

طرح پرسش ها در فرایند واقعیت درمانی

هدف واقعیت درمانی این است که به مراجع کمک کنیم ارزیابی کند کارهایی که انجام می دهد او را به آنچه ادعا می کند می خواهد، می رساند یا نه؟ اگر نه آیا با انجام کارها با روش های دیگر احتمال بیشتری برای موفقیت او وجود دارد؟

در جریان این فرایند، مراجع همچنین مهارت های بیشتری را در زمینه تفکر نقاد و منطقی به دست می آورد. هدف واقعیت درمانی به کارگیری یک فرمول یا طرح یک سری پرسش ها در جهت تغییر دادن فرد نیست. بلکه بیشتر یک خودسنجی و خودارزیابی است که به تهیه یک برنامه و طرح عملی می انجامد و شامل چهار جنبه کلیدی است: ۱. بررسی خواسته ها، ۲. بررسی رفتار کلی، ۳. دعوت به خودارزیابی و برنامه عملی

بررسی «خواسته ها» (انگیزش، تصاویر دنیای مطلوب)

مردم چرا رفتار می کنند؟ آنها رفتار می کنند چون چیزی یا به احتمال زیاد کسی را می خواهند. بنابراین اگر شما می خواهید به مراجع کمک کنید، نگاهی به رفتارش بیندازد با این هدف که به او در انتخاب رفتار مؤثرتر کمک کنید، باید بدانید دلیل او برای انجام این کارها چه بوده است.

بررسی «رفتار کلی» یا اقدامات و اعمال مراجع

تئوری انتخاب به ما می آموزد تمامی آنچه یک فرد می تواند انجام دهد رفتار است. این به چه معنی است؟ اگر می خواهید در کمک به مراجعتان در زمینه خودارزیابی موفق باشید، بسیار مهم است که تصویر دقیقی از رفتار او داشته باشید. جواب های سطحی و کم عمق نمی تواند فرایند را به جلو هدایت کند.

دعوت به «خودارزیابی»

خودارزیابی مهم ترین مؤلفه واقعیت درمانی است. تسلط و اشراف بر آن از ترین مرحله در این فرایند است. خودارزیابی همان چیزی است که واقعیت درمانی را رویکردی منحصر به فرد می سازد. این کار موجب انسجام و کنش وری کل فرایند است. کلید خودارزیار است که شما بین خود و مراجعتان رابطه ای امن ایجاد کرده باشید.

بررسی سطح و میزان تعهد (تعهد لازم برای دستیابی به نتیجه مورد نظر)

شناسایی میزان علاقه، رغبت و جدیت مراجع برای تغییر، یعنی این که تا چه میزان او به طور جدی می خواهد برای پیشبرد اوضاع و بهبودی زندگی خود و ارضای نیازهای اساسی اش به شیوه ای مؤثر و رضایتبخش تلاش کند، به میزان تعهد او بستگی کامل دارد. از این رو واقعیت درمانگران از مراجع در خصوص سطح تعهد و انگیزه آنها برای پیگیری تغییر می پرسند و از مراجع می خواهند روشن کند در کجای سطح پنجگانه تعهد است:

- هیچ کس نمی تواند به من کمک کند، نمی خواهم اینجا باشم.
- می خواهم اوضاع بهتر شود، ولی نمی خواهم تلاشی بکنم.
- سعی ام را می کنم، شاید بتوانم. حالا ببینم چه می شود.
- تمام تلاش خود را به کار می گیرم؟

فایل نمونه

برای تهیه کامل این

مجموعه به این

[لینک \(+\) مراجعه](#)