

واقعیت درمانی:

دعوت به مسئولیت پذیری

دکتر علی صاحبی

مقدمه

در فرایند واقعیت درمانی، هدف اصلی آن است که به مراجع کمک کنیم تا خودش را ارزیابی کند و ببیند آیا آنچه که انجام می‌دهد (عمل و کنش، تصمیم، اقدام)، باعث می‌شود چیزی را که می‌خواهد به دست آورد و گرنه، به او کمک کنیم تا راه‌ها، شیوه‌ها و برخوردهای متفاوتی را که احتمال موفقیتشان بیشتر است، جستجو و شناسایی کند. در این فرایند، مراجع مهارت‌های تفکر واگرا/ جانبی/ انتقادی را در خود توسعه می‌دهد.

هدف واقعیت درمانی به کارگیری یک ضابطه‌مندی یا فرمول یا مجموعه‌ای از پرسش‌های از پیش تعیین شده (به عنوان تکنیک) برای ایجاد تغییر در مراجع نیست بلکه فرایند اکتشافی مبتنی بر خودسنجی/ خودارزیابی به منظور دستیابی به یک طرح روشن کاربردی برای ایجاد و نگهداری تغییر مورد نظر است. این فرایند از چهار مؤلفه کلیدی تشکیل شده است:

- خواسته‌ها، مطالبات

- رفتار کلی

- خودسنجی - خودارزیابی

- طرح تغییر

کلیدواژه‌ها: مسئولیت‌پذیری، خودسنجی، انگیزه، تئوری انتخاب

■ خواسته‌ها (انگیزه، تصاویر دنیای

مطلوب)

چرا افراد رفتار می‌کنند؟ زیرا چیزی یا کسی را می‌خواهند. (به دنبال دستیابی به چیزی یا کسی هستند). بنابراین، اگر می‌خواهید به مراجع کمک کنید، به رفتارشان نگاه کنید، با این هدف و منظور که به او کمک کنید تا رفتارهای مؤثرتری را انتخاب کند. در این مسیر، باید به این نکته توجه کنید که چرا این فرد این رفتار را انتخاب کرده و چرا این رفتار از او سرزده است.

همه ما توسط تصاویر موجود در دنیای مطلوبمان برانگیخته می‌شویم. این تصاویر همان رؤیایا، آرزوها و دیدگاه‌های ما نسبت به شیوه زندگی و البته مؤلفه‌هایی است که به بهترین وجه نیازهای ما را برآورده می‌کنند. این تصاویر، شامل افراد، موقعیت‌ها و مفاهیمی است که به بهترین وجه ممکن در تمام جنبه‌های زندگی (از قبیل خانواده، خانه، نظام باورها، کار و شغل، بازی، تفریح، سبک زندگی، ماشین و...) قادرند نیازهای ما را برطرف کنند.

اگر می‌خواهیم که فرد درباره این تصاویر مطلوب خود با ما گفتگو کند، باید پرسش‌های مربوط به «خواسته‌ها» و «مطالبات» را فراوان طرح کنیم. سؤال‌ها باید تا حد ممکن کلی، ساده و روشن باشند و به طور مکرر پرسیده شوند. در آغاز کار، سؤال‌های محدودکننده طرح نکنید؛ مثل: از آمدن به مدرسه چه می‌خواهی؟ از کارت چه می‌خواهی؟ از ازدواجت چه می‌خواهی؟

خیلی عمومی و کلی بنویسید که کلاً می‌خواهید اوضاع چگونه باشد.

- از کجا متوجه خواهی شد که آن را داری یا خیر؟

- در زندگی به کدام جهت می‌خواهی بروی؟

- در چند هفته/ ماه/ سال آینده خودت را کجا می‌بینی؟ به کجا می‌خواهی برسی؟

همیشه این فرض را در ذهن داشته باشید که اولین چیزی که مراجع به عنوان خواسته‌اش طرح می‌کند، چیزی نیست که واقعاً می‌خواهد، ولی به آن احترام بگذارید؛ چرا که در حال حاضر بهترین پاسخی است که می‌تواند به شما بدهد.

وقتی گفتگو را ادامه می‌دهید، فرایند واقعیت

درمانی ژرف‌تر می‌شود و مراجع به طور عمیق‌تری به مسائل می‌نگرد و طبعاً پاسخ‌های روشن‌تری هم خواهد داد. اگر به پرسشگری‌های خود به صورت

درست و بجا ادامه دهید، آنها به تدریج شما را به جایی که واقعاً می‌خواهید باشید، خواهند برد.

توجه داشته باشید که ما هرگز آرزو و رؤیایمان را فراموش نمی‌کنیم. شاید گاهی تحت فشار

بعضی تنگناها انتخاب کنیم که آنها را از دنیای

مطلوب خود خارج کرده و در دنیای دریافتی

(ادراک شده) جای دهیم ولی هیچ‌گاه برای همیشه آنها را رها نمی‌کنیم. این امکان وجود دارد

که دست از تلاش برداریم، نادیده بگیریم یا اینکه

تعداد بسیار زیادی از رفتارهای نامؤثر را برای دستیابی به تصور مطلوب یا هدف خود برگزینیم تا از آنچه ما را برمی‌انگیزند، اجتناب کنیم. از این‌رو ممکن است ما مایوس یا افسرده شویم، یا

می‌توانیم به مراجع کمک کنیم، تا به درستی بفهمد که چه می‌خواهد و مشکلات و دشواری‌های آنچه را می‌خواهد، مورد ارزیابی قرار دهد، ولی نمی‌توانیم او را وادار کنیم که تصویر مطلوبش را تغییر دهد یا از آن دست بردارد

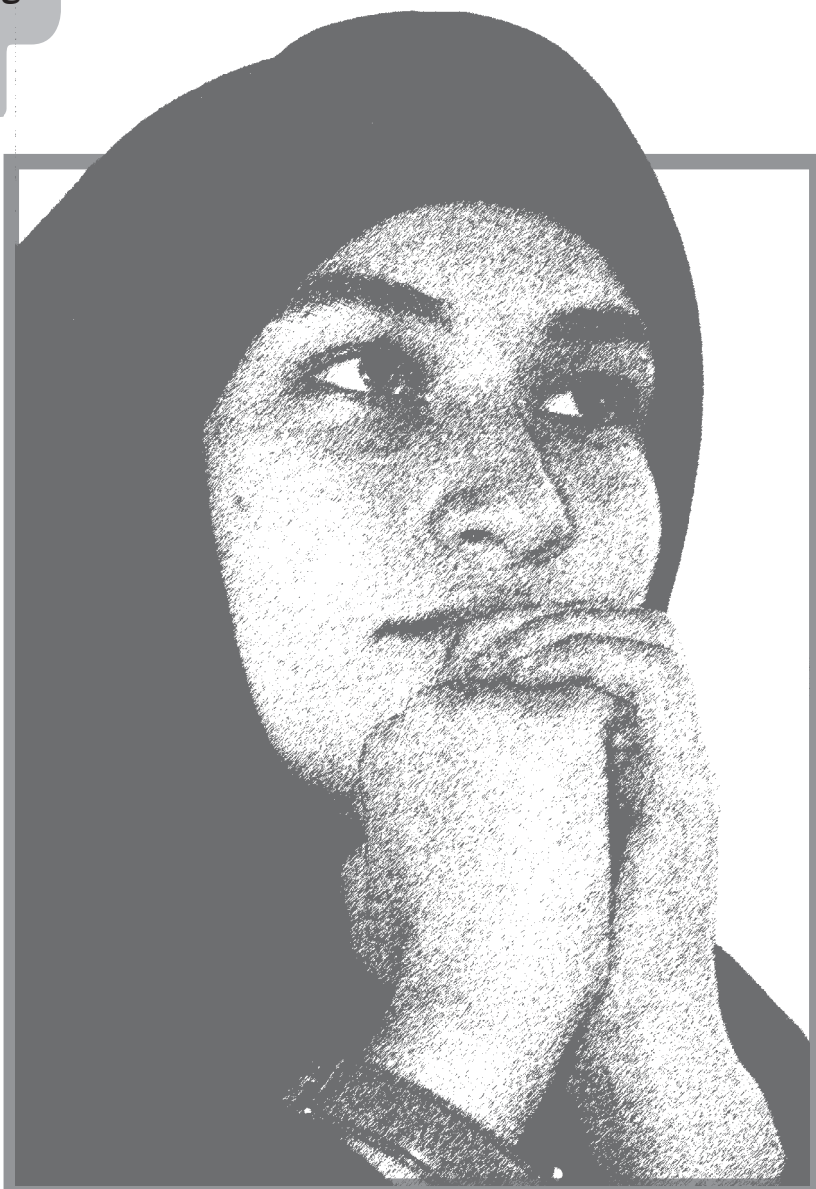
تغییر آنچه فرد اکنون انجام می‌دهد، اغلب آسان‌تر از تغییر دادن چیزهایی است که می‌خواهد. در فرایند واقعیت‌درمانی، بیشتر وقت شما صرف کمک به فرد برای تعریف و تمرکز بر تصویر مطلوبش (آنچه واقعاً می‌خواهد) و سپس یافتن رفتارهای مؤثرتر برای دستیابی به تصویر موردنظر خواهد شد.

■ رفتار کلی

بر اساس تئوری انتخاب، تمام آنچه از هر فرد سر می‌زند یک رفتار است. این چه معنایی دارد؟ اگر می‌خواهید به‌طور موفقیت‌آمیزی به مراجع کمک کنید تا به خودسنجی و ارزیابی خود بپردازد، داشتن یک تصویر روشن و دقیق از رفتار او (آنچه انجام می‌دهد) اهمیت ویژه‌ای دارد. پاسخ‌های صوری و سطحی فرایند واقعیت‌درمانی را به جایی نخواهند رساند.

به هنگام شناسایی و بررسی رفتار مراجع، به هر چهار مؤلفه رفتار کلی، یعنی فیزیولوژی، احساسات، افکار و اعمال وی، توجه کنید. توجه زیاد به احساسات فرد به معنای نادیده‌انگاری دیگر جنبه‌های قابل کنترل (افکار و اعمال) است اما به فیزیولوژی و احساسات نیز باید توجه کافی نشان داد؛ چرا که در وهله اول، همین فیزیولوژی و احساسات است که مراجع را به سوی شما کشانده است. مراجعی که در بخش‌های افکار و اعمال توانسته باشد به خوبی و با موفقیت عمل کند، در جنبه احساسات و فیزیولوژی نیز مشکلی نخواهد داشت و به کمک شما نیازی ندارد. مراجعان معمولاً بیشتر از احساساتشان آگاه‌اند و از آن جنبه شکایت دارند تا افکار و اعمالشان، و غالباً نیز عوامل بیرونی (موقعیت/شرایط یا دیگران) را عامل ناراحتی و احساس خود می‌دانند و آنها را سرزنش می‌کنند. ممکن است آنها هرگز تشخیص ندهند که احساساتشان هدفی را دنبال می‌کنند ولی ما می‌دانیم که هر احساس معطوف به هدفی است: احساسات به فرد بازخورد می‌دهند که افکار و اعمالش در جهت دستیابی به آنچه می‌خواهد، تا چه اندازه مؤثر و مفیدند.

اگر مراجع نمی‌داند که احساساتش تنها انعکاس



دهیم این است که در او نفوذ کنیم و او را تحت تأثیر قرار دهیم (به او اطلاعات بدهیم تا خودش تصمیم بگیرد که چه می‌خواهد بکند).

می‌توانیم به مراجع کمک کنیم، تا به درستی بفهمد که چه می‌خواهد و مشکلات و دشواری‌های آنچه را می‌خواهد، مورد ارزیابی قرار دهد، ولی نمی‌توانیم او را وادار کنیم که تصویر مطلوبش را تغییر دهد یا از آن دست بردارد. به تدریج درمی‌یابید که کمک کردن به فرد برای انتخاب رفتاری مؤثرتر برای به‌دست آوردن خواسته‌اش (آنچه می‌خواهد) بسیار آسان‌تر از کمک به او برای انتخاب یک تصویر جدید یا متفاوت است.

خود را عصبانی کنیم یا رفتارهای دیگری را مورد استفاده قرار دهیم، ولی تصویر مطلوب پابرجا می‌ماند. تغییر دادن یا خارج ساختن تصویر از دنیای مطلوب کار بسیار دشواری است. به عنوان درمانگر و مشاوره که قصد کمک و یاری کردن مراجع را دارد، کار کردن با دنیای مطلوب برای ایجاد تغییر و جابه‌جایی در آن بسیار دشوار و رنج‌آور است؛ چرا که فقط فردی که تصاویر به او تعلق دارد قادر است تصویری را خارج یا تصویر دیگری را وارد دنیای مطلوب کند. تئوری انتخاب به ما می‌گوید که ما هیچ‌کس را نمی‌توانیم کنترل کنیم یا تغییر دهیم؛ تنها کاری که می‌توانیم انجام

هدف واقعیت‌درمانی به‌کارگیری یک ضابطه‌مندی یا فرمول یا مجموعه‌ای از پرسش‌های از پیش تعیین شده (به عنوان تکنیک) برای ایجاد تغییر در مراجع نیست بلکه فرایند اکتشافی مبتنی بر خودسنجی / خودارزیابی به منظور دستیابی به یک طرح روشن کاربردی برای ایجاد و نگهداری تغییر موردنظر است

و بازتابش افکار و اعمال خودش است، شکایت او از این احساسات فرصت آموزشی بسیار مفیدی است (مثلاً وقتی این احساس به دست می‌دهد؛ به چه فکر می‌کنی یا چه فکری از ذهنت می‌گذرد؟ به جای این فکر، چه فکر دیگری می‌توانی بکنی؟ اگر این‌طور فکر کنی، باز هم همین احساس مشابه رو خواهی داشت یا احساس دیگری رو تجربه خواهی کرد؟ در این مورد چه فکر می‌کنی؟)

همچنین اگر احساس یا فیزیولوژی را نادیده بگیریم، این امکان وجود دارد که عمق و گستره رفتار کلی فرد را به‌طور کامل درک نکنیم. به این مثال توجه کنید:

«از استادم پرسیدم چرا این نمره رو به من داده، پاسخ سر بالا داد. به شدت خشمگین شدم. تمام وجودم می‌لرزید، احساس کردم داره حالت تهوع بهم دست می‌دهد. مطمئن بودم که استاد داره تبعیض قائل می‌شه. بنابراین، توی دفترش جیغ و داد راه انداختم و خواستم برام توضیح بده که چرا این نمره رو به من داده.»

همان‌طور که مشاهده می‌کنید، احساسات اطلاعات زیادی در اختیار ما می‌گذارد تا روی آنها کار کنیم. برای شناسایی کامل رفتار، باید از آن تصویری روشن با تمام جزئیات داشته باشید:

– آنچه می‌خواستی چی بود؟ کی بود؟ با کی بود؟ برای به‌دست آوردن آنچه می‌خواستی، چه کار می‌کردی؟ چه احساسی داشتی؟ چه فکری در ذهنت بود؟ (در آن وقت تو فکرت چه بود؟ چه فکری می‌کردی؟ به چه چیزی فکر می‌کردی؟)

همه این سؤال‌ها تصویر روشن‌تری را برایتان ترسیم خواهند کرد. به دنبال گذشته نزدیک (زمانی که واقعه اتفاق افتاده) و اکنون باشید؛ جایی که مسئله وجود دارد. مراجعانی که در شرح مسائلشان به گذشته‌های دور و وقایع دوران کودکی می‌روند، فکر می‌کنند شما به این اطلاعات نیاز دارید (و این کاری است که بیشتر مشاوران می‌کنند) یا اینکه می‌خواهند با طرح این موضوعات از آنچه اکنون رنجشان می‌دهد، اجتناب و دوری کنند.

به بهترین وجه ممکن باید سؤال‌های مربوط به رفتار و آنچه را فرد انجام داده است و می‌دهد، آن‌قدر بسط دهید تا حداکثر جزئیات لازم مربوط

به رفتارش را به‌دست آورید. اگر مراجعی از دادن اطلاعات یا پاسخگویی به سؤال‌ها طفره می‌رود، می‌توانید از فنون زیر استفاده کنید.

– «اگر من یک پروانه بودم و روی دیوار نشسته و تو را در آن موقعیت تماشا می‌کردم، چه رفتاری/ کرداری/ عملی از تو می‌دیدم؟»

– «اگر یک دوربین فیلم‌برداری در آنجا نصب بود و تو را در آن شرایط می‌دیدم، در آن فیلم چه رفتاری از تو می‌دیدم؟ تو را چگونه می‌دیدم؟»

این‌گونه سؤال‌ها ممکن است اطلاعات روشن‌تری در اختیار تان بگذارد. همان‌طور که تئوری انتخاب توضیح می‌دهد، فرد تنها به‌طور مستقیم بر مؤلفه‌های فکر و عمل خود کنترل دارد. بنابراین، اشاره آشکار به اینکه او «نشانه‌هایی را که از آنها شکایت می‌کند» انتخاب کرده، اگر چه در واقع درست است، اما محترمانه نیست. از آنجا که نشانه‌های فیزیولوژیک و احساسی بخشی از رفتار کلی اوست، او به‌طور غیرمستقیم آنها را انتخاب کرده و آنچه را انجام می‌دهد و چیزهایی را که به آنها فکر می‌کند، مستقیماً انتخاب کرده است. احساسات و فیزیولوژی، سیستم‌های بازخورد دهنده هستند. هنگامی که مراجع این مفاهیم را به‌خوبی یاد گرفت، می‌تواند برای کنترل و مدیریت بازخوردهایی که سیستم رفتار برایش می‌فرستد، کار مؤثرتری انجام دهد.

صرف‌نظر از اینکه این بازخوردها تا چه میزان ناخواسته، ناراحت‌کننده و دردناک باشند، سودمندند و هدفی را به عنوان وظیفه دنبال می‌کنند. به فرد هشدار/ اطلاع می‌دهند که در بدست آوردن آنچه که می‌خواهد تا چه اندازه خوب و مؤثر عمل می‌کند. اگر می‌خواهد احساس بهتری داشته باشد باید بگونه‌ای متفاوت از آنچه الان انجام می‌دهد فکر و عمل کند.

■ خودسنجی یا ارزیابی خود

این بخش مهم‌ترین جنبه واقعیت‌درمانی است. همچنین دشوارترین بخشی است که می‌توان در آن ماهر شد. خودسنجی مؤلفه‌ای است که واقعیت‌درمانی را از دیگر رویکردها متمایز می‌کند. همچنین، عامل پیونددهنده دیگر مؤلفه‌های واقعیت‌درمانی است که به فرایند شکل می‌دهند.

نکته اساسی در خودسنجی موفقیت‌آمیز این است که ارزیابی خود (خودسنجی) تنها زمانی مؤثر واقع می‌شود که شما یک رابطه مبتنی بر اعتماد با مراجع برقرار کرده و آن را حفظ کنید.

خودسنجی – ارزیابی خود چیست؟ خودسنجی یعنی مراجع آنچه را انجام می‌دهد، با آنچه ادعا می‌کند که می‌خواهد، با هم مقایسه می‌کند. چیزی مثل این:

– این چیزی که می‌خواهم، چیزی است که انجام می‌دهم.

– آیا آنچه انجام می‌دهم، آنچه را می‌خواهم به من می‌دهد؟

– آیا کاری که می‌کنم باعث می‌شود آنچه را می‌خواهم به‌دست آورم؟

چرا معتقدیم این کار منحصر به فرد است و فقط در واقعیت‌درمانی وجود دارد؟ چون در دنیای کنترل بیرونی، ما معمولاً آنچه را می‌خواهیم و به‌دست می‌آوریم، در مقایسه با رفتار دیگران مورد ارزیابی و سنجش قرار می‌دهیم:

– این چیزی است که من می‌خواهم، و این کاری است که دیگران انجام می‌دهند.

– آیا کاری که دیگران می‌کنند، باعث می‌شود که من به آنچه می‌خواهم برسیم؟

■ سؤال برای ارزیابی خود/ خودسنجی

آیا رفتاری که انتخاب کرده‌ای، چیزی را که می‌جویی می‌خواهی (به‌دنبالش هستی) به تو می‌دهد؟

این یک سؤال بسیار قدرتمند و چالش‌برانگیز است. اگر سؤال به‌گونه‌ای طرح شود که فکر فرد را به چالش فراخواند، بسیار تأثیرگذار خواهد بود. اگر فرد انتخاب کند که سؤال را نادیده بگیرد، سؤال مؤثر نخواهد افتاد. این سؤال در شکل خالص خود نوعی تفکر منطقی را دامن می‌زند. گونه‌های دیگر این سؤال می‌توانند بدین صورت طرح شوند:

– آیا آنچه اکنون انجام می‌دهی، کمکت می‌کند تا آنچه را می‌خواهی به‌دست بیاوری؟

– گفتی که می‌خواهی در این ترم نمره‌های خوبی بگیری ولی زیاد کامپیوتر بازی می‌کنی. خودت در این مورد چی فکر می‌کنی؟

در فرایند واقعیت‌درمانی، بیشتر وقت شما صرف کمک به فرد برای تعریف و تمرکز بر تصاویر مطلوبش (آنچه واقعاً می‌خواهد) و سپس یافتن رفتارهای مؤثرتر برای دستیابی به تصاویر موردنظر خواهد شد

T: زمان دار

به زبان حال نوشته شود که انگار اتفاق افتاده است.

خلاصه

واقعیت‌درمانی یک فرایند مبتنی بر تئوری انتخاب است، نه یک فرمول یا مجموعه‌ای از گام‌های پی‌درپی که یکی پس از دیگری به‌طور مشخص باید برداشته شود و یک ریتم (آهنگ) یا موج است که بین ساختن محیط (رابطه) قاطعانه، دوستانه و منصفانه) و طرح سؤال‌های فرایندمدار جریان دارد. با استفاده از این فرایند و طرح سؤال‌های باز در یک گفتگوی شبه مصاحبه می‌توانید به مراجع کمک کنید تا به ارزیابی خود و حل مسئله بپردازد و به‌گونه‌ای مؤثر رفتار خود را سازمان دهد تا به آنچه می‌خواهد دست یابد.

■ فرایند

محیطی مبتنی بر اعتماد بسازید و بطور دائم محیط مربوطه را تقویت کنید.

سپس بپرسید:

- چه می‌خواهی؟ دنبال چه هستی؟ (تصاویر دنیای مطلوب، انگیزه‌ها)

- برای به‌دست آوردن آن چه می‌کنی؟ (رفتار کلی)

وقتی با در دست داشتن اطلاعات لازم و به‌روشنی، ناهماهنگی و تناقض بین آنچه فرد می‌خواهد و آنچه انجام می‌دهد را مشاهده کردید، بپرسید:

- آیا کاری که انجام می‌دهی، چیزی را که گفتمی به‌دنبالش هستی برایت فراهم می‌کند؟ (خودسنجی - ارزیابی خود)

سپس (و واقعاً پس از انجام خودسنجی) بپرسید:

- چه کار (رفتار) متفاوتی می‌توانی انجام بدهی (طرح عملی)؟

■ توجه

این یک فرایند است نه یک رویه و شیوه. در این فرایند، آهنگ حرکت یک گام به جلو، یک گام به عقب است؛ مثل جزر و مد، و بالا و پایین رفتن موج دریا.

دارند که نتیجه بهتری بگیرند یا شرایط بهتر شود؛ در حالی که حل مسئله یعنی بازنگری و بررسی اینکه چه چیزی مؤثر و مفید و چه چیز بی‌اثر و بی‌فایده است و اگر رفتاری یا کاری بی‌فایده باشد، خودسنجی می‌کنیم و رفتاری متفاوت را برمی‌گزینیم. اگر فرد انتخاب کند که از خودسنجی بپرهیزد، امید کمی وجود دارد که طرح تغییر، هرچند مهم و دقیق باشد بتواند مؤثر و مفید واقع شود و تغییری ایجاد کند.

■ سؤال‌های مربوط به طرح تغییر

- فکر می‌کنی الان چکار می‌توانی بکنی؟

- حالا کجا می‌توانیم برویم؟

- چکار می‌خواهی بکنی؟

- آیا کار مشخصی هست که الان بتوانی انجام بدهی؟

در زمان کار روی بررسی طرح اقدام عملی، باید توجه داشت که افرادی که بسیار درمانده و ناکام‌اند یا برای مدت زیادی ناکام مانده‌اند، اغلب نمی‌توانند به‌طور روشن به موضوع بپردازند. از این‌رو، ایرادی ندارد اگر طرحی را به آنها پیشنهاد کنیم. این فقط یک پیشنهاد ساده است و دیگر به خود مراجع مربوط است که بخواهد پیشنهاد را بپذیرد و به عنوان طرح خودش روی آن کار کند و آن را عملی سازد یا خیر.

طرح عملی باید با آهنگ کند انجام گیرد. گذاشتن یک قرار ملاقات دیگر برای بررسی بهتر مسئله، خود نوعی طرح عملی است. اگر از مراجع بخواهیم که روی موضوعی فکر کند، مطلبی را بخواند یا موضوعی را با کسی در میان بگذارد، آن نیز یک طرح عملی در جهت تغییر است. گام‌های کوچک در جهت تغییر بسیار سودمندتر و عملی‌ترند؛ چرا که در این صورت، مراجع در توان خود می‌بیند که برای تغییر رفتارش کاری بکند. به یاد داشته باشیم: شکست در انجام طرح عملی یعنی طرح عملی برای شکست.

طرح عملی باید هوشمند (Smart) باشد:

S: ساده/کوچک/خاص

M: قابل اندازه‌گیری

A: مرتبط با خواسته

R: معقول و مسئولانه

- آیا انجام دادن این کار تو را به این فرد (کسی) که می‌خواهی با او رابطه خوبی داشته باشی) نزدیک‌تر یا از او دورتر می‌کند؟

- آیا کاری که انجام می‌دهی، برایت مفید و سودمند است؟

- پرسش‌ها می‌توانند به شکل حال یا گذشته طرح شوند.

■ گذشته

- چه می‌خواستی؟

- برای آنکه آن‌را به‌دست بیاوری، چه کردی؟

- چه به‌دست آوردی (آیا مؤثر بود؟)

■ حال

- چه می‌خواهی؟

- برای آنکه آن‌را به‌دست بیاوری، چه می‌کنی؟

- چه به‌دست می‌آوری؟ (آیا مؤثر است؟)

تنها یک ارزیابی به تغییر نخواهد انجامید؛ مگر اینکه خود فرد این فرایند را روی خودش به‌کار گیرد و به بینش موردنظر دست یابد. بنابراین، بسیار مهم است که بدانیم ممکن است گاهی به ارزیابی‌ها و خودسنجی‌های زیادی نیاز داشته باشیم تا اینکه فرد به این تشخیص برسد که این رفتار و انتخاب خود اوست که مانع اصلی رسیدن به آنچه می‌خواهد به‌دست آورد، می‌شود. در واقع، لازمه رسیدن به این تشخیص ممکن است صرف زمان بیشتری باشد.

■ طرحی برای اقدام عملی

خودسنجی و ارزیابی خود مهم‌ترین جنبه فرایند واقعیت‌درمانی است و یک طرح عملی مؤثر نیز به ارزیابی خوب بستگی تام دارد. این، درست نقطه مقابل چیزی است که درمانگران در دیگر رویکردها انجام می‌دهند؛ یعنی، شروع فرایند درمان با ارائه یک طرح عملی برای تغییر (تکنیک‌درمانی).

یک طرح زمانی می‌تواند خوب و مؤثر باشد که ارزیابی منتهی شده به آن (یا ارزیابی‌ای که طرح از آن منتج شده است) خوب و مؤثر باشد.

اغلب مردم گرایش دارند که همان رفتارهای نامؤثر گذشته خود را ادامه دهند ولی انتظار