

التفكير العقلاني و اللاعقلاني

أ. زليخة جديدي .جامعة حماة لخطر- الوادي

أ. د. عبد الكريم قريشي. جامعة قاصدي مرباح - ورقلة

ملخص:

يهدف هذا البحث لدراسة التفكير اللاعقلاني و إعداد أداة لقياسه ، ويتحقق ذلك من خلال تحليل التفكير بصنفيه حسب نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (العقلاني واللاعقلاني) ومناقشة أثره على مختلف جوانب حياة الفرد .

إذ أن اضطرابات الأفراد ومشكلاتهم - حسب هذه النظرية - تنتج عن تفكيرهم قبل أن ترتبط بالإحداث المحيطة بهم ، ورغم أن هذه الفكرة وجدت منذ أكثر من 5000 خمسة آلاف سنة ، إلا أن الاهتمام بها بشكل جاد بدا في خمسينيات القرن الماضي مع أبحاث " البيرت اليس " A.Ellis والذي حدد إحدى عشر فكرة لاعقلانية قد تتواجد لدى الإنسان أضاف عليه " الريحاني " فكرتان ليصبح المجموع ثلاثة عشر فكرة ، توضحت سماتها مع البحوث وكذلك وبعض ملامح تكوينها والعوامل المساعدة على ذلك ونتائجها ، وأوجدت بعض الطرق والتقنيات لعلاجها أو التخفيف منها ، كما أوجدت بعض الأدوات لقياسها من بينهم مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية للباحثة .

الكلمات المفتاحية : التفكير اللاعقلاني ، نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي ، إعداد أداة القياس.

Rational and irrational thinking

Abstract :

The aim of this study irrational thinking and preparation tool to measure it, is achieved through the analysis of Besnver thinking by rational emotive behavioral therapy theory (rational and irrational) and discuss its impact on the various aspects of an individual's life.

As individuals and their problems disorders - According to this theory - result from thinking before that linked the events surrounding them, and despite the fact that this idea has existed for more than 5,000 five thousand years, but the interest in them seriously looked at the fifties of the last century with the research, "Albert Ellis" A.Ellis which set eleven idea of irrationality in humans may be present added it "Rihani" two ideas for a total of thirteen idea, made clear characteristics with research as well as some of the features of their formation and the factors to help it and its consequences, and created some of the methods and techniques to treat or mitigate them, as created Some of the tools to measure, including a measure of rational and irrational thoughts of the researcher.

Key words: irrational thinking, rational emotive behavioral therapy theory, preparation measurement tool .

مقدمة

يرتبط مفهوم التفكير عند الإنسان بمفهوم العقل ؛ فالأفكار هي نتاج لإعمال العقل ، إلا أن هذا لا يعني أن كل نتاج للعقل هو عقلائي بالمعنى المنطقي ، فقد ينتج العقل ما يتصف باللاعقلانية؛ ما لا يتناسب مع منطق المجتمع والمصالح المتبادلة و يخرج من الإطار العادي والسليم ، وهو ما حاول " البيرت اليس" A. Ilse ومن بعده مجموعة من المفكرين تناوله بالدراسة وهو ما سنحاول مناقشته في هذا المقال انطلاقا من التفكير عموما ؛ حيث نحاول الإلمام بمفهومه ثم نعرض على نظرية العلاج العقلاني الانفعالي ؛ إذ تعتبر المنبع الأصلي لانطلاق دراسة التفكير العقلاني و اللاعقلاني ، نتوقف عندها من حيث جذورها التاريخية وما قدمته من تصور حول الإنسان بأن الفرد يولد وعنده المقدرة على التفكير العقلاني واللاعقلاني ، ونحلل ما تحدثت عنه من دور كل من العاطفة والعقل في إنتاج السلوك .ومن خلالها سنتناول أسس التفكير وأسباب الأفكار اللاعقلانية ثم أعراضها ومن ثم أساليب العلاج العقلاني لها ، وأخيرا نتعرض لقياس الافكار اللاعقلانية من خلال المقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية للباحثة.

1. تعريف التفكير:

يعبر التفكير عن نشاط عقلي يمكن الإنسان من معالجة المواضيع والمواقف والمشكلات في ذهنه ،دون تجسيدها في العالم الخارجي ، وذلك من خلال عملية انعكاس ما يجري من تفاعلات بين الأشياء في الجانب الواعي من الإنسان ، إذ يعرفه - التفكير - احمد عبد المنعم " و " احمد الدردير" على انه " : عملية انعكاس العلاقات بين الظواهر أو الأشياء أو الأحداث في وعي الإنسان¹. ويفصل في ذلك "جريجورنكو (1995) Grigirko "فيقول بان التفكير " : عملية عقلية معرفية تؤثر بشكل مباشر في طريقة وكيفية تجهيز ومعالجة المعلومات والتمثيلات العقلية المعرفية داخل العقل الإنساني² " ؛ بهذا يكون قد خص التفكير بصفة المعرفية التي تجهز وتعالج المعلومات على مستوى العقل . و يضيف "ستيرنبرج (1994) Sternbeg" بان التفكير هو " طريقة الفرد المفضلة في التفكير عند أداء الأعمال وهو ليس قدرة إنما تفصيل لاستخدام القدرات ويقع بين الشخصية والقدرات الشخصية . أساليب التفكير . القدرات³ " ؛ بمعنى أن عملية التفكير أسلوب يتضمن الطريقة المفضلة عند الفرد في تنظيم المعطيات واستخدامها حيث يوظف قدراته وفقها .

بهذا يكون التفكير عملية عقلية معرفية تتأثر بما عند الفرد من قدرات وأساليب، و هذا الأخير صنف تبعاً لنتائج العديد من الدراسات بعدة طرق؛ إذ صنف حسب الأساليب، والمستويات... الخ. كما صنف حسب خضوعه للمنطق ومدى عقلانيته إلى عقلائي أو لاعقلاني . وقد اهتم بالتفكير وفق هذا التصنيف العديد من الباحثين والمختصين خاصة في مجال الصحة النفسية والعلاج النفسي، ومن ابرز هؤلاء " البيرت أليس" A. Ellis مؤسس نظرية العلاج العقلاني الانفعالي المرتكزة أساسا على العلاقة بين عدم منطقية التفكير والاضطرابات النفسية ، والتي حدد خلالها أيضا جملة الأفكار التي أطلق عليها اسم الأفكار اللاعقلانية.

2. الجذور التاريخية لنظرية "إليس A.Ellis :

إن تناول الاضطرابات الانفعالية تتركز على منهج جديد يقوم على دعائم فلسفية موعلة في القدم و تعود تحديدا إلى مدارس فلسفية يونانية أسسها " زينون (3000) Zinon قبل الميلاد ، و أهمها المدرسة الرواقية حيث أطلق عليها المسلمون اسم أصحاب المظلة أصحاب الأسطوان و الروحانيون . و كانت نظرة أصحاب هاته المدرسة إلى أن فكرة الإنسان عن الأحداث هي المسؤولة عن اعتلال مزاجه من هذا يتضح بأن المشكلات النفسية ترجع بالدرجة الأولى و الأساسية إلى أن الفرد يقوم بتحريف الواقع والحقائق بناء على مقدمات و افتراضات مغلوطة و خاطئة اذ يقول " أبكتيتوس " Abektitos "إن الناس يضطربون ليس بسبب الأشياء و لكن بسبب وجهات نظرهم التي يؤولونها عن هذه الأشياء ؛" فهو يؤكد من خلال كلامه على ان ما يجعل عقول الناس تضطرب هو وجود أفكار و معلومات وتفسيرات حول الأحداث و ليس الأحداث نفسها .

كذلك يذهب البونديون القدامى الى الاعتقاد بان انفعالات الإنسان تنشأ من طريقة تفكيره ، و لكي يغير الفرد من انفعالاته يجب أن يغير من طريقة تفكيره أولا .

فإسهامات الفلاسفة القدامى و كتاباتهم جعلت من " اليس " A. Ellis يتأثر بهم إضافة إلى إسهامات العديد من علماء النفس و المعالجين النفسانيين و لا سيما التحليلين إلا أنه لم يشعر بالرضا في هاته المدارس العلاجية و أصبح ذو ميول أكثر لكل حركة جديدة في مجال العلاج النفسي⁴ .

فقد ركزت تلك المدارس في علاجها على الجانب الانفعالي في اساليبها العلاجية ومحاولاتها لتغيير السلوك، فاهتم " اليس A. Ellis " بنظرية التعلم حيث استطاع ان يكتشف أن سلوك مرضاه ، ليس نتيجة للتعلم فحسب، بل بدى له أن سلوكهم هو نتيجة للاستعداد الاجتماعي البيولوجي للإبقاء على أفكار و اتجاهات غير منطقية . و في سنة (1954) بدأ " اليس A. Ellis " طريقه نحو أسلوب منطقي للعلاج وفق نموذج نفسي حيث ، وبدا سنة (1962) بدأ الكتابة عن أسلوبه الجديد في العلاج النفسي من خلال سلسلة من المقالات و ما قدمه هو عبارة عن محاولة لإدخال المنطق و العقل في الإرشاد و العلاج النفسي ، و هو ما أطلق عليه اسم " العلاج النفسي العقلاني "؛ حيث يستخدم فيه فنيات معرفية و انفعالية لمساعدة المسترشد على تصحيح معتقداته غير العقلانية التي يصاحبها خلل انفعالي و سلوكي إلى معتقدات عقلانية يصاحبها ضبط انفعالي و سلوكي⁵ .

3. نظرة " إليس A. Ellis " للإنسان :

ركز " اليس A. Ellis " في نظريته على التفاعل القائم بين التفكير والعاطفة والسلوك فهو ينطلق من " الافتراض القائل بأن الفرد يولد و عنده القدرة على التفكير العقلاني و غير المنطقي أيضا⁶ "، فالتشابك بين العاطفة و العقل أمر قائم في الإنسان إلى جانب أن لدى الفرد استعداد للمحافظة على نفسه و سعادته من جهة ، كما ان له نزعة إلى تدمير النفس و تجنب أعمال الذهن والتوقف عند الإيمان بالخرافات و لوم النفس .

ويضيف " أحمد أبو أسعد" و " أحمد عريبات (2009) " انه " من النادر أن يتصرف . الإنسان . بدون إدراك مادامت أحاسيسه و أعماله الحالية يتم فهمها في شبكة من التجارب السابقة و الذكريات و الاستنتاجات"⁷ .

كما أن التعاطف لا يتم دون تفكير لان المشاعر الإنسانية يحددها الموقف القائم، وكذلك السلوك هو وظيفة التفكير و التعاطف ؛ أي هو العمل الذي يؤديه كل من الأفكار والعواطف معا .

و نظرية الـيس Ellis A. نظرية العلاج العقلاني الانفعالي . ترى بأن هذه العوامل الثلاثة تحدث في الوقت نفسه ، فالإنسان حين يفكر فإنه يفعل و يفعل، وعندما يفعل فإنه يفكر و يعمل و عندما يفعل فإنه يفعل و عندما يفكر، وهذا ما يعكس العلاقة التبادلية بين التفكير و الانفعال والسلوك.

وهكذا فهذه النظرية ترى أن الإنسان فريد و عنده القدرة على فهم عجزه و تغيير القيم التي غرست فيه منذ الطفولة كما لديه القوة على مواجهة نظام القيم عنده و ترسيخها في اعتقادات و آراء مختلفة.

إضافة إلى ذلك قدم الـيس " Ellis A. بعض التصورات حول طبيعة الإنسان و الاضطرابات الانفعالية التي يعاني منها و هي:

• الإنسان كائن عقلاني و غير عقلاني في آن واحد، فهو عندما يفكر و يتصرف بشكل عقلاني فإنه يكون فعالا و سعيدا و نشطا و العكس قد يعاني من مشكلات و اضطرابات.

• التفكير العقلاني و الغير العقلاني متعلم منذ سن مبكرة لدى الطفل من الأسرة و ثقافة المجتمع الذي يعيش فيه.

• الفكر و الانفعال توأمان مترابطان و متداخلان، و يؤثر كل منهما في الآخر و التفكير و الانفعال و السلوك أضلاع مثلث واحد تصاحب بعضها بعضا تأثيرا و تأثيرا.

• الإنسان يعبر عن فكره رمزيا و لغويا و كل من الفكر و الانفعال يتضمنان الكلام مع الذات في شكل جمل مستدخلة فإذا كان الفكر مضطربا صاحبه انفعالا مضطرب و كأن الفرد يحدث نفسه دائما بالفكر غير المنطقي و يترجم في شكل سلوك مضطرب⁸ .

• يجب مهاجمة و تحدي الأفكار و الانفعالات السلبية أو المثبطة للذات و هذا بإعادة تنظيم الإدراك و التفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقيًا.

• الإنسان ليس ضحية لظروفه أو ماضيه لكن طريقة حديثه مع الآخرين أو مع نفسه هي التي تحدد مدى توافقه، فهذه التصورات و الافتراضات تحدد فرضية العلاج العقلاني.

و خلاصة القول : أن نظرية الـيس " Ellis A. للإنسان تتمثل في أن سلوكه المضطرب هو ناتج عن الأفكار و المعتقدات غير العقلانية التي يتعلمها الفرد أثناء مراحل نموه المختلفة و هي ذات تأثير على إدراكه للأحداث و المواقف وإعطاء معنى لها بشكل غير مناسب الشيء الذي يجعله يستجيب لهذه المؤثرات بردود أفعال غير صحيحة بالنسبة للموقف أو الحدث . ولا شك في أن اكتساب الفرد لتلك المعتقدات اللاعقلانية أسبابا قد مر بها الفرد أثناء مراحل نموه وفي ظل نشأته الاجتماعية.

وفي إطار الدراسة الحالية تناولت هذه الفكرة كفرضية للتحقق من حيث أن العنف الممارس من قبل التلاميذ في المدارس الثانوية هو شكل من أشكال اضطرابات السلوك ، قد تنتج عن أفكار لا منطقية يحتضنها التلميذ ويفسر من خلالها مجريات الأحداث في المؤسسة .

4. تعريف التفكير اللاعقلاني :

يعتبر التفكير إحدى العمليات العقلية المعرفية العليا الكامنة وراء التطور لدى الحياة الإنسانية ، فيه يتم اكتشاف الحلول الفعالة التي يتغلب بها على ما يواجهه في الحياة من مصاعب و مشكلات؛ أي انه نشاط عقلي يقوم الفرد من خلاله بحل المشكلة التي تعترضه مهما كانت طبيعته عقلاني أو لاعقلاني.

بمعنى أن النشاط العقلي الذي يخضع لمنطق الواقع المعيش من حيث الواقع الاجتماعي بأعرافه وقوانينه ومعايير، كما يراعي إمكانات الفرد في الحلول والمقترحات والخيارات التي يتوصل إليها يعتبر تفكيراً منطقياً

عقلانيا ، وما خالف ذلك فهو تفكير لا عقلاني ؛ أي أن التفكير اللاعقلاني أو غير المنطقي هو العملية العقلية المعرفية التي تعمل على معالجة المواضيع والمواقف والمشكلات التي يواجهها الإنسان وتحاول التوصل إلى حلول وتوجيهات غير خاضعة للمنطق الواقعي على الصعيد القوانين والمعايير الاجتماعية ولا تقف عند حدود المعطيات الشخصية للفرد من إمكانيات وقدرات ، وينتج عن التفكير اللاعقلاني جملة من الأفكار اللاعقلانية.

5. تعريف الأفكار اللاعقلانية:

عمل الباحثين على تعريف الأفكار اللاعقلانية بكل صورها فوردت لها التعريفات التالية:
يرى " اليس " A. Ellis أن الأفكار العقلانية هي الأفكار التي يمكن البرهنة عليها ، ان الأفكار اللاعقلانية فهي تلك الأفكار المبنية على المعتقدات والتوقعات ولا تخضع للمنطق الواقعي ناتجة عن سوء الضن والتهويل والتعميم الخاطئ⁹ .
ويعرفها " إبراهيم عبد الستار " بأنها معتقدات فكرية خاطئة يبينها الفرد عن نفسه و عن العالم المحيط به، تؤدي بالتالي إلى نشوء الاضطرابات الوجدانية و السلوكية للفرد¹⁰ " ، أي أن الأفكار اللاعقلانية تمثل معتقدات مبنية بشكل خاطئ عند الشخص و هذا عن نفسه و عن ما يحيط به من العالم الخارجي و هذه الأخيرة تؤدي إلى نشوء الاضطرابات عند الفرد.

ويعرفها " عبد الله معتز " و " عبد الرحمن محمد (1994) " بأنها " مجموعة من الأفكار الخاطئة غير الموضوعية و التي تتميز بطلب الكمال، و الاستحسان و تعظيم الأمور المرتبطة بالذات و الآخرون و الشعور بالعجز و الاعتمادية. "

من خلال هذه الآراء يتضح بأن الأفكار اللاعقلانية هي أفكار ناتجة عن خلل يصيب تفكير الفرد ؛ بحيث يخرج تفكيره عن تفكير الشخص العادي و التفكير السليم، و هذا الخلل و الاضطراب قد يكون واحدا أو أكثر حيث يكون مصحوبا بالتوهامات و الهلوس، و قد يأخذ شكل اضطراب التعبير عن التفكير و مجراه و التحكم فيه و محتواه أو شكل اضطراب الأفكار و مضمونها و هذا الاضطراب يكون مصحوب بالانسحاب الاجتماعي و التفكير السطحي، كما يظهر عليه الخمول و البلادة و فقدان المتعة و غياب الانفعال وكل هذه الأعراض قد تظهر لمدة لا تقل عن عدة أشهر مع الأخذ بالفروق الفردية بين الأفراد.

مما سبق نستنتج أن الأفكار اللاعقلانية هي تلك الأفكار التي تعبر عن قناعات لا تخضع للمنطق الواقعي الذي يعيشه الفرد .كان لا تتلاءم مع إمكانياته أو مع ظروف واقعه الموضوعي، فهي مبنية على توقعات غير منطقية ، حيث تكون مبالغة في وضع مستويات للسلوك لا يمكن للفرد أن يحققها ، الشيء الذي يشعره بعدم الكفاءة و يخفض من درجة تقديره لذاته، و يدخل من كفاءته الاجتماعية وغيرها من الآثار المترتبة عن ذلك.

وتتسم تلك الأفكار بسمات مميزة لها تفرقها عن الأفكار العقلانية التي تتسم بدورها بصفات مميزة لها أيضا.

6. سمات الأفكار العقلانية و اللاعقلانية:

سمات الأفكار العقلانية :

حسب وجهة نظر " أليس " A. Ellis ، فان الأفكار العقلانية تتسم بالصفات التالية:

- الموضوعية : وهي كذلك لأنها تستند إلى دعائم واقعية موضوعية.
 - المرنة : فهي على درجة من القابلية للتغيير حيث أنها عبارة عن أمنية أو ميل أو طموح ، وليست حقيقة مطلقة.
 - تساعد الفرد على تحقيق أهداف حياته.
 - تقلل من الصراعات والمحاكمات الداخلية لدى الفرد.
 - تحسن من علاقات الفرد مع الآخرين ، وتقليل التصادم والتعارض معهم.
 - تساعد على إيجاد بدائل متعددة للحلول¹¹.
- سمات الأفكار اللاعقلانية:**

حدد " اليس " A. Ellis سمات الأفكار اللاعقلانية فيما يلي:

- المطالبة : إذ نجد دائما في جملة من الصيغ التي تدل على الحتميات والضرورات وذلك راجع إلى " الميل إلى الكمال والرغبة في انجاز الأعمال عند أعلى مستوى من الإتقان والمثالية¹² " ، من تلك الصيغ يجب، ينبغي ، لابد...
- التعميم الزائد : والمتمثل في الاعتماد على خبرات محدودة لبناء أفكار عامة.
- التقدير الذاتي (المنخفض) : ويعبر عنه من خلال الحوار الداخلي السلبي ، والمقارنات التي يقيمها الفرد بينه وبين الآخرين.
- التهويل: وتعكسه المبالغة الزائدة في فهم الأحداث وإطلاق الأحكام ، كاعتبار العثرات أزمات وكوارث.
- أخطاء في التفسير: ويتمثل في اتجاه الإدراك نحو الجانب السلبي من الأحداث والتجارب ، حيث يبدو ذلك في تفاعلات الفرد في المواقف المختلفة ؛ حيث لا يرى من الفشل في اجتياز امتحان ما مثلا إلا المهانة وقلة الذكاء وليس فرصة جديدة للنجاح بمستوى أعلى وتنبهه لما لم نستوعبه من المنهاج الدراسي.
- عدم التجريب : وتعكسه التصرفات والاستنتاجات التي يقدم عليها الفرد بناء على قرائن غير صحيحة أو غير كافية دون أن يثبت منها عن طريق التجريب والاستفهام.
- التلقين (التكرار) : ويتمثل في اتخاذ الفرد النتائج السلبية التي حدثت له دليل على عدم كفاءته ، ويحافظ نتيجة لذلك عن السلوك الخاطئ الناتج عن تلك الاستنتاجات.
- السلبية : أي أن هؤلاء الأفراد يرون أن الظروف الخارجية القاهرة التي لا يستطيعون السيطرة عليها هي سبب تعاستهم.
- الانهزامية : وتمثل تجنب صعوبات الحياة.
- الاتكالية : حيث أن هؤلاء الأفراد يميل إلى الاعتماد على الآخرين لجلب الراحة.
- العجز: حيث أن الفرد لا يتمكن من تجاوز الماضي ومحو أجزائه والتخلص منها.
- ضيق الأفق: حيث يعتقدون بوجود حل جاهز وكامل لكل مشكلة وعدم العثور عليه يعتبر كارثة.
- عدم التسامح : يتساوى الخطأ البسيط والكبير في عدم الغفران ووجوب العقاب.
- شدة الحساسية : قهم في انتظار دائم للمصائب والكوارث والفشل.

• الإصرار على القبول التام : يود هؤلاء الأفراد أن محبتهم والرضا عنهم واجب على الآخرين بشكل مطلق لا تؤثر فيه تصرفاتهم¹³ .

7. أنواع الأفكار اللاعقلانية:

انطلاقاً من السمات المذكورة للأفكار اللاعقلانية ، يمكن تصنيفها إلى ثلاث أنواع هي :

- معتقدات تتعلق بالذات : ومن أهمها أن يفكر الفرد في وجوب إتقانه كل شيء حتى لا أقع فيما لا يمكن أن أحمله ، وهو بهذا التفكير يتكون لديه الخوف والقلق والاكتئاب والشعور بالذنب.
- معتقدات تتعلق بالآخرين : كان يفكر فرد في انه من الفضلي عان يعاملني الناس معاملة غير حسنة وعادلة ، وهذه الأفكار تؤدي إلى الشعور بالغضب والعدوانية والسلبية.
- أفكار تتعلق بظروف الحياة : كان يفكر بأنه يجب أن تكون الحياة كما يريد ، وان لم يجد هذا فهو أمر كارثي ، مثل هذه الأفكار تجلب الشعور بالأسى والألم النفسي¹⁴ .

8. الأفكار اللاعقلانية المسببة للاضطراب النفسي:

قدم " البيرت اليس " A.Ellis قائمة مكونة من إحدى عشر فكرة لاعقلانية تعتبر سببا في وقوع الكثيرين في المشكلات الانفعالية ، وهي أفكار خاطئة وشائعة بين الناس وهي:

- **الفكرة الأولى:** من الضروري أن يكون الشخص محبوبا ومقبولا من كل فرد من أفراد بيئته المحلية.

هذه الفكرة تعد غير منطقية وما يقابلها من منطقية أن احترام الذات والسلوك السوي الذي يقدره الآخرين وتقديم الحب لهم يجعلهم يبادلونه نفس الحب.

- **الفكرة الثانية:** من الضروري أن يكون الفرد على درجة كبيرة من الفعالية والكفاءة والإنجاز بشكل يتصف بالكمال حتى يكون ذو قيمة وأهمية.

وهذا غير المنطقي، فالكمال لله وحده وما يقابلها من منطقية أن الإنسان يحاول بذل أقصى جهده لتحقيق أهدافه دون تسابق مرهق مع الآخرين.

- **الفكرة الثالثة:** يتصف بعض الناس بالشر والجبن وعلى درجة عالية من الخسة والنذالة ولذلك يجب أن يوجه لهم العقاب واللوم.

توضح هذه الفكرة أنه لا يوجد معيار مطلق للصواب والخطأ لدى محتضنها، وما يقابلها من منطقية أن الخطأ لا يعني الشر والعقاب لا يؤدي دائما إلى تحسين سلوك المخطئين؛ وإنما قد ينتج عنه مزيد من الخطأ أو الاضطراب، فبعض الناس تصرفاتهم خاطئة وغير مناسبة فهي غالبا ما تكون نتيجة جهل أو اضطراب انفعالي.

- **الفكرة الرابعة:** إنه لمن النكبات والمصائب المؤلمة أن تسير الأمور على غير ما يريد الفرد.

هذه الفكرة توضح أن مجريات الأحداث إذا سارت على غير ما يريد الفرد فتلك كارثة مدمرة، وما يقابلها من منطقية أن الفرد يجب أن يسعى في تحقيق أهدافه وإذا ما وقفت في طريقه صعوبات وعقبات يعمل على تجاوزها بأقل الأضرار ، وان يتقبل الواقع بكل معطياته .

- **الفكرة الخامسة:** تنتج التعاسة عن ظروف خارجية لا يستطيع الفرد السيطرة عليها أو التحكم بها.

هذا الفكرة تعني أن الفشل والتعاسة سببها خارج عن الإنسان كسوء الطالع وأخطاء الآخرين وفشلهم ، وما يقابلها من منطقية أن الفرد مسؤول عما يحدث له وان العوامل الخاصة به ذات تأثير فعال وعليه التحكم فيها قبل أن يلقي اللوم على العوامل الخارجية.

. **الفكرة السادسة:** إن الأشياء الخطرة أو المخيفة تعتبر سببا للانشغال الدائم و التفكير بها، ويجب أن يكون الفرد دائم التوقع لها.

هذه الفكرة تشير إلى أن الإنسان المحتضن لها دائم التوقع للخطر ومنتشغل التفكير بشكل دائم بما سيحدث أن ، و الانشغال الدائم أو القلق حتما يؤديان إلى خلق أضرار عدة، ويقابلها من المنطقية أن لا ينكر الفرد احتمال حدوث المخاطر ولكن لا يعتبرها كارثة علينا مواجهته دون قلق وتوتر لأنهما لا يحلان المشكلة بل يعيقان العقل من التفكير السليم.

. **الفكرة السابعة:** إنه من السهل أن نتقأدى بعض الصعوبات والمسؤوليات الشخصية بدلا من مواجهتها.

هذا يعني أن تجنب الفرد لمواجهة الصعوبات والمشاكل أيسر وأوفر جهد من مواجهتها والضلوع بأعبائها ، والأكثر عقلانية في هذا أن يواجه الفرد تلك المشكلات والصعوبات وفق ما يتناسب معها حتى لا تبقى مبعث إحباط ومحط انحطاط للثقة بالنفس.

. **الفكرة الثامنة:** ينبغي على الفرد أن يكون معتمدا على الآخرين ويجب أن يكون هناك من هو أقوى منه لكي يعتمد عليه.

هذه الفكرة تتطرق من رغبة الفرد في أن يسود الآخرين ويحيا على جهودهم ويملك زمام الأمر عليهم والمبالغة في الاعتمادية بهذه الصورة تؤدي إلى فقدان الحرية وتحقيق الذات مما يؤدي إلى مزيد من الاعتمادية فهو يصبح تحت رحمة من يعتمد عليهم، المعقول مقابل ذلك أن يعتمد على نفسه ويقوم بواجباته حتى يحافظ على استقلاليتة الذاتية.

. **الفكرة التاسعة:** إن الخبرات والأحداث الماضية تحدد السلوك في الوقت الحاضر وأن خبرات الماضي لا يمكن استبعادها أو محوها.

توضح هذه الفكرة أن الإنسان محكوم بماضيه وما حصل في ذلك الماضي من أحداث وما تعلمه من خبرات قوة ضاغطة تحتم على الإنسان مصيره وترسم له مسلكه في الحياة ، وبما أن الماضي لا يمكن تغييره فالإنسان لا يمكن أن يهرب من المصير المحتوم الذي يحدده ذلك الماضي .والمنطقية مقابل ذلك أن الأحداث الماضية قد انتهت وما بقي منها هو الخبرة التي يجب أن يوظفها صاحبها توظيفا ايجابيا، وهنا تكمن أهمية الماضي.

. **الفكرة العاشرة :** ينبغي على الفرد أن يشعر بالحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات.

تشير هذه الفكرة إلى أن مصائب وأحزان الآخرين ومشكلاتهم لا بد أن تكون مبعث حزن للفرد و مصدر انشغال ، و المعقول في المقابل أن يفهم الإنسان مصائب الآخرين ويساندهم بالقدر الممكن ، ويحاول مساعدتهم أن كان ذلك في الإمكان. دون أن يستدخل أحزانهم وينشغل بمشاكلهم انشغالا سلبيا.

. **الفكرة الحادية عشرة:** هناك دائم حل صحيح ومثالي لكل مشكلة،وعلينا البحث عن هذا الحل كي لا تصبح النتائج مؤلمة

تعني هذه الفكرة أن كل المشاكل التي يصادفها الإنسان لا بد وان لها حلا كاملا ومثاليا يجب البحث حتى الوصول إليه ، والمنطقي مقابل ذلك أنه لا يوجد حلا كاملا لكل المشاكل، إذ قد تكون الحلول تنطوي على تصحيحات ا وان هناك خيارات للحل ، وقد لا يكون الحل موجودا في الوقت الراهن .

هذه الأفكار الإحدى عشر هي التي حددها " البيرت أليس " A.Ellis كأفكار لاعقلانية منتشرة بين الناس من خلال الأعمال التي قام بها على المجتمع الأمريكي ، وقد أثبتت الأبحاث انتشارها أيضا في المجتمعات العربية ، من أهمها دراسة " الريحاني (1985)" والتي أضاف من خلالها فكرتين جديديتين لأفكار " أليس A.Ellis " الإحدى عشر هما:

. **الأولى** : ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في التعامل مع الآخرين حتى تكون له قيمة ومكانة محترمة بين الناس.

وتعني أن الفرد كي يحقق المكانة المحترمة بين الناس عليه أن يكون حازما جادا جد حريص على التمسك بالرسميات ، والمعقول المقابل ذلك ، أن لكل مقام مقال ، وان الإنسان يتصرف حسب ما تمليه متطلبات التفاعل الاجتماعي السوي.

. **الثانية** : لا شك في أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة.

ويقصد بهذه الفكرة أن العلاقة بين الرجل والمرأة مبنية على التفاضل وان الأفضلية في ذلك للرجل والمعقول أن العلاقة بين الرجل والمرأة مبنية على الاختلاف الوظيفي وان كل أفضل فيما خلق له.

9. أسباب الأفكار اللاعقلانية:

أن اكتساب الأفكار اللاعقلانية يتم أثناء المسيرة الحياتية للفرد ؛ أي انه نتاج العملية التربوية والتنشئة الاجتماعية التي نشأها ، الفرد لذلك تتعدد الأسباب المساهمة في ظهورها حسب العوامل المتدخل في عملية التنشئة الاجتماعية ، ويمكن تقسيمها إلى عاملين رئيسيين هما : أسباب تعود للفرد نفسه ، وأسباب تعود للبيئة المحيطة به، وهي بدورها تتوزع إلى العوامل المكونة لهذين القسمين وهي:

العوامل الوراثية:

إن الكثير من الأطباء النفسانيين الوراثة عاملا هاما في إحداث الأفكار اللاعقلانية إلا أن بعض الدراسات أشارت إلى أن الأفكار اللاعقلانية وجدت في (60%) من أفراد عائلات التي تنتشر عندها مع أن هذه النسبة تتوزع بين الأبناء والأحفاد والأقارب بشكل عام ، كما وجد أن إصابة أحد الأبوين تعطي احتمال ان نسبة الأطفال الذي يحتمل إصابتهم تبلغ(10%) ،وتوصل " هستون (1966) Histon " و"كونجلن " Konglen سنة (1967) إلى أن نسبة انتشارها بين التوائم المختلفة تؤكد أن العامل الوراثي يلعب دورا هاما في ظهور الأفكار اللاعقلانية.

قد يكون للوراثة دور في تهيئة الفرد من ناحية الاستعداد للإصابة باضطراب نفسي ما ، ويأتي دور البيئة والتربية وأحداث الحياة لتفجر أو تقزم ذلك الاستعداد ، وحال الإصابة بالتفكير وفق منحى لا منطقي قد يخضع لهذا المقياس أيضا في بعض جوانبه ، كان نتحدث مثلا عن سرعة الغضب وقلة التحمل والعناد والإدراك ... أما إذا تحدثنا عن الأسلوب كعملية معالجة معلومات ينتج عنها سلوك الفرد فإننا نتحدث عن عمليات مكتسبة متعلمة سواء كانت صائبة أو خاطئة ، وهو ما يتكلم عنه " الزيات (1995) " حين تكلم على انه قد لوحظ إذا أصيب كلا الوالدين بالاضطراب فالنسبة بين الأولاد قد تصل إلى (41%) أما إذا

أصيب أحد الوالدين فقط فتكون النسبة بينهم (16.4%) ، وهذا ما يدفع بشكل قوي إلى الاهتمام بعامل البيئة الذي يلعب دورا أهم وأكبر¹⁵.

أساليب المعاملة الوالدية :

إن أساليب المعاملة الوالدية هي حجر الأساس في صقل شخصية الطفل ، فإذا ما اعترها خلل من أي نوع لا بد أن تظهر النتائج على شخص الطفل مستقبلا، ومما لا شك فيه أن تعلم الطفل المعايير والقيم والاعتماد على النفس والنفذ والانتفاع ، واحترام الحريات ... يستقيها الطفل بادئ ذي بدء من معاملة الوالدين له ، ومن خلال تلك العوامل تتبلور السمات الأساسية لأفكاره ، فإذا كانت العلاقة بين الوالدين والطفل ليست تفاعلية إيجابية تصطبغ بقلّة الاحترام المتبادل يشعر الطفل بانهزام الذات والعجز مما يرسخ لديه البذور الأولى للأفكار اللاعقلانية من حيث انه يجب عليه أن يتجنب المصاعب وانه غير قادر... ، كما أن المعاملة الوالدية التي تتسم بالرعاية المفرطة تجعل الطفل لا يتعلم كيف يتعامل مع مشكلاته بنفسه ولا يحقق الاستقلالية ولا يحترم قرارات الوالدين ، يعيش مشاعر الخوف من الوقوع في الخطأ ، غير قادر على الدفاع عن نفسه، إضافة إلى أن " الوالدين الذين يظهرون توقعات عالية جدا تتجه نحو الكمال الزائد يتوقعون من أطفالهم أن يظهروا جوانب قوة متزايدة دون أي جوانب ضعف، مما يشعر الطفل بأنه غير قادر على تلبية توقعاتهم خاصة عندما يقومون بمقارنته على نحو سلبي مع نجاحات الآخرين."¹⁶

المستوى الاجتماعي والثقافي:

لقد أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى أن : " الأفراد ذوي المستويات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية المتوسطة ودون المتوسطة ظهرت لديهم بوضوح وبدرجة عالية عددا من الأفكار اللاعقلانية أكثر من الأسر ذات المستويات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية العالية"¹⁷، وهذه الفكرة تحيل إلى أن الإحساس بالنقص والاضطهاد ومعايشة مشاعر القلق والإحساس بعدم العدالة الاجتماعية قد تكسب الفرد الأفكار اللاعقلانية.

10. أساليب العلاج العقلاني والانفعالي السلوكي :

يستخدم المرشد المتبع للعلاج العقلاني مجموعة من الأساليب المعرفية والانفعالية والسلوكية لإقناع المسترشد بالتخلي عن أفكاره غير العقلانية واستبدالها بأفكار أخرى عقلانية وموضوعية، فمثلا إذا كان من أهداف برنامج حول خفض الغضب فلتحقيق هذا يستخدم العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لدى " أليس" A.Ellis في خفض انفعال الغضب من خلال مرحلتين:

الأولى: تعديل الأفكار اللاعقلانية العامة.

الثانية: تعديل الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالغضب.

ومن الأساليب والطرق نذكر:

1. الأسلوب العلاجي:

وهو اتجاه A-B-C-E العلاجي وفي صورته العلاجية فقد اشتهر بتفسير العلاقة بين A-B-C يعني أن النتائج (C) ليست وليدة الأحداث والظروف الخارجية (A) وإنما نتيجة لنظام التفكير (B) الذي يتبناه الفرد تجاه تلك الحدث ثم الانتقال إلى التنفيذ (D) للأفكار اللاعقلانية حسب " ألبرت إيليس A. Ellis ؛ فالمرشد عندما يقوم بتنفيذ ومناقشة الأفكار اللاعقلانية مع المسترشد يكون قد حقق الأثر الفلسفي (E) (الذي يتبع نموذج A-B-C وبذلك يكون المسترشد قد اكتسب نظام معرفي عقلائي يستطيع بواسطته أن

يواجه سلوكياته ومشكلاته في المستقبل، بما فيها السلوك الذي جاء من أجله وهو انزعاجه وقلقه وغضبه، حيث مناقشة هاته الأفكار اللاعقلانية و تنفيذها يكون عن طريق الأفكار العقلانية بدلا من الأفكار اللاعقلانية¹⁸.

2- الأسلوب المعرفي : يعد أسلوب يستخدمه المعالج وهذا من خلال أربعة طرق وهي:

. **الحديث الذاتي المستمر** : وهذا يستخدم لتقوية الأفكار العقلانية كالشخص الذي يخاف من التحدث أمام الجمهور حيث يمكنه أن يتحدث مع نفسه عدة مرات في اليوم.
. **المراجعة** : وهذا يتضح من خلال التعليم والتوجيه وهذا بالمراجعة المستمرة وهذا الأخير يعد أكثر ملائمة لحالات الإدمان.

3- الأسلوب التربوي -النفسي : عند انتهاء الجلسة العلاجية العلاج لا يتوقف عند هذا الحد، بل يطلب

منه قراءة بعض المنشورات التي كتبها" إليس A.Ellis "وهذا لأجل المساعدة الذاتية وبشكل أفضل .
. **تعليم الآخرين** : هذا ما يقترحه "إليس" حيث يقوم المسترشد بتعليم أصدقائه بمبادئه عندما يظهر الآخرين أفكارهم اللاعقلانية، فيحاول المسترشد الإشارة إلى هذه الأفكار، فمحاولة إقناع الآخرين بعدم استخدامها تجعل منها عملية فنانة لأنفسهم بعدم استعمالها كذلك¹⁹.

4. **الأساليب الانفعالية** : يستخدم المرشدون العديد من الأساليب التي تتعامل مع مشاعر وانفعالات المسترشد ومن هذه الأساليب نذكر:

. **التخيل** : قد يكون التصور أيضا حيث يساعد التخيل في تغيير انفعالاته غير المناسبة إلى انفعالات مناسبة وهذا يستخدم يوميا ولعدة أسابيع حيث يساعد في التقليل من الانفعالات غير السارة.
. **لعب الأدوار** : وهذا يعتبر تمثيل للأدوار وهذا بإعادة تكرار سلوكيات محددة من قبل المسترشد حيث تساعد على استحضار انفعالات لم يكن على وعي بها.
. **تدريبات مهاجمة الشعور بالخجل** : حيث فيها يشجع المسترشد على القيام بأعمال يخجل من القيام بها، حتى يتخلص منها وحتى وإن لم يوافق عليها الآخرين.

فهذا الأسلوب يشمل طرق سلوكية وانفعالية في الإرشاد، كأن يطلب منه أن يصرخ عاليا طالبا من الحافلة أن تتوقف والقيام بمثل هذا السلوك خلالها يشعره بأن الآخرين غير مهتمين فعلا بسلوكه.
. **استخدام العبارات الذاتية النشطة** : هذا يستخدم من أجل تغيير الأفكار اللاعقلانية بأفكار جديدة عقلانية كأن يقول المسترشد أنه لمن المفزع أن أحصل على علامة منخفضة في الامتحان هذه تعد لاعقلانية، فيتم استبدالها بجملة أو فكرة عقلانية وهي (أريد أن أحصل على علامة مرتفعة جدا، ولكن ليس من الواجب علي).

5- الأساليب السلوكية : تستخدم الأساليب السلوكية الرئيسية في حدود الإطار النظري للعلاج

العقلاني ومن بين الأساليب السلوكية المستخدمة نذكر:

- الواجبات البيئية التي يكلف بها المسترشد كمراجعة المواقف التي يخاف منها أو يخجل منها.
- إعطاء واجبات قد تتضمن جوانب عقلية مثل التعرف على الأفكار اللاعقلانية وتدوينها.
- استخدام أساليب الإشراف الإجرائي مثل التعزيز، التعديل السلوكي وأساليب تشكيلها.
- استخدام أساليب الاسترخاء المختلفة.
- أسلوب التخيل وهذا قد يتضمن جوانب معرفية وانفعالية وسلوكية²⁰.

وبشكل عام فالعلاج العقلاني الانفعالي هو أسلوب فريد من العلاج النفسي مخصص ليتمكن المسترشد من ملاحظة وفهم الأفكار اللاعقلانية في حياته ومن ثم يمكن مهاجمتها أو كنتيجة لمناقشتها، لهذا فالمسترشد يسعى لاكتساب نظرة واقعية للحياة هذا مما يؤدي لتطبيق التفكير العقلاني على الأمور التي ستجدها في المستقبل وليس فقط تلك التي تحدث في الحاضر .

11. قياس الأفكار اللاعقلانية:

اجتهد الكثير من الباحثين لإعداد استمارات وأدوات لقياس الأفكار اللاعقلانية والتعرف عليها انطلاقاً من آراء الفرد ووجهة نظره حول عديد القضايا ذات الصلة ، فالتعرف على أفكار الفرد إن كانت عقلانية أم لا لا بد إن يتم من خلال ما يعبر به الفرد عما يفكر به ويفسر خلاله ما يحيط به ويبنى من خلاله مواقفه وآراءه وتوجهاته ، وفي هذا الصدد قامت الباحثة بإعداد مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية ، والذي يتم توضيحه فيما يلي.

مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية : وصف المقياس:

يتكون المقياس من (52) فقرة موزعة على الأفكار الثلاثة عشر بمعدل أربعة بنود لكل فكرة يجاب عنها باختيار احد البديلين (نعم) أو (لا) ، تم إعداد هذا المقياس وفق المراحل التالية :

• المرحلة الأولى: الاطلاع على ما يمكن أن يساعد الباحثة على تصميم أداة لقياس الأفكار العقلانية و اللاعقلانية في التراث السيكولوجي وأهمها مقياسين للأفكار اللاعقلانية هما:

- مقياس الأفكار العقلانية وغير العقلانية إعداد " سليمان الريحاني. (1985) "

- مقياس الأفكار اللاعقلانية إعداد " ممدوح صابر. (2008) "

• المرحلة الثانية : تحليل الأفكار اللاعقلانية الثلاثة عشر كل على حدى وتغطية كل فكرة بعدد من الفقرات تتراوح بين الأربعة (04) والخمس (05) فقرات ، وبذلك كانت الصورة الأولية للمقياس مكونة من (61) فقرة.

المرحلة الثالثة : تطبيق المقياس في صورته الأولية على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي اشتملت على (48) تلميذ بواقع (24) ذكور و (24) إناث بهدف إيجاد قيمة كل من صدق ثبات المقياس ، لذلك كان من بين التعليمات التي أُلقيت على أفراد العينة أن بإمكانهم التساؤل حول أي غموض أو لبس في فهم الفقرات ، ذلك حتى يتم تبين إذا كان هناك عدم تناسب من ناحية الصياغة مع أفراد العينة ، وهو ما أسفر على ضبط طفيف للصياغة اللغوية لبعض العبارات ، ثم تم استخدام النتائج المحصل عليها في دراسة صدق وثبات المقياس بطريقة إحصائية .

الخصائص السيكومترية للمقياس : الصدق : لدراسة صدق المقياس تم اعتماد طريقة الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) التي تمكننا من التأكد من قدرة كل فقرة على التمييز بين طرفي السمة، وقد أسفرت نتائجها عن ثمانية فقرات غير دالة، تم حذفها ، كما تم حذف فقرة تاسعة لإحداث التوازن بين الأفكار في عدد الفقرات، بذلك أصبح عدد الفقرات المحذوفة (09) فقرات ، نوضحها في الجدول التالي : الجدول رقم (01) يوضح : الفقرات المحذوفة من الصورة الأولية لمقياس الأفكار اللاعقلانية والأفكار التابعة لها

الفكرة	الفقرة
الفكرة الأولى	المثل القائل إن إرضاء الناس غاية لا تدرك مثل خاطئ.
الفكرة الخامسة	لا يمكن للإنسان أن يكون سعيداً مهما بذل من جهد في سبيل ذلك.

الفكرة السادسة	أرى انه علينا كبشر أن نعمل العقل حتى نتجنب المخاطر التي قد تحدث لنا .
الفكرة الثامنة	أن يقوم الآخرين بانجاز واجباتي أمر جد مريح بالنسبة لي.
الفكرة التاسعة	أن نبقى سجناء ما حدث في الماضي مضيعة لوقتتنا وطاقتنا.
الفكرة العاشرة	إن مصائب الآخرين لا تعني أبدا مصائبي.
الفكرة الحادية عشر	تبقى حلول المشكلات عادة معلقة بظروفها والإمكانات المتاحة لتحقيقها.
الفكرة الثانية عشر	اعتقد أن للحزم مواقف وللمرح مواقف أخرى في تعاملنا مع الناس .
الفكرة الثالثة عشر	الآية التي تقول " الرجال قوامون على النساء " لا تعني إلا أن الرجل أفضل من المرأة

بهذا يصبح المقياس مكون من (52) فقرة.

الثبات : لحساب ثبات المقياس اعتمدنا طريقة إعادة الاختبار ؛ حيث تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية مرتين متتاليتين، وقدر الفاصل الزمني بينهما ب (24) يوما. ثم تمت معالجة النتائج المحصل عليها بواسطة معامل ارتباط بيرسون والذي بلغت قيمته (0.84) ، وهي قيمة جيدة كمعامل ثبات للمقياس.

وبذلك يكون قد تم إعداد مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية بمستويات كافية للصدق والثبات ، مكون من (52) فقرة موزعة على الأفكار الثلاثة عشر بالشكل التالي:

الجدول رقم : (02) يوضح توزيع عبارات مقياس الأفكار اللاعقلانية على الأفكار الثلاثة عشر

رقم الفكرة	مضمون الفكرة	أرقام الفقرات التي تقيسها في المقياس
الأولى	من الضروري أن يكون الشخص محبوبا من كل المحيطين به(طالب الاستحسان من الجميع)	1-14-27-40
الثانية	يجب على الفرد أن يكون كفاء أو منجزا بدرجة عالية حتى يمكن اعتباره شخصا مهما(إبقاء الكمال الشخصي)	2-15-28-41
الثالثة	بعض الناس أشرار وجبناء يستحقون العقاب والتوبيخ (اللوم القاسي للذات وللآخرين)	3-16-29-42
الرابعة	إن المصائب الكبرى أن تسير الأمور بعكس ما يتمنى الفرد (الاعتقاد لتوقع الكوارث)	4-17-30-43
الخامسة	المصائب والتعاسة تعود أسبابها للظروف الخارجية (التهور الانفعالي)	5-18-31-44
السادسة	الأشياء المخيفة تستدعي الاهتمام الكبير بها بشكل دائما (القلق الزائد)	6-19-32-45
السابعة	من الأفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها (تجنب الصعوبات والمسؤوليات)	7-20-33-46
الثامنة	يجب اعتماد الشخص على الآخرين ، وان يكون هناك من هو أقوى	8-21-34-47

	منه ليعتمد عليه (الاعتماد على الآخرين)	
9-22-35-48	الأحداث الماضية تقرر السلوك الحاضر ولا يمكن تجاهلها أو استئصالها (الشعور بالعجز)	التاسعة
10-23-36-49	ينبغي للشخص أن يحزن لما يصيب الآخرين من مشاكل واضطرابات (الانزعاج لمشاكل الآخرين)	العاشرة
11-24-37-50	يوجد حل دائم ومثالي لكل مشكلة لابد من إيجادها (ابتغاء الحلول الكاملة)	الحادية عشر
12-25-38-51	ينبغي للشخص أن يتصف بالجدية الرسمية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة ومكانة محترمة بين الناس (الجدية والرسمية في التعامل مع الآخرين)	الثانية عشر
13-26-39-52	لا شك أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة (الاعتقاد بتفوق الرجل على المرأة)	الثالثة عشر

أوزان البدائل : حددت أوزان البدائل من (1) إلى (2)، حيث نمنح العلامة (2) عند قبول المفحوص للفكرة غير العقلانية والعلامة (1) عند رفضها ، مع مراعاة اتجاه الفقرة إن كانت موجبة أم سالبة ؛ أي أن كانت تتجه نفس اتجاه الفكرة أو تناقضه.

معايير الحكم على الأفكار : لتحديد معيار الحكم على الأفكار إن كانت عقلانية أم غير عقلانية تم إعداد معايير التفسير اعتمادا على المتوسط الافتراضي كما يلي:

- القيمة الدنيا التي يمكن الحصول عليها هي. (52)
- القيمة العليا التي يمكن الحصول عليها هي . (104)
- بذلك يكون المعدل المفترض ؛أي المتوسط الفرضي هو:

$$\text{القيمة المتوقعة العليا} - \text{القيمة المتوقعة الدنيا} = \text{النتيجة}$$

$$104 - 78 = 26$$

-نضيف النتيجة إلى القيمة الصغرى أو نطرحه من القيمة الكبرى (لأنه معيار ثنائي التصنيف) بذلك حصلنا على المعايير الموضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم (03) يوضح معايير تصنيف الأفكار العقلانية واللاعقلانية:

مجموع الدرجات	التفكير
78.52	تفكير عقلائي
104.79	تفكير لا عقلائي

خاتمة :

وخلاصة القول، إن التفكير هو نتاج العقل البشري ، وعنصر القيادة الفعال في حياة الإنسان ؛ إذ أن التفكير إذا ما كان صحيحا ممنهجا لا يبتعد عن معايير المنطق و معطيات المرونة اللازمة للحياة كان خير عون له، اما اذا خالف ذلك نتج عنه عواقب ليست طيبة؛ إذ أنها تحمله بذل جهد اكبر حتى يحقق شيئا من التوازن والسلام الداخلي ، كما قد تكلفه علاقاته الاجتماعية ،وقدرته على التفاعل السليم مع بيئته ، كما قد تشوه استجاباته وردود افعاله وقراراته ومواقفه ... فهي في النهاية منحى اضطرابي وليس سوي .وذلك ما يدعى بالتفكير اللاعقلاني .

لهذا وجب الانتباه إلى العوامل المسببة لها أثناء التنشئة الاجتماعية للفرد ، ومن الجيد وجود أدوات جاهزة لقياسها والكشف عنها عند وجودها ، ومن عوامل نجاح المختص او المشرفين على عملية التربية (أب، معلم ، أستاذ) أن يلموا بأساليب علاجها.
الهوامش:

¹ وهيب مجيد الكبيسي،صالح حسن أحمد الدايري: علم النفس العام،ط1،دار الكندي للنشر والتوزيع ،1999،ص:149.

² عبد المنعم أحمد الدردير: دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي،ط1،ج1،عالم الكتب، مصر ، 2004، ص 149.

³ نفس المرجع ، ص 150.

⁴ أحمد أبو أسعد،أحمدعريبات: نظريات الإرشاد النفسي والتربوي،ط1،دار المسيرة،الاردن ،2009، ص،205.

⁵ نفس المرجع ، ص206 .

⁶ غرم الله بن عبد الرزاق بن صالح الغامدي ، مرجع سابق،ص،22 .

⁷ أحمد أبو أسعد ، أحمد عريبات ،مرجع سابق ، ص،207 .

⁸ نفس مرجع سابق ، ص 208.

⁹ Ellis,A(1973) :**Humanistic Psychotherapy.The Rational Emotive Approh.**New York,Juliaan Press,P5.

¹⁰ إبراهيم عبد الستار: العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث-أساليبه وميادين تطبيقه،د-ط،دار الفجر،مصر 1994،ص273.

¹¹ Ellis,A(1997): **Had Book of Rational Emotive** , New York,p73.

¹² نفس المرجع السابق ، نفس الصفحة .

¹³ نفس المرجع السابق ، نفس الصفحة .

¹⁴ نفس المرجع السابق ، صفحة 34 .

¹⁵ فتحي مصطفى الزيات :الأسس المعرفية للتكوين العقلي وتجهيز المعلومات،ط2،مؤسسة الكويت للتقدم العلمي،الكويت ،1995،ص،101.

¹⁶ غرم الله بن عبد الرزاق بن صالح الغامدي : مرجع سابق،ص،36.

¹⁷ نفس المرجع السابق:،ص37.

- ¹⁸ عبد الفتاح محمد الخواجات: الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق - مسؤوليات وواجبات - دليل الآباء المرشدين، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن، 2009، ص294.
- ¹⁹ نفس المرجع السابق : ص296.
- ²⁰ نفس المرجع السابق، نفس الصفحة.