

العملية الإرشادية وفق نظرية "ألبرت أليس" للإرشاد العقلاني الانفعالي

'Albert Ellis' Indicative process in the light of the theory of Rational and Emotional Guidance

أ. مسعودة سالم¹ ، أ.د. الطاهر سعد الله²^{2,1} جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي (الجزائر)salmi-messaouda@univ-eloued.dz¹

تاريخ الاستلام : 2018-11-02؛ تاريخ المراجعة : 2020-09-21 ؛ تاريخ القبول : 2022-03-31

ملخص:

يهدف هذا المقال إلى إبراز أهمية الإرشاد العقلاني الانفعالي في معالجة بعض المشكلات والاضطرابات النفسية التي تصيب الفرد، نتيجة لتبنيه عدة أفكار لاعقلانية وغير منطقية فالإرشاد العقلاني الانفعالي هو أسلوب أو نظرية من نظريات الإرشاد النفسي تستخدم فنيات معرفية وانفعالية لمساعدة المسترشدين في التغلب على ما لديهم من أفكار ومعتقدات خاطئة وغير عقلانية التي يصاحبها اضطراب في سلوك وشخصية الفرد واستبدالها بأفكار ومعتقدات أكثر عقلانية تساعد على التوافق مع المجتمع، فموضوع المقال يعالج جوانب العملية الإرشادية القائمة وفقا لنظرية "ألبرت أليس" للإرشاد العقلاني الانفعالي.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد العقلاني الانفعالي؛ العملية الإرشادية.

Abstract

This article aims to highlight the importance of rational and emotional guidance in addressing some of the problems and disorders that affect the individual as result of the adoption of several of the irrational and illogical ideas.

Emotional and rational guidance is the method or theory of Psychological guidance used by professional cognitive and emotional strength to help clients overcome their wrong beliefs and irrational which are accompanied by a disorder of the behavior and character of the individual and replace them with ideas and beliefs more rationally to assist compliance with society, the theme of the article dealing with the practical aspects of the existing extension in accordance with the theory of "Albert Alice," the rational and emotional guidance

Keywords: Indicative process, Emotional and rational guidance.

I- تمهيد :

تعد العملية الإرشادية التي يقوم بها المرشد جزء لا يتجزأ من العملية التعليمية التعلمية، والتي تنتهي بتحقيق أهداف معينة تأتي بمثابة التطبيق العلمي للإرشاد النفسي لكل ماله من أسس ونظريات وما يتوفر فيه من وسائل. وهكذا يمكن القول بأن عملية الإرشاد تكمن في مجموعة من الخصائص والأهداف والمهارات، وتقوم على مناهج وخطط علمية تتصل بشخصية المسترشد كإنسان ذو شخصية فريدة ومتفاعلة.

والنظرية في الإرشاد هي النموذج الذي يتم في نسقه تنظيم المعرفة العلمية الخاصة وتوفير إطار مرجعي لتمييز السلوك العادي عن غير العادي وفهم العوامل أو الأسباب المتعلقة بموضوعات موضع الاهتمام في الإرشاد وتعمل النظرية كموجه لتفسير السلوك واستخدام أفضل الأساليب من أجل مساعدة الفرد على التغيير أو التحسن.

وأسلوب الإرشاد العقلاني الانفعالي من الأساليب الإرشادية المستمدة من نظرية "ألبرت أليس" الذي بدأ بممارسة العلاج النفسي عام 1943 م، وسميت طريقته في الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي وقد بدأ "ألبرت أليس" حياته العملية كمتخصص في مجال العلاج الأسري ثم حول اهتمامه إلى التحليل النفسي ولكنه ترك التحليل النفسي لاعتقاده أنه بطيء في

تحقيق الأهداف وغير فعال، ثم استخدم أسلوب أو طريقة السلوك الشرطي لمدة ولكنه في النهاية اقتنع بأن صلب المشكلة أو أصلها ليس بسبب السلوك نفسه ولكن بسبب أفكار الشخص عن الحادثة والسلوكيات المختلفة ومن ثم طور طريقته التي عرفت بالعلاج العقلاني الانفعالي التي تفترض أن الاضطرابات والمشكلات النفسية إنما تنشأ عن أنماط خاطئة أو غير منطقية في التفكير.

يعتبر هذا الأسلوب الإرشادي أحد الأساليب الإرشادية التي حاولت أن تدمج أكثر من أسلوب علاجي واحد من خلال دمجها لمفاهيم العلاج السلوكي الذي يقوم على فرضية أن السلوك الإنساني سلوك مكتسب ويمكن إزالته أو تعديله أو التخفيف من تأثيره وبين إرشاد العقلاني الانفعالي الذي يقوم على فرضية أن الأفكار التي يتبناها الإنسان هي التي تملي عليه الحياة التي يعيشها.

ومن خلال هذا المقال سنقوم بالتعرف على جوانب العملية الإرشادية في ضوء نظرية "البر أليس" للإرشاد العقلاني الانفعالي. والوقوف على أهم خطواتها وتقنياتها.

2- الإشكالية:

لقد شهد مجال الإرشاد النفسي تطوراً سريعاً منذ بدايات القرن العشرين، وذلك باقتحامه مجالات عديدة فأصبح له نظريات مختلفة وتنوعت مجالاته لتغطي حياة الإنسان، وفي كافة مراحلها، وفي مختلف الظروف الاجتماعية والاقتصادية والصحية، حيث يكمن الهدف الأساسي منه هو مساعدة الناس في مواجهة مشكلات ومواقف الحياة وضغوطها وتغيير حياتهم إلى الأفضل.

يعد الإرشاد المعرفي السلوكي cognitive behavioral thérapie أحد أساليب الإرشاد النفسي الحديثة نسبياً وقد نتج عن إدخال العمليات المعرفية إلى حيز وأساليب العلاج السلوكي حيث من المؤكد وجود ارتباط بين التفكير والانفعال السلوكي، العلاج المعرفي السلوكي يهتم بصفة أساسية بالمدخل المعرفي للاضطرابات النفسية ويهدف هذا الأسلوب إلى إزالة الألم النفسي وما يشعر به الفرد من ضيق وكرب وذلك من خلال التعرف على المفاهيم والإشارات الذاتية الخاطئة وتحديدها والعمل على تصحيحها ومن ثم تعديلها، ويتوقف تحقيق هذا الهدف على وجود علاقة علاجية دافئة بين المسترشد والمرشد الذي يجب أن يتصف بالقبول والتقبل والود والدفء والتعاون والمشاركة الوجدانية وأن يقوم المعالج بتدريب المريض وتعليمه كيفية التعرف على المشكلات وحلها، وعلى مكوناتها الأساسية وأسبابها وعلاقتها بالاضطراب. (عبد الله، 1999: 67 66)

وهناك العديد من الأساليب العلاجية التي تستخدم خلال الاتجاه المعرفي السلوكي ومنها الإرشاد العقلاني الذي أنشأه "ألبرت أليس". حيث يعد هذا الأسلوب الإرشادي من الأساليب التعليمية التي تقوم بحل المشكلات النفسية على المدى القصير، ويهدف هذا الأسلوب إلى إقناع العميل بالمعتقدات غير المنطقية والأفكار السلبية والعبارات الذاتية هي التي تحدث ردود الأفعال الدالة على سوء التكيف، كما يهدف الإرشاد المعرفي السلوكي إلى تعديل إدراكات المسترشد ويحل محلها طرق تفكير ملائمة من أجل إحداث تغييرات معرفية وسلوكية وانفعالية.

حيث يرى أليس (Ellis) أن المشكلات الانفعالية أو السلوكية تنتج من عوامل معرفية وأن القناعات المطلقة التي تتخذ طابعاً وجوبياً حاداً هي سبب الانفعالات أو التصرفات الخاطئة ويساعد المرشد المسترشد على أن يلاحظ العلاقة بين القناعات المطلقة الموجودة لديه والمشكلات الانفعالية أو السلوكية التي يعاني منها ويمكن للمسترشد أن يتخلص من الاضطرابات الانفعالية والسلوكية عندما يتخلص من القناعات غير منطقية ويحل محلها أفكاراً منطقية تسمى نظرية أليس ABC.

ولقد تناولت عدت دراسات هذا موضوع الإرشاد العقلاني الانفعالي ومن أهمها

"thérapie journal of rational-émotive and cognition"

وأهم هذه الدراسات دراسة كريستو هاينز وآخرون (1983) كان الهدف من هذه الدراسة هو قياس الفاعلية النسبية لكل من الإرشاد العقلاني الانفعالي وتدريب التعلم الذاتي في خفض قلق الاختبار لدى عينة من الطلبة في المرحلة الثانوية حيث

أوضحت النتائج أن الطريقتين المستخدمتين مع المجموعة التجريبية كانتا فاعليتين بالمقارنة مع المجموعة الضابطة، وفي نفس الوقت عند مقارنة الفاعلية النسبية للطريقتين وجد أن الإرشاد العقلاني الانفعالي كان أعلى من فاعلية تدريب التعلم الذاتي. بالإضافة إلى ذلك دراسة "عبد اللطيف عمارة (1985) التي كانت تهدف إلى دراسة جدوى الإرشاد أو العلاج العقلاني الانفعالي في تصحيح الأفكار الخرافية لدى الطلبة الجامعيين حيث أسفرت نتائج الدراسة على فاعلية برنامج العلاج العقلاني الانفعالي في تصحيح الأفكار الخرافية وتنمية التفكير العلمي لدى الطلبة الجامعيين. (سنا، 2004: 92) ودراسة "وحيد مصطفى" كامل التي اهتمت بقياس "فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة، ودراسة "حسن ادريس عبده الصميلي(2008) التي اهتمت بقياس "فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض السلوك الفوضوي لدى عينة من طلبة الثانوية. بالإضافة إلى دراسة "نشوة كرم عمار أبو بكر دردير" (2008) التي اهتمت بقياس "فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى عينة من طلبة الجامعة من هنا جاء اهتمام هذه الدراسة بمحاولة التعرف على إجراءات العملية الإرشادية وفق نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي لـ "ألبرت أليس" من خلال التطرق إلى أهم المفاهيم الأساسية الخاصة بهذا الأسلوب وأهم المبادئ والأسس التي يقوم عليها، بالإضافة إلى جملة الفنيات الخاصة به.

3- العرض:

• **لمحة على حياة "ألبرت أليس":** ولد "ألبرت أليس" (Ellis Albert) في بيترنج بولاية بنسلفانيا بالولايات المتحدة الأمريكية عام 1913م وحصل على البكالوريوس في عام 1934م وحصل على الماجستير سنة 1943م وعلى الدكتوراه في عام 1947م من جامعة كولومبيا وبدأ يمارس في مكتب خاص في مجال الزواج والأسرة والجنس. لقد كانت البدايات الأولى للحياة المهنية والعلمية التي عاشها "أليس" مرتبطة بممارسة التحليل النفسي إلا أنه وجد أن هذا النوع من العلاج النفسي ليس فعالاً في مساعدة العملاء، كما وجد أنهم بعد ارتباطهم بالعلاج تسوء حالتهم بدلاً من أن تتحسن. (Ellis, 1988)

وعلى هذا كان "أليس" يطلب من عملاءه فعل الأمور التي يشعرون بالخوف منها ويتهيبون القيام بها على سبيل المثال الإنسان الذي يخاف من رفض الآخرين له خاصة المقربين منه يطلب منه مواجهة هذا الموقف. وتدرجياً يحاول "أليس" أن يرى الآثار المترتبة على تلك المواقف وكيف أن الإنسان مع تغيير أفكاره السلبية إلى إيجابية يتحول سلوكه تبعاً لذلك، من هنا استنتج "أليس" أن العلاج يكمن في إعادة بناء الأفكار وأنماط السلوك. (Yeager & Ellis, 1989)

ويرى أن مشاعرنا ما هي إلا انعكاس من معتقداتنا وأفكارنا وتفسيراتنا وتفاعلتنا مع المواقف التي تواجهنا. وخلال العملية العلاجية يتعلم العملاء المهارات التي تزودهم بالأدوات التي تساعد في تحديد ومواجهة الأفكار غير العقلانية أو غير المنطقية. ومن هذا المنطلق تتحدد معالم الأسلوب الإرشادي العقلاني الانفعالي في أنه يجعل بؤرة اهتمامه أولاً في الأفكار والأفعال وليس في المشاعر كما أنه يرى أن عملية العلاج يجب أن تكون عملية تعليمية يقوم الأخصائي الاجتماعي فيها بدور المعلم الذي يتولى تعليم العميل كيفية مواجهة الأفكار غير منطقية والتخلص منها.

ويمكن القول إن تسمية هذا الأسلوب الإرشادي والعلاجي واكبت مراحل تطوره. ففي البداية وبالتحديد خلال فترة الخمسينات من القرن العشرين أطلق "أليس" عليه مسمى العلاج العقلاني أو الإرشاد العقلاني. ولكن سريعاً ما تغير المسمى إلى العلاج العقلاني الانفعالي "Rational Emotive" Beauvoir.

وفي عام 1993م أطلق " أليس " عليه مسمى العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي "Emotive Rational" Thérapie في محاولة منه لإيضاح أنه علاج يسعى إلى إبراز التفاعل بين المقومات الأساسية في حياة الإنسان وهي الإدراك، والمشاعر، والسلوك.

• **مفهوم الإرشاد العقلاني الانفعالي:** الإرشاد العقلاني الانفعالي أسلوب من أساليب المعاصرة في الإرشاد النفسي أسسه العالم الأمريكي "ألبرت أليس"، واستند الإرشاد العقلاني الانفعالي إلى فكر الفيلسوف الإغريقي " إبيكتيتوس " عن أن ما يجعل عقول الناس تضطرب ليس هو الأحداث وإنما بالأحرى الأفكار والمعارف. ويؤكد هذا المنحى على العلاقة الوثيقة المتبادلة بين التفكير والانفعال بحيث إنهما عادة ما يعملان بشكل مصاحب ويتم ذلك بطريقة دائرية. فالتفكير يصير انفعالا والانفعال يصير تفكيراً ويأخذ هذا التفكير والانفعال شكل التكلم الذاتي وهذا التكلم الذاتي يوجه سلوك الفرد إما إلى وجهة عقلانية أو وجهة غير عقلانية.

فالإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي هو طريقة إرشاد نفسي تدخل العقل والمنطق في الإرشاد والعلاج النفسي وقد سماها "ألبرت أليس" أول مرة العلاج النفسي العقلاني، وقد بدأ "أليس" ببلور طريقته معتقداً أن المعلومات والأفكار اللاعقلانية التي يتعلمها الفرد في الطفولة تستمر إذا ما عززت ولم تتطفىء واخذ "أليس" يطور طريقته لمساعدة العميل وتعليمه كيف يتعرف على أفكاره اللاعقلانية وكيف ينظم تفكيره ويغيره بأسلوب عقلاني منطقي علمي في مواجهة مشكلاته الضاغطة. وهذا ما يوضح ان هذا الأسلوب من الإرشاد بدأ أولاً بشكل علاج قد طبق على فئات خاصة ثم مرة بعدة مراحل من التطور الى أصبح اعتماده بشكل ارشادي في التدخلات البسيطة التي لا تتطلب زمن علاجي طويل.

ويعرف كذلك بأنه أسلوب جديد من أساليب الإرشاد النفسي ورائده "ألبرت أليس" وهو إرشاد مباشر وتوجيهي يستخدم فنيات معرفية وانفعالية لمساعدة العميل لتصحيح معتقداته اللاعقلانية وتحويل معتقداته اللامعقولية التي يصاحبها خلل انفعالي وسلوكي إلى معتقدات يصاحبها ضبط انفعالي وسلوكي.

وهذا يبرز ان الإرشاد العقلاني الانفعالي يعتمد في تطبيقه على فنيات أساسية جوهرها تغيير أفكار المستفاد من الإرشاد من أفكار خاطئة الى أخطأ منطقية وسليمة.

ويعرف كذلك الإرشاد العقلاني الانفعالي على انه نوع من أنواع الإرشاد النفسي الذي يعمل على تنفيذ أفكار المسترشد اللاعقلانية واستبدالها بأخر أكثر عقلانية تساعد إلى الوصول إلى الصحة النفسية وتجنب التعرض للاضطرابات النفسية، وتعتمد نظرية ألبرت "ألبرت أليس" على أن سبب الاضطراب الذي يعاني منه الفرد هو طريقة التفكير غير المنطقية التي يتبناها ومن خلالها يصدر أحكاما معرفية تتعلق بالأحداث التي تواجهه فيؤدي ذلك الى اضطراب نفسي.

(سرى،2000: 171)

وهذا ما يؤكد ان الهدف العام لهذا النوع من الأسلوب الإرشاد هو تحقيق الصحة النفسية للعميل من خلال تغيير الأفكار الخاطئة بأفكار صحيحة وسليمة.

فمن خلال هذه التعريفات يتضح لنا أن الإرشاد العقلاني الانفعالي هو إرشاد مباشر يقوم على عملية منظمة ومخططة وموجه تهدف إلى مساعدة المسترشدين باستخدام فنيات معرفية وانفعالية وذلك بتصحيح معتقداتهم غير العقلانية التي يصاحبها خلل انفعالي وسلوكي إلى معتقدات عقلانية يصاحبها ضبط انفعالي وسلوكي.

• **أسس الإرشاد العقلاني الانفعالي:** قبل التطرق إلى موضوع الأسس الهامة في الإرشاد العقلاني الانفعالي لابد الوقوف أولاً على الأسس العامة للإرشاد النفسي وهي بمثابة المنطلق الرئيسي للإرشاد العقلاني الانفعالي فالهدف الأساسي من دراسة اسس الإرشاد، هو وضع الأسس التي تقوم عليه موضوعات هذا النوع من الإرشاد، فهي تعد فلسفة العمل الإرشادي التي يجب أن يتخذ منها العاملون في هذا المجال منهجاً يستخدمونه أثناء الممارسة اليومية لعمليهم. وبناء على ذلك تتعدد أسس الإرشاد النفسي التي تستمد مكانتها من طبيعة الإنسان وخصائص سلوكه. ومن أهم الأسس التي يقوم عليها الإرشاد النفسي:

- الثبات النسبي للسلوك الإنساني ومرونته.
- السلوك الإنساني فردي - جماعي.
- استعداد الإنسان للإرشاد.
- حق الفرد في الاستفادة من التوجيه والإرشاد.
- حق الفرد في تقرير مصيره بنفسه.
- تقبل المسترشد.
- استمرار عملية الإرشاد.
- الفروق الفردية والفروق بين الجنسين.
- الاهتمام بالجوانب الاجتماعية للفرد.

ومن هذه الأسس يمكن تحديد الأسس الخاصة بالإرشاد العقلاني الانفعالي في النقاط التالية:

- 1- التفكير والانفعال جانبان لزاوية واحدة، وكلاهما يصاحب الآخر في التأثير والتأثر.
- 2- يكون الإنسان عقلاني أو غير عقلاني أحياناً، وحين يفكر ويسلك طريقة عقلانية يكون فعالاً وسعيداً وحين يفكر ويسلك طريقة غير عقلانية يكون غير سعيد.
- 3- أن الاضطرابات النفسية ناتجة عن التفكير غير العقلاني، وأن الأفكار والعواطف ليست منفصل عن بعضها البعض.
- 4- أن التفكير غير العقلاني ينشأ من خلال التعلم المبكر في سن الطفولة، والأسرة بنظامها الفكري ومعتقداتها اللاعقلانية مسؤولة عن ذلك التفكير اللاعقلاني.
- 5- الإنسان حيوان لفظي، أن التفكير يحدث من خلال استخدام الألفاظ وأن التفكير غير المنطقي يستمر باستمرار التفكير غير العقلاني. (عبد الهادي وآخرون، 1999: 48)
- 6- يجوز مهاجمة الأفكار والمعتقدات الخاطئة التي تؤدي إلى تحقير الذات، وبالتالي تتسبب في الاضطرابات النفسية للفرد وإعادة البناء المعرفي للفرد نتيجة مهاجمة تلك الأفكار يصبح تفكير الفرد أكثر عقلانية ومنطقية.
- 7- تستمر الاضطرابات الانفعالية لدى الشخص طالما استمرت حالة التفكير غير العقلاني لديه. (الفحل، 2009: 128)
- 8- يقوم الإنسان عادة بعمليات متتالية فهو يدرك فيفكر فيسلك (إدراك - تفكير - سلوك) وتتفاعل هذه العمليات فيما بينها فهو لا يسلك إلا بعد أن يكون قد فكر ولا يفكر إلا بعد أن يكون قد أدرك وبهذا نتعرف على سبب السلوك وضبطه إذا عرفنا كيف فكر وكيف أدرك.

ومن هنا نستطيع الجزم ان أساليب التفكير العقلانية والمنطقية تتوقف على انسجامها مع أهدافنا العامة وقيامنا في الحياة وتحقيق السعادة والفاعلية الاجتماعية، وام الافكار غير المنطقية وغير العقلانية عندما لا تكون صحيحة ومنطقية في ذاتها ولا تخدم توافقتنا مع الواقع وتحكم علينا بالسلبية والهزيمة والانفعال والانسحاب.

ويتضح لنا من خلال النقاط السابقة انه يمكن دراسة اسس الإرشاد العقلاني الانفعالي من خلال جوانب فسيولوجية وأخرى اجتماعية ونفسية.

فإذا نظرنا من الناحية الفسيولوجية نجد "أليس" يرى أن البشر يتشابهون في الجوانب البيولوجية والفسيولوجية العامة مثل الأكل، للتنفس، الحركة وأيضاً لديهم نفس الاستعداد الفطري والميل لأن يكونوا عقلانيين وغير عقلانيين، ومن ناحية نجد أن لديهم طاقة كبيرة لأن يكونوا مولدين للسعادة بكونهم عقلانيين، ومن ناحية اخرى نجد أن لديهم طاقة هائلة في أن يكونوا قاهرين لأنفسهم ويكرروا باستمرار نفس الأخطاء بكونهم غير عقلانيين، ويرى كذلك "أليس" أن الجزء الأساسي في نشأ الأعراض العصابية يكمن في الطبيعة الإنسانية وأصولها البيولوجية والفسيولوجية هذا ولم يستطيع "أليس" أن يوضح تلك

الأصول، إلا أنه يرى أن النزعة إلى الكمال والرغبة في إنجاز الأعمال عند أعلى مستوى من الإتقان تكاد توجد عند الجميع بفضل الأسس البيولوجية.

ام من الناحية الاجتماعية يرى "أليس" أن التفكير غير العقلاني والتعود على التدمير الذاتي وعدم المسامحة ترجع في أصولها ونشأتها إلى التعلم المبكر وغير المنطقي، فالفرد لديه الاستعداد البيولوجي لذلك التعليم الذي اكتسبه من والديه بصفة خاصة وغلباً ما يتفاهم التفكير غير العقلاني بسبب تدني المستوي الثقافي والاجتماعي، وبسبب تزايد الضغوط العائلية والاجتماعية، فمن خلال عملية النمو يتعلم الفرد التفكير والشعور بنفسه وبالأخرين في ظل ما يستقبله أثناء التنشئة الاجتماعية وما ينمي من أحاديث داخلية، ويرى "أليس" أننا إذا نشأنا في مجتمع ما فإننا نميل لأن نكون ضحية الأفكار التي تشكل سلوكنا الظاهري، وتقوم بتعميق هذه الاعتقادات غير المنطقية في نفوسنا باستمرار والتي حتماً ما ستقودنا إلى الإحباط والانهزام.

ام من الناحية النفسية فقد قرر "أليس" في نظريته (العلاج العقلاني الانفعالي) أن الأحداث التي تطرأ على البشر تتضمن عوامل خارجية تمثل أسباباً للاضطراب النفسي، والبشر ليسوا مسيرين كلية، وبإمكانهم أن يتجاوزوا جوانب القصور البيولوجية، والاجتماعية والتفكير الصعب من خلال التحكم بالطريقة التي ينظرون بها إلى الأحداث وتحديد ردود الأفعال التي يختارونها لمواجهة تلك الأحداث. وتتمثل الأسس النفسية في الإرشاد العقلاني الانفعالي عند "أليس" في نموذج أسماء (ABC) والذي يعتبر الجانب الرئيسي في العلاج و الإرشاد العقلاني من الناحية النظرية والتطبيقية.

• أهداف الإرشاد العقلاني الانفعالي:

تلخص مجمل أهداف الإرشاد العقلاني الانفعالي في تقليل أو تغيير النواتج اللاعقلانية أو الاضطرابات النفسية عند المسترشد عن طريق تغيير التفكير اللاعقلاني عنده واستبداله بتفكير عقلائي والتقليل من شدة القلق ولوم الذات والعدوانية والغضب عند المسترشد، ويمكن عرض الأهداف الخاصة بالإرشاد العقلاني الانفعالي في النقاط التالية:

- تعريف العميل بأفكاره غير العقلانية التي تسبب ردود فعل غير مناسبة لديه.
 - حث العميل على الاعتراض على أفكاره غير العقلانية.
 - محاربة الأفكار والمعتقدات غير العقلانية والخاطئة لدى العميل.
 - التخلص من الأفكار والمعتقدات غير العقلانية بالإقناع العقلي المنطقي، وإعادة تنظيم نظام المعتقدات.
 - تحقيق المرونة والانفتاح الفكري وتقبل التغيير، وإعادة العميل إلى التفكير العلمي.
 - تعليم العملاء أن لا يتوقفوا عند ما يحدث لهم من أخطاء في الحياة، وعليهم أن يتعلموا من الوسائل والسبل التي تمكنهم من التعامل مع صعوبات المستقبل.
 - تعليم العملاء على تخفيض سلوكهم الدفاعي الذاتي إلى الحد الأدنى عن طريق اكتساب فلسفة في الحياة أكثر عقلانية.
- (الفحل، 2009: 135)

ومن هذه النقاط يتضح ان الهدف الأساسي من الإرشاد العقلاني الانفعالي هو توضيح المرشد للمسترشد للسبب الرئيسي في اضطرابه وهو يتمثل في تنبئه لأفكار خاطئة غير منطقية يجب عليه التخلص منها واستبدالها بأفكار منطقية وصحيحة.

- المفاهيم الأساسية للإرشاد العقلاني الانفعالي: يعتقد "ألبرت أليس" أن معظم المشكلات التي يقع فيها الناس هي نتاج لأفكارهم اللاعقلانية والتي تعودوا عليها وتشربوها خلال تنشئتهم الاجتماعية ومن واقع الثقافة التي يعيشون فيه، وقد حدد "ألبرت أليس" أحد عشر فكرة يعتقد أنها تؤدي إلى انتشار المشكلات النفسية وهي:
- اعتقاد الفرد بضرورة أن يكون محبوباً ومرضياً عنه من كل شخص هام في بيئته، والفكرة العقلانية المقابلة هي احترام الذات والسلوك السوي الذي يقدره الآخرون وتقديم الحب للآخرين ليبادلهم الآخرون نفس الحب.

- وهذه الفكرة غير منطقية حسب أليس، لأن إرضاء الناس غاية لا تدرك يكون من المستحيل تحقيقها، وإذا اجتهد الفرد في الحصول على هذه المحبة والرضا، فقد يكون معرضاً لمشاعر الإحباط والانتكالية على الآخرين
- اعتقاد الفرد أنه من الضروري أن يكون كفوًا وملائمًا ومنجزًا في جميع مجالات الحياة وأن هذا الأمر يؤدي إلى إحساسه بقيمته، والفكرة العقلانية المقابلة هي أن الإنسان العقلاني هو الذي يعرف أن عليه المحاولة في بذل أقصى جهد لتحقيق أهدافه دون تسابق مرهق مع الآخرين.
 - هذه الفكرة غير المنطقية حيث الفرد هنا يصر على تحقيقها بشكل كامل قد لا يستمتع بحياته الشخصية إضافة إلى أنه قد يكون معرضاً للعديد من الاضطرابات النفسية والجسمية.
 - اعتقاد الفرد أنه من الضروري لوم ومعاقبة الأشخاص السيئين والوقحين والمزعجين، والفكرة العقلانية المقابلة هي أن كل إنسان خطأ، وأن عقاب الناس لا يؤدي إلى تحسين السلوك وإنما ينتج عنه مزيداً من الاضطراب تصرفات بعض الناس خاطئة وغير مناسبة وهي غالباً ما تكون ناتجة عن جهل أو غياب اضطراب انفعالي.
 - اعتقاد الفرد أن الأمور يجب أن تسير حسب رغبته والفكرة غير العقلانية هي إذا سارت الأمور على غير مراد الفرد فإن هذه كارثة مدمرة، والفكرة العقلانية المقابلة هي أن على الإنسان أن يكون واقعياً في تحقيق ما يريد، ويحاول تغيير الظروف، وإذا لم يتمكن عليه تقبل الواقع.
 - اعتقاد الفرد بأن شقاءه ويؤسه وعدم سعادته هي نتاج للأحداث والأشخاص، ويرى أن كل ذلك خارج عن إرادته وهو غير قادر على التحكم فيه والفكرة غير العقلانية هي الاضطرابات والمشكلات تسببها عوامل وظروف خارجية لا يتحكم فيها الفرد، والفكرة العقلانية المقابلة هي أن العوامل الداخلية للفرد ذات تأثير فعال، وعليه أن يتحكم بها قبل أن يلقي اللوم على العوامل الخارجية.
 - اعتقاد الفرد بأن الحالات التي تمثل خطراً عليه ينبغي الاهتمام بها والتفكير فيها باستمرار والفكرة غير العقلانية هناك أمور خطيرة تبعث الخوف والانزعاج ويجب أن نتوقع احتمال حدوثها في الحسبان والفكرة العقلانية المقابلة هي أننا لا ننكر احتمال حدوث الخطر ولكن لا نعتبره كارثة ويجب علينا مواجهته، كما أن القلق والتوتر لا يحلان المشكلة بل يعيقان العقل من التفكير السليم.
 - اعتقاد الفرد بأن الهروب من المواقف الصعبة وعدم تحمل المسؤولية يعتبر أفضل من مواجهتها والفكرة غير العقلانية هي تحاشي بعض المشكلات أسهل من مواجهتها، والفكرة العقلانية المقابلة هي أن علينا مواجهة المشكلات التي تواجهنا لأن لهروب له آثار مستقبلية كبيرة، والإنسان العقلاني يعمل دون شكوى ما يجب عمله مستمداً اللذة من التحدي وحل المشكلات.
- (سفيان، 2000: 126)
- اعتقاد الفرد بحاجته إلى الاعتماد على أشخاص أقوى منه والفكرة غير العقلانية هي يجب أن يعتمد الشخص على آخرين، ويجب أن يكون هناك شخص أقوى من لكي يعتمد عليه، في حين ان الفكرة العقلانية المقابلة تحث على أن يكافح الإنسان من أجل تحقيق الذات واستقلالها، ولكن لا يرفض المساعدة بل يبحث عنها إذا احتاج إليها.
 - اعتقاد الفرد بأن الأحداث الماضية في حياته هي التي تحدد السلوك الحالي وأنه لا يمكن تغييرها والفكرة غير العقلانية هي الخبرات والأحداث والماضية هي المحددات الأساسية للسلوك الحاضر في حين ان الفكرة العقلانية المقابلة تحث على أن الماضي مهم ولكن يجب أن ندرك أن الحاضر يمكن تغييره عن طريق تحليل المؤثرات الماضية.
- (باترسون، 1992: 181-182)

- اعتقاد الفرد بأن عليه أن يهتم ويحزن ويفلق من مشاكل الآخرين، والفكرة العقلانية المقابلة هي أن الفرد يحاول أن يساعد الآخرين في حل مشكلاتهم، وإذا لم يجد ذلك معهم، فمن الأفضل تركهم وشأنهم إذ أنه لا يجوز أن يلوم الإنسان نفسه على أفعال غيره.
- اعتقاد الفرد بوجود إجابات صحيحة وحلول مثلى لكل مشكلة وإلا فهي المصيبة وإن هناك حلاً مثالياً وكاملاً لكل مشكلة. وهذا غير معقول، لأنه لا يوجد حلاً كاملاً لكل مشكلة، وأن الشخص العقلاني يحاول أن يجد حلاً عادياً بحيث يصل إلى أفضل حل ممكن منها. (عبد الهادي وآخرون، 1999: 50)
- ومن خلال النقاط السابقة يمكننا القول ان المفاهيم والمسلّمات الأساسية لنظرية ألبرت أليس قد تختلف مع آراء علماء آخرين إلا أن هذه المفاهيم تُجمع على أن الاضطرابات النفسية لا يمكن عزلها عن الطريقة التي ينظر بها الفرد لنفسه وللعالم من حوله. ويمكن تلخيص مجمل المفاهيم السابقة في النقاط التالية
- **العقلانية واللاعقلانية:** يمكن تعريفها على أنها استخدام المنطق في تحقيق الأهداف القريبة والبعيدة، وهي تسهم في تحقيق الأهداف القريبة والبعيدة، فهي تسهم في تحقيق هدفين هاميين هما المحافظة على الحياة، و الاحساس بالسعادة النفسية والتحرر من الألم في ظل التفاعل الملائم مع العواطف. في حين أن عدم العقلانية تشتمل على التفكير بطرق تقف حجر عثرة في سبيل تحقيق الهدفين السابقين.
- **العقل والانفعال:** يرى "أليس" أن التفكير والانفعال الإنساني ليسا عمليتين مختلفتين ، وإنما هما عمليتان متداخلتان بشكل كبير وبصورة ذات دلالة تفاعلية تبادلية ، وتعتبران في بعض الأحيان نفس الشيء كما هو الحال بالنسبة لعمليتي الحياة الاساسيتين الحس والتحرك ، ولا يمكن النظر إليهما بطريقة تفصلهم عن بعضهم البعض بصورة تامة هذا ويعد الانفعال في حقيقته نوع من التفكير غير العقلاني المنحاز ذاتياً وهو أيضاً يعتبر عملية اتجاهية معرفية حيث يستجيب البشر للمواقف الحياتية المختلفة بشكل ينطوي على حكم حدسي وفكري مسبق وبالتالي يأتي القرار النهائي بالاستجابة لتلك المواقف منسجماً مع ما يحققه الانفعال الأصلي أو يحول دونه .
- **الانفعالات الملائمة وغير الملائمة:** يرى "أليس" أن الانفعالات الملائمة هي تلك المشاعر التي تحقق أهداف الحياة السعيدة، وهي مهمة وضرورية للإنسان، وبدونها لا يستطيع أن يشعر بالسعادة. أما الانفعالات غير الملائمة فبعضها مهم للإنسان لأنها تحافظ على أساس الأفكار غير العقلانية، مما تؤدي إلى إعاقة السلوك الواقعي للإنسان والانفعالات غير الملائمة لا يكون لها وجود إلا في ظل ادخال الفرد لها بشكل شعوري حيث يسوغها في جمل او صور لا تخرج عن العبارتين التاليتين (هذا حسن بالنسبة لي) أو (هذا سيء بالنسبة لي) ومن هنا فأن السلوك المضطرب هو نتاج الاستمرار بالحديث الداخلي الذاتي الذي يتكون من الأفكار غير العقلانية.
- **الميول البيولوجية:** يرى "أليس" أن الإنسان يولد ولديه الاستعداد للتصرف بالطريقتين العقلانية وغير العقلانية وبصيح ذلك بقوله: "إن الافراد مركبون بيولوجياً على أن يفكروا بطريقة ملتوية في مناسبات عديدة، أو أن يهزموا أنفسهم وأن يبالغوا في كل شيء وأن يشعروا بالإثارة ويتصرفوا بغرابة لأتفه الأسباب، ولديهم أيضاً استعداد قوي لأن يفكروا بسهولة وبشكل طبيعي، وهم مبتكرون ويتعلمون من أخطائهم، وهم يغيرون من أنفسهم مرات عديدة.
- وهذا ما يدعم وجهة نظرنا حول ابراز أسس الإرشاد العقلاني الانفعالي يزيد من تأكدها وثباتها فمن خلال واقعا المعاش نرى بان الافكار العقلانية والمنطقية تتوقف على مدى انسجامها مع أهدافنا العامة وقيمنا في الحياة وتحقيق السعادة والفاعلية الاجتماعية، أم الأفكار غير المنطقية وغير العقلانية عندما لا تكون صحيحة في ذاتها لا تخدم توافقنا مع الواقع وتحكم علينا بالسلبية والهزيمة والانفعال والانسحاب.
- **فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي:** يستخدم الإرشاد العقلاني الانفعالي فنيات رئيسية لتحقيق أهدافه المرجوة في العملية الإرشادية تتمثل في:

3-6-1 الفنيات المعرفية: وهي الفنيات التي تساعد المسترشد على أن يغير أفكاره اللاعقلانية وفلسفته غير المنطقية وان يستبدلها بأفكار عقلانية وعلمية ومنطقية وتتمثل في:

- الإيحاء الذاتي: يكون المسترشد عادة مفكرون سلبيون تجاه أنفسهم وتجاه غيرهم، فيستطيع المرشد بواسطة الإيحاء الذاتي أن يعالج العميل بتعليمه كيف يفكر بإيجابية بدل التفكير السلبي.
- تقديم الخيارات والأفعال البديلة: فالمسترشد يملك عدة خيارات أكثر مما يبدو له، والمرشد يسعى دائماً لجعل المسترشد يرى كل الخيارات التي يملكها حقيقة ويشجعه على توليد هذه الخيارات بنفسه.
- الدقة اللفظية: فكون استعمال الألفاظ غير الدقيقة ينبع من التفكير المشوه لدى العميل، لذا على المرشد أن ينبه المسترشد أن يكون دقيقاً في استخدام الألفاظ.
- وسائل التسلية: حيث يؤمن أصحاب الإرشاد العقلاني الانفعالي بأن الوسائل البدنية كالاسترخاء والرياضة معروفة وطبيعية، فالعملاء يشغلون أنفسهم بتلك النشاطات أثناء ممارستها، وبدلاً من التفكير بهزيمة أنفسهم، لذا على المرشد أن يشغل العملاء بممارسة تلك الأنشطة.
- استخدام المرح والقصد المتناقض: حيث يلجأ المرشد إلى استخدام المرح والنكات ليسخر من الأفكار اللاعقلانية التي حملها المسترشد، وبهذا يجعل العميل يضحك على أخطائه ويتقبل نفسه بكل ما فيها من ضعف، والقصد المتناقض وسيلة لتضخيم الأفكار اللاعقلانية للعميل وكشفها ونتيجة لذلك فإن العميل يتجه إلى تبني نهج مضاد وهو الواقعية والعقلانية. (الزويد، 1998: 264-265)

وتتكون هذه الفنية من مجموعة فنيات أصغر مثل فنية الجدل اللفظي وتتكون من ثلاث مستويات:

- المستوى الأول: التمييز ويعني مساعدة الفرد كي يستطيع التمييز بين مفاهيمه العقلانية وغير العقلانية.
 - المستوى الثاني: الجدل وتعني ممارسة نوع من الحوار الفلسفي مع المسترشد حول مفاهيمه غير العقلانية.
 - المستوى الثالث: صياغة التعريف وتعني مساعدة المسترشد على التحديد الدقيق للغة الخاصة والعامية.
- فنية الواجبات المنزلية تفضل لتعزيز الفلسفة العقلانية لدى المسترشد تكليفه ببعض الواجبات المنزلية المقروءة وكذلك يمكن كتابة بيان عقلائي عن الذات، ويمكن أيضاً استخدام طرق وفنيات أخرى لتدريب العميل على عملية التفكير من خلال حوار يفيد المفاهيم العقلانية.
- فنية التخيل العقلائي الانفعالي وتعني تدريب المسترشد على تغيير الانفعالات السلبية إلى الموجبة من النموذج بينما هو يتخيل على نحو قاطع أنشطة سلبية للأنشطة الموجبة الموجودة في (A) الحدث النشط نفس الوقت الذي يقتنع ببرهان قطعي الدلالة على تغيير فلسفته في (B) (المعتقد الخاطئ) وتفيد هذه الفنية في تحريك المسترشد من الاستبصار العقلي إلى الاستبصار الانفعالي وتحرك هذه الفنية في حوار ما بين العقلانية وغير العقلانية.

3-6-2 الفنيات الانفعالية: وهي فنيات التي تتعرض لمشاعر المسترشد وأحاسيسه وردود أفعاله اتجاه المواقف والمثيرات المختلفة والخبرات المنشطة خاصة ما يتعلق منها بمشاكله.

وتعتمد هذه الفنية على تمارين الهجوم على الأفعال المشينة التي يقوم بها الفرد والأساس النظري لهذه التمارين يعتمد على مسلمة أن الطبيعة البشرية تحظى بمفهوم عدم العصمة أي قابليتها لارتكاب الخطأ ولذلك فمن الحكمة أن يجعل المسترشد يتكلم بصراحة تامة عن تلك الأفعال والأنشطة التي كان يفعلها بينما يقابل ذلك المرشد بروح الدعابة بحيث يشجع المسترشد للحديث عن تلك الأفعال والأنشطة التي كان يفعلها ولكن من منظور جديد وفلسفة جديدة، وذلك بعد أن تولدت داخله مفاهيم جديدة من تقبل الذات وتقبل الآخرين وكذا تولدت لديه عملية تسامح إزاء تلك الأشياء المزعجة التي كان يقوم بها. ولهذا فإن تكرار الشرح العقلائي على مستوى الذات وبصورة انفعالية غالباً ما ينتج عنه التحام قوى بين تمارين الهجوم على الأفعال المشينة في المواقف المختلفة وتتمثل هذه الفنيات في:

• **التخيلات العقلية والانفعالية:** ويستخدم بطريقتين: التخيلات السلبية حيث يتخيل العميل نفسه يشعر شعوراً سلبياً وغير ملائم كرد فعل لموقف معين ثم يرى نفسه يغير هذه المشاعر إلى مشاعر إيجابية، مثل الندم والعزم على تغيير السلوك التخيلات الإيجابية: وهو أن يتخيل العميل موقف غير سار ويركز على الأفكار التي تبني عليه مشاعره ثم يناقش العميل هذه الأفكار ويركز على شعوره بعد تركها وتبديلها بأفكار عقلانية.

- القبول غير المشروط: وهو تعليم العميل بصورة مباشرة على قبول نفسه بما فيها من إيجابيات وسلبيات.
- التمارين المهاجمة للخجل: وهي فنية عاطفية وسلوكية في نفس الوقت، ويرى "ألبرت أليس" أن أحد أركان الاضطراب العاطفية هو الخجل ولوم النفس، وهنا يطلب المرشد من العميل أن يتصرف بطريقة يشعر معها بالخجل والخزي، ويتنفيذه يكتشف العميل أن تصرفاته ليست محل اهتمام الآخرين لذا لا داعي للخجل منها.
- لعب الدور: ويتضمن العنصريين العاطفي والسلوكي، حيث يقوم العميل أو العملاء بتمثيل كيفية تفاعلهم مع الآخرين كي تثار عواطفهم وينفعلون، وبالتالي يقوم المرشد باستخدام هذه المشاعر ليعين للعميل الأفكار اللاعقلانية التي تقف وراء تلك المشاعر.

• اللغة المشحونة عاطفياً: وهو أن يستعمل المرشد مع العميل ألفاظاً وتعابير عاطفية كي يقتبسها ويستعملها مع نفسه، حيث يرى "ألبرت أليس" أن اللغة القوية لها تأثير قوي على تغيير أفكاره اللاعقلانية. (الزويد، 1998: 264-265)

3-6-3 الفنيات السلوكية: وهي فنيات تساعد على تخليص المسترشد من السلوك غير المرغوب أو تعديله وتغييره الى سلوك مرغوب وتدعيمه، يستخدم المرشد العقلاني الانفعالي مجموعة من الأساليب السلوكية وتتمثل في الواجبات المنزلية حيث يكلف المرشد العميل ببعض التدريبات المنزلية مثل حصر المرشد، أو قراءة بعض الكتب التي تدعو إلى التفكير العلمي. ومن الأساليب السلوكية أيضاً التدريب على الاسترخاء وكذلك أسلوب ضبط المثيرات حيث يعلم المرشد في بعض الأحيان العميل على كيفية التحكم في مثيرات معينة مما يجعل احتمالية تصرفاتهم غير المقبولة قليلة.

وبهذا فإن هذا الأسلوب يهدف إلى إعادة بناء الوسط المحيط بالعمل حتى لا يتعرض العميل لأي مثير يحفره على التصرف بشكل غير مقبول، وهناك أسلوب تعزيز المعارف العقلانية بحيث يقوم العميل بمناقشة وتنفيذ أفكاره اللاعقلانية يوميا حتى تصبح العملية شبه آلية.

وتتضمن الفنيات السلوكية أيضاً القيام بالتمارين التالية:

- تمارين الاستقرار: وتعني أن ينتظر المسترشد قبل أن يقوم بأنشطته وذلك حتى يعطي فرصة لمشاعر التسامح أن تؤثر في المواقف التي تسبب له المشكلة، ويفضل الإكثار من هذه التمارين مع الذين يعانون من مشاكل مزمنة.
- تمارين عدم المماثلة: يتم تصميم هذه التمارين بغرض حث المسترشد على عدم المماثلة أو التسوية في أداء المهمة وحثه على التكبير بأداء المهمة المطلوبة.

- تمارين تعلم المهارات: يتم تصميم مواقف يتعلم من خلالها المسترشد المهارات الاجتماعية وكذا التدريب التوكيدي.
- تمارين مكافأة الذات ومحاسبة الذات: وتتم هذه التمارين لحث المسترشد وتشجيعه لاستخدام الفنيات والطرائق السلوكية الجديدة التي تعلمها، وفي نفس الوقت تدريبه على محاسبة نفسه بطريقة صحية دون أن تنتابه مشاعر ذنب تؤدي إلى تحقير الذات. (سري، 2000: 55)

- الواجبات المنزلية: وتعمل هذه الفنية على توجيه وتشجيع العميل على تنفيذ بعض الواجبات الخارجية مما يمكنه من تعميم التغييرات الإيجابية التي يكون قد أنجزها مع المرشد. ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تكليف العميل بواجبات منزلية يسعى من خلالها إلى ممارسة الأفكار المنطقية التي اكتسبها وفي مواقف حية، فالفرد الذي يخشى من رفض الآخرين يشجع على الدخول في مواقف حية قد تعرضه للرفض كأن يقوم بنقد متعمد لرأي شخص آخر، يعرف أنه قد يهاجمه نتيجة لهذا النقد.

• الاسترخاء العضلي: وتهدف إلى التعلم التدريجي للسيطرة على التوتر، والاسترخاء لمجموعات عضلية معينة ويتضمن التدريب الكامل وفق تعليمات المعالج الشد لوقت قصير لأجزاء متفرقة من عضلات الذراعين والرأس والقسم العلوي من الجسد والخصر والرجلين وبعد ذلك استرخائها بشكل كامل قدر الإمكان. (غرواه وآخرون، 1999: 203)

ومما سبق يمكن تلخيص فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي في فنيات خبرية انفعالية تتعرض للمشاعر وردود الفعل تجاه المثيرات والمواقف والخبرات المنشطة، فنيات سلوكية تغير السلوك غير المرغوب فيه وتغيره إلى سلوك مرغوب وتدعمه، فنيات معرفية تغيير الأفكار غير العقلانية والفلسفة غير المنطقية إلى أفكار عقلانية وفلسفة منطقية.

وتدعم هذه الفنيات المحاضرات والحوار والمناقشات، والتشجيع والحث، والتدريب والتوكيد والمواجهة الدرامية المباشرة، والتحصين التدريجي، وتعليم المنطق والتفكير العلمي.

3-7-1 العملية الإرشادية وفق النظرية العقلانية الانفعالية:

3-7-1-1 تعريف العملية الإرشادية: لقد أخذ مصطلح العملية الإرشادية عدة تعريفات مختلفة ويرجع هذا الاختلاف إلى اختلاف مجالات الإرشاد، ورغم الاختلاف بينها إلا أنه تشترك في بعض الخطوات، فالعملية الإرشادية هي الخطوات المتتابعة التي يتم من خلالها تقديم الإرشاد النفسي من المرشد النفسي إلى المسترشد، والعملية الإرشادية هي الجانب التطبيقي للإرشاد النفسي وبدونها يصبح الإرشاد النفسي مجرد آراء أو اتجاهات أو نصائح أو توجيهها.

فعندما يدخل المرشد في علاقة إرشادية مع المسترشد فإن عملية الإرشاد النفسي يجب أن تكون في مراحل منظمة ومضبوطة، فمن بين النماذج سنسلط الضوء على خطوات العملية الإرشادية وفقا للإرشاد العقلاني الانفعالي فهناك نماذج كثيرة في أدبيات الإرشاد النفسي تصف مراحل العملية الإرشادية.

فالعملية الإرشادية هي العملية التي يتم من خلالها تقديم خدمات الإرشاد النفسي من المرشد النفسي إلى العميل، فهي تطبيق عملي للإرشاد. وقد وردت عدة تعريفات للعملية الإرشادية نذكر من بينها تعريف زهران الذي يرى بأنها " مجموعة من الخطوات المهنية أو المراحل، والتي يتعين على المرشد أن يسلكها مع العميل بهدف مساعدته على فهم ذاته وتنمية ما لديه من قدرات واستعدادات، مما يساعد على التغلب على مشكلته ويؤدي به إلى تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي".

(ابو يوسف، 2008، 68)

كما يعرفها الشناوي بأنها " تلك الخطوات أو المراحل المتتابعة التي يعمل فيها المرشد مع العميل ابتداء من مرحلة إحالة العميل إليه، حتى إقبال الحالة والتحقق من الوصول إلى أهداف الإرشاد". (الشناوي: 2008: 18)

وعرف زيدان العملية الإرشادية على أنها مجموعة الخطوات أو المراحل المتتابعة التي يسلكها المرشد لتحقيق أهداف الإرشاد وتيسير من خلال خطوات متعددة متداخلة تبدأ من الإحالة والإعداد للمقابلة وتجميع المعلومات وتحديد المشكلات واختيار مشكلة محددة، وبناء خط قاعدي وصياغة أهداف الإرشاد واختيار الإجراءات الإرشادية وتطبيقها ثم تقييم العملية الإرشادية والإنهاء وأخير المتابعة. (زيدان، شواقفه، 2007: 100)

ومن خلال هذه التعاريف يتضح أن العملية الإرشادية عملية تعليمية تساعد المسترشد على التخلص من مشاكله النفسية وضغوطاته، حيث تشمل جملة من الإجراءات والخطوات والجلسات الإرشادية المنظمة.

3-7-2 مراحل العملية الإرشادية حسب نموذج ألبرت أليس:

العملية الإرشادية عملية مكونة من مجموعة الخطوات المهنية التي يقوم بها المرشد النفسي بهدف استبصار المسترشد بنفسه وبمشكلاته وتنمية قدراته واستغلالها بما يمكنه من التوافق الشخصي والاجتماعي، حيث يتفق أغلب الباحثين أن العملية الإرشادية تشمل ثلاث عمليات محورية رئيسية وهي:

أ-مرحلة الإعداد والتهيئة: وهي مرحلة الدراسة التي تستهدف البدء في العملية الإرشادية، وتشمل على تهيئة مكان الإرشاد وبناء العلاقة الإرشادية الدافئة، واكتشاف مشكلة العميل، وتحديد أهداف الإرشاد، وعملية جمع المعلومات والبيانات عن العميل وتفسيرها.

لكن لا يهتم "ألبرت أليس" في الإرشاد العقلاني الانفعالي بالتركيز على أن تكون العلاقة دافئة مع المسترشد من النوع الذي ينادي به "كارل روجرز" رائد المدرسة الإنسانية، وأنا نكتفي بعلاقة عادية في إطار احترام شخصية المسترشد ويقول في ذلك أننا نحترم الفرد و إن كان لا نحترم أفكاره فالمرشد يحترم قيم المسترشد الاجتماعية والأخلاقية ولا يفرض عليه قيم مغايرة إلا إذا اقتنع بها المسترشد نفسه فهو يوفر له أم القبول المحايد أم الاعتبار الايجابي غير المشروط، كما يرى "أليس" أن العلاقة الإرشادية في حد ذاتها والطرق الانفعالية والمساندة التفسيرية أو التحليلية للأفكار غير العقلانية يستعان بها في تكوين الألفة والمودة وتساعد المسترشد في التعبير عن ذاته وإشعاره بالتقبل. (الفقي، 1992: 187)

ب-مرحلة التشخيص: في هذه المرحلة يتم التعرف إلى العوامل المرتبطة بالمشكلة ومساعدة المسترشد لكي يصبح واعيا بها وحتى يصبح أكثر وعيا بالذات نحو نفسه ونحو الآخرين ومعلومات عن الأهداف الشخصي التي يسعى وتشمل تحديد أسباب المشكلة وكيفية تفاعل هذه الأسباب ومعرفة مدى تطورها.

ج-مرحلة تنفيذ الإجراء الإرشادي: وهذه المرحلة الثالثة من مراحل عملية الإرشاد حيث يوجد هناك أطراف كثيرة في إجراء تغيير على سلوك المسترشد إما عن طريق المدرسة السلوكية أو المعرفية ولكن في بعض الأحيان تكون أسباب المشكلة تقع خارج قدرة المرشد كالظروف الاقتصادية أو الاجتماعية الصعبة أو الشجار بين الأبوين وفي حالات كهذه يعمل المرشد على تدريب المسترشد على التكيف مع المشكلة والتعامل معها ضمن الإمكانيات المتاحة. وتشمل هذه المرحلة تحديد أنسب الطرق والأساليب الإرشادية المناسبة للعميل وممارستها ثم التقييم والإنهاء والمتابعة. (ناصر، 2008: 13)

وبلخص "ألبرت أليس" إجراءات العملية الإرشادية وفق الإرشاد العقلاني الانفعالي في نقاط محددة حيث تتم العملية من خلال الخطوات التالية:

- 1- بناء علاقة إرشادية مهنية بين المرشد والعميل.
- 2- أن يقوم المسترشد بعرض مشكلته وأعراضه المرضية واستجاباته نحوها وعلى المرشد تحديد ومعرفة الأفكار والمعتقدات غير العقلانية التي توجد لدى العميل، وأن يوضح للعميل العلاقة بين الأفكار غير المنطقية واضطراباته الانفعالية.
- 3- أن يوضح المرشد للعميل أن استمرار الاضطرابات الانفعالية لديه هي بسبب الاستمرار في التفكير غير العقلاني وليس الأحداث السابقة.
- 4- أن يساعد المرشد العميل على مهاجمة الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية وذلك من خلال الداعية المضادة والمعارضة المستمرة للمعتقدات والأفكار الخاطئة وكذلك من خلال السخرية والدعابة من هذه الأفكار اللاعقلانية، والإقناع والتشجيع على دحض الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار ومعتقدات أكثر عقلانية.
- 5- مساعدة العميل على تبني فلسفة للحياة أكثر عقلانية بحيث يمكن أن يتحاشى العميل الوقوع ضحية أفكار أخرى غير عقلانية.

وعلى الرغم من أن الإرشاد العقلاني الانفعالي يعتبر في نظر الكثيرين أسلوباً تعليمياً يضطلع فيه المرشد بدور المعلم الذي يقع على عاتقه تعليم المسترشد عمليات مجادلة النفس ودحض الأفكار الخاطئة إلا أن هناك مجموعة من المهمات التي يمكن استخلاصها مما قدمه "ألبرت أليس" في نظريته حول هذا الأسلوب الإرشادي يمكن إيجازها في الآتي:

إن المرشد أو المعالج العقلاني الانفعالي شخص نشط يتسم بقوة التأثير على المسترشد ويقدرته على الإقناع وعلى مهاجمة الأفكار غير المنطقية وتحليل فلسفات المسترشد في الحياة واتجاهاتهم ونسق التفكير لديهم، كما يكون بوسعه استخدام الأساليب المعرفية والعاطفية والسلوكية في التأثير على أفكار المسترشد ومشاعرهم وتصرفاتهم.

ام دور المرشد عند "ألبرت أليس" فيتلخص في الخطوات الآتي:

- إقناع المسترشد بأنه المسئول عن مشكلاته وطريقة تفكيره.
- استبدال أفكار المسترشد غير المنطقية بأفكار منطقية.
- دوره دور المعلم وعليه إعادة بناء البناءات المعرفية المنطقية للمسترشد.

فمن خلال ما سبق يمكن استنتاج أن مهمة المرشد في هذا الأسلوب تنحصر في الكشف عن الأفكار والمعتقدات غير المنطقية التي يتبناها العميل، ويوضح له أن هذه الأفكار قد أدت به إلى الاضطراب النفسي، ويبين له أن الأفكار والأحداث التي يقولونها لأنفسهم والتي تتسم بعدم المنطقية هي التي تساعدهم على الاستمرار في الاضطرابات الانفعالية، ومن ثم يجب على المرشد أن يقوم بمهاجمة هذه الأفكار والمعتقدات المؤذية للذات وتحويلها إلى أفكار أكثر منطقية وعقلانية مستخدماً في ذلك العديد من الأساليب والفنيات التي يقوم عليها الإرشاد العقلاني الانفعالي.

خاتمة:

ختاماً لموضوع هذا المقال يمكننا استنتاج إن مجال الإرشاد النفسي يعد من الخدمات الإنسانية التي تقدم الدعم النفسي ويقدم الخدمات التربوية والمهنية بطريقة منظمة ومدروسة ومخطط لها بناء على أسس علمية واضحة المعالم ومبنية على اتجاهات نظرية متعددة ولقد تعددت مفاهيم الإرشاد النفسي فكل يعرفها من وجهة نظره كمتخصص.

وتعتبر نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي لصاحبها "ألبرت أليس" أحد أهم الأساليب الإرشادية المعرفية السلوكية، حيث لاحظنا من خلال هذا المقال أن أسلوب الإرشاد الانفعالي السلوكي هو نظام متكامل يتضمن نظرية لتغيير وتطوير شخصية الفرد، كما أنه يتضمن وسائل فريدة للعلاج والإرشاد وذلك باعتماده على تقنيات وفنيات معرفية والانفعالية والسلوكية مختلفة، فإنه يسعى إلى استخدام المنطق والوسائل العلمية الأخرى، وهو رغم ذلك يركز اهتمامه الكبير على القيم الإنسانية مثل السعادة فهو طريقة تجريبية إنسانية.

ومن هنا يمكن القول إن العملية الإرشادية وفق الإرشاد العقلاني الانفعالي تنطلق من اعتبار أن ما يعانيه الفرد من مشاكل واضطرابات نفسية ما هي إلا نتيجة سوء تفسيره وتأويله للأمور وذلك بناء على الأفكار اللاعقلانية والمعتقدات غير المنطقية والهدامة التي يتبناها، وان الإنسان قادر على التخلص من مشكلاته الانفعالية واضطراباته السلوكية.

وهذا يوحي ألياً إلى أن الإرشاد العقلاني الانفعالي مميز عن غيره من الأساليب لكونه متاح لجميع المجتمعات ومن بينها مجتمعنا حيث المعتقدات اللاعقلانية والأفكار الخرافية كثيرة، وتميزه باستخدام فنيات سهلة وبسيطة مثل القدرة على الاقتراح والإقناع بما يناسب عقل ومنطق المسترشد وثقافته وسعي الإرشاد العقلاني الانفعالي للكشف على الأفكار اللاعقلانية التي تكمن وراء القلق و العصاب ومهاجمتها بالإضافة إلى السعي وراء تغيير فكر المسترشد بنفسه وفحص ما يقوله لنفسه ويعتبر أسلوباً مثالياً لتغيير المعتقدات غير العقلانية وغير المنطقية وإبدالها بأخرى منطقية.

المراجع العربية:

- إبراهيم عبد الستار (1994)، العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، القاهرة، دار الفجر للنشر والتوزيع.
- باترسون، س. ه. (1992)، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة، حامد عبد العزيز الفقي، القسم الأول، الكويت: دار القلم.
- زهران، حامد عبد السلام (1997)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط3، القاهرة: عالم الكتب.
- زيدان سليمان داود، شواقفة سهيل موسى (2007) أساليب الإرشاد التربوي، ط 1 جهينة للنشر، عمان.
- الزبيد، نادر فهمي (1998)، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط1، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.

- سامي محمد ملحم (2007)، مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي - ط1 دار المسيرة للنشر والتوزيع
- سفيان نبيل صالح (2004) المختصر في الشخصية والإرشاد لِنفسي، ط1، إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع: القاهرة.
- سناء حامد زهران (2004) إرشاد الصحة النفسية، ط2، القاهرة: عالم الكتب.
- عبد الله بن علي أبو عراد الشهري (1999)، مستوى الرضا عن العمل الإرشادي لدى مرشدي المرحلة الابتدائية المتخصصين وغير المتخصصين بمدينة مكة المكرمة.
- عبد الله هشام (1991)، أثر العلاج العقلاني الانفعالي في خفض مستوى الاكتئاب لدى الشباب الجامعي رسالة دكتوراه، كلية التربية جامعة الزقازيق.
- غراوره، كلأوس وآخرون (1999)، مستقبل العلاج النفسي - معالم علاج نفسي عام، ترجمة سامر جميل رضوان، دمشق: منشورات وزارة الثقافة.
- الفحل، نبيل محمد: (2009)، برامج الإرشاد النفسي النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة: دار العلوم للنشر والتوزيع.
- محمد جدوع أبو يوسف (2008)، فعالية برنامج تدريبي لتنمية المهارات الإرشادية لدى المرشدين النفسيين في مدارس وكالة الغوث بقطاع غزة.
- محمد محروس الشناوي (1996)، العملية الإرشادية والعلاجية، ط1 دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- ناصر الدين أبو حماد (2008)، الإرشاد النفسي والتوجيه المهني، ط 1، جدار للكتاب العالمي، عالم الكتاب الحديث، الأردن
- المراجع الأجنبية:
- Ellis, A. (1988). (How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable about Anything – Yes, Anything. Lyle Stuart, NJ.
- Ellis, A. & Yeager, Rj. (1989). Why Some Therapies Do Not Work. Prométhéums Books, New York.
- Gilliland, S.E, Staley, T.E., and Bush, L.J. 1984. Importance of bile tolerance of Lactobacillus acidophilus used as dietary adjunct. J. D'Airy SCI. 67:3045-3051

كيفية الإستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

أ. مسعودة سالمى، أ.د الطاهر سعد الله ، (2022)، العملية الإرشادية وفق نظرية "ألبرت أليس" للإرشاد العقلاني الانفعالي ، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية ، المجلد 14(01)/2022، الجزائر : جامعة قاصدي مرباح ورقلة (ص.ص 163 - 176).