

مقدمه
ن و ا م

دعوت به مسؤلیت‌پذیری

فرایند گام‌به‌گام واقعیت‌درمانی

دکتر عاطفه سلطانی‌فر

فوق تخصص روان‌پزشکی

کودکان و نوجوانان

مربی و عضو هیئت‌علمی

مؤسسه دکتر ویلیام گلسر

دکتر علی صاحبی

دکترای روان‌شناسی بالینی

فوق‌دکترای اختلالات وسواسی

مربی ارشد و عضو هیئت‌علمی

مؤسسه دکتر ویلیام گلسر

میراث‌نامه: صاحب، علی، ۱۳۱۳
عنوان و نام پدیدآور: دعوت به مسئولیت‌پذیری / علی صاحبی، عاطفه سلطانی فر
مشخصات نشر: تهران، سایه سخن، ۱۳۹۳
مشخصات قلمرو: ۲۸۰ ص
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۵۲-۰۷-۲
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
موضوع: واقعت‌درمانی
شماره افزودن: سلطانی فر، عاطفه
رده‌بندی کتاب: ۱۳۹۳، ص ۱۳۹۳ / IARC
رده‌بندی دی‌وی: ۶۱۶۸۹۱۴
شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۳۷۲۵



دعوت به مسئولیت‌پذیری

فرایند گام‌به‌گام و اقمیت‌درمانی

نویسندگان: دکتر علی صاحبی، دکتر عاطفه سلطانی‌فر

طرح جلد: محمدمهدی سنغسی - ناظر چاپ: ابوذر ملکیان
صفحه‌آرایی: ع خرمشاهی - ویرایش: محمد حسینی / ترگس مساوات

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۴ / چهارم ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه - قیمت با DVD: ۵۳۰۰۰ تومان

لیتوگرافی: واصف - چاپ متن: عطا - چاپ جلد: صنوبر - صحافی: علی

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان نوازده فروردین، کوچه بهشت‌آیین، پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۶۶۲۹۶۲۱ - ۶۶۹۶۲۴۵۶ - ۹۱۲۶۲۹۱۸۲۸

Website: www.sayehsokhan.com @sayehsokhan

بیا بید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب دسترنج چندساله مؤلفه مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی است. نتیجه این عمل نادرست بی‌اعتمادی و پیامدهای ناگوار را در زندگی منجر می‌شود و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان به وجود می‌آورد.

فهرست مطالب

- مقدمه ۷
- بخش نخست: مبانی تئوری و تاریخچه ۱۱
- فصل اول - تاریخچه و اقعیت‌درمانی ۱۳
- فصل دوم - تئوری انتخاب روان‌شناسی زیربنایی و اقعیت‌درمانی ۲۱
- فصل سوم - ویژگی‌های خاص و اقعیت‌درمانی ۵۱
- بخش دوم: اقعیت‌درمانی در عمل ۵۹
- فصل چهارم - فرایند انجام مشاوره با اقعیت‌درمانی: محیط‌سازی (۱) ۶۳
- فصل پنجم - فرایند مشاوره: محیط‌سازی (۲) ۸۱
- فصل ششم - فرایند مداخله در اقعیت‌درمانی ۸۹
- فصل هفتم - نمونه عملی به‌کارگیری روش و اقعیت‌درمانی ۱۱۷
- فصل هشتم - کار با اثر انجام دهید، کار بیهوده نکنید (۳۱ توصیه سوپروایزر و مربی بالینی برای انتقال تجربه به دیگران) ۱۴۷
- فصل نهم - نمونه‌ای از پرسش‌های اقعیت‌درمانی برای تمرین ۲۱۳

فصل دهم - معاینه‌خشی جدید یا قالب‌بندی مجدد ۲۲۱

فصل یازدهم - کارست تمثیل‌ها در فرایند واقعیت‌درماتی ۲۴۵

منابع (فارسی - انگلیسی) ۲۶۹

میکهانام.com

مقدمه

هدف این کتاب فراهم آوردن یک راهنمای عملی گام به گام روش مشاوره براساس تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی است. اطلاعات به گونه‌ای آمده است که خواننده بتواند آن را در فرایند درمانی خود به سادگی به کار ببرد. این کتاب نه تنها برای مشاوران و روان‌شناسان و روان‌پزشکان و متخصصان بهداشت و سلامت روانی مفید است، بلکه برای والدین، معلمان، مدیران و تمام کسانی که خواهان رابطه رضایتمندی با اطرافیان و عزیزان خود هستند، سودمند خواهد بود.

تئوری زیربنایی واقعیت‌درمانی، یعنی تئوری انتخاب، بر یک فرضیه بسیار ساده استوار است: «ما در هر لحظه و در هر موقعیتی رفتارهای خود را انتخاب می‌کنیم تا نیازهای درونی خود را ارضا کنیم.» البته این عبارت کلاسیک، فلسفه درمان و روش‌های تربیتی کنونی را به وادی جدیدی می‌کشاند و درجهٔ نوینی به رفتار آدمی می‌گشاید.

ما مدام می‌شنویم که افراد می‌گویند نمی‌خواهند دیگران را کنترل کنند و تغییر رفتار دیگران غیرممکن است. ولی همان افراد رفتارهای فرزندان، دانش‌آموزان، کارکنان و همسران خود را با پاداش‌های بیرونی تشویق یا تنبیه

می‌کنند. تئوری انتخاب، نظریهٔ زیربنایی چگونگی عملکرد مغز و انگیزش انسان، روان‌شناسی کنترل بیرونی را که به انحاء مختلف و به صورت آشکار و پنهان خودنمایی می‌کند و در زمینه‌های مختلفی که برای کمک به افراد برای دستیابی به سطوح بالای رضایتمندی و خشنودی از زندگی نقش مهمی ایفا می‌کند، به چالش می‌کشد و زیر سؤال می‌برد.

به بیان روشن و خاص‌تر، نیازهایی که افراد را برمی‌انگیزند تا رفتاری صادر کنند، عبارتند از: نیاز به بقا، نیاز به عشق و احساس تعلق، نیاز به پیشرفت و ارزشمندی، نیاز به آزادی و نیاز به تفریح. وقتی این نیازها در یک فرد ارضا شود، می‌گوییم او شادمان و خشنود است و وقتی این نیازها برآورده نشوند یا به شیوه‌های تخریگر و غیرسازنده — مثل مصرف مواد، خشونت، مصرف الکل و... برآورده شوند، فرد ممکن است لذت را تجربه کند ولی از خشنودی اصیل و پایدار خبری نیست. براساس تئوری انتخاب، هر رفتاری یک کلیت یا «رفتار کلی» است که از ما سر می‌زند. هر رفتار کلی از چهار مؤلفه تشکیل شده است که عبارتند از: ۱. عمل، ۲. فکر، ۳. احساس، ۴. فیزیولوژی. اگرچه پذیرفتنش دشوار است ولی براساس تئوری انتخاب بیش‌تر این بخش‌ها یا مؤلفه‌های تشکیل‌دهندهٔ رفتار، «انتخابی» اند و از طرف فرد «انتخاب» می‌شوند. اگر حتماً مشاور هنوز باور نداشته باشد که این مؤلفه‌ها و بخش‌ها توسط مراجع انتخاب شده‌اند، اما به گونه‌ای برخورد کند که گویی خود فرد در «انتخاب» آن‌ها دخیل بوده است، درمان سریع‌تر رخ می‌دهد. در این‌جا شما را ترغیب می‌کنیم که فعلاً حداقل بپذیرید که انسان‌ها، بیش از آنچه فکر می‌کنند، بر رفتار خود کنترل دارند.

روش انجام مشاوره در واقعیت‌درمانی به بهترین شیوه توسط دکتر باب

ووبولدینگ^۱ خلاصه‌سازی شده است که با حروف مخفف WDEP بیان می‌شود. سیستم انجام مشاوره به روش واقعیت‌درمانی را مشاوران می‌توانند به سادگی به مراجعان خود نیز آموزش دهند. هر یک از حروف این سیستم سمبل و نماد مجموعه‌ای از ایده‌هاست که آن‌ها را در فصول مربوط به خود به طور مفصل توضیح می‌دهیم. به طور مختصر W مخفف Want یا خواسته است و در عمل به معنی بررسی و شناسایی خواسته‌هاست، D مخفف Doing است و به معنی بحث و گفتگو در باره کار و اقدامی که فرد اکنون برای رسیدن به خواسته‌اش انجام می‌دهد، که در بر دارنده تمام چهار بخش رفتار یعنی اقدام، فکر، احساس و فیزیولوژی است، E مخفف Evaluation یا همان ارزیابی است و به معنی کمک به مراجع برای ارزیابی رفتار و عملکرد خود است، P مخفف Planing است و به معنی ضابطه‌مندی یک طرح عملی «مؤثر»، «خاص»، «اندازه‌پذیر» و «قابل اجراست».

در این کتاب، فرایند دعوت به مسئولیت‌پذیری در چهار چوب WDEP گام به گام و با مثال‌های متعدد توضیح داده شده است. از آنجایی که واقعیت‌درمانی فراسوی این چهار پرسش از چه می‌خواهی؟ ۲. الان برای رسیدن به آن چه می‌کنی؟ ۳. آیا کاری که می‌کنی مؤثر است؟ ۴. چه کار دیگری می‌توانی انجام دهی و برنامه‌ات چیست؟ است، بنابراین تمامی مؤلفه‌ها و مفاهیم تئوری انتخاب از جمله نیازها و خواسته‌ها، ادراک و دنیای دریافتی، مکان مقایسه و رفتار کلی و شیوه‌های سنجش و ارزیابی آن‌ها به طور مبسوط مورد بحث و بررسی قرار گرفته و شیوه اجرای آن گام به گام توضیح داده شده است، به گونه‌ای که خواننده بتواند آن را اجرا نماید.