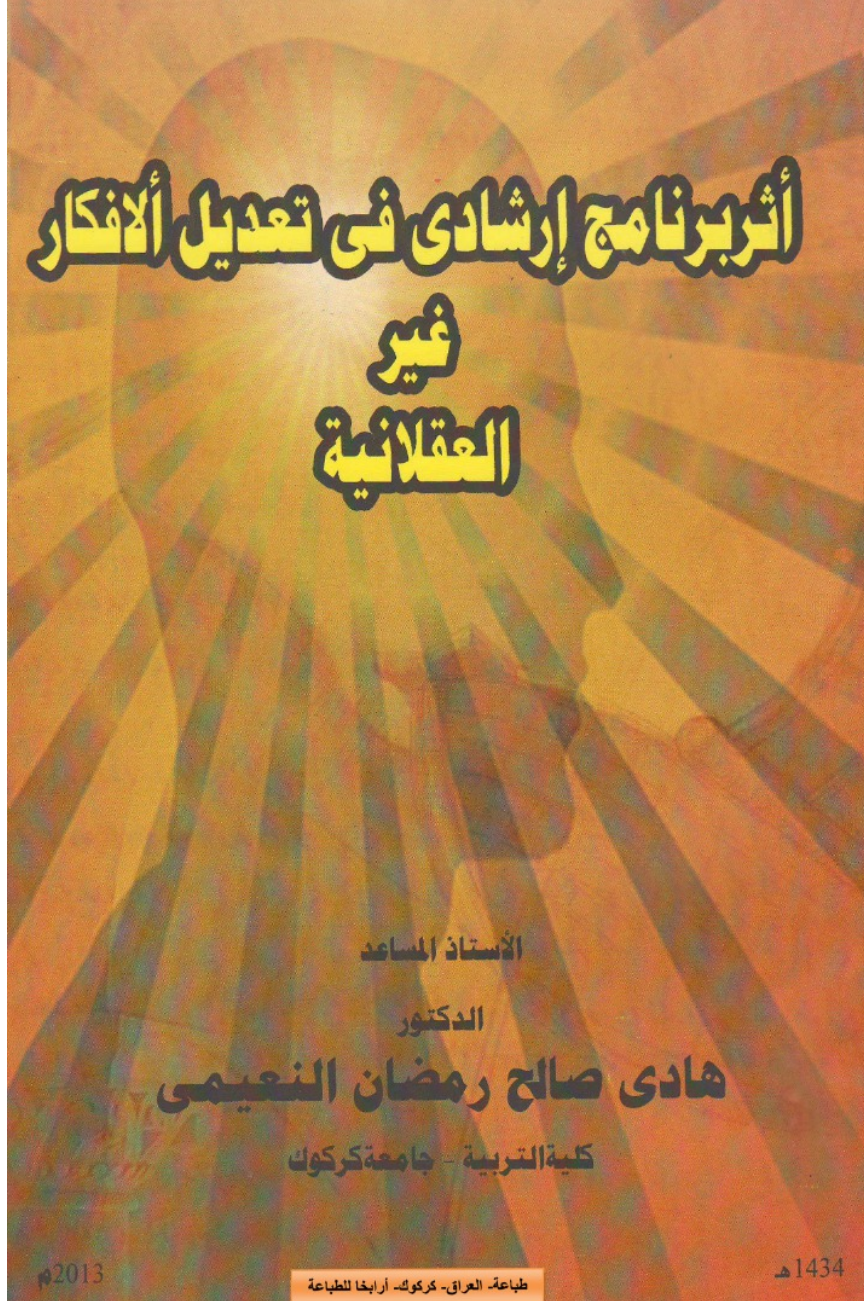


أثر برنامج إرشادي في تعديل الأفكار غير العقلانية



لمن ينصح بهذا الكتاب؟

للمتخصصين والعاملين في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، والمربين والمدرسين والمعلمين والآباء، من أجل الكشف المبكر عن تلك الأفكار غير العقلانية وتبديلها بأفكار عقلانية تبعد عن أطفالنا ما يعكر صفو حياتهم، وكي لا يصبحون أداة لهدم مجتمعاتهم بدلا عن بنائها.

عن الكتاب

كتاب صدر في 2013، وهو دراسة بحثية معمقة للأفكار، يشير إلى أن لدى الإنسان نوعين من الأفكار: أفكار عقلانية، وأفكار غير عقلانية، والتي تعد من أهم العوامل الأساسية في إحداث معظم الاضطرابات النفسية لدى بعض الأفراد.

المؤلف

الدكتور هادي صالح رمضان النعيمي، باحث عراقي، يحمل البكالوريوس والماجستير، ودكتوراة في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي من كلية التربية جامعة المستنصرية. دكتور ومدرس جامعي في جامعة كركوك، قسم العلوم التربوية والنفسية

الأفكار الرئيسية

- مشكلة الدراسة
- الأفكار غير العقلانية
- التفكير
- بعض نماذج الأفكار غير العقلانية
- الإرشاد
- الحاجة إلى التوجيه والإرشاد
- العلاج المعرفي
- الخلاصة

المقدمة

الإنسان ثروة لا تقدر بثمن، والمجتمعات التي تطورت اهتمت بمستقبل أجيالها، وأشبعَت حاجاتها الأساسية، وعملت على تدريبهم وصقل شخصياتهم منذ الصغر. فالإنسان خير بطبيعته، يحمل كل بذور الخير، وهو كائن إجتماعي، يكتسب السلوك من الأسرة والآخرين المحيطين به، وقد يكون إيجابيا أو سلبيا، ويتقبل التغيير الاجتماعي المستمر، وقد يكون سعيداً أو تعيساً بناءً على ما يحمله من أفكار، حيث إن لدى الإنسان نوعين من الأفكار: عقلانية، وغير عقلانية، يتعلمه منذ الطفولة ويكتسب بعضها من الوالدين، والزملاء والمدرسين والآخرين ممن له علاقة بالطفل، وتكبر معه حتى ترسم شخصيته، وقد تصبَح سبب تعاسته مستقبلاً

وإنطلاقاً من المقولة الشهيرة (حياتك من صنع أفكارك)، يمكن القول أن الأفكار غير العقلانية، من أهم العوامل الأساسية في إحداث معظم الاضطرابات النفسية لدى بعض الأفراد. والتي تؤدي بهم إلى الشعور بالقلق والاكتئاب والحزن والانطواء، وتجعلهم غير سعداء، وقد يصبح سلوكهم مرضياً وغير عقلائي.

مشكلة الدراسة

تعد الأفكار غير العقلانية من العوامل الأساسية في إحداث معظم الاضطرابات النفسية لدى بعض الأفراد، تلك الاضطرابات التي تؤدي بهم إلى الشعور بالقلق والاكتئاب والحزن وتجعلهم غير سعداء. حيث يرى المحللون النفسيون بأن الإنسان يكتسب هذه الأفكار والمعتقدات من الناس الذين يتعامل معهم وخصوصاً الوالدين. وكلما كانت هذه الأفكار سوية كانت شخصية الفرد كذلك، والعكس.

تعد المرحلة الثانوية من المراحل التعليمية المهمة، إذ يحتل الأفراد فيها مكانة مرموقة في حياة المجتمع. فهم مركز الطاقة البشرية التي بصلاحتها وتنظيمها وتوجيهها وإرشادها الإرشاد الأمثل، تتحقق نهضة المجتمع في مختلف الجوانب المادية والعلمية والاجتماعية.

في هذه المرحلة تظهر أزمة المراهقة التي تؤثر في الأفكار والمعتقدات، ومن ثم في السلوك والقيم والاتجاهات، وهي مرحلة انتقال حرجة وطفرة نمو من الطفولة إلى الرشد، تؤثر في سلوك الفرد وقيمه واتجاهاته، وتضاعف حدة الاضطرابات النفسية التي يتعرض لها. لذا من الضروري أن يشمل الإصلاح الحقيقي مختلف مناحي الحياة، المادية والعلمية والاجتماعية، بما يضمن سعادتهم وتطور مجتمعهم.

(Irrational Ideas) الأفكار غير العقلانية

الأفكار غير العقلانية بإنها تلك التي تتضمن جوانب غير منطقية، والتي (Ellis) تعرف أليس يتبناها أفراد كأهداف غير واقعية مستحيلة، وغالباً ما تتصف بالكمال، وترجع نشأتها إلى التعلم الذي يتلقاه الطفل من والديه ومن البيئة الثقافية التي يعيش فيها.

فتتضمن الأفكار غير العقلانية -على سبيل المثال- الجوانب غير المنطقية والتي يتبناها الفرد عن الأحداث والظروف الخارجية والإنطباعات حول القبول والمحبة الإجتماعيين، والقلق الزائد، وتوقع الحوادث، وإبتغاء الكمال والمثالية، والإتكال على الآخرين، أو الاهتمام الزائد بمشكلاتهم، والتي هي نتائج التعلم غير السليم الذي يتلقاه الفرد من بيئته التي يعيش فيها.

التفكير

وهو عملية عقلية معرفية، ونشاط عقلي راقي يعكس تميز الإنسان عن سائر المخلوقات الحية الأخرى، وتجعله بإذن الله تعالى ويفضل نعمته عليه، قادراً على الابتكار والإبداع والتفكير بمعناه العام: هو إمعان النظر في الأشياء أو الموضوعات أو الظواهر، للوصول إلى حكم قاطع سديد. وله صور متعددة تختلف باختلاف الغرض الذي يرمي إليه المفكر، ومنها

- الفهم: عندما يكون الغرض منه محاولة التفكير في معنى كلمة معينة
- الحكم: عندما يكون التفكير لمحاولة إثبات شيء لشيء أو نفيه عنه
- الإستقراء: عندما يكون معرفة إنطباع عام ينطبق على مجموعة معينة من الأفراد أو الجماعات

القياس: عندما يكون التفكير لاستنباط حكم جديد من حكمين معروفين

- التعليل: عندما يكون الغرض من التفكير معرفة السبب في حادثة ما أو أمر ما من الأمور

فالأفكار العقلانية إذن: هي مجموعة الآراء التي تؤدي إلى الإعتقاد بأن العالم يسير بطريقة عمل عقل المفكر، أي بطريقة موضوعية ومنطقية

أما الأفكار غير العقلانية: فهي على العكس من ذلك، وهي التي يعود أسبابها إلى القناعات التي لقتها بعض الآباء للأبناء. فالفكرة التي تستولي على تفكيرنا تولد انفعالات ومشاعر تدفعنا إلى السلوك الذي يتناسب مع هذه الفكرة وهذه المشاعر (فكرة + انفعال = سلوك)

والمثال الآتي يوضح هذه الفكرة

تقدم أحمد لخطبة فتاة، وعندما بدأ في التجهيز للزواج، أخبره والد الفتاة أن ابنته تطلب فسخ الخطوبة. فكيف سيكون رد فعل أحمد؟

ربما يكون واحداً من الاحتمالات الآتية

- 1) إذا فكر وقال لنفسه إنها رفضتني بعد أن خادعتني، وأنها تسخر مني. سيكون شعوره حينها الغضب، وسيدفعه ذلك إلى العدوان عليها، سواء باللفظ أو بالفعل
- 2) إذا فكر وقال لنفسه أنها رفضتني لأنني غير جذاب وغير مقبول. سيكون شعوره الحزن والاكئاب وسيدفعه هذا الشعور إلى الانطواء
- 3) إذا فكر وقال لنفسه، أن سبب رفضها لا يعود لشخصي، وإنما يعود لظروفها الخاصة، ومن حق أي إنسان أن تقبل أو ترفض من يتقدم لها، فهي حرة في تحديد شريك حياتها، وأن رفضها لي، لا يعني أن الأخريات سيرفضنني أيضاً

هنا سيكون شعوره خالياً من القلق والضيق إلى درجة ما. ونستنتج من هذا أننا إذا فكرنا تفكيراً سليماً عقلياً وواقعياً، لخلصنا من الكثير من المشاعر الأليمة التعيسة، ولنكوننا من آثار الانفعال الذي يضاعف أحزاننا. فالغضب، قد يعتدي، وإذا اعتدى سيعتدي عليه أو يعاقب، وبالتالي يطول مسلسل التعاسة ويتفاقم

بعض نماذج الأفكار غير العقلانية

الفكرة غير العقلانية الأولى

(من الضروري أن يكون الشخص مقبولاً ومحبوباً من كل المحيطين به)

تعد هذه الفكرة غير عقلانية، لأنها تمثل أمنية وهدفاً لا يمكن تحقيقه. وإن سعينا لنكون مقبولين أو محبوبين من غيرنا، معناه أن علينا أن نسعى إلى أن نجعل ذواتنا متطابقة مع معاييرهم لقبولنا، وهنا تبرز لدينا في هذا الموقف مشاعر الصغارة إذا لم نستطيع أن نحوز على ثقتهم ومحبتهم، ومع ذلك فإنه من المرغوب أن نكون أشخاصاً محبوبين، ولكن لا نضحى باهتماماتنا ورغباتنا وراحتنا مهما كان السبب، في سبيل تحقيق هذا الهدف الذي يكون على حساب صحتنا. ولكن يجب أن نسعى لاحترام ذواتنا ومنح الحب بدلاً من انتظاره

الفكرة غير العقلانية الثانية

التعاسة والشقاء تسببهما ظروف خارجية لا يستطيع الشخص التحكم فيها أو السيطرة (عليها).

مما لا شك فيه أن الأحداث الخارجية قد تهدد أمن الإنسان، وقد لا تكون مدمرة بحد ذاتها، ولكن تأثر الفرد بها وردود أفعاله اتجاهها هو الذي يجعلها تبدو كذلك. فالشخص العقلاني، يدرك أن جزءاً كبيراً من سعادتنا أو تعاستنا نتحكم به بتفكيرنا وبتصرفاتنا

الإرشاد

الإرشاد علاقة ديناميكية تفاعلية مهنية واعية بين المرشد والمسترشد، تهدف إلى مساعدة الفرد المسترشد على أن يعرف نفسه ويفهم ذاته، وذلك من خلال نظرة كلية لجوانب شخصيته، ويتمكن من التعرف على مشكلاته وحلها بشكل موضوعي، وأن يتخذ قراراته بنفسه، ليتمكن من تحقيق أهدافه وتحقيق التوافق النفسي، مما يسهم في نموه الشخصي والمهني والتربوي والاجتماعي الفعال

ويعرف البرنامج الإرشادي بوصفه برنامجاً مخططاً ومنظماً على أسس علمية، يحتوي على مجموعة من الخدمات لحل المشكلات التي يواجهها الطلبة في مجال المشكلات الاقتصادية والدراسية والنفسية والاجتماعية، وفق أهداف الإرشاد والتوجيه في التعليم، الأمر الذي يؤدي إلى نجاحهم الدراسي وتكيفهم مع المجتمع

الحاجة إلى التوجيه والإرشاد

الإرشاد ليس مجرد إعطاء نصائح، ولا يتم فقط عبر الحلول التي يقترحها المرشد، بل إنه أكثر من تقديم حل لمشكلة ما، فهو عملية تمكين الفرد من التخلص من متاعبه ومشاكله الحالية، وتكوين اتجاهات عقلية سوية تساعد الفرد المسترشد على التخلص من الاتجاهات الانفعالية التي تعوق تفكيره

يجمع العلماء والمهتمون بالصحة النفسية اليوم، على واقع انعكاس الحداثة سلبي على الصحة النفسية عند الإنسان المعاصر، كما أنهم أدركوا أن القرن العشرين هو قرن القلق. فالتقدم العلمي وانتشار القنوات الفضائية وشبكة الانترنت، أدت إلى تغيير الكثير من القيم والاتجاهات لدى الفرد. كما أن الحداثة قد خلقت الكثير من التغيرات الاجتماعية، والفقير والمرضى والكوارث والحروب، ازدياد انتشار الأمراض النفسية، انتشار الجريمة مع تغيير نمطها، ازدياد معدل البطالة والفقير والغلاء. كما أن التدهور الذي أصاب الأسرة العربية، قد ترك آثاراً على صحة أبنائها، وخلق لها العديد من المشكلات. يتضح من ذلك بأن الأفراد يواجهون في حياتهم المختلفة العديد من المشكلات والمواقف الصعبة التي تحتاج إلى التدخل والمساعدة

العلاج المعرفي

يرى بعض أنصار العلاج المعرفي، أن المشاكل النفسية، تنجم عن الطريقة التي يفكر الناس من خلالها إتجاه أنفسهم أو إتجاه الآخرين من حولهم؛ لذلك يقوم المرشد المعالج بدفع المسترشد في طريق تصحيح الأخطاء، سواء كان على مستوى السلوك أم على مستوى التفكير. وحين يفحص المسترشد أفكاره، مواقفه، افتراضاته، تصبح هذه الأفكار والمواقف أقل قوة وأقل فاعلية. فيتمكن بالتالي من القيام بإعادة بنائها بشكل أكثر عقلانية، وأكثر انفتاحاً وإتساعاً على العالم المحيط به

يقوم العلاج المعرفي، على استبدال تلك الأفكار السلبية بأفكار إيجابية، ومعرفة عادات التفكير الخاطئة وتعديلها. ومن خلال العلاج تزداد قدرة الفرد المسترشد على التحدث مع نفسه بطريقة مناسبة لضبط سلوكياته. ولا يعني التركيز على التفكير إهمال أهمية

الاستجابات الانفعالية التي هي المصدر المباشر للاضطراب بصفة عامة، إنما يعني إننا نقارب انفعالات الشخص من خلال معرفته أو من خلال تفكيره، وبتصحيح الاعتقادات الخاطئة يمكننا أن نغير الاستجابات الانفعالية الزائدة وغير المناسبة، بحيث يتطلب تصحيحها خطوات عديدة لدى هذا الشخص منها

- عليه أن يصبح واعياً بما يفكر فيه.
- عليه أن يميز أي الأفكار هي الزائفة المنحرفة.
- عليه عندئذ أن يستبدل الأحكام المختلفة بأحكام دقيقة.
- وهو بحاجة في النهاية إلى تغذية راجعة تنبهه بمدى صحة ما حققه من تغيير.

الخلاصة

أكدت نتائج البحث الحالي أن 75% من طلاب المرحلة الثانوية عينة البحث، يعانون من وجود أفكار غير عقلانية. إن البرنامج الإرشادي المعرفي - العقلاني الانفعالي، الذي أعده الباحث، هو أسلوب فعال في خفض وتعديل الأفكار غير العقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية البرنامج الإرشادي المعرفي - العقلاني الانفعالي، أدى دوراً كبيراً وواضحاً في تعديل الأفكار، وبالإضافة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المعد في هذه الدراسة في علاج وتعديل الأفكار غير العقلانية، فإنه يعد أيضاً عاملاً مهماً في تحسين علاقة الطلاب مع بعضهم البعض ومع الآخرين من حولهم. وتقبل الآخرين والابتعاد عن التسرع في الأحكام وتمكنهم من حل مشكلاتهم بتأن وصبر وحكمة. وهذا ما يحقق النجاح والتوافق للطلاب، واستقرار النظام في المدرسة.

اقتباس

إن الإنسان كائن يتمتع بالقدرة على التفكير بشكل عقلائي في بعض الحالات، مما يؤدي به " إلى الشعور بالكفاءة والسعادة. إلا أن الإنسان في بعض الأحيان قد يفكر بطريقة غير عقلانية، مما يؤدي به إلى الشعور بالنقص والانزعاج