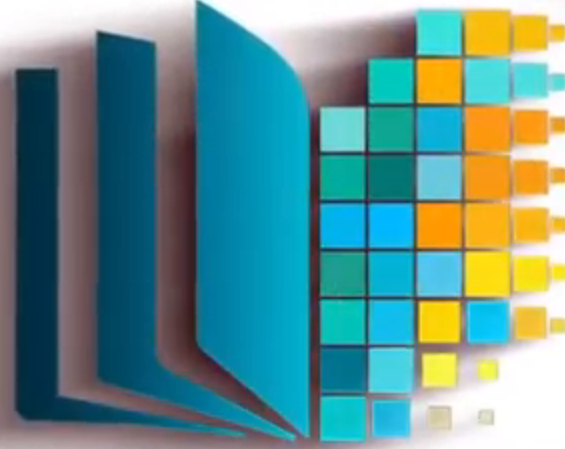
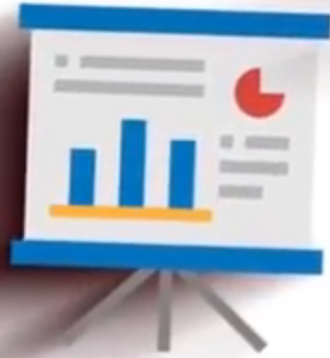




الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy



العلاج العقلي العاطفي



المؤسس: ألبرت أليس

أخذ فكرة من الفيلسوف اليوناني أبكتيوس وطورها، الفكرة تقول: (يضطرب الناس بسبب نظرتهم للأشياء وليس بسبب الأشياء)





الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy



نظرة فني الطبيعة البشرية

- تركز على افتراض أن الفرد لديه قدرة على التفكير العقلاني، أو التفكير غير العقلاني.
- وله استعداد موروث للحفاظ على السعادة والتفكير والحب والتواصل، أو نزعة نحو هدم الذات وعدم التحمل.



arabiacademy



arab.international.academy



www.aiacademy.info



نل الشهادة التي تستحق



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy



الأفكار التي تؤدي لهزم الذات

- * عندما يفكر الانسان بطريقة عقلانية يكون سعيد ومنتج.
- * قد يفكر بطريقة غير عقلانية مما يؤدي للشعور بالتعاسة والاضطراب الانفعالي.
- * ينشأ التفكير غير العقلاني من التنشئة .
- * يتم التفكير باستخدام الحوار الداخلي والتفكير غير العقلاني يؤدي لحالة غير مريحة تستمر باستمرار التفكير.
- * الاضطراب ليس نتيجة مباشرة للأحداث التي نواجهها ، بل نتيجة لما يدور حول الأحداث من أفكار.



arabiacademy



arab.international.academy



www.aiacademy.info



نل الشهادة التي تستحق

نموذج عن العلاج وما واجب المرشد تجاه المستفيد



الحدث	الأفكار	المشاعر	السلوك





١١ فكرة غير عقلانية منشرة في العالم

- يجب أن أكون محبوباً من الجميع.
- ينبغي أن يكون الشخص ذومهارات وكفاءات عالية حتى يلقي التقدير.
- الناس سينون وحقيرون.
- مصيبة اذا صارت الأمور بغير ما أتوقع.
- التعاسة هي نتيجة ظروف خارجية لا استطيع التحكم بها.
- الأشياء المخيفة سبب لانشغال البال وينبغي أن نتوقعها دائماً.
- لابد أن يستند الشخص على آخرين حتى ينجح.
- من الأفضل أن نتجنب بعض المشكلات بدل من أن نواجهها.
- هناك حل كامل دائماً لكل مشكلة.





www.aiacademy.info



aiacademy



+20 122 148 1731