

واقفیت

درمانی

فاطمه شعیبی



واقعیت درمانی (Reality Therapy)

فاطمه شعبی

نوبت چاپ: اول

تعداد: نامحدود

انتشار برای وب: فاطمه شعبی

تعداد صفحات همراه جلد: ۵۹ صفحه

انتشار: رایگان

سال انتشار: ۱۳۹۲

نشر الکترونیکی: کتاب سبز

فهرست

مقدمه

ویلیام گلاسر

نظریه واقعیت درمانی گلاسر

تئوری انتخاب

ماهیت انسان

توجیه رفتار توسط نظریه انتخاب

ویژگی های واقعیت درمانی

ده اصل بدیهی تئوری انتخاب

رفتار هدفمند بر اساس پنج نیاز فطری

اهداف اساسی واقعیت درمانی

تاکید بر حال

به چالش طلبیدن دیدگاههای سنتی درباره روان

واقعیت درمانی و عملکرد مغز

گسترش نظریه واقعیت درمانی

هویت افراد موفق و ناموفق

نابسامانی های روانی

واقعیت درمانی عملی

هویت موفق

قضاوت ارزشی

دوره حساس

تاثیر مدرسه

انواع آموزش های کلاسی

واقعیت درمانی و شکست

مطالعه موردی بر اساس نظریه واقعیت درمانی

ضمیمه

منابع

پروفسور ویلیام گلاسر:

"خود ما هستیم که تمام اعمالمان را انتخاب می‌کنیم و دیگران نه می‌توانند ما را خوشبخت کنند و نه می‌توانند ما را بدبخت کنند".

مقدمه

گلاسر در عصر بحران اجتماعی و از خود بیگانگی جهان به این نکته پی برد که اساس تمام مشکلات مردم ناشی از کمرنگ شدن پیوند عاطفی بین آنهاست. افرادی که خود را گم کرده‌اند و سرگردان به هر تخته پاره‌ای چنگ می‌زنند تا چند صبحی زنده بمانند و می‌خواهند به ساحل واقعی نجات برسند. گلاسر به این نتیجه رسید که انسان‌ها بر خلاف دیدگاه‌های سنتی درمانی چیزی بیش از غرایز، امیال و عادات هستند.

انسان‌ها انتخاب می‌کنند، تصمیم می‌گیرند، تغییر می‌دهند، خودشان را بررسی می‌کنند. تأکید نظریه گلاسر بر این است که می‌خواهد افراد را از کنترل‌های بیرونی رها کند و به کنترل درونی برساند. افرادی که ارتباط میان رفتار و پیامدهای آن را می‌فهمند از کنترل درونی برخوردارند در

واقع این افراد باور دارند که می‌توانند بر محیط خود تأثیر بگذارند. مقوله کنترل درونی در محیط خانه سبب هویت موفق و در محیط مدرسه سبب پیشرفت تحصیلی، نمرات بالا، پشتکار و تلاش و توجه به تکالیف می‌شود.

نگاه گلاس در آسیب شناسی روانی به فرد، نگاه مریضی یا نقص در رفتار نیست، نگاه او به فرد این است که وی از توانایی‌های خود به درستی استفاده نمی‌کند تا به خودشکوفایی و کمال برسد. خود شکوفایی شامل رشد استعدادهاى بالقوه انسان است. این نیاز، نیاز مادر می‌باشد چون همه نیازها سرانجام به خود شکوفایی ختم می‌شود، از ویژگی‌های افراد خودشکופا، دیدن واقعیات است همان‌گونه که هستند بدون قضاوت در باره آنها. شخص خود شکوفایا به‌طور مداوم در حال تغییر و رشد است و می‌کوشد تمام توانایی‌های بالقوه خود را شکوفایا کند.

گلاس همه آنچه را که در جنبش انسان‌گرایی وجود دارد، در نظریه خود با عقل و استدلال همراه می‌کند.

ویلیام گلاسر

دکتر ویلیام گلاسر در سال ۱۹۲۵ در اوهایو در کشور آمریکا متولد شد .
در ۱۹ سالگی مهندس شیمی ، ۲۳ سالگی یک روانشناس بالینی و ۲۸ سالگی
یک پزشک شد و پس از اتمام تحصیلات پزشکی ، به فراگیری روان
پزشکی در دانشگاه کالیفرنیا واقع در شهر لوس آنجلس پرداخت.

در حال حاضر گلاسر به فعالیت های وسیعی در زمینه های روانپزشکی و
تعلیم و تربیت مشغول است و همواره می کوشد تا اصول و مفاهیم واقعیت
درمانی را ، که ابداع خود اوست ، در تعلیم و تربیت و درمان اختلالات
روانی ، به خصوص در کمک به نوجوانان ، به کار بندد. او ما حاصل فعالیت
های ذهنی و عملی خود را در دو کتاب بسیار ارزنده و ساده و عملی با
عناوین مدارس بدون شکست و واقعیت درمانی به چاپ رسانیده است. گلاسر
فعالانه سرگرم کار و مطالعه و تحقیق در زمینه ی پیاده کردن مبانی واقعیت
درمانی بود و می کوشید تا مدارس را به وجود آورد که در آنها شکست و
مردودی به حداقل ممکن کاهش یابد. همین طور، افکار و عقایدش را از

طریق تلویزیون های آموزشی پخش می کرد گلاس از ترویج عقاید خود در بین عوام فروگذار نمی کرد.

نظریه واقعیت درمانی گلاس

واقعیت یعنی حقیقت، یعنی تشخیص درست از نادرست، تشخیص حق از باطل، واقعیت یعنی هر نوع تجربه. واقعیت درمانی مجموعه ای از اصول نظری و عملی است که در دهه ۱۹۵۰ میلادی به وسیله ویلیام گلاس مطرح شد. و در سال ۱۹۶۵ میلادی مبانی آن در کتاب واقعیت درمانی به طریق منسجم و سازمان یافته ای انتشار یافت.

واقعیت درمانی بر آن است با توجه به مفاهیم واقعیت، مسئولیت و امور درست و نادرست در زندگی فرد، به رفع مشکلات او کمک کند.

واقعیت درمانی بر این فرض استوار است که ما در برابر رفتاری که انتخاب می کنیم، مسئولیم، به دلیل این که تمامی مشکلات ما در زمان حال وجود دارند. واقعیت درمانی زمان بسیار اندکی را به گذشته اختصاص می دهد. گلاس معتقد است که تنها چیزی که ما قادریم آن را کنترل کنیم

رفتار کنونی ماست. ممکن است که گذشته در آنچه هم اکنون هستیم تاثیرگذار بوده باشد اما ما قربانی گذشته نیستیم مگر این که خود اینگونه انتخاب کنیم.

واقعیت درمانی یکی از جدیدترین تلاشهای درمانگران در راه توصیف انسان، تعیین قوانین رفتاری، چگونگی نیل به رضایت، خوشبختی و موفقیت محسوب می شود. در این شیوه، مواجه شدن با واقعیت، قبول مسئولیت و قضاوت اخلاقی درباره درست و نادرست بودن رفتار، و در نتیجه نیل به هویت توفیق مورد تاکید است.

واقعیت درمانی بر حل مشکلات و کنار آمدن با واقعیات جامعه از طریق انتخابهای موثر متمرکز بوده و در این مکتب توجه زیادی به تغییرات رفتاری افراد برای برآوردن نیازهای آنها دارند. انسانها می توانند از طریق به تجربه درآوردن نیازها و خواسته هایشان کیفیت زندگی خود را بهبود ببخشند و رشد کنند. رشد یعنی حرکت به سوی جلو، آگاه بودن از خویشتن، تسهیل و تحقق رشد شخصیتی، اگر چنین رشدی متوقف شود شخص ویژگی های خودانگیزگی، انعطاف پذیری نسبت به تجربه های تازه را از دست می دهد.

نظریه گلاسر بر این فرض استوار است که انسان‌ها برای بدست گرفتن کنترل زندگی خود و برآوردن نیازهایشان تلاش می‌کنند. واقعیت درمانی رویکردی فعال، مستقیم و آموزشی می‌باشد که البته در آن بر گذشته تاکید نمی‌شود. از دهه ۱۹۶۰ میلادی تا اواخر ۱۹۷۰ گلاسر در کار کردن با گروه‌های متنوعی مانند زوج درمانی، خانواده درمانی و گروه درمانی، موسسات اصلاح و تربیت، کلینیک‌های خصوصی، مدارس، به تعدادی از مفاهیم اصلی واقعیت درمانی دست یافته بود.

تئوری انتخاب

کتاب گلاسر با نام تئوری انتخاب، روانشناسی جدید در مورد اختیارات شخصی می‌باشد. گلاسر در این کتاب این گونه بیان کرده است که "واقعیت درمانی بر تئوری انتخاب بنا شده، بر بهبود روابط بین فردی و نادیده گرفتن گذشته فرد تاکید دارد".

تئوری انتخاب به ما می‌آموزد که تنها کسی که می‌توانیم رفتارش را کنترل کنیم خودمان هستیم و تنها روشی که به وسیله آن می‌توانیم وقایع محیطی را تحت کنترل درآوریم، انتخاب رفتار و اعمالمان می‌باشد. آنچه که

احساس می‌کنیم تحت کنترل دیگران و یا وقایع محیطی نمی‌باشد. ما قربانی دیگران و یا گذشته نیستیم مگر این که خود این گونه انتخاب کنیم. یک اصل مهم در تئوری انتخاب این است که ممکن است گذشته در مشکل کنونی ما نقش داشته باشد، ولی گذشته هیچ گاه مشکل اصلی ما نیست. صرف نظر از آنچه در گذشته اتفاق افتاده آنچه که ما اکنون به آن نیاز داریم عملکرد موثر و برنامه ریزی در زمان حال می‌باشد و وظیفه ما انجام آن چیزی است که برای بهبود روابط بین فردی کنونی ما مورد نیاز می‌باشد.

گلاس می‌گوید: اگر ما تجربه ناخوشایندی (مثلا در کودکی) داشته باشیم، صرف نظر از این که مقصر کیست، باید بدانیم که گذشته قابل تغییر نیست و آنچه که ما قادر به کنترل آن هستیم، رفتار کنونی ماست. رفتاری که در گذشته با دیگران داشته ایم و بالعکس آن را نمی‌توان تغییر داد یا از بین برد، اما اکنون می‌توانیم با افرادی که به آنها نیاز داریم رابطه مطلوبی برقرار کنیم. در واقعیت درمانی به مراجع گفته می‌شود " گذشته‌ها گذشته است و تغییر نخواهد کرد. هرچه زمان بیشتری به گذشته اختصاص دهیم، از مشکل اصلی یعنی ایجاد یک رابطه رضایت بخش در زمان حال غافل خواهیم شد."

هدف واقعیت درمانی پرورش قبول مسئولیت در فرد و ایجاد هویتی موفق است. واقعیت درمانی یک روش فرایندی است و نباید آن را به صورت فرمول بندی (مثل کتاب آشپزی) مورد استفاده قرار داد.

واقعیت درمانی به صورتی که گلاس در جدیدترین کتاب های خود شرح داده است، بر نظریه انتخاب استوار است. واقعیت درمانگران معتقدند که مشکل اساسی اغلب افراد یکی است، آنها یا درگیر رابطه ای ناخوشایند هستند، یا فاقد چیزی اند که بتوان آن را رابطه نامید. بیشتر مشکلات افراد از ناتوانی آنها در برقرار کردن رابطه، صمیمی شدن با دیگران یا برقراری رابطه ای رضایت بخش با حداقل یک نفر در زندگی آنها ناشی می شوند. هر چه افراد بیشتر بتوانند با دیگران رابطه برقرار کنند به احتمال بیشتری خشنودی را تجربه خواهند کرد.

واقعیت درمانگران معتقدند که افراد رفتارهای را انجام می دهند که راهی برای حل ناکامی ناشی از رابطه ای ناخوشایند است. "نظریه انتخاب" شالوده و پایه اصلی واقعیت درمانی است. بنابراین اگر کسی قصد استفاده از واقعیت درمانی را داشته باشد، باید ابتدا با نظریه انتخاب آشنا باشد.

ماهیت انسان

نظریه انتخاب اعلام می دارد که ما بصورت لوح سفید به دنیا نیامده ایم که منتظر بمانیم تا نیروهای دنیای پیرامون ما را بصورت بیرونی با انگیزه کنند بلکه ما با پنج نیاز که بصورت ژنتیکی رمز گذاری شده اند به دنیا می آئیم: (بقا، محبت و تعلق پذیری، قدرت یا پیشرفت، آزادی یا استقلال و تفریح) که ما را در زندگی برانگیخته می کنند. انسانها در جوامع گوناگون صرف نظر از طبقه، نژاد، کیش، تحصیل، استعداد و . . . نوع نیازهای اساسی شان یکی است. هر یک از ما از تمام این نیازها برخورداریم ولی نیرومندی آنها تفاوت دارد.

- در این نظریه گفته می شود همه کسانی که به نوعی دچار مشکل هستند از کمبود نیازهای شان رنج می برند. مثلاً:

۱. زنی که دچار سردردهای میگرنی است،
۲. مردی که ادعا می کند حضرت مسیح است،
۳. پسر بچه ای که در کانون بازپروری است،
۴. کسی از پرواز می ترسد،
۵. راننده ای که با سرعت می رود،

۶. فردی که از زخم معده در رنج است،
۷. ترس از آسانسور، هوایی، بلندی و . . .
۸. افرادی که قانون شکنی می کنند،
۹. افرادی که الکل مصرف می کنند، یا خودکشی می کنند.

همه این رفتارها ناشی از برآورده نشدن نیازهای افراد است. بسیاری از این ترسها و اضطرابها به دلیل احساس عدم امنیتی است که در فرد به خاطر نیاز به محبت و تعلق پذیری به وجود آمده است. همگی به محبت و تعلق پذیری نیاز داریم ولی برخی بیشتر از دیگران به محبت نیاز دارند. گلاس معتقد است که نیاز به محبت کردن و متعلق بودن نیاز نخستین است زیرا ما برای ارضا کردن سایر نیازها به افراد محتاجیم. در ضمن ارضا کردن این نیاز از همه دشوارتر است زیرا باید فرد یاری بخشی داشته باشیم تا به ما کمک کند این نیاز را برآورده کنیم.

وقتی که احساس بد می کنیم، یک یا چند تا از این پنج نیاز ارضا نشده اند، یا ممکن است از نیازهای خودمان آگاه نباشیم.

نظریه انتخاب توضیح می دهد که ما نیازهای خود را مستقیماً ارضا نمی کنیم. آنچه ما انجام می دهیم (که مدت کوتاهی بعد از تولد آغاز می شود و در طول زندگی ما ادامه می یابد) این است که هر کاری که باعث شود احساس خیلی خوبی داشته باشیم، را حفظ می نماییم. ما این دانش را در محل خاصی از مغزمان ذخیره می کنیم که دنیای کیفی ما نامیده می شود. این دنیای کیفی در کانون زندگی ما قرار دارد.

این دنیا کاملاً بر مبنای نیازهای ما استوار است. این دنیای کیفی در کانون زندگی ما قرار دارد. این مدینه فاضله شخصی ماست، دنیایی که دوست داریم در آن زندگی کنیم. این دنیا کاملاً بر اساس نیازهای ما استوار است، ولی بر خلاف نیازهای ما که خیلی کلی هستند، خیلی اختصاصی است. دنیای کیفی ما شبیه آلبوم عکس است. امکان دارد برخی از عکسها تار باشند. که باید سعی کنیم تا آنها روشن شوند. انسانها مهمترین عنصر دنیای کیفی ما هستند. کسانی هستند که بیش از همه دوست داریم و نیاز داریم با آنها ارتباط داشته باشیم. این عنصر، افرادی را شامل می شود که با آنها صمیمی هستیم و از بودن با آنها خیلی لذت می بریم. کسانی که احساس ناراحتی می کنند عموماً هیچ کسی را در دنیای کیفی خود ندارند یا غالباً کسی را در دنیای کیفی خود

قرار می دهند که نمی توانند به صورت رضایت بخشی با او ارتباط برقرار کنند.

هنر ارتباط، وارد شدن به دنیای کیفی دیگران و صمیمی شدن با آن هاست. برای اینکه فرد موفق باشد، لازم است مهربان باشد تا دیگران بخواهند او را به دنیای کیفی خود راه دهند.

توجیه رفتار توسط نظریه انتخاب

نظریه انتخاب توضیح می دهد که تمام کارهایی که ما از لحظه تولد تا مرگ انجام می دهیم با چند مورد استثنا، انتخاب شده اند. همیشه نهایت تلاش ما برای بدست آوردن چیزی است که می خواهیم با آن نیازهای خود را ارضا کنیم. "ویلیام گلاسر" معتقد بود انسان باید با واقعیت روبرو شود. اساس واقعیت‌درمانی بر این اصل استوار است که، انسان‌ها همواره رفتار خود را انتخاب می‌کنند. هر نوع رفتاری که از فرد سر می‌زند، انتخاب شده است و هر رفتار برای کاهش سطح ناکامی یا ارضای نیاز خاصی انجام می‌گیرد. اگرچه ممکن است این رفتار ناکارآمد باشد، اما به این علت که فرد راه بهتری برای کاهش ناکامی خود در آن لحظه

نمی‌شناسد، به رفتار خود ادامه می‌دهد. هر رفتاری هدفمند است، زیرا باعث کم شدن فاصله بین آنچه که داریم و آنچه که دوست داریم داشته باشیم، می‌شود. رفتارهای خاص همیشه از این تفاوت به وجود می‌آیند.

ویژگیهای واقعیت‌درمانی

افراد وقتی شکایت می‌کنند که دیگران باعث رنج آنها شده‌اند. واقعیت‌درمانی معتقد است خود را درگیر یافتن مقصر نکنید.

نظریه انتخاب به افراد می‌آموزد که صحبت کردن از چیزی که نتوانند آن را کنترل کنند بی‌معنی است. واقعیت‌درمانی روی کنترل روابط تمرکز می‌کند. اساس نظریه انتخاب این است: تنها فردی را که شما می‌توانید کنترل کنید خودتان است.

برخی از ویژگیهای اساسی واقعیت‌درمانی عبارتند از:

- ۱- تأکید بر انتخاب و مسئولیت: اگر ما تمام کارهایی که انجام می‌دهیم انتخاب کنیم، پس باید مسئول آنچه که انتخاب می‌کنیم باشیم. نظریه انتخاب روی مسئولیت انتخاب کردن تمرکز دارد.

برای مثال درگیر بودن در فعالیت های معنی داری که خود انتخاب کرده ایم مانند کار. این روش نه تنها نیاز به قدرتمند بودن را برآورده سازند بلکه روش خوبی برای جلب احترام دیگران است.

اگر بزرگسالان به شکل هایی از فعالیت معنی دار نپردازند، به سختی می توانند نسبت به خود احساس خوبی داشته باشند.

۲- حفظ کردن زمان حال: برخی افراد معتقدند که مشکلات آنها در گذشته شروع شده و باید برای کمک کردن به آنها به گذشته توجه شود.

واقعیت درمانی گذشته را رد نمی کند، نظر افراد درباره موفقیت های و شکست های گذشته یا روابط درگذشته صحیح است، ولی آنچه که اتفاق افتاده تمام شده و نمی توان آن را تغییر داد. هر چه بیشتر وقت خود را صرف توجه کردن به گذشته کنیم از توجه به آینده عقب می مانیم.

۳- اجتناب از تمرکز روی نشانه ها: گلاس معتقد است افرادی که علائم و نشانه های یک مشکل را دارند تصور می کنند که اگر فقط بتوانند از نشانه ها رهایی یا بند به خشنودی دست خواهند یافت. مثلا در سردرد های عصبی مسکن مصرف کنند یا نشانه های اضطراب و افسردگی را با داروهای ضد اضطراب و افسردگی تخفیف دهند. آنها از پذیرفتن این واقعیت اکراه

دارند که رنج بردن آنها کاملاً ناشی از تفکر و رفتاریست که خودشان انتخاب کرده اند.

پرداختن طولانی به گذشته یا کاوش کردن نشانه‌ها به طولانی شدن حل مشکل منجر می‌شوند. خلاص شدن از این دو سد راه و تمرکز روی مشکلات زمان حال می‌تواند مدت زمان پیشرفت را به نحو قابل ملاحظه‌ای کوتاه کند.

ده اصل بدیهی تئوری انتخاب

اساس "نظریه انتخاب" شالوده‌ای نظری در مورد رفتار آدمی، چرایی و چگونگی آن است. در تئوری انتخاب ده اصل بدیهی وجود دارد که عبارتند از:

۱. تنها فردی که می‌توانیم رفتارش را کنترل کنیم، خود ما هستیم.
۲. تنها چیزی که می‌توانیم به فرد دیگری بدهیم "اطلاعات" است.
۳. تمام مشکلات دامن‌دار و پایدار روانشناختی از مشکلات ارتباطی نشأت می‌گیرند.
۴. وجود یک رابطه مشکل‌دار، همواره بخشی از زندگی کنونی ماست.

۵. آنچه در گذشته بر ما رفته است، بر شرایط کنونی ما اثری شگرف و غیرقابل انکار دارد. اما ما می‌توانیم نیازهای بنیادین خود را به طور مناسبی ارضا کرده و برای ارضای آن‌ها در آینده طرح و برنامه‌ریزی انجام دهیم.

۶. هر یک از ما یک جهان کیفی (دنیای مطلوب) خاص خود را در ذهن خویش به عنوان "جهان مطلوب" دارد.

۷. تمام آنچه از ما سر می‌زند "فقط یک رفتار" است.

۸. از دیگر سو رفتار کامل از چهار عنصر یا مؤلفه تفکیک ناپذیر برخوردار است که عبارتند از:

(الف) عمل کردن

(ب) فکر کردن

(ج) احساس کردن

(د) فیزیولوژی (کارکرد بدن یا احساسات جسمانی)

۹. تمام رفتار کلی ما انتخاب شده است. ما بر عناصر و مؤلفه‌های عمل و فکر به صورت مستقیم کنترل داریم و بر بخش احساسات و فیزیولوژی

(احساسات جسمانی) به صورت غیرمستقیم، از طریق آن که چگونه فکر یا عملی را انتخاب کنیم، کنترل داریم.

۱۰. تمام رفتار کلی ما به وسیله "فعل" یا "اسم" خاصی نام گذاری شده و قابل شناسایی اند. مثلاً: افسردگی (اسم)، افسردگی کردن (فعل) یا ترس (اسم)، ترسیدن (فعل).

رفتار هدفمند بر اساس پنج نیاز فطری

همان طور که گفته شد بر اساس تئوری انتخاب: همه آنچه از ما سر می زند رفتار است و همه رفتارهای ما معطوف به هدفی است. ما هیچ رفتاری را بدون هدف انجام نمی دهیم. هدف چیست؟ هدف کوچکترین تا بزرگترین رفتار ما، برای ارضای ۵ نیاز فطری ما است.

طبق دیدگاه نظریه انتخاب انسان ها دارای ۵ نیاز اساسی زیر هستند:

۱. نیاز به بقاء
۲. نیاز به محبت و تعلق پذیری
۳. نیاز به قدرت یا پیشرفت
۴. نیاز به آزادی و استقلال

۵. نیازتفریح

این نیازها دارای ویژگی‌هایی هستند:

۱- سرشتی هستند، نه آموخته شده

۲- کلی هستند، نه اختصاصی

۳- فراگیر و جهانی هستند، نه وابسته به هیچ فرهنگی

شرح پنج نیاز فطری:

۱- نیاز به محبت و تعلق خاطر: همه دوست داریم که دوست داشته شویم و

دوست بداریم. اگر رابطه عاطفی (عشق و تعلق خاطر) هر انسانی تهدید

شود، از خود رفتارهای ناکارآمد نشان می‌دهد.

۲- نیاز به آزادی: منظور از این نیاز، نیاز به استقلال فردیست. این که

فرد بتواند برای تعیین نحوه زندگی خود حق انتخاب داشته باشد و هیچ

گزینه‌ای (نوع آرایش مو، نوع و رنگ پوشش فرد) به او تحمیل نشود.

چرا که انسان دوست دارد خود، کنترل زندگی خود را به دست داشته باشد

و برای بیان خود آزاد باشد.

البته باید گفت آزادی‌های سیاسی و اجتماعی نیز، وجهی از این نوع آزادی محسوب می‌شوند. بسیاری از جوامع هستند که در آنها هیچ محدودیت سیاسی وجود ندارد، اما هنوز در روابط انسانی، بایدها و نبایدها از سوی سایر افراد و نه سیاست حاکم بر جامعه و دولت، به فرد تحمیل می‌شوند. برای نمونه در مراودات فردی مانند روابط زوجین، که یکی از طرفین برای دیگری بایدها و نبایدها را تعیین می‌کند، این که چرا این لباس را پوشیدی؟ چرا این گونه خندیدی؟ در این صورت فرد با خود فکر خواهد کرد که من برای خنده خودم هم آزادی ندارم. بنابراین احساس خوشحالی و خشنودی نخواهد داشت. آزادی به این مفهوم که فرد بتواند خود را مطابق سلائق، فهم و شعور خود مدیریت کند.

۳- نیاز به پیشرفت و قدرت: هیچ فردی نمی‌خواهد در حالت سکون بماند. همه، پیشرفت را دوست دارند و به محض احساس سکون و درجا زدن، احساس افسردگی خواهند کرد.

انسان‌ها نیز همانند درخت تا زمانی که رشد می‌کنند، بالنده، با طراوت و شاداب هستند؛ به محض این که از رشد باز می‌ایستند، از درون شروع به پوکیدن می‌کنند و در مقابل کوچکترین بادهای، می‌شکنند.

۴- نیاز به تفریح: تفریح یعنی کاری را فقط و فقط برای لذت بردن انجام دادن.

امروز تمام تلاش‌ها به صورت مستمر، صادقانه و منظم معطوف پیشگیری و مبارزه با اعتیاد است. اما با وجود تمام این تلاش‌ها تاکنون این پرسش مطرح نشده است که چرا جوانان معتاد می‌شوند؟ چرا سن اعتیاد هر روز پایین‌تر می‌آید؟

این حقیقت را باید پذیرفت که اعتیاد یک رفتار است. رفتار یک فرد معتاد معطوف به هدفی است. تفریح، یکی از مبانی بنیادین اعتیاد محسوب می‌شود. افراد دور یکدیگر جمع می‌شوند و محفل و بزم کشیدن مواد را ایجاد می‌کنند که این بزم در ابتدا نوعی سرگرمی (fun) است و واقعا نیاز به تفریح آن‌ها را ارضا می‌کند. اما نمی‌دانند که ارضای کنونی این نیاز، در آینده گرفتاری‌های بسیاری را به وجود خواهد آورد.

نیاز به تفریح، نیاز به لذت بردن از یک فعالیت است. باید این پرسش در جامعه مطرح شود که برای تفریح افراد تا چه اندازه محدودیت ایجاد شده است؟ فرد باید خلاقانه تفریح خود را انتخاب کند و برای تفریح وی، معیار

ارزشی قائل نشوند. چه بسا که در این صورت جوانان، تفریح را در منازل برای خود خلق خواهند کرد.

اعتیاد، یک واقعیت است و باید آن را پذیرفت. مواد مخدر در مراحل اولیه، قبل از این که فرد را درگیر کند، تفریح فراوانی را برای فرد ایجاد می‌کند.

نیاز به تفریح یک نیاز اساسی است. چرا دانش‌آموزان در مدرسه درس نمی‌خوانند؟ برای این که مدرسه هیچ زمینه‌ای را برای تفریح آن‌ها ایجاد نمی‌کند. در همه جای دنیا به کار واداشتن کودکان، خلاف قانون محسوب می‌شود؛ این در حالی است که در مدارس ایران دانش‌آموزان برای منزل تکلیف و کار دارند. این دانش‌آموزان هنوز به سن کار نرسیده‌اند و باید تفریح و بازی کنند، باید جهان را کشف کنند.

مدرسه باید قادر باشد درس را با تفریح درهم آمیزد. چرا که در این صورت نیاز به تفریح دانش‌آموزان نیز برطرف خواهد شد. از آن جایی که یادگیری و پیشرفت نیز بخشی از نیازهای افراد محسوب می‌شوند، قرار دادن این دو نیاز در کنار تفریح باعث می‌شود دانش‌آموز دریابد که هم باید تفریح کند و هم باید درس بخواند و پیشرفت کند.

۵- نیاز به بقا: مسکن، پوشاک و خوراک که پول در تامین آنها نقش اساسی را ایفا می‌کند، به همراه احساس امنیت مولفه‌های اصلی نیاز به بقا محسوب می‌شوند.

البته باید توجه داشت که هر رفتار ضرورتاً یک نیاز را ارضا نمی‌کند. برای نمونه ممکن است انگیزه‌های فرد در پرداختن به شغل خود موارد زیر باشند:

کسب پول و درآمد، که ابزاری برای تامین نیاز به بقا محسوب می‌شود. ثابت کردن خود به عنوان نیروی مولد به مدیریت محل اشتغال؛ کمک به کشور برای دست یافتن به چشم اندازهای جامعه به منظور تامین نیاز به عشق و تعلق خاطر؛ یافتن گزینه‌های کاری جدیدتر برای توانمندتر شدن، که در این صورت نیاز به آزادی فرد نیز تامین خواهد شد.

والدین باید بدانند کودک در هنگام لجبازی، در حال پافشاری کردن بر روی ارضای یکی از نیازهای خود است و آنها باید این نیاز کودک را شناسایی کنند.

دانش آموز اگر تکالیف خود را انجام نمی‌دهد، از خود رفتاری نشان داده است که معطوف به هدفی است؛ این هدف نیز در راستای ارضای یکی از

نیازهای محصور شده اوست. معلم می‌تواند به دانش‌آموز کمک کند تا این محصوریت را از بین ببرد. دانش‌آموز قادر به بیان درست ناکامی خود نیست. چنانچه معلم بداند چه کاری باید انجام دهد و چگونه برخورد کند، پیوندی عمیق با دانش‌آموز برقرار خواهد کرد و به راحتی با دانش‌آموزان کنار خواهد آمد.

ارضای این نیازهای پنج‌گانه ثابت نیست، بلکه به طور مداوم پویاست. اگر نیازهای فعلی ما برطرف شوند، روز بعد باید به صورت مسوولانه و واقع‌گرایانه، و منطبق بر نرم‌جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم، خواسته‌های جدید خود را ارضا نماییم.

گلاسره عنوان می‌کند که واقعیت‌درمانی قابل‌کاربرد برای افراد دچار هرگونه مشکل از آشفتگی خفیف عاطفی گرفته تا گوشه‌گیری جنون‌آمیز کامل است. این روش در مورد اختلالات رفتاری افراد جوان و سالمند و مشکلات مربوط به الکلیسم و مواد مخدر، موثر و موفق است. این نظریه به طور وسیعی در مدارس، موسسات تحصیلی، بیمارستان‌های و مدیریت تجاری بکار گرفته شده است. تمرکز این نظریه بر زمان حال و تفهیم (این نکته) به اشخاص است که آنها اساساً اعمال خود را در تلاش برای ارضای

نیازهای اساسی انتخاب می کنند . اگر موفق به این کار نشوند ، رنج می برند و باعث رنج دیگران می شوند . انتخاب های بهتر و مسئولانه تر که تقریباً همیشه وجود دارد .

اهداف اساسی واقعیت درمانی

از اهداف اساسی واقعیت درمانی ، یافتن شیوه های موثر به منظور رفع نیازها و یادگیری شیوه ی کنترل زندگی می باشد . هدف باید در چارچوب واقعیت برای ارضای نیازهای اساسی باشد . دو نیاز اساسی انسان در نظریه واقعیت درمانی همان طور که گفته شد ، تبادل عشق و محبت و احساس ارزشمندی است . این دو نیاز در تشکیل هویت موفق فرد نقش مهمی دارند . در سایه ی این دو نیاز اساسی ، فرد قادر خواهد بود مسئولیت رفتارهای خود را به عهده گیرد . فرد با انتخاب بعد مسئولانه شخصیت خود می تواند هویتی موفق کسب کند .

برای رسیدن به این هدف ابتدا باید فرد آگاهی خود را افزایش دهد . هنگامی که فرد نسبت به رفتارهای نادرست خود و شیوه های نامناسب کنترل محیط از سوی خود آگاهی پیدا کند ، برای یادگیری شیوه ها و رفتارهای

جایگزین آمادگی بیشتری خواهد داشت. اولین مرحله شناسایی رفتارهایی است که باید اصلاح شوند، شناسایی رفتار غیر مسئولانه، سپس پیدا کردن راه حل های مناسب. فرد کلیه ی راه حل های احتمالی حل مسئله را می نویسد، سپس به بررسی و تجزیه و تحلیل راه حل ها می پردازد. او می تواند از بین راه حل های مطرح شده مناسب ترین راه حل را برگزیند.

به نظر گلاسر هنگامی که فرد متوجه شود رفتارهای فعلی او نمی توانند خواسته های او را تحقق بخشند، می تواند رفتارهایی را انتخاب کند که دستیابی به خواسته های او را تسریع می کنند.

در این مرحله لازم است که فرد ابعاد مختلف زندگی خود را بشناسد. به این منظور می توان از انتظارات فرد شروع کرد. نظیر آنچه از خود، خانواده، دوستان و محیط کار انتظار دارد.

تاکید بر حال

واقعیت درمانی بر رفتارهای فعلی و زمان حال فرد تاکید دارد و وقایع گذشته تا آنجا برای فرد مهم است که بر رفتارهای فعلی فرد تاثیر گذاشته باشد. اگر مشکل ایجاد شده برای فرد در گذشته ریشه داشته باشد، فرد

باید بیاموزد که چگونه مسائل گذشته را در زمان حال با توجه به نیازهای زمان حال خود حل کند. در این مرحله فرد یاد می‌گیرد، زندگی خود را هدایت کند و بداند که به کجا می‌رود و رفتارهای او چه تاثیری در طی این مسیر دارند. این مرحله مقدمه‌ی ارزشیابی رفتار را فراهم می‌سازد. واقعیت‌درمانی علاوه بر تغییر نگرش‌ها و احساسات بر تغییر رفتار نیز تاکید دارد.

از طریق طرح سئوالات مناسب، فرد خود را در جهت ارزشیابی رفتارهای خود یاری می‌دهد: رفتار من در حال حاضر چگونه باشد؟ آیا خواسته‌های من واقع بینانه است؟ چه رفتارهایی به من کمک می‌کنند و چه رفتارهایی به من آسیب می‌رسانند؟ یکی از وظایف فرد مواجه شدن با پیامدهای رفتار خود و قضاوت در مورد کیفیت عمل آن‌هاست. مراجع بدون طی کردن این مرحله (خودسنجی) قادر به تغییر خود نخواهد بود. فرایند ارزشیابی اعمال، تفکرات و احساسات موجب مسئولیت‌پذیری فرد می‌شود و به شناخت رفتارهایی غیر موثر کمک می‌کند.

طرح ریزی: پس از این که مراجع آنچه را در صدد تغییر آن است شناخت، به دنبال کشف رفتارهایی است که جایگزین رفتارهای نامناسب خود

کند . این امر مستلزم طرح ریزی برنامه های مناسب است . فرایند طرح ریزی ، افراد را در جهت کنترل موثر بر زندگی سوق می دهد . گلاس اظهار داشته است اگر در جریان عمل برنامه موثر واقع نشد فرد به طراحی برنامه ی دیگری پردازد .

به نظر ووبولدینگ ویژگی های یک برنامه ی خوب عبارتند از :
۱. برنامه باید با توجه به محدودیت ها ، انگیزش ها و ظرفیت های طراحی شود.

۲. درک برنامه ی طراحی شده می بایست ساده و آسان باشد . بدین معنا که برنامه در عین حالی که اختصاصی ، قابل اندازه گیری و منسجم است باید از انعطاف پذیری نیز برخوردار باشد ، به طوری که فرد بتواند درک عمیقی از رفتارهای خاصی که منجر به تغییر او می شوند کسب کند .

۳. برنامه باید در برگیرنده ی اعمالی باشد که فرد تمایل به انجام آن دارد . فرد باید به شناخت طرح های کوچکی پردازد که به ایجاد تغییرات مطلوب می انجامد .

۴. برنامه های مناسب تکرارپذیر هستند و باید هر روز تکرار شوند.

۵. بهتر است قبل از اجرای برنامه، واقع بینانه بودن و قابل حصول بودن آن

مورد بررسی قرار گیرد.

۶. به فرد توصیه می شود برنامه را برای خود تکرار و تاثیر آن را در

تغییر زندگی مرور کند.

گلاسره اظهار داشته است واقعیت درمانی به منظور حل بسیاری از مشکلات

روان شناختی مورد استفاده قرار می گیرد. این روش در مورد مشکلات

هیجانی خفیف تا عمیق و در مورد کودکان، نوجوانان، بزرگسالان و افراد

سالمند نیز کاربرد دارد.

به چالش طلبیدن دیدگاههای سنتی درباره روان

گلاسره به افراد هشدار داده است که در مورد روانپزشکی احتیاط کنند،

زیرا که می تواند برای سلامت جسمانی و روانی فرد پرمخاطره باشد. او از

روانپزشکی به خاطر اتکاء زیاد بر معیار های تشخیص روانپزشکی و

درمان انتقاد می کند. روانپزشکان به افرادی که نشانه های اضطراب و

افسردگی را بروز می دهند اغلب می گویند که بیماری آنها ناشی از عدم

تعادل در شیمی مغز آنهاست. این روانپزشکان با تجویز کردن داروهای روانپزشکی با افرادی که به نظر آنها دچار انواع بیماری روانی هستند برخورد می کنند. گلاسِر اعتراف می کند که صرفنظر از اینکه نشانه های مشکل روانی چقدر شدید بوده اند هرگز داروی مغزی برای درمانجویان تجویز نکرده است. او تأکید دارد که داروهای روانپزشکی عوارض جانب جسمانی و روانی دارند. واقعیت درمانی دیدگاه پذیرفته شده سنتی درباره بیماری روانی بوسیله استفاده از دارو را به چالش طلبیده است. "گلاسِر" پس از ارائه نظریه واقعیت درمانی، به آموزش روانپزشکان پرداخت تا به جای تجویز دارو از فنون واقعیت درمانی استفاده کنند.

واقعیت درمانی و عملکرد مغز

"گلاسِر" پس از ارائه نظریه واقعیت درمانی با "نظریه کنترل" ویلیام پاورز آشنا شد. بر اساس نظریه کنترل، مغز انسان برای صدور رفتار همانند یک نظام کنترلگر عمل می کند. مغز انسان همانند عملکرد سیستم تهویه هوا که با تنظیم آن می توان دمای مطلوب را برای

کنترل محیط ایجاد کرد، سعی می‌کند رفتارهایی برای کنترل محیط و ایجاد فضایی مطلوب از خود صادر کند.

گلاسره نظریه پاورز (نظریه کنترل) را در دل واقعیت درمانی بسط داد و از ترکیب آن دو، "نظریه انتخاب" را ارائه کرد. وی در واقع نظریه کنترل را تعدیل کرد، مبنی بر این که مغز چگونه و چرا کار می‌کند؟ گلاسره در زمان ارائه "نظریه انتخاب" به تبیین چگونگی و چرایی کارکرد مغز پرداخت. وی به این نظریه بنیادی رسید، که همه آنچه که از ما سر می‌زند، رفتار است. افسردگی، وسواس‌گری در حین شستن دست به مدت ۲۰ دقیقه یا اضطراب امتحان و شب‌ادراری کودک و ... همگی نوعی رفتار محسوب می‌شوند.

برای نمونه اگر فردی مبتلا به فوبی اجتماعی (Social Phobia) است، (فردی که از حضور در اجتماع به شدت می‌ترسد)، این فرد رفتار خود را (ترس و اجتناب از جمع) انتخاب کرده است. به این ترتیب که، این رفتار زمانی برای وی فایده داشته است، اما فرد مذکور هم‌اکنون علت تکرار آن رفتار را نمی‌داند. وی از اینکه توسط دیگران ارزیابی شود وحشت دارد، به همین دلیل از اجتماع دوری می‌کند و دچار

اضطراب می‌شود. اما فرد باید دریابد راه‌های کارآمد دیگری نیز برای انتخاب وجود دارند.

گسترش نظریه واقعیت درمانی

"ویلیام گلاسر" قلمرو تاثیر واقعیت درمانی را توسعه داد و به این نتیجه رسید که واقعیت درمانی برای درمان افرادی که دارای سابقه‌ای از نابهنجاری‌های اجتماعی هستند نیز باید استفاده گردد. در واقع نظریه وی رفتار آدمی را تبیین می‌کند.

پس از آن، وی با پدیده "فرار دختران از منزل" مواجه شد و دولت امریکا با نگهداری این دختران مشکل داشت، گلاسر اظهار کرد که دختران مذکور، بنا به دلایل خاصی رفتار خود را (ناپیروی اجتماعی و فرار از منزل) انتخاب کرده‌اند. وی با دولت به مدت ۵ سال قرارداد بست، تا بتواند با استفاده از رویکرد واقعیت درمانی رفتار دختران فراری را مطالعه کند. او طی مدت قرارداد، هر ماه توانست یک یا چند تن از دختران را جذب مدرسه، دانشگاه و محیط کار کند، مقدمات ازدواج آن‌ها را فراهم نماید و آن‌ها را به زندگی نرمال و طبیعی بازگرداند.

گلاسره نظریه خود را به مدارس نیز تعمیم داد. او معتقد بود کاری که دانش‌آموزان در مدارس انجام می‌دهند، نوعی رفتار است. درس نخواندن و یا به عبارتی تنبلی کردن دانش‌آموزان نیز رفتار محسوب می‌شود. وی در مورد تاثیر نظریه انتخاب در سیستم مدارس گفت: اگر معلمان با تئوری انتخاب آشنا باشند و بدانند چرا و چگونه دانش‌آموزان رفتار می‌کنند، در آن صورت خواهند توانست با برخورد درست خود در دانش‌آموزان انگیزه لازم را ایجاد کنند.

گلاسره به صورت تصادفی صحبت‌های "دمینگ"، پدر مدیریت کیفیت ژاپن (Quality management) که ژاپن را متحول کرد، شنید و دریافت، دمینگ از مدیریتی صحبت می‌کند که وی در تئوری خود ارائه کرده است.

گلاسره تئوری انتخاب را به محیط کار نیز تعمیم داد: پرسش مهم این بود که مثلا در محیط خبرگزاری چرا یک خبرنگار با کیفیت کار می‌کند و دیگری بی‌دقت؟ چرا کارمندی دلسوزانه و در ساعات بیشتری کار می‌کند و دیگری فقط به کارت زدن در شرکت خود بسنده می‌کند؟ چرا کارخانه‌ای

سوددهی دارد و دیگری ندارد؟ به اعتقاد گلاسر این مساله نیز به میزان آگاهی مدیر از تئوری انتخاب بستگی دارد.

هویت افراد موفق و ناموفق

واقعیت درمانی بر این فرض مبتنی است که در سراسر زندگی، یک نیاز روانی وجود دارد: نیاز به هویت که شامل نیاز به احساس منحصر به فرد بودن، مجزا بودن و متمایز بودن است. نیاز به هویت به عنوان محرک رفتار، در تمام فرهنگ‌ها عمومیت دارد. واقعیت درمانی مبتنی بر این پیش‌بینی است که فرد مسئولیت شخصی سلامت خود را خواهد پذیرفت. قبول این مسئولیت به یک معنا، به شخص برای حصول استقلال و یا بلوغی کمک می‌کند که نتیجه‌ی آن اتکاء به حمایت درونی خود اوست.

در این نظریه واژه شخصیت و هویت تقریباً مترادف بکار رفته است. هویت به طرق مختلفی تشکیل می‌شود و رشد می‌یابد. یکی از راه‌های تکوین هویت داشتن ارتباط و درگیری عاطفی با خود و دیگران است. رشد هویت، بر اساس آن چیزهای که دوست داریم و ما را ارضا می‌کنند نیز صورت می‌گیرد اما اساس تشکیل هویت، تلاشها و فعالیتهایی است که علاقمند به تعقیب

آنها هستیم و بر اثر تلاشها و فعالیتهای خود در می یابیم که ما چه کسی هستیم و چگونه عمل می کنیم.

البته چگونگی برداشتها و نظرات دیگران نسبت به ما در روشن کردن هویت ما نقش عمده ای برعهده دارد. آنچه دیگران درباره ما منعکس می کنند تا حد زیادی تصویر با معنایی از هویت ماست. ارزشیابی ما از خودمان در ارتباط با شرایط زندگی، اوضاع اجتماعی و اقتصادی نیز مبین هویت ماست. همچنین، تصورات ما درباره وضع جسمانی و شیوه لباس پوشیدن مان نوع هویت ما را در مقایسه با دیگران نشان می دهد. هویت وحدت همه رفتارهای آموخته شده و نیاموخته شده است، که به صورت "من" تجلی می کند. در واقعیت درمانی چون مسئولیت اعمال و رفتار فرد را به عهده خودش می دانند، از این رو، در نهایت فرد را مسئول تحقق نفس خویش و تعیین کننده نوع هویتش می دانند.

اساس تشکیل هویت، تلاشها و فعالیتهایی است که علاقه مند به تعقیب آنها هستیم و بر اثر تلاشها و فعالیتهای خود در می یابیم ما چه کسی هستیم و چگونه عمل می کنیم. تغییر هویت نیز به دنبال تغییر رفتار حاصل می شود. در این مکتب گفته می شود انسان همان چیزی است که انجام می دهد و اگر

بخواهیم در او تغییری ایجاد کنیم باید در رفتارش و آنچه که انجام می دهد، تغییراتی به وجود آوریم.

هویت به دو جزء، هویت موفق (عزت نفس) و هویت شکست تقسیم می شود. گلاسر معتقد است که هر فردی یک هویت متصور دارد، که بدان وسیله احساس موفقیت یا عدم موفقیت نسبی می کند. او هویت را آن تصویری می داند که فرد از خودش دارد و این تصور ممکن است با نظراتی که دیگران از او دارند، هماهنگ و یکسان و یا اینکه با آنها کاملاً متفاوت باشد. در آغاز هویت تمام کودکان هویت موفق به حساب می آید ولی بعداً مقارن با سنین چهار یا پنج سالگی، هویت شکست هم ظاهر می شود. به عبارت دیگر، تشکیل هویت شکست همزمان با سنی است که کودک مدرسه را آغاز می کند.

گلاسر معتقد است که افرادی که هویت یکسانی دارند یکدیگر را جذب می کنند و آنهایی که هویت‌های ناهمگنی دارند یکدیگر را دفع می کنند. به عبارت دیگر، افرادی که هویت موفق دارند با هم و آنهایی هم که هویت شکست دارند با هم معاشرت و ارتباط نزدیک تری دارند و هویت یکدیگر را تقویت می کنند.

به نظر گلاسر، افراد موفق دو خصیصه بارز دارند. یکی آنکه مطمئن هستند که شخص دیگری در این دنیا آنها را آن طوری که هستند و به دلیل خصوصیتی که دارند دوست می‌دارد، و آنها نیز متقابلاً فرد دیگری را در زندگی خود دارند که نسبت به او عشق و محبت می‌ورزند. دوم اینکه آنها این درک و احساس را دارند که انسانهای باارزشی هستند و حداقل یک فرد دیگر در این دنیا آنها را با ارزش می‌انگارد.

همچنین او افراد این دو گروه را دارای صفات و خصوصیات مشابهی می‌داند مثلاً از خصوصیات بارز افراد ناموفق آن است که تنهایی و بی‌کسی را به شدیدترین وجه ممکن احساس می‌کنند و در حل مشکلات و معضلات زندگی خود دشواریهایی دارند و از مواجه شدن با واقعیت ناراحت، مضطرب و اندوهگین می‌شوند. در عوض افرادی که هویت موفقی دارند، یا اصلاً احساس تنهایی نمی‌کنند و یا اینکه آن را به حداقل احساس می‌کنند. به علاوه این گروه به نحو سازنده‌ای با واقعیات و مشکلات خود درگیر می‌شوند و احساس ارزشمندی و عشق می‌کنند. مبادله عشق و محبت، قبول مسئولیت، داشتن هدف، یادگیری مفاهیم و پذیرش واقعیت در تکوین هویت موثرند. بنابراین به نظر گلاسر، افراد موفق دو خصیصه بارز دارند:

۱- حداقل با یک فرد، عشق و محبت مبادله می کنند.

۲- درک می کنند که انسانهای با ارزش هستند.

در واقعیت درمانی ارزشمندی، عشق و دوستی دو جزء متفاوت هستند و وجود یکی دال بر وجود دیگری نیست. ارزشمندی از راه انجام کارهای توأم با موفقیت حاصل می شود و کسی که در انجام امورش موفق نیست به چنین احساسی دست نمی یابد.

نابسامانی های روانی

این مکتب انسان را مسئول اعمال و رفتار خویش می داند. آنها دیدگاه جبری را درباره انسان مردود می دانند و فرد را قربانی تاثیر محیط و وراثت نمی دانند. اما در عین حال به تاثیر محیط و وراثت روی فرد اعتقاد دارند.

گلاسر و پیروانش پیدایش نابسامانی های روانی را نتیجه عدم توانایی فرد در تحقق نیازهایش می دانند. در این نظریه، مشکل با توجه به سه مسئله واقعیت، مسئولیت و درستی و نادرستی اخلاق مورد توجه قرار می گیرد.

کسی که نتواند دو نیاز اساسی خود را در حیطه واقعیت و پذیرش مسئولیت و تشخیص موارد درست و نادرست ارضا کند، دچار مشکل می شود. شدت

مشکل به درجه عدم ناتوانی فرد در ارضای نیازهای بستگی دارد. این افراد کسانی هستند که دارای هویت ناموفقی هستند و از احساس تنهایی و بی ارزشی رنج می‌برند. از نظر تشخیص، آنها به دو صورت با جهان مواجه می‌شوند. یا واقعیت را انکار می‌کنند، و یا آن را نادیده می‌گیرند. کسانی که واقعیت را نادیده می‌گیرند، از آن آگاهند ولی برای فرار از درد و رنج حاصل از احساس بی ارزشی و مهم نبودن، بدان متوسل می‌شوند.

درباره حس مسئولیت و رابطه آن با زندگی فرد، گلاسر معتقد است که ناخشنودی و افسردگی نتیجه عدم احساس مسئولیت است و نه علت آن.

به عبارت دیگر، رفتار غیر مسئولانه افراد باعث بروز اضطراب و ناراحتی روانی است، نه اینکه اضطراب و ناراحتی روانی باعث غیر مسئول بودن فرد شود. او می‌گوید فرد غیر مسئول نه برای خود ارزش قائل است و نه برای دیگران، و در نتیجه خود را رنج می‌دهد و یا دیگران را آزارده خاطر می‌کند. تمرکز بر بعد مسئولیت هسته اساسی کار تعلیم و تربیت است و پذیرش مسئولیت نشانه بارز سلامت روان تلقی می‌شود.

در واقعیت درمانی مشکل فرد از ناتوانی او در درک و کاربرد اصول اخلاقی و ارزشهای زندگی روزمره اش ناشی می‌شود و فرد را با رفتارش

مواجه می کند و یادآور می شود که او مسئول رفتارش است و تا خود، مسئولیت تغییر رفتارش را به عهده نگیرد، تغییری هم صورت نخواهد گرفت. در واقعیت درمانی تعلیم و تربیت مجدد و نشان دادن راههای صحیح تر رفتار به فرد باعث می شود تا بتواند نیازهایش را بهتر ارضا کند و در نتیجه به هویت موفق و شخصیت سالم دست یابد.

این افراد در قالب واقعیت به ارضای نیازهای اساسی خود می پردازند. از لذات اولیه زودگذر خود را منصرف می کنند، و توجه خود را به سوی لذات دراز مدت و منطقی تر، که با واقعیت سازگارند سوق می دهند و این نشانه سلامت روانی است. هدف واقعیت درمانی پرورش قبول مسئولیت در فرد و ایجاد هویتی موفق است.

هویت موفق

اگر کودکی در مدرسه در تحصیل معلومات، فراگیری شیوه تفکر و حل مشکلات شکست بخورد بعید است خانواده و یا اطرافیان بتوانند شکست وی را جبران نمایند. از طرفی فراگیری تفکر و حل مسئله شانس ارضای نیاز به محبت را نیز بیشتر می کند. محبت و ارزشمندی دو طریقه نیل به

یک هویت موفق باشند و دو مرکز مهم برای رسیدن به یک هویت موفق خانه و مدرسه می باشند. اگر خانواده، خانواده موفق باشد کودک علی‌رغم وضعیت مدرسه اش می تواند به موفقیت دست یابد اما این تنها شرط نیست. همه مدارس باید قسمتی از برنامه خود را به آموزش احساس مسئولیت اجتماعی اختصاص دهند و گرنه بسیاری از بچه ها نخواهند توانست به هویت موفق دست یابند.

اگر شخص نتواند از دو طریقه محبت و احساس ارزشمندی به هویتی دست یابد، سعی می کند تا از طریقه دیگر، یعنی بزهکاری و انزوا و انفعال به این هدف نائل آید. این دو راه نیز فرد را به یک هویت شکست می رسانند. آنها که شکست می خورند باید بیاموزند آنچه در نظرشان غیر ممکن جلوه می کند، امکان پذیر است. برای کمک به کودکان باید به آنها فهماند که، برای ارضای حوایج خود و انجام رفتار مناسب در جهت کسب هویت موفق مسئول هستند و دیگری نمی تواند این مهم را برای آنان انجام دهد.

قضاوت ارزشی

ارتباط عاطفی جزء حیاتی موفقیت است. در روشهای سنتی باور غلط اغلب معلمان این است که نباید به طور عاطفی و احساسی با دانش آموزان خود ارتباط برقرار کنند، آنها نبود انگیزه را دلیل شکست بچه ها می دانند. با این نگرش نمی توان علت بی انگیزگی گسترده دانش آموزان را شرح داد لذا تلاش آنان برای تحریک شاگردان از طریق به کار بردن فشار شدید، کاملا با شکست مواجه می شود.

برای مساعدت به کودک شکست خورده و هدایت او به سوی موفقیت باید او را وادار کنیم در مورد رفتار کنونی خود که در شکستش سهمی دارد یک قضاوت ارزشی انجام دهد. اگر او قبول نداشته باشد آنچه انجام می دهد باعث شکست وی بوده و معتقد باشد رفتارش بی اشکال است، فعلا کسی نمی تواند او را عوض کند. و در آینده باید پیامدهای رنج آور این انکار خود را متحمل شود ولی نباید از تلاش دست برداریم و تا هنگامی که کودک شک نکرده و هنوز فکر می کند بهترین انتخاب را داشته باید پی در پی از او خواست تا قضاوت ارزشی را انجام دهد اگر کودکی در کلاس رفتارنا مانا سبی انجام دهد معلم باید از او پرسد: چه کار می کنی؟ اگر معلم روی وضع کنونی او تاکید کند و اشتباهات گذشته را به رخ او نکشد، کودک تقریبا

همیشه صادقانه پاسخ خواهد داد و می گوید ، چه کاری انجام می دهد ، سپس معلم در قالب واژه های مناسب با سن و موقعیت کودک باید از او پرسد : آیا به نظر خودش رفتار او ، برای معلم ، کلاس ، مدرسه و یا خودش فایده ای دارد؟ اگر کودک بگوید (کاری که انجام می دهد مفید و مطلوب نیست) معلم باید پرسد ، چه کار دیگری می توانست انجام بدهد (در واقع معلم قضاوت نکرده و تنبیه نکرده). به این صورت کودک یاد می گیرد مسئول اعمال خود باشد.

تعداد بسیاری از بچه ها در حین ورود به مدرسه ابتدایی به آینده خود خوش بین هستند . روی پیشانی هیچ کدام نوشته که محکوم به شکست هستند . این مدرسه و تنها مدرسه است که به بچه ها برچسب شکست می زند . بچه ها امید دارند از معلمان و هم شاگردیهای خود محبت و احترام ببینند . شکستن و خرد شدن این دید خوش بینانه ، جدیدترین مشکل مدارس ابتدایی است کودکان با هر زمینه ای که از قبل داشته اند ، هنگام ورود به مدرسه برای یادگیری از قوه درک بالایی برخوردارند . اگر پس از ورود به دبستان نتوانند با همان روند سریع پیش از دبستان به یادگیری ادامه دهند شکست خورده و ما می توانیم خانواده ، محیط یا فرد را عامل بدانیم اما

اگر مدرسه را عامل شکست بدانیم عاقلانه تر است زیرا با توجه به اهمیت بسیار زیاد مدرسه و آموزش و پرورش در عصر حاضر و با توجه به این مطلب که مدرسه برای اکثر بچه ها به منظره تنها دنیایی است که دارند، در می یابیم مدرسه در انجام وظیفه ای که به عهده داشته، موفق نبوده است.

سال های اول مدرسه در موفقیت و شکست نقش تعیین کننده دارند. هنگامی که دانش آموز متقاعد شد نمی تواند با استفاده منطقی از قوای عقلانی خویش نیازهایش را رفع نماید. به رفتاری برگشت می کند که به وسیله احساسات وی هدایت می شود. راههای محبت و ارزشمندی را رها می کند و کورکورانه به سوی چیزی چنگ می زند که به نظرش تنها راهی است که فرارویش گشوده، یعنی بز هکاری و انزوا.

دوره حساس

در این نظریه سن رشد همه عمر ذکر شده است ولی ۱۰-۵ سالگی سنین (دوره حساس) بحرانی رشد ذکر کرده اند (۵ سال دوره ابتدایی). و تلاش اصلی باید در مدرسه ابتدایی انجام گیرد.

چرا این سن بهتر است؟ زیرا در این سن:

۱. از نظر اخلاقی کودک به مرحله ای رسیده که می‌تواند پیامدهای رفتارش را منتج و ارزیابی کند و از نظر گلببرگ تأیید اجتماعی کم کم دختر خوب، پسر خوب برایش مهم می‌شود و در مرحله (داد و ستد) و خوبی در برابر خوبی، بدی در برابر بدی قرار دارد، و کودک میل به موفقیت و پیشرفت دارد و هویت موفق (عزت نفس) شکل می‌گیرد اگر حقارت اتفاق بیفتد هویت شکست شکل می‌گیرد.

۲. از نظر عقلی کودکان در این مرحله قادر به تفکر منطقی بر اساس استدلال باشند و هنگامی که نتواند با استفاده منطقی از قوای عقلانی خویش نیازهایش را رفع نمایند به رفتار احساسی و آنی روی می‌آورند (بزهکاری وانزوا).

۳. از نظر اجتماعی در این سن نفوذ معلمان و همسالان بسیار مهم است به همین دلیل بحث الگو و مشاهده نیز در یادگیری رفتار نقش دارد.

۴. شکستی که باید در طی سال‌های تحصیل متوقف شود در این سنین راحت تر از هر زمان دیگری قابل پیشگیری است در صورت شکست معمولاً می‌توان آن را در پنج سال دوره ابتدایی از طریق روش‌های آموزشی و پرورشی که

منجر به ارضای نیازهای اساسی کودک می‌شوند، اصلاح کرد.
۵. سن ۷-۱۴ کودکان می‌توانند از آنچه قابل مشاهده و عینی است مانند الگوبرداری، تقلید و مشاهده که فنون مؤثری برای یادگیری هستند خزانه رفتاری خود را ارتقا ببخشند.

تاثیر مدرسه

مدرسه به دلیل اینکه یک مکان اجتماعی دارای فرهنگ است در اولویت اول قرار می‌گیرد و واقعیت‌درمانی به صورت گروهی انجام می‌گیرد و به‌ویژه اینکه آموزش‌های خاص سبب پیشگیری می‌گردد.

- گلاسر معتقد است که:

۱. آموزش و پرورش می‌تواند در کلیه روابط انسانی مؤثر باشد.
۲. برنامه حذف شکست
۳. تأکید بر تفکر به عوض کار حفظی
۴. طرح ایده مرتبط بودن برای برنامه درسی
۵. قرارداد انضباط به جای تنبیه
۶. ایجاد محیط یادگیری یعنی جایی که کودک بتواند تجارب موفق و منتهی

- به هویت موفق خود را به اوج برساند.
۷. ایجاد انگیزش و درگیر شدن
۸. کمک به کسب رفتار مسئولانه
۹. برقرار شیوه‌های فعال شدن والدین و جامعه

انواع آموزش‌های کلاسی

آموزش‌های کلاسی سه نوع هستند:

۱. جلسه حل مشکل اجتماعی که به رفتار اجتماعی دانش‌آموزان در مدرسه مربوط است.
۲. جلسه بحث آزاد که درباره موضوع‌های مهم اندیشمندانه است.
۳. جلسه بررسی آموزشی درباره اینکه دانش‌آموزان تا چه حد مفاهیم دوره تحصیلی را درک می‌کنند.

واقعیت درمانی و شکست

قسمت اعظم آموزش و پرورش فعلی ما روی شکست تکیه می‌کند. و تعدادی از دانش‌آموزان شکست می‌خورند.

گلاسره در حالی که به کار در مدارس ابتدایی عمومی ادامه پرداخت ،
متقاعد شد به اینکه اشاعه آثار شکست در فضاي اکثر مدارس ، اثر مخربي
بر اکثر کودکان مدارس دارد . حذف شکست از نظام مدارس و پيشگيري
بزهکاري ، به عوض صرفا درمان آن ، به صورت دو هدف عمده ي او درآمد .
گلاسره معتقد است که آموزش و پرورش مي تواند کلید روابط انساني باشد
و در کتاب مدارس بدون شکست ، برنامه حذف شکست، تاکيد بر تفکر به
عوض کار حفظي ، طرح ايده ي مرتبط بودن براي برنامه ي درسي قرار
دادن انضباط به جای تنبيه ، ايجاد محيط يادگيري ، يعني جايی که کودک
بتواند تجارب موفق و منتهی به هويت موفق خود را به اوج برساند ، ايجاد
انگيزش و درگير شدن ، کمک به کسب رفتار مسئولانه دانش آموز و
برقراري شيوه های فعال شدن والدين و جامعه در مدارس را عنوان کرده
است . بسياری از اين افراد پس از قبول شکست خود، در حالت انفعال و کنا
ره گيري به سر مي برند، يا گاهی اوقات چنانچه اخيرا بيشتري مشاهده مي
کنيم عليه سيستمي که به نظرشان شانس موفقيت به آنها نداده طغيان مي
کنند شکست داراي انواع گوناگون نيست ، تنها دونوع شکست وجود دارد
وحتي اين دو نوع نيز يعني شکست در (مبادله محبت) و شکست در (کسب

احساس ارزشمندی) به قدری وابسته و مربوط به یکدیگرند که جدا کردن آنها هم دشوار و احتمالا غیر طبیعی خواهد بود .

تا زمانی که مدارس را به وجود نیاورده باشیم که کودکان بتوانند از طریق استفاده منطقی و عقلانی از توانایی هایشان به موفقیت دست یابند، برای حل مشکلات عمده کشور کار مهمی انجام نداده ایم، لذا شاهد افزایش نا بسامان یهای اجتماعی خواهیم بود هیچ کس به اندازه افرادی که در مدارس کار می کنند از مشکلات کودکان شکست خورده آگاه نیست.

نیاز به احساس دوست داشتن و دوست داشته شدن شامل تمام اشکال محبت ، از دوستی تا عشق والدینی است . بچه ها در مدرسه شدیداً به محبت و عاطفه نیازمند هستند. نه تنها از جانب معلمان بلکه در بین خودشان نیز اینگونه اند فرد بزرگسالی که در زمان کودکی خود نتوانسته راه و رسم مبادله محبت را بیاموزد ، در همه دوران زندگی خود نیز شاگرد ضعیفی در مکتب محبت خواهد بود .

هر کودکی نیازمند آن است که محبت را در طول زندگی احساس کند . لازم است کسی را دوست بدارد و احساس کند مورد محبت است. وقتی نتواند

نیاز خود را به محبت یا عشق ارضاء کند ، از اضطراب ، ملامت خود ، افسردگی و خشم و احتمالا کناره گیری از جامعه رنج خواهد برد .

مطالعه موردی بر اساس نظریه واقعیت درمانی

علی دانش آموزی است که در طول هفته حداقل ۲ بار از کلاس اخراج می شود و معاون مدرسه علی را همراه با خانواده جهت بررسی و حل مشکل به مشاور مدرسه ارجاع داده است. مشاور پس از گفتگو با خانواده و علی با او قرار گذاشته با کمک یکدیگر مسئله علی را بررسی و راه حلی برای رفع این مشکل پیدا کنند و والدینش اعلام آمادگی کرده اند که اگر قرار باشد در خانه کارهای خاصی را انجام دهند قطعا همکاری خواهند کرد. مشاور پس از ۲ جلسه به منظور برقراری ارتباط با مراجع روند جلسات مشاوره خود با علی را به شرح زیر از جلسه سوم گزارش کرده است.

مشاور: علی ممکنه درباره اوضاعی که الان در مدرسه داری توضیح بدهی؟

علی: منظور تان چیست؟

مشاور: ممکنه بگویی چه کارهایی می کنی که این اتفاقات برایت می افتد.

علی : خیلی وقتها در کلاس بی جا حرف می زنم، تکالیف درسی ام را درست انجام نمی دهم، (آخه کلاسها خیلی خسته کننده هستند) بنابراین معلمان مرا به دفتر می فرستند.

مشاور : که این طور، پس توی کلاس خیلی حرف می زنی و تکالیف درسی را انجام نمی دهی و معلمان شما را به دفتر می فرستند، دیگه چی؟
علی : کار دیگری انجام نمی دهم ، فقط به معاون مدرسه قول می دهم و تعهد می دهم ولی دوباره همان کارهای قبلی را می کنم و هیچ فایده ای هم ندارد چون کسی نمی تواند به من کمک کند.

مشاور : وقتی که این کارها را انجام می دهی از نتایج کارهایت راضی هستی؟

علی : نه من هم خسته شده ام ولی نمی دانم چه کار باید بکنم.
مشاور : پس از نتایج کارهایت راضی نیستی و از این نوع رفتارهایی که داری خسته شده ای ، آیا دوست داری برنامه و روش دیگری را بیازمایی (تجربه کنی).

علی : اگر راهی باشد که من را از این وضعیتی که دارم نجات دهد حتما دوست دارم.

مشاور: با هم لحظه ای فکر کنیم ببینیم چه کارهایی می توانی انجام بدهی تا روابط شما با معلمان و معاون مدرسه بهبود یابد و شما هم احساس خستگی نکنید.

علی: یک راه این است که در کلاس بی جا حرف نزنم و درسهایم را خوب بخوانم تا معلمان از من راضی باشند.

مشاور: خوبه، اما این پیشنهاد را چگونه می توانی عملی کنی؟

علی: می توانم جایم را عوض کنم، با کسب اجازه از دبیر اظهار نظر نمایم، یا سئوالات خود را یادداشت و پس از تدریس معلم مطرح نمایم.

مشاور: خوبه، چند تا از کارها را که گفتم می توانی انجام بدهی من نیز راجع به تصمیم شما با مدیر و معاون مدرسه صحبت خواهم کرد، اما این کارها را که گفتم می خواهی از کی شروع کنی؟

علی: از همین امشب.

مشاور: خوبه، با توجه به مطالبی که گفتم موافقی که با هم یک برنامه منظمی را تهیه کنیم که شما بتوانی به نتیجه برسی؟

علی: بله، موافقم

مشاور: شما گفتی که می توانی جاییت را عوض کنی، می توانی با کسب اجازه از معلمان اظهار نظر کنی و یا سئوالات خود را یادداشت و پس از تدریس معلم مطرح کنی، قرار شد من هم با معلمان و عوامل اجرایی مدرسه راجع به تصمیمات شما صحبت نمایم

علی: در مورد برنامه درسی چی؟

مشاور: من یک فرم برنامه ریزی به شما می دهم و شما با توجه به شرایط و علائق خودت یک برنامه برای خودت تنظیم و اجرا کن.

مشاور: خب، علی پس قرار شد در طول هفته چه کارهایی انجام بدهی؟

علی: تغییر جا، اظهار نظر با کسب اجازه، نوشتن سئوالات، تنظیم یک برنامه درسی و اجرا.

مشاور: من هم قرار شد با معلمان و کادر اجرایی مدرسه صحبت نمایم.

مشاور: اینها را که گفتی روی این کاغذ بنویس تا یادمان نرود.

مشاور: بیا با هم این برگه را امضا کنیم.

جلسه ی چهارم

مشاور: علی اوضاع چطوره؟

علی: آقا در کلاس وضعیت کمی بهتر شده.

مشاور: آفرین

علی: جایم را تغییر دادم و مواظب حرف زدنم بودم و فعلا در این هفته از کلاس اخراج نشده ام.

مشاور: آفرین، احسن.

علی: ولی در اجرای برنامه درسی مشکل دارم.

مشاور: قبول دارید که برای رسیدن به هدف باید با برنامه پیش بروی؟

علی: بله قبول دارم ولی در این چند روز علاوه بر مطالعه و تلاش پیشرفت خوبی نداشتم.

مشاور: موافقی برنامه مطالعه ات را بررسی کنیم.

علی: موافقم.

مشاور: راجع به زمان مطالعه، مدت و شیوه های مطالعه با علی گفتگو می

کند و اصلاحاتی در برنامه انجام می دهد.

علی: مجددا متعهد می شود که برنامه درسی را نیز اجرا نماید.

ضمیمه

آثار مهم ویلیام گلاسر:

- ۱- واقعیت درمانی: یک رویکرد جدید به روانپزشکی - روان درمانی (۱۹۶۵).
- ۲- مدارس بدون شکست (۱۹۶۹).
- ۳- جامعه‌ی در حال تکوین هویت (۱۹۷۵).
- ۴- اعتیاد مثبت (۱۹۷۶)
- ۵- ایستگاه‌های مغز (۱۹۸۱)
- ۶- نظریه‌ی انتخاب: یک روان‌شناسی جدید استقلال شخصی (۱۹۹۸).
- ۷- مشاوره با نظریه‌ی انتخاب: واقعیت درمانی جدید (۲۰۰۰).
- ۸- هشدار: روانپزشکی می‌تواند پرخطر باشد برای سلامت روانی شما (۲۰۰۳)
- ۹- ازدواج بدون شکست
- ۱۰- نوجوانان ناخشنود
- ۱۱- هر دانش‌آموزی می‌تواند موفق شود

منابع:

۱. گلاسر، ویلیام؛ «مدارس بدون شکست»، ترجمه حمزه ساده، انتشارات رشد، سال ۱۳۸۰.
۲. گلاسر، ویلیام؛ «واقعیت درمانی»، ترجمه هوشمند ویژه، محمد. انتشارات خجسته، سال ۱۳۷۹.
۳. شولتز، دوان؛ «نظریه‌های شخصیت»، مترجمان: کریمی، یوسف، جمهوری، فرهاد...، انتشارات ارسباران، سال ۱۳۸۱.
۴. هرگنهان، بی. آر؛ السون، میتواچ؛ «نظریه‌های یادگیری»، ترجمه سیف، علی اکبر، نشر دوران، سال ۱۳۸۲.