

واقعیت‌درمانی برای قرن بیست و یکم

رابرت ووبل‌دینگ

ترجمه:

حسین زیرک

دکتر علی صاحبی

سرشناسه: ووبلدینگ، رابرت ای. Wubbolding, Robert E.
عنوان و نام پدیدآور: واقعیت‌درمانی برای قرن بیست‌ویکم / رابرت و ووبلدینگ ترجمه حسین زیرک، علی صاحبی
مشخصات نشر: تهران، سایه سخن، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری: ۷۰۴ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰-۷۱۵۲-۱۵-۷
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی: Reality therapy for the 21st century 2013
موضوع: واقعیت‌درمانی
شناسه افزوده: زیرک حسین، ۱۳۶۲، مترجم
شناسه افزوده: صاحبی، علی، ۱۳۴۳، مترجم
رده‌بندی کنگره: او/ RC۸۹/ ۱۳۹۴ ۸۶ و
رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹ ۱۶۵
شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۴۹۹۴۱



واقعیت‌درمانی برای قرن بیست‌ویکم

نویسنده: رابرت ووبلدینگ

مترجم: دکتر علی صاحبی، حسین زیرک

صفحه‌آرایی: ع. خرمشاهی، نظر چلپ: ابوذر ملکیان

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه، نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۰، قیمت: ۳۲۰۰۰ تومان

لیتوگرافی: ترنج رایانه، چاپ: مهرلب، صحافی: کوثر

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوی بهشت‌آیین، پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۰۶۶۴۷۵۴۲۱-۶۶۴۷۵۴۲۱ - ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸

حق چاپ محفوظ است

به سندی؛ همسر و بهترین دوستم که در نگارش خط به خط و نقطه به نقطه این کتاب همپای من بوده است. ما دوشادوش یکدیگر صله‌ها ساعت را صرف اظهارنظرهای بی‌شمار متقدان کرده‌ایم و همه‌چیز، از نظریاتمان تا ویرگول‌ها را به اشتراک نوشته‌ایم. بسیاری از این قبیل کارها باعث بروز اختلاف بین زوجین می‌شود، اما این امر در مورد ما برعکس بوده است. این پروژه یعنی نیل به آنچه واقعیت‌درمانی باید به انجام برساند، فرصتی فراهم آورد تا بر صمیمیت و احترام مقابلمان بیفزاییم و آن را جشن بگیریم. تقدیم به عشق راستینم: «تا ابدیت».

کتاب حاضر *واقعیت‌درمانی برای قرن بیست و یکم* شامل چندین بخش است که شرح مفصل‌تر فصل «واقعیت‌درمانی» نوشته ویلیام گلسر و رابرت ای. وُبولدینگ در کتاب *روان‌درمانی‌های معاصر*^۱ (انتشارات پیکاک، ای‌تاسکا، II، ۱۹۹۵) به ویراستاری آر. کورسینی^۲ و دی. ودینگ^۳ می‌باشد. این بخش‌ها به‌روز به‌روز شده‌اند و به‌طور چشمگیری بسط یافته‌اند. چاپ مجدد آن‌ها با کسب اجازه از انتشارات پیکاک انجام گرفته است.

1. *current psychotherapies*

2. R. Corsini

3. D. Wedding

فهرست مطالب

مقدمه مترجم.....	۹
تقدیر و تشکر.....	۱۷
پیشگفتار.....	۲۱
مقدمه.....	۲۳
فصل اول - بررسی چند مورد: چگونگی مدیریت تعارض ها.....	۳۵
فصل دوم - تئوری انتخاب چیست؟.....	۴۳
فصل ۳ - واقعیت‌درمانی چه تفاوتی با سایر سیستم‌ها دارد؟.....	۱۰۳
فصل ۴ - تاریخچه: خاستگه واقعیت‌درمانی کجاست؟.....	۱۱۹
فصل ۵ - شخصیت: آدم‌ها چرا و چگونه رفتار می‌کنند؟.....	۲۰۵
فصل ۶ - مفاهیم دیگری که باید بیش‌تر در باره‌شان بدانم کدام‌ها هستند؟.....	۲۲۷
فصل ۷ - درمان: آیا واقعیت‌درمانی به صورت فردی، گروهی، یا خانواده‌درمانی به کار برده می‌شود؟.....	۲۴۱
فصل ۸ - اقدام اختصاصی‌تر: فضای صمیمی و ساختن آهنگ‌درمانی	

مناسب.....	۲۷۱
فصل ۹ -	۲۸۹
روش: از چه مداخلاتی باید استفاده کنم؟.....	۲۸۹
فصل ۱۰ -	۴۵۱
سبک، زبان، ارتباط و ویژگی‌های کاربر واقعیت‌درمانی: برای استفاده از واقعیت‌درمانی، نیازمند انجام و داشتن چه چیزهایی هستیم؟.....	۴۵۱
فصل ۱۱	۴۸۵
ابعاد چندفرهنگی واقعیت‌درمانی:.....	۴۸۵
آیا واقعیت‌درمانی را می‌توان در بین فرهنگ‌ها به‌کار برد؟.....	۴۸۵
فصل ۱۲	۵۶۳
مطالعات پژوهشی:.....	۵۶۳
لژ کجا بدانم که واقعیت‌درمانی مؤثر است؟.....	۵۶۳
سخن آخر.....	۶۴۲
کتابنامه.....	۶۴۸
پیوستها.....	۶۵۲
در باره نویسنده.....	۶۵۸
معرفی کتاب.....	۶۶۲
REFERENCES.....	۶۷۶

مقدمه مترجم

دکتر ویلیام گلسر در سال ۱۹۶۵ کتابی با عنوان «واقعیت درمانی» نوشت. او در این کتاب اصول کار با دختران بزهکار و همچنین بیماران روانی مزمن بستری در بیمارستان هجروحان جنگی را به شیوه‌ای که او و سوپروایزش پرفسور هرینگتون انجام می‌دادند را شرح داده در این کتاب گلسر اذعان می‌کند بیشتر آنچه که در این کتاب به عنوان اصول واقعیت‌درمانی، تدوین کرده است را از مشاهده کار روان‌درمانگرایی بدست آورده است که در تعامل با مراجعین خرد «شخصیت درمان‌گرانه» داشتند. براساس مشاهده گلسر این درمانگران مؤثر با بیماران دوستانه، مشفقانه و مهربانانه رفتار می‌کردند و بر جنبه‌های مثبت آنها و زندگی‌شان تمرکز داشته و در فرایند درمان به این جنبه‌ها تأکید بسیار داشتند و به مراجع کمک می‌کردند تا یک طرح عملی برای تغییر تدوین نموده و آن را در عمل پیگیری کنند.

خود دکتر گلسر این ویژگی‌ها را بطور برجسته‌ای در خود داشت. این ویژگی‌ها در کتاب واقعیت‌درمانی توسط دکتر گلسر به عنوان هفت‌گام برای یک درمان مؤثر به شرح زیر شرح داده شده است.

۱. رابطه ۲. خواسته‌ها و رفتار کنونی. ۳. قضاوت ارزشی یا ارزیابی. ۴. طرح‌ریزی. ۵. تعهد. ۶. عدم پذیرش هرگونه عذر و بهانه و ۷. پرهیز از هرگونه تنبیه و جریمه

در سال ۱۹۶۹ گلسر کتاب مدارس بدون شکست را منتشر کرد. کتابی که بر بنیاد تجارب خودش در مدارس کالیفرنیا، در فرایند کمک به دانش‌آموزان برای دستیابی به یک هویت موفق نگاشته شده بود. این کتاب باعث شد که گلسر به عنوان یک نظریه‌پرداز و نیروی جدی در عرصه آموزش و پرورش شناخته شود. اگرچه گلسر یک روانپزشک است اما رویکرد او به موضوع سلامت روان یک مدل آموزشی - تربیتی است که در فرایند آن به افراد آموزش می‌دهد تا با فهم درست نیازهای خود و انتخاب رفتارهای بهتر - مسئولانه و مؤثر - به خود کمک کند تا یک زندگی خشنود و رضایت‌مندتری برای خود بسازند.

واقعیت‌درمانی چیزی به روشی، تکنیکی نیست که مشلور و یا درمانگر بر روی مراجع انجام دهد. بلکه روشی است که مراجع می‌آموزد تا با کمک و یاری مشاور / درمانگر در مقام یک دوست مهربان، معلم مشفق و یک پرسشگر، بر روی خود انجام دهد.

و تفاوت واقعیت‌درمانی یا دیگر روش‌های مشلوره و روان‌درمانی در این است که به جلی برچسب زدن به فرد به عنوان بیمار روانی یا مبتلا به اختلال، در واقعیت‌درمانی به رفتار به عنوان رفتار مسئولانه یا رفتار مسئولیت‌گريزانه برچسب زده می‌شود.

در واقعیت‌درمانی همچنین به رفتاری که در زمان حال و اکنون در حال وقوع است تأکید و پرداخته می‌شود و نه به تاریخچه روانی فرد در گذشته. به

مسئولیت‌پذیری به عنوان مفهوم محوری و اساسی واقعیت درمانی تلقی می‌شود. مسئولیت‌پذیری نیز به عنوان توانایی ارضاء نیازهای خود بدون محروم کردن دیگران در ارضاء نیازهای خودشان تعریف می‌شود. رفتار مؤثر و واقعیت‌گرایانه زمانی رخ می‌دهد که فرد همزمان پاملهای آنی (کوتله‌مدت) و بلندمدت اقدامات و عمل خود را مدنظر قرار داده و با هم مقایسه کند.

گلسر در ۱۹۷۲ کتاب جامعه با هویت^۱ و در ۱۹۷۵ کتاب اعتیاد مثبت^۲، در سال ۱۹۸۰ کتاب مدیریت هر دو برنده^۳ ایستگاه‌های ذهنی^۴ را در سل ۱۹۸۳ و تئوری کنترل^۵ را در ۱۹۸۴ نوشت. گلسر می‌گوید که پس از انتشار کتاب واقعیت‌درمانی برای پانزده سل درباره فلسفه زیربنایی و تئوری تبیین‌گر واقعیت درمانی فکر و جستجو می‌کرده است تا اینکه در سال ۱۹۸۰ با ویلیام پاورز^۶ نویسنده کتاب با رفتار: برای کنترل ادراک^۷ آشنا می‌شود. پاورز در این کتاب پایه‌های اساسی تئوری کنترل را به روشی بسیار پیچیده شرح داده است. گلسر ایده‌های این کتاب را با پاورز مورد بحث و گفتگو قرار می‌دهد و آنها را در ساختار روشن می‌کند. درمانی خودش با زبانی غیرفنی و ساده با همکاری پاورز یکپارچه بکارگیری تئوری کنترل به عنوان تئوری تبیین‌گر رفتار آدمی و چگونگی استفاده از آن در فرایند مشاوره اولین بار در کتاب ایستگاه‌های ذهنی

-
- 1 . Identity Society
 - 2 . Positive addiction
 - 3 . Both-win Mm gner
 - 4 . Stations of Mind
 - 5 . Control theory
 - 6 . William Powers
 - 7 . Behavior: the control of Perception.

متشکر شد و سپس آنها را به صورت روشن و دقیق‌تر در کتاب مدیریت مؤثر زندگی با تئوری کنترل بیان کرد، که بعدها نام آن را به تئوری انتخاب تغییر داد.

در کتاب واقعیت‌درمانی گلسر گام‌های انجام واقعیت‌درمانی را به عنوان فنون واقعیت‌درمانی فهرست نموده است. در کتاب تئوری انتخاب گلسر تئوری زیربنایی واقعیت‌درمانی را معرفی می‌کند و توضیح می‌دهد که واقعیت‌درمانی چرا و چگونه مؤثر واقع می‌شود. تا قبل از ارائه تئوری انتخاب گلسر واقعیت‌درمانی را به عنوان یک روش مداخله و مشاوره با ۷ مرحله یا هفت گام تدریس می‌کرد، اما پس از ارائه تئوری انتخاب گلسر واقعیت‌درمانی را شامل دو بخش می‌داند: ۱. محیط‌سازی^۱، ۲. روش مداخله^۲. بخش مداخله همان گام‌های دو تا پنج کتاب واقعیت‌درمانی است.

محیط بسیاری همان ایجاد رابطه و فراهم ساختن محیط صمیمی، دوستانه و قاطعانه است. بخش مداخله عبارت است از:

۱. دریافت اطلاعات درباره مشکل کنونی، خواسته فرد و رفتاری که اکنون انجام می‌دهد (اقدامات کنونی فرد)
۲. ترغیب او به ارزیابی جهت‌گیری خود در زندگی و تصمیم‌گیری اینکه آیا قصد دارد تغییر کند و به گونه دیگر عمل کند و یا اینکه به همین شیوه ادامه دهد (خود - ارزیابی)
۳. طرح و برنامه‌ریزی برای تغییر (طرح)
۴. بررسی و نظارت بر پیگیری برنامه تلویین شده (تعهد)

1 . Counselling Environment

2 . Procedures

این مدل را باب و بلدینگ، نویسنده کتاب حاضر به صورت فرمول EWDEP معرفی نموده است. مدل مشلوره واقعییت‌درمانی مشاور را آماده می‌کند تا اقدامات زیر را انجام دهد:

۱. با صحبت و گفتگو دربارهٔ چیز که «مشکل» فرد نیست، با زندگی او بهتر آشنا و درگیر شود. به شیوه‌ای دوستانه با او رابطه برقرار کند، و نه اینکه آنها را مریض و بیمار بیندازد. و بفهمد که مراجع چه می‌خواهد و هم اکنون به دنبال چیست؟ چه چیزی برای او اهمیت دارد؟

۲. به مراجع توضیح دهد که کار من به عنوان مشاور تو چیست؟ من چه کار می‌توانم بکنم که به تو کمک کنم تا تو خودت به خودت کمک کنی و چه کاری نمی‌توانم برایت بکنم. همواره با او خیلی صریح و شفاف و صادق باشد.

۳. در تاریخچه و سرگذشت فرد غرق نشود و به مشکلات و گرفتاری‌ها و شرح حال‌های تکراری بارها و بارها گوش بدهد. بلکه فقط با اکنون (کاری که او هم اکنون انجام می‌دهد، اقداماتی که الان می‌کند) و آینده (برنامه‌ریزی برای آینده) سر و کار داشته باشد.

۴. داده‌ها و اطلاعات عینی در خصوص شرایط و موقعیت مورد بحث را دریافت و جمع‌آوری کند. فرد چه کارها و اقداماتی می‌کند و نه اینکه چه احساسی دارد (چون همه می‌دانند که حال او خوب نیست و احساس خوبی ندارد). و این نکته را مدنظر داشته باشد که همواره هر سکه‌ای دو روی دارد و به مراجع همواره روی خودش را بیان می‌کند.

۵. تصمیم مراجع را شناسایی کند که می‌خواهد چه چیزی را تغییر دهد و چه تغییراتی در زندگی‌اش ایجاد کند. این تصمیم‌ها باید در خصوص خانواده، شغل، نگرش مراجع، رابطه‌اش با یک فرد مهم و ... بلتند.
۶. به مراجع کمک کند تا فهرست کارها و اقداماتی که برای حل مشکل انجام داده و می‌دهد را ارائه کند. دوست دارد زندگی‌اش چگونه باشد و برای دستیابی به چنین زندگی مطلوبی اهداف بلندمدت بچیند.
۷. مشاور یاد بگیرد که همواره به مراجع کمک کند برای شروع هر اقدامی، اول به مهمترین موضوع یا چیزی که بیشترین اهمیت را برای مراجع دارد، بپردازد.
۸. به مراجع کمک کند تا در طرح عملی خود برای گام‌های کوچک روزانه برنامه‌ریزی کند. چیزی که برای او شدنی باشد.
۹. چگونه پیشرفت مراجع را پیگیری و طرح عملی او را واریسی نماید، و هیچ عذر و بهانه‌ای را نپذیرد و برای انجام تصمیم و طرح تدوین شده، اگر لازم باشد بارها و بارها برنامه‌ریزی مجدد نماید تا کاری که قرار بوده انجام شود، حتماً انجام شود (قطر درباره اقدام و عمل موردنظر حرف نزنید یا احساس گناهکاری به مراجع ندهد بلکه به هر روشی که شده او را ترغیب کند تا دست به اقدام بزند).
۱۰. اگر مراجع از قواعد و مقررات و قراردردرمانی پیروی نکرد با او رودررو شده و او را به چالش بکشد و به او کمک کند تا برای جبران کم‌کاری و یا بدکاری خود راهی پیدا کند

در این کتاب دکتر باب ویلدینگ که پس از گلسر بزرگترین چهره واقعیت درمانی است و به این نظریه و رویکرد مفاهیم بسیاری را افزوده و پیدایش، تحولات و آنچه امروز به عنوان واقعیت درمانی نوین نامیده می‌شود را بطور مبسوط مورد بحث قرار داده است، در کتاب حاضر و بولدینگ، در بخش نخست تاریخچه تحول واقعیت‌درمانی و تئوری انتخاب را مورد بحث قرار داده و سپس روش انجام واقعیت‌درمانی را به صورت مبسوط و گام به گام با طرح سناریوهای گوناگون و آوردن شاهدهای عینی از جلسات مشاوره با مراجعین مختلف، به خوانندگان نشان می‌دهد. یکی از ویژگی‌های برجسته این کتاب این است که نویسنده برای هر دو بخش واقعیت‌درمانی یعنی محیط و مداخله، بصورت جداگانه سئوالات سقراطی را به طور دسته‌بندی شده آورده است. فهرست سئوالات و سپس استفاده از آنها در مشوره با یک مراجع خاص در متن کتاب، شرایط یادگیری ویژه‌ای را برای خوانندگان فراهم کرده است. چیزی که حتی در کتاب‌های خود گلسر هم به این وضوح و روشنی دیده نمی‌شود در بخش سوم نویسنده از منظر پژوهش‌های علوم رفتاری به واقعیت‌درمانی پرداخته و برای نشان دادن اثربخشی واقعیت‌درمانی مطالعات انجام شده در امریکا، اروپا و دیگر جوامع غیراروپایی را خاطر نشان کرده است. این کتاب یکی از بهترین آثاری است که در خصوص واقعیت‌درمانی نوشته شده و گلسر بارها و بارها از این کتاب با افتخار فراوان نام برده است. ترجمه این کتاب به همت دوست و همکار نازنین‌ام جناب آقای حسین زیرک انجام شده است. جناب زیرک با دقت و پشتکار کم‌نظیر خود این کار بزرگ را به انجام رسانید و من ترجمه‌های ایشان را ویرایش کرده و آنها را با متن اصلی

تطبیق داده و اصلاح کرده‌ام. تمام تلاش ما بر این بوده است که کتاب به صورت دقیق و درست فهم و ترجمه شود. امیدواریم این کتاب بتواند در گستره یادگیری و آموزش تئوری انتخاب و کاربردهای آن به ویژه واقعیت‌درمانی مؤثر افتد.