

# نظریهٔ انتخاب واقعیت‌درمانی

## فرایندی با تأکید بر انتخاب، مسئولیت‌پذیری و ارزیابی‌شخصه

دکتر علی صاحبی

### بخش سوم و پایانی

اشاره

در بخش‌های پیشین مقاله به ابعاد کلی رفتار، نیازهای اصلی و تعیین‌کنندهٔ رفتار، اهداف و مراحل اصلی واقعیت‌درمانی پرداختیم. اینک در بخش پایانی، سایر ابعاد این نظریه را پی می‌گیریم.

کلیدواژه‌ها: یادگیری، تربیت، انضباط

#### تربیت و انضباط

گلسر تأکید دارد که اگر ما انضباط و تربیت را - در مفهوم کنونی‌اش - بپذیریم، سخت در اشتباهیم. افرادی که ترک تحصیل می‌کنند یا معتادان، حاصل اشتباهات مدارس در این زمانه‌اند. این افراد به‌طور جدی نشانه‌های مشکلات نهفتهٔ بزرگ‌تری هستند؛ بدین معنا که بسیاری از دانش‌آموزان با استعداد، به کم‌کاری دچارند و هیچ تلاشی برای یادگیری انجام نمی‌دهند. تئوری انتخاب، به‌عنوان تبیین جدید و قدرتمندی از اینکه ما چرا و چگونه رفتار می‌کنیم، توضیح می‌دهد که این مشکلات چرا و چگونه به‌وجود می‌آیند و چگونه از طریق یک کار آموزشی مشترک و گروهی می‌توانیم آنها را حل کنیم.

به عقیدهٔ گلسر، اگر ما خواهان این هستیم که دانش‌آموزان اقداماتی ضروری برای یادگیری انجام دهند، باید مدارسی ایجاد کنیم که در آنها معلمان و دانش‌آموزان (نه والدین و کارشناسان)، دریابند که در صورت تلاش بیشتر، امتیازات بیشتری به آنها تعلق خواهد گرفت. کار در مدرسه برای آنها باید رفع نیازهای جاری‌شان را به‌گونه‌ای میسر سازد که ارزش ادامه دادن تلاششان را داشته باشد.

گلسر بر این باور است که ما نمی‌توانیم دانش‌آموزی را که کار در مدرسه برایش رضایت‌بخش نیست، تحت فشار قرار دهیم. دیدگاه او این است که ما نمی‌خواهیم به انضباط و تربیت سختگیرانه متوسل شویم که در آن بر اطاعت دانش‌آموزان از قوانین تأکید شده است و کمتر به تدارک آموزش رضایت‌بخش‌تر توجه می‌شود. در آموزش رضایت‌مندانانه هیچ نیازی

#### آموزش و پرورش: تربیت - یادگیری

گلسر واقعیت‌درمانی را در هر دو امر تربیت و آموزش و یادگیری در مدارس به‌کار گرفته است. موضع اصلی وی این است که هم معلمان و هم دانش‌آموزان دریابند که مدرسه باید محیطی رضایت‌بخش باشد. دانش‌آموزان باید بدانند [مطمئن شوند] که کار کردن در مدرسه حقوق و امتیازاتی برای آنها ایجاد می‌کند و مدرسه باید در این جهت حرکت کند که از برخی لحاظ نیازهای اساسی آنان را برطرف سازد. اگر این شرایط را خود مدرسه و برنامهٔ آموزشی ایجاد نکند، دانش‌آموزان از طرق دیگر به جست‌وجوی راهی برای رفع نیازهای اساسی خود خواهند پرداخت تا در محیط مدرسه پاسخگوی نیازهای آنها باشد.

دانش‌آموزان باید از رفع نیازهایشان به‌واسطهٔ یادگیری، تصویری روشن و مطمئن [در ذهن خود داشته باشند. اگر آنها مسئلهٔ یادگیری را به‌عنوان یک تصویر ارضاکندهٔ نیازهایشان در ذهن نداشته باشند و کسب دانش را از دنیای مطلوب خود خارج کنند، چیزی یاد نخواهند گرفت و به تعبیر بهتر، برای یادگیری تلاشی نخواهند کرد. کم‌کاری شاید بهترین تلاش انتخاب شده از سوی یک دانش‌آموز تحت کنترل باشد و اگر این روند ادامه پیدا کند، به‌عنوان شیوه‌ای برای رفع نیازها از سوی دانش‌آموز یاد گرفته خواهد شد.

## تئوری انتخاب ادعا دارد که آنچه در دنیای درون دانش آموز می‌گذرد - و نه آنچه در دنیای بیرونی وی رخ می‌دهد - منشأ تمام رفتارهای اوست. تئوری بر این نکته تأکید دارد که به دلیل بی‌توجهی ما به تلاش‌های مؤثر، دانش‌آموزان تصمیم می‌گیرند در کلاس‌ها کار نکنند؛ زیرا کلاس‌های ما به گونه‌ای هستند که آنها را ارضا نمی‌کنند

می‌آورد. در مقابل، بدون وجود رابطه‌ای بین تفریح و یادگیری دانش‌آموزان تقریباً چیزی یاد نمی‌گیرند. در هر زمان و هر شرایطی قدرت، پیشرفت، آزادی، تفریح، رابطه و احساس تعلق برای انسان‌ها درخور توجه‌اند. هرچه نیازهای دانش‌آموزان در کلاس بیشتر برطرف شود، به همان نسبت میزان یادگیری آنها از آنچه آموزش داده می‌شود، بیشتر خواهد شد. وقتی که بدون در نظر گرفتن تلاش برای ایجاد محیطی رضایت‌بخش، از انضباط صحبت می‌کنیم، در واقع با از کار انداختن سیستم کنترل بیولوژیکی، از دانش‌آموزانی آشفتنه صحبت می‌کنیم که زیر سیطره این سیستم مانده‌اند. تا زمانی که آنچه برای سازماندهی مجدد کلاس‌ها اجرا می‌شود تأمین‌کننده چیزی نباشد که در فهرست نیازهای دانش‌آموزان اولویت دارد، یادآوری این نکته که از چه کلاس‌های باارزشی بهره‌مندند و چه میزان به این کلاس‌ها نیاز دارند، هیچ تأثیری بر آنها نخواهد داشت. یک مشاور خوب در برخورد با دانش‌آموزی ناخشنود و دلسرد می‌تواند وی را متقاعد کند که به معلمش گوش فرا دهد اما دانش‌آموز همچنان نیازمند این است که بداند آیا معلم در صورت همکاری او سعی می‌کند راه‌هایی برای رضایت‌بخش ساختن کلاس برای وی پیدا کند؟ یک دانش‌آموز ناخشنود و دلسرد سرسخت به چیزی بیش از یک مشاور یا معلم معمولی نیاز دارد؛ چرا که او به‌طور قطع به تمام کلاس‌ها بی‌اعتناست. در مواجهه با چنین دانش‌آموزانی، هیچ مشاوره‌ای مؤثر نخواهد بود، مگر مشاوره‌ای که در جهت رفع نیازهای دانش‌آموز باشد. برای چنین دانش‌آموزانی، تنها یک برنامه منظم که با برطرف‌سازی نیازهای آنها هماهنگ باشد، به نتیجه خواهد رسید.

### یادگیری

ناموفق بودن در مدرسه عدم ارضای نیاز دانش‌آموز به قدرت و پیشرفت را در پی دارد. کودکانی که به‌طور پیوسته از همان سال‌های آغازین تحصیل در مدرسه ناموفق‌اند، تصویر مدرسه را از دنیای مطلوب خود بیرون می‌کنند؛ زیرا نگاه‌داشتن تصویری که برای آنها رضایت‌بخش نیست، در مواجهه با نیازشان به قدرت برایشان بسیار ناکام‌کننده است.

اگر مواد درسی به‌طور مناسب به دانش‌آموزان تدریس شود، آنها برای یادگیری بیشتر تلاش خواهند کرد؛ زیرا اگر دانش‌آموزان بتوانند با آن ارتباط برقرار کنند، توانایی‌هایشان را افزایش می‌دهد. اگر آنها به واسطه دانش، قدرت و توانایی به دست نیاورند، رفع برخی از این نیازها را در جای دیگر جست‌وجو کرده، و طی رفتارهای خود-تخریبگر، مثلاً اقدام به استفاده از مواد مخدر می‌کنند. آنچه لازم است، کلاس‌هایی است که در آن به دانش‌آموزان در صورت تلاش کردن فوراً حسی از قدرت داده شود. گلسر یافتن راه‌هایی را پیشنهاد می‌کند که در آن بتوان کلاس‌ها را به گونه‌ای سازماندهی کرد که بخش بیشتری از نیازهای دانش‌آموزان برطرف شود. همچنین لازم است انگیزه‌هایی در فضای غیر آکادمیک در جو کلاس‌ها و وضعیت تدریس و آموزش ایجاد شود (تفریح و شوخی).

گلسر اظهار می‌کند که رویکرد گروهی به امر آموزش به دلایل زیر بسیار مفید خواهد بود:

1. حس دل‌بستگی و احساس تعلق را افزایش می‌دهد.

به انضباط و سختگیری غیرضروری نیست. به عقیده گلسر در انضباط سختگیرانه، خود این موضوع که دانش‌آموز مجبور به شرکت در کلاسی می‌شود که تجربه خوشایندی از آن ندارد، یک معضل است.

طبق یافته‌های گلسر، دانش‌آموزان در مدرسه تفاوتی با خارج از مدرسه ندارند، و اگر شرایط محیط به‌گونه‌ای باشد که آنها در رفع نیازهایشان دچار مشکل شوند، ناخشنود به‌نظر می‌رسند. اگر آنها گرسنه باشند، سعی خواهند کرد اول این نیازشان را رفع کنند؛ از این‌رو بیشترین توجه آنها به‌جای مواد درسی و تدریس معلم، معطوف به غذا خواهد بود و بیشتر از آنکه زمانشان را صرف دانش‌کنند، صرف جست‌وجوی غذا خواهند کرد. اگر آنها هیچ تفریحی نداشته باشند، بازیگوشی می‌کنند. اگر در یک تشکیلات بیش از حد رسمی باشند، در جست‌وجوی فرصتی برای آزادی خواهند بود. اگر ضعیف باشند، از همکاری اجتناب خواهند ورزید و احتمالاً در تلاش برای به دست آوردن قدرت و احترامی که ناامیدانه به‌دنبالش هستند، از مواد مخدر یا الکل استفاده خواهند کرد.

طبق آموزش‌های تئوری انتخاب، اگر در نظر بگیریم که در محیط خارج، هیچ چیزی - حتی مدرسه - نمی‌تواند نیازهای ما را برطرف کند (زیرا این خود ما هستیم که باید نیازهایمان را رفع کنیم)، یک مدرسه خوب می‌تواند جایی تعریف شود که اکثر دانش‌آموزان باور دارند اگر بیشتر تلاش کنند قادر خواهند بود نیازهایشان را بیشتر برطرف سازند و به همین دلیل انگیزه ادامه تلاش در مدرسه در آنها ایجاد می‌شود. مهم‌ترین هدف یک مدرسه باید به دست آوردن رضایت و خشنودی توأم دانش‌آموزان و معلمان باشد. گلسر برای پذیرش مسئولیت اعمال خویش اهمیت زیادی قائل است و بر این نکته تأکید می‌کند که مسبب هیچ‌یک از کارهایی که ما انجام می‌دهیم، دیگران یا شرایط خارجی نیستند. هر آنچه در دنیای بیرونی ما اتفاق می‌افتد، هرگز ما را وادار به انجام دادن کاری نمی‌کند. تمام رفتارهای ما بهترین شکل تلاش ما برای کنترل خود و رفع نیازهایمان است. کلمه کنترل، آن‌گونه که گلسر از آن استفاده می‌کند، به معنی حکمفرما بودن نیست بلکه به این معناست که ما تلاش می‌کنیم تا به بهترین نحو برای رفع نیازهایمان عمل کنیم (برای مثال؛ وقتی رانندگی می‌کنیم به ماشینیان حکمفرمایی نمی‌کنیم بلکه آن‌را کنترل و هدایت می‌کنیم).

تئوری انتخاب ادعا دارد که آنچه در دنیای درون دانش‌آموز می‌گذرد - و نه آنچه در دنیای بیرونی وی رخ می‌دهد - منشأ تمام رفتارهای اوست. این تئوری بر این نکته تأکید دارد که به دلیل بی‌توجهی ما به تلاش‌های مؤثر، دانش‌آموزان تصمیم می‌گیرند در کلاس‌ها کار نکنند؛ زیرا کلاس‌های ما به گونه‌ای هستند که آنها را ارضا نمی‌کنند.

زمانی که ما دریابیم چه چیزی نیازهای دانش‌آموزان را رفع می‌کند، آنان از ناامیدی و بی‌اعتنایی دست می‌کشند. با آگاه شدن از آنچه نیازهای دانش‌آموزان را برطرف می‌سازد، ممکن است ما کلاس‌مان را دوباره سازماندهی کنیم و به این دلیل بسیاری از دانش‌آموزان بخواهند برای یادگیری تلاش کنند؛ زیرا متوجه می‌شوند که در این حالت نیازهایشان رفع می‌شود. در تئوری انتخاب رفتارهای ما همواره گویای این نکته است که ما در هر زمان انتخاب می‌کنیم که چه چیزی نیازمان را بیشتر برطرف می‌کند. اگر آنچه در مدرسه تدریس می‌شود، نیاز دانش‌آموز را به آنچه برایش بیشتر اهمیت دارد برطرف نکند، هر قدر هم تدریس معلم عالی باشد، باز دانش‌آموز برای یادگیری تلاش نخواهد کرد.

در دیدگاه واقعیت‌درمانی بررسی این که دانش‌آموزان چگونه نیازهای اساسی‌شان را در محیط مدرسه رفع می‌کنند، ضروری است. برای مثال، اگر دانش‌آموزان احساس کنند که در کلاس هیچ اختیاری ندارند، کار نخواهند کرد. هیچ امری برای دانش‌آموزان تشویق‌کننده‌تر از این نیست که ببینند تلاشی که می‌کنند، امتیازات و اختیاراتی برای آنها به ارمغان



کردن نیازهای دانش‌آموزان و دستیابی آنها به اهدافشان، به شکلی که در این فرایند آسیبی به دیگران وارد نشود، به آنان آموزش می‌دهد.

مفهوم کلی این دیدگاه، معرف رفتار به‌عنوان تلاشی برای کنترل ادراکات ما از جهان خارج برای انطباق با دنیای درونی و رفع نیازهای هر فرد است. این تئوری منطق درمان‌های روانکاوی را که مانند مدل پزشکی است و بر گذشته، احساسات یا بینش درونی، جبر و ضمیر ناخودآگاه تمرکز دارد، رد می‌کند.

اهداف درمانی این دیدگاه کمک به افراد در یافتن راهی بهتر در مواجهه با نیازهایشان، اعم از احساس تعلق، قدرت، آزادی و تفریح است. درمانگر به مراجعان کمک می‌کند تا توان روانی لازم برای پذیرش مسئولیت شخصی زندگی خویش را به‌دست آورند. مراجعان خود در یادگیری روش‌هایی برای دوباره به‌دست آوردن کنترل زندگی‌شان و داشتن یک زندگی مؤثرتر همکاری می‌کنند. آنها در رابطه با اینکه چه کارهایی انجام می‌دهند یا چه فکر یا احساسی دارند، به چالش کشیده می‌شوند تا شیوه‌های بهتری برای عمل کردن بیابند.

در زمینه روابط درمانی، تأکید بر سهیم‌شدن درمانگر با مراجع و ایجاد رابطه‌ای گرم، قابل اعتماد و فعال است.

در این دیدگاه، توجه داشتن و اهمیت دادن به مراجع طی فرایند مشاوره همواره مورد نظر است. وقتی به مراجع ثابت شود که مشاور به او توجه دارد، مشاور می‌تواند وی را با واقعیت و نتایج فعالیت‌هایش مواجه سازد. در دوره‌درمان، مشاور از انتقاد می‌پرهیزد، از پذیرفتن بهانه‌های مراجع به دلیل مغایر بودن با برنامه‌های مورد توافقشان خودداری می‌کند و به آسانی ناامید و تسلیم نمی‌شود.

در خصوص فنون و فرایند درمان نیز مراجعان به شناسایی رفتار کلی خود (شامل بخش‌های عمل کردن، فکر کردن، احساس کردن و فیزیولوژی) اقدام می‌کنند. همچنین تشویق می‌شوند تا خودسنجی (ارزیابی شخصی) کنند که چگونه آنچه انجام می‌دهند برایشان مفید است و آنها را به هدفشان می‌رساند. برخی رفتارهای خاص منجر به تغییر می‌شوند؛ مانند جست‌وجوی خواسته‌ها، نیازها و ادراکات. درمانگر با تمرکز بر آنچه مراجع در حال حاضر انجام داده است و فکر می‌کند و کشاندن وی به مسیری که بتواند تعهدات یک برنامه عملی را بپذیرد، مشاوره یا درمان را پیش می‌برد. این فرایندها حتماً باید شامل استفاده ماهرانه از سؤال‌ها، روش‌های خود یاری و شوخ‌طبعی همراه با رضایت خاطر شرکت‌کنندگان در درمان باشد.

واقعیت درمانی می‌تواند در حل انواع گوناگونی از مشکلات رفتاری مورد استفاده قرار گیرد. این رویکرد را می‌توان در درمان‌های فردی، زوج‌درمانی، خانواده‌درمانی یا گروه‌درمانی به کار برد. واقعیت‌درمانی در اصل برای کار با آسیب‌های مزمن طراحی شده است. مرئبان از این روش به طور عمده در هر دو سطح مدارس ابتدایی و متوسطه استفاده می‌کنند. واقعیت‌درمانی در موارد سوءاستفاده‌های الکلی و مواد مخدر نیز به کار می‌رود.

۲. احساس تعلق باعث ایجاد انگیزش درونی خواهد شد.

۳. دانش‌آموزان قوی‌تر کمک به دانش‌آموزان ضعیف‌تر را برای خود رضایت‌بخش خواهند یافت.

۴. نیازهای دانش‌آموزان ضعیف، ضمن تلاش، با همکاری هر چه بیشتر با گروهشان برطرف می‌شود.

۵. دانش‌آموزان تنها به معلمشان وابسته نمی‌مانند.

۶. به ایجاد ساختاری که گذشته را بازبینی و ترمیم نماید، کمک می‌کند.

۷. گروه‌ها در متقاعد کردن معلمان، هم‌شاگردی‌ها و والدین به آموختن مفاد، آزادند.

۸. گروه‌ها طبق روال منظمی توسط معلم تغییر می‌کنند و در نتیجه، تمام دانش‌آموزان فرصت بودن در گروهی با امتیازات بالا را خواهند داشت.

تشخیص و قبول اینکه تمام رفتارهای ما جهت برطرف کردن نیازهایمان انجام می‌گیرند، مدتی طول خواهد کشید. برای مثال، یک دانش‌آموز تا زمانی که تصویری از یادگیری در ذهن خود نداشته باشد، در مدرسه همکاری نخواهد کرد.

خط‌مشی کلی ما بر مبنای آموزشی استوار است که در آن دانش‌آموزان خود مایل به یادگیری باشند. گلسر بیان می‌کند که یک تیم آموزشی روش خوبی برای شروع است.

گلسر با دقت و جزئیات بسیار رابطه بین تئوری خود در فرایند یادگیری و آموزش را در کتاب‌های خویش با عنوان، «مدارس کیفی، معلم مدارس کیفی و تئوری انتخاب در کلاس درس»، شرح می‌دهد. یافته‌های وی باور ما را در خصوص وجود یک رویکرد سیستماتیک به عنوان راه‌حلی برای مسائل موجود افزایش می‌دهد؛ برای مثال، برای حل مشکلات انضباطی و دشواری‌های یادگیری، به جای تمرکز بر دانش‌آموزان به صورت منفرد باید موضوع را در یک گستره وسیع‌تر و کلی‌تر مورد بررسی قرار داد. در بسیاری از موارد، این مشکلات از طریق کار کردن به صورت انفرادی با دانش‌آموزان حل نمی‌شود. تئوری گلسر در کتاب «کودکی و اجتماع» اثر اریکسون، به خوبی منعکس شده است. در این کتاب، اریکسون همچون گلسر بر ضرورت سازماندهی محیط جهت ایجاد فرصت‌هایی برای موفقیت دانش‌آموزان و همکاری با آنها تأکید می‌کند و پیشنهاد می‌دهد که محیطی ایجاد شود که در آن دانش‌آموزان بتوانند ابتکارات خویش را عرضه کنند.

## خلاصه

فلسفه و هدف این نظریه بر این باور استوار است که انسان‌ها خود تعیین‌کننده و عهده‌دار مسئولیت زندگی خویش هستند و تمام رفتارها با هدف برطرف‌سازی نیازهای انسان‌ها برای بقا، احساس تعلق، قدرت، آزادی و تفریح صورت می‌گیرند. تئوری گلسر روش‌های مؤثرتری را جهت برطرف

در تئوری انتخاب رفتارهای ما همواره گویای این نکته است که ما در هر زمان انتخاب می‌کنیم که چه چیزی نیازمان را بیشتر برطرف می‌کند. اگر آنچه در مدرسه تدریس می‌شود، نیاز دانش آموز را به آنچه برایش بیشتر اهمیت دارد برطرف نکند، هر قدر هم تدریس معلم عالی باشد، باز دانش آموز برای یادگیری تلاش نخواهد کرد



ویدا: من هم این‌طور فکر می‌کنم. مشاور: به نظر می‌رسد تو در مورد مشکلات کمی خجالت می‌کشی و از صحبت کردن درباره آن با من راحت نیستی. آیا نظرم درست است؟ ویدا: بله درست است اما فکر می‌کنم لازم است در مورد آن صحبت کنم. مشاور: آیا دوست داری موضوع را برایت تعریف کنی؟ ویدا: خانم وزیری سر امتحان ریاضی مرا در حین تقلب گرفت. این ترم من نمرات خیلی ضعیفی در ریاضی داشتم. می‌دانم که باید در این امتحان نمره خوبی می‌گرفتم اما برای آن آماده نبودم. مشاور: چطور فکر کردی که تقلب می‌تواند به تو کمک کند؟ ویدا: من فشار زیادی احساس می‌کردم؛ چون آماده نبودم و والدینم از من انتظار نمره خوبی داشتند. مشاور: می‌توانی به من بگویی چه کاری انجام دادی که مانع آماده شدن تو برای امتحان شد؟ ویدا: من فقط می‌خواستم سارا را کمی بیشتر بشناسم. بنابراین، زمان زیادی را با او صرف بازی و صحبت کردیم و به همین علت، زمان کافی برای مطالعه نداشتم.

مشاور: آیا دوستی سارا برای تو اهمیت زیادی دارد؟ ویدا: بله، من قبلاً هرگز دوست صمیمی نداشتم. مشاور: آیا فکر می‌کنی راه‌هایی وجود داشته باشند که بتوانی هم دوستی‌ات را با سارا حفظ کنی و هم به درس‌هایت خوب بررسی؟ ویدا: شاید من باید زمان کمتری را صرف صحبت با او کنم و وقت بیشتری را به درس خواندن اختصاص بدهم. مشاور: آیا فکر می‌کنی می‌توانی در عین اینکه زمان کمی با سارا صرف می‌کنی، همچنان دوستی صمیمانه‌ات را با او حفظ کنی و دوست صمیمی هم باشی؟

ویدا: بله، مطمئنم او درک خواهد کرد. مشاور: چه چیزهای دیگری ممکن است مؤثر باشد؟ ویدا: شاید ما باید زمانی را که با هم صرف صحبت زیادی می‌کنیم، به درس خواندن اختصاص دهیم. مشاور: آیا مایلی یکی از برنامه‌ها را تا هفته بعد امتحان کنیم و ببینیم نتیجه آن چه می‌شود؟

ویدا: بسیار خوب؛ من هم سعی خواهیم کرد با سارا درس بخوانم. مشاور: به سارا چه خواهی گفت؟ ویدا: برای او توضیح خواهم داد که چون در امتحان ریاضی نتیجه خوبی نگرفتم، ما باید زمان بیشتری را به درس خواندن و زمان کمتری را به صحبت کردن اختصاص دهیم. مشاور: عالی است. ما دوشنبه هفته بعد دوباره همدیگر را می‌بینیم و خواهیم دید که برنامه چطور پیش رفته است.

واقعیت‌درمانی در کار با طیف وسیعی از مراجعان قابل اجراست. این رویکرد هم برای مراجع و هم مشاور ساختاری جهت ارزیابی میزان و ماهیت تغییرات ایجاد می‌کند. واقعیت‌درمانی شامل یک مفهوم کلی واضح است که به آسانی قابل درک است و اصول آن می‌تواند مورد استفاده والدین، معلمان، کسانی که به شکل گروهی با آنها کار می‌شود و مراجعان قرار بگیرد. از نظر من، به عنوان یک روان‌شناس مثبت‌نگر و عمل-محور، واقعیت‌درمانی در مورد آن دسته از مراجعانی که به‌عنوان نمونه‌های «درمانی دشوار» یا «مقاوم»، شناخته می‌شوند نیز قابل اجراست.

در خصوص محدودیت‌ها، واقعیت‌درمانی بر احساسات، ناخودآگاه، رویاها، انتقال، ضربه‌های روحی دوران کودکی، و گذشته تأکید زیادی ندارد و همچنین ممکن است برای تمام گروه‌های فرهنگی مناسب نباشد. در واقعیت‌درمانی سعی می‌شود نقش متعصبانه موقعیت فرهنگی و اجتماعی مراجعان در تأثیر بر رفتار آنها کم‌رنگ‌تر تلقی شود. این دیدگاه می‌تواند در مورد درمان نشانه‌های محور اختلالات (براساس دی‌اس‌ام) از طریق شناسایی عمیق‌تر احساسات زیربنایی برتری‌هایی داشته باشد.

### بررسی یک مورد

#### اطلاعات زمینه‌ای:

ویدا دختری ۱۴ ساله است که در دوره راهنمایی تحصیل می‌کند. به دلیل تقلب مکرر در امتحاناتش به مشاورارجاع داده شده است. مدارک مدرسه، ویدا را فردی با موفقیت بالا نشان می‌دهند. او در مورد خوب انجام دادن تکالیف مدرسه و امتحاناتش بسیار حساس است. والدین ویدا به پیشرفت تحصیلی وی بسیار علاقه‌مندند و معیارهای بسیار بالایی برای وی فراهم کرده‌اند. معلمان معتقدند که والدین ویدا از او انتظار دارند که در بالاترین رتبه کلاس قرار داشته باشد. در مدرسه ابتدایی، ویدا دوستان کمی داشت. با وجود این، او در دوست‌یابی پیشرفت چندانی نداشته است ولی دوست دارد که تا می‌تواند دوستان زیادی داشته باشد. امسال او دوستی صمیمانه‌ای را با یکی از دختران هم‌کلاسی‌اش ایجاد کرده است. رونوشت زیر از خلاصه جلسه‌های مشاوره با ویداست.

ابتدا به این نکات توجه کنید:

- مشاور در برخورد با موقعیت به چه پیشرفتی دست می‌یابد؟
  - مراجع به چه تکنیک‌هایی احتیاج دارد؟
  - آیا شما فکر می‌کنید که تکنیک‌های به کار رفته مناسب‌اند؟
  - آیا دستاوردهای دیگری نیز وجود داشتند که می‌شد آنها را کسب کرد؟
  - شما از موقعیت چه برداشتی می‌توانستید داشته باشید؟
- مشاور: ویدا، من می‌دانم که در کلاس تو مشکلی وجود دارد. آیا دوست داری در مورد آن صحبت کنیم؟