

برنامج الارشاد العقلانى الانفعالى

إعداد

نهلة على حسين على

اولاً المقدمة

بدأ اليس ممارسته فى مكتب الأسرة والزواج بعلاج هذه المشكلات عن طريق تقديم المعلومات للزوجين على اساس إن الإستبصار والمعرفة اللتان سيحصلان عليهما ستمكنهما من التغلب على مشكلاتهما ، وكان فى تلك الفترة قد تقدم ليعد نفسه للعمل كمحلل نفسى ، وخاض تجربة التحليل الذاتى ، وبدأ يمارس التحليل النفسى الأرتوذوكسى أو الفرويدى الأسمى ، ولكنه لم يكن مستريحاً للدور السلبي الذى يقوم به معالج التحليل النفسى ، ولم يكن يرى مبرراً لطول فترة العلاج بالتحليل النفسى ، فى الوقت الذى يمكن إختصار هذا الوقت بتدخل بسيط من المعالج يساعد المريض فيه على الوصول إلى إدراك علاقة أو فهم موقف.

وبذلك تحول اليس فى ممارسة العلاج التحليل النفسى الأرتوذوكسى إلى التحليل النفسى الحديث ، واستطلع بدور أكثر إيجابية ونشاطاً ، ورغم أنه حقق فى ظل هذا التحول نتائج أفضل ، ولكنه ظل فى حالة شك فيما يتعلق بنتائج هذا العلاج ، حيث وجد أن مرضاه ، يستجدوا بأصول مشكلاتهم وعرفوا أسباب أمراضهم وأعراضهم ، فإن سلوكهم فى الواقع لم يتغير ، أى أن الإستبصار العقلى لم يتحول إلى سلوك عملى ، وليس هذا فقط بل إنه إكتشف أن بعض مرضاه لديهم الإستعداد لخلق أعراض جديدة حتى لو تخلص من أعراضه القديمة .

ورغم ذلك فإن اليس فى نظريته إلى الطبيعة الإنسانية يخالف فرويد ، لذا يرى أن الإنسان عقلاى بطبيعته رغم هذا الإستعداد لدية إنحراف ، وهو أن يشعر بالسعادة والكفاية إذا ما سلك فى حياة بناء على أفكاره العقلية والمنطقية .

والتفكير والإنفعالى عند اليس ليس منفصلين ، فالتفكير يتأثر بالإنفعال والإنفعال يصاحب التفكير ، فإذا كان التفكير منطقياً كانت المشاعر إيجابية ، وإذا إنحرف التفكير إنحرفت معه المشاعر والإنفعالات " وما الإنفعال فى الحقيقة إلا تفكير منحاز ذاتى وغير عقلاى " (باترسون ، 1981 ، 186)

ثانياً : تعريف البرنامج الإرشادى Counseling Program

يعرف ستيوارت Stewart البرنامج الإرشادى بأنة برنامج يقوم على التدريب للفرد على بعض المهارات الإجتماعية البينشخصية بهدف إمكانية إزاء ما يواجهه من صعوبات أو مشكلات ذات طبيعة إنفعالية أو بينشخصية إلى جانب مساعدته على حل هذه المشكلات من أجل تحقيق ذاته

وجوده ومن ثم الوصول إلى مستوى مناسب من التوافق الشخصى والإجتماعى من الآخرين والتفاعل معهم .
(عن : مجدى الدسوقى : 1997 : 354)

ويعرفه حامد زهران بأنه أى " برنامج مخطط منظم فى ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة (المدرسة مثلاً) بهدف مساعدتهم فى تحقيق النمو السوى والقيام بالإختيار الواعى المتعقل وتحقيق التوافق النفسى داخل المؤسسة وخارجها"
(حامد زهران : 2002 : 499)

ويرى طه حسين البرنامج الإرشادى بإعتباره " مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند فى أساسها على نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسى وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة والتي تقدم للأفراد من خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم فى تعديل سلوكياتهم وإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدى بهم إلى تحقيق التوافق النفسى ،وتساعدهم فى التغلب على المشكلات التي يعانون منها فى معترك الحياة ."(طه حسين : 2004 : 283)

- تعريف العلاج العقلانى الإنفعالى Rational Emotional Therapy

العلاج العقلانى الإنفعالى : هو أسلوب جديد من أساليب العلاج النفسى بلوره اليس Ellis (1950) يفترض أن التفكير أهم أسباب الانفعال ويهدف إلى تحديد أسباب السلوك المضطرب من أفكار ومعتقدات غير منطقية ثم التخلص منها بالإقناع المنطقى وإعادة العميل إلى التفكير الواقعى .
(إبراهيم على إبراهيم 1985 : 8)

وتعرفة موسوعة علم النفس البريطانية (1993)العلاج العقلانى الإنفعالى Rational

Emotive Therapy بأنه نظرية فى الشخصية وإسلوب فى العلاج النفسى تطور على يد ألبرت اليس 1950 الطبيب النفسى الأمريكى ويؤكد على دور المعتقدات والأفكار اللاعقلانية فى النفوس البشرية وأن المشاعر تتطور بشكل كبير من خلال المدركات وليست من خلال الأحداث ذاتها.
(Encyclopedia of psychology:1993:277-278)

ويعرف اليس (1996) Ellis العلاج العقلانى الإنفعالى السلوكى بأنه علم يتطرق إلى

المشكلات الإنفعالية ، ويقوم بالكشف عن الوقائع والأحداث الهامة التي أدت إلى حدوث الإضطراب كما يوضح كيفية التعامل مع الأزمات الحقيقية فى حياة مريضك ، ويكشف عن نظام المعتقدات السائدة لدى المرضى والحتميات التي تقود الإنسان كما يعالج مشكلات الأنا والذات (بعمق وتكثيف)

كما يقوم بتنفيذ المعتقدات التي تؤدي إلى مستويات متدنية من الإحباط فأساليب علاج REBT قصيرة المدى من أجل تغيير عميق ومكثف. (Ellis:1996:para.7)

كما يعرفه كورن ويل (Cornwall M. (2008) بأنه هو عبارة عن نظرية في العلاج

النفسي ، تركز على فحص المواقف والمعتقدات كأساس لتحسين الكفاءة في حل المشكلات الإجتماعية. (Cornwall : 2008 : 26-46)

الإرشاد العقلاني الإنفعالي Rational- Emotive Counseling:

والإرشاد العقلاني الإنفعالي هو إتجاه للتعامل مع الأشخاص الذين لديهم القدرة والرغبة لإحداث تغيير في حياتهم ويهدف إلى تحجيم الإضطرابات الإنفعالية والسلوكيات الإنهزامية وذلك عن طريق إكتساب فلسفة جديدة للحياة تتسم بالواقعية والعملية .

ولقد إقترح اليس Ellis ألا يكون تركيز هذا العلاج منصباً على إزالة الأعراض الموجودة

ولكن على جعل المسترشد يغيرون بعضاً من أفكارهم التي تصيبهم بالإضطراب ، لذا يقوم هذا الإسلوب الإرشادي والعلاجي على تزويدهم بالمهارات الضرورية لتغيير أساليب تفكيرهم وبتيح لهم سرعة التقطن لمعتقداتهم غير العقلانية وكيفية تغييرها أو إزالتها. (Watson :

22 : 1999)

ويرى محمد الطيب ومحمد الشيخ(1990) أن الإرشاد العقلاني الإنفعالي يعتبر الجانب

المعرفي في تناول وتقدير إنفعالات الفرد من الأهمية بحيث أصبح في السنوات الأخيرة يحظى بإهتمام الكثير من الباحثين في المجال النفسي بصفة عامة وفي مجال الإرشاد والعلاج النفسي بصفة خاصة ، ومن بين نظريات علم النفس التي إهتمت بالجانب المعرفي والتفكير اللاعقلاني هي نظرية اليس Ellis التنحطيت بشهرة كبيرة في الآونة الأخيرة .(محمد الطيب ومحمد الشيخ :1990:249)

وفي نظر أمنية الهيل (2002) بأنها طريقة حديثة من طرق الإرشاد والعلاج النفسي ،

إقترنت بإسم مؤسسها ألبرت اليس Albert Ellis عالم النفس التحليلي الأمريكي الذي صاغ أسس تلك النظرية في واحد من أهم مؤلفاته وهو كتاب العقل والإنفعال في العلاج النفسي Reason & Emotion in Psychotherapy وفيه يقرر اليس Ellis أن سلوك الفرد-أي فرد- في موقف معين

هو خليط من العقلانية واللاعقلانية في آن واحد وذلك لأن الأفراد يسلكون في مواقف الحياة المختلفة وفقاً لما يدركون ويعتقدون نحو موقف معين ، لذلك فالإضطراب في الإنفعالات ينتج عادة عن الإضطرابات في الإدراك وعدم منطقية التفكير وبذلك اعتبر الإرشاد العقلاني الإنفعالي مرتبطاً

بالإرشاد المعرفى السلوكى لأن التركيز يكون منصباً على تغيير الأفكار غير العقلانية .
(أمنية الهيل : 2002 : 9--25)

ويذهب علاء الدين كفاى (2003) إلى أن الإرشاد العقلانى الإنفعالى الذى ينسب إلى ألبرت اليس Ellis متمثل فى نظريته المعروفة بالأحرف الرامزة إلى (A,B,C) والتي أكملها بعد ذلك بالأحرف (D,E,F) ويشير حرف (A) على الحادث النشط Activating Event وهو المثير أو المنبة الذى يتعرض له الفرد ومن شأنه أن يثير استجابة معينة ، أما الحرف (C) فيشير إلى العاقبة أو النتيجة Consequence وهى الإستجابة التى تصدر عن الفرد أما الحرف (B) فهو العامل الذى يتوسط (A, C) ويشير إلى الإعتقاد أو المعتقد Belief ، وهو عامل هام جداً لأن (C) الحالة التى سيخبرها الفرد تترتب على مدى إدراكه وفهمه وتفسيره للموقف. حيث يقرر اليس (1985) أن الأفراد نادراً وإن لم يكن مستحيلاً ما يكون لديهم أفكار ومشاعر وسلوكيات نقية وأن رد الفعل عبارة عن حالة مركبة من الإدراك أو التفكير والعمليات الحسية الحركية ، فالتفكير والإنفعال لا يمثلان عمليتان منفصلتين أو مختلفتين ، لكنهما يتداخلان على نحو ذو دلالة ويعملان فى علاقة السبب والنتيجة ، حيث يؤدى تفكير الفرد إلى الإنفعال ، كما يؤثر الإنفعال على التفكير والسلوك
(وحيد كامل:2005:572.573)

أن الإفتراض الأساسى للإرشاد العقلانى الإنفعالى هو أن المشاعر غير المناسبة والسلوك غير المنطقى ناتج عن طريقة التفكير غير المنطقى فى الأشياء ولذلك فإن الهدف الأساسى للإرشاد العقلانى الإنفعالى كما حدده اليس Ellis هو مساعدة المسترشد للتعرف على أفكاره غير العقلانية والتي تسبب له القلق والإضطراب الإنفعالى وجعله يعترض عليها وإقناعه بالإبتعاد عنها وتعديلها ثم تشجيعه على تبنى فلسفة جديدة فى الحياة تكون أكثر عقلانية تساعد على التحكم فى إنفعالاته وسلوكه بحيث يتحقق له فى النهاية أقل درجة ممكنة من لوم الذات والقلق والعدائية . (أمنية الهيل : 2002 : 29)

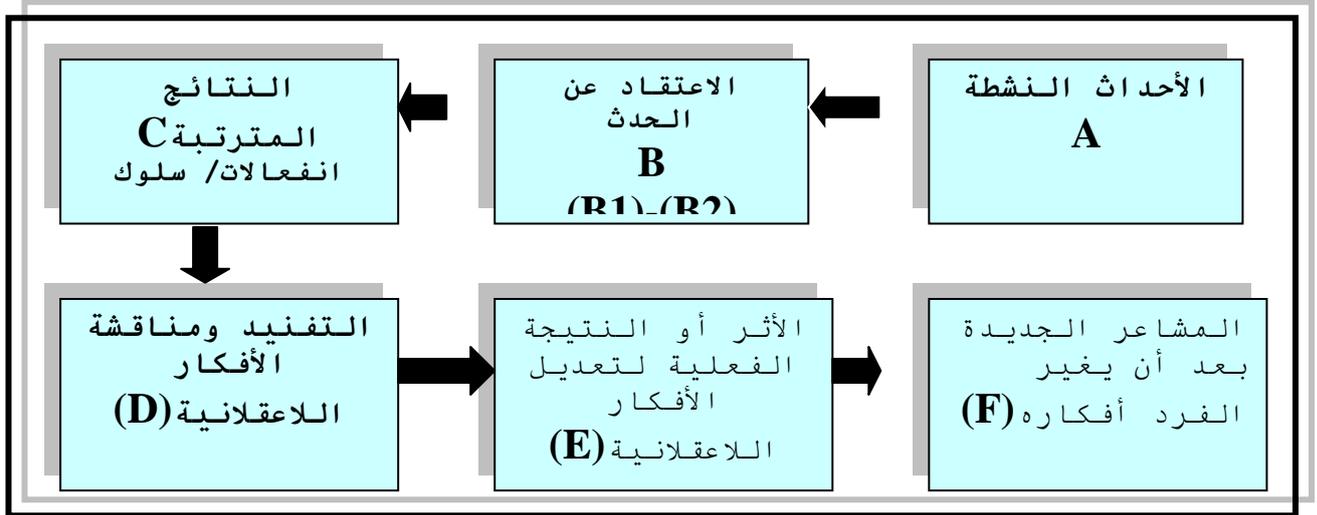
من كل ماسبق يتضح أن الأفكار والمعتقدات هى التى تشكل سلوكنا وقد تكون هذه الأفكار نتيجة لخبرات خرجنا بها بتعميم على المواقف المشابهة وعندما تعدل الأفكار والمعتقدات ستتعدل بالتالى سلوكياتنا ، فالخلافات التى تحدث بين الزوجين نتيجة أفكار ومعتقدات لاعقلانية من ثم تحدث سلوكيات تؤدى إلى حدوث المشكلات الزوجية .

ثالثاً: نظرية ABC فى إطار الإرشاد العقلانى الانفعالى :-

يوضح إليس أن كل ما نفعله أو نشعر به يكون بسبب أساسي لما نقوله لأنفسنا عن المواقف والأحداث التي نتعرض لها، ويعتبر الخطأ الأساسي أن يعتقد الناس أن المواقف التي تمر بها هي التي تحدد أفعالنا وانفعالاتنا والمقصود بالحديث إلي الذات العبارات والجمل التي نقولها لأنفسنا عن الأحداث والمواقف التي نتعرض لها، وتتضمن هذه الجمل والعبارات عن افكارنا ومعتقداتنا التي تعلمناها من خلال مراحل النمو المختلفة وثبتت في عقولنا وتتم هذه العملية من خلال تصور إليس (A.B.C).

شكل (1)

يوضح مكونات حديث الذات لألبرت أليس



فتعد المنظومة التجريبية (A.B.C) حيث (A) تمثل الحدث أو الموقف و (B) تمثل الاعتقاد والأفكار ومن ثم فان (C) تعد التعامل الفعال في المنظومة (A.B.C) التجريبية، فإذا كانت (B) هي اعتقاد أو تفسير غير منطقي، فإنها سوف تؤدي إلي نتائج إنفعالية غير عقلانية (C). (مدحت أبو زيد: 2003: 244).

ويعتقد أصحاب هذا الاتجاه أن الإنسان يمارس بينه وبين نفسه حواراً داخلياً أسموه "حديث الذات Self-Talk" وان هذا الحديث يأتي في ضوء حوادث أو تجارب أو وقائع يتعرض لها الفرد فتؤدي إلي حوار مع نفسه، ومن ثم يؤدي ذلك إلي إنفعالات فورية قد تكون غير منطقية أو غير منضبطة فتدفع إلي سلوك وتصرفات قد تكون خاطئة. (Cooper.Lesser;2008,145)

- وتوضيح المعني أكثر ، فإذا كان (A) الذي يشير إلي الحدث أو الخبرة أو نشاط ما

لدي احد أطراف الحياة الزوجية يتمثل في "لن انجح في حياتي الزوجية لأنني فاشل" .

- و (B) تشير إلي تقييم أحد أطراف الحياة الزوجية لهذا الحدث والذي يمكن أن يكون :

- (B1) رسالة غير عقلانية لدي أحد أطراف الحياة الزوجية كأن يقول (لن أحقق توافق

زواجي لأنني فاشل/فاشلة) .

- أو (B1) والتي تشير إلي رسالة عقلانية كأن يقول أحد أطراف الحياة الزوجية (لقد

فشلت في تحقيق توافق زواجي ، وذلك أمر محزن ، ولكن ذلك ما حدث ، وعلي أن أسعى لإعادة

تحقيق التوافق الزوجي) .

- أما (C) فتشير إلي النتائج ، أو المشاعر الناجمة من رسالة الذات حول مرحلة (B) ،

فإن رسالة (B1) تسبب أحد أطراف الحياة الزوجية، الشعور بالإحباط وتكون مفهوم سلبي للذات بما

يزيد لديه الشعور بالضغط النفسي الزائد والتوتر ، أما رسالة (B2) تجعل أحد أطراف الحياة الزوجية

يشعر بالرضا عن ذاته وتجعله أكثر دافعا لتحقيق التوافق .

- في حين (D) تشير إلي مناقشة الأفكار غير العقلانية في رسائل الذات والمتمثلة في

(B1) ومهاجمتها ، ويكون دور المرشد هنا مساعدة أحد أطراف الحياة الزوجية في استطلاع

ومناقشة هذه الرسائل غير العقلانية بعد أن يتم تحديدها ، وهذا يتطلب من أحد أطراف الحياة

الزوجية أن يقتنع بعدم جدوى هذه الأفكار بل وان يتحدي معتقداته وأفكاره اللاعقلانية ، ويسعي إلي

إزالتها واستبدالها بمعتقدات وأفكار جديدة أكثر عقلانية مثل (النجاح والفشل أمر طبيعي ولكن مقترن

بدرجة اجتهادي ، على قدر كبير من المسؤولية لتحقيق التوافق الزوجي).

- أما (E) تشير إلي الإجابات التي طورتها عملية المناقشة والتحليل المتعلقة برسائل

الذات وأحاديثها الايجابية والعقلانية في (B1).

- ثم (F) فتنتهي بالإشارة إلي نتيجة العلاج وهي المشاعر والأفكار الايجابية والعقلانية

والواقعية.

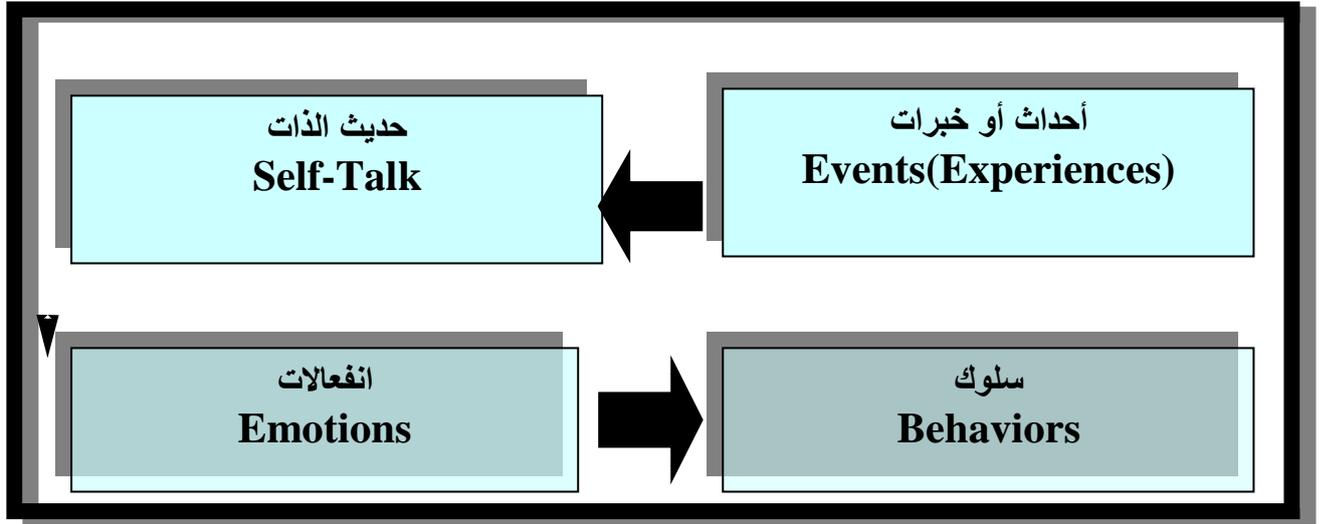
إن الحديث إلي الذات يحدد كيف نشعر؟ وماذا نفعل؟ إن تعديل حديث الذات يساعد علي

تغيير ما نشعر به وما نفعله، وعموما لا نستطيع أن نغير الأحداث التي تحدث لنا،ولكن ونحن نملك

القوي التي تساعدنا علي التفكير العقلاني والتعبير العلاجي لكل مشاعرنا الغير مرغوبة وأفعالنا الغير فعالة.

شكل (٢)

يوضح كيفية تأثير حديث الذات علي الانفعالات والسلوك.



ويعد حديث الذات **Self-Talk** هنا العملية التي تتوسط بين خبرات وأحداث الزوج / الزوجة التي بنيت بشكل فردي دون تحليل أو تدقيق بما يرسم لدي الزوج / الزوجة معتقدات غير عقلانية وأفكار لا ترتبط بالواقع من خلال حديث الذات السلبي المرتبط بعبارات إحباطية واكتئابية تحمل في طياتها رؤية الذات ضحية لمتغيرات ساهمت في وصول الزوج / الزوجة إلي ما هو فيه دون رؤية موضوعية مثل (أجد صعوبة في التعامل مع الطرف الآخر - اشعر بالضييق دائما من نفسي - لا اشعر بالراحة والسرور في المنزل - اشعر اننى غير محبوب) ، لترسم لدي الزوج / الزوجة صورة سلبية للذات.

وتظهر تبعات العديد من تلك المعتقدات والأفكار اللاعقلانية **Irrational Beliefs** كعواضل لانفعالات سلبية غير متوازنة ككره المنزل والتشكيك في حب الآخرين، بل يصل الأمر ربما إلي سلوكيات عدائية كالعدوان على احد أطراف الحياة الزوجية ، أو الهروب من المنزل

لأوقات طويلة. ليكون دور الإرشاد الفعال هنا إبراز أحاديث الذات السلبية **Negative Self-Talk** لدي

الزوج / الزوجة بالإقناع والمناقشة بالموضوعية.

وتتوسط هنا مرحلة التدخل بين أحاديث الذات والانفعالات لتكون الوسيط الذي بدوره يغير أحاديث الذات إلي مستوي إيجابي ومعقول ومنطقي يكون نتاجه إنفعالات منطقية وهادئة ومنتزعة يقترن بها سلوك سوي يرضي عنه المحيطين ويتوافق مع السلوك المجتمعي وقيمه العامة.

رابعاً : الأفكار اللاعقلانية في إطار الإرشاد العقلاني الانفعالي :

- لقد أوضح إيليس (Ellis) إحدى عشرة فكرة أو قيمة غير عقلانية أو خرافية وهي تؤدي لا محالة إلي انتشار العصاب أمراض القلق وهذه الأفكار هي:-

الفكرة الأولى "من الضروري أن يكون الشخص محبوباً أو مرضياً عنه من كل المحيطين به وتقدير كل ما يفعله في إطار بيئته التي يعيش فيها".

يرى ألبرت إيليس أن هذه الفكرة غير منطقية لان إرضاء الناس غاية لا تدرك بسهولة وإذا اجتهد الفرد في سبيل الوصول إليها فقد يزداد إعماده على الآخرين ويقل شعوره بالأمان ويزداد تعرضه للإحباط. ورغم إنه من المرغوب فيه أن يكون الفرد محبوباً من الآخرين. (احمد علي بديوي: 2010: 143)

إن تلك الفكرة اللاعقلانية في ميزان المجتمع الإسلامي تجعل من الفرد منافقاً للجميع حتى يرضي عنه الجميع وهذا ما يخالف النهج الإسلامي القويم الذي نهى عنه الله سبحانه وتعالى في محكم آياته "إِنَّ الْمُنَافِقِينَ فِي الدَّرَكِ الْأَسْفَلِ مِنَ النَّارِ" (النساء: 145). وبالتالي إن اقتناع

الزوج / الزوجة بأنه مرضياً عنه من المحيطين به وإن ما يفعله يلقي ترحيب وتقدير كل من حوله هو إعتقاد غير منطقي وغير عقلاني لأنه ببساطه يعيش إضطراباً في تحيزه لفكره المضلل وغير الواقعي.

الفكرة الثانية "يجب على الفرد أن يكون على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة وإن ينجز ما يمكن أن يجعله محل اهتمام وتقدير الآخرين .

تدخل هذه الفكرة أيضا في أعداد الأمور الصعبة التحقيق، لان الاندفاع لتحقيق ذلك قد يؤدي إلى الأمراض الجسمية النفسية لدي الزوج / الزوجة وإلى الشعور بالنقص والعجز، وإلى فقدان الثقة بالذات ، وإلى الحرمان من الاستمتاع بالحياة الشخصية والزوجية ، ويؤدي ذلك إلى الشعور الدائم بالخوف والفشل. أما الشخص العاقل المنطقي فيحاول إلى فعل الأفضل لذاته، وهو ليس من اجل أن يصبح أفضل من الآخرين، ولكنه يبذل الجهد الذي يشعره أو يجعله يستمتع بالنشاط كفاية لذاته وليس من اجل نتيجة أو لمجرد مشاهدة النتائج.

الفكرة الثالثة "يملك الناس قدرة محدودة في السيطرة علي أحزانهم ، فالإنسان ليس مسئولا عن التعاسة البشرية لأنها تحدث نتيجة لعوامل خارجية.

وفي إطار المجتمع المصري تعد تلك الفكرة غير عقلانية وغير منطقية لان الإنسان علي نفسه بصيرا، والإنسان يحاسب علي كل أفعاله لأنه مخير ومسئول أمام الله، فالحق يعلمنا في محكم التنزيل ((وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ) {الزمر: 7}.

وأیضا ((إِنَّمَا تُجْرُونَ مَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ)) (التحريم: 7). وهنا يري التلميذ الزوج / الزوجة انه ليس مسئولا عما يعانیه من فشل في تحقيق التوافق الزواجي ، ويستبعد مبدأ المحاسبية المجتمعية علي ما آل إليه ، بل ربما بصيرته تلك التي ابتعدت عن واقع تحكمه فرضيات أساسية من منطلق (الجزاء من جنس العمل) فربما رأي في نتاج احاديثه السلبية للذات انه مكروه ، وانه فاشل ، وان الآخرون لا يهتمون به ، إلا انه لم يري في تحليله ما الدوافع التي جعلته يشعر بكل تلك المشاعر والانفعالات وهل كان سببا فيها؟

الفكرة الرابعة " انه من المصائب أو النكبات المؤلمة أو الفادحة أن تسير الأمور بعكس ما يتمنى الفرد أو على غير ما يريده المرء لها . "

(Zastrow. Ashman;2004,306)

يرى ألبرت إليس هذا تفكير غير عقلائي لأنه من الطبيعي إن يتعرض المرء للإحباط ولكن غير الطبيعي هو إن ينتج عن هذا الإحباط حزن شديد ومستمر ويرجع ذلك للأسباب التالية:

١. لا يوجد سبب يجعل الأشياء تختلف عن الواقع الذي هي عليه.
٢. إن الانغماس في الحزن والضيق نادرا ما يغير الموقف ولكن الغالب أن يزيده سوء.

٣. إذا كان من المستحيل عمل أى شيء بالنسبة للموقف فإن الشيء المنطقي الوحيد الذي

يمكن عمله هو تقبل هذا الموقف . (Montgomery, G. Macavei, B; 2005, 78)

وعلي ذلك فإن تشكيل حديث ذات سلبي لدي الزوج / الزوجة ينبع من وضع ما يريده الزوج / الزوجة موضع التحقيق منطلقاً من مبدأ الوجوبية فدائماً ما تكون رؤيته للأشياء والمواقف ترتبط بـ (يجب - ينبغي) وبالتالي قد يكون فشله في تحقيق التوافق الزواجي قد أصابه بالإحباط والنزعة إلي الاكتئاب في ظل أحاديث ذات سلبية جعلت منه شخصية إنهازمية تستسلم للأمور والمواقف دون تحدي أو مواجهة. لان الاحباطات لا تؤدي بالضرورة إلي الاضطراب والمشكلات الانفعالية وبصفة خاصة إذا لم يبالغ الزوج / الزوجة في تقدير فشله أو ضعفه بشكل مبالغ فيه ، فهذه المواقف المقرونة بالفشل في تحقيق التوافق الزواجي قد تثير الاضطراب لكنها ليست كارثة إلا إذا نظر الزوج / الزوجة علي أنها كذلك.

الفكرة الخامسة: "إن المصائب أو التعاسة تنتج عن ظروف خارجية (أسبابها خارجية) لا

يستطيع الفرد التحكم فيها، وان الإنسان لا حول له ولا قوة تجاه الأحداث التي تقع له.

وتعتبر هذه الفكرة غير منطقية لأنه في الواقع بينما نجد القوى (الأحداث) الخارجية عن الفرد من الممكن أن تكون مؤذية ومؤلمة بدنياً فإنها تكون عادة ذات طبيعة نفسية، ولا يمكن أن تكون ضارة إلا إذا سمح الفرد لنفسه أن يتأثر بها نتيجة لاستجاباته واتجاهاته. (احمد علي بديوي: 2010: 143)

وان هذه الفكرة غير عقلانية لأن الله حينما خلق الإنسان هداه النجدين، فإما شاكر وإما كفورا، وان الإنسان مطالب بالسعي والرزق في الأرض تمشياً مع قوله تعالى ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَأَمْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾ صدق الله العظيم (الملك: 15)، وأن الإنسان مطالب بالتفكير والتحميص في أسباب الرزق والسعي وكذلك في الأحداث بقوله تعالى (وَسَخَّرْنَاكُمْ مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعاً مِّنْهُنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ). (الجاثية: 13)، وبالتالي يري الزوج / الزوجة من منظور واقعه الافتراضي والضيق انه لا حول له ولا قوة فيما وقع به من فشل في تحقيق التوافق ، وان استسلامه لفشله ارتبط بعوامل خارجة عنه، وان فشله أو ضعفه في تحقيق التوافق سبب له ألماً أو إيذاء نفسي واجتماعي ولكن هذا الإيذاء لا يمكن مواجهته إذا سمح الزوج / الزوجة، لنفسه أن يتأثر بها نتيجة لاستجاباته واتجاهاته وبالتالي شكل صورة سلبية للذات.

الفكرة السادسة: "الأشياء الخطرة أو المخيفة هي أسباب الهم الكبير والانشغال الدائم للفكر، وينبغي أن يتوقعها الفرد دائماً وإن يكون على أهبة الاستعداد لمواجهتها والتعامل معها".
(عبد الناصر عوض احمد: 2009، 2011)

وتعد تلك الفكرة غير عقلانية لان الانشغال أو القلق يؤدي إلي أضرار كثيرة منها:

١- يقف عقبة في سبيل التقويم الموضوعي لاحتمال وقوع الحدث أو الأمر الذي نخشاه.

٢- يحول دون التعامل معها ومواجهتها بفاعلية إذا وقعت.

٣- قد يؤدي هذا التفكير إلي وقوع هذا الحادث الخطير.

إن الشخص العاقل (المنطقي) يدرك أن الأخطاء الممكنة لا ينبغي توقعها بصورة تورث الهم والقلق إذ أن ذلك لا يمنع وقوعها بل قد يزيد من شدة وقوعها وقد يكون تأثير القلق اخطر من تأثير الأحداث نفسها إذا وقعت. (Montgomery, G. Macavei, B; 2005, 79).

ومن هنا جاء فشل الزوج / الزوجة في تحقيق التوافق الزواجي بواقع سيئ لأنه نظر إلي الأخطار بأنها كوارث حقيقة حتمية الحدوث ، وان الشخص الواقعي هو من يعترف باحتمال وجود الخطر لكنه لا ينظر إلي الأخطار المحتملة بأنها حتمية الحدوث ، كما يدرك أن القلق لن يمنع حدوث هذه المخاوف بل يزيد الأمور سوءا وربما كان أكثر ضررا وخوفا مما نخشاه.

الفكرة السابعة: "علي الإنسان تجنب المسئوليات والمواقف المعقدة وعدم مواجهتها".

(David, D ; 2007, 138)

وتري الباحثة انه تفكير غير منطقي لان تجنب القيام بواجب ما يكون غالبا أصعب وأكثر إيلا من القيام به ويؤدي فيما بعد إلي مشكلات وإلي مشاعر عدم الرضا والحياة السهلة ليست بالضرورة حياة سعيدة والشخص العاقل هو الذي يؤدي ما يجب عليه أن يؤديه دون شكوى أو ألم ويتجنب في نفس الوقت الأشياء المؤلمة غير الضرورية وعندما يجد نفسه مهملا لبعض المسئوليات الضرورية فانه يحلل الأسباب ويدخل في عملية تأديب ذاتي وهو يدرك أن الحياة الحافلة بالمسئوليات وحل المشكلات هي الحياة الممتعة.

وقد تكون تلك الفكرة في المجتمع الإسلامي خاطئة ،علي أن الإسلام حث الفرد علي تحمل المسئولية دون النظر إلي مقدار تحملها فأمر الفرد بالصوم وفيه مشقة وأمر المؤمن

بالقتال وفيه خطورة علي حياته وهو كره له، والفرد العاقل يعرف أن للمسئولية لذة، طالما كان السعي حلال وخالصا لوجه الله الكريم سبحانه وتعالى.

الفكرة الثامنة: "يجب على الفرد أن يكون مستندا أو معتمدا على آخرين ويجب أن يكون

هناك شخص اقوي منة يعتمد أو يستند عليه" (صالح احمد الخطيب: 2007، 394)

إن هذا التفكير غير منطقي لأنه بينما نعتد جميعا على بعضنا البعض إلي حد ما ، إلا انه ليس هناك سبب للمبالغة الاعتمادية لأنها تضر وتؤدي إلي فقدان الحرية وتحقيق الذات كما أنها تقود إلي مزيد من الاعتمادية والي الفشل في التعلم وفقد الأمان بسبب انه يصبح تحت رحمة من يعتمد عليهم ، والشخص العاقل هو من يكافح من اجل تحقيق الذات واستقلالها. وتتكون لدي أحد الزوجين هذه الفكرة استنادا إلي واقع التربية والبيئة المحيطة التي نشأ من خلالها أحد الزوجين على التبادل الزائد والقيام بكل ما يطلبه وتسهيل كافة الأمور التي تتعلق بدراسته وتعاملاته مع الآخرين بالشكل الذي تأصلت من خلاله الاعتمادية في تحقيق النجاح ، وبالتالي يكون دور المرشد هنا محاولة تحقيق التوازن بين وجهة الضبط الداخلي والخارجي للتلميذ بين الاستقلالية والاعتمادية في التعامل مع المواقف والأمور الحياتية دون تهوين أو تهويل.

الفكرة التاسعة: "الخبرات والأحداث المتصلة بالماضي هي المحددات الأساسية للسلوك

في الوقت الحاضر والمؤثرات الماضية لا يمكن استبعادها أو استئصالها"

ويبرز عدم منطقية هذه الفكرة لأن النقيض من ذلك أن السلوك الذي كان في وقت ما ضروريا في ظروف معينة ، قد لا يكون ضروريا في الوقت الحالي أو الحاضر، والحلول الماضية للمشكلات السابقة قد لا تكون ملائمة كحلول للمشكلات الحالية ، والمؤثرات الماضية قد تؤدي إلي تجنب تغيير السلوك كنوع من الهرب أو التبرير.

وتستشهد الباحثة بان حضارة الفراعنة التي أذهلت العالم لن تكون كافية للانطلاق نحو

المستقبل وتحقيق التقدم، وعلي خلاف ذلك فالفرد الذي يعيش في مجتمع هزمه الأعداء، لا يجب أن يستسلم للهزيمة بل ينبغي أن يستعد للحاضر والقادم وان يواجه الهزيمة طامعا في النصر متخذا أسباب القوة عملا بقوله تعالى (وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ) (الأنفال: 60). وبالتالي يري الزوج/ الزوجة أن سوء الفشل في التوافق الزوجي كمشكلة حالية يتطلب التعامل معها الاعتماد كليا علي الأحداث

السابقة المرتبطة بالاعتماد علي الوالدين أو الهروب من الواقع أو الاستسلام له ، دون مواجهة أو تحدي ،لان الخبرات السابقة لهذا الزوج/ الزوجة إذا ما حاول استدعاؤها واسترجاعها للتعامل مع الفشل يؤدي إلي الاضطراب الانفعالي والسلوكي.

الفكرة العاشرة: "من الصعوبة البحث عن حل ملائم لمشاكل الإنسان"

وهذه فكره غير عقلانية لان الإنسان يستطيع بالعلم أن يبتكر ويبعد كما يمكنه بالعلم أن يجد حلولاً لمشكلاته المعقدة التي قد يظن أن لا حل لها، لكن الحق تبارك وتعالى يعلمنا {عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ} (العلق:5). وبناءا علي حديث الذات السلبي الزوج/ الزوجة التي نمت فيه شخصية إنهزامية وإستسلامية وان رؤيته اقتصرت علي أن الفشل في تحقيق التوافق الزواجي ظاهرة حتمية الوقوع دون البحث عن حلول لها وان يقبل ما يراه أفضلها أو أكثرها قابلية للتطبيق في مشكلته مع الاعتراف بأنه ليس هناك إجابة أو حل يبلغ حد الكمال.(سامي محمد ملحم:2006، 153)

الفكرة الحادية عشر: "إن ما يفعله الآخرون مهم جدا بدرجة حيوية لاستمرار وجودك

وينبغي علي الإنسان أن يعمل جهودا عظيمة لكي يغير الآخرين للوجهة التي يرغبها".
(Dopson;2010,247)

هذه الفكرة غير عقلانية ويمكن دحضها، لأنه علي رغم أن وجود الجميع مهم لاستمرار الحياة إلا أن فكرة تغيير الآخرين لكي يسايروا أفكارنا ومعتقداتنا مسألة صعبة المنال ولا تدخل في دائرة الأقدار البشرية أو القدرة الإنسانية.

ونستشهد بقول الله تعالى (إِنَّكَ لَا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ)

(القصص:56)، ولان إجبار الناس علي تمثيل مبادئنا ينطوي علي خطورة شديدة تهدد بتدمير البشرية، وهذا ما يؤكد الواقع، فحينما تصورت بعض القوي أنها قادرة علي فرض مبادئها وأفكارها وتوجهاتها علي الأمم الضعيفة من خلال الحرب علي ما أسمتها لإرهاب ،وانقضت علي بعض الدول فهدمت أركانها السياسية والاقتصادية والعسكرية والاجتماعية وتحت شعار الإصلاح والتغيير ،فإذا بها لا تجني إلا مزيد من الفساد والتدمير وانتشار أوسعل لإرهاب في أنحاء العالم ،ذلك لان التغيير لا يتحقق بالقهر والإكراه بل بالعدل والقسط. وبالتطبيق علي الزوج/ الزوجة اللذان فشلا في تحقيق التوافق الزواجي ، يحاول كل منهما دائما من منطلق تفكيره اللاعقلاني أن يقنع الآخر بصواب تفكيره ومعتقداته ، ولا يتوقف الأمر علي هذا بل يمتد إلي محاولة إثبات مبادئ خاطئة ويحاول جاهدا أن

يمثل الآخرين إلي مبادئه الخاطئة تلك ، وبذلك فقد ارتكزت جهوده كافة علي محاولة تغيير وجهة الآخرين إليه بدلا من تغيير وجهته ومعتقداته وأفكاره اللاعقلانية الخاطئة إلي الطريق الصحيح محاولا تحدي فشله ليشكل ذات قوية قادرة علي التغيير ، وتحليل الواقع بمنطقية عاقلة واعية ويدحض من خلالها أفكاره الهدامة واليائسة من ذات ضعيفة اقترنت انفعالاته غير السوية وسلوكياته الخاطئة بوجودها من خلال حديثها السلبي ، وتغيير وجهته إلي النجاح والإصلاح .

خامساً : فروض الإرشاد العقلاني الانفعالي:

١- هناك علاقة متبادلة بين المعرفة والانفعال: إن معارف الإنسان وانفعالاته وسلوكه ليست جوانب منفصلة، فالمعارف تؤثر في الانفعال والسلوك، والانفعال يؤثر في المعارف والسلوك، والسلوك يؤثر في الانفعالات والمعارف وعندما يغير الناس احد هذه الجوانب فإنهم يميلون إلي تغيير الجانبين الآخرين. ومن هنا فان الإنسان ربما يقع ضحية معارف ومعلومات خاطئة أحاطت به منذ صغره وتلازمت معه حال كل مرحلة مر بها ووجب ذلك دحضها وتعديلها أو تغييرها ، أو ربما عدم فهمه للدور الفعلي لما وجب القيام به افقده القدرة علي تحديد أهداف حياتية يسعى إلي تحقيقها وهنا واجب مساعدة الفرد علي رسم عدد من الأهداف قريبة المدى والتي يود تحقيقها من خلال التوضيح والحث والإرشاد والتوجيه وتحقق لديه إنفعالات مقبولة وسلوك يلاءم تطلعات المحيطين به

٢- تؤثر المعارف والمعتقدات في الحالة المزاجية للشخص: حيث تعتمد الحالة المزاجية للأفراد علي ما يعتقدون أو يحدثون به أنفسهم، فعندما تكون أحاديثهم لأنفسهم وأفكارهم تفاؤلية ومرحة، فإنهم يميلون إلي الشعور بالبهجة والسرور، أما إذا كانت تشاؤمية وساخرة ويائسة ، ويميلون إلي الشعور بالحزن والاكتئاب، والإرشاد الفعال يكون من خلال حث الزوجين علي الاعتقاد بأفكار تفاؤلية ودحض أفكارهم التشاؤمية عن حاضرهم ومستقبلهم ومحاولة توفير ما يهيئ لديهما مناخا ملائما للسعادة والأمن ، من خلال حديث للذات يتناول نجاحات للآخرين ورغبة في تحقيق ذلك علي مستوي الذات وبث الثقة لديهم بأنهما قادرين ويستطيعا لطالما توافرت لديهما الرغبة والاستعداد.

(هشام إبراهيم عبد الله: 2009، 58)

٣- الانفعالات نتيجة مباشرة للتفكير : حيث أن تفكير الإنسان وانفعاله ليس مجرد عمليتين منفصلتين ، بل هما عمليتان متكاملتان حيث أن المعارف تتوسط العلاقة بين المثبرات

والاستجابات وما يطلق عليه سلوك أو انفعال لا ينشأ من الأحداث الحياتية أو الظروف البيئية التي يعيشون فيها بل من أفكارهم ومعتقداتهم واتجاهاتهم نحو البيئة. (zastrow:2010,448)

٤- يتأثر انفعال الفرد وسلوكه بالتغذية الراجعة: عندما يركز الناس تفكيرهم بحالتهم الانفعالية واستجاباتهم الفسيولوجية فإنهم يفكرون بها بطريقة مخيفة ، وبالتالي فإنهم يؤثرون بسلوكهم اللاحق لتفكيرهم بطرق صحية مساعدة للذات ويطرق هزيمة للذات ،ومن خلال إدراكهم لتفكيرهم فيها فإنهم يستطيعون تغيير استجاباتهم الفسيولوجية أحيانا. والإرشاد العقلاني الانفعالي الفعال يكون من خلال حث الأفراد علي تغيير استجاباتهم من خلال التركيز علي معارفهم وتفحصها وتغيير المعارف التي تحدث انخفاضا في صورة الذات المنعكسة من الأحاديث إليها ، من خلال عرض بدائل للمعتقدات وحلول أخرى لما يفكرون فيه .

٥- يتأثر إنفعال الفرد وسلوكه بأحاديث الذات والدلالات اللفظية: حيث إن الأحاديث الذاتية وما يقوله الفرد لنفسه عن الأشياء والبيئة التي يعيش فيها وتفسير الأشياء بالطريقة التي يحدث بها نفسه تؤثر علي إنفعالاته وسلوكه وأحيانا تؤدي إلي شعوره بالاضطراب الانفعالي، ولذلك فإن الإرشاد النفسي والاجتماعي الفعال يعتمد علي مساعدة العميل علي أن يحدث نفسه بدقة وموضوعية وعقلانية وان يدحض الأحاديث السلبية للذات والتي تكون السبب في الاضطراب الانفعالي.ومن هذا فان ما يحدث الفرد به نفسه هو المصدر الحقيقي لما يفعله من سلوكيات صادرة من إنفعالات غير منطقية وغير محسوبة ترتبط بالفشل في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي سواء الفردي أو الجماعي دون التحقق من أضرار هذا الفشل علي ذاته وعلي الآخرين ،بما يستوجب محاولة حث الفرد علي رؤية الواقع بنظرة اشمل وأدق مما يفكر بها وان يضع موازين أحكامه السابقة جانبا ويحاول سرد بدائل لتفكيره دون تجمد لفكرة أو لاعتقاد ما ، دون تحديد عائد هذا التفكير ، ومن ثم حثه علي المنطقية في أحكامه والعقلانية في تفكيره بما يولد لديه إنفعال هادئ وحكم مستنير قائم علي بصيرة واضحة وجليّة نحو الصواب والأفضل.

(نادر فهمي الزيود2000:، 265)

٦- وجهة الضبط مؤثر فعال فيانفعالاتالفرد وسلوكياته: يؤثر مركز الضبط والتحكم في انفعال الفرد وسلوكه ،ويختلف هذا التأثير إذا كانت أفعال الفرد وردود أفعاله تتم طبقا لتحكمه الذاتي أو من مصدر خارجي،فإن الفرد يصبح أكثر استقلالا في اتخاذ قراراته وفي ردود أفعاله إذا ما كانت مركز التحكم داخلي، وعندما يكون مركز التحكم خارجي فان الفرد يصبح أكثر اعتمادية علي

الآخرين وأكثر مسايرة لهم. ويتطلب هنا من خلال التدخل أحداث حالة من التوازن بين مركز التحكم الداخلي ومركز التحكم الخارجي دون توافر قدر غير مقبول من الاعتمادية أو الاستقلالية غير المبررة وغير المقبولة من خلال تحليل المواقف والمشكلات وتحديد معوقات حلولها وسرد لنقاط القوة لدي الفرد في مواجهته لتلك المشكلة أو الموقف وكذلك نقاط ضعفه لتدعيم ما يستطيع فعله حيال ذلك بنفسه ومعاونته على تحقيق القدر المقبول من إنفعالاته وسلوكه من خلال ردود أفعال واقعية وهادئة . يفكر الأفراد في أمورهم الخاصة ،ثم يفكرون في أسلوب تفكيرهم ، وهم غالبا ما يلاحظون ويعرفون سلوكهم ،وبواسطة الملاحظة والمعرفة فإنهم يعززون أو يغيرون سلوكهم ،وعندما يشعرون بمشكلة ويفكرون فيها بطريقة لاعقلانية فان ذلك يجعلهم أكثر اضطرابا.(منتصر علام:2012، 51-53)

٧- هناك علاقة موجه بين المؤثرات الغريزية للفرد وإنفعالاته: تؤثر الميول الفطرية بالتفاعل مع العوامل البيئية والتعلم في إنفعال الفرد وسلوكه ، كما أن الميول البيولوجية الفطرية والمتعلمة تساهم في خلق الانفعالات المضطربة وتدعيمها ،والمرشد هنا يواجه تلك الحقائق لمساعدة العميل علي أن يدرك الأسباب المعقدة لاضطرابه.وهنا اوجب من خلال الإرشاد العقلاني تحديد العوامل الفطرية والعوامل البيئية والمكتسبة التي شكلت ذات ضعيفة لدي الفرد في محاولة لتغيير تلك العوامل والعمل علي كافة العلاقات المحيطة به بداية من الأسرة والأصدقاء ثم الزملاء بحال وجودهم من قائم المؤثرات علي إنفعالاته وتحويلهم إلي باعث إيجابي في سلوكه ، من خلال تحقيق قدر عال ومقبولمن التفكير والانفعال بشكل ايجابي. (مدحت عبد الحميد أبو زيد:2003، 312)

٨- يتأثر انفعال الفرد وسلوكه بتوقعه والمتغيرات المؤثرة في هذا التوقع: عندما يتوقع الناس حدوث شيء ما، أو يتوقعون أن الأفراد الآخرين سيفعلون شيئا أو يدبرون لهم حدثا، فإنهم يتصرفون بناء علي تلك التوقعات ،وتعتبر التوقعات المعرفية ذات الأثر الأكبر في اضطراباتهم الانفعالية ومدى إستجابتهم للعلاج والمرشد أيضا ،ويمكن للمعالج العقلاني الانفعالي أن يستخدم توقعات العملاء وتوظيفها إيجابيا تجاه الأفراد الآخرين ومساعدتهم في التخلص من اضطراباتهم .

يتأثر انفعال الفرد وسلوكه بأخطائه في عمليات التفسير أو العزو: يعزو الناس مشكلاتهم واستنتاجاتهم ودوافعهم إلي الآخرين والي الأحداث الخارجية والي حالاتهم الجسدية ،وعن طريق هذا العزو فإنهم يؤثرون في إنفعالاتهم وسلوكهم ،وخاصة عندما تكون قائمة علي إدراك خادع ومضلل ،الأمر الذي قد يؤدي إلي نشوء اضطراب إنفعالي قائم علي اعزاءات خاطئة .والإرشاد العلاجي

الفعال يكون من خلال مساعدة الأفراد علي فهم إعزائهم المعرفية الخاطئة وتغييرها كي يتسنى لهم التخلي عن إضطرابهم. وعادة ما يشكل اخطر العوامل، في الفشل هو تفسير الفرد لما آل إليه سلوكه ، فقد يراه قصورا في المحيطين به من دعم واهتمام ، وربما يستنتج أنه ينبع من أسرة يزيد فيها الاحترام والعنف أو اللامبالاة ، وربما يراها بأنها نتيجة لسوء علاقات مرتبطة بمن حوله ، وكل تلك الأسباب ربما تميل إلي الصواب أو إلي الخطأ ، ولكن ما يمثل أهمية هنا هو إخضاع كل تلك الأسباب في محاولة لتفسير هذه السلوكيات بعقلانية ومنطقية دون تحيز أو تجاهل لعامل دون الآخر وعدم نسيان العامل الذاتي القوي في المشكلة وليس بقدر وجوده سببا في إحداثها بل دافعا في مواجهتها وتحدي تلك العوامل كسبيل لتحقيق قدر إيجابي ومقبول من التوافق.

٩- يتأثر انفعال الفرد وسلوكه بتوقعه والمتغيرات المؤثرة في هذا التوقع: عندما يتوقع الناس حدوث شيء ما، أو يتوقعون أن الأفراد الآخرين سيفعلون شيئا أو يدبرون لهم حدثا، فإنهم يتصرفون بناء علي تلك التوقعات ،وتعتبر التوقعات المعرفية ذات الأثر الأكبر في اضطراباتهم الانفعالية ومدى إستجابتهم للعلاج والمرشد أيضا ،ويمكن للمعالج العقلاني الانفعالي أن يستخدم توقعات العملاء وتوظيفها إيجابيا تجاه الأفراد الآخرين ومساعدتهم في التخلص من اضطراباتهم .

يتأثر انفعال الفرد وسلوكه بأخطائه في عمليات التفسير أو العزو: يعزو الناس مشكلاتهم واستنتاجاتهم ودوافعهم إلي الآخرين والي الأحداث الخارجية والي حالاتهم الجسدية ،وعن طريق هذا العزو فإنهم يؤثرون في إنفعالاتهم وسلوكهم ،وخاصة عندما تكون قائمة علي إدراك خادع ومضلل ،الأمر الذي قد يؤدي إلي نشوء إضطراب إنفعالي قائم علي اعزائات خاطئة .والإرشاد العلاجي الفعال يكون من خلال مساعدة الأفراد علي فهم إعزائهم المعرفية الخاطئة وتغييرها كي يتسنى لهم التخلي عن إضطرابهم. وعادة ما يشكل اخطر العوامل، في الفشل هو تفسير الفرد لما آل إليه سلوكه ، فقد يراه قصورا في المحيطين به من دعم واهتمام ، وربما يستنتج أنه ينبع من أسرة يزيد فيها الاحترام والعنف أو اللامبالاة ، وربما يراها بأنها نتيجة لسوء علاقات مرتبطة بمن حوله ، وكل تلك الأسباب ربما تميل إلي الصواب أو إلي الخطأ ، ولكن ما يمثل أهمية هنا هو إخضاع كل تلك الأسباب في محاولة لتفسير هذه السلوكيات بعقلانية ومنطقية دون تحيز أو تجاهل لعامل دون الآخر وعدم نسيان العامل الذاتي القوي في المشكلة وليس بقدر وجوده سببا في إحداثها بل دافعا في مواجهتها وتحدي تلك العوامل كسبيل لتحقيق قدر إيجابي ومقبول من التوافق.

(مدحت عبد الحميد أبو زيد: 2003، 312)

المراجع

- ١- إبراهيم علي إبراهيم احمد (1985) . فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي فيتوافق الحياة الزوجية . رسالة دكتوراه غير منشورة . قسم علم النفس . كلية التربية . جامعة المنيا .
- ٢- احمد علي بديوي(2010). الصحة النفسية. القاهرة. مكتبة النصر.
- ٣- أمينة إبراهيم حسن الهيل (2002) . دراسة فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض الضغوط النفسية لدي عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة قطر .رسالة دكتوراه غير منشورة . كلية التربية . جامعة عين شمس .
- ٤- حامد عبد السلام زهران (2002) . التوجيه والإرشاد النفسي . (ط3) . القاهرة. عالم الكتب .
- ٥- ٤٥- سامي محمد ملحم (2006).مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي. عمان. دار المسيرة للطباعة والنشر.
- ٦- صالح احمد الخطيب (2007) .الإرشاد النفسي في المدرسة ،أسس نظرية وتطبيقاته. القاهرة . دار الفكر العربي.
- ٧- طه حسين (2004) . الإرشاد النفسي النظرية - التطبيق - التكنولوجيا . عمان . الأردن . دار الفكر .
- ٨- عبد الناصر عوض احمد(2009). خدمة الفرد المعاصرة ، اتجاهات ونماذج . القاهرة . دار الطباعة الحرة.
- ٩- مجدي محمد الدسوقي (1997) . مدي فاعلية برنامج إرشادي في تنمية بعض جوانب العلاقات البنشخصية لدي طلاب الجامعة من الجنسين . المؤتمر الدولي الرابع لمركز الارشاد النفسي ؛ مج (1) ؛ 2 - 4 ديسمبر . القاهرة . مركز الارشاد النفسي . بجامعة عين شمس .
- ١٠- مدحت عبد الحميد أبو زيد(2003) . العلاج النفسي وتطبيقاته الجماعية،العلاج بضبط الذات والعلاج العقلاني الانفعالي،ودراسات تدخلية وبرتوكولات علاجية .الجزء الخامس. الإسكندرية . دار المعرفة الجامعية.
- ١١- منتصر علام (2012).الإرشاد النفسي العقلاني الانفعالي السلوكي،النظرية والتطبيق.الاسكندرية.المكتب الجامعي الحديث.
- ١٢- نادر فهمي الزيود(2000) . نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. عمان . دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

١٣ - وحيد مصطفى كامل (2005) . فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض احداث

الحياة الضاغطة لدي عينة من طلبة الجامعة . مجلة دراسات نفسية . مج 15 ع (4) ص ص 569 - 598 :
تصدر عن رابطة الأخصائين النفسيين (رانم)

- Cooper,M,Lesser,Joan (2008). **Clinical Practice An Integrated**

Approach,Granucci Lesser,3ed,

- Cornwall, M.(2008). **Using Articulated Though Disputation**

- David, D (2007). **rational emotive behavior therapy ;the view of a**

cognitive psychologist . inW.Dryden (Ed.)London ,Brunner ,Routledge.

- Ellis, Albert(1993). **The Family Journal. Vol (4), Oct**

- Encyclopedia of Psychology (1993). **Raymond J. Corsini, Editor. (second
edition), 3, A Wiley Interscience publication, New York.**

- Montgomery. Macavei,B(2005) **An empirical investigation of Albert Ellis
binary model of distress, journal of clinical psychology .**

- Watson, J. C. (1999). **Rational Emotive Behavior Therapy: Origins,
constructs, and Applications, learinghouse Identifier. Educational Resources
information Center(Eric):CG029710.**

- ZastrowCH.Karen.A(2004). **Understanding Human Behavior And
Social Environment,Use,Thomson learning,6 ed .**