**جامعة زيان عاشور - الجلفة**

**كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية**

**قسم علم النفس و الفلسفة**

**التخصص : علم النفس**

**المستوى : السنة الثانية ليسانس**

**إعداد : الأستاذة الدكتورة أسماء خويلد**

**السنة الجامعية: 2019/2020**

**فهرس المحتويات**

**الموضوعالصفحة**

**أولا - ماهيةالنظرية** ............................................................................3

1. تعريفالنظرية ........................................................................4
2. خصائص النظرية السيكولوجية الجيدة ............................................5

**ثانيا - ماهية الشخصية** .......................................................................10

1. تعريف الشخصية من حيث المعنى اللغوي للكلمة ...............................11
2. تعريف الشخصية من حيث هي مجموعة مكونات ..............................11
3. تعريف الشخصية من حيث التكيف مع المحيط حولها ..........................11

**ثالثا- نظريات الشخصية**......................................................................13

**1 ـ نظرية التحليل النفسيعند فرويد(ميكانيزمات الدفاع )**............................14

**2 ـ النظرية السلوكية (واطسون )**............................................19

**3 ـ نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي (ألبرت إليس )**..........................25

1. **تعريف النظرية**
2. **خصائص النظرية السيكولوجية الجيدة**
3. **تعريف النظرية**

لا يختلف مفهوم النظرية في علم النفس عن غيره من العلوم الأخرى ، و رغم ذلك توجد وجهات نظر متعددة حول معنى النظرية تختلف باختلاف زاوية النظر للباحث أو المنظر فقد ينظر لها على أنها نظام من المفاهيم المجردة التي تساعد على ضبط بين مجموعة من الوانين غير المترابطة أو أنها نسق فكري ينظم مجموعة من المفاهيم أو مجموعة من الظواهر المتشابهة و تأتي النظرية على قمة الهرم العلمي بعد الحقائق أو البديهيات ثم القوانين و لذلك فهي تسعى لربط العلاقة بين الحقائق المفككة من ناحية و تجميع الوحدات المشتركة من الحقائق و القوانين في إطار نظري تكاملي من ناحية أخرى و في صيغة أبسط تساعد على تحقيق الأهداف الثلاثة للعلم و هي التفسير و التنبؤ و الضبط

فالنظرية إذن هي قوانين أو أحكام عامة تربط بين سلسلة أو مجموعة سلاسل من الأفكار لتكون بناء فكريا متكونا و هي بذلك تعبر عن العلاقات التي تنظم هذه الأفكار و هي بناء منتظم و منظم لمجموعة من الأفكار تبدو في صورة قوانين أو أحكام عامة تمكننا من التنبؤ و من تفسير الظواهر التي يكتشفها العلماء بواسطة الملاحظة العلمية و التجريب العلمي

و يمكن القول أيضا أن النظرية العلمية ما هي إلا مجموعة من الّأحكام العامة أو الفروض العلمية التي تتعلق بظاهرة ما من الظواهر الطبيعية أو السيكولوجية و يكون قد ثبت صدقها بالتجريب العلمي و يعرفها هول و ليندزي 1978 بأنها مجموعة من المسلمات أو البديهيات يصوغها واضع النظرية و ينبغي أن تكون هذه المسلمات ذات صلة قوية بموضوع النظرية و أن تقدم بصورة منظمة تكشف العلاقة فيما بينها كما يجب أن تشمل النظرية مجموعة من المفاهيم القابلة للتجريب (محمد سيد عبد الرحمان ، 1998، ص 15)

1. **خصائص النظرية السيكولوجية الجيدة :**

يرى باترسون 1986 أن النظرية الجيدة يجب أن تتمتع ببعض الخصائص منها :

1 ـ أن تشتمل النظرية على مجموعة من المسلمات أو الافتراضات و هذه تمثل المعطيات المقبولة و التي لا تحتاج إلى إثبات و هذه المسلمات يجب أن تكون متسقة داخليا

2 ـ أن يكون هناك مجموعة من التعريفات للمصطلحات أو المفاهيم التي تشتمل عليها النظرية وهذه التعريفات تربط المفاهيم مع البيانات الناتجة عن الملاحظة أو الإجراءات ومن ثم تجعل من الممكن دراسة المفاهيم في البحث والتجريب

3 – أن تحمل المصطلحات أو المفاهيم علاقات معينة مع بعضها البعض و هذه العلاقات تستق من مجموعة من القواعد عادة تكون قواعد المنطق و هي تشتمل على علاقات السبب/ النتيجة

4 ـ من هذه الافتراضات و التعريفات و العلاقات تبنى الفروض أو تستنتج . و هي تعني توقعات ما يمكن أن يكون صحيحا إذا كانت الفرضيات و التعريفات و العلاقات و التعليلات الداخلة في الاستدلالات صحيحة ، أي إذا كانت النظرية صادقة . فإذا أعطينا افتراضات و تعريفات و علاقات معينة فإنه حينئذ يتبع ذلك أن تقع أشياء معينة أو تصبح صحيحة ، و تصاغ الفروض في صورة تسمح باختبار ماهية هذه الأشياء و يؤدي اختبار الفروض إلى معرفة جديدة . و إذا كانت الفروض غير مدعمة بالملاحظة و التجريب المناسبين فإنه يجب تصحيح النظرية أو مراجعتها و استنتاج فروض جديدة يجرى اختبارها ، و بذلك فإن النظرية توجه البحث لتقديم الفروض التي يتم اختبارها بتوجيه عملية الملاحظة و التجربة .

و لا يقف دور النظرية على توقع الحقائق و العلاقات ، و إنما أيضا تنظم و تدمج ما هو معروف في إطار له معنى . و سواء جاء تنظيم المعرفة الموجودة مع صياغة النظرية أو عقب هذه الصياغة لا يعتبر أمرا واضحا في كل الأحوال فبعض الكتاب يرون أن التنظيم يعتبر تطورا عن النظرية أو نتيجة لها . و على أي حال فإن الافتراضات أو المسلمات الخاصة بالنظرية لا تنشأ من فراغ أو بعيدا عن الواقع و الخبرة . و إنما هي تشتق أو تطور من خلال الملاحظة و الخبرة أو من نتائج البحوث الإمبريقية ، أي أن الحقائق و المعرفة القائمة تعتبر أساسا تبنى عليه الافتراضات و التعريفات النظرية ، و تعد عملية بناء النظرية و اختبارها و تعديلها أو إعادة بناءها ثم اختبارها من جديد عملية مستمرة (محروس الشناوي ، دون سنة ، ص 33).

و لا يمكن تقويم النظريات بالنسبة لصحتها أو مصداقيتها إلا بعد أن تختبر ، و قد تكون النظرية جيدة بدون أن تكون صحيحة بشكل كلي . بل إنه في الواقع قليل من النظريات إذا وجدت يمكن قبولها كنظريات صادقة بشكل كامل أو مطلق حتى قبل اختبارها و النظرية الجيدة هي التي تميل إلى أن تكون صحيحة عن أن تكون ضعيفة و هناك مجموعة من المعايير التي تستخدم في تقويم النظريات و الحكم عليها نلخصها فيما يلي :

**1 ـ الأهمية :**

يـجب أن لا تكون النظرية تافهة ، كما ينبغي أن تكون قابلة للتطبيق لعدد من المواقف ، و لا تقتصر على موف واحد كما يحدث مثلا في سلوك الفئران في متاهة ، أو تعلم المقاطع التي لا معنى لها، كما يجب أن تكون ملائمة للحياة أو للسلوك الواقعي ، و من الصعب جدا أن نقدر الأهمية ، لأن المعايير غامضة و ذاتية ، إلا أن قبول النظرية في مجتمع المتخصصين أو الاعتراف بها و المثابرة على ورودها في الكتابات المتخصصة يمكن أن يؤخذ دليلا على أهميتها ، كذلك إذا استوفت نظرية ما المعايير الرسمية الأخرى ، فمن المحتمل أن تكون هامة .

**2 ـ الدقة و الوضوح :**

يجب أن تكون النظرية مفهومة و متسقة داخليا و خالية من الغموض و يمكن اختبار وضوح النظرية بمدى سهولة ربط النظرية بالبيانات أو الممارسة العملية أو سهولة تطوير الفروض أو تقدير التوقعات منها أو تحديد طر اختبارها.

**3 ـ البساطة :**

تعتبر البساطة من الخواص التي اتفق منذ وت طويل على كونها خاصية من خواص النظرية الجيدة ، و نعني بالبساطة أن النظرية تشتمل على أقل ما يمكن من التعقيدات و عددا قليلا من الافتراضات . و يتساءل مادي عن هذا المعيار ، و يرى ؟أنه لا يمكن للمرء أن يحدد : أي من نظريتين هي الأبسط حتى يعرف كل شيء عن المجال الـذي تعمل فيه النظرية . كما يثير أيضا تساؤلا عن قيمة البساطة على أساس أن النظرية الأكثر بساطة في ضوء البيانات المتاحة حاليا قد لا تكون أفضل نظرية في الغد ، و يرى هول و ليندزي أن البساطة تكون هامة فقط بعد أن تستوفي معايير الشمولية القابلة للتحقق ، و تصبح البساطة قضية فقط في ظروف تكون لدينا فيها نظريتان تعطيان النتائج نفسها تماما .

**4 ـ الشمول :**

يجب أن تكون النظرية كاملة تغطي مجال اهتمامها و تشتمل على كل البيانات المعروفة في المجال . و على أي حال فإنه يمكن تضيق مجال الاهتمام .

**5 ـ الإجرائية :**

يـجب أن تكـون النظـرية قابلــة للاختــزال إلى إجراءات لاختبـار فروضها أو تنبؤاتـها ، و يجب أن تكون مفاهيم النظرية دقيقة بدرجة كافية لقياسها ، و مع ذلك فإن الإجرائية الصارمة يمكن أن تكون عاملا مقيدا و ذلك عندما يعرف مفهوم ما في صورة إجراء محدود بالقياس و عدم وجود أو نقص القياس اللازم في تحويل مفهوم إلى إجراء (التعريف الإجرائي ) يجب أن لا يدفعنا إلى إلغاء المفهوم حين يكون ضروريا للنظرية.

و يجب أن نعرف المفهوم أولا ثم نختار أو نطور طريقة لقياسه، كذلك ف"إنه ليس من الضروري أن تكون كل المفاهيم النظرية في صورة إجرائية ، فالمفاهيم قد تستخدم لتشير لى علاقات أو تنظيم داخل المفاهيم .

**6 ـ الصدق الإمبريقي و القابلية للتحقيق :**

تعتبر المقاس السابقة منطقية في طبيعتها ولا ترتبط بشكل مباشر بمدى صحة أو صدق النظرية ، ويجب أن تدعم النظرية من خلال الخبرة والتجارب التي تؤكدها . أي أنها بالإضافة إلى اتساقها أو قدرتها على اعتبار ما هو موجود فعلا فإن النظرية يجب أن تولد معرفة جديدة . ومع ذلك فإن النظرية التي لا تؤكدها التجربة قد تؤدي بشكل غير مباشر إلى معرفة جديدة بتنشيط عملية تطوير نظرية أفضل(محروس الشناوي ، دون سنة ، ص 35)

**7 ـ الإثمار (الفائدة):**

إن إمكانية النظرية في أن تؤدي إلى تنبؤات يمكن اختبارها و تؤدي بدورها إلى تطوير معرفة جديدة هي التي يشار إليها بالإثمار، و يمكن للنظرية أن تكون مثمرة حتى و لو لم تكن قادرة على أن تؤدي إلى تنبؤات معينة ، ذلك أنها قد تولد التفكير و تطوير أفكار أو نظريات جديدة في بعض الأحيان ، لأنها أدت إلى معارضة أو مقاومة من آخرين .

**8 ـ التطبيق العملي (القابلية للممارسة ):**

و هو المحك الأخير للنظرية الجيدة الذي قد يهمله البعض ، و يشير إلى أن النظرية الجيدة يجب أن تكون مفيدة للممارسين في تنظيم أفكارهم و إجراءاتهم ، فتزودهم بإطار مفاهيمي للممارسة ، و أن تساعدهم على التحرك لأبعد من مجرد المستوى التطبيقي القائم على المحاولة و الخطأ إلى التطبيق المنطقي و العقلاني للقواعد و الأسس(محمد السيد عبد الرحمان ، 1998، ص 18) .

و يختم باترسون عرضه لخصائص النظرية الجيدة بتعليق حول نظريات الشخصية فيقول :

" إذا بحثنا عن نظرية للإرشاد أو العلاج النفسي تستوفي هذه المعايير فربما لا نجد واحدة ، بل ربما لا نجد أي نظرية في مجال الشخصية أو التعليم مستوفية لها . و النظريات الموجودة الآن لا تزال في مرحلة مبدئية و المعايير التي أوضحناها إنما تمثل غايات يتطلع المنظرون للوصول إليها.

و معظم نظريات الإرشاد و العلاج النفسي ليست مصاغة في الصورة الرسمية ، رغم أن بعضها يعتبر محاولات للصياغة في صورة مجموعة من الافتراضات أو المسلمات المرتبطة و كذلك نتائجها . و في كثير من الحالات فإن المفاهيم النظرية تعتبر ضمنية أكثر من كونها صريحة ، و التعبيرات الصريحة لوجهات النظر في الإرشاد تختلف ممن تعبيرات محددة تهتم فقط بجانب أو عنصر واحد في عملية الإرشاد أو العلاقة الإرشادية إلى مجرد شروح أو تفسيرات عامة " (محروس الشناوي ، دون سنة ، ص 36).

1. **تعريف الشخصية من حيث المعنى اللغوي للكلمة**
2. **تعريف الشخصية من حيث هي مجموعة مكونات**
3. **تعريف الشخصية من حيث التكيف مع المحيط حولها**
4. **تعريف الشخصية من حيث المعنى اللغوي للكلمة:**

الشخص في اللغة العربية هو : سواد الإنسان و غيره يظهر من بعد ، و قد يراد به الذات المخصوصة ، و تشاخص القوم اختلفوا و تفاوتوا ، أما (الشخصية) فكلمة حديثة الاستعمال تعني : صفات تميز الشخص عن غيره .

أما في اللغتين الفرنسية و الإنجليزية ، فكلمة الشخصية مشتقة من الأصل اللاتيني persona و تعني هذه الكلمة القناع الذي كان يلبسه الممثل حين كان يقوم بتمثيل دوره أو حين كان يريد الظهور بمظهر معين أمام الناس فيما يتعلق بما يريد أن يقوله أو يفعله .

و قد أصبحت الكلمة على هذا الأساس تدل على المظهر الذي يظهر به الشخص ، و بهذا المعنى تكون الشخصية ما يظهر عليه الشخص في الوظائف المختلفة التي يقوم بها على مسرح الحياة

1. **تعريف الشخصية من حيث هي مجموعة مكونات :**

ينظر مارتن بيرنس إلى الشخصية من حيث هي اجتماع لعدد من العناصر أو المكونات الأساسية و يقول عنها في كتابه عن اللاشعور : " الشخصية هي كل الاستعدادات و النزعات و الميول و الغرائز و القوى البيولوجية الفطرية و الموروثة و هي كذلك كل الاستعدادات و الميول المكتسبة من الخبرة " (سعد رياض ، 2005 ، ص 10).

1. **تعريف الشخصية من حيث التكيف مع المحيط حولها :**

تأخذ التعريفات التي تنطلق في تحديد الشخصية من عمليات التكيف أكثر من اتجاه ، فمنها ما يلح على عمليات التكيف و على مجموعة من العناصر تنطوي عليها الشخصية ، و من بينها ما يلح على وجود نظام للشخصية يعمل على توجيه التكيف ، و فيها ما يجمع بين الوجهتين السابقتين من خلال تطوير نظرية خاصة في الشخصية .

يرى بايدن أن الشخصية " تلك الميول الثابتة عند الفـرد التــي تنظـم عملية التكيف بينـه و بين بيئته" أما أيزنك فيرى أن الشخصية هي : " التنظيم الثابت المستمر نسبيا لخلق الشخص و مزاجه و عقله و جسده ، و هذا التنظيم هو الذي يحدد تكيفه الفريد مع محيطه " .

أما ألبورت فيقول " الشخصية هي التنظيم الدينامي في الفرد نفسه لتلك المنظومات الجسمية و النفسية و التي تحدد أشكال التكيـــف الخاصة لديــــه مــع البيئـــة " (سعــــد رياض ، 2005 ، 11)

و عليه يمكن القول بأن الشخصيـــة هـــي التفاعل المتكامل للخصائــص الجسميــة و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية التي تميز الشخص و تجعل منـه نمطا فريدا فـــي سلـــوكه و مكوناته النفسية ، و قد تكون هذه الخصائص شعورية محسوسة يعيشها الفرد و يدركها مثل مظاهر سلوكه الخارجي ، أو قد تكون لا شعورية غير محسوسة مثل الذكريات و الأحلام ، و يختلف علماء النفس فيما بينهم حول عموميــــة أو خصوصية هـــذه الخصائص ، فالبعض يؤكد أن خصائص الشخصية مشتركة بين جميع الأفراد ، في حين يؤكد آخرون تفرد الشخصية الإنسانية .

**مدرسة التحليل النفسي الكلاسيكية (فرويد)**

**ميكانيزمات الدفاع :**

وهي ميكانزمات تتبعها الأنا لكي تواجه التهديدات الخطرة من الهو أو الأنا الأعلى أو العالم الخارجي والقلق المرتبط بهم ومن هذه الميكانزمات

**أ – الكبت :**

هو عملية استبعاد لاشعورية للأفكار والخبرات الخطرة و المهددة ، من الشعور إلى اللاشعور ، هذه الخبرات يمكن استرجاعها عند الحاجة ولكنها تحتاج إلى مجهود كبير ، ونحن لا نشعر باستعمال الكبت لأنه يحدث في الجزء اللاشعوري من الأنا وتستنفذ طاقة نفسية كبيرة لكي لا تأخذ الخبرات الخطرة مكانا لها في الشعور ’ وفي أثناء النوم تضعف سيطرة الأنا وتسمح في ظهور الخبرات في صورة أحلام ، وربما يحدث ذلك أيضا في حالات الثمالة بالخمور والحرمان المفرط أو الإغراءات الخارجية.

**ب- التكوين العكسي :**

غالبا ما يحدث مع نوع آخر من الميكانزمات الدفاع وهو التكوين العكسي، حيث تستبدل الاندفاعات المهددة والخطرة بطريقة لاشعورية باعتقادات عكسية ، فقد يعبر الطفل عن غضبه بطريقة مهنية، ولكن قوة الوالد قد يجعل الطفل يخفي تصرفه بطريقة لاشعورية معبرا بطريقة أخرى كالخجل مثلا، وبالمثل فلإحساس بالنرجسية ربما يكمن وراء محاولات إظهار الصبر المتكلف ، وربما يكبت المريض مشاعر الخوف مــن المعالج ويحولها إلى حب .

**ج- التبرير :**

هو عملية يحاول الشخص من خلالها إضفاء تفكير متماسك من وجهة نظره المنطقية أو مقبول من وجهة نظر خلقية الموقف أو الفعل أو الفكرة أو شعور، والتبرير حيلة دفاعية تأخذ شكلا منطقيا لخداع الذات أو الضمير حتى تخفف الشعور بالذنب أو الخجل، وحتى يسهل على الأنا تقبل سلوك الفرد و انفعالاته .

ويسهـــم التبرير فــــي تحويل القلق العصابي والقلق الخلقي إلى قلق واقعي أقل خطورة ، كما يقلل من قيمة بواعث العداء و أسبابه كعذر مقبول ومتعقـــل للتصالح مع الأعداء ، و من أمثلة التبرير :

* تلميذ ضعيف المستوى يبرر فشله دائما بسوء حظه في الامتحانات .
* مدرس مهمل يشكو لمدير المدرسة ضعف المستوى العقلي لتلاميذه وسوء اهتمامهم بالمذاكرة كتبرير لإهماله .
* موظف يوشي بزميله عند رئيس العمل يبر ذلك بأنه يعمل لمصلحة زميله أو بأن مصلحة العمل أهم من مصلحة الزمالة .

**د- الإسقاط:**

وهو ميكانيزم لاشعوري يخفي دوافع خطيرة ينبذ الشخص من ذاتـــه بعض الصفــات و المشاعر و الرغبات ، حتى بعض الموضوعات التي لا يتحملها ولا يستطيع مواجهتها ويصرح بعدم وجودها فيه ويلصقها بأناس آخرين ، فالبخيل يصف الناس بالبخل و اللص يصف الناس باللصوص ، والزاني ينبذ دائما في سلـــوك زوجته ، والخائن يتهم غيره بالخيانة ، بل ويقوم بإرشادهم وتقديم الوعظ و التوجيه حتى يعدلوا عن سلوكهم ناسيا أن فيه عيوبهم ، ويعمي نفسه عن حقيقته ، بينما يحسن إبصار عيوب الآخرين ،

**هـ – الإنكار ( إنكار الواقع) :**

وهي عملية لا شعورية يحمي الأنا من مواجهة الواقع أو الحقيقة المؤلمة ، ويختلف الإنكار عن الكبت في أن مصدر الخطر هنا هو العالم الخارجي وليس اندفاعات الهو ، مثل إنكار ملاحظة عاصفة عند القيام بسفر طويل ، ورفض انتقادات الآخرين مهما كانت مبرراتهم وحجمهم، تجــــاهل نظرات الاشمئزاز التي تبــــدو على وجــــوه الآخــــرين نحوه ، والإنكار المتكرر لشبح الموت المرعب ، فالأغلبية هنا يتناسون ( لاشعوريا) أننا سنرحل يوما ...

**و- أحلام اليقظة:**

وهو ميكانيزم دفاعي يصاحب الأفكار في حالات كثيرة ، حيث الحاجات غير المشبعة في الواقع ، يتم إشباعها في خيال الفرد وأحلامه ، فالطفل يمكن أن ينكر ضعفه ليس فقط باللعب مع رموز تطمئنه لقوته مثل لعبه بالمسدسات والدمى ، ولكن أيضا من خلال أحلام اليقظة التي تدور حول قوته مشهورا أو ذو قيمة وأهمية بالنسبة لوالديه .

وأحلام اليقظة تحقق بعض الوظائف الدفاعية إذا كانت باعتدال ، وهذا الأمر مطلوب إلا أنه إذا زادت عن الحد حالت دون قيام الأنا بتحقيق وضيفتها على أحسن وجه ، حيث تؤدي إلى تزيف الإدراك وخطأ التعامل مع الواقع ، وهكذا يحلم الضعيف بالقوة و الفقير يحلم بالثروة ، والمظلوم يحلم بالبطش و الانتقام

**ز- العزل ( التفكك)**

حيث الانفعالات المهددة يمكن بطريقة لا شعورية أن تنفصل عن الأفكار والذكريات والخيالات المرتبطة بها ، وتعرف هذه الحيلة " بعزل الأثر " ، فالمرضى تحت العلاج النفسي يبحثون عن الراحة بكبت آلامهم ويناقشون المشاكل الهامة بطريقة جافة وذكية في الوقت نفسه وهذه الحيلة تعوق تقدمهم ، وبالمثل يمكن عزل الأفكار المتناقضة والخطرة عن بعضها البعض.

**ح- الإلغاء:**

والإلغاء حالة لاشعورية تعني لقيام بسلوك عكسي لسلوك مستهجن سابق لإلغاء أثره ، مثل الأفعال والأفكار المحرمة والطقوس التي تنشئ بطريقة لاشعورية ومثال على ذلك السيدة ماكيت التي قتلت الملك ثم حاولت أن تمحو أثر جريمتها من جراء تلطيخ يدها بالدم بجرعات قهرية لغسيل اليدين وللعزل والإلغاء صور متشابهة إلى حد ما ، على سبيل المثال محاولة لاعب ، ومصارع تملك أعصابه المهتزة خلال لعبه أو مباراة فاصلة ، أو فرد يحاول التكفير عن ذنبه أو خطأ باعتذار أو هدية لمن أخطأ في حقه ، ولكن هذا السلوك يرتبط بالواقع الخارجي ويقع تحت التحكم الشعوري للفرد.

**ل- الإزاحة:**

الإزاحة من العمليات اللاشعورية التي تقوم بها الأنا لإغراض دفاعية ، فالاندفاعات الخطيرة يمكن يحدث لها إزاحة ، كالطفل الذي يضرب لعبته بدلا من أخيه ، والراشد الذي يرفع صوته على زوجته بدل من رئيسه ، ويعد الانقلاب على الذات أحد من صور الإزاحة وتعني تحويل الدوافع العدوانية من موضوع خارجي يخيف الفرد إلى ذاته ، هذه العملية تتم في البداية لاشعوريا ، ويمكن أن تؤدي بالفرد إلى الضرر بالذات أو محاولة الانتحار ، والقلق يمكن أن يزاح أيضا ، فعندما تكون دوافع الانتحار اللاشعورية قوية جدا ، ينتج الخوف من الأماكن المرتفعة ، والطفل الذي قسا عليه والديه يخجل وينطوي بعيدا عن الناس عموما .

**ك- التقمص أو التوحد :**

أحد الوظائف السوية التي قد تستخدم كميكانيزم دفاعي ، فتوحد الطفل مع الأب أمر ضروري لتقليد سلوك الكبار و اكتساب قيم المجتمع ومعايره، حيث يتمثل شخصية الأب ويجعلها جزءا من شخصيته غير أن الأنا قد تتواجد مع المرض لمشاركتهم آلامهم ، أو التوحد مع الموتى أو حتى مع شخص معاد لها ( التوحد مع العدو) وهو ما يحقق بعض الشعور بالقوة في مواقف التحقير ، والتوحد قد يكون كليا أو جزئيا ولا شعوريا، فقد يتوحد الطفل مع قطته إلي ماتت ويحبو على أربع ويصدر مواء القطة أو قد يتوحد الطالب مع معلمه ويستخدم نفس التعبيرات التي يستخدمها .

**ل- النكوص والارتداد:**

قد تلجأ الأنا إلى النكوص والارتداد لاشعوريا ، والنكوص يعني العودة إلى سلوك مطابق كان يمارس في فترة مبكرة من حيات الفرد وسبق الإقلاع عنه ، كلما واجهة الفرد مشكلة أو موقف محبط أو لوجود منافسين يهددون الفرد ، فالغرائز تسعى دائما إلى الرجوع إلى مواقف سابقة الوجود غير أن الأنا تحاول الدفع نحو ممارسة سلوك الراشدين عن طريق التحكم في هذا الاندفاع القوي للغرائز... ولكنها أحيانا تضعف في مواجهة الإحباطات الشديدة أو ضغوطها مما يِؤدي إلى التكوص والارتداد .

فالنكوص يؤدي إلى تدفق عكسي لطاقة اليبدو والى موضوع سابق تخلى عنه الفرد وأهمله منذ فترة طويلة أو إلى مرحلة نمو نفسي جينية مبكرة ، والأمثلة على النكوص كثيرة فولادة طفل جديد في الأسرة قد يجعل أخيه الأكبر من سنا يمص أصبع الإبهام (نكوص مرحلة فمية ) أو يعود للتبول اللاإرادي بعد أن أقلع عن ذالك (نكوص مر حلة قضيبية) أو يصبح الراشد أو المراهق كطفل عنيد عندما يقابل بضغوط اجتماعية (نكوص إلى مرحلة شرجية).

ويرتبط النكــــوص بالتثبيت بصورة واضحة فكلاهما وضيفة عادية للحياة العقلية ، ومعظم الموضوعات التي يـــحدث فيها نكوص هي موضوعات حدث فيها تثبيت ، أي أن المراحل التي ينكص إليها الفرد هي مراحل حدث فيها تثبيت .

**م-التسامي :**

ميكانيزم دفاعي لاشعوري يحول الدوافع المحرمة كالقتل و العدوان إلى سلوك اجتماعي مقبول مثل الرياضة العنيفة ( مصارعة وملاكمة...) ، أو التسامي بالدافع الجنسي إلى سلوك مقبول اجتماعيا مثل كتابة الشعر العاطفي أو القصص العاطفية ، ويختلف التسامي عن ميكانزمات الدفاع الأخرى في أنه سلوك سوي ومثالي يشجع عليه المجتمع ، وهو اللحل الحقيقي للغرائز المحرمة والمستهجنة اجتماعيا ، وهو ذو فائدة للفرد والمجتمع .

**1 ـ التشريط الكلاسيكي (واطسون)**

يرجع الباحثون بصفة عامة أول معالجة علمية لدور التشريط في المشكلات السلوكية إلى التجارب الأولى لبافلوف و يتمثل منهج بافلوف في التجربة الكلاسيكية المعروفة في تدريب الكلاب على ّإفراز اللعاب من خلال موقف تشريطي .

قبل التعريج على نظرية واطسون للشخصية ، نتطرق أولا لقوانين التعلم عند بافلوف

**قوانين التعلم عند بافلوف:**

**1 ـ قانون الاقتران الزمني أو التدعيم**

يزيد الاقتران الزمني بين الفعل المنعكس الطبيعي والفعل المنعكس الشرطي حيث أن المثير الطبيعي في هذه الحالة يلعب دور التدعيم أو التعزيز للاستجابة الشرطية وأن التدعيم أو التعزيز يأتي قبل الاستجابة الشرطية وليس بعدها.

**2 ـ قانونالانطفاء:**

إذا تكرر ظهور المثير الشرطي لفترة من الزمن دون تدعيم أو تعزيز بالمثير الطبيعي فإن الفعل المنعكس الشرطي يضعف تدريجيا وفي النهاية ينطفي أي لا تظهر الاستجابة الشرطية ويعبر عنه بالكف الشرطي أي حدوث المثير الشرطي مع عدم حدوث الاستجابة الشرطية.

**3 ـ قانون الاسترجاع التلقائي**

إن انطفاء الاستجابة الشرطية نتيجة تقدم المثير الشرطي لفترة طويلة دون تعزيزه بالمثير الطبيعي لا يكون نهائياً فالاستجابة الشرطية تعود للظهور مرة ثانية إذا قدم المثير الشرطي بعد فترة من الزمن يستريح خلالها وذلك على الرغم من عدم وجود أي تدعيمات أو تعزيزات لإحيائه.

معنى ذلك أن ضعف الاستجابة واضمحلالها لا يعني زوالها وهنا يجب أن نفرق بين الخمود والنسيان أو الزوال.

**4 ـ قانون الكيف والكم**

ويمسى هذا القانون بقانون المدة الواحدة وعادة يستلزم حدوث الارتباط بين المثير الشرطي والمثير الطبيعي عدة مرات من التكرار يسبق فيها المثير الشرطي ظهور المثير الطبيعي بعدد من الثواني ولكن عندما يتوفر للمثير شدة غير عادية يمكن أن يحدث الاربتاط من مرة واحدة . ويحدث هذا الاربتاط في الحالات التي تقترن فيها التجربة بانفعال شديد مثل الطفل الذي لسعته النار لا يقترب منها مرة أخرى

وهذا القانون تقلل من أهمية التكرار في التعليم الشرطي وتكوين العادات .

**5 ـ قانون التعميم** :

عند حدوث استجابة شرطية لمثير معين فإن المثيرات الأخرى المتتالية لهذا المثير يمكن أن تستثير نفس الاستجابة وتختلف قوة الاستجابة بمدى قوة الشبه بين المثير الجديد والمثير الأصلي أي ناقوس يدق يثير الاستجابة وينطبق على المثال القائل " من لدغه الثعبان يخاف من الحبل "

**6 ـ قانون التمييز:**

يعمل هذا القانون على التغلب على قانون التعميم فطبقا لهذا القانون نجد أن المتعلم له القدرة على التفرقة بين المثير الأصلي والمثيرات الأخرى الشبيهه فإذا تكونت استجابة شرطية لمثيرين شرطين مختلفين واجبه التعزيز أي تقديم المثير الطبيعي يتبع أحد هذا المثيرين فقط فإن ذلك ينتهي بالحيوان إلى التمييز بينهما فلا يستجيب الحيوان إلا في حالة المثير الذي يقصده التعزيز فقط.

**7 ـ قانون درجات الارتباط :**

( قانون التعلم الشرطي الثانوي ) = قانون الاستتباع = قانون الارتباط الشرطي ذو المرتبة الأعلى.

يعتبر ارتباط المثير الشرطي بالمثير الطبيعي ( ارتباط من الدرجة الأولى فإذا وجد مثير شرطي ثان يسبق المثير الشرطي الأول يحدث ارتباط من الدرجة الثانية وهكذا ولكن الارتباط لا يتخطى عادة الدرجة الرابعة(سهير كامل أحمد ، 2003، ص 491).

**ب ـ التشريط الكلاسيكي عند واطسن:**

كان لترجمة كتب بافلوف إلى الإنجليزية تأثيره في تبني استخدام المنهج السلوكي في دراسة علم النفس في الولايات المتحدة الأمريكية ، و قد اختزل واطسون أفعال الإنسان إلى صورة آلية تعرف باسم : المثير / الإستجابة، و أنكــر واطســون وجود الشعور و الــوعي و رفض التأمل الباطني بوصفه طريقة علمية صادقة .

و رأى واطسون أن كل أفعال الإنسان تحددها قوى خارجية و الدليل في ذلك تجاربه الشهيرة باسم " ألبرت الصغير " و التي استطاع فيها تعليم الطفل الخوف من الفأر خوفا مرضيا بعد أن كان يألفه و يلعب معه ، بل إن الطفل تعلم تعميم استجابة الخوف على أشياء غير حية كالفراء و القطن المنفوش و الأرانب ، و قد زاد إيمان السلوكيين برأي واطسون بعد أن استطاعت ماري كوفر جونز علاج طفل صغير يدعى بيتر من المخاوف المرضية من الأرانب باستخدام المبادئ التشريطية (لويس مليكة ، 1994، ص 14).

و يمكن القول إن المؤيدين للتشريط الكلاسيكي يرون أن كثيرا من اضطراباتنا و سماتنا الشخصية هي استجابات اكتسبناها من خلال عملية تشريط كلاسيكية ثم تحولت إلى عادات مرضية ، و هي ليست نتائج لغرائز طبيعية أو صراعات داخلية ، فالقلق و الخوف و التفاؤل و التشاؤم جميعها يمكن تفسيرها بالاعتماد على التشريط الكلاسيكي على أنها استجابات شرطية لمنبهات اكتسبت قدرتها على إثارة هذه الجوانب السلوكية بسبب ارتباطها بأحداث تبعث على الضرر أو الألم أو النفع أو الفائدة (جمعة سيد يوسف ، 2001، ص 87).

**نظرية الإرشاد العقلاني الإنفعالي (ألبرت إليس )**

**1 ـ مقدمة :**

خـلال النمـو يكتسـب النـاس مخـزونا واسـعا مـن المعلـومات و المفاهيـم و المعـادلات التي يستخدمونها في التعامل مع المشكلات النفسيـة و الحياتية و نستخدم هذه المعرفة أثناء ملاحظة الفروض و تطويـرها و اختبـارها و أثنـاء إصـدار الأحكام ، حيث يرى آرون بيك أن المشكلات النفسية تحدث نتيجة للاستنتاجات غير الصحيحة على أساس من المعلومات غير الكافية أو غير الصائبة و نتيجة لعدم التمييز الكافي بيـن الخيـال و الواقـع ( محمد السيد عبد الرحمان ، 1998 ، ص 439).

و تمتد جذور هذه الفكرة إلى فكرة الرواقيين الذين ذكروا أن الناس لا يضطربون بسبب الأحداث و لكن بسبب ما يرتبط بهذه الأحداث من أفكار ( محمد محروس الشناوي و محمد السيد عبد الرحمان ، 1998 ، ص 212).

على هذا الأساس تولد الاتجاه المعرفي الذي يقوم على إعادة تشكيل البنية المعرفية للمريض من خلال مجموعة من المبادئ و الإجراءات التي تقوم على أن العوامل المعرفية تؤثر في السلوك ، و مـن ثم فإن تغييرها سيترتب عليه بلا شك تغير في سلوك المفحـوص ( محمد محروس الشناوي و محمد السيد عبد الرحمان ، 1998 ، ص 212).

فالمشكلات النفسية ليست بالضرورة نتاج قوى خفية مستغلقة ، فقد تنتج عن عمليات من التعليم الخاطئ و الاستدلال المغلوط المبني على معلومات غير كافية أو غير صحيحة و عدم التمييز بين الخيال و الواقع ، كما أن التفكير قد يكون واهما لأنه مستمد من مقدمات منطقية خاطئة و السلوك قد يكون انهزاميا لأنه مبني على اتجاهات غير عقلانية ( آرون بيك ،2000 ، ص 33).

و عليه فإن المشاكـل النفسيـة يمكـن أن تحـل عـن طريق شحذ الفهـم و التمييـز و تصحيح المفاهيـم الخاطئـة و تعلم اتجاهات أكثر تكيفا ( آرون بيك ، 2000 ، ص 33).

وفقا للطرح السابق تأتي نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي المعروفة بنظرية ABC و يعتبر ألبرت إليس هو رائدها ، حيث تنتمي هذه النظرية فـي إطـارها العام إلى المنـحى المعرفـي ، و تقوم على افتراض أن المشكلات النفسية إنما تنشأ عن أنماط خاطئة أو غير منطقية في التفكيـر، حيث تمثل A الحدث المنشط و تمثل B الأفكار التي يقولها الفرد لنفسه حول الحدث المنشط و تمثل C رد الفعل السوي أو غير السوي .

**2 ـ الفروض الأساسية لنظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي :**

قدم إليس**Ellis(1977)** إثنان و ثلاثين فرضا ، و هي الفروض التي تقوم عليها نظريته في الإرشاد العقلاني الانفعالي ، و قد عرض العديد من الدراسـات و البحوث التجريبية و الإكلينيكية التي تؤيد هذه الفروض و فيما يلي عرض لهذه الفروض :

**أولا ـ الفروض المتعلقة بنظريةABC في الإرشاد العقلاني الانفعالي :**

**1 ـ التفكير و الانفعال بينهما صلة وثيقة:**

و يعني هذا أن استجابات الأفراد نحو المثيرات البيئية لا تتوقف فقط على انفعالاتهم الخاصة بتلك المثيرات و لكن على أفكارهم و اتجاهاتهم و معتقداتهم عن هذه المثيرات البيئية أيضا و عليه لا يمكن النظر إلى كل من التفكير و الانفعال بشكل مستقل، لأن بينهما صلة تبادلية

**2 ـ معنى المفاهيم يؤثر في انفعال الفرد و سلوكه :**

العبارات الداخلية التي يقولها الناس لأنفسم تصبح قادرة على توليد و تعديل الانفعالات (محمد محروس الشناوي،1996، ص 390)، و هذا يعني أنه إذا تم تعلم معاني المفاهيم بطريقة خاطئة فإن الأحاديث الذاتية التي يرددها الفرد مع نفسه ستحمل مضمون محرفـا و غير موضوعي مما يقوده في النهاية إلى معايشة الانفعالات السلبية.

**3 ـ تتأثر الحالة المزاجية للفرد بمعرفته و معتقداته :**

تتأثر الحالة المزاجية للفرد بأفكاره و ما يقوله لنفسه ، فإذا كانت أفكاره تفاؤلية ، فإن هذا التفاؤل على مستوى الأفكار يؤدي بـه إلى الشعـور بالفـرح و السعادة ، أما إذا كانت أفكاره تشاؤمية ، فإن هذا بدوره يؤدي إلى شعوره بالحزن و التعاسة و فقدان الأمل في المستقبل ،لذلك فإن الكثير من الانفعالات السلبية كالقلق و الاكتئاب يكون منبعها أفكار تشاؤمية" فالاكتئاب يرتبط بالمعتقد : هـذا الفقـدان كان ينبغـي ألا يحـدث ، و إنـه لمـن المفجـع أنـه حـدث" (مـدحت عبـد الحميـد أبو زيد ،2003، ص245).

**4 ـ يتأثر سلـوك الفرد و انفعالاته بعمليات الوعي و الاستبصار و مراقبة الذات :**

إن هدف الإرشاد النفسي هو أن يوضح للعميل أن حديثه مع ذاته يعتبر المصدر الأول لاضطرابه الانفعالي و أن يبين له كيف أن هذه الأحاديث الذاتية غير منطقية(حامد الفقي،1992، ص175)، و عليه فتغيير انفعال الفرد و سلوكه يتم من خلال عمليات معرفية مثل الوعي**Awaremess**و الاستبصار**Insight**و مراقبة الذات **Self\_ Monitoring**و ذلك من خلال الوعي بالأفكار السلبية التي تنجم عن تبني أفكار خاطئة و غير منطقية، فيراقب ذاته و يتخلص منها تدريجيا.

**5 ـ تؤثر عمليتا التصور و التخيل في انفعال الفرد و سلوكه :**

تفكير الأفكار يكون بطرق لفظية و أيضا بطرق غير لفظية كالتصور**Fantasy**و التخيل**Imagine** و الأحلام**Dreams،** و هـذه العمليـات تؤثـر فـي انفعالاتهـم و سلوكهم.

**6 ـ توجد علاقة تبادلية بين المعرفة و الانفعال و السلوك :**

و هذا يعني أن أي تغيير على مستوى إحدى هذه المكونات يؤدي بالضرورة إلى التغيير في المكونين الأخريين و الشكل الآتي يوضح هذه العلاقة**:**

شكل رقم (01) يوضح العلاقة التبادلية بين المعرفة و الانفعال و السلوك (مدحت عبد الحميد أبو زيد،2003 ،ص 242)

**7 ـ يتأثر انفعال الفرد و سلوكه بميوله الفطرية:**

حيث يرى إليس أن البشر لديهم استعداد فطري و ميل مكتسب لأن يكونـوا عقلانييـن أو غيـر عقلانييـن، مولدين للسعادة أو مصابين بالاضطراب الانفعالي.

**8 ـ توقعات الفرد تؤثر في انفعالاته و سلوكه:**

حيث يشمل توقع الفرد ليس فقط عـن نفسـه و إنمـا عـن كـل مـا يحيـط بـه، فالتوقعات السلبية تؤدي إلى الانفعالات السلبية بينما تؤدي التوقعات الإيجابية إلى الشعور بالطمأنينة ، و تبني هذه التوقعات يؤثر بشكل أساسي على الأفكـار التي يتبنـاها الشخص ، فالأفكار غير المنطقية تـؤدي إلـى الاضطـراب الانفعـالي و تصحيحها يؤدي بالضرورة إلى علاج هذه الاضطرابات.

**9 ـ تؤثر وجهة الضبط في انفعالات الفرد و سلوكه :**

و يعني هذا أن الأفراد تكون ردود أفعالهم تجاه المثيرات البيئية حسب مراكز التحكم لديهم أن كانت داخلية أو خارجية.

**10 ـ الدافعية و السببية و الغرضية تؤثر على انفعالات الفرد و سلوكاته :**

فإذا كـان تقييم الفـرد لدوافـع الناس و أغـراضهم على أسـاس مفاهيـم زائفـة و مضللة، فإن ذلك يقوده إلى معايشة الانفعالات السلبية، و هذا يعني أن الفرد ذو التقييم السلبي لدوافع الناس من حوله يكون قائما بالأساس على تبنيه لأفكار غير منطقية.

**11 ـ التغذية الرجعية و ضبط العمليـات الفيزيولوجية يؤثـر على انفـعالات الفـرد و سلوكاته:**

و تستند واحدة من أهم الفنيات العلاجية في الإرشاد العقلاني الانفعالي على هذا الفرض و هي فنية الاسترخاء ، حيث أثبتت العديد من الدراسات أن الحالة المزاجية للفرد تتأثر بحالته الجسمية .

**ثانيا ـ الفروض المتعلقة بالعمليات الوسيطية في الاضطراب الانفعالي :**

**12 ـ الأفكار اللاعقلانية تؤدي إلى الاضطرابات الانفعالية :**

إن تبني الفرد لفكرة أو أكثر من الأفكار اللامنطقية يؤدي به إلى الاضطراب الانفعالي و تصحيح هذه الأفكار يؤدي إلى التوازن و التوافق النفسي .

**13 ـ تقدير الذات يؤثر على انفعالات الفرد و سلوكه :**

حيث أن الأفراد يميلون إلى تقييم سلوكاتهم و أدائهم في العديد مـن المواقف و أكثر من هذا فهم يميلون إلـى تقييـم أنفسهم ككـل بناءا على التقييـم السـابق ، و بالتالي فإن أي خلل في تقييم الذات قد يؤدي بالضرورة إلى تغيير المشاعر الإيجابية أو السلبية (عمار محمـد الناعمـة ،2008، ص74).

**14 ـ درجة تحمل الفرد للإحباط تؤثر على انفعالات الفرد و سلوكه :**

يملك الأفراد ميولا فطرية و مكتسبة لتحمل القليل من الإحباط ، لذلك نجدهم يبحثون عن الأعمال السهلة التي تحقق لهم إشباعا فوريا ، و يتجنبون الأعمال التي تحقق لهم الإشباع على المدى الطويل ، و عليه فإن تعرضهم للإحباط الشديد و ضعف قدرتهم على مواجهة ذلك الإحباط قد يؤدي بهم إلى الاضطراب الانفعالي.

**15 ـ يتأثر انفعال الفرد و سلوكاتهبميكانيزماته الدفاعية:**

حيث يلجأ الأفراد إلى تبني حيل دفاعية منها الكبت و الإسقـاط و الإنـكار ...الـخ و ذلك بهدف مواراة أفعالهم الخاطئة و عدم مواجهتها مما قد يزيد من اضطرابهم الانفعالي.

**16 ـ توقع الفرد للتهديد يؤدي إلى حدوث الاضطراب الانفعالي و السلوكي للفرد :**

حيث أن الأفراد يظهرون ردود أفعال قائمة على التهديدات الموجودة في البيئة الخارجية المحيطة بهم ، غير أنهم قد يقعون فريسة سهلة للقلق و الخوف من تكرار وقوعهم في التهديد فيستجيبون بشكل مرضي على أخطار غير موجودة في الواقع و لكنها نتيجة توقعاتهم بوجودها (نيرة عز السعيد عبد الفتاح ،2004، ص 62).

**ثالثا ـ الفروض المتعلقة بفنيات العلاج العقلاني الانفعالي :**

و تشمل فنيات عديدة و متنوعة نذكر منها :

**17 ـ العلاج النشط الموجه**

**18 ـ الدحض و الإقناع**

**19 ـ الواجبات المنزلية**

**20 ـ تبسيط الإهانة و حسن الضن بالآخرين**

**21 ـ تنفيس الانفعالات المختلة وظيفيا**

**22 ـ تبصير الفرد باختيار الطرق الفعالة للتغيير السلوكي**

**23 ـ ضبط النفس**

**24 ـ تعليم مهارات الكفاح رغم الشدة و التهديد**: عن طريق تغيير طرق التفكير.

**25 ـ التحويل أو الإلهاء**

**26 ـ استخدام الأساليب التربوية و إعطاء المعلومات**

**27 ـ تقليل قابلية الفرد للتأثر بإيحاءات الآخرين :**

عن طريق زيادة الثقة بالنفس و التفاؤل و أن يكون تفكير الفرد مستنـدا على الواقع و الاستعانة بالخبرات السابقة السليمة.

**28 ـ القدوة و التقليد للنماذج السلوكية الجيدة :**

تقليد النماذج السلوكية السيئة قد يؤدي إلى الاضطراب الانفعالي.

**29 ـ تعليم مهارات أسلوب حل المشكلات :**

و ذلك بمساعـدة المفحوصيـن بتعليمـهـم أن كـل مشكلـة تحتاج إلـى الفهـم و الاستبصار وأنه توجد طرق بديلة من أجل الوصول إلى الأهداف .

**30 ـ لعب الدور و التدريب السلوكي**

**31 ـ التدريب على المهارات :** مثل التحكم بالذات و التطبيع الاجتماعي و تحديد القيم.

**32 ـ توجد علاقة بين العلاج العقلاني الانفعالي و الأساليب العلاجية :**

و هذا يعني أن المرشد العقلاني الانفعالي بإمكانه استخدام تقنيات علاجية كثيرة مستوحاة من طرق إرشادية أخرى(عمـار محمـد الناعمـة،2008 ،ص 75 ) كالإرشـاد المعـرفـي ، الإرشاد السلـوكي ، الإرشـاد التوكيدي ...الخ، و سيخصص عنصر مستقل لشرح التقنيات العلاجية التي يمكن استخدامها في الإرشاد العقلاني الانفعالي.

**3 ـ الأفكار اللاعقلانية عند ألبرت إليس:**

يشير ستيفن كوفي**Covey**أن هناك مساحة تتوسط ما بين المثير و الاستجابة و هي العمليات العقلية و المعالجات المعرفية و في تلك المساحة تكمن خبرة الفرد و قدرته على اختيار الاستجابة، و فـي الاستجابـة يكمـن نمـو و سعـادة الفـرد (ستيـفـن كوفـي ، 2003 ، ص24).

وفق هذا الطرح تأتي جهود إليس الذي يوضح معنى الاعتقاد حيث يقـول : " إن المقصود بالأفكار و المعتقدات مجموعة من وجهات النظر و الأفكار التي يتبناها الفرد عن نفسه و عن الآخرين ، و الفرد عندما يواجه أي موقف أو حدث فإنـه ينظـر إليـه و يتعامل معه وفق فلسفته العامـة ، فيشعـر بالتهديـد أو الطمأنينة ، بالحـب أو الكراهية ، بالقلق أو الهدوء ، بالإقبال أو الإحجـام ، حسـب ما تمليـه فلسفته العامـة و وجهات نظره و توقعاته عن الحياة و الآخرين" (Ellis & Abrams,1994,P 96).

و يميز مالتبسي و جور**Maultsby& Gore**بين نوعين من المعتقدات :

1 ـ اعتقادات منطقية و متعلقة و تصحبها في الغالب حالات وجدانيـة ملائمة للمواقف و تنتهي بالإنسان إلى مزيد من النضج الانفعالي و الخبرة و العمل البناء و النشاط الإيجابي.

2 ـ اعتقادات لا منطقية و غير عقلانية تصحبها اضطرابات انفعالية مرضية كالعصاب و الذهان و غيرها(منتصر علام محمد علام ، 2004، ص 81).

أما متى تكون الاعتقادات و أساليب التفكير منطقية و متعقلة، فإن هذا يتوقف حسب عبد الستار إبراهيم على ما يلي:

1 ـ انسجامها مع الواقع، أي أن تكـون مبنية عـلى حقائق و ليـس على انطبـاعات و تفسيرات ذاتية.

2 ـ قدرتها على حماية حياتنا و تحقيق الصحة النفسية و الجسمية معا .

3 ـ أن تقودنا إلى تحقيق أهدافنا العامة: الأهداف القريبة أو البعيدة.

4 ـ أن تساعدنا على تجنب إثارة الصراع و الخلافات التي لا مبرر لها مع الآخرين.

5 ـ أن تيسر لنا تحقيق المشاعر التـي نريدها فـي الوقت أو المكـان المـرغوب فيـه ، و بعبارة أخرى فإن التفكير العقلاني هو الـذي ينسجـم مـع أهدافنـا العـامة و قيمنا الأساسية في الحيـاة و يقودنـا إلى تحقيـق السعـادة و الفعاليـة الاجتماعيـة و الإبداع و الإيجابية و تعتبر المعتقدات و أساليب التفكير لا منطقية عندما لا تتفق مع أي هدف و وضيفة من الوظائف السابقة (عبد الستار إبراهيم،1998، ص 176).

و يرى إليس**Ellis** و فروم **From** و هورني **Horny** أن الأفكار اللاعقلانية يقوم ببثها الآباء أثناء فترة الطفولة المبكرة للفرد و يتشبث بها الفرد بسبب تعلقه بوالديه(محمد الطيب ،1994، ص124)، و على هذا الأساس فإن الهدف من العلاج العقلاني الانفعالي هو العمل على تغيير نمط التفكير غير المنطقي إلى نمط من التفكير المنطقي و الواقعـي و السلوك الناضج و العملي من خلال التحدي المنطقي للمعتقدات اللاعقلانية ، و كذلك من خلال تعليم الفرد كيف يفكر بطريقة منطقية و عقلانية (الخواجة ،2004، ص25).

أما عـن الأفكار اللامنطقية فقد ذكر إليس أن الأفكـار التي عـرض لها منذ البداية و التي خرج بها من دراسته للعديد من المرضى الذين كانوا يترددون عليـه ، أنها يمكن أن تصنف وفق صياغة جديدة تندرج فيها الأفكار اللاعقلانية تحت ثلاث فئات رئيسية تتعلـق الأولـى بالـذات و الثانية بالآخرين و الثالثة بالظروف و ذلك كما يلي :

1 ـ يجب أن يكون أدائي جيدا و أن أنال موافقة الآخرين و رضاهم و إلا فسوف أكون غير كفء و لا قيمة أو جدوى لي.

2 ـ يجب أن يتسم الآخرون تحت كل الظروف و في كل الأوقات بالعدل و أن يكونوا ودودين في تعاملهم معي و إلا فسوف يكونون مصدر إزعاج لي .

3 ـ يجب أن تكون الظروف التي أحيا فيها مريحة و مناسبة و توفر لي الأمـان و إلا فسوف يكون العالم مزعجا و لا يمكنني أن أحتمله و ستصبح الحياة لا تستحق أن نحياها (عادل عبد الله ،2000، ص31).

و قد حدد ألبرت إليس 11 فكرة لا عقلانية توصل منها مـن خلال خبرته الإرشادية و قام بصياغتها و عرضها لأول مرة عام 1962 و توالت بعد ذلك التعديلات إلى غاية 1977 حيث عرضها في الصياغة الجديدة.

**الفكرة الأولى: من الضروري أن يكون الشخص محبوبا و مؤيدا من جميع أفراد مجتمعه**

و هذه الفكرة غير منطقية حسب إليس، لأن إرضاء الناس غاية يكاد يكـون مـن الـمستحيـل تحقيـقـها ، و إذا اجتهـد الفـرد فـي الحصـول عـلى هـذه المحبـة و الرضا ، فقد يكون معرضا للشعور بالإحباط و الاتكالية الشديدة على الآخرين (عبد الفتاح محمد الخواجا،2009، ص280)، و على هذا الأساس فالإنسان المنطقي لا يضحي باهتماماته و أهدافه الشخصية من أجل تحقيق هذا الهدف.

**الفكرة الثانية: من الضروري أن يكـون الفـرد عـلى درجـة كبيـرة مـن الفعاليـة و الكفاءة و الإنجاز بشكل يتصف بالكمال حتى يعتبر نفسه مستحقا للتقدير**

و هذه الفكرة غير منطقية و الفرد الذي يصر على تحقيقها بشكل كامل قد لا يستمتع بحياته الشخصية ، إضافة إلى أنه قد يكون معرضا للعديد مـن الاضطـرابات النفسيـة و الجسمية (مفتاح محمد عبد العزيز، دون سنة ، ص315).

كما قد يصبح أسيرا للخوف الدائم من الفشل ، لذلك فإن الشخص المنطقي يسعى نحو تحقيق الكفاءة و الإنجاز ، لأنه يعتبر أن هذا أفضل له ، و لا يسعى نحوهم بهدف أن يصبح أفضل من الآخرين و على هذا الاعتبار فإنه يستمتع بأنشطته، على عكس الإنسان غير المنطقي الذي يقيم درجة أهميته فقط حسب درجة إنجازه.

**الفكرة الثالثة: يتصف بعض الناس بالشر و الجبن و على درجة عاليـة مـن الخسـة و النذالة و لذلك يجب أن يوجه لهم العقاب و اللوم**

و هذه الفكـرة غير منطقية ، لأنه لا يوجد معيار مطلق للصحيح و الخـطأ ، و كل الناس معرضون لارتكاب الأخطاء ، كما أن اللوم و العقاب لا يؤدي بالضرورة إلى تحسين السلوك(محمد محروس الشناوي،دون سنة ،ص 98).

و عليه فإن الإنسان المنطقي لا يلوم الآخرين و لا حتى نفسه ، بل يحاول أن يتفهمهم و يساعدهم على تصحيح أخطاءهم ـ ما أمكنه ذلك ـ و إذا لم يتمكن فإنه لا يدع هذه الأخطاء تؤثر على راحته و استقراره النفسي ، و عندما يرتكب هو خطأ ، فإنه يعترف به و لكنه لا يترك هذا الخطأ ليصبح كارثة أو يؤدي به إلى الشعـور بالدونيـة و الذنب و عدم الأهمية.

**الفكرة الرابعة: إنها لكارثة عندما لا تحدث الأشياء كما نرغب لها أن تكون أو عندما تحدث على نحو لا نتوقعه**

و هذه الفكرة غير منطقية، لأنه من الطبيعي أن يتعرض الفرد للإحباط من جراء فشله في محاولة تحقيق أهدافه و لكـن مـن غير الطبيعي أن يؤدي ذلك إلـى الضيـق و التوتـر لن يغيـر مـن الأمـر شيئـا (نيـرة عـز السعيد عبد الفتاح ، 2004، ص 28) و يرجع هذا للأسباب التالية :

ـ لا يوجد سبب يجعل الأشياء تختلف عن الواقع الذي هي عليه.

ـ إن الانغماس في الحزن و الضيق نادرا ما يغير الموقف و لكن الغالب أنه يزيده سوءا.

ـ إذا كان من المستحيل عمل أي شيء بالنسبة للموقف، فإن الشيء المنطقي الوحيد الذي يمكن عمله هو تقبل هذا الموقف.

ـ ليس من الضروري أن يؤدي الإحباط إلى الاضطراب الانفعالي طالما أن الفرد لم يحدد الموقف في صورة تجعل من الحصول على الرغبـات أمـرا ضـروريا للرضـا و السعادة (محمد محروس الشناوي، دون سنة، ص 99).

**الفكرة الخامسة : التعاسة و عدم الإحساس بالسعادة تسببها الظروف و الأحداث الخارجية و الإنسان لا يملك القدرة على التحكم في أحزانه و اضطراباته**

و هذه الفكرة غير منطقية لأن الأحداث الخارجية لا يمكن أن تكـون ضارة ـ بطبيعتها ـ إلا إذا سمح الفرد لنفسه أن يتأثر بها نتيجة لاستجاباته و اتجاهاته (صالح أحمد الخطيب ،2009، ص 393)، بمعنى أن انفعالات الإنسان الكدرة تكون نتيجة لطريقة إدراكـه للأحداث و مـن الأحكـام التقـويمية التـي يصدرها ، و ليس للأحداث بحد ذاتها ، و إذا فهم الإنسان هذه العلاقة ، فإنه يدرك أن بإمكانه السيطرة على انفعالاته أو تغييـرها عن طريـق تغييـر تصـوراته و تعبيراته الداخلية حول هذه الأحداث.

**الفكرة السادسـة: هنـاك أشياء خطيرة و مخيفة تبعث على الانزعاج و الضيق و على الفرد أن يتوقعـها دائـما و يكـون على أهبة الاستعداد للتعامـل معـها و مواجهتها حين وقوعها**

و هذه الفكرة غير منطقية حسب إليس لأن الانشغال أو القلق من شأنه أن :

ـ يمنع التقويم الموضوعي لاحتمال وقوع شيء خطير.

ـ غالبا ما يشوش على التعامل الفعال مع الحادث الخطير عند وقوعه.

ـ يؤدي هذا التفكير إلى تضخيم احتمال حدوث حادث خطير.

ـ لا يؤدي هذا التفكير (غير المنطقي) إلى منع وقوع الأحداث المقدرة على الإنسان من الله.

ـ يجعل كثيرا من الأحداث المخيفة تبدو أكبر كثيرا مما هي عليه في الواقع(محمد محروس الشناوي ، دون سنة ، ص 100).

مما سبق فإن الشخص المنطقي يدرك أن الأخطار المحتمل حدوثها ليس بالصورة المفجعة التي يخشاها ، و أن القلق لن يمنع الأحداث ، بل قد يزيدها و قد يكون القلق في حد ذاته أكثر ضررا من الأحداث التي يخشى الفرد وقوعها .

**الفكرة السابعة: من الأسهل أن نتفادى بعض الصعوبات و المسئوليات الشخصية من أن نواجهها**

و هذه الفكرة غيـر منطقية ، لأن تجنب الفـرد القيام بواجباته ، و مواجهة مشكلاته يؤدي إلى تراكم مشكلات أخرى و إلى شعور الفرد بعدم الرضا عن نفسه و فقدان ثقته بنفسه و شعوره بعدم الكفاءة (نيرة عز السعيد عبد الفتاح،2004، ص 28)، و عليه فالإنسان المنطقي هو الذي يدمج نفسه في مهمات شخصية و عندئذ يتحقق من أن الحياة المتسمة بالمسؤولية و التحدي و حل المشكلات ، إنما هي حياة ممتعة .

**الفكرة الثامنة: يجب أن يعتمد الفرد على الآخرين، و ينبغي أن يكون هناك شخص أقوى منه يعتمد عليه بشكل دائم**

و هذه الفكرة قـد تكون منطقية بالنسبـة لطفل صغير و إلى حد ما بالنسبة لفئة المراهقين ، و لكن عندما يتعلق الأمر بإنسان راشد فإن هذا يكون غيـر منطقيـا (جمعة سيد يوسف، 2001، ص 114)، و هذا لأن اعتماد الفرد ـ المطلق و اللامحدود ـ على الآخرين قد يجعله يشعر بعدم الأمن و أنه تحت رحمة من يعتمد عليهم و بالتالي فإن الشخص المنطقي يطلب العون من الآخرين و ذلك عند الضرورة القصوى فقط ، لأن هذا من شأنه أن يدعم استقلاليته الذاتية و ينمي شعوره الخاص بالمسؤولية.

**الفكرة التاسعة: الأحداث و الخبرات الماضية تحدد السلوك الحالي، و تأثير الماضي لا يمكن تجنبه، فإذا كان هناك أمر ما قـد أثر بشـدة علـى حيـاة الفـرد فـي الماضـي ، فإن هذا الأمر سوف يضل له التأثير نفسه**

و هذه الفكرة غير منطقية حسب إليس لأن القرارات السليمة التي يمكن أن يتخذها الفرد اليوم هي في الحقيقة نتيجة لإمكانات و خبرات معينة لم تكن لديه في الماضي عندما اتخذ قرارات خاطئة ، لذلك فالإنسان المنطقي لا يستخدم أخطاء الماضي كتبريـر لعـدم التغيير ، و لكنه يمحص هذه الأخطاء ليدفع بنفسه للتصرف بطريقة واقعية في الوقت الحاضر.

**الفكرة العاشرة : يجب أن يشعر الفرد بالحزن و التعاسة لما يعانيه الآخرين من مشكلات و مصاعب**

و رغم أن هذه الفكرة تبدو منطقية للوهلـة الأولى على خلفيـة التعاطف الإنسـاني و المشاعر الإنسانية و المشاركة الوجدانية فإن هذه الفكرة غيرة منطقية بالنسبة لـ: إليس (جمعة سيد يوسف ،2001، ص115)لأن مشكلات الآخرين لا يجب أن تكون محل انشغال دائم للفرد ، لأن هذا قد يعوقه عن تحقيق أهدافه الشخصية ، و على الرغم من كون التعاطف الإنساني يعد جانبا إيجابيا في شخصية الإنسان ، إلا أن الشخص المنطقي لا يجعلـه محور اهتمامـه ، فإذا أصاب الآخرين مكروه فإنه يعمل عل التخفيف عليهم و مساعدتهم قدر المستطاع و لكن دون إهمال اهتماماته و أهدافه الخاصة.

**الفكرة الحادي عشر : هناك حل واحد صحيح و كامل لمشاكل الفرد ، يجب الوصول إليه و إنها لكارثة إذا لم أصل لهذا الحل**

و هذه الفكرة غير منطقية حسب إليس و يرجه هذا للأسباب التالية :

ـ لا يوجد حل مثالي و وحيد لكل مشكلة.

ـ إن المخاطر التي يتصورها الفرد بسبب الفشل في التوصل للحل الصحيح يعتبر أمرا غير واقعي ، و كذلك الإصرار على وجود مثل هذا الحل قد يؤدي إلى القلق و الخوف.

ـ ينتج عن إصرار الفرد في الوصول إلى الحل الكامل حلول ضعيفة جدا (محمد أحمد مشاقبة،2008 ، ص112).

و هذا معناه أن الفرد الذي لديه إصرار للوصول إلى الحل الكامل و الصحيح لمشكلاته قد يكون فريسة سهلة للإحساس بالفشل و الإحباط و الحزن و الاكتئاب ، و عليه فإن الإنسان المنطقي يتصور بأن هناك عدة حلول لكـل مشكلة ، لكن لكـل حل مميزاته و عيوبه ، و عليه هو أن يختار و يقرر أفضل الحلول و أقلها عيوبا.

**4 ـ أهداف الإرشاد العقلاني الانفعالي:**

يقر إليسأن أهداف الإرشاد العقلاني الانفعالي تتمثل فيما يلي :

ـ مساعدة المسترشد في التعرف على أفكاره اللاعقلانية و التي تسبب له أثارا سلبية .

ـ تشجيع المسترشد على الاعتراض و الشك في هذه الأفكار و دحضها .

ـ تشجيعه على تعديل أفكاره و إكسابه فلسفة حياتية جديدة تتسم بالعقلانية في التفكير بما يعود ليه بالسعادة و الاتزان الانفعالي (Ellis,1962,p51) .

و من جهة ثانية فغن تحقيق الصحة النفسية يعتبر من الأهداف الخاصة للإرشاد العقلاني الانفعالي ، و يمكن تلخيص معايير الصحة النفسية حسب إليس فيما يلي :

ـ الاهتمام بالذات .

ـ توجيه الذات .

ـ قوة التحمل و التسامح.

ـ تقبل الغير و عدم الثبات على الرأي الخاطئ .

ـ المرونة.

ـ التفكير العلمي.

ـ الالتزام.

ـ تقبل المخاطر و القدرة على المبادأة.

ـ تقبل الذات

ـ عدم المثالية أو عدم الكمال.

ـ المسؤولية عند الاضطرابات الانفعالية بعيدا عن الظروف الخارجية (Ellis,a,1974,p320).

و يقرر إليس أن الهدف الأساسي للإرشاد العقلاني الانفعالي هو تقليل هزيمة الذات لدى الفرد و تبني فلسفة واقعية للحياة(Ellis,1973,p184)، و من أجل تحقيق هذه الأهداف ، على المرشد إتباع الإستراتيجية الموالية .

**5 ـ إستراتيجية الإرشاد العقلاني الانفعالي:**

يمكن تلخيص خطوات الإرشاد العقلاني الانفعالي فيما يلي :

1 ـ الإقناع اللفظي و الذي يهدف إلى إقناع المسترشد بمنطق الإرشاد العقلاني الانفعالي .

2 ـ التعرف على الأفكار غير العقلانية لدى المسترشد من خلال مراقبة المسترشد لذاته و تزويد المرشد بردود أفعاله.

3 ـ تحديات مباشرة للأفكار اللاعقلانية مع إعادة التفسير العقلاني للأحداث.

4 ـ تكرار المقولات الذاتية العقلانية بحيث تحل محل التفسيرات غير العقلانية.

5 ـ واجبات سلوكية معدة لتكوين الاستجابات العقلانية لتحل محل الاستجابات غير العقلانية و التي كانت السبب في الاضطراب النفسي (محمد محروس الشناوي ، محمد السيد عبد الرحمان، 1998 ، ص 219).

و يقترح عبد الستار إبراهيم نموذجا عمليا لتحقيق الخطوات السابقة، حيث يمكن استخدام استمارة التحليل و المتابعة العلاجية الموالية:

أ ـ سجل هنا حادثة أو موقف أو خبرة حصلت لك حديثا و كانت نتيجتها الشعور بالاضطراب و الضيق الشديد (مثـال الذهـاب لمقابلـة شخصيـة للعمل، زيـارة نـاس، امتحان، تأنيب لك، شكوى ضدك، مشادة...الخ)

.............................................................................................................................................................................................................................................

ب ـ فكرتك أو تصورك المنطقي أو العقلاني لهذا الموقف السابق (مثلا : سأكون سيئ الحظ لو رفضت للعمل ، من المؤسف أن يشكوني أحد ، الامتحانات شر لا بد منه ...)

............................................................................................................................................................................................................................................

ج ـ فكرتك أو تصورك غير العقلاني الذي استخدمته لتفسير هذا الموقف (مثلا : مركزي الأدبي سيتحطم لو سمحت لأحد أن يناقشني في عملي ، كارثة كبرى أن أرفض ، سأكون مهملا لو فشلت في شيء ، من واجبي أن أعرف كل شخص بحقيقته ، أريد أن أضمن أن لا يتحدث الناس عني في غيبتي ، لن أسمح لأحد أن يعلو صوته على صوتي )

.............................................................................................................................................................................................................................................

د ـ النتيجة التي حدثت إثر تصورك غيـر العقلاني للمـوقف، ركـز على الانفعـال و الشعور الذي غلب عليك ساعتها...(مثلا : شعرت أننـي ممتلئ غضبا ، شعرت بالخوف و القلق ، شعرت أنني مهدم و مكتئب ، شعـرت بأننـي مهمل و منبوذ)

............................................................................................................................................................................................................................................

هـ ـ الدحض الذي قمت به للفكرة اللاعقلانية لكي تقلل من تأثيرها عليك (مثلا: أين الدليل على أن تجاهل شخص لي يعني أنني تافه ؟ما الدليل أنه لا توجد وسائل أخرى غير الحنق و الغضب لحل السخافات الاجتماعية ؟ ما هو الدليل على أن غيبة الناس لنا تعكس عيبا فينا و ليست نتيجة عيوب فيهم.)

.............................................................................................................................................................................................................................................

و ـ التعديل الذي حدث في الفكرة اللاعقلانية نتيجة الدحض (مثلا: ليست كارثة و لكنها سوء حظ ، لا توجد وسيلة واحدة لمواجهة المشاكل ، فشلي في الامتحان لا يعني أنني ساقط في كل شيء ، المشادات لا تعني أن كل الناس أشرار...الخ)

............................................................................................................................................................................................................................................

ز ـ التعديل الذي حدث في السلوك نتيجـة للدحض(مثـلا : شعـرت باختفـاء الخـوف ، شعرت بالتعاطف مع الآخرين ، غضبي بدأ يختفي تدريجيا...الخ)

.............................................................................................................................................................................................................................................

ح ـ إذا لم تكن قد حاولت دحض أفكارك اللاعقلانية، فلماذا لا؟

............................................................................................................................................................

ط ـ إذا لم تكن قد عدلت من فكرتك اللاعقلانية، فلماذا لا ؟

............................................................................................................................................................

ي ـ الأشياء التي استخدمتها لعقاب نفسك نتيجة لاستمرار السلوك و الأفكار غير المرغوبة:

............................................................................................................................................................

ك ـ الأشياء التي استخدمتها لمكافأة نفسك نتيجة للإنجازات التي حققتها في العلاج؟

...........................................................................................................................................................

ل ـ المعتقدات و الانفعالات و التصرفات التي لا زالت تحتاج للعلاج:

**معتقدات :**

...........................................................................................................................................................

**انفعالات :**

............................................................................................................................................................

**سلوكات أو تصرفات :**

............................................................................................................................................................

م ـ الواجبات المنزلية و النشاطات الخارجية التي ستستخدمها في الفترة القادمة**؟**

**............................................................................................................................................................**

**ن** ـ إضافات أخرى و ملاحظات :

.............................................................................................................................................................

(عبد الستار إبـراهيم، 2003، ص333).

**6 ـ الفنيات العلاجية في الإرشاد العقلاني الانفعالي :**

لم يتقيد إليس في استخدامه للفنيات العلاجية في الإرشاد العقلاني الانفعالي باستخدام فنيات محددة ، و إنما تنوعت أساليبه الفنية و استفاد من الفنيات العلاجية المستخدمة في طرق الإرشاد الأخرى ، مما أعطى مرونة كبيرة للإرشاد العقلاني الانفعالي و حرية للمرشدين لاستخدام الفنيات التي تتناسب من وجهة نظرهم مع شخصية العميل و نوع الاضطراب الذي يعانيه.

و يعود هذا بالأساس إلى أن الإرشاد العقلاني الانفعالي يستند إلى افتراض أن الناس يكون لديهم مجموعة من الاضطرابات المعرفية و الانفعالية و السلوكية عند طلبهم للإرشاد و عليه ينبغي على المرشد استخدام أنواع عديدة من الأساليب الإرشادية المنطقية ، و كذلك المشتملة على مواجهات و كذا القائمة على أنشطة عملية لمساعدتهم على التغلب على مشكلاتهـم (محمد محروس الشناوي، دون سنة، ص113).

بناءا على ما سبق يمكن تصنيف الفنيات العلاجية في الإرشاد العقلاني الانفعالي إلى ثلاث محاور و هي: الفنيات المعرفية، الفنيات الانفعالية، الفنيات السلوكية.

**أولا ـ الفنيات المعرفية Cognitive Techniques** :

و تهدف في مجملها إلى تغيير أفكار المسترشد اللاعقلانية و إكسابه طرق تفكير أكثر منطقية، مما يساعده فيما بعد على اكتساب طريقة تفكير منطقية في الحياة تقلل من الحوار الذاتي السلبي الذي ينتج عنه المزيد من الأفكـار اللاعقلانية، و ذلك من خلال توضيح العلاقة بين عناصر الاضطراب الانفعـالي و طريقة علاجه حسب نظرية ألبرت إليس، بمعنى أن النتائج (C) ليست وليدة الأحداث و الظروف الخارجية (A)، و إنما هي نتيجة لنظام التفكير (B) الذي يتبناه الفرد ذلك الحدث ، و عندما يقـوم المـرشد بتفنيـد و مناقشة الأفكار اللاعقلانية (D) يكون حقق الأثر الفلسفي (E) .

و يمكن توضيح هذه العلاقة من خلال المخطط التالي :

حادث منشطA

ذهبت لمقابلة من أجل وظيفة و فشلت في الحصول عليها

الأفكار المرتبطة بالحادث B

B1B2

الشخص الأول لديه أفكار منطقية الشخص الثاني لديه أفكار غير منطقية

ـ إنه لمفزع أن يتم رفضي.

ـ لا أستطيع تحمل الفشل .

ـ كان يجب أن أحصل على الوظيفة.

ـ أنا دائما ضعيف في مقابلات التوظيف.

ـ أستطيع تحمل الرفض مع أنني لا أحبه.

ـ الرفض لا يجعلني شخصا سيئا.

ـ لا أرى أنه من المستحيل الحصول على وظيفة جديدة .

ـ إذا تعلمت من أخطائي فإنني سأحسن من أدائي في المقابلات المقبلة.

النتائج (C) المترتبة على (B) حول (A)

C1C2

نتائج انفعالية ملائمة نتائج انفعالية غير ملائمة

ـ أشــعـر بالاكتئاب ، بالقلق .

ـ أشعر بالغضب و بأنه ليس لي قيمة .

ـ أشــعـر بالأسـف و الإحبـاط و التوتـر و لكني سأستمر ي المحاولة.

C1C2

نتائج سلوكية ملائمة نتائج سلوكية غير ملائمة

ـ متابعة البحث عن عمل.

ـ محاولة زيادة المهارات.

ـ أرفض الذهاب لمقابلة توظيف أخرى

ـ أحس بالقلق إلى درجة أن أدائي انخفض في المقابلات الموالية .

تفنيد و مناقشة الأفكار غير المنطقية (D)

D1D2 D3

النتائج العقلية للتفنيد و المناقشةالنتائج و التأثيرات الانفعاليةالنتائج و التأثيرات السلوكية

E1E2 E3

ـ ذهبت من أجل مقابلات أخرى للتوظيف.

ـ بدأت في أخذ بعض التدريبات الإضافية.

ـ سجلت في مركز العاطلين عن العمل.

ـ أرسلت رسائل من أجل تعبئة نماذج للوظيفة.

ـ أشعر بالأسف و ليس بالاكتئاب .

ـ أشعر بالانشغال و ليس بالقلق .

ـ أشعر بقبولي لذاتي .

ـ أشعر بالإحباط و ليس بالغضب.

ـ أستطيع تحمل الرفض مع أني لا أحبه.

ـ الرفض لا يجعلني شخصا سيئا.

ـ ليس من المستحيل الحصول على وضيفة أخرى.

ـ يمكنني التعلم من أخطائي و بالتالي تحسين أدائي في المقابلات المقبلة.

شكل رقم ( 02) يوضح خارطة العلاج العقلاني الانفعالي (عبد الفتـاح محمـد الخـواجا ، 2004، ص 295)

أما عن الفنيات المعرفية التي يمكن استخدامها في الإرشاد العقلاني الانفعالي من أجل تفنيد الأفكار غير العقلانية لدى المسترشد، نذكر منها:

**1 ـ الحوار و المناقشة Discussion:**

يندهش الكثير من الناس من الفكرة القائلة بأن مشاعر الفرد و سلوكه إنما هي نتائج مباشرة لأسلوب تفكيره و أن التعديل في أسلوب التفكير سينتج عنه بالضرورة تغيير على مستوى مشاعر الفرد و سلوكاته ، لذلك يقرر روبنز**Robbins** (1955) أن : " الشفاء هو تنمية الوعي العقلاني " (محمد عبد الظاهر الطيب ، 1989 ، ص 127).

وفق هذا الطرح تأتي جهود إليس في التوضيح للمسترشد كيف أن طريقة تفكيره المنطقية و غير المنطقية تولد مشاعره و بالتالي سلوكاته الملائمة و غير الملائمة .

و يمكن للمرشد أن يدرب المسترشد على التفكير المنطقي من خلال:

ـ توجيه المسترشد لتقبل الإحباط أو الفشل و تشجيعه على تكرار المحاولة إلى غاية الوصول للمطلوب.

ـ الاعتماد على الأسلوب العلمي أو وجهات النظر العلميـة مثـل الواقعيـة و الطبيعية و التربوية و التجريبية و الإيجابية في التفكير و تقبل التغيير.

ـ تشجيع المسترشد على تحمل أخطاء الآخرين، فهو ليس بحاجة إلى أن يدخل معهم في خلافات و منازعات بسبب ذلك.

ـ تعويد المسترشد تقبل حقيقة أنه يعيش في عالم من الاحتمالات ، إذ ليس هناك حقائق مطلقة و أكيدة و العيش في ظـل ذلك ليـس مستحيلا (سهيلة محسـن كاظـم الفتـلاوي ،2005 ، ص 355).

و مثال على ذلك طالب يشعر بالقلـق، الانتقـاد ، تقييد حريته مـن طـرف والـده، فيطلب منه المرشد التعرف على أفكاره غير المنطقية و من ثم يرشده إلى كيفية التعبير عن نفسه بهدوء و تعليمه مخاطبة نفسه بعبارات مثل : والـدي معذور ، فهو كبير السن ، عنده ظروف صعبة تجعله متوترا ، كما يمكن للمرشد أن يعلم المسترشد التفكير في الجوانب المضيئة في علاقته بوالده و كيف رباه صغيرا و عاملـه بإحسـان و برفعة (عطا الله فؤاد الخالدي، 2008 ، ص 50).

**2 ـ الدحض أو التفنيد Disputing :**

في هذا الأسلوب يسعى الأخصائي إلى مجادلة المسترشد حـول الأفكـار الخاطئـة و غير العقلانية التي ساهمت في تكوين المشكلات التي يعاني منها، و المسترشد لا يكون موقفه سلبيا في هذه العملية ، بل إن المرشد يعلم المسترشد كيف يقوم بذلك لوحده من خلال اكتشاف طرق التفكير و المسلمات و المعتقدات التي يؤمن بها و يبني عليها أنماط سلوكه و مشاعره ، و من الأسئلة التي يوجهها المرشد للمسترشد : أين الدليل على ما تقوله أو تشعر به ؟ هل هي نهاية العالم إذا لم تتحقق أحلامك في الحياة ؟( أحمد أبو أسعد ، 2009 ، ص 218)، و مثل هذه الأسئلة الجدلية الحوارية تجعل المسترشد يعيد التفكير في الأفكار التي يتخذها مسلمات و بالتالي يعيد اختبار مصداقيتها و مدى تأثيرها في حياته.

إحدى الطرق التي تستخدم في التحدي اللفظي للأفكار اللاعقلانية هي طريقة السهم المنحدر و يتضمن هذا الأسلوب تحديد الموقف المشكل بالطريقـة المعتـادة ، و بدلا من تحدي الأفكار نفسها ، فإن المرشد يوجه للمسترشد السؤال الموالي : نفترض أن ذلك حقيقي فعلا ، فماذا يعني هذا بالنسبة لك ؟ (زيـزي السيـد إبراهيـم ، 2007، ص 203) ، فمثـلا إذا كنـت منبـوذا أو مرفوضا في حفلة ما ، و كان هذا يعني لك أنك غير جذاب كما تعتقد ، فماذا لو كنت غير جذاب ؟

و طبقا لهذه االفنية يدون المرشد تفكير المسترشد في قمة الصفحة و عندئذ يرسم سهم هابط لسلسلة الأفكار و الأحداث التي تظهر ضمنيا من خلال التفكير(طه عبد العظيم حسين ، 2007 ، ص 264).

و مثال ذلك مسترشدة عمـرها 35 سنـة ، مطلقـة و لـهـا طفـل صغيـر العمر ، تقول إنها اتصلت بصديقة لها و رد عليها أخو الصديقة و قال لها أنها غير موجودة بالمنزل و على هذا كان تفكيرها أنها أخبرت أخوها أن يقول لي أنها غير موجودة بالمنزل إذا اتصلت بها ، و بالتالي شعرت بالقلق و كانت أفكارها التلقائية على إثر ذلك تدور حول أنها عديمة القيمة و الاستحقاق و في هذا المثال تتضح أهمية هذه الفنية في التعرف على أفكار المسترشدة و كيفية تعديلها.

المسترشدة : لقد قالت لأخوها أن يقول لي أنها بالخارج إذا اتصلت بها

المرشد : نفترض أن ذلك صحيح ، فماذا يعني ذلك بالنسبة لك ؟

المسترشدة: هذا يعني أنها لا تحبني

المرشد: نفترض أن ذلك صحيح ، فماذا يعني ذلك بالنسبة لك ؟

المسترشدة : هذا يعني أن هناك شيء خطأ في و إلا لم تحاول أن تتجنبني

المرشد: نفترض أن ذلك صحيح ، فماذا يعني ذلك بالنسبة لك ؟

المسترشدة: إن هذا يعني أن الناس لن يرغبوا في أن تكون لهم علاقة بي و سوف يرفضونني

المرشد: و إذا كان هذا صحيحا ، فماذا يعني ذلك بالنسبة لك ؟

المسترشدة : هذا يعني أن حياتي ليست جديرة بالاستحقاق و القيمة

ثم يوقف المرشد تمرينه بهذا السؤال: هل هذا يشير إلى أنك تعتقدين أنه إذا لم يحبك أحد فأنت غير جديرة بالاستحقاق و أن حياتك غيـر جديـرة بالاستحقـاق ؟(طه عبد العظيم حسين ، 2006 ، ص 266).

**3 ـ الاستبصار و المراقبة الذاتية Insight and self monitoring:**

و تعني ملاحظة الذات و مشاهدة سلوكياتها و تدوين نشاطاتها و هي عملية مباشرة تهدف إلى الرؤية الصحيحة للذات لتقصي حقيقتها و عيوبها و نقائصها حتى يمكن تعديلها إلى الأفضل ، و قد تكون تلك المراقبة مستمرة متكررة Frequently Self\_ monitoring أو متقطعة IntervalSelf\_ monitoring (مدحت عبد الحميد أبو زيد،2003، ص 114).

و تقـوم هـذه الطريقـة على أن يقـوم المسترشـد بتدويـن الأحداث و الأفكـار و المشاعر و يتم ذلك في مفكرة يومية و قد يتم أيضا من خلال التسجيل على شريط كاسيت أو من خلال ملأ استبيانات يمكن من خلالها التعرف على الأفكار اللاعقلانية لدى المسترشد(طه عبد العظيم حسين، 2003، ص 211).

و تساعد هذه الطريقة المسترشد عـلى إدراك العلاقـة بين أفكـاره اللاعقلانيــة و انفعالاته و سلوكاته غير الملائمة ، كما يمكن للمرشد أن يجعل عملية تسجيل الأفكار اللاعقلانية كواجب منزلي .

و فيما يلي مثال يوضح جدول لمراقبة الذات :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| الموقف | الانفعالات و درجاتها | الأفكار اللاعقلانية و درجاتها | الاستجابات البديلة و درجاتها | النتائج و درجاتها |
| رسوب في الامتحان | ـ حزين 80%  ـ مذنب% | ـ لن استطيع المذاكرة مرة أخرى 90%  ـ لن أذهب إلى البيت لأنني أهملت المذاكرة 90% | ـ أنا لست الوحيد الذي رسب 90%  ـليس بإمكاني تغيير الماضي فما جدوى القلق؟ 100% | ـ حزين 50%  ـ مذنب60%  ـ سأبذل قصارى جهدي للنجاح في المستقبل و لن أفكر في الماضي90% |

جدول رقم (01) يوضح نموذج لجدول مراقبة الذات (طه عبـد العظيـم حسيـن،2003 ، ص214).

**4 ـ أسلوب حل المشكلة ProblemSolving :**

و هو أسلوب يساعد المسترشد على حل مشكلاته من تلقاء نفسه كما يساعده على اختيار الاستراتيجيـات العامـة و البدائـل المناسبـة للتعامـل مـع مشكلاته ، و يقصد به " مجموعة العمليات التي يقوم بها المسترشد مستخدما المعلومات و المعارف التي اكتسبها في التغلب على موقـف مشكـل ، و غيـر مألوف لـه فـي السيطـرة عليـه و الوصـول إلى حـل لـه"(أحمد عبد اللطيف أبو أسعد ، 2009، ص 141).

و يمكن تلخيص خطوات حل المشكلات فيما يلي:

1 ـ الشعور بالمشكلة: و هذه الخطوة تتمثل في إدراك معوق أو عقبة تحول دون الوصول إلى هدف محدد.

2 ـ تحديد المشكلة: حيث يقوم المرشد بمساعدة المسترشد على صياغة مشكلته بشكل دقيق و محدد باستخدام كلمات دقيقة و سهلة و تتضمن العناصر المتضمنة في الموقف المشكل.

3 ـ تحليل المشكلة: و تتمثل في تعرف المسترشد على العناصر الأساسية في مشكلة ما و استبعاد العناصر التي لا تتضمنها المشكلة.

4 ـ جمع البيانات المرتبطة بالمشكلة: و تتمثل في تحديد المسترشد لأفضل المصادر المتاحة لجمع المعلومات و البيانات في الميدان المتعلق بالمشكلة، وقد يجمع المسترشد المعلومات من خلال الكتب أو المرشد أو أفراد أسرته أو المعلمين ...الخ و من خلالها يمكن أن يفكر في اكبر قدر ممكن من الحلول و البدائل.

5 ـ اقتراح الحلول و البدائل: و يتلخص دور المرشد في الخطوات التالية:

ـ تدريب المسترشد و حثه على التفكير بكل الاحتمالات للمشكلة .

ـ تزويد المسترشد بالمواد الإضافية التي تسهل صياغة البدائل بهدف تعديلها و تحسينها .

ـ تشجيع المسترشد على توليد البدائل دون تقييمها .

6 ـ دراسة الحلول المقترحة دراسة نافذة و اختيار الأفضل: و تتضمن هذه المرحلة إخضاع البديل الذي تم اعتماده للتجريب بهدف التحقق من مدى صلاحيته.

7 ـ الحلول الإبداعية: و فـي هذه المرحلة يمكن الاستعانة بفنية العصف الذهني، حيث يتم من خلالها الوصول غلى حلول غير اعتيادية للمشكلة.

8 ـ تعميم النتائج: حيث يقوم المسترشد بتعميم هذه النتيجة على الحالات المشابهة أو القريبة في المتغيرات (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009، ص 144).

**ثانيا ـ الفنيات الانفعالية Emotive Techniques :**

و تستهدف مشاعر المسترشد و أحاسيسه و ردود أفعاله تجاه الموقف المختلفة و الخبرات السابقة المتعلقة بمشكلته و تساعد في تغيير قيم المسترشد المحورية، و يمكن أن نذكر منها:

**1 ـ لعب الأدوار Role\_ Playing :**

و يمكن استخدام هذا الأسلوب لخدمة أغراض عديدة فقد يستخدم لاكتشاف الأفكار اللاعقلانية و لتنمية استجابات أكثر منطقية، كمـا أنه مفيـد فـي تعلـم و ممارسة المهارات الاجتماعية و الفهم الأفضل لمشكلات الفرد و التنفيس عن انفعالاته.

و يتضمن لعـب الدور أن يقـوم المرشـد أو المسترشد أو كلاهـما بتقمـص دور و يتفاعلون معا وفقا لهذا الدور، و فيما يلي خطوات تعليم مهارة لعب الأدوار:

ـ يقوم المسترشد بتمثيل السلوك كما يقوم به في الحياة الحقيقية.

ـ يقـوم المرشـد بتقديم تغذية راجعة لفظية محـددة، مؤكـدا على الجوانب الإيجابيـة و السلبية بطريقة و أسلوب ودي و غير عقابي.

ـ يمثل المرشد السلوك المرغوب (بلعب دور المسترشد) و يقوم المسترشد بلعب دور الشخص الآخر.

ـ يقوم المسترشد فيما بعد بمحاولة تمثيل الاستجابة ثانية .

ـ يقوم المرشد بالتشجيع و المكافأة عل التحسن.

ـ يتم إعادة الخطوات الثلاث السابقة حتى يصل كل من المرشد و المسترشد إلى الرضا التام عن مستوى الاستجابة (أحمد عبد اللطيف أبـو أسعد، 2009، ص 70).

و لهذا الأسلوب أهميته الخاصة، إذ كثير من الناس يبدأ في النظر إلى حياتهم بشكل مختلف إثر الدخول في دور مهني جديد ، فخبرة القيام بدور مهني تعطي الشخص رؤية جديدة للدور و تدفعه إلى تبني مجموعة من الاتجاهات و التوقعات المرتبطة بالدور(عبد الستار إبراهيم ، 1994 ، ص 312).

**2 ـ المرح و الدعابة MumorousMethod :**

حيث يلجأ المرشد إلى هذا الأسلوب بهدف السخرية من الأفكار اللاعقلانية التي يحملها المسترشد ، و بهذا يجعله يضحك على أخطائه و يتقبلها كما هي (صالح أحمد الداهري، 2005، ص 524).

**3 ـ التقبل غير المشروط Unconditional Acceptance :**

يأتي المسترشد إلى موقف الإرشاد و معـه صراعـاته و تناقضـاته و حسناتــه و مساوئه ، و التقبل من جانب المرشد يعني احترام و اعتبار إيجابي للمسترشد كشخص له أهمية و قيمة، و هذا لا يعني الحكم الإيجابي و الدعم الدائم لسلوكات و أفكار المسترشد من قبل المرشد و لكن تقبله كما هو ، بمعنى أن المرشد يظهر إحتراما غير مشروط للمسترشد مما يجعل هذا الأخير يشعر بالدفء و الأمن خلال العلاقة الإرشادية(محمد محروس الشناوي، دون سنة، ص 296).

و على العموم فإن المرشد يكافح ليقنع المسترشد أن الإنسان لا يمكن أن يعامل كوحدة واحدة صمـاء بغـض النظر عـن إيجابية أو سلبية سلوكه (نادر فهـمي الزيـود ،2008، ص 266).

**4 ـ النمذجةModelling :**

و هذا الأسلوب مستوحى من نظرية التعلم الاجتماعي Social Learning لـ ألبرت باندوراAlbert Bandura و يمكن أن تتم النمذجة بعدة صور :

أ ـ النمذجة المباشرة أو الحية Overt Modelling :

و يرى أنصار هذا الأسلوب أن الأشخاص يتعلمون بشكل أفضل عن طريق ملاحظتهم لسلوك الآخرين(كريستين نصار ، 1998، ص 84)، حيث يتم عرض نماذج حية تقوم بالسلوك المطلوب تعلمه ، و على سبيل المثال قد يرغب المرشد في تعليم الطلاب كيفية المذاكرة ، فيمكن له حينئذ أن يهيئ موقفا حقيقيا يعرض فيه النموذج :أحد الطلاب أو المرشد نفسه و هو يقوم بعملية المذاكرة (محمد محـروس الشنـاوي ، محمد السيد عبد الرحمان، 1998، ص 160).

ب ـ النمذجة الضمنية (التخيلية) Covert Modelling:

و يتم اللجوء إليها في حالة صعوبة أداء النمذجة الصريحة ، و لهذا اقترح كوتيلا**Cautela**1971 استخدام النماذج التخيلية ، حيث يتخيل المسترشد نماذج تقوم بالسلوكيات المرغوبة ، و قد استخدم كازدين**Kazdin** 1974 أسلوب النمذجة الضمنية من أجل إكساب السلوك التوكيدي للطلاب الذين ينقصهم هـذا السلـوك و ذلك بأن يطلب منهم أن يتخيلوا نموذجا مشابها لهم يقوم بالسلـوك التوكيدي (محمـد محـروس الشنـاوي ، محمد السيد عبد الرحمان ، 1998 ، ص 160).

ج ـ النمذجة بالمشاركة Participant Modelling :

و تشتمل هذه الطريقة على عرض للسلوك بواسطة نموذج Model ثم قيام المسترشد بأداء هذا السلوك بمساعدة المرشد حيث يقدم له ملاحظات و إرشادات تقويمية و بهذا يتمكن المسترشد من عقد مقارنة بين سلوكه القديم و الجديد و كذا يتعرف على ما حدث من تقدم في سلوكياته(محمد محروس الشناوي ، محمد السيد عبد الرحمان ، 1998 ، ص 161).

**ثالثا ـ الفنيات السلوكية Behavioural Techniques :**

و تستخدم هذه الفنيات بدرجة كبيرة في الإرشاد العقلاني الانفعالي حيث تعزز المهارات المكتسبة في العملية الإرشادية، و من هذه الأساليب نذكر:

**1 ـ الواجبات المنزلية Home Work:**

يعد استخدام الواجبات المنزلية من الفنيات السلوكية الهامة في الإرشاد العقلاني الانفعالي و هذا ما قرره برايس و لين **Price & Lynn** 1981 كما توصل سكني 1989 إلى فعالية هذا الأسلوب مع ثلاث حالات من الاكتئاب بمدى عمري يتراوح ما بين 21 إلى 26 عاما و ذلك عندما أضيف الواجب المنزلي إلى جملة الفنيات المستخدمة (مدحت عبد الحميد أبو زيد،2003 ، ص 277).

و يكمن الهدف من وراء الواجبات المنزلية في إعطاء المسترشد الفرصة ليقوم بممارسة ما تدرب عليه و ما تعلمه أثناء الجلسات الإرشادية و ذلك على مواقف الحياة الواقعية، و على هذا يقوم المرشد في بداية كـل جلسـة بمراجعـة و مناقشة هذه الواجبات مع المسترشد (طه عبد العظيم حسين ، 2008، ص 278).

و يمكن أن تشتمل الواجبات المنزلية على قراءة بعض الكتب، مشاهدة بعض الأفلام التسجيلية، كما يمكن أن تتضمن مراقبة الأفكار اللاعقلانية و تدوينها (مفتاح محمد عبد العزيز، دون سنة، 49).

**2 ـ الإشراط الإجرائي Operational Conditioning:**

و ترتبط هذه الطريقة بشكل كبير بأعمال عالم النفس الأمريكي المعاصر سكنر**Skinner** الذي وجه الاهتمام إلى التركيز على النتائـج المشاهدة للسلـوك ، و يعني هذا أن التعلم بالإشراط مرتبط في حدوثه بالنتيجة التي تلي الاستجابة أو تلحق بها و أن من الممكن النظر غلى هذه النتيجة على أنها المعزز reinforcer |(نعيم الرفاعي ، 1982، ص 117).

و تندرج تحت فنية الإشراط الإجرائي أساليب عديدة نذكر منها :التعزيز (التدعيم)، العقاب ، التعزيز الإيجابي و التعزيز السلبي، العقاب الإيجابي و العقاب السلبي ، الإنطفاء ، التشكيل ، التسلسل ، التعميم ، التمييز، التلقين، التلاشي أو السحـب التدريجـي(محمـد محروس الشنـاوي و محمـد السيد عبـد الرحمـان ، 1998، ص 132).

**3 ـ الاسترخاء Relaxation :**

تبين بحوث علماء النفس الفيزيولوجي منذ القرن التاسع عشر أن جميع الناس تقريبا يستجيبون للإضطرابات الانفعالية بتغيرات و زيـادة فـي الأنشطة العضلية ، و تتركز بعض هذه التغيرات في الجبهة ، و في سنة 1958 تبين أيضا أن إثارة الانفعالات تؤدي إلى توترات في الرقبة ، مفاصل الذراعين و الركبتيـن و العضلات الباسطة ، كذلك تتوتر حتى عضلات الأعضـاء الداخليـة كالمعـدة و القفص الصدري و عندما يتعرض الشخص لمنبهات انفعالية شديدة تزداد الحركات اللاإرادية في اليدين و الذراع (إبراهيم عبد الستار ، 1983، ص 88).

و عليه فالاسترخاء يمكن تعريفه على أنه " توقف كامـل لكـل الانقباضات و التقلصات العضلية المصاحبة للتوتر" (إبراهيم عبد الستار ، 1983، ص 89).

و يلخص أحمد عبد اللطيف أبو أسعد فوائد الاسترخاء فيما يلي :

ـ يساعد الطلبة على سهولة التعامل مع الضغوط النفسية التي تزايد حدوثها.

ـ يساعد على أن يقلل الفرد من كمية التوتر في عضلاته.

ـ يساعد على حسن التفكير و التأمل بشكل مناسب .

ـ يساعد الصحة الجسدية من حيث : تحسين النوم ، تخفيف الوزن ، تحسين الذاكرة ، تنظيم ذبذبات المخ ، التقليل من كمية العرق ، التقليل مـن حـدة الاكتئاب ، خفض نسبة التوتر و حدته ، تقليل الشعور بآلام الجسد ، المساعدة على خفض ضغط الدم ، تخفيض مستوى الصداع النصفي ، التخفيض من حدة الصداع التوتري ، خفض احتمال الإصابة بأمراض القلب ، تقليل تأثير الأصوات العالية على الإنسان، التقليل من اضطرابات الأمعاء و خاصة القولون العصبي.

ـ يساعد على التحسين من أداء العمل و التحصيل الدراسي.

ـ يساعد في التخلص من معظم أنواع القلق التي يمر بها الفرد في الحياة مثل : قلق الامتحان، المخاوف من الحيوانات ، الخوف من الجنس، الخوف مـن الزواج، الخوف من الأماكن المرتفعة ، الخوف من الغرباء، الخوف مـن وسائل النقل ، الخوف من الجروح ، الخوف من أطباء الأسنان ، الخوف من الوحدة (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد ، 2009، ص 156).

و للاسترخاء طرق عديدة نذكر منها: استرخاء التنفس العميق، الاسترخاء العضلي، الاسترخاء الذهني، ومن أجل تحقيق الفائدة و الأثر الفعال لعملية الاسترخاء، ينبغي على المرشد و المسترشد مراعاة الشروط التالية:

ـ الوقت: حيث يحقق الاسترخاء العضلي فائدة اكبر إذا مورس مرتين في اليوم بفارق زمني 8 ساعات، و يجب تفادي الاسترخاء بعد الأكل مباشرة أو قبل النوم مباشرة.

ـ المكان: حيث يشترط في المكان الذي ستمارس فيه عملية الاسترخاء، البعد عن الضوضاء و الهدوء التام.

ـ وضع الجسم : يمكن ممارسة الاسترخاء من خلال وضعين للجسم : الاستلقاء المريح على السرير أو الأرض و يمكن استخدام وسادة أو الجلوس على كرسي مريح و يفضل أن يكون فيه ظهر مريح و ذراعين ، و يفضل دائما البدء في عملية الاسترخاء بإغلاق العينيـن و التنفس العميـق (أحمد عبد اللطيف أبـو أسعد ، 2009، ص 157).

**4 ـ التدريب االتوكيديAssertive Training** :

يعتبر جوزيف وولي المؤسس الأول لطريقة التدريب التوكيدي و تعرف على أنها " إحدى الطرق العلاجية التي تهدف إلى زيادة قدرة المسترشد على القيام بسلوك ما يعبر من خلاله عن مشاعره السلبية مثل الغضب و الضيق و كذلك عن مشاعره الإيجابية مثل الفرح و الحب و الامتداح و ذلك دون الاعتداء على حقوق الآخرين (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد ، 2009، ص 164).

و يتم التدريب التوكيدي من خلال عدة خطوات تتضمن تحديد الصعوبات البينشخصية التي يعانيها المسترشد ثم يقوم المرشد و المسترشد بلعب دور الموقف المشكل ، و بعد ذلك يتم قلب الدور،و بذلك يستطيع المسترشـد ممارسـة الأدوار، و بالتالي يعرف ما يقوله في الموقف المشكل و يفهم كيف يشعر الآخـر و من ثم يسلك تجاه الموقف بشكل توكيدي و بعد ذلك يعطى المسترشد واجبات منزلية ، و تتم مناقشة هذه الواجبات في الجلسة الموالية (طه عبـد العظيم حسيـن ، 2007، ص 281).

**قائمة المراجع**

ـ أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (2009): المهارات الإرشادية، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة ، عمان ، الطبعة الأولى

ـ آرون بيك ـ تأليف ـ عادل مصطفى و غسان يعقوب ـ ترجمة ـ (2000): العلاج المعرفي و الاضطرابات الانفعالية ، دار النهضة العربية ، بيروت ، الطبعة الأولى .

ـ جمعة سيد يوسف (2001): النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية ، دار غريب ، القاهرة ، دون طبعة.

ـ حامد عبد السلام زهران (1997):الصحة النفسية و العلاج النفسي، عالـم الكتب ، القاهرة ، الطبعة الثالثة.

ـ خالد محمد عسل (2008): العلاج المعرفي السلوكي للنمط السلوكي " أ " ، دار الـوفاء ، الإسكندرية ، الطبعة الأولى .

ـ زيزي السيد إبراهيم (2005): العلاج المعرفي للاكتئاب ، دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع ، القاهرة ، دون طبعة.

ـ ستيفن كوفي (2003): العادات السبع للناس الأكثر فعالية ، مكتبة جرير ، الرياض ، الطبعة الأولى .

ـ طه عبد العظيم حسين (2008):العلاج النفسي المعرفي مفاهيم و تطبيقات ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، الإسكندرية ، الطبعة الأولى.

ـ عادل عبد الله (2000): العلاج المعرفي السلوكي أسس و تطبيقات ، دار الرشاد ، القاهرة ، دون طبعة .

ـ سهير كامل (2003): سيكولوجية الشخصية ، مركز الإسكندرية للكتاب ،الإسكندرية ، دون طبعة

ـ محمد سيد عبد الرحمان (1998): نظريات الشخصية ، دار قباء ، القاهرة ، دون طبعة

ـ سعد رياض (2005): الشخصية ، مؤسسة إقرأ ، القاهرة ، الطبعة الأولى