



مقاله

نظریهٔ اندخواب واقعیت‌درمانی

فرایندی با تأکید بر انتخاب، مسئولیت‌پذیری و ارزیابی شخصی

دکتر علی صاحبی

اشاره

در بخش اول مقاله به ابعاد رفتار کلی یعنی عمل کردن، فکر کردن، احساس کردن، آزادی و بعد فیزیولوژی پرداخته، همچنین نیازهای اصلی و تعیین کننده رفتار شامل بقا، عشق، قدرت، آزادی و تفریح را معرفی کردیم. در این شماره جنبه‌ای دیگر از این نظریه را پی می‌گیریم.

بخش دوم

کلیدواژه‌ها: انتخاب، قضاوت، تعهد، مسئولیت‌پذیری، واقعیت.

اهداف واقعیت‌درمانی

در مشاوره براساس واقعیت‌درمانی، قواعد سفت و سختی وجود ندارد. با این حال، مشاوران همیشه باید برای آن‌چه انجام می‌دهند، دلایل روشنی براساس تئوری انتخاب داشته باشند. گلسر (۱۹۸۴ا) از تمام مشاوران به‌عنوان معلمان تقدیر می‌کند. تمام اهداف مشاوران واقعیت‌درمانی، آموزش مراجعان در این جهت است که چگونه کنترل زندگی خود را به‌طور مؤثری به دست بگیرند.

مشاورهٔ واقعیت‌درمانی شامل اهداف تخصصی‌تر زیر است:

➤ مشاوران واقعیت‌درمانی تلاش می‌کنند چهارچوب کلی تئوری انتخاب را برای درک رفتارهای مراجع به او آموزش دهند.

➤ دستیابی به اهداف و خواسته‌ها با بالا بردن آگاهی مراجعان از رفتارهای انتخابی‌شان و این‌که چطور جهان اطرافشان را به واسطهٔ آن رفتارهای انتخابی کنترل می‌کنند یا قصد کنترل آن را دارند.

➤ افزایش حس مسئولیت‌پذیری مراجعان برای اقدام به انتخاب‌هایی که برایشان نتیجهٔ مطلوبی در پی داشته باشد.

➤ به مراجعان آموزش داده می‌شود که آن‌ها دیگر قربانیان شکست‌های قبلی خود یا انتخاب‌هایی که پیش از این انجام داده‌اند، نیستند.

➤ به مراجعان کمک می‌شود تا نیازهای اساسی خود شامل نیازهای

مربوط به بقا، عشق و احساس تعلق، قدرت ارزشمندی، آزادی و تفریح و لزوم ارضای مؤثر آن‌ها را درک کنند.

➤ حمایت از مراجعان برای ایجاد تصاویر ذهنی واقعی از آن‌چه می‌تواند نیازهای اساسی‌شان را برآورده کند.

➤ آموزش مراجعان در ارزیابی میزان مؤثر بودن رفتار کلی‌شان درخصوص این‌که «چه می‌خواهند» و برای به‌دست آوردن آن‌چه می‌کنند، و در صورت لزوم هدایت آن‌ها به سمت انتخاب رفتارهای متفاوت.

➤ همکاری با مراجعان در اجرا و پیشبرد رفتارهایی خاص که به آن‌ها کمک کند نیازهایشان را در زمان حال و آینده به‌طور مؤثر رفع کنند.

➤ آموزش روش‌های رهایی و اجتناب از رفتارهای کنترل‌گر و منفی دیگران و نسبت به دیگران.

به‌کارگیری واقعیت‌درمانی شامل ۸ مرحله است:

۱. توجه به مهم‌ترین جنبه‌های عمومی و زیربنایی آن‌چه در تمام انواع رویکردهای مشاوره وجود دارد: یعنی برقرار کردن ارتباطی خوب با مراجعه‌کننده. گلسر به این اولین قدم با عنوان تعامل مؤثر با افرادی که با آنها مشاوره می‌کنیم، اشاره می‌کند. ایجاد رابطه‌ای روشن و صادقانه، ضروری است. مثلاً در هر قدم از مشاوره با فرد، هدف مهم باید ایجاد جو اعتمادی باشد که مراجع در آن در ابراز ترس‌های درونی، نگرانی‌ها و دلوپسی‌هایش، احساس راحتی داشته باشد.



۷. آموزش پیامدهای منطقی و اجتناب‌ناپذیر رفتارها به مراجعان؛ به مراجعان آموخته می‌شود که هر عمل و تصمیمی در این جهان پیامدهای خاص خود را دارد. برای مثال، کودکان باید بیاموزند که کسب نکردن نمره قبولی در امتحان پیامد طبیعی مطالعه نکردن آن‌هاست. لذا پیامدها مسلماً به دنبال رفتارهایمان خواهند آمد و نمی‌توانیم آن‌ها را حذف کنیم.

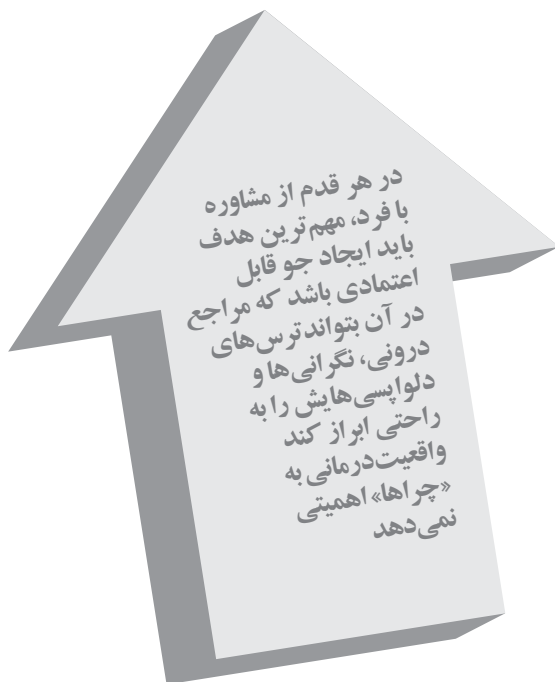
۸. تأکید بر دلسرد و ناامید نشدن مشاور؛ یکی از افتخارات مشاوران واقعیت‌درمانی این است که آن‌ها هرگز تسلیم نمی‌شوند و دست از کار نمی‌کشند. تا زمانی که مراجع به مشاوره ادامه می‌دهد، مشاور همچنان امیدوار به تغییر مثبت است. در واقعیت‌درمانی دو مفهوم کلی وجود دارد: «واقعیت» و «مسئولیت‌پذیری».

واقعیت را به طور کلی توانایی گرایش به پذیرش پیامدهای منطقی و طبیعی رفتار یک شخص تعریف می‌کنند. زمانی که ما از پیامدهای رفتار و تصمیماتمان سر باز می‌زنیم، در عمل واقعیت را تکذیب می‌کنیم و مستعد آن هستیم که از روی بی‌مسئولیتی عمل نماییم.

مسئولیت‌پذیری، توانایی مواجه شدن با نیازهای فردی به صورتی است که برای رفع نیازهای خود، مانع رفع نیازهای دیگران نشویم.

در واقعیت‌درمانی ۶ سؤال زیر به ترتیب مطرح می‌شوند:

۱. چه می‌خواهید؟
۲. برای به دست آوردن آن چه کاری انجام می‌دهید؟
۳. آیا با کاری که انجام می‌دهید، چیزی را که می‌خواهید، به دست می‌آورید؟
۴. اگر این‌طور نیست، آیا کار دیگری هست که بتوانید انجام دهید؟ چه انتخاب‌های دیگری دارید؟
۵. کدام راهکار را دوست دارید اول انجام بدهید؟
۶. چه موقع می‌خواهید دست به عمل بزنید تا به خواسته خود برسید؟ طرح‌تان برای آن چیست؟



۲. بررسی نمونه‌هایی از رفتارهای کنونی فرد بدون قضاوت، سرزنش یا انتقاد.

۳. کمک کردن به فرد جهت ارزیابی اقدامات و رفتارهای کنونی خودش: این که زندگی‌اش چگونه در جریان است و این که او چگونه می‌تواند به خودش کمک کند. به عبارت دیگر، آیا رفتار کنونی او می‌تواند در به دست آوردن آن چه می‌خواهد، کمکش کند؟ اگر نه، این فرصت پیش می‌آید که پرسیده شود: آیا مایلی آن چه را انجام می‌دهی، تغییر دهی؟

۴. در این مرحله مشاور و مراجع شروع می‌کنند به بررسی بدیل یا جایگزین‌های احتمالی برای پر کردن جای خالی آن چه مراجع می‌خواهد از زندگی‌اش خارج کند. این فرایند ممکن است نوعی آشفتنگی فکری به دنبال داشته باشد. در چنین شرایطی از مراجع خواسته می‌شود تا آن چه نیازهایش را بهتر برآورده می‌کند، تشخیص دهد.

۵. انتخاب جایگزین‌هایی برای دستیابی به اهداف مراجع؛ در این مرحله، مراجع به آزمودن جایگزین‌ها متعهد می‌شود. فرایند کلیدی در مشاوره با مراجعان کمک به آن‌ها در ایجاد تعهد است. وقتی آن‌ها قادر می‌شوند تعهدات فعلی را به انجام برسانند، مشاوران بیشتر می‌توانند آن‌ها را به سمت موفقیت سوق دهند. برای انجام این کار در ابتدا از مراجعان خواسته می‌شود که یک سری تعهدات ساده ولی مرتبط با آن چه می‌خواهند جایگزین کنند- به گونه‌ای که بتوانند در آن‌ها به موفقیت دست یابند- ایجاد کرده و از آن‌ها به عنوان پایه‌ای برای مراحل بعدی استفاده کنند.

۶. در این مرحله مشاور و مراجع نتایج به دست آمده از تعهدات را بررسی می‌کنند؛ مراجعان اغلب می‌گویند: «من تعهد کردم تکالیفم را انجام دهم اما تعهدم را به انجام نرساندم»، و شروع می‌کنند به برشمردن فهرستی از دلایلی که سبب ناموفق بودن آن‌ها در انجام تعهدشان شده است. واقعیت‌درمانی به «چراها» اهمیتی نمی‌دهد. در این موارد، مشاور و مراجع تعهدات جدیدی را تدوین می‌کنند؛ به گونه‌ای که مراجع بتواند از عهده آن‌ها برآید. مشاور عذرهای مراجع را در انجام ندادن تعهداتی که خود ایجاد کرده بود، نمی‌پذیرد. معمولاً عذر و دلیل آوردن‌ها به خاطر دوری از تنبیه است. وقتی افراد یاد بگیرند که به خاطر تعهداتی که انجام ندادند یا شرح دادن کارهایی که برخلاف تعهداتشان انجام داده‌اند تنبیه نخواهند شد، به عذر و بهانه آوردن هم نیازی نخواهند داشت.

مشاور عذرهای مراجع
را در انجام ندادن
تعهداتی که خود ایجاد
کرده بود، نمی پذیرد

تمرکز کرده و در مورد آن‌ها سر صحبت را باز می‌کند. مشاور به جای پرسیدن این که «چرا از مواد مخدر استفاده می‌کنی؟ می‌پرسی: آخرین باری که اوقات خوشی داشتی، بدون این که در دسری به وجود بیاید یا از مواد مخدر استفاده کنی، کی بود؟»

در فرایند مشاوره‌های خانواده معمولاً روی یکی از اعضای خانواده به عنوان «مشکل اصلی» تمرکز بیشتری می‌شود. در حالی که در واقعیت درمانی گاه مشاور تمرکز جلسه را بر رفتار دیگر اعضای خانواده می‌گذارد یا حتی جلساتی را فقط با سایر اعضای خانواده برگزار می‌کند؛ بدون آن که تمرکز اصلی بر فرد مورد نظر باشد. این مسئله برای برقراری رابطه مؤثر با فرد مورد نظر مفید است. وقتی مشاور روی رفتارهای دیگر افراد خانواده به استثنای شخص مزبور تمرکز می‌کند، آن‌ها نیز سعی می‌کنند رفتارهای مخرب و تحریک‌کننده خود را اصلاح کنند.

◀ **خودتان باشید:** به کارگیری شیوه واقعیت‌درمانی زمانی مفهوم دارد که مطابق با شخصیت خود مشاور باشد نه این که مشاور برای مراجع خود نقش بازی کند.

◀ **خودافشایی:** برای ایجاد یک رابطه دوستانه، گاهی لازم است که مشاور مراجع را در تجربیات گذشته خودش سهیم کند؛ هر چند این روش از دیدگاه درمانگران سایر رویکردها آسیب‌زا و نادرست به نظر می‌رسد. رابطه دوستی مشاور و مراجع زمانی به سطحی بالا می‌رسد که مراجع شروع به طرح سؤالاتی درباره زندگی وی کند. خودافشایی شاید گاهی بیش از اندازه باشد اما تمرکز را از روی مراجع بر نمی‌گیرد بلکه اگر به مراجع اجازه داده شود تا کمی وارد دنیای مشاورش شود، مفید و رضایت‌بخش است.

◀ **گوش دادن و توجه به استعاره‌ها:** مراجعان به طور مکرر برای توصیف ادراکات خود و دیگران یا موقعیتشان از استعاره‌های زبانی خاصی استفاده می‌کنند؛ برای مثال، «شوه‌ر من گاهی مثل یک بره و گاهی مثل یک شیر می‌شود» و یا «من دور خودم را با گچ خط کشیده‌ام و به هیچ کس اجازه وارد شدن نمی‌دهم». توجه و استفاده از این استعاره‌ها رابطه مراجع-مشاور را غنی‌تر می‌کند.

۷. شناخت و ارزیابی رفتارها در فرایند یک طرح و برنامه قابل اجرا و از پیش تعیین‌شده و متعهد شدن مراجع به پیگیری آن؛ در فرایند واقعیت‌درمانی هر مرحله با ایجاد رابطه‌ای مبتنی بر اعتماد، صراحت، و صداقت، توجه و دوستی پشتیبانی می‌شود.

در آغاز مشاوره به جای استفاده از جملات پرسشی، اغلب بهتر است عبارتهای توصیفی را به کار بریم. برای مثال: جمله پرسشی: زری، من متوجه شدم که تو در کلاس زبان انگلیسی‌ات مشکل داری؛ مشکل چیه؟

عبارت توصیفی: زری، من متوجه شدم که تو در کلاس زبان انگلیسی مشکل داری. اگر مایل باشی، کمی با هم در این مورد صحبت کنیم. در یک نگاه کلی، فرایند واقعیت‌درمانی شامل دو بخش مهم است: اول فراهم کردن محیط و شرایطی که فرد احساس امنیت، اعتماد و احترام کند و دوم، استفاده از راهکارهای مختلف (فرایند واقعیت‌درمانی) که به تغییر منتهی می‌شوند. جنبه‌های مهم این موارد به شرح زیرند:

◀ **برقراری ارتباطی دوستانه با مراجع:** روش واقعیت‌درمانی با تلاش برای برقرار کردن رابطه‌ای قابل اعتماد، گرم و از روی علاقه‌مندی آغاز می‌شود. مراجعان ممکن است تنها زمانی در این فرایند شرکت کنند که نسبت به آن احساس مشارکت، دوستی و اعتماد به دست بیاورند. برای مؤثر بودن درمان، دیدگاه مثبت مراجع نسبت به محیط مشاوره و فرد مشاور ضروری است.

◀ **توجه و گوش دادن فعال:** نشان دادن توجه لازم به نشانگان جسمانی و روان‌شناختی مراجع در پی بردن او به این که مشاور به وی توجه می‌کند، نقش مهمی دارد. هم‌چنین این نکته را به مراجع می‌رساند که مشاور به گفته‌هایش واقعاً گوش می‌دهد. برای تحقق این مهم بهتر است مشاور توانایی به یادسپاری دقیق گفته‌های مراجع و بازگویی و انعکاس آن‌ها را در مواقع لازم داشته باشد. در واقعیت‌درمانی، مهارت توجه و گوش دادن فعال همواره یکی از اصول مهم در ارتقای کیفیت رابطه مشاور و مراجع است.

◀ **عدم قضاوت:** اگر مشاور بخواهد رابطه‌ای سطح بالا را با مراجع ادامه دهد، عدم قضاوت بسیار مهم است. البته این نه به معنای موافقت با رفتارهای مخرب مراجع بلکه به مفهوم آن است که مشاور در مراحل اولیه، بدون عیب‌جویی، سرزنش و قضاوت، رفتار او را به عنوان بهترین تلاش وی جهت رفع نیازهایش تلقی کند.

◀ **واکنش‌های غیرمترقبه یا ناهماهنگ با انتظار معمول مراجع:** این تکنیک نیز ممکن است در ایجاد یک محیط دوستانه مؤثر باشد. برای مثال، مراجع انتظار دارد که مشاور در مورد رفتارهای ناموفق او مانند اعتیاد، مشکلات گذشته و نظایر آن‌ها، بحث کند ولی در واقعیت‌درمانی برخلاف انتظار مراجع، مشاور بر رفتارهای موفق و مثبت

واقعیت را به طور
کلی توانایی گرایش
به پذیرش پیامدهای
منطقی و طبیعی رفتار
یک شخص تعریف
می‌کنند. زمانی که
ما از پیامدهای رفتار
و تصمیماتمان سر باز
می‌زنیم، در عمل واقعیت
را تکذیب می‌کنیم و
مستعد آن هستیم که از
روی بی‌مسئولیتی عمل
نماییم



که سکوت گاهی برای مراجع لازم است تا پس از وقفه‌ای کوتاه صحبت را آن‌طور که مایل است ادامه دهد. در این روش، مراجع می‌تواند مسئولیت مسیر جلسه را به دست بگیرد. علاوه بر این، سکوت برای مراجع امکان گردآوری و مرتب‌کردن افکار، به دست آوردن بینش، روشن شدن تصاویر و ادراکات ذهنی را فراهم می‌آورد تا بتواند برنامه‌هایش را تنظیم کند. شکستن بی‌موقع سکوت معمولاً به از بین رفتن تلاش ذهنی مؤثر مراجع منجر می‌شود.

◀ **رعایت اصول اخلاق حرفه‌ای:** یک رابطهٔ دوستی حقیقی تنها با متعهد بودن به رفتار اخلاقی درضمن مشاوره می‌تواند محقق شود و مشاور باید از درگیر شدن در دل‌بستگی‌ها و روابط دوطرفه بپرهیزد. بسیاری از انجمن‌های روان‌شناسی و سازمان‌های مربوطه لازم می‌دانند که مشاوران خود را با توضیحات کتبی شامل اسم، عنوان، شغل، آدرس، شماره تلفن، تحصیلات رسمی، و زمینهٔ مهارتشان به مراجع معرفی کنند تا مراجع با آگاهی کافی بداند که با چه کسی مشاوره می‌کند. علاوه بر موارد یاد شده، واقعیت‌درمانی آن‌چه را مشاوران نباید انجام دهند نیز به شرح زیر پیشنهاد می‌دهد:

◀ **عذر و بهانه‌ها را نپذیرید:** از دیدگاه واقعیت‌درمانی در بیشتر موارد لازم است مشاور از طرح پرسش «چرا» برای مراجع خودداری کند؛ بخصوص وقتی نتیجه‌گیری نزدیک است. زیرا این نوع پرسش موجب طرح عذر و بهانه از سوی مراجع می‌شود. برای مثال: «من خجالتی هستم؛ زیرا والدینم خیلی زیاد مواظب من بوده‌اند»، «من به خاطر فشار کاری بیش از حد مواد مخدر مصرف می‌کنم». این بررسی نشان می‌دهد که نیازی نیست از افراد پرسیده شود که چرا ناموفق بوده‌اند یا طرح و برنامهٔ مشخص شده را انجام نداده‌اند؛ چرا که تمام آن‌چه از فرد سرزده یا سر می‌زند، یک رفتار است و تمام رفتارها از نیازها و خواسته‌های فرد سرچشمه می‌گیرند.

بنابراین، روشن است که افراد برای برطرف کردن نیازها و به دست آوردن آن‌چه می‌خواهند، این‌گونه رفتار می‌کنند. در واقعیت‌درمانی، یک فرضیهٔ کاربردی وجود دارد که طبق آن، افراد در هر زمان بهترین عملی را که در آن لحظه می‌توانند (براساس توانایی و دانش و مهارتشان)، انجام می‌دهند. اگرچه ممکن است بلافاصله پس از انجام رفتاری، نظر شخص دربارهٔ مناسب بودن آن تغییر کند، در زمانی که آن عمل انجام می‌شود، به نظر می‌رسد بهترین کاری است که فرد برای رفع نیازها و برآوردن خواسته‌هایش می‌تواند انجام دهد.

◀ **از پرس‌وجو دربارهٔ عذرهای غیرموجه اجتناب کنید:** پذیرفتن چنین عذرهایی ممکن است این پیام ضمنی را به مراجع برساند که شما می‌توانید از زیر بار این مسئولیت‌شانه خالی کنید؛ زیرا ضعیف هستید یا نمی‌توانید رفتارتان را کنترل کنید و قادر نیستید هیچ

◀ **گوش دادن و توجه به لحن و مضامین:** معمولاً مراجعان شرایط را به صورت تکراری در شکل‌های متفاوتی تعریف می‌کنند. مشاور گوش می‌دهد و گاهی با بازگشت به موضوعاتی که مطرح شده‌اند، مسئله را مرور می‌کند و توضیحات لازم را برای روشن شدن منظور اصلی مراجع می‌دهد. گاهی لازم است مشاور از موضوعاتی مثل میزان افسردگی مراجع یادداشت بردارد و فراوانی شکایات وی را مورد توجه قرار دهد.

◀ **استفاده از خلاصه کردن و متمرکز شدن:** این ویژگی در بسیاری از انواع روش‌های مشاوره مورد استفاده قرار می‌گیرد اما در واقعیت‌درمانی به روش خاصی انجام می‌شود. یک واقعیت‌درمان‌گر متبحر، به جای بسط و تفسیر آن‌چه مراجع می‌گوید، بر موضوعات تمرکز می‌کند. این مهارت نیازمند توانایی تمرکز بر نکات مؤثر و تأکید بر یک یا چند موضوع یا فکر است. هم‌چنین نیازمند تمرکز بر خواسته‌ها، نیازهای برطرف نشده، و زمانی از زندگی مراجع است که او واقعاً می‌تواند در طول آن مدت به خواسته‌هایش دست یابد. خلاصه کردن و متمرکز شدن، در کل مراحل مشاوره مورد استفاده قرار می‌گیرد.

◀ **مشخص و مقرر کردن پیامدها:** مشخص کردن پیامدها و تشویق مراجع به پذیرش آن‌ها به این معنی است که برای مراجع کاملاً روشن کنیم که هر عمل و اقدامی پیامدهای خاص خودش را دارد. پیامد خوب درس نخواندن در مدرسه ناموفق بودن در امتحان است. یا خوابیدن تا دیروقت موجب دیر رسیدن به محل کار می‌شود. پذیرفتن پیامدها به معنای معقول دانستن آن‌هاست.

در زمان‌هایی که پیامدها خطرناک‌اند یا تهدید جانی وجود دارد، درمانگر مداخله می‌کند. پذیرفتن پیامدهای طبیعی و منطقی اقدامات و تصمیمات خود بدون عصبانیت یا کوتاه آمدن و دلیل تراشی، به پذیرش این جنبه از واقعیت برمی‌گردد که هر رفتار عواقبی دارد و به مراجع کمک می‌کند تا این نکته را دریابد.

◀ **استفاده از سکوت:** وقتی در جلسهٔ مشاوره سکوت برقرار می‌شود، یک مشاور ماهر معمولاً عجله‌ای برای شکستن آن ندارد. چرا

تغییری در زندگی خود به وجود آورد. «این دقیقاً خلاف پیامی است که مشاور می‌خواهد انتقال دهد: یعنی «افراد توانایی لازم برای کنترل رفتارشان را دارند، می‌توانند زندگی‌شان را تغییر دهند و برنامه‌های بهتری برای زندگی خود داشته باشند.»

➤ **از تنبیه، انتقاد و مخالفت‌ورزی پرهیزید:** تنبیه تأثیر منفی بر پذیرفتن پیام‌ها دارد؛ زیرا باعث ناامیدی می‌شود و راه بهتری برای حل مشکل ایجاد نمی‌کند. در نتیجه، شخصی که مورد تنبیه واقع می‌شود، همان رفتار پیشین را ادامه می‌دهد و در هر قدم با افزایش ناامیدی رفتار مخرب‌تری در پیش می‌گیرد. انتقاد کردن از خود شکل دیگری از تنبیه است که باید از آن اجتناب کرد. در به کار بستن واقعیت‌درمانی برای مشکلات مربوط به روابط، به طور قطع باید از انتقاد دوری جست. پذیرفتن پیام‌ها به معنای تنبیه کردن فرد یا انتقاد از عملکرد او نیست. در واقع، این کار به مفهوم محافظت نکردن از مراجع در مقابل نتایج رفتارهای مخربش است؛ البته تا زمانی که این پیام‌ها به سلامت وی لطمه‌ای وارد نسازند. تمام رفتارها و انتخاب‌ها در یک روال معین صورت نمی‌گیرند. واقعیت‌درمانی به دنبال این است که افراد انتخاب‌هایی را انجام دهند که پیام‌های آن‌ها بسیار مخرب و آسیب‌زا نباشند.

➤ **به سادگی تسلیم نشوید:** این کار ممکن است در عمل سخت باشد. تسلیم شدن در مواجهه با مراجع سرسخت، بی‌انگیزه، کسانی که همکاری نمی‌کنند، افراد عصبانی یا بی‌تفاوت، به سادگی رخ می‌دهد. افرادی که واقعیت‌درمانی انجام می‌دهند، تصویری که از خود دارند، تصویر فردی است که به دشوارترین مراجعان کمک می‌کند. آن‌ها از این بابت احساس غرور می‌کنند که وقتی شرایط سخت و دشوار می‌شود، همچنان بر سر موضع خود برای کمک به دیگران می‌ایستند. بولدینگ در اشاره به استفاده از سیستم W.D.E.P موارد زیر را مطرح می‌کند.

➤ **بحث در مورد خواسته‌ها و ادراکات:** عبارت است از کشف دنیای مطلوب مراجعان و دستیابی به آن.
۱. پرسیدن از مراجعان که از جلسه مشاوره چه توقعاتی دارند؟

۲. چه خواسته‌هایی از محیط زندگی‌شان دارند؟
 ۳. در هر بخش از زندگی خود از چه چیزهایی ناراضی هستند؟
 ۴. از خودشان چه توقعاتی دارند؟
- (a) مایل‌اند چقدر انرژی صرف زندگی مؤثرتر کنند
(b) سطح انگیزش آن‌ها چقدر است؟

مباحثه مستقیم

عمل کردن طبق شیوه‌های مشاوره و صحبت کردن در سطح دانش مراجع مهم است.

قابلی که واقعیت‌درمانی در کار کردن با کودکان کم‌سن و سال ارائه می‌دهد، به این شکل است:

۱. چه کاری انجام می‌دهی؟
۲. قواعد و مقررات در این خصوص چیست؟
۳. آیا آن‌چه انجام می‌دهی، خلاف مقررات نیست؟
۴. چه کاری باید انجام می‌دادی؟
۵. بار دیگر چه کاری می‌خواهی انجام بدهی؟
۶. آیا مایلی برنامه‌ات برای دفعه بعد را یادداشت کنی یا می‌خواهی من این کار را انجام بدهم و بنویسم؟
۷. اجازه بده روند اتفاقات فردا را کنترل کنیم و ببینیم برنامه‌ات چطور جواب خواهد داد.

طرح کلی برای بچه‌های بزرگ‌تر و نوجوان‌ها که می‌توانند استدلال کنند و به طور انتزاعی بیندیشند، می‌تواند به شرح زیر باشد.

۱. اجازه بده صحبت را با این سؤال شروع کنیم که برای حل این مشکل تاکنون چه کارهایی انجام داده‌ای؟
- ***- یکی از سؤالات مؤثر، درباره اموری است که به فرد کمک کرده است که در پیشبرد موقعیت خود به موفقیت دست یابد. برای این منظور می‌توانیم چند سؤال را در نظر بگیریم:

- آیا رفتار شما منطبق با واقعیت بوده؟
 - آیا رفتار شما مسئولانه بوده؟
 - آیا رفتار شما صحیح و منطبق با مقررات بوده؟
 - از نظر خودسنجی یا ارزیابی شخصی، آیا رفتار شما مؤثر بوده؟
۲. اگر با این رفتار چیزی را که می‌خواسته‌ای به دست نیآورده‌ای، چه رفتار متفاوت دیگری مایلی در این مورد انجام دهی؟
 ۳. چه زمانی می‌توانیم برنامه شما را پیگیری کنیم؟
- همان‌طور که سؤالات پیشنهاد می‌کنند، بخش بزرگی از واقعیت‌درمانی به فرایند ارزشیابی شخصی یا خودسنجی در امر کمک به مراجعان تبدیل می‌شوند؛ برای این که تصمیم بگیرند آیا رفتار آن‌ها به بهایی که بابت آن رفتار می‌پردازند، می‌ارزد یا خیر. آیا رفتار و اقدامات آن‌ها مؤثر و کارآمد بوده است یا نه؟

مراحل اصلی واقعیت‌درمانی به اختصار عبارت‌اند از:

۱. برقرار کردن رابطه
۲. شناسایی مشکل فعلی
۳. تشخیص دادن این که چه کارهایی در جهت رفع مشکل انجام شده است و چه کارهایی باید انجام شود.
۴. ارزیابی رفتار کنونی (این مورد به مراجعان کمک می‌کند تا آن چه را می‌خواهند به دست بیاورند).
۵. بررسی گزینه و انتخاب‌های بدیل و جایگزین
۶. طراحی برنامه‌ای که به حل مشکل کمک کند.
۷. تعهد گرفتن از مراجعان برای پیش بردن و پیگیری برنامه
۸. ایجاد ساختاری برای ارزیابی روند اجرای برنامه.

