

نظرية ألبرت إليس A.ELLIS

ألبرت إليس عام 1977 يطلق على نظريته المعرفية العقلانية هي مقارنة علاجية معرفية سلوكية

يصف ألبرت إليس نظريته بأنها علم دلالات الألفاظ أو اللغات وذلك لأن الأفراد يتحدثون الى أنفسهم بأفكار عقلانية لا عقلانية ، وهذه المعتقدات تدخل في ذواتهم وأنفسهم ، ويعتبر الحديث والجدل للحوارات الداخلية الذاتية من أكثر الطرق العلاجية قوة وسيطرة لهذا استخدم إليس المقاربة المعرفية لأغراض علاجية ، وقام بوضع علاج معرفي لتصحيح الأفكار الخاطئة عند الفرد وسماه بالعلاج العقلاني الانفعالي ، وأن السلوك ينبع بشكل أساسي دون أن يتأثر بالبيئة وخاصة فيما يتعلق بالاضطراب العاطفي ، وأن العوامل الاجتماعية لها دور في الاضطراب العاطفي ويرى أن الهدف الأساسي من النظرية هو أن يفكر الفرد بطريقة واقعية وإيجابية للحياة التي يعيشها من خلال خفض مستوى الانهزام النفسي أو هدم الذات .

ألبرت إليس رائد العلاج العقلاني الانفعالي وهو ينتمي الى الاطار المعرفي بمفهومه العام كما تعرف نظريته في تفسير الاضطرابات النفسية ب ABC ومضمونها أن الأفراد يعيشون بقدر من الاضطرابات

التي تحدث لهم بناء على أسلوب تفكيرهم الانهزامي للذات والغير منطقي خاصة بتنبههم لتفضيلات ورغبات وجعلها فروضا مطلقة وتعسفية على أنفسهم وعلى الآخرين .

وترى النظرية أن كل البشر يفكرون بطريقة افتراضية استدلالية لذلك يصابون باضطراب الانفعال ، ويحدث ذلك اما بسبب الافتراضات الخاطئة الغير منطقية التي يتبنونها حول أنفسهم وحول الآخرين

أو بالاختيار الغير الواقعي لهذه الافتراضات ، وقد قدم إليس عددا من الأفكار والمعتقدات اللامنتطقية اعتبرها هي المسؤولة عن اضطرابات النفس البشرية منها :

- أن على الفرد أن يكون ذا كفاءة ومنافسة وانجاز حتى يمكن اعتباره شخصا ذا أهمية وهذه الفكرة من المستحيل تحقيقها تماما و اذا أصر الفرد على تحقيقها فان ذلك ينتج عنه اضطرابات نفسية وشعور بالنقص وعدم القدرة على الاستماع بالحياة الشخصية ، كما يتولد شعور دائما بالخوف من الفشل ، أما الشخص الذي يفكر بشكل منطقي فانه يفعل ذلك انطلاقا من مصلحته وليس من منطق أن يصبح أفضل من الآخرين .

- أن الشقاء والتعاسة تنتج عن ظروف خارجية لا يستطيع الفرد التحكم فيها فإذا قبلنا التفكير بهذه الطريقة فكأنما أصبنا بالعجز المتعلم كما يرى سليجمان حيث أننا نعتقد أننا فقدنا السيطرة على الأحداث التي حولنا بالكامل وما علينا الى الاستسلام لكن يرى إليس أن هذا غير منطقي فالإنسان يملك الكثير من مصيره وهو قادر على اتخاذ قراراته في كثير من شؤون حياته وأن التفكير بهذه الطريقة يدعو الى التواكل والسلبية

- أن السعادة والنجاح أشياء يمكن الوصول اليها دون جهد ان عدم منطقية الفكرة السابقة لا تحتاج لعناء اثباتها ، فتحقيق السعادة يتطلب جهدا وتعبا وإخلاصا، حتى يكون النجاح والسعادة.

حسب إليس الانسان محكوم بأفكاره ومعتقداته ، إذ ان الانسان ينظر الى نفسه ويفسر الاحداث الخارجية ويعطي معنى للاشياء والخبرات والظواهر بموجب هذه الافكار التي تحكمه وتراوده وصنف إليس الافكار لدى الافراد الى نوعين :

(Rational Beliefs) افكار عقلانية:

.هي أفكار تتسجم مع الواقع وتقود الفرد الى السعادة والراحة والانجاز

((Irrational Beliefs) افكار غير عقلانية:

هي أفكار لا تتسجم مع الواقع والمنطق وتؤدي الى الاصابة بالاضطرابات والمشكلات النفسية مثل
القلق والعدائية والاكتئاب

نموذج ABC

الذي يوضح كيفية تفسير الافراد للأحداث والبيئة الخارجية ، ABC وبهذا الصدد توصل اليه نموذج
وكيف يعتقد ويشعر نحوها ، ويتضمن هذا النموذج ثلاثة عناصر

Activating Event

الحدث النشط: الخبرات التي نواجهها اثناء تفاعلنا مع الآخرين وفي حياتنا اليومية

المعتقدات BELIEF :

الافكار التي نفسر بها هذه الاحداث سواء كانت ايجابية او سلبية

CONSEQUENCE النتيجة

الاستجابات والانفعالات والسلوكيات الناجمة عن تفسيرنا للاحداث

أي ليس هو السبب للحدث كما يشير A ليس هو المسبب للنتيجة C وبذلك يرى ليس ان الحدث
السلوكيون (مثير __ نتيجة) و انما الاعتقادات و الافكار التي نفسر بها الاحداث هي التي تؤدي الى
مثير مثير __ عمليات معرفية __ استجابة) سواء كانت هذه النتيجة قلقا او سلوكا عدوانيا او (C النتيجة
. شعور بالسعادة

تحليل العلاقة بين التفكير والسلوك

تحليل العلاقة بين التفكير والسلوك يعد أحد الجوانب الرئيسية في نظرية ألبرت أليس. فهو يهدف إلى فهم
كيف يؤثر التفكير على سلوك الفرد وكيف يتفاعلان معًا. يقوم المعالج العقلاني السلوكي بتحليل أنماط
التفكير غير الصحيحة والسلوك المزعج لتحديد الروابط بينهما، بواسطة تحليل الأفكار والمعتقدات غير
العقلانية، يمكن للمعالج تحديد هذه الأفكار السلبية وتغييرها إلى أفكار إيجابية وصحية. هذا التحليل يسمح
لل فرد بإدراك كيف يؤثر نمط التفكير على سلوكه وقدرته على التكيف مع الأحداث. إضافة إلى ذلك، فإن
تحليل العلاقة بين التفكير والسلوك يساعد في تحديد الأنماط السلبية والمعوقة التي قد تؤثر سلبًا على حياة
الفرد. ومن خلال تحديد هذه العقبات والعمل على تغييرها، يمكن للفرد أن يطور سلوكًا أكثر صحة
وتفكيرًا أكثر إيجابية.

باختصار، فإن تحليل العلاقة بين التفكير والسلوك يهدف إلى فهم تأثير الأفكار غير العقلانية على
سلوك الفرد وتغيير هذه الأفكار إلى أفكار إيجابية وصحية

