

بسم الله الرحمن الرحيم

دعوت به مسئولیت پذیری

فرایند گام به گام واقعیت درمانی

دکتر علی صاحبی

دکترای روان شناسی بالینی

فوق دکترای اختلالات وسواس

مربی ارشد و عضو هیئت علمی مؤسسه

دکتر ویلیام گلسر

دکتر عاطفه سلطانی فر

فوق تخصص روان پزشکی کودکان و نوجوان

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد

سرشناسه: صاحبی، علی، ۱۳۴۳
عنوان و نام پدیدآور: دعوت به مسئولیت‌پذیری / علی صاحبی. عاطفه سلطانی فر
مشخصات نشر: تهران، سایه سخن، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۲۸۰ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۵۲-۰۷-۲
وضعیت فهرست نویسی: فبا.
موضوع: ۶: واقعیت درمانی
شبهه افزوده: سلطانی فر، عاطفه
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۲ ص ۴۸۹RC
رده‌بندی دیوبی: ۶۱۶/۸۹۱۴
شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۳۳۷۲۵



دعوت به مسئولیت‌پذیری

فرایند گام‌به‌گام واقعیت‌درمانی

نویسنده: دکتر علی صاحبی - دکتر عاطفه سلطانی فر

ویرایش: محمد حسینی / نرگس مساوات - صفحه آرایی: ع. خرمشاهی
طرح جلد: محمد مهدی صنعتی - ناظر چاپ: ابودر ملکیان
شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه - نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴ - قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان
لیتوگرافی: واصف - چاپ متن: جاویدنو - چاپ جلد: صنوبر - صحافی: سپیدار

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه بهشت‌آیین،
پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸ - ۶۶۹۶۲۴۵۶ - ۶۶۴۹۶۴۱۰

حق چاپ محفوظ است.

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۱	بخش نخست: مبانی تئوری و تاریخچه
۱۳	فصل اول - تاریخچه واقعیت درمانی
۲۱	فصل دوم - تئوری انتخاب روان‌شناسی زیربنایی واقعیت درمانی
۵۱	فصل سوم - ویژگی‌های خاص واقعیت درمانی
۵۹	بخش دوم: واقعیت درمانی در عمل
۶۳	فصل چهارم - فرایند انجام مشاوره با واقعیت درمانی: محیط‌سازی (۱)
۸۱	فصل پنجم - فرایند مشاوره: محیط‌سازی (۲)
۸۹	فصل ششم - فرایند مداخله در واقعیت درمانی
۱۱۷	فصل هفتم - نمونه عملی به‌کارگیری روش واقعیت درمانی
	فصل هشتم - کار مؤثر انجام دهید، کار بیهوده نکنید (۳۱ توصیه سوپروایزر و مربی بالینی برای انتقال تجربه به دیگران)
۱۴۷	
۲۱۳	فصل نهم - نمونه‌ای از پرسش‌های واقعیت درمانی برای تمرین



فصل دهم - معنابخشی جدید یا قالب‌بندی مجدد ۲۲۱

فصل یازدهم - کاریست تمثیل‌ها در فرایند واقعیت‌درمانی ۲۴۵

منابع (فارسی - انگلیسی) ۲۷۹

www.ketab.ir

مقدمه

هدف این کتاب فراهم آوردن یک راهنمای عملی گام به گام روش مشاوره براساس تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی است. اطلاعات به گونه‌ای آمده است که خواننده بتواند آن را در فرایند درمانی خود به سادگی به کار ببرد. این کتاب نه تنها برای مشاوران و روان‌شناسان و روان‌پزشکان و متخصصان بهداشت و سلامت روانی مفید است، بلکه برای والدین، معلمان، مدیران و تمام کسانی که خواهان رابطه رضایتمندی با اطرافیان و عزیزان خود هستند، سودمند خواهد بود.

تئوری زیربنایی واقعیت‌درمانی، یعنی تئوری انتخاب، بر یک فرضیه بسیار ساده استوار است: «ما در هر لحظه و در هر موقعیتی رفتارهای خود را انتخاب می‌کنیم تا نیازهای درونی خود را ارضا کنیم.» البته این عبارت کلاسیک، فلسفه درمان و روش‌های تربیتی کنونی را به وادی جدیدی می‌کشاند و دریچه نوینی به رفتار آدمی می‌گشاید.

ما مدام می‌شنویم که افراد می‌گویند نمی‌خواهند دیگران را کنترل کنند و تغییر رفتار دیگران غیرممکن است. ولی همان افراد رفتارهای فرزندانشان، دانش‌آموزان، کارکنان و همسران خود را با پاداش‌های بیرونی تشویق یا تنبیه



می‌کنند. تئوری انتخاب، نظریه زیربنایی چگونگی عملکرد مغز و انگیزش انسان، روان‌شناسی کنترل بیرونی را که به انحراف مختلف و به صورت آشکار و پنهان خودنمایی می‌کند و در زمینه‌های مختلفی که برای کمک به افراد برای دستیابی به سطوح بالای رضایتمندی و خشنودی از زندگی نقش مهمی ایفا می‌کند، به چالش می‌کشد و زیر سؤال می‌برد.

به بیان روشن و خاص‌تر، نیازهایی که افراد را برمی‌انگیزند تا رفتاری صادر کنند، عبارتند از: نیاز به بقا، نیاز به عشق و احساس تعلق، نیاز به پیشرفت و ارزشمندی، نیاز به آزادی و نیاز به تفریح. وقتی این نیازها در یک فرد ارضا شود، می‌گوییم او شادمان و خشنود است و وقتی این نیازها برآورده نشوند یا به شیوه‌های تخریبگر و غیرسازنده — مثل مصرف مواد، خسونت، مصرف الکل و... — برآورده شوند، فرد ممکن است لذت را تجربه کند ولی از خشنودی اصیل و پایدار خبری نیست. براساس تئوری انتخاب، هر رفتاری یک کلیت یا «رفتار کلی» است که از ما سر می‌زند. هر رفتار کلی از چهار مؤلفه تشکیل شده است که عبارتند از: ۱. عمل ۲. فکر ۳. احساس ۴. فیزیولوژی. اگرچه پذیرفتن دشوار است ولی براساس تئوری انتخاب بیش‌تر این بخش‌ها یا مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده رفتار، «انتخابی» اند و از طرف فرد «انتخاب» می‌شوند. اگر حتماً مشاور هنوز باور نداشته باشد که این مؤلفه‌ها و بخش‌ها توسط مراجع انتخاب شده‌اند، اما به گونه‌ای برخورد کند که گویی خود فرد در «انتخاب» آن‌ها دخیل بوده است، درمان سریع‌تر رخ می‌دهد. در این جا شما را ترغیب می‌کنیم که فعلاً حداقل بپذیرید که انسان‌ها، بیش از آنچه فکر می‌کنند، بر رفتار خود کنترل دارند.

روش انجام مشاوره در واقعیت‌درمانی به بهترین شیوه توسط دکتر باب



ووبولدینگ^۱ خلاصه‌سازی شده است که با حروف مخفف WDEP بیان می‌شود. سیستم انجام مشاوره به روش واقعیت‌درمانی را مشاوران می‌توانند به سادگی به مراجعان خود نیز آموزش دهند. هر یک از حروف این سیستم سمبل و نماد مجموعه‌ای از ایده‌هاست که آن‌ها را در فصول مربوط به خود به طور مفصل توضیح می‌دهیم. به طور مختصر W مخفف Want یا خواسته است و در عمل به معنی بررسی و شناسایی خواسته‌هاست، D مخفف Doing است و به معنی بحث و گفتگو در باره کار و اقدامی که فرد اکنون برای رسیدن به خواسته‌اش انجام می‌دهد، که در بر دارنده تمام چهار بخش رفتار یعنی اقدام، فکر، احساس و فیزیولوژی است، E مخفف Evaluation یا همان ارزیابی است و به معنی کمک به مراجع برای ارزیابی رفتار و عملکرد خود است، P مخفف Planing است و به معنی ضابطه‌مندی یک طرح عملی «مؤثر»، «خاص»، «اندازه‌پذیر» و «قابل اجراست».

در این کتاب، فرایند دعوت به مسئولیت‌پذیری در چارچوب WDEP گام به گام و با مثال‌های متعدد توضیح داده شده است. از آنجایی که واقعیت‌درمانی فراسوی این چهار پرسش ۱. چه می‌خواهی؟ ۲. الان برای رسیدن به آن چه می‌کنی؟ ۳. آیا کاری که می‌کنی مؤثر است؟ ۴. چه کار دیگری می‌توانی انجام دهی و برنامه‌ات چیست؟ است، بنابراین تمامی مؤلفه‌ها و مفاهیم تئوری انتخاب از جمله نیازها و خواسته‌ها، ادراک و دنیای دریافتی، مکان مقایسه و رفتار کلی و شیوه‌های سنجش و ارزیابی آن‌ها به طور مبسوط مورد بحث و بررسی قرار گرفته و شیوه اجرای آن گام به گام توضیح داده شده است، به گونه‌ای که خواننده بتواند آن را اجرا نماید.

1. Bob Wubbolding



علاوه بر این مفاهیم دو نمونه عملی از کاربرست تئوری انتخاب در مشاوره و در کار با مراجع را با جزئیات تمام آورده‌ایم. از آنجایی که یکی از جنبه‌های مثبت واقعیت‌درمانی کار با مراجعین مقاوم و غیرداوطلب است، یک فصل کامل به این موضوع پرداخته‌ایم و قالب‌بندی مجدد و استفاده از پارادوکس را در این گستره توضیح داده‌ایم. در پایان از گنجینه ادبیات فارسی، تمثیلاتی که مفاهیم تئوری انتخاب را به گونه‌ای روشن بازمی‌تاباند، نمونه‌هایی ذکر کرده‌ایم. استفاده از این تمثیل‌ها در فرایند کار با مراجع و آموزش مفاهیم تئوری انتخاب می‌تواند بسیار سودمند باشد. هدف اصلی ما در این کتاب فراهم ساختن یک راهنمای عملی برای کاربران تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی است.

خوانندگان محترم را دعوت می‌کنیم ایده‌های مطرح شده در این کتاب را با نگاه آزمایشی بنگرند. ابتدا آن را در زندگی و کار خود بیازمایند، اگر در زندگی و کارشان مفید و سودمند و قابل قبول بود، آن‌گاه آن را با مراجعان، دانش‌آموزان، کارکنان یا همسر خود نیز به کار گیرند. اگر آموزه‌های این کتاب برای خود شما سودمند و مؤثر بود، آن را روی دیگران اعمال کنید. ما تقریباً مطمئن هستیم که وقتی افراد استفاده از مفاهیم تئوری انتخاب را در زندگی خود آغاز می‌کنند، شاهد تغییرات مثبت بسیاری خواهند بود.

وقتی کتاب را مطالعه کردید و مفاهیم و آموزه‌هایش را روی خودتان و دیگران به کار گرفتید، نظرات خود را به نویسندگان منتقل کنید. در مؤسسه تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی ما به آموزه ادوارد دمینگ اعتقاد راسخ داریم که همواره بهبود دائمی و پایدار برای دستیابی به «محصول کیفی» را توصیه می‌کرد. نظرات و پیشنهادات شما، میل درونی ما به بهبود کیفیت کارمان را ارضا می‌کند.