

دراسة الأفكار اللاعقلانية في نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لـ: "ألبرت أليس" في إطار توطين العلوم الاجتماعية على البيئة العربية

أ. عبد اللطيف قنوعه - جامعة الوادي - الجزائر

أ. عبد الرحمن قشاشطه - جامعة الوادي - الجزائر

ملخص:

الخصائص النفسية والاجتماعية والثقافية والدينية للمجتمع ذات أهمية بالغة دعت إلى محاولة توطين النظريات النفسية والاجتماعية بما يتوافق معها، فجاءت هاته الدراسة لتطبق التوطين على نظرية العلاج العقلاني الانفعالي: "ألبرت أليس" حيث تم التطرق لمفهوم التوطين ولمحة حول تطوره التاريخي، وأهميته، وعرضنا النظرية التي تحدد إحدى عشر فكرة للاعقلانية تستدعي التغيير تمت مناقشتها ودراسة مدى توافقها أو مخالفتها للخصائص الثقافية الدينية لمجتمعنا.

Title of the article in English

Abstract :

The psychological, social, cultural and religious characteristics of the community is of paramount importance called to attempt to localize the psychological and social theories in line with it, came this study to apply the resettlement of rational treatment of emotional theory: "Albert Ellis" where they were talking about the concept of resettlement and an overview on the historical development, and its importance, and our offer theory that identifies eleven idea of irrationality require change are discussed and the study of their compatibility or violating cultural and religious characteristics of our society.

مقدمة :

لا شك أن ثقافة المجتمع ومشاكله توجه اختيار الموضوعات المدروسة في العلوم عامة والعلوم الاجتماعية خاصة، والتأثر بهذه الثقافة في أوساط المختصين يظهر عند تناول البحوث، وتكون النظريات التي تفسر مختلف الظواهر النفسية والاجتماعية وبناء الوجهة العامة للعلم، لذلك تبدو سلبيات تبني هذه النظريات والمفاهيم ونقلها للآخرين. وعليه نجد أن المواضيع التي تدرس في العلوم النفسية والاجتماعية إنما هي مستمدة من الحقائق التي تنتج على البحوث والدراسات أجريت في الغالب في مجتمعات غربية غير عربية أو إسلامية، لها فلسفتها الخاصة في الحياة ولها ثقافتها ومعاييرها وقيمتها الخاصة.

وبالنظر لمختلف المقررات التي تدرس في جامعاتنا نجد طغيان واضح للنظريات الغربية في اغلب الأحيان غير مدروس ودون نقد أو تمحيص، الشيء الذي يجعل الطالب يتبنى هذه النظريات دون أن تكون له المناعة مما تحتويه من الأفكار الأيديولوجية التي قد لا تتناسب وعاداتنا وتقاليدنا وتراثنا وديننا.¹

تبدو لنا عدة مبررات ثقافية واجتماعية لتوطين العلوم النفسية والاجتماعية وتوضح أهمية توطين المفاهيم والنظريات في العلوم النفسية والاجتماعية بوجهة نظر عربية وإسلامية من أجل صياغة نظريات توفيقية تأخذ بإيجابيات الوافد من النظريات الغربية لتعيد صياغة جديدة من شأنها أن تكون بديلاً أكثر تكيفاً مع واقعنا وثقافتنا وديننا وهويتنا.

في هذا السياق يتناول المقال محاولة لتوطين أحد النظريات في علم النفس المعرفي وهي نظرية "ألبرت أليس" للعلاج العقلاني الانفعالي والمبنية على الأفكار اللاعقلانية. حيث سنتناول كيفية تعديل الأفكار اللاعقلانية التي حددها "ألبرت أليس" وتوطينها بما يقابلها من مصادر معرفتنا القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة . وعليه من خلال هذا المقال نحاول الإجابة على التساؤلات التالية:

- ما هو مفهوم التوطين وما أهميته؟
- ما مدى إمكانية توطين علاج الأفكار اللاعقلانية حسب نظرية ألبرت أليس بما يوافق القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة؟

1- التوطين في العلوم الاجتماعية :

1-1- مفهوم التوطين :

عرفت كلمة "وطن" ومشتقاتها في قواميس اللغة العربية، مثلاً، في "معجم المحيط" عرفت الكلمة وطن بالوطن وبالمكان بطن وطناً أقام به . وطنٌ البلد توطيناً اتخذهُ محلاً ومسكناً يقيم به. ووطنه على الأمر مواطنه وافقه . وأوطن بالوطن وبالمكان إيطانا أقام به .

وبوسعنا الآن أن نميز بين استخدام مصطلحي "وطني"(indigenous) و "توطين"(indigenization) فالأول نستخدمه بمعنى محلي، أو أصلي، بينما نستخدم الثاني في هذه الدراسة بمعنى تكييف أو تهيئة أو تأصيل. وكما يقول البستاني (1987) وطنٌ البلد توطيناً اتخذهُ محلاً ومسكناً يقيم به وذلك يعني أنه ليس مواطناً أصيلاً أو محلياً، أو بلدياً إنما هو وافد من منطقة أخرى. ويمكننا أن نعم مسألة التوطين بالنسبة لعلم النفس المستورد أو المجلوب من الغرب، ومحاولة استزاعه في التربة العربية المحلية، وبلغة أدق ، توطينه في العالم العربي، أي جعله مواطناً يمنح الجنسية أو الجواز العربي . وحسب هذا الفهم، فإن علم النفس الوطني، وليس علم النفس الموطن، هو عبارة عن نظام المعرفة النفسية المعاصرة، والممارسات المتأصلة في العالم العربي. ويشمل ذلك علم النفس الأعراق البشرية، والفلكلور النفسي، وعلم النفس الديني، والعلاج التقليدي.²

وعندما نتحدث عن التوطين فنحن نعني علم النفس الغربي، أو الحديث، أو الأوروبي أو اليورو-أمريكي ، وبصورة عامة نعني علم النفس المستورد من الخارج والذي نحتاج بأن نكيّفهُ ونوطنه في التربة المحلية، وربما تكون هناك مصطلحات أخرى تعبر عن مفهوم "التوطين" من كلمة "وطن" مثل "التهيئة" من بيئة، و"التأصيل" من أصالة، و"الأسلمة" من إسلام، وتهدف عملية توطين علم النفس إلى تطوير نظام نظري أو معرفي يتواءم مع الحقائق الاجتماعية والثقافية للأفراد والجماعات في المجتمع، وفي تقديري ، ليست هناك إجابة كافية في علم النفس المستورد لوحده أو في علم النفس الوطني لوحده، وليست هناك موضوعية أكثر في واحد دون الآخر، فهناك أهمية للتفاعل بين ما هو محلي وما هو مستورد، وتزواج بين ما هو أصيل وما هو دخيل ، فإن عملية التفاعل والتزواج هذه يمكن أن نتجاوز بها عملية القصور في كلا العلمين وأن تمهد الطريق لتطوير علم نفس عالمي أو أكثر استجابة للحساسية الثقافية للأفراد والجماعات في العالم العربي.³

توطين العلوم الاجتماعية يفضي للاستفادة من التطور الحاصل في الغرب وما وصلوا إليه من نظريات ومبادئ تحكم العلوم الاجتماعية لكن بشرط صبغها بصبغة عربية إسلامية تتماشى مع قيمنا وحضارتنا وواقعنا، أي تكييفها لتكون مناسبة لنا وتضع حلولاً لمشكلاتنا وقد يتم هذا عبر تجريد النظريات من محتواها الأيديولوجي وأخذ الجانب التقني أو العملي من النظرية.⁴

1-2- التطور التاريخي لمفهوم التوطين *

يذكر في هذا المجال الدكتور هارون الخليفة (2008) بأنه بوسعنا القول بأمان بأنه كانت بداية التوطين الأولى لعلم النفس في القرن الحادي عشر الميلادي خاصة من خلال مساهمة ابن الهيثم في كتاب المناظر. أما بداية توطين علم النفس في القرن العشرين فيصعب تحديد سنة معينة لبدايتها. ولهذا فمن الأفضل أن ننظر لبعض الجهود الفردية لعلماء النفس العرب بدلا من الجهود الجماعية المتمثلة في جمعيات وروابط علم النفس أو حركة المدارس. صحيح جدا بأن هناك محاولات تمت في بناء جماعات لعلم النفس في العالم العربي كجماعة التحليل النفسي بقيادة "مصطفى زيورو" جماعة علم النفس التكاملية بقيادة يوسف مراد في مصر. وقدمت هاتان الجماعتان مساهمات جديرة بالاهتمام في استقبال وتأسيس علم النفس ولكن ربما ليس في توطينه. وفي السودان تم تنظيم "حلقة السмир" كجماعة بحثية تعني بتوطين علم النفس في المقام الأول. وعلى العموم يمكن القول بأن هناك وعي تدريجي في العالم العربي بموضوع الهوية والتأصيل والأسلم والعربية والخصائص المميزة للأفراد والجماعات منذ استقلال بعض الدول العربية. وهناك إحساس بالحاجة لعلم نفس مناسب يتجذر في التربة المحلية. ومع ذلك لم يناقش موضوع توطين علم النفس بصورة محددة إلا في دراسات قليلة إن لم تكن نادرة.

في ظل هذه الرؤى ربما يكون هناك نوعين من الجهود لعملية توطين علم النفس في العالم العربي جهود "جماعية" وأخرى "فردية" فإن أحد سمات العلم الحديث، خاصة علم النفس هو سمة التعاون. حيث عقدت مؤتمرات وندوات وورش علم النفس التي نظمتها أقسام علم النفس أو الجمعيات السيكولوجية على لقاء علماء النفس العرب بعضهم البعض لتبادل الأفكار. وتم نشر بعض المجالات السيكولوجية العربية في العالم العربي مثل "المجلة المصرية للدراسات النفسية"، و"مجلة دراسات نفسية"، و"علم النفس"، ومجلة علم النفس المعاصر في مصر، و"الثقافة النفسية" في لبنان، و"المجلة المغربية لعلم النفس"، و"معرفة" و"دفاتر" في المغرب.⁵

1-3- أهمية توطين العلوم الاجتماعية والنفسية:

في عالم اليوم يستند المرشدون والمعالجون النفسيون إلى مجموعة من النظريات التي ذاع صيتها في الغرب في مجال الإرشاد والعلاج النفسي، والتي نقل الكثير منها إلى عالمنا الإسلامي والعربي على وجه الخصوص، ووجدت صدى في نفوس ناقليها فراحوا يلقونها لطلابهم دون تمحيص أو نقد ودون التفات إلى ما تحويه من جوانب لا تتفق مع الدين الإسلامي والتكوين الحضاري لمجتمعاتها.

لكن الموقف يدعونا إلى التعرف على كنه هذه النظريات التي استند بعضها في منطلقاته إلى فلسفات وضعية أو أفكار روائية تبنّاها الأدب الإغريقي ونسج حولها المنظرون نظريات في النفس وفي معالجة مايعتريها من مشكلات ، يدعوننا إلى ذلك إسلامنا وتدعوننا إلى ذلك حضارتنا ولها خصوصيتها.⁶

في نفس السياق يذكر الخليفة (2008) بأن غالبية مواد علم النفس المتوفرة لتدريسه في العالم العربي هي أمريكية المنشأ وحتى في علم النفس التجريبي، كما يقول كروتشفيوكريش (Crutchfield & Krech)

: ظهرت عدة مصطلحات مرادفة لفهوم التوطين منها : التأصيل و الأسلمة ، وفي هذا المقال اعتمدنا مصطلح التوطين كونه * يشمل الجوانب الدينية والثقافية والاجتماعية الخاصة بالمجتمع

(1962) فإن العالم هو عضو ونتاج مجتمعه وبالتأكيد ليس هناك علم نفس يهرب من هذا التأثير وبغض النظر عن المشكلة التجريبية التي يعالجها. ومن مشكلات علم النفس في العالم العربي مشكلة طبيعة الكتب الدراسية فهي إما مترجمة بصورة مباشرة من الكتب الغربية أو معدة على الطريقة الغربية. وليس بغالبيتها أي حس وطني. وتطبق نفس المسألة كذلك بالنسبة للأدوات السيكلوجية المستخدمة في التدريس والبحث. فليس هناك تطوير لأدوات أو موضوعات تعكس طبيعة قضايا العالم العربي. ولا تحتوي غالبية الكتب المؤلفة على نماذج الأبحاث الأصلية التي قام بها بعض علماء النفس العرب وربما لا تتم حتى الإشارة لها ضمن قائمة المراجع.

ويذكر الدكتور مالك بدري (2010) في مقاله حول "كيف السبيل إلى أسلمة مقررات علم النفس الجامعي؟" بأنه لا يشك عاقل في أن لعلم النفس الغربي تأثيرا كبيرا في تشكيل مفاهيم الدارسين ونظرتهم لأنفسهم ولبيئتهم ومستقبل حياتهم حتى وصف بعض علماء الغرب القرن العشرين بقرن علم النفس، وقال آخرون إن علم النفس هو الدين الجديد للغرب الأوروبي الذي حل محل الكنيسة، وإن علماء قد أصبحوا بمثابة الكهنة والقساوسة في معابد العلمانية وعبادة الذات، لذلك حرصت الدول التي تهتم بتنشئة شبابها على التمسك بقيم حضارتها على تأسيس علم النفس يقوم على ركائز قيمها وفكرها، أو إعادة صياغة مقررات الجامعات الكاثوليكية في الغرب، وكتبها التي تقدم علم النفس من منظور دينها.

ومن المهم أن نذكر بهذه المناسبة أن علماء النفس في أوروبا وبخاصة البريطانيين والفرنسيين قد تميزوا من تأثير علم النفس الأمريكي على طلابهم، فقالوا بأن أمريكا قد هيمنت على هذا التخصص بالأعداد الهائلة من المختصين فيه، وبما تنفقه على الأبحاث النفسية، وكتبها ومطبوعاتها الراقية وأفلامها الشيقة حتى "تأمرك" الخريجون من الجامعات الأوروبية، كما ذكروا بأن معظم الدراسات الميدانية -خاصة في علم النفس الاجتماعي- تأتي من تطبيقات تجريبية على طلاب الجامعات الأمريكية فيقبلها الدارسون في أوروبا خطأ على أنها تمثل السلوك الإنساني بشكل عام.⁷

من خلال الطرح السابق نتبين أهمية توطيد العلوم الاجتماعية عامة وعلم النفس خاصة، لكون علم النفس ليس كالعلوم الدقيقة مثل الرياضيات أو الفيزياء أو العلوم البيولوجية لأن هذه العلوم لا تختلف باختلاف البلدان واللغات والمعتقدات، والثقافات، لكن طبيعة علم النفس الذي يهتم بدراسة السلوك وتعديله تهتم كل هذه العوامل، من حيث بناء الشخصية وتركيبها وإشكالية السواء واللاسواء للسلوك الإنساني.

2- عرض نظرية "ألبرت أليس للعلاج العقلاني الانفعالي":

تعتبر هذه النظرية طريقة متكاملة للعلاج والتعلم وهي تستند إلى أرضية نظرية معرفية إدراكية، وانفعالية سلوكية، ويفترض "ألبرت أليس" أن الإنسان مخلوق فريد من حيث أنه يفكر، ويعرف أنه يفكر كما أنه توجد أفكار خاصة، بمعنى قدرته على رصد الأفكار ووزنها وتقييمها، وهو أيضا فريد من حيث أنه يفكر بطريقة عقلانية وغير عقلانية في ذات الوقت، وبالطبع فإن العلاج يعتمد على تسييد التفكير العقلاني ومقاومة التفكير غير العقلاني كما يفترض أن الاضطراب النفسي ينشأ من الطلبات غير العقلانية التي يطلبها الإنسان والتي لا طاقة له بها، ولا تتفق مع منطق الواقع و الحياة، وتأخذ هذه الطلبات صورة (يجب) وهنا يأتي الموقف الدلالي، فدلالة يجب لدى المريض ليست بالدلالة التي تقع في أذهاننا... فدلالته لدى المريض تعني أن تكون النتيجة 100%، وبالطبع هذه الـ "يجب" لا تكون واضحة في ذهن المريض ولكن يمكن الوصول إليها في التحليل النهائي، ويفترض الأسلوب العقلاني ثلاثة تنوعات أساسية من "يجب" وهي :

- يجب أن أكون بارعا فيما أقوم به، وإلا فالوضع لن يطاق.
- يجب أن يعاملني الناس بكياسة وإلا فالوضع لن يطاق.
- يجب أن تمنحني الحياة ما أريد أو أستحق وإلا فالوضع لن يطاق.

وتتفرع عن هذه الأفكار الثلاثة (11) فكرة غير عقلانية تتسبب في الأمراض النفسية، وتحديد الأفكار غير العقلانية ومجابهتها وتغييرها إلى عقلانية بديلة هو روح العلاج، ويتبع هذه الأفكار غير العقلانية مواقف ذهنية تؤدي إلى انهزام النفس وعدم تحقيق الذات، وبالتالي مزيد من الاضطراب النفسي، ومن هذه المواقف : لوم الذات وتقريعها مما يؤدي إلى الاكتئاب، ولوم الآخرين، وقد يؤدي إلى الحنق والغضب الأعمى، وتوقع الكوارث، ويعني به توقع الإنسان أسوأ النتائج من أي خطأ يقترفه أو يقترفه غيره ويكون هذا بمثابة كارثة وعدم التحمل.

وتتميز الفكرة العقلانية بكونها برجماتية عملية، ويمكن إثبات صحتها في الواقع، وتؤدي إلى مشاعر مناسبة وصحية وتساعد على تحقيق الذات وإنجاز الأهداف، وبالعكس منها الفكرة غير العقلانية، والتي تتصف بكونها دوجماتية مطلقة لا يمكن البرهنة على صحتها في الواقع، وتؤدي إلى مشاعر سلبية غير مناسبة ومرضية، وتسهم في انهزام الذات والتقهقر عن إنجاز الأهداف.⁸

لقد قدم "ألبرت أليس" بعض الأفكار اللاعقلانية التي توقع الناس في المشكلات الانفعالية وهي تعد أفكار خاطئة وشائعة، وقد حددها بإحدى عشرة فكرة وهي:

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

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

الفكرة الثالثة: يتصف بعض الناس بالشر والجبن وعلى درجة عالية من الخسة والندالة

ولذلك يجب أن يوجه لهم العقاب واللوم..

الفكرة الرابعة: إنه لمن النكبات والمصائب المؤلمة أن تسير الأمور على غير ما يريده الفرد

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

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

الفكرة السابعة: إنه من السهل أن نتقأى بعض الصعوبات والمسؤوليات الشخصية بدلا من مواجهتها

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

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

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

الفكرة الحادية عشرة: هناك دائما حل صحيح ومثالي لكل مشكلة، وعلمنا البحث عن هذا الحل كي لا تصبح النتائج مؤلمة.⁹

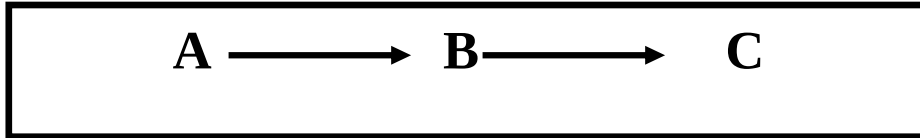
ومؤخراً وصف إليس المعتقدات اللاعقلانية السابقة على أنها اشتقاقات من معتقدات وجوبية ثلاثة هي:

1- يجب أن أنجز المهمات الأساسية بشكل كامل دون خطأ، وأن أحظى بالاستحسان وإلا سيكون الأمر مرعباً، وسأكون شخصاً لا قيمة له

2- يجب أن يعاملني الآخرون بلطف وأن يراعوا مشاعري ويحترموني، وأن يقوموا بذلك فيجب أن يدينهم المجتمع ويلومهم بشدة وأن يعاقبهم لعدم مراعاتهم لي.

3- يجب أن تكون حياتي مريحة خالية من الصعوبات، وأن أحصل على كل ما أريد بسهولة ، وبذلك ينظر الإرشاد العقلاني الانفعالي إلى هذه الوجوبيات الثلاثة على أنها هي الأساس في وجود المعتقدات اللاعقلانية السابقة الذكر.¹⁰

ولقد فسر "أليس" دور الأفكار غير العقلانية في السلوك المضطرب من خلال نموذج (ABC) حيث يرى أن الأحداث والخبرات المنشطة -يرمز لها بـ A- ونظام التفكير لدى الفرد -يرمز له بـ B - أما الاضطراب الانفعالي الناشئ عن الحدث فيرمز له بـ C ، ويرى أن الحدث الذي يقع لا ينشأ عنه الانفعال مباشرة إنما ينتج عن منظومة تفكير الفرد، فإذا كان التفكير غير عقلاي وغير منطقي يصبح الانفعال مضطرباً مشوشاً.



شكل يوضح كيفية حدوث الاضطراب الانفعالي عند " أليس " ¹¹

وحسب نظرية العلاج العقلاني الانفعالي يمكن تصنيف العوامل الفكرية المسببة للاضطراب النفسي والعقلي إلى فئتين من العوامل هما:

أ- عوامل متعلقة بمحتوى الأفكار والمعتقدات .

ب- عوامل متعلقة بأساليب التفكير والمعتقدات.

أما محتوى الأفكار أو المعتقدات هو مجموع وجهات النظر والأفكار التي يتبناها الفرد عن نفسه وعن الآخرين، ومن المؤكد أنه يمكن الرجوع بالمرض النفسي والاضطراب إلى عناصر من التفكير، والتصورات الخاطئة، والاتجاهات والقيم التي تسبب فيما يبدو الهزيمة إزاء أحداث الحياة.¹² يستند العلاج العقلاني الانفعالي إلى عدة مسلمات تساهم في تفسير سلوك الإنسان واضطرابه، وفيما يلي هذه المسلمات:

- التفكير والانفعال جانبان لزاوية واحدة، وكلاهما يصاحب الآخر في التأثير والتأثر .
- يكون الإنسان عقلانياً، أو غير عقلاني أحياناً، وحين يفكر ويسلك بطريقة عقلانية يكون فعالاً وسعيداً وحين يفكر ويسلك بطريقة غير عقلانية يكون غير كفء وغير سعيد.
- ينشأ التفكير غير العقلاني من خلال التعليم المبكر غير المنطقي، حيث أن الفرد يكون مستعداً نفسياً لاكتساب التفكير غير العقلاني من الأسرة أو الثقافة أو البيئة.
- يتميز الإنسان بأنه يفكر دائماً، وأثناء التفكير يصاحب الانفعال، وحين يوجد التفكير غير العقلاني، يوجد الاضطراب الانفعالي.
- يؤثر التزمت الديني، وعدم التسامح ومشاعر الدونية والتفكير الخرافي بدرجة كبيرة في إحداث الاضطراب الانفعالي.
- ينشأ العصاب نتيجة للأفكار اللاعقلانية والمعتقدات الخرافية..
- يجب أن تواجه وتهاجم الأفكار اللاعقلانية والمعتقدات الخرافية بالمعرفة والإدراك والتفكير العقلاني المنطقي.¹³

3- مناقشة وتوطيد الأفكار اللاعقلانية للنظرية وفق القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة:

لم يعد مفهوم الصحة النفسية مقصوراً على الخلو من الأمراض والاضطرابات النفسية وإنما تجاوز ذلك إلى اعتبار الشخص صحيحاً من الناحية النفسية إذا توافرت فيه مجموعة من الخصائص مثل الفاعلية والكفاءة والمرونة وتوافر علاقات اجتماعية سوية والثقة في النفس وتحمل المسؤولية والقدرة على مواجهة المواقف الصعبة.

إذا نظرنا إلى المنهج الإسلامي وما يقدمه للأفراد والمجتمعات من جوانب أساسية تساعد على التوافق في معاشهم وبالتالي التمتع بالصحة النفسية لوجدنا هذا المنهج في الواقع أغنى وأقوى ما يعين الأفراد والجماعات على التمتع بها.¹⁴

إن الإسلام ينظر للإنسان في إطار الخصوصية التي استحق بها التكريم، وهي نظرة أشمل بكثير مما أن تحويه أي نظرية، بل وجميع النظريات التي وضعها الإنسان عن نفسه. يقول الإمام ابن القيم في حديثه على الإنسان: (فاعلم أن الله سبحانه وتعالى اختص نوع الإنسان من بين خلقه أن كرمه وفضله وشرفه، وخلق له لنفسه وخلق كل شيء له، وخصه من معرفته ومحبه وقربه وكرمه بما لم يعط غيره، وسخر له ما في سماواته وأرضه وما بينهما، حتى الملائكة الذين هم أهل قرية، استخدمهم له وجعلهم حفظة له في منامه

ويقظته ووطنه وإقامته، وأنزل إليه كتبه ورسله، وأرسل إليه وخاطبه وكلمه، فلإنسان شأن ليس كسائر المخلوقات .¹⁵

ومنه تجلت لنا فكرة توطين نظرية العلاج العقلاني الانفعالي وذلك من خلال مناقشة وتعديل الأفكار الإحدى عشرة اللاعقلانية بما يوافق القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة. وذلك كما يلي:

- **الفكرة الأولى:** من الضروري أن يكون الشخص محبوبا ومقبولا من كل فرد من أفراد بيئته المحلية. وهذه الفكرة غير عقلانية -كما اعتبرها أليس- لأن هذا هدف لا يمكن تحقيقه وسيكون الفرد عرضة للإحباط أثناء سعيه لتحقيق ذلك، وهي غير عقلانية في ديننا كذلك ويمكن تعديل هذه الفكرة إنطلاقا من ذلك كما يلي: أنه ليس من المهم أن ينال الفرد حب كل من يحيط به، فلو نرى القصص القرآني لنجده يحكي على كثير من الأنبياء الذين لم ينالوا حب من يحيط بهم من عشيرتهم وذويهم ولم يؤمنوا بهم، فقال تعالى على سيدنا نوح -عليه السلام [وَمَنْ آمَنَ ۖ وَمَا آمَنَ مَعَهُ إِلَّا قَلِيلٌ]¹⁶ ، وأما عن سيدنا شعيب فقال له قومه : [قَالُوا يَا شُعَيْبُ مَا نَفَقَهُ كَثِيرًا مِّمَّا تَقُولُ وَإِنَّا لَنَرَاكَ فِينَا ضَعِيفًا ۚ وَلَوْلَا رَهْطُكَ لَرَجَمْنَاكَ ۚ وَمَا أَنتَ عَلَيْنَا بِعَزِيزٍ]¹⁷. والقصص التي جاءت في القرآن في ما تلقاه الأنبياء من بطش وبغض أقوامهم كثيرة، وفي كل مرة يذكر بأن أتباع الأنبياء قلة وأعداءهم كثرة ، فقال الله تعالى عن سيدنا موسى :[فَمَا آمَنَ لِمُوسَى إِلَّا ذُرِّيَّةٌ مِّن قَوْمِهِ عَلَى خَوْفٍ مِّن فِرْعَوْنَ وَمَلَئِهِمْ أَن يَفْتِنَهُمْ ۚ]،¹⁸ بل جاء في حيث النبي صلى الله عليه وسلم - أنه يأتي يوم القيامة وليس معه أحد ، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : (غُرِضْتُ عَلَى الْأُمَمِ ، فَجَعَلَ النَّبِيُّ وَالنَّبِيَّانِ يَمْرُؤُونَ مَعَهُمُ الرَّهْطُ ، وَالنَّبِيُّ لَيْسَ مَعَهُ أَحَدٌ ...)¹⁹ ، فإن كان هذا حال الأنبياء المؤيدين بالوحي من عند الله ، فكيف بحال الإنسان العادي.

ولكن الأمر الذي يهم الفرد هو أن يسعى لنيل حب الله - عز وجل - بإتباع كتابه وهدى نبيه الكريم، وهذا الأمر هو الذي يجعله ناجحا في الحياة الدنيا وناجحا في الحياة الآخرة بغض النظر عن المحيطين فإن أحبه الناس فنعم هي وإم لم يحبوا فلا ضير .

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

ونؤيد " أليس " في كون هذه الفكرة غير عقلانية ، وذلك أن هذا هدف يستحيل تحقيقه وبهذه الفكرة يكون الفرد عرضة للشعور بالعجز والاضطراب النفسي، ويمكن تعديل هذه الفكرة كما يلي: ينبغي على الفرد أن يجتهد لتحقيق أهدافه بطرق صحيحة وبفاعلية وكفاءة، وإن لم يتحقق له ذلك فهذا لا يقلل من قيمته وأهميته فله شرف الاجتهاد والنية الطيبة في بلوغ الهدف. ولو نظرنا حتى للتكاليف الشرعية فإله - عز وجل - لم يكلف الناس بما لم يطيقوا ولم يأمرهم بالكمال في ذلك، قال تعالى: [لَا يَكُلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ] ²⁰

فحتى ديننا الحنيف لم يأمر الناس ببلوغ الكمال، بل أمر بالاجتهاد في ذلك فجعل للمجتهد المصيب أجرين والمجتهد المخطئ أجر واحد، عن عمرو بن العاص أنه سمع رسول الله يقول: (إذا حكم الحاكم فاجتهد ثم أصاب فله أجران، وإذا حكم فاجتهد ثم أخطأ فله أجر)²¹

وَعَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، قَالَ : (لو لم تنبئوا لذهب الله بكم وجاء بقوم يذنبون فيستغفرون فيغفر لهم)²² ، فالإنسان لا يعجب بنفسه ويعمله؛ لأنه محل للخطأ ومحل للزلل ومحل للنقص، فعليه أن يبادر بالتوبة والاستغفار من تقصيره ومن خطئه ومن زلله، ولا يظن أنه استكمل العبادة أو ليس بحاجة إلى الاستغفار.

• **الفكرة الثالثة :** يتصف بعض الناس بالشر والجبن وعلى درجة عالية من الخسة والندالة ولذلك يجب أن يواجه لهم العقاب واللوم.

هذه الفكرة غير عقلانية لأن الإنسان عرضة للخطأ، والعقاب لا يكون دائما الحل الأمثل لعلاج هذه الأخطاء، ويمكن تعديل هذه الفكرة كما يلي:

من عقيدتنا أن العدالة الإلهية متحققة وشاملة لكل الناس، فلا يعني أن من اتصف بالشر في الدنيا وظلم وأفسد لن ينال عقابه في الآخرة، فكل عمل يحاسب عليه العبد سواء أكان خيرا أو شرا، صغيرا كان أو كبيرا. قال تعالى : [فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ (7) وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ]²³ ،

كما أن في عقيدتنا هو أن باب التوبة مفتوح فليس كل من اخطأ واقترب جرما فهو شخص منبوذ ويلزمه العقاب بل هناك مجال للتوبة وللندم على ما اقترفه. قال تعالى عن نفسه : ﴿ وَقَابِلِ التَّوْبِ ﴾²⁴، وفي السنة المطهرة قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : (إن الله - عز وجل - يبسط يده بالليل ليتوب مسيء النهار، ويبسط يده بالنهار ليتوب مسيء الليل، حتى تطلع الشمس من مغربها)²⁵.

ومن هذا المنطلق لا يمكن أن ننظر للمسيء أو المخطئ نظرة احتقار أو نظرة سلبية بسبب ما فعل ، ولكن الأولى هو تقديم النصيحة له وإرشاده والسعي للمساهمة في تعديل سلوكه الخاطئ، وهذا أمر مهم في هدي الإسلام وهو الأمر المعروف والنهي على المنكر قال رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : (من رأى منكم منكرا فليغيره بيده ، فإن لم يستطع فبلسانه ، فإن لم يستطع فبقلبه ، وذلك أضعف الإيمان)²⁶

• **الفكرة الرابعة :** إنه لمن النكبات والمصائب المؤلمة أن تسير الأمور على غير ما يريده الفرد . نؤيد النظرية في كون هذه الفكرة غير عقلانية ، لأنه ليس من الضروري أن تسير الأمور كما يريد الفرد، ويمكن تعديل هذه الفكرة كما يلي: وهو أن كل الأمور هي تسير بإرادة الله - عز وجل - قال تعالى: [وَمَا تَشَاءُونَ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ]²⁷

ما يستفاد من الآية أي ليست المشيئة موكولة إليكم، فليست الأمور يجب أن تجري بما يريده الإنسان وما يشاء، فليست الخيرية دائما فيما نريده، لأن حكم الإنسان لا يتعدى ظاهر الأمور فقد يكون الخير والمنفعة فيما نراه ظاهرا أنه شر لنا، وقد يكون الضرر فيما نراه خيرا لنا ونسعى له، قال تعالى : [وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ ۖ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ]²⁸

ومعنى ذلك قد يبغض المرء أمرا وهو خير له وقد يحب المرء شيئا ، وليس له فيه خيرة ولا مصلحة . فبادراك الفرد أنه الأمور لن تسير بإرادته، وأن تقديره لهذه الأمور من حيث خيريتها ونفعها له لن يكون دائما صحيحا، فسيهنأ ذهنه من التفكير حول ذلك ويفوض أمره لله ويدعو أن يكون الخير دائما فيما اختاره الله له وبذلك تحصل السكينة والراحة النفسية.

وفي الأحاديث النبوية قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَتْ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَتْ خَيْرًا لَهُ)²⁹

المؤمن على كل حال ما قدر الله له فهو خير له، إن أصابته الضراء صبر على أقدار الله، وانتظر الفرج من الله، واحتسب الأجر على الله؛ فكان ذلك خيراً له، فبالله الأجر والثواب. وإن أصابته سراء من نعمة دينية؛ كالعلم والعمل الصالح، ونعمة دنيوية؛ كالمال والبنين والأهل شكر الله، فيكون خيراً له، ويكون عليه نعمة الدين ونعمة الدنيا، هذه حال المؤمن، فهو على خير، سواء أصيب بسراء، أو أصيب بضراء

- **الفكرة الخامسة:** تنتج التعاسة عن ظروف خارجية لا يستطع الفرد السيطرة عليها أو التحكم بها. وهذه الفكرة غير عقلانية وذلك من وجهين :

الوجه الأول : وهو أن الظروف الخارجية قد لا تكون متعسة في حد ذاتها ولكن إدراك الفرد لها واتجاهه نحوها يكون سلبيا. ويمكن تعديل هذه الفكرة كما يلي: أنه ينبغي أن يكون إدراك الفرد ايجابيا للأمور التي قد تبدو في ظاهرها متعسة، لأن ذلك يساعده على تقبلها والاستفادة مما قد يكون مفيدا فيها. فقد يبغض الفرد أمرا ويكون فيه الخير له لأن تفكير الفرد يبقى قاصرا عما هو في علم الغيب قال تعالى [وَعَاشِرُوهُمْ بِالْمَغْرُوفِ ۖ إِنَّ كَرَهُمُوهُمْ فَعَسَىٰ أَنْ تَكَرَّهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا]³⁰

والفائدة التي قد نستفيدها من هذه الآية أن الإنسان قد يقع له شيء من الأقدار المؤلمة، والمصائب الموجهة، التي تكرهها نفسه، فربما جزع، أو أصابه الحزن، وظن أن ذلك المقدر هو شر له، والفاجعة لآماله وحياته، فإذا بذلك المقدر منحة في ثوب محنة، وعطية في رداء بلية، وفوائد لأقوام ظنوها مصائب، وكم أتى نفع الإنسان من حيث لا يحتسب.

والوجه الثاني: أنه ليست كل الأمور المحزنة والمتعسة خارجة عن نطاق تحكمنا وسيطرتنا، فيمكن للفرد أن يتحكم في بعض الأمور التي قد تكون مصدرا للتعاسة والحزن ومثال ذلك كأن يكون الفرد ملتزما بالوقاية من مسببات الأمراض أو حوادث المرور وغيرها مما يفيد فيها الوقاية، فمن هدي النبي صلى الله عليه وسلم- في الوقاية فيما روى عنه (ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم أكالات يقرن صلبه، فإن كان لا محالة فتلت لطعامه، وتلت لشربه، وتلت لنفسه)، وقد روي أن "ابن ماسويه" الطبيب لما قرأ هذا الحديث في كتاب أبي خيثمة قال: لو استعمل الناس هذه الكلمات لسلموا من الأمراض والأسقام، ولتعطلت دكاكين الصيدلة، وذلك لأن أصل كل داء التخم، وقال الحارث بن كلدة طبيب العرب: الحمية رأس الدواء، والبطنة رأس الداء³¹.

ومن صور الاجتهاد والحرص للوقاية من الحوادث المتعسة والمحزنة هو تقوى الله واللجوء إليه والتوكل عليه و إتباع التعاليم الإسلامية بالتزام الأوامر والابتعاد عن المعاصي، قال تعالى [وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبْتُمْ أَيْدِيَكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ]³² وهذه القاعدة القرآنية المحكمة تكررت بلفظ قريب في عدد من المواضع، كما تكرر معناها في مواضع أخرى، فمن نظائرها اللفظية المقاربة قول الله عز وجل: [وَلَمَّا أَصَابَكُمْ مُصِيبَةٌ قَدْ أَصَبْتُمْ مِنْهَا قُلْتُمْ أَنَّى هَذَا قُلْ هُوَ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ]³³ ومعنى ذلك أن ما يصيبكم أيها الناس من مصيبة في الدنيا في أنفسكم وأهلكم وأموالكم (فِيمَا كَسَبْتُمْ

أَيْدِيكُمْ) يقول : فإنما يصيبكم ذلك عقوبة من الله لكم بما اجتحتم من الآثام فيما بينكم وبين ربكم ، ويعفو لكم ربكم عن كثير من إجرامكم، فلا يعاقبكم بها.

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

ونؤيد النظرية في كون أن هذه الفكرة غير عقلانية، وذلك لأن الانشغال الدائم والتفكير في الأمور المخيفة والخطرة يجعل الفرد عرضة للقلق حتى دون حدوثها كما يجعله لا يتعامل مع هذه الأحداث بفاعلية وإيجابية في حال حدوثها. ويمكن تعديل هذه الفكرة كما يلي: لا ينبغي على الفرد أن يتوقع الشر والمصائب، بل يكون دائما تفكيره إيجابيا، وهذا المعنى جاءت به تعاليم ديننا الحنيف الذي يدعو دائما للاستيثار بالخير وبالتفاؤل لما هو بالمستقبل، ففي توجيه سيدنا يعقوب - عليه الصلاة والسلام لأبنائه يأتي بقاعدة قرآنية عجيبة وهي أن الإنسان لا ييأس من فرج الله ولا من روحه: [يَا بَنِيَّ أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيَاسُّوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يِيَّاسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْكَافِرُونَ]³⁴، فسيدنا يعقوب - عليه السلام - يفكر في أمر بعيد لكن لم ييأس من روح الله يعطينا ويعطي كل واحد الأمل الكبير في أنه مهما كثرت المصائب ومهما عظم الخطب فإنه لا يأس من روح الله.

كما حث ديننا على أن يكون الفرد ظنه بالله - عز وجل - ظنا حسنا، مصداقا لقول النبي - صلى الله عليه وسلم - في الحديث القدسي (أنا عند ظن عبدي بي ، وأنا معه إذا ذكرني ، فإن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي ، وإن ذكرني في ملأ خير منهم ، وإن تقرب إلي بشبر تقربت إليه ذراعا ، وإن تقرب إلي ذراعا تقربت إليه باعا ، وإن أتاني يمشي أتيته هرولة)³⁵ حيث بدأ الحديث بدعوة العبد إلى أن يحسن الظن بربه في جميع الأحوال، فبين جل وعلا أنه عند ظن عبده به، أي أنه يعامله على حسب ظنه به، و ما يتوقعه منه من خير أو شر، فكلما كان العبد حسن الظن بالله، حسن الرجاء فيما عنده، فإن الله لا يخيب أمله ولا يضيع عمله، فإذا دعا الله عز وجل ظن أن الله سيجيب دعاءه، وإذا أذنب وتاب واستغفر ظن أن الله سيقبل توبته ويقل عثرته ويغفر ذنبه، وإذا عمل صالحاً ظن أن الله سيقبل عمله ويجازيه عليه أحسن الجزاء، كل ذلك من إحسان الظن بالله سبحانه وتعالى. وقد ذم الله في كتابه طائفة من الناس أساءت الظن به سبحانه، وجعل سوء ظنهم من أبرز علامات نفاقهم وسوء طويتهم، فقال عن المنافقين حين تركوا النبي - صلى الله عليه وسلم - وأصحابه في غزوة أحد: [وَطَائِفَةٌ قَدْ أَهَمَّتْهُمْ أَنْفُسُهُمْ يَظُنُّونَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجَاهِلِيَّةِ]³⁶، وقال عن المنافقين والمشركين [الظَّالِمِينَ بِاللَّهِ ظَنُّ السَّوءِ عَلَيْهِمْ دَائِرَةُ السَّوءِ]³⁷

- **الفكرة السابعة:** إنه من السهل أن نتقأى بعض الصعوبات والمسؤوليات الشخصية بدلا من مواجهتها وهذه الفكرة تعتبر غير عقلانية، لأن التخلي على المسؤوليات وعدم مواجهتها يؤدي لتعقد الأمور وفقدان الثقة بالنفس، ويمكن تعديل هذه الفكرة كما يلي: أنه ينبغي أن يتحمل الفرد المسؤوليات الموكلة له وأن يواجه ما يترتب عنها من صعوبات بما يمتلك من قدرات ومؤهلات دون تخلي أو إهمال. فديننا الحنيف يحث على تحمل المسؤوليات كل حسب موقعه في المجتمع بداية من المسؤولية الشخصية حيث قال تعالى: [وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ ۚ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا]³⁸ فكل ما

يمتلك الإنسان من طاقات وإمكانات هو محاسب عليها. وعن تحمل المسؤولية الأسرية ... قال تعالى : [يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ]³⁹ فالترابط الأسري وتقاسم المسؤوليات هما من خصائص الأسر الناجحة، حيث يقوم كل فرد فيها بدوره الفعال تحت منظومة التكامل الأسري.

ولو نظرنا لهدى السنة النبوية في تعليم الناس تحمل المسؤولية والاجتهاد في أداءها نجد حديث النبي (ألا كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته فالإمام الذي على الناس راع وهو مسئول عن رعيته والرجل راع على أهل بيته وهو مسئول عن رعيته والمرأة راعية على أهل بيت زوجها وولده وهي مسئولة عنهم وعبد الرجل راع على مال سيده وهو مسئول عنه ألا فكلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته)⁴⁰ من هذا الحديث نجد أن الشريعة الإسلامية قررت مبدأ المسؤولية الشاملة في المجتمع الإسلامي وحملت كل فرد فيه مجموعة من المسؤوليات التي تتفق وموقعه وقدراته، وذلك في الدنيا والآخرة. وقد ذكر النبي - صلى الله عليه وسلم - في هذا الحديث، مجموعة من المسؤوليات الخاصة لبعض من أفراد المجتمع شملت الحاكم والرجل والمرأة والعامل، وأشار إليها بلفظ "راع"

وفي هدي السنة حول الثبات في مواجهة الصعاب قوله - صلى الله عليه وسلم - (لا تتمنوا لقاء العدو، واسألوا الله العافية فإذا لقيتموهم فاثبتوا واذكروا الله فإن أجلبوا وضجوا فعليكم بالصمت).⁴¹ ففي هذا الحديث يدعو النبي صلى الله عليه وسلم أصحابه ألا يتمنوا لقاء العدو أي الحرب ، وإن حصل هذا فيجب عليهم الثبات الصبر، وألا يتهربوا من المواجهة.

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

وهذه فكرة بالرغم من صاحب النظرية يصفها بأنها غير منطقية إلا أنه بالنسبة لنا في جزءها الثاني عقلانية، وهو الإيمان بوجود من هو أقوى منا نعتمد عليه، وهو الله - عز وجل - الذي يغنينا عن الاعتماد على الآخرين، وهذا يعني أن الجزء الأول للفكرة نوافق فيه صاحب النظرية كونها غير عقلانية، لأن هذا يؤدي ضعف إرادة الفرد والاعتماد على غيره، ويمكن تعديل هذه الفكرة كما يلي: على الفرد أن يكون معتمدا على الله متوكلا عليه، وذلك بتفويض الأمور لله مع اتخاذ الأسباب، قال الله تعالى: [فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ ۚ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ ۚ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ]⁴²

قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم: (يا غلام، إني معلمك كلمات: أحفظ الله يحفظك، أحفظ الله تجده تجاهك، وإذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعوا على أن ينفعوك، لم ينفعوك إلا بشيء كتبه الله لك، ولو اجتمعوا على أن يضروك، لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقلام، وجفت الصحف)⁴³

فالرسول - صلى الله عليه وسلم - أمر بطلب العون من الله تعالى والاعتماد عليه دون غيره ، لأن العبد من شأنه الحاجة إلى من يعينه في أمور حياته، ومصالح دنياه وآخرته، ولا يقدر على ذلك إلا الحي القيوم. وإذا قويت استعانة العبد بربه، فإن من شأنها أن تعمق إيمانه بقضاء الله وقدره، والاعتماد عليه في كل شؤونه وأحواله، وعندها يؤمن ويوقن أن الناس كلهم لن ينفعوه بشيء لم يكتبه الله له ، ولن يستطيعوا أن يضروه بشيء لم يقدر عليه.

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

وهذه الفكرة غير عقلانية، وذلك لأنه ليس من الضروري أن الظروف السابقة تحدد السلوك الحاضر والأساليب المتبعة في حل المشكلات في الماضي ليس بالضرورة أن تكون نافعة في الحاضر، وخبرات الماضي يمكن استبعادها، ففي تعاليم ديننا الحنيف أن القلوب تتغير بين الماضي والحاضر والمستقبل، يقول - صلى الله عليه وسلم - : **(إن القلوب بين أصبعين من أصابع الرحمن يقلبها كيف يشاء)**⁴⁴، فالمعنى أن الله جل وعلا هو الذي بيده تثبيت الأمور، فالمؤمن يسأل ربه الثبات على الإيمان والثبات على الحق، فالقلوب تتقلب وأن الله جل وعلا بيده تصريف الأمور وتقلب القلوب كيف يشاء، هذا يقلب فيرتد عن دينه، وهذا يقلب فيسلم، وهذا يقلب قلبه فيقع في المعاصي، فالقلوب بيد الله جل وعلا هو الذي يصرفها كيف يشاء - سبحانه وتعالى - ، والمؤمن يسأل ربه: اللهم يا مقلب القلوب ثبت قلبي على دينك.

كما أن ديننا الحنيف يهدم ما قبله ما كان من الشرك والمعاصي بعد أن يعتنق الشخص الإسلام، وكذلك التوبة تهدم ما قبلها... لقول النبي صلى الله عليه وسلم **(الإسلام يهدم ما كان قبله والتوبة تهدم ما كان قبلها)**⁴⁵ وهذا يعني أن الماضي ليس بالضرورة أن يحدد الحاضر أو يتحكم في مستقبلنا، وخبرات الماضي يمكن استبعادها ومحوها أو تغيير تأثيرها إلى الأحسن فكم من خبرات أليمة زرعت العزيمة في نفوس ذويها وغيرت من حياتهم وظروفهم.

- **الفكرة العاشرة:** ينبغي على الفرد أن يشعر بالحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات. وفي هذه الفكرة نعارض فيها صاحب النظرية، بمعنى أنها الفكرة منطقية وعقلانية، وذلك لأن من تعاليم ديننا الحنيف هو الحرص على الاهتمام بأمر الناس المحيطين بنا مما يسهم في التكافل الاجتماعي، والأكثر من ذلك أن السنة النبوية ربطت إيمان العبد بمدى إحساسه بأخيه المسلم ففي حديث النبي - صلى الله عليه وسلم - : **(لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ)**⁴⁶

وفي حديث آخر قال صلى الله عليه وسلم وله - صلى الله عليه وسلم - : **(مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم كمثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى)**⁴⁷ وهذه الأمور الثلاثة مقاربة في المعنى، فالمودة هي خالص المحبة، فهي إصغاء القلب وميله إلى المحبوب، وأما الرحمة فهي تكون بالقلب وتظهر آثارها، بمعنى أن الرحمة الصفة المعروفة عند المخلوقين تعني لونا من الشفقة على المرحوم والتوجع له، ومحبة الخير له، والتأذي بما يحصل له من الضر، وأما التعاطف فيدل على شفقة على المعطوف عليه، ويعني كذلك العون والتظافر .

ولكن يجب أن يكون هذا الاهتمام وهذا الإحساس والتكافل ليس بالحزن المفرط الذي يجعل الفرد سلبيا، لأن الحزن المفرط منبؤ في شريعتنا حتى مع مشاكلنا وأحداثنا الشخصية، ولكن يحاول الفرد مساعدة الآخرين ويعمل على التخفيف عليهم قدر المستطاع.

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

هذه الفكرة غير عقلانية، لأنه ليس دائماً هناك حل مثالي للمشكلات وهذا الاعتقاد يجعل الفرد دائم الفلق لعدم توصله لهذا الحل والإصرار على ذلك. ويمكن تعديل هذه الفكرة بأن نقول على الفرد أن يسعى ويجتهد لبلوغ الحل المناسب من خلال المفاضلة بين الحلول المتاحة حسب تقديره، وليس شرطاً أن يكون الحل مثالياً وصحيحاً بشكل كامل في كل الأحوال، فكما تقدم في التعليق على الفكرة الثانية ذكرنا الحديث النبوي (إذا حكم الحاكم فاجتهد ثم أصاب فله أجران، وإذا حكم فاجتهد ثم أخطأ فله أجر)⁴⁸ هذا موجه للحاكم الذي يقضي بين الناس في مشاكلهم وحاجياتهم ونزاعاتهم، فهو مطالب بالاجتهاد وليس ببلوغ الحل الصحيح والمثالي للمشكلة، فإن أصاب نال أجران أجر الاجتهاد وأجر حل المشكلة حلاً صحيحاً، وإن أخطأ فله أجر الاجتهاد ولا إثم عليه لأن البشر لن يبلغ الكمال في كل شيء، لأن الكمال من صفات الله سبحانه وتعالى.

وعلى الفرد كذلك أن يصبر ويؤمن بالقضاء والقدر في حال تعذر حل مشكلة ما في حياته أو عجز عن بلوغ الحل لحاجته، كتعذر الشفاء من مرض أو إنجاب أولاد أو فشل في مشروع عملي أو دراسي.

4- توطین الأفكار اللاعقلانية على البيئة العربية

بالرغم من أن "ألبرت أليس" اقترح إحدى عشرة فكرة غير عقلانية، لكن هناك بعض الباحثين العرب من اقترح وأضاف بعض الأفكار التي تعتبر غير عقلانية في بيئتنا. من بينهم الريحاني (1987) حيث أضاف إلى أفكار أليس اللاعقلانية فكرتان أساسيتان هما:

- الرسمية والجدية: " يجب أن يتسم الشخص بالجدية والرسمية في التعامل مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس."

- مكانة الرجل بالنسبة للمرأة: " لاشك أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة."⁴⁹

وفي نفس السياق صنفت زهران (2004) عدة أصناف للأفكار اللاعقلانية حيث يحمل كل صنف مجموعة من الأفكار غير العقلانية وهذه الأصناف هي:

معتقدات غير عقلانية في المجال السياسي نذكر منها : (معظم المسؤولين لا يهتمون بمشكلات الرجل العادي-شباب اليوم ليس لديه فكر سياسي واضح) وقد أوردت " زهران " الأفكار العقلانية في المجال السياسي والتي يجب أن تحل محل الأفكار والمعتقدات غير العقلانية في هذا المجال وهي (أهمية التربية السياسية - الفكر السياسي للمواطن الصالح) .

وبالنسبة للمعتقدات غير العقلانية في المجال الديني نذكر منها : (ليس من الضروري في هذه الأيام أن يلتزم الفرد بتعاليم الدين حرفياً - صلة الرحم تكلف الكثير وتسبب المشكلات) ولقد أوردت "زهران" بعض الأفكار العقلانية التي تحل محل الأفكار غير العقلانية وهي (الالتزام الديني سعادة وفلاح - الدين والأخلاق وجهان لعملة واحدة)

وفي المجال الاجتماعي ذكرت " زهران " أفكار غير عقلانية منها (البعد عن الناس غنيمة- يجب تجنب التعامل مع الجنس الآخر.) وهناك بعض الأفكار التي تحل محل الأفكار غير العقلانية في هذا المجال وهي (القرب من الناس غنيمة- الرجال شقائق النساء)

أما في المجال الاقتصادي فأوردت زهران أفكار غير عقلانية عديدة منها : (زيادة الإنتاج أمر لا يهم لما لا يتقاضى العامل راتباً كاملاً - الاستثمارات الأجنبية هي منفذ الاقتصاد القومي- يعتمد النجاح في العمل على الحظ أكثر مما يعتمد على القدرة الحقيقية- العمل في الخارج أفضل حتى لو لم يناسب المؤهل) وهناك عدد من الأفكار العقلانية التي تحل محل الأفكار غير العقلانية في هذا المجال وهي: (العامل المناسب والعمل المناسب- تنمية القدرات يحقق النجاح في العمل -زيادة الإنتاج واجب قومي -إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه).

وفي مجال الذات حددت " زهران" مجموعه من الأفكار غير عقلانية منها: (من المستحيل تغيير العادات السلوكية السيئة -يكفي أن ينشغل الإنسان بذاته وأحواله - من حق الإنسان حين يغضب أن يفعل ما يريد-أفضل شيء للفرد في هذه الأيام أن يقول " يا رب نفسي) وهناك مجموعة من الأفكار العقلانية التي تحل محل الأفكار غير العقلانية في هذا المجال وهي (الإنسان مسير ومخير - أنا والآخر : تعاون وتكافل - تحقيق الذات وأهميته في الصحة النفسية).

وفي المجال الثقافي أوردت "زهران" أفكار غير عقلانية منها (تحدث المسؤولين في المناسبات الرسمية بلغة أجنبية دليل التحضر والتقدم- من يحصل على جنسية أجنبية يكون سعيد الحظ - قراءة الأدب الغربي أفضل من قراءة الأدب العربي- سلوكيات الأجانب هي المثل الذي يجب أن يقلده الشباب) وهناك عدد من الأفكار العقلانية التي يمكن إحلالها بدلاً من الأفكار غير العقلانية في المجال الثقافي: (لو لم أكن عربياً لوددت أن أكون عربياً -التعريب الثقافي لا التعريب الثقافي- .الأدب العربي والأدب الغربي -سلوكياتنا الأصيلة هي الأصل)⁵⁰

خاتمة

من خلال ما تم طرحه سابقاً لمفهوم التوطين ومدى أهميته في العلوم الاجتماعية، ومن خلال تطبيقنا للتوطين على نظرية العلاج العقلاني الانفعالي "لألبرت أليس" حيث تمت مناقشة الأفكار غير العقلانية التي كانت تدور حول : طلب الاستحسان ، ابتغاء الكمال الشخصي ، اللوم القاسي للذات وللآخرين، توقع الكوارث ، والتهور الانفعالي، والقلق الزائد وتجنب المشكلات، الاعتمادية، الشعور بالعجز، الانزعاج لمشاكل الآخرين، ابتغاء الحلول الكاملة. وهذه الأفكار كما حددها " أليس " منها ما وجدناها توافق تعاليم ديننا وثقافتنا، ومنها ما يعارض، ومنها ما توافق بشكل جزئي، لكن بالنسبة لتعديل هذه الأفكار فقد تم اقتراحها بالنسبة لكل الأفكار وفقاً للقرآن الكريم والأحاديث الشريفة، و تعاليم ديننا الحنيف، حيث تلخص تعديل هذه الأفكار في أخلاق وسلوكيات دعت إليها شريعتنا السحاء أهمها السعي لنيل رضا الله أهم وأولى بدلا من السعي لرضا الناس، لا يمكن بلوغ الكمال في انجاز الأعمال لكن يبقى الاجتهاد ضروري، عدم لوم الآخرين بل الأولى تقديم النصح لهم من أجل تعديل سلوكهم، ووجوب التقاؤل والاستبشار بالخير، وتحمل المسؤولية المناطة بنا، الاهتمام بحاجيات الناس من أجل إرساء معاني التكافل الاجتماعي كما خلصنا إلى جملة من الفوائد أهمها:

- توطين العلوم الاجتماعية يكتسي أهمية بالغة، وذلك من أجل اعتماد منهجية تتفق مع الدين و مع التكوين الحضاري والاجتماعي والثقافي لمجتمعاتها.
- من خلال توطين هذه النظرية استفدنا أن ديننا الحنيف ثري بالفوائد والمفاهيم التي تفتح المجال لمشاريع بحث من أجل توطين وتأسيس العديد من النظريات .
- هذه الدراسة تمت بطريقة نظرية، ويبقى المجال مفتوحا من أجل إخضاعها للتطبيق الميداني، وذلك بغية ربطها بالواقع الاجتماعي والثقافي والديني لمجتمعنا. وفي هذا المجال يمكن أن يتم اقتراح أفكار غير عقلانية أخرى في إطار المقومات البيئية العربية والإسلامية وما يقابلها من تعديل مناسب للقيم الاجتماعية والدينية لبيئتنا.

الهوامش :

- 1: عبد الباسط هويدي، عبد اللطيف قنوعه(2013). تأثيرات العولمة على المنظومة التعليمية الجامعية في ميدان العلوم الاجتماعية. مجلة العلوم الانسانية،(30). جامعة محمد خيضر بسكرة. الجزائر . ص36
- 2: عمر هارون خليفة(2011). آفاق توطين علم النفس في العالم العربي. ج1. مجلة شبكة العلوم النفسية العربية (20) ص11
- 3: عمر هارون خليفة(2007). ما هو توطين علم النفس؟ . مجلة شبكة العلوم النفسية العربية. (14). ص111
- 4: عبد الباسط هويدي، عبد اللطيف قنوعه: مرجع سبق ذكره. ص 35
- 5: عمر هارون خليفة(2008). لماذا توطين علم النفس في العالم العربي. مجلة شبكة العلوم النفسية العربية. ج1. (20). ص29.
- 6: محروس محمد الشناوي(2001). بحوث في التوجيه الإسلامي للارشاد والعلاج. دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع. القاهرة. ص161
- 7: مالك بدري (2010). كيف السبيل إلى أسلمة مقررات علم النفس الجامعي؟ . مجلة الجامعة - اتحاد جامعات العالم الإسلامي. (08) . ص09
- 8: فهد بن حامد بن صباح العنزي(2007). علاقة القلق بالأفكار اللاعقلانية . " دراسة مقارنة بين الاحداث المنحرفين وغير المنحرفين في مدينة الرياض" . مذكرة ماجستير غير منشورة. جامعة نايف للعلوم الأمنية . المملكة العربية السعودية. ص77-79

- 9: عبد الفتاح محمد الخواجا(2000). الإرشاد النفس والتربوي بِن النظرية والتطبيق " مسؤوليات وواجبات ". ط1. دار الثقافة للنشر والتوزيع. عمان.
- 10: شايح عبد الله مجلي(2011) الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية. جامعة عمران. (27). دمشق. ص205-206
- 11: روبي محمد(2013). الأفكار اللاعقلانية عند المراهقين. دراسة في الصحة النفسية. دار الخلدونية. الجزائر. ص98.
- 12: عبد الستار ابراهيم (1980). العلاج النفسي الحديث . سلسلة عالم المعرفة - المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب. الكويت (27). ص198
- 13: جلال محمد سري (2000). علم النفس العلاجي . ط2. عالم الكتاب للنشر والتوزيع والطباعة. القاهرة . ص 172-173
- 14: محمد محروس الشناوي(2001). مرجع سبق ذكره. ص09
- 15: نفس المرجع السابق . ص 166 - 167.
- 16: سورة هود ، آية40
- 17: سورة هود، آية 91
- 18: سورة يونس ، آية 83
- 19: حديث رواه البخاري ومسلم.
- 20: سورة البقرة ، آية 286
- 21: حديث شريف ، رواه البخاري
- 22: حديث شريف، رواه مسلم
- 23: سورة الزلزلة ، آية 7-8
- 24: سورة غافر ، آية 03
- 25: حديث شريف ، رواه مسلم.
- 26: حديث شريف ، رواه مسلم
- 27: سورة التكاوير، آية 29
- 28: سورة البقرة، آية2016
- 29: حديث شريف ، رواه مسلم.
- 30: سورة النساء، آية 19
- 31: ابن رجب الحنبلي(2008). جامع العلوم والحكم في شرح خمسين حديث من جوامع الكلم. ط1. دار ابن كثير. دمشق. . ص892
- 32: سورة الشورى، آية 30
- 33: سورة آل عمران ، آية 165
- 34: سورة يوسف، آية87.
- 35: حديث شريف ، رواه البخاري ومسلم
- 36: سورة آل عمران، آية 154.
- 37: سورة الفتح، آية06
- 38: سورة الاسراء، آية 36
- 39: سورة التحريم، آية 06
- 40: حديث شريف، رواه البخاري.
- 41: حديث شريف ، رواه البيهقي
- 42: سورة التوبة، آية 129
- 43: حديث شريف ، رواه الترمذي
- 44: حديث شريف، سنن ابن ماجه
- 45: حديث شريف، رواه الامام احمد
- 46: حديث شريف، رواه البخاري ومسلم
- 47: حديث شريف ، رواه البخاري ومسلم
- 48: حديث شريف ، رواه البخاري
- 49: نور الدين بوغورة (2014). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باستخدام الحوار الجامعي لدى الطلبة والفروق فيهما تبعاً لبعض المتغيرات، "مذكرة ماجستير غير منشورة"، جامعة باتنة، ص95
- 50: عبد الفتاح عبد القادر أبو شعر(2007) . الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات الجامعية الإسلامية، فلسطين. ص21-18