

المحاضرة ١٥

حدد الس الافكار غير العقلانية واللامنطقية في المجتمع الغربي والتي تؤدي الى هدم الذات وانتشار العصاب وهذه الافكار هي :

١-من الضروري ان يكون الشخص محبوباً او مقبولاً من جميع الافراد فيما يقول وما يفعل

٢-ان تصرفات الناس خاطئة او شريرة او مجرمة ولذلك يجب لوم وعقاب الناس الذين تصدر عنهم هذه التصرفات عقاباً شديداً ، اما الشخص العقلاني فيقول ان العقاب لا يقلل من الاضطرابات العاطفية وربما يقود الى سلوك اسوأ وانه يحاول تغيير سلوكهم وتحسينه عن طريق الاقناع

٣-ان لمن المصيبة الفادحة ان تأتي الامور على غير ما يتمنى الفرد اما الشخص العقلاني فيشير الى تجنب المبالغة في الامور غير السارة ويعمل على تحسين المواقف والظروف او تقبلها اذا لم يكن تحسينها ممكناً

٤-تنشأ تعاسة الفرد عن ظروف خارجية لا يستطيع السيطرة عليها او التحكم بها اما الشخص العقلاني فيدرك ان التعاسة تأتي نتيجة تفكيره وموقفه تجاه هذه الظروف والحوادث الخارجية

٥-ان من الطبيعي ان يشعر الانسان بالقلق والتوتر عندما تحدث له اشياء خطيرة وسيئة بينما الشخص العقلاني يدرك امكانية المخاطرة وان القلق والتوتر الدائم لا يمنع تلك الاحداث وانما يزيد منها

٦-من السهل تجنب المصاعب الحياتية ومسئولياتها بدلاً من مواجهتها ، والعقلاني يشير الى ان تجنب المهمات غالباً ما يكون اكثر ايلاماً من القيام بها ويدرك ان المسؤولية وحل المشكلات هي جزء من حياة سعيدة

٧-يجب ان يعتمد الشخص على اشخاص اخرين اكثر خبرة ليساعده على تحقيق اهدافه بنجاح والعقلاني يشير الى ان المبالغة في الاعتماد على الاخرين تؤدي الى عدم الاستقلالية وعدم التعبير الذاتي الحر

٨-يجب ان يكون الفرد فعالاً ومنجزاً بشكل يتصف بالكمال حتى تكون له قيمة والعقلاني يقول هذه الفكرة مستحيلة لان الانسان لا يمكن ان يصل باستمرار الى درجة الكمال

٩-تقرر الخبرات والاحداث الماضية سلوكنا الحاضر ، وان تأثير الماضي لا يمكن محوه او تجاهله والعقلاني يقول ان ما حدث في الماضي وكان ضرورياً في ظروف معينة قد لا يكون ضرورياً في الوقت الحاضر وانه لا بد من اخضاع معتقدات الماضي لشيء من المحاكمة والتساؤل

١٠-ينبغي ان ينزعج الفرد او يحزن لما يصيب الاخرين مشكلات واضطرابات والعقلاني يفكر ثم يقرر اذا كان سلوك الاخرين يستحق الانزعاج ويحاول ان يفعل شيئاً ليخلص الاخرين منه

١١-هناك دائماً حل مثالي وصحيح لكل مشكلة وهذا الحل لا بد من ايجاده والا فالنتيجة تكون مفعجة بينما يحاول الشخص العقلاني ان يجد الحلول المختلفة المتنوعة للمشكلة ويقبل الافضل منها مدركاً انه لا توجد حلول كاملة