وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية \كلية التربية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا\ دكتوراه - علم النفس التربوي

محاضرة مقدمة في تعليم التفكير: حول الجوانب الرئيسة للتفكير اللاعقلاني والعقلاني وعلاقتهما بالحسد والتنجيم

استاذ المادة : أ.د بشرى كاظم سلمان

اعداد الطالب : محمد فؤاد عبد علي عباس

**المحتويات**

-– التفكير اللاعقلاني

- – التفكير العقلاني

- - التفكير اللاعقلاني :يرتبط بأساليب التفكير وما تنطوي عليه من أخطاء وإنحرافات معرفية، يمكن إدراج البعض منها على سبيل المثال

- – محكات العقلانية واللاعقلانية

-مصادر الافكار اللاعقلانية

* العوامل البايلوجية
* العوامل الاجتماعية

- – مصادر الافكار اللاعقلانية

- – النظريات التي تناولت التفكير اللاعقلاني

* نظرية البرت الس
* نظرية بيك في العلاج المعرفي
* نظرية يوركا في التشوهات المعرفية

- – الفرق بين التفكير اللاعقلاني والتفكير الخرافي

- – سيكولوجية الحسد

- – التنجيم

--التفكير الخرافي

--سمات التفكير الخرافي

--مظاهر التفكير الخرافي

--دائرة البروج

--العلم والتنجيم الابراج والتنجيم

التفكير اللاعقلاني **Irrational thinking**: تمثل الأفكار اللاعقلانية معتقدات وتقييمات مستمدة من افتراضات ومقترحات غير تجريبية تظهر في لغة مطلقة، وهي أفكار غير صحيحة وسخيفة ومنافية للعقل وغير واقعية ولا منطقية . ويعبر عن التفكير اللاعقلاني بجمل تستخدم فيها الوجوبيات المطلقة، وهي نتاج أفكار وتعميمات وتوقعات مبنية على مزيج من الظن والتهويل والمبالغة ، وتقود إلى عدم الراحة والقلق، وتسبب المشكلات والاضطرابات النفسية

التفكير اللاعقلاني يأخذ صور عديدة يطلق عليها علماء النفس مصطلح “التشوهات الإدراكية” Cognitive Distortions. ومن اكثر هذه الصور شيوعا: “التفكير الثنائى” Black and White Thinking، “الْمُبَالَغَةُ”، “التفكير العاطفى” Emotional Thinking، “التعميم المفرط” Overgeneralizing، “الإحساس بالعظمة” Grandiosity، “النظرة الضيقة”Tunnel Vision، و”التفكير بالتمنى” Wishful Thinking.

الأفكار اللاعقلانية:هي تلك المجموعة من الأفكار الخاطئة، وغير المنطقية، التي تتميز بعدم موضوعيتها، والمبنية على توقعات وتعميمات خاطئة، وعلى مزيج من الظن والتنبؤ المبالغ والتهويل بدرجة لا تتفق والإمكانيات الفعلية للفرد.

ويرى باترسون (1980): أن الأفكار اللاعقلانية هي المفاهيم والمعتقدات التي يتبناها الفرد عن الأحداث والظروف الخارجية والتي ترجع نشأتها إلى التعلم المبكر غير المنطقي.

تعرف الأفكار اللاعقلانية على أنها عبارة عن مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير الموضوعية التي تتميز بطلب الكمال والإستحسان وتعظيم الأمور المرتبطة بالذات والآخرين، والشعور بالعجز و الإعتمادية .

**والتفكير العقلاني** **Rational thinking**هو ببساطة ان تقوم احكامنا وقراراتنا وأفعالنا على معطيات يمكن التحقق من صحتها، ولا تلونها مصالح شخصية، ولا تقيدها الآراء المسبقة، ولاتوجهها المشاعر الذاتية. وعبارة “معطيات يمكن التحقق من صحتها” تعني الشيئ الكثير. فهي أولا تعني مرونة التفكير العقلاني فكل ما يثبت خطأه من معطيات يتم استبعاده واستبداله بما ثبتت صحته. وهي تعني أيضا تقبله لكل جديد من معطيات صحيحة. وكل ما يخالف هذا يقع في خانة التفكير اللاعقلاني.

الأفكار العقلانية بأنها واقعية وإيجابية ويصاحبها عواقب إنفعالية وأنماط سلوكية ملائمة ومرغوبة، تحقق للإنسان مزيدا من التوافق والصحة النفسية والسعادة

فالعقلانية في التفكير تكون بطرق تسهم في تحقيق هدفين:

المحافظة على الحياة.

. الإحساس بالسعادة النسبية والتحرر من الألم.

**التفكير اللاعقلاني :يرتبط بأساليب التفكير وما تنطوي عليه من أخطاء وإنحرافات معرفية، يمكن إدراج البعض منها على سبيل المثال :**

- المبالغة: Exaggerate وتتمثل في الميل إلى المبالغة والتضخيم في إدراك الأشياء، أو الخبرات الواقعية، وإضفاء دلالات مبالغ فيها كتصور الخطر والدمار فيها، ومن الثابت أن المبالغة في إدراك نتائج الأشياء، تعبر عن خاصية تميز الأشخاص المصابين بالقلق والإكتئاب على وجه الخصوص.

. التأويل الشخصي للأمور Personal interpretation: بأن ينسب الشخص لنفسه مسئولية النتائج السلبية في المواقف التي يمر بها.

التعميم Generalization: خبرة سلبية منعزلة على الذات او على الاخرين .

الكل او لا شيء : ادراك الاشياء على انها اما سيئة او لا شيء عزل الاشياء عن سياقها ويعني عزل خاصية عن سياقها العام مع تاكيد في سياق اخر لا علاقة لها بالنتيجة السلبية السابقة مثل الخوف من الاقدام على عمل جديد لاننا فشلنا في عمل اخر .

الاستنتاجات السلبية Negative conclusions: ادراك ان الموقف ينطوي على تهديد وخطر وامتهان دون ان تكون هناك دلائل على ذلك .

الإفراط في الايجابية Excessive positivity: ليست المبالغة والتضخيم من الأشياء الخاطئة وحدها تثير القلق والجزع، فقد تبين أيضا أن المبالغة في توقع نتائج ايجابية دائما يؤدي إلى التقليل من المخاطر الواقعية والتهوين من الأخطار الواقعة الآن أو مستقبلا، وستكون لذلك أيضا نتائج إنفعالية سلوكية مرضية مماثلة فالتقليل من المخاطر الفعلية غالبا ما يؤدي إلى الإندفاع وتكرار التجارب الفاشلة، كما تؤدي إلى تخفيض الدافع إلى مواصلة الجهد و الإنجاز

- قراءة المستقبل سلبيا (خطأ المنجم) Read the future negatively: وهذا النوع من أخطاء الإستنتاج ما يسمى بخطأ "المنجم" أو قارئ البخت، أي الإعتقاد الخاطئ بأنك قادر على التوقع بالمستقبل وقراءة ما تتطور له الأحداث التي تمر بك. وتتمثل أوجه الخطر من الإفراط في إستخدام هذا الأسلوب المعرفي، في أن ما ينسجه الشخص من تنبؤات بالمستقبل تأخذ طابعا سلبيا وتوقعات "تحس" كئيبة عن المستقبل والمصير المعتم الذي ينتظر، المقربين لا محالة.

- التعلق بالمثالية والتطلع لكمال مطلق لا يمكن تحقيقه علميا Attachment to idealism and aspiration to absolute perfection: يتعطل الشخص في حالات القلق والإضطراب النفسي عن تطوير إمكانياته ومواهبه ويعجز عن أن ينميها على نحو منظم ليمنح حياته شيئا من الاستقرار. بل إنه يتجه بدلا من ذلك إلى التطور بنفسه بطريقة تخلو من الإتساق وعدم الإنتظام، فتتأرجح حياته بشدة بين صورته المثالية عن نفسه وإمكانياته، و واقعه الحقيقي وإمكانياته الفعلية.

**-محكات العقلانية والعقلانية:** **The criteria of rationality and irrationality**

تتصف معتقداتنا وأساليب تفكيرنا بالعقلانية عندما:

• تكون منسجمة مع الواقع، أي أن تكون مبنية على حقائق، وليس على إنطباعات وتفسيرات ذاتية. وأيضا عندما نجد أنها تقودنا إلى توسم طريق الصحة النفسية والجسمية معا. عندما نجد أنفسنا قادرين بسببها على تحقيق أهدافنا العامة القريبة أو البعيدة.

• وتوصف كذلك بالعقلانية عندما تساعدنا على تجنب إثارة الصراع والخلافات التي لا مبرر لها مع الآخرين.

• وأن تيسر لنا التعبير عن المشاعر التي نريدها في الوقت أو المكان المرغوب.

وتعتبر المعتقدات و أساليب التفكير سلبية ولاعقلانية عندما لا تخدم توافقنا مع الواقع وتحكم علينا بالسلبية والهزيمة والإنسحاب وبالتالي الشعور بالضالة وعدم الفعالية والإضطراب النفسي.

صفات الأفكار اللاعقلانية: Attributes of irrational thoughts

• متطرفة

• تؤدي إلى الإضطرابات النفسية

• لا تساعد على تحقيق وإنجاز الأهداف

. غير منطقية.

**---مصادر الأفكار اللاعقلانية:** **Sources of irrational thoughts**

يعتقد (أليس ألبرت) بأثر مجموعة من العوامل التي تساهم في تطور شخصية الفرد وفي إضطرابات الشخصية متضمنة عوامل بيولوجية واجتماعية لابد من إكتشافها فقد تناول أليس (1995,Ellis) العوامل البيولوجية والبيئة الثقافية للفرد المؤدية للأفكار اللاعقلانية من خلال النظريات البيولوجية الإجتماعية :

**-- العوامل البيولوجية:** ترى (Rational Emotive Behavior Therapy) وجود أساس بيولوجي لسلوك الإنسان يولد ولديه ميول قوية على ترتيب أمور حياته على شكل الأفضل وهو جاهز ليدين أو يلوم نفسه و الآخرين عندما لا يحصل على ما يريد، كما أن لديه ميل بيولوجي قوي لإزعاج نفسه و إيذائها والتفكير بشكل عقلاني ، بالإضافة إلى أن (أليس) يعتقد أن بعض الإضطرابات العقلية الحادة موروثة جزئيا ولها مكونات بيولوجية قوية. على سبيل المثال الفصام الذي يتأثر بالمحددات البيولوجية التي تمنع التفكير بشكل عقلاني ومنطقي. و يرى (أليس) أن النزعة إلى الكمال ورغبة الفرد في أن ينجز الأعمال عند أعلى مستوى من الإتقان، تلك النزعة العامة التي تكاد توجد عند الجميع، يوحي بأن لهذه النزعة أساسا بيولوجيا فطريا، وفي الوقت الذي يحرص فيه كل الناس في البداية على إنجاز الأعمال عند المستوى المثالي فإن أغلب الناس تهجر هذا المدخل لعدم قدرتها على الإلتزام به وللعوامل الكثيرة التي تقف حائلا دون ذلك. على أن بعض الناس يظلوا في مجاهدة مستمرة لكي يلتزموا بهذا المستوى، ويدفعون لذلك ثمنا باهظا، وهم الذين يكونون أكثر عرضة من غيرهم للإضطراب بسبب عدم الرضا عن أدائهم وتقييمهم السلبي لذواتهم.

**--العوامل الإجتماعية**: Social factors تعتبر متغيرات العلاقات الشخصية في الأسر جماعات الرفاق، المدارس ومجموعات الإجتماعية الأخرى من أهم المتغيرات الإجتماعية المؤثرةعلى النمو الشخصي من خلال دورها في تشكيل توقعات الأفراد أنفسهم وعن الآخرين. فإذا شعروا بالتقبل من قبل الآخرين فإنهم سيشعرون بشكل جيد نحو أنفسهم، وإذا واجهوا الإنتقاد من قبل الوالدين أو المعلمين أو الرفاق فإنهم سيشعرون بالدونية وإنعدام القيمة على إعتبار أنهم يهتمون بشكل كبير بنظرة الآخرين إليهم. و الأمر الواقعي والمعقول للأفراد أن يجدوا أو يرضوا أنفسهم (التمركز حول الذات) البحث عن الهوية الذاتية) من خلال علاقاتهم الشخصية وبالحصول على نسبة عالية مما يسميه (آدلر) الإهتمام الإجتماعي أو الميل الإجتماعي، فالشخص الطبيعي يجد الأمر ممتعا عندما يحصل علي الحب من الآخرين، وفي الحقيقة الأمر فإنه كلما كانت العلاقات الشخصية للإنسان أفضل كلما كانت سعادة وراحة وتكيف نفسي.

**النظريات التي تناولت التفكير اللاعقلاني**

**اولا:نظرية أليس ألبرت Albert Ellis:**

ألبرت أليس (1943-2007) هو مؤسس ومطور للنظرية السلوكية العاطفية العقلانية، وتعتبر هذه النظرية طريقة متكاملة للعلاج والتعلم، وهي نظرية في الشخصية وطريقة في الإرشاد والعلاج النفسي، وتستند إلى أرضية نظرية معرفية إدراكية إنفعالية وسلوكية، وهي تؤيد العلاج النفسي الإنساني والتعليمي والإبتعاد عن العلاج الدوائي. وأشار إليس في نظريته العقلانية الإنفعالية على أن أفكار الإنسان هي التي تؤثر في مشاعره وأحيانا توحدها.

إن أحد أسس النظرية هو أن مشاكل الإنسان تنتج من طريقة تفكيره ومعالجته للأحداث الخارجية إبتداء من الفرضية القائلة: إن عواطف وانفعالات الإنسان ناتجة عن عقائده وما يؤمن به وعن تقيمه للأمور وتعريفه لها. وفلسفته في تفسيرها وليس من الأحداث نفسها ويري (إليس) أن نظام الأفكار اللاعقلانية هي الهدف الرئيسي للعمل العلاجي من خلال السعي لإزالتها والتخلص منها، وترتكز النظرية العقلية الإنفعالية على إفتراض أن الإنسان يولد ولديه أفكار عقلانية وأفكار غير عقلانية. والناس لديهم الرغبة في تطوير أنفسهم وتحقيق ذاتهم، والتواصل مع الآخرين وحبهم كما أن لديهم الميل لتدمير أنفسهم، وتجنب الأفكار العقلانية وعمل الأخطاء، وعدم تحمل لوم أنفسهم، وعدم تنمية قدراتهم، وتحاول النظرية العقلية الإنفعالية أن تجعلهم يتقبلون أنفسهم کیشر يخطئون وبنفس الوقت كي يتعلموا أن يعيشوا بسلام مع أنفسهم، فإن (أليس) يرى أن الناس يولدون ولديهم الميل نحو النمو وتحقيق الذات، كما أنهم يولدون ولديهم الميل لتدمير أنفسهم والتفكير بطريقة غير عقلانية لما تعلموه.

أكد (أليس) على أن الإنسان يولد ولديه الإستعداد للتصرف بالطرقتين العقلانية واللاعقلانية، والأفراد مركيون بيولوجيا على أن يفكروا بطريقة ملتوية في مناسبات عديدة أو أن يهزموا أنفسهم أن يبالغوا في كل شيء وان يشعروا بالإثارة الشديدة ويتصرفوا بغرابة شديدة لأتفه الأسباب. ويقترح (أليس) أيضا أن الإنسان من الناحية الجينية مستعد للإنفعال العاطفي والإضطراب النفسي ثم (بعد الولادة والنمو) يتعرض لمواقف وتأثيرات تساعده على تحقيق ما فطر عليه.

إفترضت نظرية (أليس) في العلاج العقلي العاطفي أن الإنسان كائن عقلاني ولاعقلاني في أن واحد، وهو عندما يفكر ويتصرف على نحو عقلاني يكون سعيد وفعالا، إما عندما يفكر ويتصرف على نحو لاعقلاني فإن النتيجة تكون الشعور بالقلق والإضطراب النفسي أو الإنفعالي والسلوك العصاب. واعتقد (أليس) بأن التفكير والإنفعال لا يشكلان وظيفتين مستقلتين، إذ أن الإنفعال يصاحب التفكير والإنفعال في الواقع هو تفكير متميز ذاتي وشخصي وغير عقلاني.

**المفاهيم الرئيسية للنظرية:**

إرتكزت نظرية (أليس) في العلاج العقلاني الإنفعالي للإنسان على فكرة التشابك بين العاطفة والعقل أو التفكير والمشاعر وركز العلاج العقلاني على حقيقة أن الإنسان حين ينفعل فإنه يفكر ويتصرف، أيضا يفكر وينفعل. ولعل أبرز أفكار (أليس) حول

**الطبيعة الإنسانية تتلخص في:**

- الإنسان يحتوي على مجموعة من الأفكار العقلانية والأفكار غير العقلانية، والسلوك العقلاني يؤدي إلى الصحة والسعادة.

- إن الإضطراب الإنفعالي والنفسي هو نتيجة للتفكير غير العقلاني وغير المنطقي ويصاحب الإنفعال التفكير، وفي الواقع أن الإنفعال إنما هو تفكير متحيز ذو طبيعة ذاتية وغير منطقية.

- ينشأ التفكير غير العقلاني في التعلم غير المنطقي المبكر، والذي يكون الفرد مهيأ له من الناحية البيولوجية، والذي يكتسبه بصفة خاصة من والديه ومن المجتمع. وفي خلال عملية النمو فإن الطفل يتعلم أن يفكر وأن يشعر بأشياء معينة بالنسبة لنفسه و للآخرين، وترتبط بعض هذه الأشياء بفكرة هذا حسن فتصبح إنفعالاته موجبة بينما تلك التي ترتبط بفكرة هذا سيء فتصبح إنفعالاته سالبة، وتكون مشاعره مؤلمة كالغضب والاكتئاب.

- إن البشر هم کائنات ناطقة، وفي المعتاد يتم التفكير عن طريق إستخدام الرموز واللغة، وطالما أن التفكير غير منطقي من الضروري أن يساير إذ إستمر الإضطراب الإنفعالي، ويبقي الشخص المضطرب على إضطرابه محافظا على السلوك غير المنطقي عن طريق الكلام والأفكار غير المنطقية.

- إن إستمرار حالة الإضطراب الإنفعالي نتيجة لحديث الذات لا يتقرر بفعل الظروف والأحداث التي تحيط بالفرد والأحداث الخارجية فقط وإنما يتجدد أيضا من خلال إدراكات الفرد لهذه الأحداث واتجاهاته نحوها، مستندا (أليس) في ذلك إلى الأفكار الفلسفية في هذا الشأن. وينبغي مهاجمة وتحدى الأفكار والإنفعالات السلبية أو القاهرة للذات، وذلك بإعادة تنظيم الإدراك والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقيا وعقلانيا..

الافكار اللاعقلانية التي تؤدي الى الاضطراب الانفعالي وهي :

**الفكرة الاولى :** هناك ضرورة ملحة لان يكون الشخص محبوبا ومستحسنا من كل فرد اخر هام في مجتمعه (طلب الاستحسان )يرى الس ان هذه الفكرة قد تكون صحيحة مع الاطفال الذين يحتاجون الى الحب والاستحسان ولا يوجد شك في حاجة البالغين الى الحب ايضا ولكن منطقية الفكرة تبدوا في الإصرار على الحصول على حب كل الناس فهذا غير ممكن ونادر، أما الشخص العقلاني هو الذي يرى أنه من المحبب ولكن ليس من الضروري أن يحبه الناس، ولكن من الأحسن أن يحظى بإحترامه لنفسه بدلا من إستحسان الآخرين له وهو من لايضحى بإهتماماته ورغباته في سبيل تحقيق الغاية.

**الفكرة الثانية:** ينبغي أن يكون الفرد كفؤا تماما و أن ينجز في جميع الجوانب الممكنة حتى يعتبر نفسه ذا قيمة وجدير بالإهتمام (إبتغاء الكمال الشخصي): (Ellis, 1962,63) فالعديد من الناس يؤمنون إذا لم يكونوا على درجة كبيرة من الكفاءة المثالية ويحرزون تقدما في كل المجالات فإنهم عديمو النفع، ومن الأفضل لهم أن يموتوا. وهذا طبعا تفكير غير منطقي لأنه من الصعب بل من المستحيل تحقيق ذلك بشكل كامل.

**الفكرة الثالثة:** بعض الناس سيئون وشریرون وعلى درجة عالية من الخسة والنذالة ولذا يجب أن يلاموا ويعاقبوا (اللوم القاسي للذات والآخرين فبعض الأشخاص يتضايقون ويغضبون لأنهم يعتقدون أن هناك أشخاصا معينون يتصفون بالشر ويرتكبون أفعالا غير أخلاقية، وأن الطريقة الوحيدة لمنعهم من التصرف بعدوانية هو إلقاء اللوم عليهم ومعاقبتهم، وهذا بالطبع تفكير غير منطقي لأنه لا يوجد معيار للصواب والخطأ وكل الناس معرضون لإرتكاب الخطأ وعادة لا يؤدي التأنيب والعقاب إلى تحسين سلوكهم بل قد يزيد سلوكهم . ويؤديان إلى مزيد من الخطأ

**الفكرة الرابعة :** انه لمن المصيبة الفادحة ان تاتي الامور على غير ما يتمنى الفرد (توقع المصائب والكوارث )

**الفكرة الخامسة:** تنشأ تعاسة الفرد عن ظروف خارجية، لا يستطيع السيطرة عليها أو التحكم بها (التهور الانفعالي) هذه أيضا فكرة غير عقلانية لأن الأحداث الخارجية ذات طابع نفسي، بمعنى أنها ليست ضارة إلا بالقدر الذي يسمح فيه الفرد لنفسه بأن يتأثر بإتجاهاته نحو الوقائع والأحداث. والإنفعال والسلوك بل الإضطراب الإنفعالي يرتبط بتقييم الفرد وإدراكه للأمور . (عصام عبد اللطيف: 2001، ص 50) والشخص العاقل هو الذي يعرف أن المشاعر السلبية المصطبغة بالتعاسة والكدر تأتي غالبا من داخل النفس. وإذا كان الخارج هو مصدر الإثارة والمضايقة فإنه يظل في الإمكان تغيير ردود الفعل نحو ما يأتي من الخارج واعادة تفسير وتحجيم تأثيره السلبي.

**الفكرة السادسة:** الأشياء المخيفة أو الخطرة تستدعي الإهتمام الكبير والإنشغال الدائم في التفكير بها وبالتالي فان إحتمال حدوثها يجب أن يشغل الفرد بشكل دائم.( القلق الزائد ) فبعض الناس يؤمنون بأنهم إذا تعرضوا للخطر أو إذا كان هناك إحتمال وقوع حدث مخيف فلابد أن يظلوا قلقين بشأن هذا الخطر، وهذه أيضا فكرة لاعقلانية لأن إنشغال البال والقلق يحولان دون التقويم الموضوعي لإمكانية وقوع الأحداث التي نخشاها، ويمنعنا أن نتعامل معه ونواجه بفعالية إذا حدث وأيضا قد يؤدى إلى وقوعه بالفعل، وأخيرا يجعل الأحداث تبدوا أكبر من حجمها الحقيقي وأكثر خطورة على ما هي عليه في الواقع.

**الفكرة السابعة:** من السهل أن نتجنب بعض الصعوبات والمسئوليات بدلا من أن نواجهها . (تجنب المشكلات ): هذا غير معقول، لأن تجنب العمل الصعب غالبا ما يكون أصعب وأشق وأتعب من عمله، ويؤدي إلى مشكلات وإلى نقص الرضا عن النفس وفقدان الثقة فيها. والسعادة ليست سهولة الحياة بل في الجهاد فيها. والإنسان العقلاني يعمل دون شكوى ما يجب عمله مستمدا اللذة من التحدي والمسئولية وحل المشكلات

**الفكرة الثامنة:** يجب أن يكون الشخص معتمدا على الآخرين , ويجب أن يكون هناك من هو أقوى منه لكي يعتمد عليه. (الاعتمادية): هذه فكرة لاعقلانية لأنه بينما نعتمد جميعا على أخرين بدرجة ما. فإنه لا يوجد سبب يجعلنا نزيد من هذا الإعتماد إلى درجة قصوى. لأن ذلك يؤدي إلى فقدان الإستقلال الذاتي والفردية والتعبير عن الذات .

**الفكرة التاسعة :** إن الخبرات والأحداث الماضية تقرر السلوك الحاضر، وان تأثير الماضي لا يمكن تجاهله أو محوه. (الشعور بالعجز): على الرغم من إعتراف (أليس) بصعوبة تغيير ما سبق تعلمه إلا أن ذلك ليس مستحيلا فالشخص العاقل يدرك أن الماضي مهم، ولكنه يدرك أيضا أن الحاضر يمكن تغييره عن طريق تحليل المؤثرات الماضية و إثارة التساؤلات حول بعض المعتقدات المؤلمة المكتسبة والتي تضطره إلى أن الماضي يسلك على هذا النحو في الوقت الحاضر. وليس من المعقول أن يكون الحاضر أسير بالكامل للماضي ولأحداث الماضي. وبراعة الفرد تكمن في تحليل ما حدث في الماضي وإستخلاص ما يمكن أن يفيد في مواجهة الحاضر، وما قد يأتي به المستقبل إعتمادا على الإستبصار والفهم والتعقل.

**الفكرة العاشرة:** ينبغي أن ينزعج الفرد أو يحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات . (الإنزعاج لمشاكل الآخرين): وتعبر فكرة لاعقلانية لدى (أليس) لأنه لا ينبغي عنده أن تكون مشكلات الآخرين مصدر هم كبير لنا، حتى ولو كنا نتأثر بسلوك هؤلاء الآخرين. وعندما يصبح الفرد مضطربا بدرجة شديدة بسبب سلوك الآخرين فإن هذا يعني أنه لا يملك القدرة على ضبط سلوكه مما يقلل من القدرة على تغيير هذا السلوك، إضافة إلى إهتمام الزائد بسلوك الآخرين قد يكون على حساب بالسلوك الشخصي.

**الفكرة الحادية عشر:** هناك دائما حل مثالي وصحيح لكل مشكلة وهذا الحل لابد من إيجاده و إلا فالنتيجة تكون مفجعة. (إبتغاء الحلول الكاملة ) فكثير من الناس يعتقدون أنه لابد من وجود حل مثالي كامل للمشاكل التي تواجههم وأنهم لو عاشوا في عالم غير كامل - به نقائص - فمن المؤكد أنهم لن يستطيعوا العيش بسعادة، وهذه الفكرة غير منطقية حسب إليس .

|  |  |
| --- | --- |
| **الافكار اللاعقلانية** | **الافكار العقلانية** |
| **هناك ضرورة ملحة لأن يكون الشخص البالغ**  **محبوبا ومستحسنا من كل فرد آخر هام في**  **مجتمعه (طلب التأييد والاستحسان )** | **تمنى أن أحظى بالحب والتأييد من بعض**  **الأشخاص المهمين بالنسبة لي ولكن ذلك**  **الا يشكل رغبة ملحة لي** |
| **أن يكون الفرد كفؤا تماما وأن ينجز في جميع**  **الجوانب الممكنة حتى يعتبر نفسه ذا قيمة**  **وجدير بالإهتمام. (إبتغاء الكمال الشخصي)** | **اتمنى أن أنجز مهامي على أفضل صورة**  **ممكنة لكني لا أتطلع إلى الكمال فيما**  **أنجزه.** |
| **بعض الناس سيئون وشريرون وعلى درجة عالية من الخسة والنذالة ولذا يجب ان يلاموا ويعاقبوا (اللوم القاسي للذات والاخرين** | **يمكنني بكل صرامة ان اخبر الناس بان سلوكهم سيء وكن لست مضطرا لمعاقبتهم عليه** |
| **انه لمن المصيبة الفادحة ان تاتي الامور على غير مايتمنى الفرد (توقع الكوارث)** | **الاحباطات في حياتي كثيرة ولكن هذا لايعني ان الحياة سيئة وان العالم قد انتهى** |
| **تنشأ تعاسة الفرد عن ظروف خارجية لا يستطيع السيطرة عليها او التحكم بها (التهور الانفعالي )** | **يمكن التصدي والصمود في وجه الظروف الخارجية بدلا من تركها تؤثر في** |
| **الاشياء المخيفة او الخطرة تستدعي الاهتمام الكبير والانشغال الدائم في التفكير بها وبالتالي فان احتمال حدوثها يجب ان يشغل الفرد بشكل دائم (القلق الزائد )** | **ان الانشغال المستمر بوقوع الاحداث السيئة سوف يلهيني عن تحقيق اهدافي في الحياة** |
| **من السهل ان نتجنب بعض الصعوبات والمسئوليات بدلا من ان نواجهها (تجنب المشكلات )** | **ما اتجنبه من صعوبات ومشكلات قد لايكون مخيفا بالقدر الذي اقنعت نفسي به** |
| **يجب ان يكون الشخص معتمدا على الاخرين ويجب ان يكون هناك من هو اقوى منه لكي يعتمد عليه (الاعتمادية )** | **اتقبل مساعدة الغير لي فقط عندما تكون ضرورية** |
| **ان الخبرات والاحداث الماضية تقرر السلوك الحاضر وان تاثير الماضي لايمكن تجاهله او محوه (الشعور بالعجز)** | **ان الحاضر والمستقبل اهم من الماضي لذلك افضل ان انطلق من الماضي الى الحاضر والمستقبل** |
| **ينبغي ان ينزعج الفرد او يحزن لما يصيب الاخرين من مشكلات واضطرابات (الانزعاج لمشاكل الاخرين )** | **يمكنني ان اساعد في حل مشكلات الاخرين ولكن دون ان اتاثر بها** |
| **هناك دائما حل مثالي وصحيح لكل مشكلة وهذا الحل لا بد من ايجاده والا فالنتيجة تكون مفجعة (ابتغاء الحلول الكاملة )** | **هناك عدة حلول لكل مشكلة تواجهني وافضل ان اختار الحل المناسب .** |

ثانيا : نظرية بيك في العلاج المعرفي :  
اعتبر بيك أن الفرد المضطرب نفسيا لديه أخطاء في طريقة التفكير , تؤدي به إلى نتائج غير منطقية , وتظهر أخطاء التفكير على شكل تشويهات معرفية أساسية تتمثل في تفكير الفرد بطريقة جامدة تعتمد على

-- الكل أو اللا شيء . All or nothing  
-- التعميم الزائد . Excess generalization  
-- التصفية العقلية Mentality Filter:أي قيام الشخص بالتقاء جانب سلبي من الموقف وجعله الموضع الوحيد لاهتمامه , وبذلك يدرك الموقف بأكمله بطريقة سلبية .  
--التقليل من شأن الأحداث الايجابية Underestimating the positive events: أي ميل الشخص إلى خفض الأحداث الايجابية التي يمر بها , أو تحويلها إلى أحداث سلبية .  
-- الاستنتاج العشوائي : Random conclusion ويعني القفز إلى النتائج دون وجود بيانات أو أدلة واقعية في الموقف .  
-- التضخيم والتقليل : Amplification and downplaying أي المبالغة في إعطاء الأهمية للأحداث الصغيرة , والمبالغة في التقليل من أهمية الأحداث الهامة .  
-- الاستدلال المعرفي Cognitive Inference : هو أخذ الفرد الحالة الانفعالية كدليل على الواقع .  
-- عبارات الوجوب Is obligatory Phrases: أي عدم المرونة في المعايير المفروضة من قبل الفرد على نفسه والآخرين .  
-- الشخصانية Personality:يري الفرد بأنه السبب في الأحداث الخارجية السلبية دون وجود مبرر لذلك . وللشخصانية وجه أخر وهو الاعتقاد بأن جميع الناس ينظرون إليك .

**نظرية يوركا في التشوهات المعرفية اللاعقلانية**

قامت يوركا (۲۰۰۲) بمراجعة النظريات التي تناولت التشوه المعرفي ووجدت أن هناك عوامل متعددة افترضها العلماء مثل بيك الذي حدد ستة عوامل، وأليس الذي صاغ احد عشر نوعا أسماها المعتقدات اللاعقلانية، وبيرنز الذي طور عشرة عوامل، فضلا عن فريمان ودي وولف (4۷ :۲۰۱۱ ,Morris). وخلصت إلى أن التشوه المعرفي ينتج عن معتقدات راسخة بعمق أو حقائق مفترضة حول ذات الفرد وبيئته التي تتطور عادة من تجارب مرحلة الطفولة المبكرة. لذلك أضافت يوركا (۲۰۰۲ ,Yurica) عاملا آخر من التشوه االمعرفي على قائمة (بيرنز) ليصل عدد العوامل إلى أحد عشر عاملا ، وفيما يلي تفصيل لتلك العوامل:

1- التقييم الخارجي للذات يميل الأفراد الذين لديهم هذا النوع من التشوه لأن يكونوا من أصحاب مركز الضبط الخارجي، ويبحثون عن القبول والتقدير والاعتراف كوسائل لتقييم الذات.

٢- الإخبار بالمصير: Fortune Telling يميل الأفراد الذين لديهم هذا النوع من التشوه إلى توقع النتائج أو العواقب السيئة على الرغم من الافتقار إلى أدلة موضوعية تدعم ذلك الاعتقاد.

٣- التهويل أو التعظيم: Magnification يميل الأفراد الذين لديهم هذا النوع من التشوه إلى تضخيم المشاكل أو إعطائها أهمية أكبر مما تستحق دون مبرر.

4 - النعت ( إلصاق الصفات):Labeling الميل إلى نعت النفس أو الآخرين بنعت ازدرائي، لأن النعت في العادة يكون متطرفة أو متشددة، وهذا النوع من التشوه يشترك مع أنواع أخرى مثل التفكير المنقسم واستبعاد الإيجابية وعبارات الإلزام.

5- النزعة إلى الكمال المطلق: Perfectionism يميل الأفراد الذين لديهم هذا النوع من التشوه إلى التمسك بمقاييس غير معقولة يضعونها لأنفسهم.

٦- المقارنة مع الآخرين: Compare with others يميل الأفراد الذين لديهم هذا النوع من التشوه إلى الشعور بالدونية بالمقارنة مع الآخرين بدلا من الشعور بالتقييم العادل والصحيح.

۷- المنطق العاطفي: Emotional Reasoning يميل الأفراد الذين لديهم هذا النوع من التشوه إلى استخدام الدلالات العاطفية لتكوين استنتاجات حول أنفسهم وحول الآخرين والمواقف، فعندما يشعر الفرد بشيء ما فلابد أن يكون صحيحة باعتقاده.

۸- الاستدلال العشوائي/ القفز إلى الاستنتاجات: Arbitrary InferenceJumping to conclusion يميل الأفراد الذين لديهم هذا النوع من التشوه إلى تكوين استنتاجات سلبية مع غياب الأدلة المحددة التي تدعم هذا الاستنتاج، فهم يعطون تقييمات متحيزة وسلبية للمواقف وخاصة الغامضة منها.

9- قراءة العقل: Mind Reading يميل الأفراد الذين لديهم هذا النوع من التشوه إلى الاعتقاد بأنهم يعرفون بماذا يفكر الآخرون عنهم، ويقومون بشكل عشوائي تعسفي باستنتاجات سلبية دون أية أدلة تدعم تلك الاستنتاجات

۱۰-التهوين: Minimization يميل الأفراد الذين لديهم هذا النوع من التشوه إلى تصغير أو تحقير أو عدم حساب أهمية لبعض الأحداث أو السمات أو الظروف، فهم عادة ما يقللون من الخصائص الإيجابية لأعمالهم وإنجازاتهم، ويقللون من تقييمهم لذواتهم.

11- الاستدلال العاطفي واتخاذ القرارات : -Emotional reasoning and decision making والأفراد الذين لديهن هذا النوع من التشوه يميلون إلى الاعتماد على عواطفهم في اتخاذ قراراتهم.

**الفرق بين التفكير اللاعقلاني والتفكير الخرافي :**

اولا: معنى الخرافة : و من الكلمات المتداولة في الأحاديث " الخرافة " والتخريف وهي تشير إلى الكذب أو الخيال والبعد عن الواقع أو الهذيان، فعندما يقال عن خبر أنه خرافة يعني انه خبر كاذب، وعندما يوصف كلام شخص بأنه "تخريف" يعني أنه بعيد عن المعقول ومن نسج الخيال. وعندما يوصف شخص بأنه مخرف يقصد من ذلك بأنه يهذي ولا يصح أن يؤخذ قوله على محمل الجد.

التفكير الخرافي: هو تفكير يدور حول اشياء ليس لها وجود موضوعي وانما وجودها منحصر في خيال واوهام الشخص الذي يفكر. اي في عالمه الذاتي الشخصي, او يتمثل في المعتقدات تتناقض مع الحقائق الموضوعية و يشارك في الاعتقاد بها عدد كبير من أبناء المجتمع والتي تتضمن قضايا تسمح بنسبة بعض الظواهر إلى أسباب فوق طبيعية مثل القضاء والقدر ( fate ) أو الحظ(luck) أو الشيطان (devil)3.وبذلك يحرم الإنسان من معرفة السبب الحقيقي للمشكلة أو الظاهرة ويدفعه إلى التكاسل والتواكل.

**سمات التفكير الخرافي**

--    البعد عن الواقع الموضوعي

--   شيوعه بين عدد كبير نسبيا من أفراد المجتمع

--الافتقار إلي العلِّية المنطقية أو العلمية

-- يكون غيبيا و ميتافيزيقيا يستند إلى أمور كالأرواح والشياطين والسحر والحظ والوصفات البلدية أو الشعوذة والأمثال الدارجة

**مظاهر التفكير الخرافي**

--لتنجيم.

--حظك اليوم.

--قراءة الطالع من الأبراج.

--التشاؤم من رقم 13.

--انتشار تعبيرات تحمل معنى خرافيا مثل ( أمسك الخشب).

--حضير الأرواح.

--وضع الخرز الأزرق ليحمي من الحسد.

--كشف الأسرار بقراءة الفنجان.

-- قراءة الطالع بقراءة الكف.

--التشاؤم من البوم ونعيقه.

--عمل (العمل) للسحر.

--الإيمان بقدرة الجان على شفاء الأمراض وعمل العمليات الجراحية.

-- لبس حظاظة لجلب الحظ.

--تعلق خيط أو ودعة للشفاء من المرض.

-- تعلق الأحجبة التي فيها الطلاسم والألغاز لدفع الشر والحسد.

--رش الملح يمنع الحسد.

**الفرق بين التفكير الخرافي والتفكير اللاعقلاني**

اولا : الوظيفة يتفق التفكير الخرافي مع التفكير اللاعقلاني في وظيفتهما فكلاهما يستهدفان تفسير الظواهر المحيطة بالانسان في بيئته من اجل التوصل الى الوسائل الفعالة التي تساعد الانسان في التحكم بالبيئة حتى في حال كان ذلك التحكم غير واقعي .

ثانيا : التفكير الخرافي يشعرالانسان بالاطمئنان وإزالة حالة التوتر والقلق فالإنسان في حياته اليومية يواجه أحداثا وظواهر تتطلب منه التفسير وإزالة الغموض، وقد استخدم الإنسان عبر مراحل تطور تفكيره نظما فكرية مختلفة في تحقيق هذا الهدف.

ثالثا : التفكير اللاعقلاني يكون مصحوب بالتوتر والقلق والضغط النفسي وعدم الاستقرار في السلوك .

رابعا : التفكير الخرافي والتفكير اللاعقلاني يتفقان في التركيز على سطحية الظواهر والحكم عليها من دون التمحيص والتدقيق

خامسا : التفكير الخرافي والتفكير اللاعقلاني يلتقيان فيما يخص اسلوب الملاحظة للظواهر المحيطة بالانسان فكلاهما يعتمد على الملاحظة العابرة للتوصل الى النتائج .

سادسا : تركز الملاحظة في التفكير الخرافي والتفكير اللاعقلاني على الدلائل التي تتفق مع الفروض الخرافية او اللاعقلانية مما يجعل الرغبة والتوقع والميل الذاتي عوامل مهمة من عوامل تحريف الإدراك.

**سيكولوجية الحسد Envy psychology**

ان الايمان بقدرة العين الحاسدة هي من اكثر المعتقدات الخرافية تأثيرا في العقول والنفس الانسانية. والمحزن نجدها متفشية بين شرائح المجتمع، الجاهل والامي وحتى عند الذين بلغوا مرتبة عالية من العلم وارفع الشهادات الاكاديمية. لسنا أصفياء النية جدًا، وربما نحمل عللا نفسية بشكلٍ أو بآخر تغذيها وتروج لها قوى رجعية، كإحدى الوسائل لتخليد جهلنا،لان فيه استمرارية، دوام سيطرتها علينا. وهذا رغم رحلة الانسان الشاقة والطويلة لاستكشاف "العلل "والحقائق الكامنة وراء الأحداث. فالغريب أن الإنسان المعاصر الذي قطع أشواطا بعيدة من هذه الرحلة نحو حضارة وتفكير يرتكزان على منطق "السببية" الذي يفسر الظواهر الطبيعية والبشرية منطلقا من أرضية البحث التجريبي، لا يزال يحمل فوق كاهله طبقات متراكمة من آثار التفكير الخرافي من الحقب السابقة. ونجد فئات منه تقف في مفترق طريقين للتفكير، احداها تجذبه إلى إعمال العقل، والأخرى تغريه بالنكوص إلى مراحل الطفولة الإنسانية بما إرتبط بها من تفسير عشوائي للظواهر. ( إنه الحائر المتخبط بين العلم والخرافة).

يعود الإيمان بالعين الحاسدة الى عصور قديمة. فالاعتقاد بالحسد متأصل في منطقتنا العربية، جذوره ضاربة في القدم، ففي مصر الفرعونية اشتهرت عين حورس (اله الخير والعدل) بأنها تدرأ الحسد، وفي سومر كانوا يعلقون التمائم على أبواب البيوت للغرض ذاته ويذرون الملح لاعتقادهم بقدرته السحرية للإنتصار على ضربة العين.

قدم علم النفس التفسير لمعتقد قوة العين السحرية بربطه بعوامل التأثير النفسي والتفكير المقولب. وهذا تفسيرهم للتفاوت بين الافراد في ايمانهم بصيبة العين اكثر من غيرها. وتؤكد ابحاث علم النفس في هذا المضمار بأن السبب في "تأثّر أشخاص أكثر من غيرهم في موضوع الحسد، إلى ضعف في الشخصيّة والإرادة، وضعف تقدير للذّات، والنرجسية وايضا لتأثيرات البيئة التى تجمعوا فيها". كما اثبتت دراسات في علم النفس التربوي والعيادي، أنّه من غير السليم أن يعيش الإنسان حالة الخوف من الحسد بشكل دائم، لأنها قد تتحوّل إلى حالة من الوسواس القهري، بحيث يشعر هذا بأنّ أيّ إنسان، أو أي سلوك، أو تصرف، أو فعل من الآخرين، سيفسّره على أنه حسد منهم، فيرفض التواصل الاجتماعي، لعدم الثقة بأحد.ويصنف علماء النفس الحسد الى نوعين، الأول إيجابي وفيه يسعى المرء إلى أن يجتهد ويحاكي الشخص الذي يحسده من أجل الوصول إلى ما وصل إليها المحسود، والثاني النوع السلبي، يرغب ويخطط فيه الحاسد لتراكم المصائب على المحسود.

**تعريف الحسد وفق علم النفس**

ا**لحسد** : هو انفعال مركب يختلف عن الانفعالات الرئيسية وهو حالة ادراكية معقدة تستند الى خليط من الانفعالات الغريزية مثل الخوف والغضب والحقد والامتعاض والقلق والحزن وتختلف عنها في كون جميع الانفعالات تزول بسرعة نسبيا وتفقد قوتها تدريجيا في حين ان خاصية الحسد هي الاستمرارية والاحتفاظ بقوته وشدته ويؤدي بشكل مستمر الى اختلال التوازن الانفعالي للحاسد

**الحسد :** هو انفعال موجه يعبر عن حالة ذهنية حاقدة تسبب عذابا داخليا والاستياء من ازدهار اوضاع الاخرين ويستكثر عليهم ذلك , ويتمنى ان يدمر او يستحوذ على ما يملكون

**التنجيم : Astrology** هو مجموعة من التقاليد، والاعتقادات حول الأوضاع النسبية للأجرام السماوية والتفاصيل التي يمكن أن توفر معلومات عن الشخصية، والشؤون الإنسانية، وغيرها من الأمور الدنيوية. ويسمى من يعمل فيه بالمنجم ويعتبر العلماء إن التنجيم من العلوم الزائفة أو الخرافات.

ويعتقد المنجمون أن تحركات ومواقف الأجرام السماوية تؤثر مباشرة على الحياة فوق كوكب الأرض، أو أنها قد تتطابق مع الأحداث الإنسانية. ويعرف المنجمون المعاصرون ما يسمونه بعلم التنجيم بأنه لغة رمزية، أو شكل فني، أو نوع من أنواع التنبؤ بالمستقبل. وعلى الرغم من اختلاف التعريفات، هناك افتراض سائد بين المنجمين بأن موضع النجوم في السماء قد يساعد في تفسير أحداث الماضي والحاضر، والتنبؤ بأحداث مستقبلية وهو شيء لا يوجد دليل علمي عليه لحد الآن.

المعتقدات الاساسية في التنجيم : أستطيع أن أرى ما هو في الأسفل من خلال النظر إلى أعلى". وعلى الرغم من أن المبدأ القائل بأن الأحداث في السماوات تنعكس على الأرض كان سائدا بين معظم تقاليد علم التنجيم في مختلف أنحاء العالم، كان هناك في الغرب مناظرة تاريخية بين المنجمين حول طبيعة آلية التنجيم. وتناولت المناقشة أيضا ما إذا كانت الأجرام السماوية هي عبارة عن علامات فقط أو أنها تبشر بالأحداث، أو أسباب فعلية للأحداث تتحكم فيها قوة أو آلية معينة

**دائرة البروج**

ان البرج هو مجموعة من الكوكبات التي تنتقل من خلالها الشمس، والقمر، والكواكب عبر السماء. إذ لاحظ المنجمون هذه الكوكبات وربطوها بأهمية خاصة. ولقد طوروا نظام الاثني عشر برجاً بمرور الوقت: الحمل، والثور، والتوأمان، والسرطان، والأسد، والعذراء، والميزان، والعقرب، والرامي، والجدي، والدلو، والحوت)، اعتماداً على اثني عشر برجا من الأبراج التي تعتبر ذات أهمية في التنجيم.

اعتمد غالبية المنجمين الغربيين في عملهم على الأبراج الاستوائية التي تفصل السماء إلى اثني عشر قطعة متساوية، وتتكون كل واحدة منها من 30 درجة، حيث تبدأ بالنقطة الأولى وهي برج الحمل، وهي النقطة التي يتقابل فيها خط الاستواء السماوي الأرضي ومسار الشمس (مسار الشمس خلال السماء) في نصف الكرة الشمالي الاعتدالي , يتعامل التقليد مع مخطط ثنائي الأبعاد يتكون من السماء، أو الأبراج، التي خلقت من أجل لحظات معينة في الوقت، ويستخدم الرسم التخطيطي لتفسير المعنى الكامن في محاذاة الأجرام السماوية في تلك اللحظة، بناءً على مجموعة محددة من القواعد والمبادئ التوجيهية. ويحسب البرج لحظة ولادة الفرد، أو في بداية حدث، وذلك لأن التحالفات السماوية في تلك اللحظة كان يعتقد أنها تحدد طبيعة الموضوع قيد البحث. وتعد واحدة من الخصائص المميزة لهذا الشكل من التنجيم هي حساب درجة الأفق الشرقي الذي يرتفع خلف مسير الشمس في اللحظة المحددة قيد الدراسة، والمعروفة باسم الطالع. ويعد التنجيم بالأبراج الشكل الأكثر تأثيراً وانتشارا في أفريقيا، والهند، وأوروبا، والشرق الأوسط. وتتمتع التقاليد الغربية في العصور الوسطى والحديثة في علم التنجيم بأصول هلنستية.

**فروع علم التنجيم بالأبراج**

ويمكن تقسيم تقاليد التنجيم بالأبراج إلى أربعة فروع تهتم بمواضيع أو أغراض محددة. وغالبا ما تستخدم هذه الفروع مجموعة فريدة من التقنيات أو تطبيق مختلف للمبادئ الأساسية للنظام. وتشتق العديد من المجموعات الفرعية والتطبيقات الأخرى من علم التنجيم من هذه الفروع الأربعة الأساسية.

أما التنجيم الولادي فهو دراسة الرسم الولادي للشخص للحصول على معلومات حول الفرد وخبرته الحياتية. وتشمل كلاً من التنجيم الاختياري وتنجيم الحدث. وتستخدم الأولى علم التنجيم لتحديد أكثر لحظة ميمونة للبدء في المشروع، أما الأخيرة فهي تهدف لفهم كل شيء عن هذا الحدث بداية من الوقت الذي وقع فيه. ويستخدم Horary astrology للرد على سؤال محدد من خلال دراسة الرسم البياني للحظة طرح السؤال على أحد علماء الفلك. ويعتبر علم تنجيم العالم تطبيق للتنجيم على أحداث العالم، بما في ذلك الطقس، والزلازل، وصعود وسقوط الإمبراطوريات أو الأديان. ويشمل ذلك العصور الفلكية، مثل عصر الدلو، وعصر الحوت وهكذا. ويصل عمر كل واحد منهم حوالي 2،150 سنة، ويعتقد كثير من الناس بأن هذه الأعمار الضخمة تتوافق مع الأحداث التاريخية الكبرى والتطورات الراهنة في العالم.

**العلم والتنجيم**

وكثيراً ما فشلت الدراسات إحصائيا في اثبات العلاقات الهامة بين التوقعات الفلكية والنتائج المحددة فعلياً. واستنتجت اختبارات الفرضيات التي تعتمد على التنجيم أن دقة معاني التوقعات الفلكية لا تزيد على ما هو متوقع من قبيل الصدفة.[وصلة مكسورة] فعلى سبيل المثال، عند الاختبار المعرفي، والسلوكي، والمادي وغيرها، لم تظهر دراسة "توائم الوقت" الفلكي تأثير الأجرام السماوية على خصائص الإنسان. وهناك اقتراح قائل بأن البحوث الإحصائية الأخرى غالبا ما يعتقد خطئاً بأنها دليل على علم التنجيم بسبب قطع غير متحكم فيها.

كما اقترح علماء النفس التجريبي أن هناك العديد من الآثار المختلفة التي يمكن أن تسهم في القناعات الفلكية. وهناك إتجاه معروف بالتحيز التأكيدي، حيث أن الناس الذين يحصلون على مجموعة متعددة من التنبؤات يميلون إلى أن تذكر عدد كبير من التنبؤات الدقيقة ("ضربات") أكثر من تلك غير الدقيقة ("أخطاء"). وبالتالي، يميل الناس إلى وصف مجموعة التنبؤات بأنها أكثر دقة مما هي عليه بالفعل. بالإضافة إلى ظاهرة نفسية ثانية تعرف بتأثير فورير، وهي تشير إلى إتجاه الأفراد لإعطاء تقديرات عالية الدقة لوصف شخصياتهم التي يفترض أنها صممت خصيصا لهم، ولكنها في الواقع عادة ما تكون غامضة وعامة لدرجة أنها يمكن أن تنطبق على طائفة كبيرة من الناس. وعندما تتحول التوقعات الفلكية لتتوافق مع بعض الظواهر تحديداً، يمكن لأمانة تلك التوقعات المجمعة أن تنجم عن التحيز التأكيدي. وعندما تستخدم التنبؤات لغة مبهمة، قد يعود مظهرها الفردي إلى تأثير فورير. وبالإضافة إلى تأثير فورير قام بييرستين بإعداد اختبار آخر للعلوم الزائفة ومن ضمنها التنجيم والذي خضعت له مختلف انواع الطرق لتحليل الشخصية توقعات المستقبل ولم تنجح به أي طريقة من تلك الطرق بما فيها التنجيم

**المراجع**

--جان فور استيه (1984): معايير الفكر العلمي , ترجمة فايز كم نقش , دار المنشورات عويدات , ط2 ,

--جمال محمد ابوشنب (1995): تاريخ التفكير العلمي وطريقة البحث , دار المعرفة الاسكندرية مصر .

--عبد الرحمن عيسوي (1983 ) : سيكولوجية الخرافة والتفكير العلمي , دار المعارف الاسكندرية مصر .

--احمد اسعد , احمد عريبات (2009): نظريات الارشاد النفسي والتربوي , دار المسيرة, عمان

--نادر فهمي الزيود (2008): نظريات الارشاد العلاج النفسي , ط2 , دار الفكر ناشرون وموزعون , عمان الاردن .

--مريم سليم (2009): علم النفس المعرفي , ط1 , دار النهضة العربية , بيروت لبنان .

--الفت كحلة (2009): العلاج المعرفي السلوكي والعلاج السلوكي عن طريق التحكم الذاتي لمرضى الاكتاب , دار ايترك للطباعة والتوزيع , مصر .

--برتران تراودك (2009): علم النفس الثقافي , ترجمة حكمة خوري وجوزيف بورزق , ط1 , دار الفارابي , بيروت , لبنان .

--هشام ابراهيم عبد الله (2009): العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي , دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع .

--عبد الستار ابراهيم (1998): الاكتاب اضطراب العصر الحديث فهمه واساليب علاجه , عالم المعرفة , الكويت .

--نشوة كرم عمار (2010): فاعلية برنامج ارشادي عقلاني انفعالي في تنمية اساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الاحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة , اطروحة دكتوراه , جامعة القاهرة , معهد الدراسات التربوية , قسم الارشاد النفسي .

--الريحاني , سليمان (1985) تطوير اختبار الافكار العقلانية وغير العقلانية , مجلة دراسات العلوم التربوية , الجامعة الاردنية .

--الغامدي , غرم الله عبد الرزاق (2011): التفكير العقلاني والتفكير الغير عقلاني ومفهوم الذات لدى عينة من المراهقين والمتفوقين دراسيا والعاديين بمدينتي مكة وجدة , دار المنظومة .

--ابراهيم , ابتسام (2013): علاقة التشوه المعرفي بقلق الكلام لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية , رسالة ماجستير , مصر جامعة المنوفية

--فور صأمويل اون (2006): الاطروحة الباطنية لعلم التنجيم المحكم .

--عباس الفتلاوي (2016): الابراج واخطاؤها الفلكية وارتباطاتها الزائفة – العلوم الحقيقية .

--ديفيد بينجري (1997): من الطوالع النجمية الى علم التنجيم من بابل الى بيكانير روما , المعهد الايطالي في افريقيا والشرق الاوسط .

--جاوكيلين (1994): المؤثرات الكونية على السلوك البشري , مطبعة اورورا للنشر .

--Parrott, W. G., & Smith, R. H. (1993) "Distinguishing the experiences of envy and jealousy." Journal of Personality and Social Psychology.

: