

قسم علوم التربية  
مقياس ((مبادئ ونظريات الإرشاد والتوجيه)) السنة 3 " إرشاد و توجيه " السداسي 5 السنة 2021 - 2022

## نظرية " إليس " العقلانية الانفعالية<sup>1</sup> (Albert Ellis (2007-1913)

### تمهيد

التفكير لدى الفرد حسب إليس هو الذي يقرر نوع السلوك الذي يصدره. وأصل المشكلات التي يجدها تكمن في الطريقة التي يفسر بها الأحداث والمواقف من حوله. أما الاضطرابات الانفعالية والنفسية فتحدث نتيجة تأثير مباشر لتفكير غير عقلائي وغير منطقي. وفي رأي إليس الحل لامتناس هذه الاضطرابات والمشاكل يتمثل أساسا في مواجهة الأفكار والانفعالات السلبية وإعادة تنظيم الإدراك والتفكير حتى يسود يسود الفرد المنطق والعقلانية.

يعتبر إليس Ellis من العلماء البارزين في التوجيه العقلائي الانفعالي . لاحظ أن سلوك المريض لم يكن بالضرورة المطلقة ثمرة تعلم أو نتيجة خضوع صاحبه لوضع إشرطي كما يدعي ذلك أصحاب النظرية السلوكية . بل الملاحظة المكثفة ترجح حضور خلف سلوك المرضى ما أسماه الاستعدادات الاجتماعية البيولوجية للإبقاء على أفكار أو اتجاهات منطقية. وفي 1962 نشر كتابا بعنوان " العقل والعاطفة في العلاج النفسي "

### أساس نظرية إليس Ellis

الأفكار غير العقلانية في رأي إليس تعوق حياة الأفراد وتدفع أحيانا كثيرة نحو حالات من الاضطراب النفسي وسوء التكيف. ونظرا لرسوخ هذه القناعة عنده فكان يعلم مرضاه كيفية تغيير طريقة تفكيرهم والتخلي عن الأفكار غير المنطقية كوسيلة للتعافي من اضطرابهم النفسي وحل مشاكلهم. وادعى أن 90% من الذين عالجهم بهذه الطريقة تحسنت أحوالهم بعد الجلسة العشرين.

يتحدث إليس Ellis في تحليل الاضطرابات عن:

- أحداث الحياة النشطة والتفعلية والتي تشمل الأحداث المؤثرة في الفرد Activating Events
  - النسق الاعتقادي والتصوري الذي يقرأ الفرد بواسطته الأحداث المؤثرة ويحتضن التفسيرات غير المنطقية للأحداث. Belief System
  - ردود الأفعال السلوكية ومختلف مظاهر الاضطراب الانفعالي التي يسجلها الفرد إزاء ما يحدث. Emotional Behavioural Consequence
- وبذلك لا يعتبر إليس Ellis الحدث الذي يسبق حالة الاضطراب في الظهور سببا مباشرا و رئيسا لهذه الحالة ، ولكن حسب رأيه فغن تقييم الفرد للحدث و طريقة تفكيره فيه هو الذي دفعه إلى هذه الاستجابة.
- أهداف نظرية الارشاد العظفي العقلائي

من أهم الأهداف التي يسعى المرشد العقلائي إلى تحقيقها:

- 1- الوقوف على الأفكار غير المنطقية التي تسبب مشكلة الاضطراب أو الخلل وتوضيح للعميل إبتعاده عن المنطق الصحيح في تناول الأشياء والأحداث ومساعدته على تحسس ما ترتب عن ذلك كله.
- 2- تعليم الفرد طرق التفكير المنطقية .

<sup>1</sup> مقتبس من " محاضرات في الإرشاد و التوجيه " أ، منصور عبد الحق (جامعة وهران 2) الجزائر

قسم علوم التربية  
مقياس ((مبادئ ونظريات الارشاد والتوجيه )) السنة 3 " إرشاد و توجيه " السداسي 5 السنة 2021 - 2022

- 3- العمل على التخفيف من اضطرابات العميل النفسية الانفعالية.
- 4- مساعدته على اكتساب مهارات لمواجهة فعالة لحالات الاضطراب النفسي.
- 5- مساعدته على التخلص من الأفكار غير المنطقية التي تعرقل حياته وتسبب له الاضطراب النفسي، وفي الوقت نفسه مساعدته على بلورة أفكار منطقية بديلة.
- 6- تنمية لدى العميل القدرة على التوجيه الذاتي و تقرير مصيره .
- 7- تنمية استقلالية الفرد و شعوره بالمسؤولية و الاستعداد لتحملها.
- 8- تطوير لديه القدرة على التجاوب المرن مع المستجدات بعقلية متفتحة و نظرة شاملة.
- 9- الاستعانة بأساليب تنمية ملكة التفكير مثل المناقشة الفلسفية و ممارسة النقد الموضوعي.
- 10- ممارسة نوع من التعليم الايجابي الذي ينتقل العميل بواسطته من تصور غير موضوعي للأحداث إلى تصور عقلائي لها ومنطقي.

### نماذج من الأفكار غير المنطقية

- عرض إليس مجموعة من الأفكار التي اعتبرها غير عقلانية مع إظهار أوجه الاضطراب فيها و كيفية إعادة صياغتها على النحو الأكثر عقلانية .
- 1- " من الضروري أن يكون الشخص محبوبا من جميع الأفراد فيما يقول و يفعل".
  - 2- " من المصيبة أن تأتي الأمور على غير ما يتمنى الفرد"
  - 3- " تعاسة الفرد تتسبب فيها ظروف خارجية لا سلطان له عليها"
  - 4- " من السهل تجنب مصاعب الحياة و تبعاتها بدلا من مواجهتها"
  - 5- " يجب أن يعتمد الفرد على أشخاص آخرين أكثر منه خبرة ليساعده في تحقيق أهدافه"

### النظرية العقلانية الانفعالية في الميزان

#### أ- إجابيات النظرية

- 1- بما أن تفكير الانسان هو الناحية المستهدفة بالأساس في النظرية العقلانية الانفعالية يصبح من السهل تنظيم إطار تلقيني تعليمي هادف يحقق المطلب الارشادي.
- 2- واقعية طرح هذه النظرية في السير بالعمل نحو التكيف مع مختلف الأوضاع حتى تلك التي لا توفر لهو الراحة، وبدلا من الانغلاق على الذات يتعلم كيف يواجه حقائق الواقع.
- 3- مساعدة العميل على فهم ذاته وإدراك العلاقة بين استجاباته الانفعالية السلبية والطريقة التي يمارس بها عملية التفكير، وفي الوقت نفسه التوصل معه إلى دحض الأفكار اللاعقلانية المسببة لحالة الاضطراب بمراجعتها بعد تسليط الضوء على أوجه الخلل فيها.
- 4- انشغال النظرية بحاضر العميل و خاصة الطريقة التي يدرك بها الأشياء الآن و تقويم مدى منطقيتها و واقعيته. ولا تهتم كثيرا بتاريخ الفرد خاصة ماضيه البعيد.
- 5- بما أن العملية الارشادية تعالج التصور الفكري ذاته فمن المتوقع أن ينجم عنها تغيير جذري في حياة العميل كما أن ما يتحقق من نتائج إيجابية تبقى آثاره لفترة أطول.
- 6- تحقق الشخصية الانسانية بالصورة الاندماجية والتكاملية لأبعاده والتفاعل المتناغم بين الأفكار والمشاعر والسلوك.

قسم علوم التربية  
مقياس ((مبادئ ونظريات الارشاد والتوجيه )) السنة 3 " إرشاد و توجيه " السداسي 5 السنة 2021 - 2022

- 7- تسمح للمرشد باستخدام أساليب إرشادية علاجية عديدة. إذ يكفيه تحديد المنطلق بصورة واضحة وتوظيف بعد ذلك ما يراه مناسباً من أساليب سلوكية أو معرفية أو انفعالية. هذا التنوع في الأدوات و الوسائل من شأنه أن يوسع من مجال الاستيعاب و من دائرة الأشخاص الذين بإمكانهم الاستفادة من الإرشاد العقلاني الانفعالي.
- 8- تركيز المرشد الجهود على العقل بهدف الانتقال به إلى حالة الصحة و الوعي و الإدراك يجعل العميل في مناعة من التأثير بالمواقف غير المنطقية و أكثر استقلالية في اتخاذ القرارات.

### ب - سلبيات النظرية

- 1- هذا النوع من الإرشاد همّش البعد العاطفي في الانسان وكأننا نتعامل مع كائن ليست له إحساسات ومشاعر وأشواق و أذواق. خاصة وأن بعض الظروف يكون استخدام العقلانية المفرطة محدود الأثر.
- 2- المرشد العقلاني مضطر أن يخاطب العميل أكثر مما يصغي إليه لأنه باستمرار يحتاج إلى تعليمه مفاهيم و تقديم له شروح و المزيد من التوضيح بحسب ما يتطلبه الموقف.
- 3- عدم وجود معيار موضوعي مقترح في النظرية يمكن بواسطته تمييز الأفكار المنطقية عن الأفكار غير المنطقية.
- 4- صعوبة استفادة الأطفال والمتخلفين عقلياً وحالات الاضطراب الشديد كالشخصية الفصامية من محاسن هذه الطريقة.
- 5- أهملت النظرية عناصر الثقة و الرغبة في التعاونو كأن توقّرها أمر بديهي علماً بأن بدونها لا أمل في تحقيق أية نتيجة في محاولة تصحيح أفكار العميل.
- 6- من المتوقع أن يبدي العميل العادي و بصورة طبيعية مقاومة إزاء مطالبة المرشد له بالتخلي عن بعض أفكاره و قناعاته.
- 7- إن هذه الطريقة حسب بعضهم تشبه عملية غسل الدماغ.
- 8- بالغ الإرشاد العقلاني في التركيز على الجانب المنطقي في حياة الفرد على حساب أبعاد أخرى من الشخصية الانسانية لا تقل أهمية.

### بعض المراجع لصحاب النظرية:

Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy.

Ellis. A. (1957). *How To Live with a Neurotic*. Oxford, England: Crown Publishers.

Ellis, A., Harper, R. (1961). *A Guide to Rational Living*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Ellis, A., Greiger, R. (1977). *Handbook of Rational-Emotive Therapy*. NY: Springer Publishing Company.

Ellis, A. (1985). *Overcoming Resistance: Rational-Emotive Therapy With Difficult Clients*. NY: Springer Publishing Company.

Ellis, A., Tafrate, R. C. (1997). *How to Control Your Anger Before It Controls You*. Citadel Press.