

## نظريه البرت اليس A.ELLIS

البرت اليس عام 1977 يطلق على نظريته المعرفية العقلانية هي مقاربة علاجية معرفية سلوكية

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

البرت اليس رائد العلاج العقلاني الانفعالي وهو ينتمي إلى الاطار المعرفي بمفهومه العام كما تعرف نظريته في تفسير اضطرابات النفسية بABC ومضمونها أن الأفراد يعيشون بقدر من اضطرابات

التي تحدث لهم بناء على أسلوب تفكيرهم الانهزامي للذات وغير منطقي خاصة تبنيهم لنقصيات 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 اليس عددا من الأفكار والمعتقدات اللامنطقية اعتبارها هي المسؤولة عن اضطرابات النفس البشرية منها :

-أن على الفرد أن يكون ذو كفاءة ومنافسة وانجاز حتى يمكن اعتباره شخصا ذو 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 فإنه 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 إلى الإسلام لكن يرى اليس أن هذا غير منطقي فالإنسان يملك الكثير من مصيره وهو قادر على اتخاذ قراراته في كثير من شؤون حياته وأن التفكير بهذه الطريقة يدعو إلى التواكل والسلبية

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

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

**(Rational Beliefs) افكار عقلانية:**

هي أفكار تنسجم مع الواقع وتقود الفرد الى السعادة والراحة والإنجاز

**(Irrational Beliefs) افكار غير عقلانية:**

هي أفكار لا تنسجم مع الواقع والمنطق وتؤدي الى الاصابة بالاضطرابات والمشكلات النفسية مثل

القلق والعدائية والاكثار

**ABC نموذج**

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

**Activating Event**

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

**المعتقدات : BELIEF**

الافكار التي نفسر بها هذه الاحاديث سواء كانت ايجابية او سلبية

**CONSEQUENCE النتيجة**

الاستجابات والانفعالات والسلوكيات الناجمة عن تفسيرنا للإحداث

أي ليس هو السبب للحدث كما يشير A ليس هو المسبب للنتيجة C وبذلك يرى اليis ان الحدث السلوكيون (مثير نتائج) و انما الاعتقادات و الافكار التي نفسر بها الاحاديث 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 البرت اليis. فهو يهدف إلى فهم كيف يؤثر التفكير على سلوك الفرد وكيف يتفاعلان معًا. يقوم المعالج العقلياني 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 للفرد بإدراك كيف يؤثر نمط التفكير على سلوكه وقدرته على التكيف على الأحداث. إضافة إلى ذلك، فإن تحليل العلاقة بين التفكير والسلوك يساعد في تحديد الأنماط السلبية والمعوقة التي قد تؤثر سلباً على حياة الفرد. ومن خلال تحديد هذه العقبات والعمل على تغييرها، يمكن للفرد أن يطور سلوكاً 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

