

فرآیند واقعیت درمانی (WDEP)

آشنایی با سوالات و فرآیند واقعیت درمانی

تابستان ۱۴۰۲

تهیه و تنظیم: آکادمی زندگی خشنود

کپی و انتشار این کتاب به هر نحوه مجاز نیست.

Nzkhushnod.ir

فهرست

طرح پرسش ها در فرایند واقعیت درمانی

- بررسی «خواسته ها» (انگیزش، تصاویر دنیای مطلوب)
- بررسی «رفتار کلی» یا اقدامات و اعمال مراجع
- دعوت به «خودآزمایی»

ارزیابی خواسته ها

- بررسی واقع گرایانه و قابل دسترس بودن خواسته ها
- ارزیابی ادراک / تفسیرها
- ارزیابی ادراک و برداشت ها: مثبت یا منفی
- سنجش دیدگاه / برداشت ادراک: کانون مهار یا مرکز کنترل
- ارزش ها و رفتارها: همخوانی یا ناهمخوانی؟
- بررسی سطح و میزان تعهد (تعهد لازم برای دستیابی به نتیجه مورد نظر)

تهیه طرح و برنامه عملی

- پرسش های خوب مربوط به طرح و برنامه
- طرح SMART

• مطالعه موردی ۱

• مطالعه موردی ۲

طرح پرسش ها در فرایند واقعیت درمانی

هدف واقعیت درمانی این است که به مراجع کمک کنیم ارزیابی کند کارهایی که انجام می‌دهد او را به آنچه ادعا می‌کند می‌خواهد، می‌رساند 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 می‌آورد. 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 می‌انجامد و شامل چهار جنبه کلیدی است: ۱. بررسی خواسته ها، ۲. بررسی رفتار کلی، ۳. دعوت به خودارزیابی و برنامه عملی

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

مردم چرا رفتار می‌کنند؟ آنها رفتار می‌کنند چون چیزی یا به احتمال زیاد کسی را می‌خواهند. بنابراین اگر شما می‌خواهید 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.

همه ما به وسیله تصاویر موجود در دنیای مطلوبمان (خواسته هایمان) برانگیخته می‌شویم. این تصاویر رؤیاهای ما هستند. چشم انداز ما هستند از زندگی‌ای که می‌خواهیم داشته باشیم، و چیزهایی که با توجه به نیمرخ نیازهایمان، بیشترین نیازهای ما را تأمین می‌کنند. این ها می‌توانند برترین تأمین کنندگان نیاز هایمان از بین افراد، موقعیت ها و مفاهیم در تمامی حوزه های زندگی، خانواده، منزل، نظام باورها، محیط کار، بازی، روش زندگی و... باشند.

اگر می‌خواهید کسی در باره تصاویر هدایت کننده رفتارش با شما حرف بزند، باید در باره خواسته هایش از او بپرسید. **این پرسشی نیست که افراد به مواجهه با آن عادت داشته باشند، اگرچه ممکن است مهم ترین سؤالی باشد که تا به حال از کسی پرسیده باشید.** بدون توجه به کلماتی که از آن استفاده می‌کنید خیلی زود و ناگهانی این پرسش را مطرح کنید. همیشه آن را برای شروع بگذارید. صفت یا هر چیزی که به نحوی محدود کننده باشد به آن اضافه نکنید. مثلاً: شما «در مدرسه»، «در خانه» یا «در محیط کار» چه می‌خواهید؟

همیشه جنبه و ظرفیت شنیدن پاسخ هایی که ممکن است شما را از حوزه کاریتان فراتر ببرد، داشته باشید.

تنوع پرسش ها فقط به میزان تصورات شما محدود می‌شود کمی در این جا آمده است:

- ❖ چه می‌خواهی؟
- ❖ دوست داری اطرافیان چگونه باشند؟
- ❖ چطور می‌فهمی به خواسته ات رسیده ای؟
- ❖ در زندگی به دنبال چه می‌گردی؟
- ❖ جایی که خود را برای ساعت ها، روزها، سال ها و... در آنجا تصور می‌کنی، کجاست؟

- ❖ اگر من یک چوب جادو داشتم، چه آرزویی می کردی؟
- ❖ به طور کلی یک زندگی زیبا و مطلوب برای تو چگونه زندگی است؟

همیشه فرض کنید اولین پاسخی که مراجع به شما می دهد چیزی نیست که واقعا می خواهد، اما به این پاسخ احترام بگذارید؛ زیرا این بهترین پاسخی است که در حال حاضر می تواند به شما بدهد.

اگر ادامه دهید، فرایند عمیق تر خواهد شد و مراجع نگاه عمیق تری خواهد داشت و شفافیت بیشتری به دست می آورد. اگر به پرسیدن ادامه دهید، او به تدریج شما را به جایی که می خواهد باشد هدایت خواهد کرد.

از مراجع بپرسید در ارتباط با نیازهای بنیادین چه می خواهد؟

(بخش اساسی انجام واقعیت درمانی آموزش تئوری انتخاب به مراجع است. پس از آموزش تفاوت بین کنترل بیرونی و درونی و همچنین پنج نیاز اساسی به عنوان انگیزه ساز و محرک های رفتار، پرس و جو پیرامون آنچه در ارتباط با نیازهایشان می خواهند بسیار سودمند است.)

- **بقا:** سلامت، حفظ و نگهداری از خود، ریسک کردن.
 - **تعلق خاطر:** رفاقت و آشنایی / دوستی، صمیمیت، نوع دوستی
 - **قدرت:** امنیت و ایمنی، مهارت و توانمندی، موفقیت و پیشرفت، احساس افتخار و اعتماد به نفس، احساس رشد معنوی.
 - **آزادی:** استقلال، خودمختاری، داشتن انتخاب های گوناگون.
 - **تفریح:** فعالیت هایی که جدی نیستند، لذتبخشند، جذاب و خلاقانه اند، با خنده و بازی همراهند.
- کمک به مراجع برای مشخص کردن ویژگی های شخصی مورد قبول و مورد نیازش، می تواند به عنوان گام پیش نیاز برای پیشنهاد طرح و اقدام عملی بسیار مؤثر و مفید باشد.

پرسید: چه کسی می خواهد باشد؟

(در اینجا پرسش در خصوص رفتار کلی بسیار روشن کننده خواهد بود)

- در ارتباط با نیازهایت چه کار دوست داری انجام دهی؟
- دوست داری چگونه فکر کنی؟ چه افکار و اندیشه هایی دوست داری داشته باشی؟
- چه باورها/ اعتقادات و خودگویی هایی را در دیگران می پسندی/ تحسین می کنی؟
- دوست داری چه احساسی داشته باشی؟ (در اینجا تفاوت بین احساس و فکر را می توان تعریف کرد):

فکر معمولاً یک عبارت است با یک موضوع و خبر (یک گزاره خبری است) و احساس یک کلمه است، مثل: (مضطرب امیدوار، ترسیده).

- به لحاظ جسمی چطور می خواهی باشی؟ چه ویژگی های جسمی را در دیگران تحسین می کنی؟
بپرسید: نگاهشان به خود/ دیگران کنترلی که بر امور دارند چیست؟

این فرآیند شامل ادراک / برداشت و دریافت های فرد نیز می شود. به طور خاص کانون مهار یا مرکز کنترل در این جا بررسی می شود.

مشاور به مراجع کمک می کند تا دریابد به نظر خودش چه میزان بر زندگی و امورش کنترل دارد؟ واقعیت درمانگران به این نکته واقفند که بین ادراک کنترل بیرونی و رفتارهای نامؤثر همبستگی بسیار بالایی وجود دارد.

۲. 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.

زمانی که رفتار مراجع را بررسی می کنید به وضعیت بدنی (فیزیولوژی)، احساسات، افکار و کردار او در رفتار کلی او توجه کنید. وقت گذاشتن بیش از حد برای احساسات، باعث نادیده گرفتن بخش های مهم و قابل کنترل رفتار (افکار و کردار) می شود، اما احساسات و فیزیولوژی (وضعیت بدنی) را هم بایستی به حساب آورد. زیرا وضعیت بدنی (فیزیولوژی) و احساسات است که مراجع را برای اولین بار نزد شما آورده است. مراجعی که در افکار و عملکرد خود برای رسیدن به خواسته هایش موفق باشد احساس خوبی خواهد داشت و نیازی ندارد از شما کمک بخواهد.

مراجع احتمالاً نسبت به احساسات خود (غم و اندوه) بیشتر آگاه است، بیش از آن که دقیقاً بداند چه فکر می کند یا این که چگونه عمل می کند. او همچنین برای احساسات منفی اش، احتمالاً موقعیتی خارج از خود با رفتار فرد دیگری را مقصر می داند و سرزنش می کند. او ممکن است نداند احساساتش هدفی را دنبال می کنند و همچنین شاید نداند که احساساتش به او بازخورد می دهند تا بداند که افکار و کردار فعلی او تا چه اندازه در جهت رسیدن به «آنچه می خواهد» مؤثر یا نامؤثر است.

اگر مراجع نسبت به این امر آگاه نباشد که احساساتش فقط واکنش هایی هستند نسبت به آنچه خود فکر می کند یا انجام می دهد، آن گاه احساسات می توانند موقعیت یادگیری بسیار خوبی برایش فراهم آورند. یعنی از او بپرسید: خوب، وقتی چنین احساس داری به چه می اندیشی؟ به جای آن می توانی چطور بیندیشی؟ اگر اینگونه بیندیشی باز هم همین احساس را خواهی داشت یا احساس متفاوت خواهد بود؟ چه فکر می کنی؟

همچنین اگر شما احساسات و وضعیت بدن را نادیده بگیرید در انتها ممکن است نتوانید عمق و وسعت رفتار کلی را آن طور که باید دریابید. روش صحبت کردن مراجعین متفاوت است، این یک روش صحبت کردن است: «من از استاد راجع به نمره ام سؤال کردم.»