

## عنوان المحاضرة: نموذج العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي. "البرت اليس A.ELLIS "1966"

يرى المنظر الأمريكي: ليس بان السعادة والالم مصدرها الأفكار، والتأويلات التي تقدمها للأحداث الخارجية، هذا ما يوضح أهمية المعتقدات او التفكير الخاطئ في التأثير على الانفعال والسلوك. لقد ترجم "اليس" العلاقة الوظيفية بين الثنائية "الفكرة والانفعال" في معادلة مكونة من ثلاثة عناصر "A.B.C"

حيث يمثل العنصر A = الحدث المنشط.

بينما يشير العنصر B = جهاز التفكير والمعتقد - متغير وسيط -

في حيث =ن يشير العنصر C = ردة الفعل او التصرف مع الانفعال.

وبالتالي تكون الأفكار الغير منطقية هي سبب الألم النفسي، والاستجابات الغير متكيفة.

مثال: كل الافراد يمرون بحالة حزن في حدوث "فقدان او وفاة، او رسوب دراسي:

كاستجابة طبيعية فيها تقبل لواقع الحدث، في حين يكون الافراط الكبير في استجابة الحزن الى حد التفكير في الانتحار، واليأس الكامل، فهذا مؤشر على تفكير غير عقلائي.

- يرتكز العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي على إعادة تركيب المعتقد الخاطئ، وتبديله، وما يتبع من تغيير في الانفعالات، وبعث الراحة النفسية.

A الحدث المنشط للاضطراب ← B المعتقد المشوه ← C استجابة القلق والاكتئاب

وبالتالي: يكون التعديل من خلال:

- الاستبصار بالأفكار الخاطئة ومواجهتها ← ثم تفكير منطقي جديد ← استجابة انفعالية متوافقة.

تشير الادبيات في العلاج النفسي الى ان نموذج "اليس" يعتمد على المجادلة، النصح والإرشاد، لذا فان المعالج يكون بمثابة المرشد عبر الخطوات الآتية:

- تبيان الأفكار الغير عقلانية للمتعالج.

- استكشاف العلاقة بين الأفكار غير المنطقية والتعاسة او المعاناة النفسية.

- محاولة تغيير الأفكار الغير العقلانية باستخدام عدة فنيات معرفية وسلوكية (مما سبق لنا ذكره في محاضرة " اهم الفنيات العلاجية في العيادة السلوكية المعرفية" منها: التنشيط

السلوكي، السهم الهابط، سجل الأفكار، التحويل او صرف الانتباه، التوكيدية، التشكيل حسب نوعية المشكلة النفسية.

- يرى "اليس" بان تبديل الأفكار الخاطئة المسببة للانزعاج، والالام هي عملية تحتاج الى صبر، وتمارين مستمر وإرادة من قبل المتعالج، لذا يجب التأكيد على التمارين البينية، ولمدة متواصلة حتى يتسنى رصد الأفكار الخاطئة، وتبديل البنية المعرفية الخاطئة، ببنية إيجابية منطقية.

- يركز هذا الأسلوب العلاجي على أهمية النصح المباشر، اذ يرى " اليس " بان المتعالج يقول للمعالج: ماذا تفعل لو كنت مكاني؟

لذا فهو لديه الحق في ان يعرف، وان يتم نصحه وارشاده.