

نظرية A-B-C

عرض البرت اليس ما اسماء نظرية ABC في السلوك والشخصية حيث أن (A) هو الحدث أو الواقعة أو الخبرة المنشطة (هنا والآن) مثل: وفاة - طلاق - رسوب (B) هي نظام التفكير لدى الفرد أو تلك الأفكار أو الأقاويل التي يقولها الفرد لنفسه حول الحادث (A) ونظام المعتقدات لديه فقد يكون علانياً فيقول (هذه أحداث واردة ومحتمل حدوثها في الحياة) أو تكون غير عقلانياً فيقول : (هذه أحداث غير واردة وغير متوقعة) فإذا تضمن نظام المعتقدات غير عقلانية نحو الخبرة تلك أدى ذلك الى نتيجة انفعالية.

أما (C) فهي النتيجة (الاستجابة الانفعالية) أو ردود الفعل التي يستجيب بها الفرد سواء كان ساراً وعقلانياً (صبر - رضا - إصلاح) أو غير عقلانياً (حزن - توتر - قلق) فانه في الواقع يكون هذا الانفعال سواء أكان انفعالا ساراً أو غير ذلك ليس نتيجة للحدث الذي سبقه (A) وإنما هو نتيجة للفكرة الخاطئة (B) أو بعبارة أخرى فإن النتائج الانفعالية والسلوكية في حياتنا إنما يحكمها نظام التفكير لدينا. نماذج لأفكار غير عقلانية وغير منطقية"

فلقد حدد البرت اليس أحد عشر (١١) فكرة يرى أنها تمثل الأسباب الكامنة وراء

المشكلات والاضطرابات: منها:

١- أنه أمر بالغ الأهمية بالنسبة للشخص الراشد أن يكون محبوباً من كل شخص ومرضياً عن كل شيء يعمل.

٢- كارثة مدمرة أن تسير الأمور في صورة غير التي يتمناها المرء.

٣- من الأسهل والأفضل تجنب المصاعب والمسئوليات الشخصية بدلاً من مواجهتها.

٤- يجب على الفرد أن يكون على درجة عالية من الكفاءة وأن ينجز تمامً حتى تتحقق قيمته.

٥- يجب على الفرد أن يعتمد على غيره وأن يكون هناك شخص أقوى منه يعتمد عليه.

أهداف العلاج العقلاني الانفعالي:

١- مساعدة المريض في التعرف على أفكاره غير العقلانية التي تسبب ردود فعل غير مناسبة نحو توافقه الاجتماعي.

٢- تشجيع المريض على الشك والاعتراض على أفكاره غير العقلانية.

٣- استخدام الإقناع العقلي المنطقي في التخلص من الأفكار والمعتقدات غير العقلانية ، وإعادة تنظيم نظام المعتقدات لدى المريض.

٤- تحقيق المرونة والانفتاح الفكري وتقبل التغيير.

عملية العلاج العقلاني الانفعالي:

هي عملية تعليم المريض التفكير العقلاني وتتضمن العملية علاج اللاعقلي بالعقل واللامنطق بالمنطق، والخرافة بالعلم. ولا بد أن يكون المعالج ذو ثقافة واسعة ولديه طلاقة لفظية وقدرة على الإقناع والشرح والتفسير.

تمر عملية العلاج العقلاني الانفعالي في (٤) خطوات؛ وهي :

الخطوة الأولى: هي التعرف على أفكار المريض، وتحديد غير العقلاني (غير المنطقي) والخرافي منها.

الخطوة الثانية: هي تعريف العميل أن تلك الأفكار غير منطقية وأنها هي التي أدت الى اضطرابه الانفعالية. مع ذكر أمثلة من سلوكه المضطرب.

الخطوة الثالثة: هي تبصير المريض بأن اضطرابه سيستمر ما دام يفكر بطريقة غير عقلانية (أي أن تفكيره هو المسئول عن حالته وليس استمرار الأحداث)

الخطوة الرابعة : هي تغيير تفكير المريض وإلغاء الأفكار غير العقلانية.

الخطوة الخامسة : هي إرساء دعائم فلسفة عقلانية جديدة للحياة.

أساليب أو فنيات العلاج العقلاني الانفعالي:

يستخدم في الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي مجموعة من الفنيات أو الأساليب (المعرفية / الانفعالية / السلوكية) لتحقيق أهدافه:

١- **أساليب أو فنيات معرفية:** والتي تشتمل على التحليل الفلسفي والمنطقي للأفكار غير المنطقية، والتعليم والتوجيه وتفنيد الاستنتاجات غير الواقعية، ووقف الأفكار، والإيحاءات، والتشتت المعرفي.

٢- **أساليب أو فنيات انفعالية:** وهي التي تتعرض لمشاعر المريض وأحاسيسه وردود فعله تجاه المواقف والمثيرات المختلفة، وخبراته السابقة

٣- **أساليب أو فنيات سلوكية:** العلاج العقلاني الانفعالي هو نوع من العلاج السلوكي المعرفي وهو يستخدم الأساليب أو الفنيات السلوكية وهي فنيات تساعد المريض على التخلص من السلوك غير المرغوب أو تعديله وتغييره الى سلوك مرغوب وتعزيزه وذلك في حدود الإطار النظري للعلاج العقلاني الانفعالي ومنها: الواجبات المنزلية التي يكلف بها المرشد أو المعالج المسترشد من ذلك عملية (التنشيط الحسي) من خلال مواجهة المواقف التي يخاف منها الفرد أو يخجل منها، كما تضمن الواجبات المنزلية جوانب عقلية مثل التعرف على الأفكار غير المنطقية وتدوينها. كذلك أساليب الأشراف الإجرائي مثل العقاب، التشكيل والتعزيز، والتدريب التوكيدي في المواقف الفعلية، والمواجهة المباشرة، وتعليم المنطق والسببية، وقواعد السلوك الملائم.

استخدامات العلاج العقلاني الانفعالي:

- ١- لمرضي العصاب مثل: (القلق، الاكتئاب، الرهاب، الهستيريا).
- ٢- للمضطربين سلوكياً مثل: الجناح، السيكو بآتين، والمدمنين).
- ٣- لمن يعانون من مشكلات مثل: (مشكلات زوجية، مشكلات أسرية، مشكلات الشباب).

نقد العلاج العقلاني الانفعالي:

مزاياه:

- ١- يعتبر أسلوب مثالي في تغيير الأفكار والمعتقدات غير العقلانية وغير المنطقية وإبدالها بأخرى عقلانية ومنطقية .
 - ٢- يحصن المريض ضد الأفكار غير العقلانية التي قد تعترضه في حياته مستقبلاً.
- عيوبه:

- ١- اهتمامه بالجانب العقلي وإهماله الجانب الانفعالي.
- ٢- لا يصلح مع كل الفئات :مثل:
 - أ - من يتسمون باعتقادات دينية قوية وخاطئة
 - ب - مرضى الذهان والتخلف العقلي.
 - ج - الأطفال.
- ٣- افتقاره للمعيار الموضوعي فأسلوبه يرتبط بنسق تفكير المرشد الذي يحاول بدوره أن يفرضه على المسترشد ويقتعه به

٤- اعتماده على مهاجمة أفكار واتجاهات ومعتقدات المسترشد لتغييرها الى الاتجاه المنطقي وهذا ما قد لا يروق لمعظم المسترشدين وتؤدي بهم الى المقاومة والرفض في معظم الأحوال
٥- لجوء بعض المرشدين المتطرفين المبالغون الى أسلوب الإيحاء والحث والتكرار وهي من أساليب ما يعرف بغسيل المخ Brain Washing فيظهر المرشد كما لو كان خبير متسلطاً.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

الإرشاد الجمعي

المرحلة الرابعة صباحي