

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 «خودآرزیابی»
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 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

۱. 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.

همه ما به وسیله تصاویر موجود در دنیای مطلوبمان (خواسته هایمان) برانگیخته می شویم. این تصاویر رؤیاهای ما هستند. چشم انداز ما هستند از زندگی ای که می خواهیم داشته باشیم، و چیزهایی که با توجه به نیمرخ نیازهایمان، بیشترین نیازهای ما را تأمین می کنند. این ها می توانند 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 می خواهید 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 می کنید 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 می خواهید؟

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 می شود کمی در این جا آمده است:

- ❖ چه می خواهی؟
- ❖ دوست داری اطرافیان چگونه باشند؟
- ❖ چطور می فهمی به خواسته ات رسیده ای؟
- ❖ در زندگی به دنبال چه می گردی؟
- ❖ جایی که خود را برای ساعت ها، روزها، سال ها و... در آنجا تصور می کنی، 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.

بپرسید: 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؟
پرسید: 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 بخواند.

مراجع احتمالا نسبت به احساسات خود (غم و اندوه) بیشتر آگاه است، بیش از آن که دقیقا بداند چه فکر می کند یا این که چگونه عمل می کند. او همچنین برای احساسات منفی اش، احتمالا 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 برای او فراهم آورند. یعنی از او پرسید: 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.»

و این روش کاملاً متفاوتی برای صحبت کردن: «من بسیار عصبانی بودم، شکمم نفخ کرده بود و احساس بیماری می کردم نداشتم که استاد علیه من تبعیض قائل شده است، بنابراین به دفتر کار هجوم بردم و از او خواستم راجع به نمره ام توضیح دهد.»

احساسات به ما اطلاعات بسیاری می دهند که می توانیم روی آن کار کنیم.

برای بررسی کامل و کافی رفتار، شما بایستی وارد جزئیات شوید:

- چیزی که تو می خواستی دقیقاً چه بود؟
- مربوط به چه زمانی بود؟ و
- برای به دست آوردن «آنچه می خواستی» چه می کردی؟
- راجع به آن چه احساسی داشتی؟
- و سپس راجع به آن چه فکر می کردی؟

اینها همه به ایجاد تصویر روشن تر کمک خواهد کرد. به گذشته نزدیک و زمان حال بپردازید. زیرا مسئله (مشکل) در این جاست. مراجعانی که به گذشته دور می روند فکر می کنند این همان چیزی است که شما از آنان می خواهید (مگر برخی مشاوران نمی خواهند!) یا امیدوارند به این وسیله از پرداختن به آنچه هم اکنون آنها را می آزارد، اجتناب کنند.

به خاطر داشته باشید پرسش ها را گسترش دهید تا آن جا که بتوانید تا حد ممکن وارد جزئیات شوید. اگر کسی در پاسخ به این پرسش ها که «چه کارهایی می کنی؟» بی میل و مردد بود، چیزی مانند این را امتحان کنید:

«اگر من پروانه ای نشسته بر دیوار بودم و شما را در آن موقعیت تماشا می کردم، شاهد چه چیزی بودم؟»

چنین پرسشی می تواند برای شما داشته باشد که بتوانید روی آن کار کنید. زمانی که سعی می کنید آگاهی مراجع را راجع به کردار، افکار، احساسات و در برخی شرایط وضعیت بدنی او که به شیوه ای مستقیم یا غیر مستقیم آنها را انتخاب می کند، بالا ببرید، تشریح مفهوم «رفتار کلی»، معمولاً مفید است.



پکیج آموزشی آشنایی با واقعیت درمانی فیلم آموزشی پروتکل واقعیت درمانی + مثال

توضیحات بیشتر

[لینک پکیج آموزشی آشنایی با واقعیت درمانی](#)

از آن جایی که تمامی آنچه هر فرد انجام می دهد یک رفتار است، مراجع هم کنترل بیش تر (مستقیم) یا کمتر (غیر مستقیم) بر رفتار خود دارد. او بر کارهایی که انجام می دهد، و آنچه به آن فکر می کند کنترل مستقیم دارد، اما بر روی «احساسات» و «وضعیت بدنی خود کنترل غیر مستقیم دارد (به عنوان مثال: افسردگی کردن با رفتارهای جسمی روانی و بیماری های روانستنی)، پیشنهاد دادن به او که «خوشحال باش، حال کن!» یا این که بهتر شوا» کار سودمندی نیست، زیرا او تنها به طور غیر مستقیم می تواند احساسات و وضعیت بدنی خود را کنترل کند. با وجود این، او می تواند خوشحال شود و بهبود یابد اگر روی تغییر بخش هایی از رفتارش که می تواند کنترل مستقیم بر آن داشته باشد، تمرکز کند: آنچه انجام می دهد و آنچه به آن می اندیشد. تمرکز بر این دو بخش رفتار کلی او را دگرگون خواهد کرد.

مراجع فقط بر کردار و افکار خود کنترل مستقیم دارد. پس این که به او بفهمانیم خودش نشانه های احساسی یا فیزیکی اش را انتخاب کرده است اگر چه کاملاً درست است اما کاری محترمانه و اثربخش نیست. او این نشانه ها را غیر مستقیم انتخاب کرده است زیرا آنها بخشی از رفتار کلی او هستند، اما افکار و عمل خود را مستقیماً انتخاب کرده است و احساسات و وضعیت بدنی (فیزیولوژی سیستم هایی واکنش بازخوردی افکار و اعمال او هستند).

زمانی که مراجع این مسائل را درک کند به واکنش یا بازخورده که از احساسات و فیزیولوژی خود دریافت می کند، کنترل بیشت خواهد داشت. صرف نظر از این که این بازخوردها چقدر دردناک ناخوشایند باشند، علایم مفیدی هستند و هدفی را دنبال می کنند: این که به فرد می فهمانند تا چه اندازه برای رسیدن به «آنچه می خواهد» درست رفتار کرده است!

وقتی می گوئیم احساسات و وضعیت بدنی به طور غیر مستقیم انتخاب می شوند، به چه معنی است؟ یعنی این که آنچه مراجع «انجام می دهد» یا «فکر می کند» به طور غیر مستقیم وضعیت بدنی و احساسات او را کنترل می کند. گفتن این مسئله به مراجع که او به طور غیر مستقیم وضعیت بدنی و احساساتش را کنترل می کند ممکن است بسیار درست و بجا باشد، اما سودمند نیست. با وجود این کمک کردن به او برای این که بفهمد احساسات و وضعیت بدنی اش را، با تغییر دادن چگونگی افکار و اعمالش (آنچه می اندیشد و آنچه انجام می دهد) می تواند تغییر دهد، او را بسیار کارآمد و قدرتمند خواهد کرد.

گلسر توصیه می کند از مراجعان بپرسید زندگی خود را در چه جهت مسیری می خواهند پیش ببرند؟ اگر اظهار کردند نمی دانند، پرس و جو با تمرکز بر آنچه اکنون انجام می دهند ادامه دهید تا مطمئن شوند می جهت و مسیر کنونی زندگیشان را خود انتخاب کرده و می کنند.

به طور روشن و بدون قضاوت بپرسید: الان برای خواسته ات چه کار می کنی؟ چه اقدامی انجام می دهی؟

همان طور که گفته شد این بخش در خصوص فعالیت ها و راه حل هایی است که فرد انجام می دهد. از این رو شامل مؤلفه های: فکر کردن، عمل کردن، احساس کردن و حتا فیزیولوژی می شود.

ووبولدینگ تأکید می کند که هر کلمه جمله: «تو الان چه کار می کنی؟ با انو الان چه اقدامی انجام می دهی؟» در فرآیند واقعیت درمانی نقش مهمی دارد.

هیچ کس رفتاری را تغییر نمی دهد، مگر آن که اول به این قضاوت و داوری درونی برسد که رفتارهای کنونی او مفید و مؤثر نیستند.

هدف واقعیت درمانی عبارت است از: تغییر رفتاری، رشد شخصی، بهبود و پیشرفت، ارتقای سبک زندگی، تصمیم گیری بهتر، بهبود نقص های فردی و به زبان تئوری انتخاب: ارضا و برآورده سازی مؤثر نیازهای روان شناختی فرد یعنی عشق و احساس تعلق، قدرت، آزادی و تفریح هیچ گاه تغییر نمی کند مگر آن که فرد به این نتیجه برسد که اقدام به تغییر، مزایای ارزشمندی برایش به ارمغان می آورد و زندگی اش را بهبود می بخشد.

۳. 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.

بنابراین خودارزیابی چیست؟ خودارزیابی یعنی این که مراجع می خواهد آنچه انجام داده و انجام می دهد را با خواسته هایش مقایسه کند

مانند این:

- این چیزی است که من می خواهم و این کاری است که من انجام می دهم.
- آیا کاری که انجام می دهم، من را به آنچه می خواهم می رساند؟
- چرا این بخش از واقعیت درمانی منحصر به فرد است؟ زیرا در دنیای کنترل بیرونی ما همیشه آنچه را می خواهیم و نیز آنچه را که به دست می آوریم با رفتار دیگران می سنجیم.
- این چیزی است که من می خواهم. این کارهایی است که دیگران می کنند. آیا کارهایی که دیگران می کنند آنچه را می خواهم به من می دهد؟

پرسش خودارزیابی: آیا رفتاری را که اکنون انتخاب کرده ای تو را به «آنچه می گویی می خواهی» می رساند؟

این پرسش بسیار قوی و تعارض برانگیز، اگر به اندیشیدن بینجامه در تعیین کننده ای خواهد داشت. اما اگر فردی انتخاب کند که این پرسش را نادیده بگیرد، هیچ تاثیری نمی تواند داشته باشد. این یک تفکر منتقدانه در ناب ترین نوع ممکن است.

پرسش های خودارزیابی شامل انواع زیر است:

- آیا کارهایی که انجام می دهی تو را به آنچه می خواهی می رساند؟
- تو می گویی می خواهی گزارشت را تمام کنی اما مشغول انجام
- بازی های کامپیوتری هستی، در این مورد چه فکر می کنی؟
- آیا انجام این کار تو را به آن فرد نزدیک تر خواهد کرد؟ (کسی که آرزو داری با او رابطه ای خوب داشته باشی)
- آیا کاری که انجام می دهی تو را به هدف نزدیک تر می کند؟

این پرسش ها ممکن است به گذشته نزدیک با زمان حال اشاره داشته باشد.

«گذشته»	«حال»
چه می خواستی؟	چه می خواهی؟
برای بدست آوردن آن چه کردی؟	برای بدست آوردن آن الان چه می کنی؟
چه چیز بدست آوردی؟ آیا مفید بود؟	چه چیز بدست می آوری؟ آیا مفید بود؟

رایج ترین نوع خودارزیابی در واقعیت درمانی، قضاوت درباره موثر بودن اعمال و اقدامات خاص است.

نمونه ها:

- رفتاری که اکنون انجام می دهی مفید است یا مضر؟
- به اطرافیان کمک می کنی یا باعث آزار آنها می شوی؟
- چطور کمکت می کند تا به آنچه می خواهی برسی؟
- وقتی دیروز این کار و آن کار را کردی، چه اثری (خوب یا بد) برای خودت یا دیگران داشت؟
- هیچ کدام از تصمیمات و رفتارهایت به اندازه کافی کمکت می کنند؟
- به قدر کافی مفید هستند؟
- آنچه انجام می دهی در کوتاه مدت و در بلندمدت برایت سودمندند؟ چگونه؟ به طور خاص برایم توضیح بده چطور فکر می کنی مفیدند؟
- (پرسش از والدین): نصیحت و پند دادن هر روزه به فرزندان برای درس خواندن و انجام تکالیف چه تأثیری بر ذهن و روان آنها خواهد داشت؟
- آیا کاری که کردی مؤثر بود؟ این رفتار چه اثری بر تو و خانواده ات داشته است؟ به عنوان پیامد و نتیجه رفتارهایت با اعضای خانواده آیا اکنون خانواده ای صمیمی هستی که اعضا با هم احساس نزدیکی می کنند یا احساس دوری؟
- (به زن و شوهرها): اگر با هم حرف نزنید، یا اگر از هم اجتناب و دوری کنید، همان طور که دیروز کرده اید، آنچه که گفتی می خواهید داشته باشید، یعنی یک ازدواج موفق، را به دست می آورید؟

ارزیابی خواسته ها

تمام خودارزیابی های مؤثر بر اساس سنجش و اندازه گیری جهان بیرونی یا واقعیت در برابر جهان درونی با دنیای مطلوب و خواسته ها استوار است.

بررسی واقع گرایانه و قابل دسترس بودن خواسته ها

- آنچه می خواهی برای تو قابل تحقق و واقع گرایانه است؟
- فکر می کنی آنچه می خواهی در آینده نزدیک یا نه چندان دور ماندنی است.
- احتمال این که جهان پیرامون تو برای ارضای نیاز تو و آنچه می خواهی تغییر کند چقدر است؟
- چقدر برایت امکان پذیر است که تغییراتی که گفتی می خواهی در رفتارهایت انجام بدهی را عملی کنی؟
- آیا کسی هست که بخواهی به او نزدیک تر شوی و رابطه صمیمانه تری با او برقرار کنی؟
- آیا آنچه می خواهی واقعا برایت مفید و سودمند است؟
- اگر تصویر روشنی از آنچه واقعا می خواهی داشته باشی، رفتار و کردارت چه تفاوت عمده ای با اکنون خواهد داشت؟
- آنچه می خواهی را برایم تک تک بگو و فهرست کن.

ارزیابی ادراک / تفسیرها

از آنجایی که ما دنیا را فقط به واسطه و از طریق ادراکات و برداشت های خودمان می شناسیم، بررسی و ارزیابی این ادراکات و برداشت ها در فرآیند واقعیت درمانی نقش پایه ای دارد.

• ارزیابی برداشتی که فرد از خود و جهان پیرامون دارد باعث ارزیابی و سنجش اثربخشی مؤثر بودن / نبودن / و فایده‌مندی رفتارهایش با قابلیت اتباع آنچه می خواهند (خواسته‌هایش) نمی شود، بلکه آنها ادراک و برداشتی که از خود و جهان دارند را به پرسش می کشند تا میزان دقت تصویری که از خود و جهان برداشته اند، برایشان مشخص شود.

• واقعیت درمانگر به مراجع کمک می کند میزان دقت وضعیت دیدگاهش نسبت به خود و دیگران را بررسی کند و ببیند این دیدگاه و منتظر با انظر افراد مهم زندگی اش مانند: خانواده، معلمان، همسر، قاضی، مأموران پلیس، کارفرما یا افراد دیگری که در همان سیستم / اداره / خانواده زندگی می کنند همخوانی دارد؟

به طور کلی آنها رابطه بین برداشت ادراکات خود و خواسته هایشان را بررسی می کنند و این که آیا دیدگاه یا ادراکی که از موضوع دارند به مسئله مهم روابط بین فردی آنها کمک می کند یا آن را تخریب می کند. (تأثیر مثبت می گذارد یا تأثیر منفی؟)

سؤال: آیا واقعگرایانه است که فرد را چنین به طور کامل بی کفایت و بی ارزش قلمداد کنی؟

- وقتی محدودیت های درون خودت را با آنچه دیگران در ظاهر از خود نشان می دهند مقایسه می کنی (پستو خانه خود را در واقع با ویتترین یا اتاق مهمانی دیگران مقایسه می کنی) آیا نسبت به خود منصفانه و عادلانه قضاوت می کنی؟ چرا بله و چرا نه؟
- وقتی خودت را این جوری می بینی این نگاه چه کمکی به تو می کند و چه ضررهایی برایت دارد؟
- این انتقاد به خود که از ادراک و برداشت از خود تغذیه می کند به پیشرفت تو کمک می کند یا باعث در جا زدن و پسرفت می شود؟
- حتا اگر بپذیریم در جنبه هایی با بخش هایی از زندگی ضعف داری، این برداشت که کلا آدم ضعیف و ناتوانی هستی در سفر زندگی تو را به کجا خواهد کشاند؟

ارزیابی ادراک و برداشت ها: مثبت یا منفی

در ارزیابی برداشت ها و ادراکات بسیار مهم است که از فرد پرسیده شود دنیا را چگونه می بینید / چه برداشتی از جهان پیرامون، خانواده، شغل، محل تحصیل، محل کار و ... دارد. این بخش با سؤالی که می پرسیم از عوامل خانواده، شغل، دانشگاه و... چه می خواهید و برای به دست اور دانش چه کارهایی کرده اید و چه می کنید، متفاوت است. واقعیت درمانگر

به طور مستقیم این سؤال را طرح می کند: آیا شیوه ای که ع جهان را می بیند و آنچه که او انتخاب کرده است در جهانی که در نی می کند ببیند، به او و بهبودی شرایط کمک می کند یا نه؟

سوالات مربوطه می تواند این گونه باشد

- آیا نگرستن به شرایط به گونه ای که تو الان آن را به موضوع کمک می کند؟
- این برداشتی که داری برای تو نقطه مثبت یا منفی است؟
- وقتی به برداشت و دیدگاه کنونیات بیشتر پافشاری می کنی و آن را پررنگ تر می سازی، احساس تعهد به تو دست می دهد یا احساس بدتری خواهی داشت؟
- اگر افراد و شرایط را از فیلتر ادراکی سطح بالا (قضاوت / داوری و ارزشگذاری) نگاه کنی، برایت چه فایده ای دارد؟ آیا به شرایطت کمک می کند یا اوضاع را بهتر می کند؟ اگر به اوضاع از فیلتر ادراکی سطح پایین نگاه کنی چطور؟

سنجش دیدگاه/ برداشت ادراک: کانون مهار یا مرکز کنترل

- با پذیرفتن تمامی شرایطی که برایت پیش آمده و گذشته ای که بر تو رفته است، الان چه انتخاب هایی / گزینه هایی داری؟
- فکر می کنی چقدر از مشکلاتی که هم اکنون با آن روبرویی را خودت باعث شدی؟
- چه چیز(هایی) را می توانی کنترل کنی و چه چیز(هایی) خارج کنترل توست؟
- به رغم محیطی که در آن زندگی می کنی خانواده و فشارهای بیرونی که الان داری، امروز به چه انتخاب متفاوتی می توانی دست بزنی حتا اگر این انتخاب برای مدت بسیار کوتاهی باشد.
- آیا درست است که تو واقعا بر اوضاع هیچ کنترلی نداری، یعنی مطلقا بهبودی بخشیدن به اوضاع و شرایط ناتوانی؟
- اگر هیچ یک از مسائلی که با آن روبرویی را خودت باعث نشدی یا مشارکتی در ایجاد آن نداشتی، آیا این احتمال وجود دارد که در بدتر کردن اوضاع یا شدید تر کردن مشکل به نوعی نقش داشته ای؟ (سؤال مبتنی بر تکنیک متناقض حتما باید با رعایت چارچوب های اخلاقی و با ملاحظه جدی طرح شود که مراجع لطمه نبیند).

مردم گرایش دارند که خود را قربانی شرایط و عوامل بیرونی ببینند. خود را ناتوان، ضعیف و فاقد کنترل بر زندگی خود بدانند و کانون مهار زندگی را غالبا بیرونی فرض کنند. آنها معتقدند منشأ افکار، اعمال و احساساتشان بیرون است. در حالی که بر اساس نظریه انتخاب تمام رفتارهای ما از درون نشئت می گیرد.

ارزش ها و رفتارها: همخوانی یا ناهمخوانی؟

- وقتی اصلی را که ارزشمند و مهم تلقی می کنی زیر پا می گذاری چه اثری روی خودت دارد؟ خوشحالت می کند یا ناراحت؟

- رفتارهایی مثل فریاد زدن، دعوا و مرافعه و ناسزا گفتن به بچه، همسر با کارمند، چطور با نظام ارزشیات (که می گویی صبر، پذیرش، گوش دادن، گفتگوی محترمانه برایت بسیار مهمند) همخوانی دارد؟
- اگر یک نفر از صبح تا شام تمام رفتار و اعمال و کردار تو را زیر نظر بگیرد، در مورد این که چه چیزی واقعا برای تو مهم و ارزشمند است چه اظهار نظری خواهد کرد؟ آیا می فهمد ارزش بنیادی و مهمی که به دنبالش هستی چه چیزی است؟
- اعمال و کردارت تا چه اندازه با حرفت یکی اند؟
- آیا رفتار و اقدامات با آنچه می گویی واقعا برایت مهم است، همخوانی دارد؟

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:

۱. هیچ کس نمی تواند به من کمک کند، نمی خواهم اینجا باشم.
۱. می خواهم اوضاع بهتر شود، ولی نمی خواهم تلاشی بکنم.
۲. سعی ام را می کنم، شاید بتوانم. حالا ببینم چه می شود.
۳. تمام تلاش خود را به کار می گیرم؟
۴. به هر قیمتی باشد این کار را انجام می دهم.

لازم نیست میزان دقیق تعهد و انگیزه مراجع را بسنجیم ولی بسیار مفید خواهد بود اگر از آنها دعوت کنیم ارزیابی کنند. سطح تعهد کنونی شان برای ایجاد تغییر، بهترین و بالاترین انتخاب واقعگرایانه آنهاست؟ با انتخاب بهتری هم می توانند بکنند؟

سوالات

- آیا میزان تعهدی که الان در خودت احساس می کنی، بالاترین سطح سرمایه گذاری است که می توانی برای خودت بکنی؟
- اگر به همین درجه و شدتی که الان کار می کنی (درس می خوانی، فعالیت می کنی و ...) ادامه دهی آیا آنچه می خواهی به دست آوری را به همان زودی، سرعت و خوبی که موردنظرت هست به دست خواهی آورد؟
- آیا سطح کنونی تعهدی که برای ایجاد تغییر در خودت احساس می کنی، بالاترین کیفیت و ویژگی ای است که می توانی در خودت محقق کنی؟

○ اگر برای تعهد به انجام کارها برای بهبودی شرایط از اما، اگر، شاید، احتمالا، ممکن است استفاده کنی فکر می کنی بتوانی در آن چارچوب زمانی که برای دستیابی به هدف برای خودت تعیین کردی موفق شوی؟

هر ارزیابی و سنجشی معمولاً به تغییر نخواهد انجامید، مگر این که شما فرایند را با تمام زیرکی و فراستی که مستلزم آن است در مورد خودتان به کار برید. فهم و شناخت این مسئله حائز اهمیت است که احتمالاً ارزیابی های بسیار زیادی لازم است تا فرد بتواند دریابد در واقع رفتار و انتخاب های او هستند که پیشاپیش و در مسیر رسیدن به آنچه او می می خواهد به دست آورد، عمل می کنند. ادراک این امر ممکن است زمان ببرد.

به پرسیدن ادامه دهید تا این که سؤالات شما کاملاً در فرد اثر کند آن گاه او درک درستی راجع به این مسائل به دست می آورد: چه کسی رفتار او را کنترل می کند و نتایج عملکرد او چیست؟ بنابراین واقعیت درمانی یک فرایند است و نه صرفاً یک فرمول ساده بررسی و جستجو در خواسته ها و رفتار فرد، به دست آوردن ادراک از موقعیت و ایجاد یک رابطه (امن) و در ادامه کمک به فرد برای ارزیابی خودش.

یادآوری: اغلب اوقات افراد موفق خودشان از قبل در خودارزیابی و طرح و برنامه ریزی کارآمد هستند. اگر احساس می کنید مراجع از قبل در این زمینه ها صلاحیت کافی دارد و این کارها را برای خود انجام می دهد، پرسیدن سؤال های مربوط به خودارزیابی و چاره اندیشی در جهت طرح یک برنامه؛ کاری غیر ضروری و خارج از ادب و احترام به نظر می رسد.

واقعیت درمانی از محدود رویکردهای محترمانه و در عین حال تعارض آمیز است. زمانی که با مراجع، وارد یک رابطه خوب و مطمئن شدید، می توانید از او پرسش های سخت و دشوار بپرسید. هرگز از طرح پرسش های سختی که معمولاً ناگفته می مانند پرهیز نکنید، به خصوص ب کودکان. واقعیت درمانی از فرد می خواهد واقعیت خود را تشخیص دهد نه واقعیت شما را. آلبرت ایشستین، جنون یا دیوانگی را چنین تعریف می کند: انجام مکرر یک کار خاص و هر بار انتظار نتیجه ای متفاوت داشتن.

۴. تهیه طرح و برنامه عملی

خودارزیابی مهم ترین جنبه کار و طرح و برنامه مؤثر نتیجه خودارزیابی خوب است. این کاملاً مغایر با کاری است که بسیاری در زمینه کمک کردن به مراجع انجام می دهند: آنها با پیشنهاد طرح و برنامه شروع می کنند.

طرح فقط به اندازه ارزیابی هایی که به آن انجامیده اند، مفید و مؤثر است. اغلب، افراد به انتخاب همان رفتارهای نامؤثر ادامه می دهند در حالی که انتظار نتایج متفاوتی را دارند. حل مسئله مستلزم این است که بینیم چه چیز (برای رساندن ما به آنچه می خواهیم) کارآمد است و چه چیز ناکارآمد؟ و در صورتی که کاری را ناکارآمد تشخیص دادیم، خودارزیابی کرده و رفتار متفاوتی را انتخاب کنیم. اگر فردی خودارزیابی را انتخاب نکند، امیدواری بسیار کمی وجود دارد مبنی بر این که طرح و برنامه او شامل موارد زیادی در مسیر ایجاد تغییر در رفتار باشد.

پرسش های خوب مربوط به طرح و برنامه از این قرارند:

- فکر می کنی هم اکنون می توانی چه کاری بکنی؟
- ما از این جا به کجا می توانیم برویم؟
- شما می خواهی چه بکنی؟
- آیا هم اکنون کاری هست که بتوانی انجام دهی؟
- اگر طرحی که بحث کردیم را دنبال کنی، چه تأثیری در زندگی ات خواهد داشت؟
- چگونه یک زندگی رضایتمندانه تر خواهی داشت.
- اگر طرح و برنامه پیشنهادی خودت را عملی کنی، به طور مشخص چه چیزهایی به دست خواهی آورد؟
- چه چیزی خواهی داشت (از نظر ارضای نیازها و خواسته های درونی) که الان نداری؟

به هنگام طرح و برنامه ریزی، مهم است که بدانیم افرادی که بسیار ناکام هستند یا برای مدتی طولانی ناکام و ناامید بوده اند؛ اغلب قادر نیستند به طرز شفاف و کارآمدی راجع به موضوع فکر کنند. بهتر است به چنین افرادی یک طرح پیشنهاد کنیم یا در حقیقت چند طرح جایگزین به او ارائه دهیم. این صرفاً یک پیشنهاد ساده است و اختیار با مراجع خواهد بود که طرح را بپذیرد و آن را از خود بداند یا رد کند.

طرح باید آهسته به پیش رود. در پایان جلسه، گذاشتن قرار ملاقات برای بحث و گفتگوی دوباره راجع به مسئله خود یک طرح است. خواستن از مراجع که راجع به چیزی بیندیشد، چیزی بخواند یا این که راجع به چیزی گفتگو کند؛ همگی طرح محسوب می شوند. طرحهای کوچک تر معمولاً مؤثرترین طرح ها هستند، شاید به این دلیل که احتمال کمتری وجود دارد که مراجع به وسیله این همه تغییرات ناگهانی سراسیمه شود و دست به کاری نزنند و یا عقب نشینی کند.

به یاد داشته باشیم که امیدواری به سودمندی واقعیت درمانی در کمک به فرد برای ایجاد تغییر، در مؤلفه طرح عملی و پیگیری اقدامات موردنظر نهفته است. یکی از تصمیم های جدی و الزام هایی که مراجع باید به درمانگر و خودش بدهد، از پاسخگویی به این پرسش ها به دست می آید در عملیات واجد ویژگی های یک طرح خوب هستند، یک طرح سمارت (SMART) است: خاص و مشخصه ی الا اندازه گیری (M)، مرتبط با خواسته (A)، واقعگرایانه (R). زمانبندی معین (T). پس یک طرح خوب باید:

- خاص و مشخص باشد؛
- قابل اندازه گیری باشد؛
- مرتبط با خواسته یا هدف مورد نظر باشد؛
- واقعگرایانه و شدنی باشد؛
- چارچوب زمانی مشخص داشته باشد.

شناخت و ارزیابی رفتارها در بستر یک طرح و برنامه قابل اجرا و از پیش برنامه ریزی شده و متعهد شدن مراجع به پیگیری آن، در فرایند واقعیت درمانی مرحله پایانی و البته بسیار مهم محسوب می شود. در این فرآیند، هر مرحله با ایجاد رابطه ای مبتنی بر اعتماد، صراحت، صداقت، توجه و دوستی، پشتیبانی می شود.

- ✓ کجا کار می کنی، کجا زندگی می کنی؟
- ✓ امروز بیشتر راجع به چه چیز می خواهی صحبت کنی؟
- ✓ بعد از آخرین باری که با هم حرف زدیم، چه تصمیمی گرفته ای؟
- ✓ بیا آنچه را پای تلفن به من گفتی با هم مرور کنیم
- ✓ قهوه یا چای میل داری؟ راحت هستی؟
- ✓ اجازه بده برگه برنامه ریزی تو را ببینیم که این هفته چه کارهایی کرده ای؟
- ✓ به من بگو بعد از صحبت ما در هفته گذشته، چه چیزی تغییر کرده است؟
- ✓ این هفته چطور بودی؟ الان چطوری؟
- ✓ اوضاع چطور می گذرد؟

۲. پرسش های مربوط به نیازها/ خواسته ها

(خواسته ات چیست؟ به دنبال چه هستی؟)

- ✓ به دنبال چه نتیجه ای هستی؟
- ✓ با این کارها می خواهی به چه نتیجه ای دست پیدا کنی؟
- ✓ چه چیزی دوست داری؟
- ✓ دوست داری اوضاع چطور باشد؟
- ✓ دوست داری شرایط چگونه بشود؟
- ✓ وضعیت ایده آل از نظر تو چیست؟
- ✓ هدف تو چیست؟ در پی چه هستی؟
- ✓ مقصد نهایی این حرکت و اقدام تو کجاست؟
- ✓ دوست داری امور چگونه ختم به خیر شوند؟
- ✓ الان چه چیزی به تو کمک می کند احساس خوبی داشته باشی؟
- ✓ چه آرزوها یا اهدافی در سر داری؟
- ✓ دوست داری به چه نتیجه ای برسی؟
- ✓ هدف تو چیست؟
- ✓ به من کمک کن تا بفهمم چه می خواهی؟
- ✓ من چه کمکی می توانم به تو بکنم؟ (از من چه می خواهی؟)
- ✓ دوست داری الان چه کاری انجام دهی؟
- ✓ اگر فقط می توانستی یک انتخاب داشته باشی، چه چیز را انتخاب می کردی؟
- ✓ اگر سه آرزو داشتی، آنها چه بودند؟
- ✓ الان برای به دست آوردن چه چیزی، تلاش می کنی؟

- ✓ به من توضیح بده چه می خواهی؟
- ✓ اگر همه چیز به خوبی پیش می رفت، دوست داشتی چه اتفاقی می افتاد؟
- ✓ من الان چه کمکی می توانم به تو کمک بکنم؟
- ✓ در چه جهت و مقصودی می خواهی راحت را ادامه دهی؟
- ✓ من چه کاری می توانم برای تو انجام دهم؟
- ✓ دوست داری با چه نتیجه ای روبرو شوی؟
- ✓ به دنبال چه نوع پیشرفت با دستاوردی هستی؟
- ✓ نیاز داری چه اتفاقی در زندگی ات بیفتد؟
- ✓ الان چی کم داری؟
- ✓ چه چیزی می خواهی که به دست نمی آوری؟
- ✓ در نهایت دنبال چه هستی؟
- ✓ هدف تو از انجام آن کار چیست؟

۳. پرسش های مربوط به رفتار کنونی

(برای به دست آوردن آنچه می خواهی چه کاری انجام می دهی؟)

- ✓ تا الان چه کارهایی انجام داده ای؟
- ✓ کی قرار است به هدف برسی؟
- ✓ در راه دستیابی به هدف، الان کجا قرار داری؟
- ✓ قبلا چه تلاش هایی کردی؟
- ✓ چه راهکارهایی را به کار گرفته ای؟
- ✓ الان چه گزینه هایی را به کار می بندی؟
- ✓ چه کارهایی کرده ای؟
- ✓ برای رسیدن به آرزوهایت چه کار می کنی؟
- ✓ به من بگو، برای به دست آوردن آنچه می خواهی، چه کارهایی کرده ای؟
- ✓ کارهای مؤثری که انجام داده ای، چه بوده است؟
- ✓ چه چیزهایی برایت موفقیت آمیز بوده است؟
- ✓ چه کارهایی برای تو سودمند بوده است؟
- ✓ چه اقدامات مثبتی، به بهبودی وضعیت کمک می کند؟
- ✓ الان چه عملی / اقدامی انجام میدهی؟
- ✓ تاکنون در این رابطه چه کارهای متفاوتی انجام دادی؟
- ✓ چه چیزی برای تو تا کنون نتیجه بخش بوده است؟
- ✓ در این مسیر چه کسی به تو کمک کرده است؟

- ✓ چه عمل / اقدامی در جهت به دست آوردن خواسته ات، به تو کم کرده است؟
- ✓ چه کارهایی با اقداماتی کرده ای که برای تو سودمند نبوده است؟
- ✓ چه چیزی بهترین نتیجه را داشته است؟
- ✓ آخرین باری که در این زمینه موفق عمل کردی، کی بود؟
- ✓ در گذشته چه کاری به کامیابی و موفقیت تو کمک کرده است؟
- ✓ راهکارهایی که به کار بسته ای، تا چه اندازه مؤثر بوده است؟
- ✓ کدام اقدامات / رفتارها ناموفق بوده است؟
- ✓ در گذشته چه اقداماتی به تو کمک کرده است؟
- ✓ کدام اقدامات / رفتارها با موفقیت همراه بوده است؟ .
- ✓ تا کنون چه راهبردهایی به کار بسته ای؟ " توضیح بده که برای رسیدن به هدف، الان چه کاری انجام میدهی؟
- ✓ برای به دست آوردن چیزهایی که می خواهی، چه کارها کرده ای یا می کنی؟ از چیزهایی که می خواهی، کدامشان را تاکنون نتوانستی به دست بیاوری؟

۴. پرسش های مربوط به خودارزیابی

(آیا آن راهکار مؤثر بود؟)

- ✓ آیا کاری که کردی، مشکل را حل کرد؟
- ✓ وضع بهتر شد یا بدتر؟
- ✓ آیا به آنچه می خواستی، رسیدی؟
- ✓ آیا آن راهکار تو را به جلو برد با عقب؟
- ✓ فکر می کنی با این کارها می توانی به آنچه می خواهی برسی؟
- ✓ آیا تو را به هدف می رساند؟
- ✓ آیا آنچه می خواستی به دست آوردی؟
- ✓ آیا باعث حل مشکل شد یا آن را بیشتر کرد؟
- ✓ آیا پیامد آن، مثبت و خوب است یا منفی و بد؟
- ✓ آیا ارزش آن را دارد که تأسف بخوری؟
- ✓ آیا این کار مؤثر است؟
- ✓ فکر میکنی با این کار به جلو گام بر می داری؟
- ✓ آیا از نتیجه کار خودت، راضی هستی؟
- ✓ آیا از چگونگی انجام کارها، رضایت داری؟
- ✓ آیا ارزش آن را دارد که برایش هزینه کنی؟
- ✓ آیا به تو کمک می کند یا صدمه می زند؟
- ✓ آیا از نتیجه به دست آمده راضی بودی؟

- ✓ آیا موفقیت آمیز است؟
 - ✓ آیا تو را به جایی که دوست داری، خواهد رساند؟
 - ✓ آیا این کار با اقدام مطابق مقررات است؟
 - ✓ آیا این کار خلاف مقررات نیست؟
۵. پرسش های مربوط به گزینه (انتخاب) های بدیل
- (چه کار دیگری می توانید انجام دهید؟)
- ✓ گام بعدی چیست؟
 - ✓ اکنون چه گزینه های دیگری داری؟
 - ✓ چه مسیر دیگری می توانی بروی؟
 - ✓ چه روش های دیگری برای حل این مسئله داری؟
 - ✓ چه انتخاب با گزینه های دیگری وجود دارد؟
 - ✓ آیا راه دیگری برای رسیدن به آن هدف خواسته داری؟
 - ✓ آیا می توانی به راهکار دیگری فکر کنی؟
 - ✓ اگر کس دیگری به جای تو بود، فکر می کنی چگونه عمل می کرد؟
 - ✓ فکر می کنی اگر آقا یا خانم... با این مسئله روبرو بودند، با آن چطور برخورد می کردند؟
 - ✓ آیا می توانید به راه حل دیگری فکر کنید؟
 - ✓ اگر همه چیز به خوبی پیش می رفت، من چه چیز متفاوتی در تو میدیدم؟
 - ✓ چه کار دیگری می توانی انجام دهی؟
 - ✓ در این شرایط چه راهکارهای دیگری ممکن است مؤثر باشد؟
 - ✓ در شرایطی که الان قرار داریم، به چه سمتی می توانیم حرکت کنیم؟
 - ✓ آیا طرح یا اقدام دیگری می تواند وجود داشته باشد؟
 - ✓ آیا راه دیگری وجود دارد؟
 - ✓ آیا به این موضوع از منظر دیگری نگاه کرده ای؟
 - ✓ آیا راه بهتری وجود دارد؟
 - ✓ آیا به ایده های دیگری که برای دیگران مؤثر بوده است تو کرده ای؟
 - ✓ آیا در مورد گزینه... فکر کرده اید؟
 - ✓ آیا برای انجام این کار راه دیگری وجود دارد؟
 - ✓ آیا گزینه های دیگری وجود دارد که تو بتوانی دنبال کنی؟
 - ✓ دوست داری گزینه های دیگری را به تو پیشنهاد بدهم؟
 - ✓ در چنین شرایطی دانشجویان دیگر معمولاً برای حل این گونه مشکلات چه کار می کنند؟
 - ✓ احتمالات دیگر کدام است.

مطالعه موردی ۱

در گفتگوی زیر مراحل آشنایی و برقراری رابطه و محیط «سازی» حذف شده است. در این شرح کوتاه، تنها مؤلفه‌های مداخله‌ای روش مشاوره با تئوری انتخاب نمایش داده شده‌اند.

سیامک ۳۹ ساله است و سابقه مدیریت دارد. ۸ ماه است که بیکار شده و هنوز موفق نشده تا در سطح مدیر رده میانی شغلی پیدا کند. همسر او شاغل است. آنها دو فرزند دارند؛ یک پسر ۱۲ ساله و یک دختر ۱۰ ساله. سیامک در یک مکالمه‌ی تلفنی از احساس خشم دائمی نسبت به کارفرمای سابقش به مشاور گفته است. او همچنین گفته که گاهی اوقات به خاطر پیدا نکردن کار شدیداً افسرده می‌شود در کنار این مشکل سیامک با مشکل خانوادگی یعنی تنش طولانی با همسرش نیز دست و پنجه نرم می‌کند.

مشاور: سیامک ما قبلاً درباره‌ی جزئیات حرفه‌ای کار من که مشاوره و روان درمانی است صحبت کردیم و تو گفتی که آنها را فهمیدی. در گفتگوی تلفنی خلاصه‌ای از وضعیت را برایم توضیح دادی دلت می‌خواهد امروز از وقت چگونه استفاده کنی؟

سیامک: فکر می‌کنم که اگر شغلی پیدا می‌کردم، همه چیز رو به راه می‌شد.

مشاور: پشت تلفن اشاره کردی که داشتن شغل یکی از عوامل اصلی ناراحتی‌ات است. چه چیز آزارت می‌دهد؟

سیامک: من هنوز به خاطر اخراج از دست شرکت عصبانیم این کار به هیچ وجه منصفانه نبود

مشاور: غیر از خشم و ناراحتی از دست شرکت چه چیز دیگری آزارت می‌دهد؟

سیامک: من به دنبال کار گشته‌ام و به شرکت کاریابی هم مراجعه کرده‌ام اما پیدا نکردن کار خیلی رنج‌آور می‌دهد این هم شده قوز بالا قوز.

مشاور: تو به مشکلات دیگری هم در تلفن اشاره کردی؟ آیا می‌خواهی درباره‌ی آنها هم حرف بزنی؟

سیامک: من و همسر مدت زمان زیادی شاید ۳ یا ۴ سال است که با هم اختلاف داریم این مسئله روی بچه‌ها هم اثر گذاشته است. آنها هم کمی عصبی شده‌اند. نمرات ضعیفی می‌گیرند و بیشتر از بچه‌های دیگر با هم بگومگو دارند.

مشاور: پس از حرفهایت چنین استنباط می‌کنم که اهداف متعددی داری؛ داشتن شغل، بدست آوردن احساس بهتر و یک زندگی خانوادگی خشنود

سیامک: شما آنها را کمی متفاوت از من توصیف می‌کنید

مشاور: جدی‌چطور؟

سیامک: نمی‌دانم ولی یک جورایی متفاوت

مشاور: شاید من آنها را به عنوان اهدافی برای دست یافتن توصیف کردم به جای شکایت یا مشکلاتی که باید بر آنها غلبه کنی؟

سیامک: بله همین طور است.

مشاور: وقتی می‌شنوی که مشکلاتت به شیوه جدید توصیف می‌شوند، چه فکری از ذهنت می‌گذرد؟

سیامک: من تا حالا به مشکلاتم به چشم هدف نگاه نکرده‌ام من آنها را موانعی دیده‌ام که بر سر راه رسیدن به اهدافم قرار دارند.

مشاور: تجربه‌ی کار با افراد به من نشان داده که اگر آنها بتوانند درباره‌ی مشکلاتشان به شیوه‌ای متفاوت فکر کنند بیشتر می‌توانند مشکلات را مدیریت کنند.

سیامک: این گونه فکر کردن کار سختی است.

مشاور: بله درست است و نمی‌توان صرفاً با پذیرش اینکه فکری خوب است به آن جامه‌ی عمل پوشاند اجازه بده یک سؤال دیگر بپرسم آیا فکر کردن به شرایط کنونیات به روش خودت تا به حال به تو کمک کرده یا سد راهت شده است؟

سیامک: قطعاً بد راهم شده است. این مشکلات من را غل و زنجیر کرده‌اند.

مشاور: چه تعبیر خوبی «غل و زنجیر»، می‌خواهم کمی بیشتر با آن آشنا شوم منظورت از «غل و زنجیر» چیست؟

سیامک: یعنی این نابسامانی من را زندانی کرده است

مشاور چه جالب، این هم یک تعبیر جدید دیگر غل و زنجیره و در زندان بودن تو حتی اگر بتوانی غل و زنجیرها را بشکنی باز دیواری در مقابلت هست که باید از آن هم عبور کنی درست می‌گوییم؟

سیامک: درست است. احساس میکنم که گیر افتاده ام و بد جور تحت فشارم

مشاور: پس اگر از الان انتخاب کنی که به شرایط ات از زاویه ای متفاوت نگاه کنی از چشم انداز متفاوت به شرایط نگاه کردن به تو کمک میکند یا ممکن است آسیب بیشتری برساند؟

سیامک: نه آسیبی که نمی رساند

مشاور: کمک چطور؟ احتمال دارد که کمکی به تو بکند؟

سیامک: بله. اما مشکل اصلی من این نیست مشکل نداشتن شغل و رابطه با همسر و فرزندانم است

مشاور: با این حال وقتی همین الان برای یک لحظه درباره ی مشکلات به شکلی متفاوت فکر کردی چه احساسی به تو دست داد؟ حالت بهتر شد یا بدتر؟

سیامک: فکر می کنم که فقط کمی بهتر شدم شاید تا حدودی دلگرم تر مشاور آیا برای لحظه ای احساس کردی که غل و زنجیرهایت کمی شل شده اند؟

سیامک: بله شاید

مشاور: جالب است آیا دوست داری آن تغییری که در حد یک دهم ثانیه بود را کمی بسط بدهی و تبدیل به دقیقه یک ساعت یک روز یک هفته و حتی یک عمر کنی؟

سیامک: اصلاً من به همین دلیل اینجا هستم

مشاور: من هم به همین دلیل اینجا هستم برای اینکه به تو کمک کنم تا این اتفاق رخ بدهد.

سیامک: فکر می کنید این کار ممکن است؟

مشاور: بله من معتقدم که ممکن است این حرف را نه به عنوان یک خیال واهی بلکه بر اساس آن یک دهم ثانیه ای میزنم که صحبتش را کردیم. ما حالا اطلاعات دقیقی از حال و روز تو داریم. فکر میکنی که این اطلاعات درباره ی غل و زنجیرها و زندان چه پیامی به تو می دهند؟

سیامک: اینکه من می توانم از این اوضاع نابسامانی که درونش هستم خلاص شوم.

دقیقاً با تو موافقم. حالا می خواهم درباره ی چیز دیگری از تو سؤال کنم صرف گفتن اینکه من طرز فکرم درباره ی موقعیتم را تغییر خواهم داد چقدر دشوار است؟

سیامک: خب فکر نمی‌کنم که خیلی ساده باشد.

مشاور: موافقم. لازم است که افکار انتزاعی یا حتی عینی بیشتری تغییر پیدا کند. تو می‌توانی در صندلی‌ات لم بدهی و کل روز را به فکر کردن درباره‌ی یک شغل سپری کنی؛ البته شک دارم که با این روش بتوانی شغلی پیدا کنی. فکر کردن درباره‌ی آن خوب و گاهی مفید است اما کافی نیست ولی در این شرایط تو نیازمند انتخابهای مؤثرتری هستی چیزی که تو را به خواسته‌ات برساند.

سیامک: من تقریباً یک آدم عملگرا هستم و از انجام هیچ کاری ابا ندارم.

مشاور: بنابراین به من بگو که همین دیروز انتخاب کردی که درباره‌ی این مسائل یا آن چیزی که خودت قبلاً آنها را «مشکلات»، «غل و زنجیر»، «زندان»، «مرداب» باتلاق» و «سلول انفرادی، نامیدی چه کاری انجام بدهی؟ به عبارت دیگر اگر کاری که تمام دیروز انجام دادی را همچنان ادامه بدهی و هر روز همان کارهای همیشگی را انجام دهی تو را به آن طرف دیوارهای زندان میرساند؟

سیامک: همه‌ی این تعبیرها را من گفتم؟ وضعیت من انقدرها هم بد نیست

مشاور: آه، پس بیشتر از آنچه که در ابتدا به نظر می‌رسید امید وجود دارد؟

سیامک: شما فکر می‌کنید که امیدی وجود دارد؟ آیا من میتوانم در آن طرف دیوارها به زندگی ادامه دهم؟ مشاور: در این مورد تردید ندارم. گمان می‌کنم که در استفاده از آن عناوین اغراق کردم اما معتقدم که تو میتوانی در بیرون و دور از دیوارها به طور آزاد و مستقل زندگی کنی.

سیامک: {به طور شیطنت آمیزی لبخند میزند} منظورتان را فهمیدم.

مشاور: خوب است که می‌توانی حتی برای یک لحظه هم که شده لبخند بزنی خب ما دو دسته اطلاعات در اختیار داریم که نشان میدهند تو میتوانی احساس بهتری داشته باشی.

سیامک: شما حتی کوچکترین موفقیت‌ها را هم هدف قرار می‌دهید.

مشاور: بله هر انتخاب موفقیت آمیزی گامی در مسیر درست است آن ضرب المثل قدیمی: «مسافرت هزار فرسخی با نخستین گام آغاز می‌شود»

سیامک: من دو قدم برداشته ام

مشاور: دقیقاً تو حتی قدم‌های بیشتری برداشته‌ای. تو به اینجا آمده‌ای. این کار قدم بزرگی است. این یعنی تو دست به عمل زده‌ای

سیامک: بله

مشاور: حالا بیا درباره اتفاقاتی که دیروز افتاد صحبت کنیم. اقداماتی که کردی را برایم توضیح بده؛ از صبح اول وقت شروع کن

سیامک: من در حدود ساعت ۱۰ صبح بیدار شدم روزنامه را ورق زدم صبحانه خوردم، تلویزیون تماشا کردم و بیشتر اوقات روز را به بطالت گذراندم

مشاور: آیا میتوانی واضح تر توضیح بدهی که دقیقاً انجام چه کارهایی را انتخاب کردی؟ دقیقاً چه کارهایی انجام دادی؟

سیامک: (او چگونگی صرف اوقاتش از ساعت ۱۰ صبح تا قبل از خواب یعنی ۱۰ شب را شرح می دهد). این توصیف نشان داد که او منفعل است و هیچ کار هدفمندی انجام نمی دهد.

مشاور: حالا قصد دارم از تو سؤالاتی بپرسم که ممکن است در وهله ی اول به نظر ساده و و از پیش طراحی شده برسد آماده ای؟

سیامک: بله

مشاور: آیا راهی که دیروز برای گذران وقت ات انتخاب کردی به تو کمک کرد یا آسیب رساند؟ آیا این راه به تو کمک کرد تا به هدف پیدا کردن شغل و یا بهتر شدن رابطه ات با خانواده دست پیدا کنی؟

سیامک: به من آسیب رساند اما بعد از ظهر برخی از کارهای خانه که لازم بودند را انجام دادم

مشاور: تمام دیروز چه تأثیری بر مسیر کلی ات داشت؟

سیامک: همسرم وقتی دید که چند تا کار انجام داده ام خوشحال شد.

مشاور: پس کارهایی در جهت کمک به او انجام دادی، بنابراین کل روزت را به بطالت نگذراندی تو در بخشی از روز، نسبتاً فعال و مفید بودی

سیامک: بله تا حالا از این جنبه به موضوع نگاه نکرده بودم

مشاور: آیا این بخش از روز توانست در زمینه ی رابطه ات با همسرت کمی به تو کمک کند؟

سیامک: بله

مشاور: آیا کارهایی که در بقیه‌ی روز انجام دادی تو را به جایی که می‌خواستی رساند؟

سیامک: نه بقیه‌ی روز به درد نخور بود

مشاور: اگر بخواهی کماکان در این مسیر پیش بروی ۶ ماه یا ۱ سال دیگر کجا خواهی بود؟

سیامک: هیچ کجا

مشاور: احساسات بهتر خواهد شد یا بدتر؟

سیامک: بدتر

مشاور: بر زندگی زناشویی و حالت خلقیات چه تأثیری خواهد داشت؟

سیامک: همه چیز بدتر خواهد شد.

مشاور: اما اگر تو کارهای مثبت بیشتری برای همسرت انجام دهی، یا اقدامات فعال‌تری برای پیدا کردن

یک شغل انجام دهی چه اتفاقی خواهد افتاد؟

سیامک: اوضاع احتمالاً به نفع من تغییر خواهد کرد.

مشاور: ما بعداً در این باره دقیق‌تر صحبت خواهیم کرد اما می‌خواهی از جلسه‌ی امروز چه بهره‌ای ببری؟

سیامک: پیدا کردن راهی که من را از این باتلاق خلاص کند

مشاور: من اطمینان دارم که می‌توانی اما یک سؤال دیگر برای اینکه زندگی‌ات تغییر کند و به مسیر

درستی بیفتد قصد داری چقدر تلاش به خرج دهی؟

سیامک: من مایلیم آن را انجام دهم

مشاور: منظورت این است که شاید آن را انجام دهی یا اینکه آن را حتماً انجام خواهی داد.

سیامک: حتماً انجام خواهم داد

مشاور: خوب امشب چه کار متفاوتی می‌توانی انجام بدهی؟ چه کاری را انتخاب خواهی کرد که متفاوت از

کارهایی باشد که قبل از این گفتگو انجام می‌دادی؟

در ادامه سیامک به کمک مشاور دست به تنظیم یک طرح واقع‌بینانه می‌زند که به او کمک می‌کند تا در

مسیر درستی به پیش برود و موانع احتمالی که مانع تعهد او به اجرای طرح شود را نیز بررسی کند.

مطالعه موردی ۲

یک نمونه‌ی مورد مورد زیر نشان می‌دهد که چگونه می‌توان پرسشهای خود - ارزیابی مربوط به جهت و هدف رفتار (هم هدف پیامدگرا و هم هدف فرایندگرا را) به طرزی ماهرانه پرسید. کبری مادری است که برای صحبت درباره‌ی فرزندش تقی به مشاور مراجع کرده است. تقی پسر است باهوش یک دنده و نافرمان

مشاور: کبری خانم تو خیلی روشن و واضح گفتی که می‌خواهی تقی تا قبل از ساعت پنج از مدرسه به منزل بیاید و هر شب به مدت یک و نیم ساعت درس بخواند. تو همچنین می‌خواهی که تقی کمک حالت باشد و هر روز به مدرسه برود بدون اینکه در مورد رفتن یا نرفتنش با هم مشاجره کنید .

کبری: درست است. به نظر خودم که خواسته‌ی معقولی میرسد. فکر نمی‌کنم که این خواسته حتی از یک کودک ۸ ساله نیز زیاده خواهی باشد.

مشاور: برایم از دیشب بگو چه اتفاقی افتاد؟

کبری: تقی ساعت ۶ بعد از ظهر به خانه، آمد غذا، خورد تلویزیون تماشا کرد و از درس خواندن سر باز زد . مشاور: آن وقت تو به تقی چی گفتی؟

کبری: گفتم که بهتر است درس بخوانی و گرنه باید بروی به اتاقت و حق بیرون آمدن نداری

مشاور: لحن صدایت چطور بود؟

کبری: برافروخته بودم و بسیار ناراحت

مشاور: قصد داشتی چه پیامی به تقی بدهی؟

کبری: اینکه سر وقت بودن برایم مهم است .

مشاور: فکر میکنی که تقی از حرف تو چه پیامی گرفت؟

کبری: شاید همان چیزی که مد نظرم بود .

مشاور: و اینکه . .

کبری: اینکه من از او می‌خواهم ساعت پنج در خانه باشد و اینکه درس‌هایش را بخواند همان پیامی که مدت‌ها است دارم برایش می‌فرستم و اینکه در این خانه رئیس منم.

مشاور: در لحن صدایت چه پیام دیگری نهفته بود؟

کبری: اینکه من خیلی خیلی ناراحتم

مشاور: کبری، سؤال مهمی از تو دارم. تکرار این تهدیدها و بالا بردن صدا به تو یا به تقسی کمک می‌کند تا به پسر ت نزدیک‌تر شوی؟

کبری: شاید نه اما دیگر دارم از دست بی‌تفاوتی‌ها و نافرمانی‌های تقی جان به لب می‌شوم

مشاور: اجازه بده این موضوع را طور دیگری بیان کنم تو با صراحت گفته‌ای که می‌خواهی تقی چه کاری انجام دهد حالا وقتی که این خواسته‌ها را دیشب به همان ترتیبی که تعریف کردی بیان کردی فکر می‌کنی که تو را به هدف نزدیکتر کرد یا دورتر؟

کبری: نمی‌دانم. واقعاً نمی‌دانم.

مشاور: یک لحظه در موردش فکر کن به هدف و خواسته‌ها نزدیک‌تر شدی یا دورتر؟

کبری: اما نمی‌دانم که چه کار بکنم!

مشاور: نزدیک‌تر یا دورتر؟ لطفاً به سؤالم جواب بده

کبری: تو از من می‌خواهی که بگویم «دورتر»؟

مشاور: من از تو می‌خواهم که درست آن چیزی را بگویی که فکر می‌کنی؛ دقیقاً آن باوری که در مورد کارهای کنونی‌ات داری

کبری: اگر بخوام صادقانه بگویم فکر می‌کنم که این طرز برخورد من را از هدفم دورتر کرد.

مشاور: از نظر من هدف نهایی و در واقع وسیله‌ی دستیابی به سایر اهداف، برقراری رابطه من صمیمی با تقی است. الان به نظر خودت داری در چه سمتی حرکت می‌کنی؟

کبری: به سمتی دور از تقی. فکر می‌کنم دارم در جهتی دورتر از آن چیزی که قبلاً گفتم حرکت می‌کنم. تقی فقط این پیام را گرفت که من ناراحتم.

مشاور: آیا مایلی برای حل این موقعیت راه بهتری را بررسی کنی؟

کبری: حاضرم هر چیزی را امتحان کنم.

مشاور: کبری، تو تا به حال برای حل این مشکل دست به انتخاب‌های زیادی زده‌ای

کبری: بله البته. من بارها و بارها تلاش کرده‌ام تا این بچه را سربه‌راه کنم اما او نمی‌تواند وضعیت را به خوبی درک کند

مشاور: یعنی انتخابت برای تغییر او هیچ نتیجه‌ای به بار نیاورده است؟

کبری: بله

مشاور: این موقعیت شبیه به وضعیت شرکتی است که محصولی برای فروش به عموم تولید کرده است. آن‌ها مدام در آگهی‌های تبلیغاتی خود به مردم می‌گویند که این محصول چقدر خوب است و اینکه با خرید آن چقدر می‌توانند بهره ببرند. اما پس از تلاش‌های بی‌وقفه مردم متوجه موضوع نمی‌شوند و به آن کالا اقبالی

نشان نمی‌دهند. اگر تو به جای رئیس شرکت بودی چه می‌کردی؟

کبری: محصول را زیر قیمت می‌فروختم به فعالیت‌های تبلیغاتی خاتمه میدادم و همه چیز را فراموش می‌کردم. اما من نمیتوانم این کار را با پسرم بکنم .

مشاور: نه. اما همانطور که درباره‌ی وضعیت آن شرکت اظهار نظر کردی، شاید انتخاب‌های دیگری هم باشد .

کبری: مثلاً چه انتخابی؟

مشاور: می‌توانی محصولت را از نو طراحی و بسته‌بندی کنی

کبری: چگونه این کار را انجام دهم؟

مشاور: خب اجازه بده انتخاب‌هایی که تا حالا کرده‌ای را بررسی کنیم. تا الان سعی کرده‌ای او را متقاعد کنی که تغییر کند .

کبری: بله

مشاور: آیا انتخابت برای متقاعد کردن او به تغییر نتیجه‌ای که می‌خواستی را به دنبال داشته است؟

کبری: نه هیچ چیزی تغییر نکرده است .

مشاور پس به نظر می‌رسد که کار کردن بر روی رفتار تقی یک بن بست است. این کار یکی از اصول اساسی را به ما یادآوری میکند که در روابط بین انسان‌ها تعیین کننده است .

کبری: چه اصلی؟

مشاور: در واقع این اصل دو قسمت دارد (۱) تو تنها میتوانی رفتار خودت را کنترل کنی و (۲) تو نمی‌توانی دیگران را مجبور کنی تا کاری را انجام دهند که تو می‌خواهی. تو نمی‌توانی مردم را مجبور به خرید محصولت کنی.

کبری: خب گمان میکنم که بهتر است در مورد قسمت اول این اصل کمی فکر کنم .

مشاور: دیگر نمی‌توانستم موضوع را بهتر از این برای توضیح دهم. آیا می‌خواهی روی اعمال و اقدامات خودت کار کنی؟

کبری: بله بهتر است چند کار متفاوت دیگر را هم امتحان کنم

مشاور: یعنی دست زدن به انتخابهای دیگری درباره‌ی اقدامات خودت؟

کبری فکر می‌کنم زمان آن رسیده که رویه‌ی خودم را از بیخ و بن تغییر دهم. مشاور پس اجازه بده به جای تمرکز بر رفتار، تقی درباره چگونگی کار بر روی رفتار خودت صحبت کنیم

کبری: عالی

در این بخش کبری متوجه می‌شود که تلاش‌های مبتنی بر زور و اجبار او برای تغییر تقی بی‌فایده‌اند. چنین انتخاب‌هایی محکوم به شکست‌اند زیرا ما تنها بر اعمال خودمان کنترل داریم. کبری و مشاورش حالا میتوانند انتخاب‌های مؤثرتری را مدنظر قرار دهند.



پکیج آموزشی آشنایی با « واقعیت درمانی » فیلم آموزشی پروتکل واقعیت درمانی + مثال

توضیحات بیشتر

[لینک پکیج آموزشی آشنایی با واقعیت درمانی](#)

آموزش‌های دیگر در زمینه تئوری انتخاب و واقعیت درمانی
افزایش انگیزه در کلاس درس با تئوری انتخاب
افزایش کیفیت روابط عاطفی با تئوری انتخاب
پازل چارت تئوری انتخاب
خلاصه کتاب پرسشگری سقراطی

منابع:

Glasser, W, (۱۹۶۵), Reality Therapy, NewYork:Haper, Collins

Glasser, W, (۱۹۹۶), Choice Theory, NewYork:Haper, Collins

Wobbolding. R. (۱۹۹۱). Understanding Reality Therapy, NewYork:Haper, Collins

Wobbolding. R. (۱۹۹۱). Reality Therapy Training, NewYork:Haper, Collins

تئوری انتخاب، ترجمه فیروزبخت، انتشارات رسا

تئوری انتخاب ترجمه علی صاحبی، نشر سایه سخن

واقعیت درمانی، ترجمه علی صاحبی، نشر سایه سخن

دوره های تئوری انتخاب و واقعیت درمانی

گام به گام تا مدرسه کیفی، ترجمه حسن ملکیان، نشر سایه سخن