جامعة الأمير عبد القادر للعلوم الإسلامية قسنطينة – الجزائر
ISSN: 1112-4377, EISSN: 2588-2384
المجلد: 29 العدد 2. السنة 2025
مجلة المعيار
EL MIEYAR

توطين نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت إليس في السياق الثقافي للمجتمعات العربية الاسلامية

Localization of the theory of rational emotional therapy by Albert Ellis in the cultural context of Arab-Islamic societies

د. يحياوي محمد حبيب[1]
7abib85@gmail.com

د. بوعروة أحلام[2]
a.bouaroua95@univ-chlef.dz

تاريخ الاستلام: 2024/06/30 تاريخ القبول: 2025/02/12 تاريخ النشر: 2025/03/22
Received: 30/06/2024 Accepted: 12/02/2025 published: 22/03/2025

ملخص المقال :

تعتبر نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت إليس إحدى نظريات المندرجة ضمن العلوم الاجتماعية، والبارزة في علم النفس بوجه الخصوص، ترتكز على تعديل الأفكار والمعتقدات السلبية التي يمكن أن تؤدي للمشاكل النفسية والعاطفية؛ حيث استهدفت هذه الدراسة توطين هذه النظرية في السياق الثقافي للمجتمعات العربية الاسلامية التي تعد من بين التحديات المهمة نظرا للاختلافات الثقافية والاجتماعية بين هذه المجتمعات والمجتمعات الغربية التي نشأت فيها النظرية. استخدم الباحثان المنهج التحليلي متوصلة للنتائج الآتية: هناك دور تفسيري للنظرية العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت إليس وكفاءتها في التفاعل مع الظاهرة النفسية في السياق الثقافي العربي الاسلامي، يمكن توطين مفهوم الأفكار اللاعقلانية ونظرية العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت إليس في المجتمعات العربية الاسلامية بشرط مراعاة بعض الخصوصيات الدينية والثقافية لهذه المجتمعات.

كلمات مفتاحية: توطين نظرية العلاج العقلاني الانفعالي، مجتمعات عربية اسلامية.

Abstract:

The theory of rational emotional therapy by Albert Ellis is one of theories included in the the theories of social sciences and prominent in psychology , as it is based on the role of ideas and beliefs in influencing feelings, as this study aimed to localize this theory in Arab Islamic societies, so the researcher used the introspective and analytical approaches to the following results: There is an interpretive role for the theory of Albert Albert Ellis' rational emotional therapy and its efficiency in interacting with the psychological phenomenon in the Arab-Islamic context, the irrational thoughts and rational emotional therapy of Albert Ellis can be localized in Arab-Muslim societies.

Keywords: *localization of theory rational emotional therapy; Arab-Muslim societies.*

(1) جامعة حسيبة بن بوعلي – الشلف – (الجزائر)
(2) جامعة حسيبة بن بوعلي – الشلف – (الجزائر)

مقدمة

تعتبر نظريات العلوم الاجتماعية قاعدة أساسية لفهم الطرق التي يمكن من خلالها علاج المشاكل النفسية والاجتماعية المختلفة، إذ تعتمد على أساليب استنادية بإتباع نهجا شاملا يؤخذ بعين الاعتبار العوامل الاجتماعية، الثقافية وحتى الدينية التي قد تُؤثر على الفرد وصحته النفسية، ومن بين هذه النظريات نجد نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت إليس.

تعد نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت إليس إحدى النظريات المندرجة في مجال علم النفس، ترتكز على العلاج النفسي المعرفي السلوكي، إذ تُعرَف بالفعَّالية الكبيرة على العديد من الحالات في جميع أنحاء العالم من خلال التقليل من النواتج اللاعقلانية المؤدية للاضطرابات النفسية، التي تعتمد على تزويدهم بالطريقة المثلى المبنية على تغيير التفكير اللاعقلاني واستبداله بأفكار أكثر عقلانية ومنطقية، وهذا ما أكدت عليه دراسة (سالمي و سعد الله، 2021)حول العملية الارشادية وفق نظرية ألبرت إليس للعلاج العقلاني الانفعالي ومدى أهميتها في معالجة بعض المشكلات والاضطرابات النفسية التي تصيب الفرد، تقوم هذه النظرية على أربعة مسلمات أساسية؛ فالبشر يكونون في أسعد حالاتهم عندما تكون لديهم أهداف محددة وهامة ويسعون إلى تحقيقها بروح إيجابية، العقلانية واللاعقلانية عمليتان متضادتان في النتيجة تساعدان الناس على تحقيق أهدافهم من عدمها، إضافة إلى أن الاضطراب ينبع من مصدرين؛ المطالب التي نفرضها على أنفسنا والتي تقود إلى نقد الذات ولومها والمطالب التي نريد توقعها من الآخرين وحتى من المستقبل (العاسمي، 2015)، وكلها عبارة عن حتميات وضَعها ألبرت إليس في إطار مفهوم محوري في هاته النظرية أطلق عليه اسم "الأفكار اللاعقلانية"، وقدَّم من خلاله أحَد عشر (11) فكرة لا عقلانية أساسية وهي كما يلي (بوعروة، 2024):

01-من الضروري أن يكون الفرد محبوبا من طرف كل المحيطين به.

02-لا بد أن يكون الفرد كفء في كل الميادين حتى يحظى بتقدير الآخرين.

03-بعض الأشخاص سيئين وأشرار ويستحقون عقابا شديدا نتيجة أفعالهم.

04-سيكون الأمر كارثيا إن لم تكن الأمور كما يتمناها الفرد.

05-إن أسباب تعاسة الفرد خاضعة لإرادته التي لا يمكن التحكم فيها.

06-إذا كان من الممكن أن تحدث أمور خطيرة فمن الواجب أن يكون الفرد حذرا جدا.

07-لابد من تجنب صعوبات ومشاكل الحياة وذلك من خلال الحذر ولابد الهروب منها بكل الطرق والوسائل.

08-إن الفرد يحتاج دائما إلى شخص آخر أكثر قوة ليعتمد عليه.

09-إن الماضي يؤثر على الفرد كثيرا، فالذي آلمه يوما سيبقى يؤلمه دائما.

10-يجب على الفرد أن يحزن لما يصيب الآخرين من مشاكل ومصائب.

11-لكل مشكلة حل دقيق ومثالي وكامل وسيكون الأمر كارثيا إن لم يتوصل الفرد لهذا الحل. والبديل الصحي لهذه الأفكار تنمية القدرة على تحمل الاحباط والانزعاج من أجل التغلب على المعوقات التي تعيق تحقيق الأهداف (العاسمي، 2015).

يرتكز العلاج النفسي في هذه النظرية على عملية تفنيد المعتقدات (D) ، ويصل العملاء تلقائيا إلى النتيجة الفلسفية التي تتضمن جانبا عمليا (E)، فيشكل لديه نظام من المعتقدات الجديدة الفعَّالة، وإذا نجحنا في ذلك يظهر عندنا المادة الجديدة من المشاعر (F) (اللقماني، 2019، صفحة 21)

تتلخص عملية العلاج العقلاني الانفعالي في معالجة اللامعقول بالمعقول ويمر هذا العلاج بمرحلة الاكتشاف إلى المناقشة إلى التمييز وذلك من خلال تشجيع العميل على اكتشاف أفكاره اللاعقلانية التي تثير السلوك المضطرب، توضيح الطبيعة اللاعقلانية في تفكيره، استخدام استراتجيات لمقاومة العميل للتفكير، استخدام التحليل المنطقي وإطلاعه على الأثر السلبي لهذه الأفكار اللاعقلانية والفصل بينها وبين المشاعر، تزويده بالتفكير العلمي، استخدام التقنيات الانفعالية السلوكية لمساعدة العميل على التقليل من المشاعر السلبية، إضافة إلى الاهتمام بالذات دون الوقوع في الأنانية، القدرة على التوجيه الذاتي وتحمل المسؤولية الشخصية، تقبل عدم اليقين، المرونة، الالتزام، روح المغامرة، تقبل الذات، واللامثالية (شقير، 2002، صفحة 285).

فبالرغم من إثبات العديد من الأبحاث والدراسات العلمية لكفاءة وفعَّالية نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت إليس في مختلف السياقات من خلال تفسير الاضطرابات النفسية ومساعدة الأفراد في التعامل معها كدراسة (عثماني و رقيق، 2023) حول فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في تحسين مستوى الصحة النفسية للشباب المدمن على الحشيش، إلا أنَّ هذه النظرية بحاجة للتوطين من خلال المناقشة والتعديل بما يتماشى مع قيم المجتمعات العربية الاسلامية المرتكزة على الدين؛ حيث نجدها ركزت على حرية الانسان في التفكير والسلوك إلا أن الانسان في الدين الاسلامي حريته منضبطة بضوابط الشرع، إضافة للجانب العقلي وبوجه الخصوص التفكير والذي يعتبر قصورا واضحا في تصور كينونة الانسان فحسب الدين الاسلامي يتكون الانسان من روح وجسد وعقل (اللقماني، 2019، صفحة 21) لقوله تعالى في (القرآن الكريم، سورة فاطر،11)"والله خلقكم من تراب ثم من نطفة ثم جعلكم أزواجا وما تحمل من أنثى ولا تضع إلا بعلمه وما يعمر من معمر ولا ينقص من عمره إلا في كتاب إن ذلك على الله يسير"، فترى المجتمعات العربية الاسلامية في الانسان الجانب الروحي وهو الجانب الأهم الذي يتم تنميته عن طريق ربط الفرد بخالقه، بينما الجانب الجسدي فهو ليس ملكا للإنسان يفعل فيه ما يشاء، قلا يحق له تحميل الجسد مالا طاقة له حتى لو كان لغرض العبادة، أما الجانب العقلي فتدعو للمحافظة عليه سواء من الأخطار المادية أو الفكرية وبالتالي فتدعوه دوما إلى إعماله عن طريق التفكير، وبالتالي ترتكز الشخصية الانسانية على التكامل والشمولية والاعتدال دون افراط في جانب عن الآخر (اللقماني، 2019، صفحة 21).

1.تساؤلات الدراسة:

نرغب من خلال هذه الدراسة في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

-هل هناك دور تفسيري للنظرية العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت إليس وكفاءتها في التفاعل مع الظاهرة النفسية في السياق الثقافي العربي الاسلامي؟

-هل يمكن توطين الأفكار اللاعقلانية والعلاج العقلاني الانفعالي لألبرت إليس في المجتمعات العربية الاسلامية؟

2. فرضيات الدراسة:

قمنا بصياغة الفرضيات الآتية:

– هناك دور تفسيري للنظرية العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت إليس وكفاءتها في التفاعل مع الظاهرة النفسية في السياق الثقافي العربي الاسلامي.

– يمكن توطين الأفكار اللاعقلانية والعلاج العقلاني الانفعالي لألبرت إليس في المجتمعات العربية الاسلامية بشرط مراعاة بعض الخصوصيات الدينية والثقافية لهذه المجتمعات.

3. أهداف الدراسة:

نهدف من خلال هذه الدراسة إلى الكشف عن؛ الدور التفسيري الفعال للنظرية العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت إليس وكفاءتها في التفاعل مع الظاهرة النفسية في السياق الثقافي العربي الاسلامي، ومدى إمكانية توطين مفهوم الأفكار اللاعقلانية والعلاج العقلاني الانفعالي لألبرت إليس في المجتمعات العربية الاسلامية من خلال مراعاة بعض الخصوصيات الدينية والثقافية لهذه المجتمعات.

4. أهمية الدراسة:

تكتسي دراستنا الحالية أهمية كبيرة نلخصها فيما يلي:

– يمكن أن تساهم في توفير نموذج علاجي يتماشى مع القيم والمعتقدات الاسلامية التي من خلالها يُسهل فهم وقبول هذه الثقافة على المجتمعات والديانات الأخرى.

– المساعدة في زيادة الوعي بأهمية الصحة النفسية وأساليب العلاج الفعالة تماشيا مع قيم وثقافة المجتمعات العربية الاسلامية.

– تحسين عواطف، تفاعلات، انفعالات المجتمعات العربية الاسلامية ومحو الأفكار اللاعقلانية التي لا تنطبق مع الثقافة العربية الاسلامية مما تنعكس بتحسين جودة الحياة النفسية والاجتماعية لديهم.

5. مفاهيم الدراسة:

يتضح من خلال موضوع الدراسة أن هناك مفهومين أساسيين يجب الإشارة لهما وهي كالآتي:

1.5توطين نظرية العلاج العقلاني الانفعالي: ونقصد بها في هذه الدراسة تلك العملية التي نقوم من خلالها بالعمل على تعديل وتكييف مفاهيم نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت إليس في السياق الثقافي الديني للمجتمعات العربية الاسلامية بهدف جعلها أكثر فعَّالية وقابلية للاستخدام بشكل أفضل.

2.5 المجتمعات العربية الاسلامية: نقصد بها في هذه الدراسة تلك المجتمعات التي تعتمد على الثقافة والدين الاسلامي، واللغة العربية كأساس لتشكيل هويتها وسماتها، حيث يتجلى ذلك من خلال محاور عديد تشمل القيم الاسلامية، الأخلاق والعادات والتقاليد، المظاهر الثقافية، كما تقوم هذه المجتمعات على أساس قوانين الشريعة الاسلامية التي تنظم حياتهم على اختلاف مراحلها.

6.حدود الدراسة:

– تتحدد هذه الدراسة موضوعياً: في توطين نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت إليس في المجتمعات العربية الاسلامية.

– تتحدد هذه الدراسة زمانيا: في الفترة الزمنية الممتدة من 06 أفريل إلى 20 جوان 2024.

– تتحدد هذه الدراسة مكانيا: في المجتمعات العربية الاسلامية

7. منهج الدراسة:

استنادا إلى هدف الدراسة استخدم الباحثان المنهج التحليلي، ويعرفه (قلعجي، 1999، صفحة 19) بأنه: " المنهج الذي يُعنى بتحليل ما استقرأه الباحث من النصوص والأفكار.

واعتمدنا على هذا المنهج بغرض دراسة وتحليل النصوص ونقدها والعمل على اقتراح تأصيل مفاهيم النظرية على مجتمع غير المجتمع الذي نشأت فيه، وذلك من خلال الجمع والوصف والتنظيم و التحليل.

تم توظيف المنهج التحليلي كأداة محورية لتفكيك ودراسة مفاهيم نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت إليس بهدف تكييفها وتأصيلها بما يتلاءم مع الخصوصيات الثقافية والدينية للمجتمعات العربية الإسلامية؛ حيث بدأ تطبيق المنهج بجمع النصوص المتعلقة بالنظرية جنبًا إلى جنب مع المصادر الدينية والثقافية التي تشكل الإطار المرجعي لهذه المجتمعات، تم بعد ذلك وصف هذه النصوص وتنظيمها بغرض الكشف عن أوجه التشابه والاختلاف بين مفاهيم النظرية والقيم الإسلامية، فركز التحليل على دراسة المفاهيم الجوهرية للنظرية، مثل العقلانية، واللاعقلانية، والانفعالات، وذلك من خلال عدسة الثقافة الإسلامية، مع التعمق في فهم كيفية تأثير المعتقدات الدينية والاجتماعية على تفسير الأفراد لهذه المفاهيم. كما شمل التحليل نقدًا للتحديات المرتبطة بتطبيق النظرية، مثل التفسيرات التقليدية لبعض القيم الدينية أو اللبس حول مفهوم العقلانية في سياق الإيمان بالقضاء والقدر. بناءً على نتائج التحليل، تم اقتراح تأصيل مفاهيمي يراعي الخصوصيات الثقافية والدينية، من خلال تعزيز التفكير العقلاني ضمن إطار أخلاقي مستمد من القيم الإسلامية، وإعادة تفسير الانفعالات بما يتفق مع مفاهيم ضبط النفس والصبر في الإسلام، مما يساهم في تحقيق مواءمة فعّالة بين النظرية واحتياجات البيئة الثقافية العربية الإسلامية.

الدور التفسيري للنظرية العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت إليس وكفاءتها في التفاعل مع الظاهرة النفسية في السياق الثقافي العربي الاسلامي

ترى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت إليس أن الاضطرابات النفسية وليدة أفكار ومعتقدات خاطئة، لاعقلانية، وغير منطقية، ودورها الكبير التي تلعبه في تغذية المشاعر والسلوكات السلبية مما تُؤثر سلبا على الصحة النفسية، كما تشجع هذه النظرية الحالات على المشاركة بنشاط عملية العلاج من خلال تحديد هذه الأفكار والمعتقدات غير العقلانية واستبدالها، تعديلها، وتغييرها بأفكار أكثر عقلانية وواقعية حسب أفكار ومعتقدات ذو قابلية في المجتمع مما تؤدي بالحالات للتوافق، التأهيل النفسي الاجتماعي، والراحة النفسية وهذا ما أكدت عليه دراسة (شاكر، 2021) حول التأثير الفعال للعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في التأثير النفسي الاجتماعي لمرضى الاكتئاب.

لقد أظهرت العديد من الأبحاث والدراسات العلمية كفاءة نظرية العلاج العقلاني الانفعالي في تفسير وتقديم إطار لفهم مجموعة واسعة من الاضطرابات النفسية عبر مختلف دول العالم كالقلق؛ حيث أثبتت فعالية هذه النظرية في علاج اضطراب القلق العام، قلق المستقبل، والقلق الاجتماعي وهذا ما نصت عليه دراسة (جرجرة، 2019) حول فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي للتخفيف من حدة الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقات اللاتي يعانين من أعراض القلق الإجتماعي، الاكتئاب؛ حيث تعد هذه

النظرية من العلاجات الفعالة لاضطراب الاكتئاب خاصة عندما تستخدم بشكل مكمل للعلاجات الدوائية وهذا ما أشارت له دراسة (الشريف، 2013)حول فاعلية برنامج توجيهي جمعي يستند إلى نظرية إليس في التفكير اللاعقلاني في خفض الاكتئاب وتحسين مستوى التكيف، الإدمان؛ حيث تستخدم هذه النظرية كذلك بفعالية في علاج ادمان المخدرات والكحول بالإضافة إلى السلوكات الادمانية الأخرى وهذا ما أشارت له دراسة (الصفقان، 2005)حول فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض درجة القلق والأفكار الأفكار اللاعقلانية لدى مدمني المخدرات.

على الرغم من كفاءة هذه النظرية في دول العالم إلا أنها تحتاج لتوطين في المجتمعات العربية الاسلامية من خلال بعض المحدوديات كالحاجة إلى التعديلات الثقافية العربية؛ فمثلا نجد في المجتمعات العربية الاسلامية تؤكد على دور الايمان بالله الذي يعتبر مكونا أساسيا للصحة النفسية، تأكيد على مسؤولية الفرد عن أفكاره ودور القدر الإلهي في بعض الأحداث، وكما تشجع على التوكل على الله تعالى والثقة بقدرته على حل المشكلات مما يقلل الشعور بالقلق والتوتر، إضافة إلى أهمية الصبر في مواجهة الشدائد مما يساعد على تحسين الصحة النفسية، والشكر على النعم التي يمنحها الله للإنسان مما يساعد على الشعور بالسعادة والقناعة، كما ينصح بالدعاء لله طلبا للفرج والراحة النفسية، وتَطلبها لأخصائي نفسي مسلم للتقديم العلاج المناسب.

توطين مفهوم الأفكار اللاعقلانية والعلاج العقلاني الانفعالي لألبرت إليس في السياق الثقافي للمجتمعات العربية الاسلامية

1. توطين مفهوم الأفكار اللاعقلانية لألبرت إليس في المجتمعات العربية الاسلامية (قنوعة و قشاشطة، 2016):

حظيت دراسة الأفكار العقلانية واللاعقلانية باهتمام كبير من قبل الباحثين والأخصائيين النفسانيين عبر مختلف دول من مختلف الجوانب كفعاليتها، مزاياها و عيوبها.. إلا أنها لم تخضع للتوطين من خلال مناقشتها وتعديلها وفق الثقافة العربية الاسلامية التي ترتكز على القرآن الكريم وهذا ما سوف نعرضه فيما يلي:

يرى إليس في الفكرة اللاعقلانية الأولى أن الفرد يعتقد أنه من الضروري أن يكون محبوبا ومقبولا من كل أفراد المجتمع لكي يكون سعيدا إلا أن هذا السعي وراءه حب الجميع مما قد يكون مرضيا، و يمكن تعديل هذه الفكرة انطلاقا من ثقافتنا العربية الإسلامية حيث يضع الاسلام السعادة الحقيقية في رضا الله تعالى وليس في محبة الآخرين، ومنه فرضًا الله لا تتحقق إلا بإتباع أوامره واجتناب نواهيه من خلال التقوى والإيمان بالله تعالى وبكل ما أمره كالإحسان إلى النفس والآخرين، شكر الله تعالى على نعمه، الصبر على المصائب والابتلاءات، الرضا بقضاء الله وقدره حيث قال الله تعالى في (القرآن الكريم، سورة سبأ،47): "قل ما سألتكم من أجر فهو لكم إن أجري إلا على الله وهو على كل شيء شهيد".

أما في الفكرة الثانية اللاعقلانية نجدها تركز على أن يكون الفرد كفء في كل الميادين؛ حتى يصل إلى أعلى المراتب، و يُحظى بتقدير الآخرين ومنه نؤيد ألبرت إليس بأنها فكرة لاعقلانية فهذه الفكرة تجعل الفرد يجُهد نفسه كثيرا للوصول للمراتب العليا والتي قد يتعذر الوصول إليها، ويمكن تعديل هذه الفكرة بإمكانية الفرد السعي والاجتهاد للتحقيق مبتغاه وذلك من خلال تأكيد المجتمعات العربية الاسلامية على أن القيمة الحقيقية للإنسان تكمن في تقواه وإيمانه من خلال السعي وليست انجازاته فهو خليفة

الله في الأرض حيث يقول الله تعالى في (القرآن الكريم، سورة النجم، 39):" وأن ليس للإنسان إلا ما سعى"، وما عليه إلا بالموازنة بين العمل والسعي وبين التمتع بالحياة من خلال القناعة والرضا وعدم التطلع إلى الآخرين.

أما في الفكرة اللاعقلانية الثالثة أكد ألبرت إليس على وجود بعض الأشخاص سيئون وأشرار ويستحقون عقابا شديدا نتيجة أفعالهم؛ وذلك من خلال فرضية أنه من الضروري معاقبة كل مخطئ، وذلك بتأكيد ألبرت إليس بأن هذه الفكرة تعتمد على الذاتية فيمكن أن ما يراه الشخص صحيحا قد يراه الآخر خطأ، والبديل الرئيسي لهذه الفكرة أن الإنسان أكثر عرضة للخطأ، فنجد أن الانسان مكرم من الله بغض النظر عن أفعاله حيث يقول الله عز وجل في (القرآن الكريم، سورة الاسراء، 70): "ولقد كرمنا بني آدم وحملناهم في البر والبحر ورزقناهم من الطيبات وفضلناهم على كثير ممن خلقنا تفضيلا"، إضافة إلى المحبة والرحمة التي تعتبر أساس العلاقات الانسانية وإمكانية التغيير والتطور من الشر إلى الخير أو العكس لقوله تعالى في (القرآن الكريم، سورة البقرة، 222):" إنَ الله يحب التوابين ويحب المتطهرين".

أما الفكرة اللاعقلانية الرابعة نصت على أن يكون الأمر كارثيا لدى الفرد إن لم تمر الأمور كما كان يتمناها؛ ونؤيد ألبرت إليس بأنها فكرة لاعقلانية حيث أنها ترتكز على توقع الكوارث والأخبار السيئة وهو الاعتقاد اللاشعوري والذي يبقى الفرد متمسكا به مما قد يدمر صحته النفسية والجسدية، كما أنها لا تتوافق مع ثقافة المجتمعات العربية الاسلامية التي ترتكز على الإيمان بالقضاء والقدر فيقول الله تعالى في (القرآن الكريم، سورة الكهف، 23):" ولا تقولن لشيء إني فاعل ذلك غدا إلا أن يشاء الله"، إضافة إلى الصفات الأساسية للمجتمعات العربية الاسلامية كالصبر، الشكر... ويمكن تعديل هذه الفكرة أنه كل الأمور تسير بإرادة الله تعالى لقوله تعالى في (القرآن الكريم، سورة غافر، 68): " هو الذي يحيي ويميت فإذا قضى أمرا فإنما يقول له كن فيكون".

أما الفكرة اللاعقلانية الخامسة فتشير إلى أن أسباب تعاسة الفرد تخضع لإرادته التي لا يمكن السيطرة والتحكم فيها وذلك من خلال الظروف الخارجية؛ حيث ترتكز هذه الفكرة اللاعقلانية بشكل كبير على مسؤولية الفرد في تفسير الأحداث الخارجية وتحويلها إلى أفكار تؤثر على مشاعره وهي فكرة لاعقلانية لا تنطبق مع ثقافة المجتمعات العربية الاسلامية التي تؤكد على دور القدر الإلهي في تشكل مسار الحياة وتشجيع التوكل على الله تعالى مع الأخذ بالأسباب، أي أن الفرد يبذل قصارى جهده وسعيه لتحقيق أهدافه لكنه يدرك أيضا أن النتائج النهائية بيد الله تعالى حيث قال الله تعالى في (القرآن الكريم، سورة البقرة، 286): "لا يكلف الله نفسا إلا وسعها" ويمكن تصحيح هذه الفكرة بأن ليس كل الأمور المحزنة خارجة عن نطاق إرادتنا وليست الظروف الخارجية هي التي تجعلنا تعساء و إنما كيفية إدراكنا لهذه الظروف .

أما الفكرة اللاعقلانية السادسة التي تنص أن الأشياء الخطيرة والمخيفة تعتبر سببا للانشغال الدائم للفرد والتفكير فيها و توقع حدوثها وذلك من خلال فرضية مفادها أن الشعور الدائم بالقلق مثلا من المخاطر أو الأشياء السيئة هو أحد الأفكار اللاعقلانية التي قد تعيق سعادة الفرد وتسبب له المعاناة فقد أكد ألبرت إليس بأنها فكرة لاعقلانية ونجدها لا تنطبق على ثقافة المجتمعات العربية الاسلامية التي تؤكد على أهمية الثقة بالله تعالى وتركيز الفرد على ما يستطيع التحكم به مع تسليم الأمور لله فيما لا يستطيعه، أيضا دعوة الفرد إلى التوكل على الله وعدم الاستسلام للقلق والخوف من المستقبل، كما أن هذه المجتمعات تؤمن بأن كل شيء يحدث بقدر الله تعالى وأن القلق لن يغير من الاقدار شيئا، وتشدد التعاليم الاسلامية على أهمية تحقيق التوازن النفسي وعدم الانشغال بالأفكار السلبية التي قد تسبب القلق والتوتر قال الله تعالى في (القرآن الكريم، سورة أل عمران، 139):" ولا تهنوا

ولا تحزنوا وأنتم الأعلون ان كنتم مؤمنون". وبالتالي لابد من تعديلها من خلال فكرة لا ينبغي على الفرد أن يكون متوقع الشر، فيمكن له التفكير بإيجابية.

والفكرة اللاعقلانية السابعة التي تشير إلى سهولة تفادي بعض الصعوبات والمسؤوليات الشخصية بدلا من مواجهتها؛ فنجد هذه الفكرة لاعقلانية كما أكد عليها ألبرت إليس ولا تتوافق مع ثقافة المجتمعات العربية الاسلامية فلقد حث الرسول صلى الله عليه وسلم على تحمل المسؤولية لقوله:" كلكم راع وكل راع مسؤول على رعيته"، والبديل الصحيح لهذه الفكرة يرجع إلى تحمل الفرد مسؤولياته الشخصية.

أما الفكرة اللاعقلانية الثامنة فقد أكد فيها ألبرت إليس على الاعتماد على الآخرين بوجود فروق ذات ميزات القوى والتي تتناقض مع تعليم وثقافة المجتمعات العربية الاسلامية، كما أنها ترتكز على مبدأ الكرامة الانسانية التي تدعو للاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية من خلال العمل والسعي والاجتهاد بقدرات الفرد وإمكانياته التي يمتاز بها ويمكن تعديل هذه الفكرة بتركيز على عدم الاعتماد على الأفراد الآخرين.

أما الفكرة اللاعقلانية التاسعة لألبرت إليس تنص حول الخبرات والأحداث الماضية تحدد سلوك الفرد في الوقت الحاضر التي تبدو أكثر واقعية مقارنة بتفسير الاضطرابات النفسية من وجهة نظر التحليليين فتجد أصحاب هذه الفكرة يحدثون بشكل كبير عن الماضي السيئ ويرجعونه للأوضاع السيئة الحالية له. إلا أنها تتنافى مع تعاليم القرآن الكريم التي تركز على امكانية الإنسان تغيير ماضيه لقوله تعالى في (القرآن الكريم، سورة الشورى، 30): "وما أصابكم من مصيبة بما كسبت أيديكم ويعفوا عن كثير"، فإن هذا التغيير يكون من خلال الإيمان بالله عن طريق التوبة، العمل الصالح، الأخلاق الحميد، الصبر.... وهو الذي يؤثر على السلوك. ويمكن تعديل هذه الفكرة ليس من الضروري كل الأحداث الماضية تحدد سلوك الفرد في الوقت الحاضر، فالفرد في المجتمعات العربية الاسلامية يمكن له أن يغير ماضيه بالتوبة والعمل الصالح والإيمان بالله....

تدور الفكرة اللاعقلانية العاشرة لألبرت إليس ت حول شعور الفرد بالخوف لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات قد تفهم بشكل خاطئ أو تطبق بشكل غير مناسب في سياق المجتمعات العربية الاسلامية ويمكن تصحيحها بالتركيز على المسؤولية الفردية، إضافة للمشاركة الإيجابية في حل مشكلات المجتمع لقوله تعالى في (القرآن الكريم، سورة المائدة، 02):
"وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الإثم والعدوان".

أما الفكرة اللاعقلانية الأخيرة التي تنص على وجود حل صحيح ومثالي لكل مشكلة فهي فكرة غير واقعية قد تعيق التقدم وتشعر الفرد بالعجز والإحباط؛ و يمكن تصحيح هذه الفكرة بالتركيز على أنه ليس هناك دائما حلا مثاليا وصحيحا.

ويمكن أن يضيف الباحثان بعض الأفكار اللاعقلانية التي تجدها سائدة في المجتمعات العربية الاسلامية وهي كالآتي:

-ضرورة إتباع القدر الإلهي؛ الانسان لا إرادة له وأن كل شيء مقدر سلفاً.

– التشدد في التمسك بالتطرف الديني؛ وذلك من خلال تفسيرات دينية متشددة ومتطرفة للتعاليم الدينية الاسلامية وغالبا ما تؤدي إلى استخدام العنف كوسيلة لتحقيق الأهداف مثل من الضروري ضرب الفرد أثناء أو عندما يتعسر اخراج الجن.

– من الضروري عدم غوص القرد في المجتمعات العربية الاسلامية في الديانات والثقافات الأخرى.

2 توطين العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت إليس في السياق الثقافي للمجتمعات العربية الاسلامية:

إنَّ نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت إليس في المجتمعات العربية الاسلامية بحاجة إلى توطين من خلال المناقشة والتعديل بالتركيز على أسسها الدينية لتتناسب مع ثقافاتها وقيمها وذلك من خلال إتباع المعالجين العديد من العوامل التي تتمثل فيما يلي:

– تحليل العوامل الثقافية؛ فعلى سبيل المثال يمكن أن تؤثر قيم وثقافة العائلة والمجتمع والدين في استجابة الأفراد للعلاج، لذا من المهم دراسة هده العوامل بدقة وتوطين النظرية وفقاً لها، فعلى سبيل المثال في المجتمعات العربية الاسلامية يتم ربط بعض الأفكار اللاعقلانية بالعقيدة الدينية للمريض وعلاجها من خلال دمج مبادئ الاسلام كأهمية التوكل على الله تعلى والاعتقاد بأن كل شيء يحدث بمشيئة الله تعالى ومساعدة الآخرين...

– الإيمان بالله تعالى؛ وذلك بالنظر إلى أن الله هو المصدر الأول والنهائي للحكمة وأن جميع الأحداث تحدث بإرادته، فهذا الإيمان يمكن أن يوفر للحالات نوع من الشعور بالراحة والأمل في مواجهة التحديات إضافة إلى أهمية الاخلاق الاسلامية فيُشجَع الحالات على إتباع القيم الاسلامية كالصدق، الأمانة، العدل، والرحمة مما قد يساعدهم على بناء علاقات نفسية اجتماعية وصحية وتحقيق حياة ذات معنى. كما نؤكد على أهمية المسؤولية الشخصية لتشجيع الحالات على تحمل مسؤولية أفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم من خلال اجراء تغييرات إيجابية.

– توفير التدريب المناسب؛ فيجب على المعالجين في المجتمعات العربية الاسلامية أن يتلقوا التدريب المناسب واللازم للتطبيق نظرية العلاج العقلاني الانفعالي بطريقة تفهم وتحترم القيم والثقافة المحلية.

– استخدام اللغة المناسبة؛ إن توطين نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت إليس يشمل أيضا اللغة المناسبة والمفهومة جدا مع الحالات في المجتمعات العربية الاسلامية، حيث يستخدم العلاج الموطن في المجتمعات العربية الاسلامية اللغة العربية البسيطة والمفهومة مع مراعاة العبارات الثقافية مثل تقدير مهارة التواصل والعمل على بنائها تدريجيا.

– تعزيز التواصل الثقافي؛ ينبغي على المعالجين والحالات التواصل بشكل فعّال لفهم الثقافة والقيم المتبادلة، مما يمكن تحسين جودة الرعاية ونجاح العلاج.

– تقديم الدعم الاجتماعي؛ يمكن أن يكون الدعم الاجتماعي من خلال العائلة والمجتمع داعماً هاماً لنجاح العلاج ويجب دمجه كجزء من العلاج.

خاتمة

تعد نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت إليس من أشهر النظريات النفسية في العالم التي تهدف لمساعدة الأفراد على تغيير أفكارهم السلبية و المعتقدات غير المنطقية ولاعقلانية التي تسبب لهم مشاعر سلبية وسلوكات غير مرغوبة ولكن نظرا للاختلافات الثقافية والدينية بين المجتمعات العربية الاسلامية والمجتمعات الغربية التي نشأت فيها النظرية فقد برزت الحاجة إلى توطينها لجعلها أكثر ملائمة للسياق العربي الاسلامي؛ حيث توصلت هذه الدراسة لوجود دور تفسيري لهذه النظرية (نظرية العلاج

العقلاني الانفعالي لألبرت إليس) وكفاءتها في التفاعل مع الظاهرة النفسية في السياق العربي الاسلامي، وامكانية توطين مفهوم الأفكار اللاعقلانية والعلاج العقلاني الانفعالي لألبرت إليس في المجتمعات العربية الاسلامية بشرط مراعاة بعض الخصوصيات الدينية والثقافية لهذه المجتمعات، ففي ضوء هذه النتائج نوصي بما يلي:

-فهم واحترام المعالج القيم الاجتماعية والثقافة المحلية في المجتمعات العربية الاسلامية لاستيعاب وتبني النظريات العلاجية كنظرية العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت إليس بنجاح.

-امكانية دمج التعاليم الاسلامية في عمليات العلاج النفسي مما يساعد على توطين العلاج وجعله أكثر قبولا للحالات ذات المجتمعات العربية الاسلامية.

-استفادة المعالجين الغربيين من بناء شراكات مع الجهات المحلية والمنظمات لتعزيز، فهم، وقبول العلاج العقلاني الانفعالي وفق ثقافة المجتمعات العربية الاسلامية.

-تكوين وتدريب المعالجين من المجتمعات العربية الاسلامية لتحسين مهاراتهم في تطبيق النظريات الغربية العلاجية وتوطينها مع احتياجات المجتمعات العربية الاسلامية.

-إجراء دراسات وأبحاث علمية تهدف لتوطين النظريات الغربية في المجتمعات العربية الاسلامية بما يتلاءم مع ثقافاتها.

-تنظيم أيام دراسية، ندوات علمية، وملتقيات وطنية ودولية حول أهمية توطين النظريات الغربية في العلوم الاجتماعية في المجتمعات العربية الاسلامية.

المصادر والمراجع

القرآن الكريم، سورة البقرة، ج2، الآية 222.

القرآن الكريم، سورة البقرة، ج3، الآية 286.

القرآن الكريم، سورة المائدة، ج6، الآية 02.

القرآن الكريم، سورة الاسراء، ج15، الآية 70.

القرآن الكريم، سورة الكهف، ج15، الآية 23.

القرآن الكريم، سورة سبأ، ج22، الآية 47.

القرآن الكريم، سورة فاطر، ج22، الآية 11.

القرآن الكريم، سورة غافر، ج24، الآية 68.

القرآن الكريم، سورة الشورى، ج25، الآية 30.

القرآن الكريم، سورة النجم، ج27، الآية 39.

بوعروة أحلام. (2024). الاكتئاب وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة في ظل جائحة كوفيد-19. *رسالة دكتوراه غير منشورة*. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، الجزائر: جامعة حسيبة بن بوعلي.

جرجرة نسرين. (2019). فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي للتخفيف من حدة الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقات اللاتي يعانين من أعراض القلق الاجتماعي. *مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية*، *07*(03)، 29-53.
https://www.asjp.cerist.dz/en/downSomaitepdf/335/7/3/180686.

سالمي مسعودة، و سعد الله الطاهر. (2021). العملية الارشادية وفق نظرية ألبرت إليس للإرشاد العقلاني الانفعالي. *مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية*، *60*(04)، 163 -176. https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/119/14/1/185050 .

شاكر عبد الكريم. (2021). العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في التأهيل النفسي الاجتماعي لمرضى الاكتئاب. *مجلة الأستاذ للعلوم الانسانية والاجتماعية*، *60*(04)، 525 -566. https://search.emarefa.net/detail/BIM-1296900 .

الشريف بسمة عبد الخليل. (2013). فاعلية برنامج توجيهي جمعي يستند إلى نظية إليس في التفكي اللاعقلاني في خفض الاكتئاب وتحسين مستوى التكيف. *البلقاء للبحوث والدراسات*، *16*(01)، 89- 121.
./https://digitalcommons.aaru.edu.jo/albalqa/vol16/iss1/4

شقير زينب. (2002). *علم النفس العيادي (التشخيص النفسي، العلاج النفسي، الارشاد النفسي)*. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

الصفقان ناصر بن عبد العزيز بن عمر. (2005). تقييم فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض درجة القلق والأفكار اللاعقلانية لدى مدمني المخدرات. *رسالة ماجستير*. القصيم، كلية الدراسات العليا: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية .

العاسمي رياض نايل. (2015). *العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بين النظرية والممارسة*. (ط1، المحرر) عمان: دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع.

عثماني نعيمة، و رقيق عبد الله. (2023). فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في تعديل مستوى الصحة النفسية للشباب المدمن على الحشيش. *مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية*، *10*(04)، 375-386.
https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/475/10/4/216903

قنوعة عبد اللطيف، و قشاشطة عبد الرحمان. (2016). داسة الأفكار اللاعقلانية في نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لـ: ألبرت إليس في إطار توطين العلوم الاجتماعية على البيئة العربية. *مجلة الداسات والبحوث الاجتماعية*، *04*(04)، 231- 248.
.https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/475/4/4/70533

قلعجي محمد رواس. (1999). *طرق البحث في الدراسات الاسلامية*. لبنان: دار النفائس.

اللقماني غالي بن دهيران. (2019). نظرية الارشاد العقلاني الانفعالي- دراسة تأصيلية نافذة في ضوء المنهج الاسلامي. *المجلة التربوية رقم 63*، 1- 48. 10.12816/EEUSOHAG.2019.55373