

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

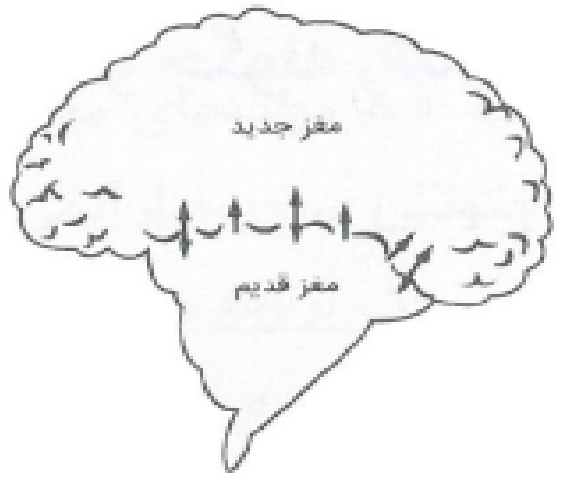


ارائه درسی: مبانی راهنمایی و مشاوره

# واقعیت درمانی ویلیام گلاسر


نام استاد:

ارائه دهنده:



## ما چرا و چگونه رفتار می کنیم

مغز انسان از دو بخش قدیم و جدید تشکیل شده است. این بخشها همواره با هم در ارتباط هستند و در تلاشند که نیازهای اساسی انسان را برآورده کنند. بقا اولین نیازی است که مغز قدیم انسان به آن پاسخ می دهد. بقا به منزله غذا، پول، مسکن و البته نیاز جنسی در انسان است. بیشتر اعمالی که ما برای ارضای نیاز به بقا انجام می دهیم بطور خود کار توسط مغز قدیم مورد نظارت قرار می گیرد ولی ما هیچگونه هشیاری نسبت به این فعالیت ها نداریم.



نیازهای روانشناختی تعبیه شده در مغز جدید عبارتند از: قدرت (پیشرفت و ارزشمندی)، آزادی، تفریح و البته مهمترین، پیچیده ترین و جذاب ترین نیاز آدمی، که همان نیاز به عشق و احساس تعلق است. تمام موجودات زنده از جمله انسانها توسط این پنج نیاز اساسی که ساختارهای ژنتیک تعبیه شده در مغزشان است برانگیخته می شوند. همواره افراد برای ارضای این نیازها نهایت تلاش خود را انجام می دهند.

مغز جدید یا کرتکس جایگاه تمامی رفتارهای هوشیارانه و ارادی انسان است. رفتارها همواره به قصد ارضای نیازهای روان شناختی تعبیه شده در کرتکس صادر می شوند.



همواره ارتباط نزدیک و مداومی بین این دو قسمت جدید و قدیم مغز در جریان است. مثلا اگر بقا تهدید شود مغز قدیم سریعآ آن را شناسایی کرده و برای چاره جویی آن را به مغز جدید انتقال می دهد. نیازهای موجود در مغز جدید و قدیم ما منجر ساخته شدن "**دنیای مطلوب**" ما می شوند. هر دو قسمت مغز با دستورالعمل های ژنتیکی تحریک کننده که همان نیازهای جسمانی و روان شناختی ما هستند، زمینه ساز شکل گیری "**دنیای مطلوب**" ما می شوند. چگونه؟ بدینصورت که همواره برای ارضاء این نیازها بدنال خواسته های اختصاصی هستیم. از این رو هر دو قسمت مغز با "**دنیای مطلوب**" ما در ارتباط هستند.

## دنیای مطلوب

"دنیای مطلوب" شبیه به یک گالری شخصی شگفت انگیز، جایگاه تمام افراد، اشیاء، مکان هاف باورها یا مفروضه هایی است که با برآورده کردن نیازهای ما به کیفیت زندگی ما کمک کرده و می کنند. این مجموعه از بدو تولد تا بزرگسالی در حال شکل گیری می باشد. هر کس و هر چیزی که حس خوبی در ما ایجاد کند (یا به بیانی نیازی را در ما برآورده کرده یا باعث برآورده کردن نیازی در ما شود)، به "دنیای مطلوب" ما راه پیدا خواهد کرد. پدر، مادر، مکان ها، اشیاء، اسباب و وسایل، یادگاری ها و باورها می توانند بخشی از این دنیا باشند.

ما برای بدست آوردن آنچه در این آلبوم قرار می دهیم، بسیار تلاش می کنیم. البته تنها تصاویری وارد "دنیای مطلوب" می شوند که به ما حس خوب بدهند. دروازه ی این دنیا بدست خود ما است و مائیم که تصویری را به دنیای مطلوب خود وارد یا از آن خارج می کنیم.

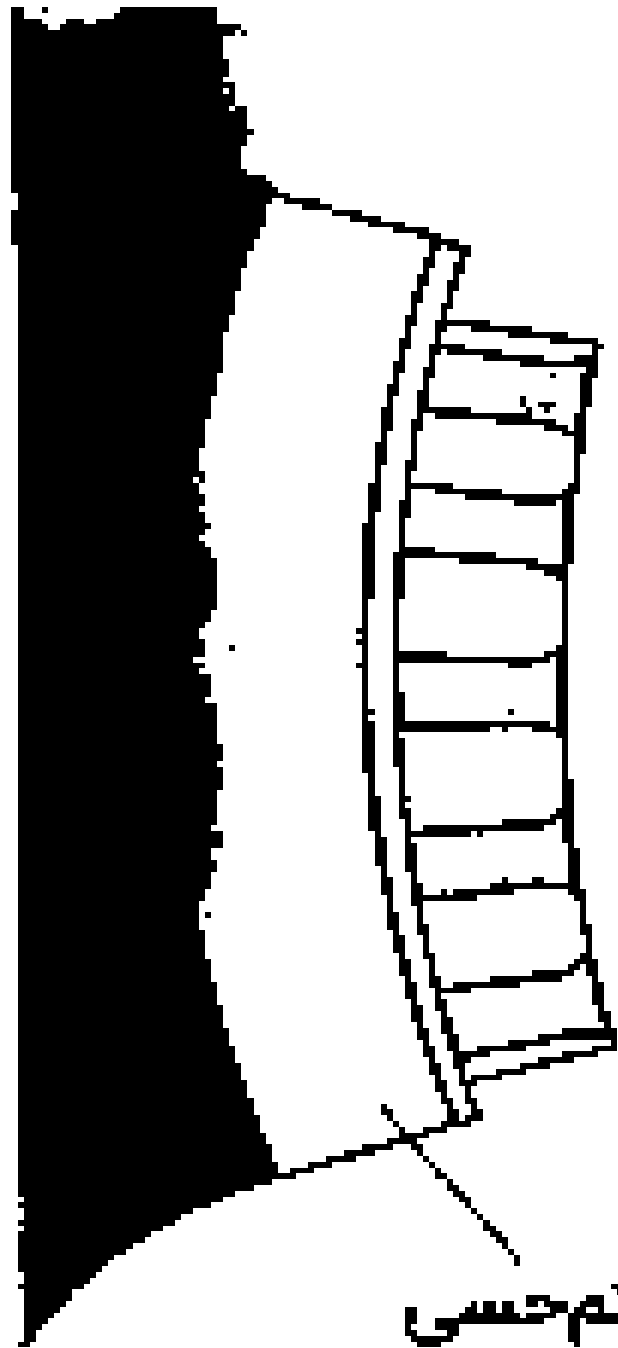


# دنیای واقعی

در محیط پیرامون ما، هر لحظه اتفاقات زیادی در حال رخ دادن است ولی اطلاعات فقط تنها از طریق سیستم حس (حواس پنج گانه) می توانند وارد مغز ما شوند. انسانها فقط به آن قسمت از دنیای واقعی توجه نشان می دهند که با حواسشان در ارتباط است.

## دنیای واقعی

افراد مختلفیت ها و چیزهایی که در واقعیت هستند

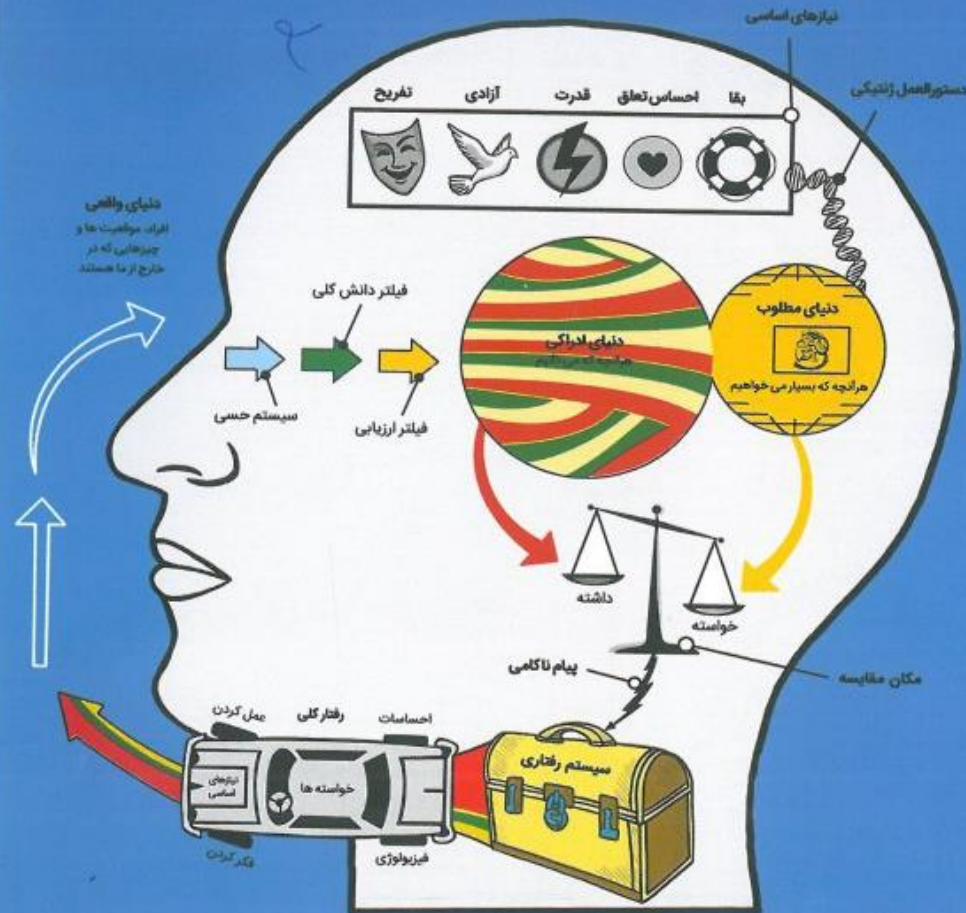


سیستم حسی

# چارت تئوری انتخاب

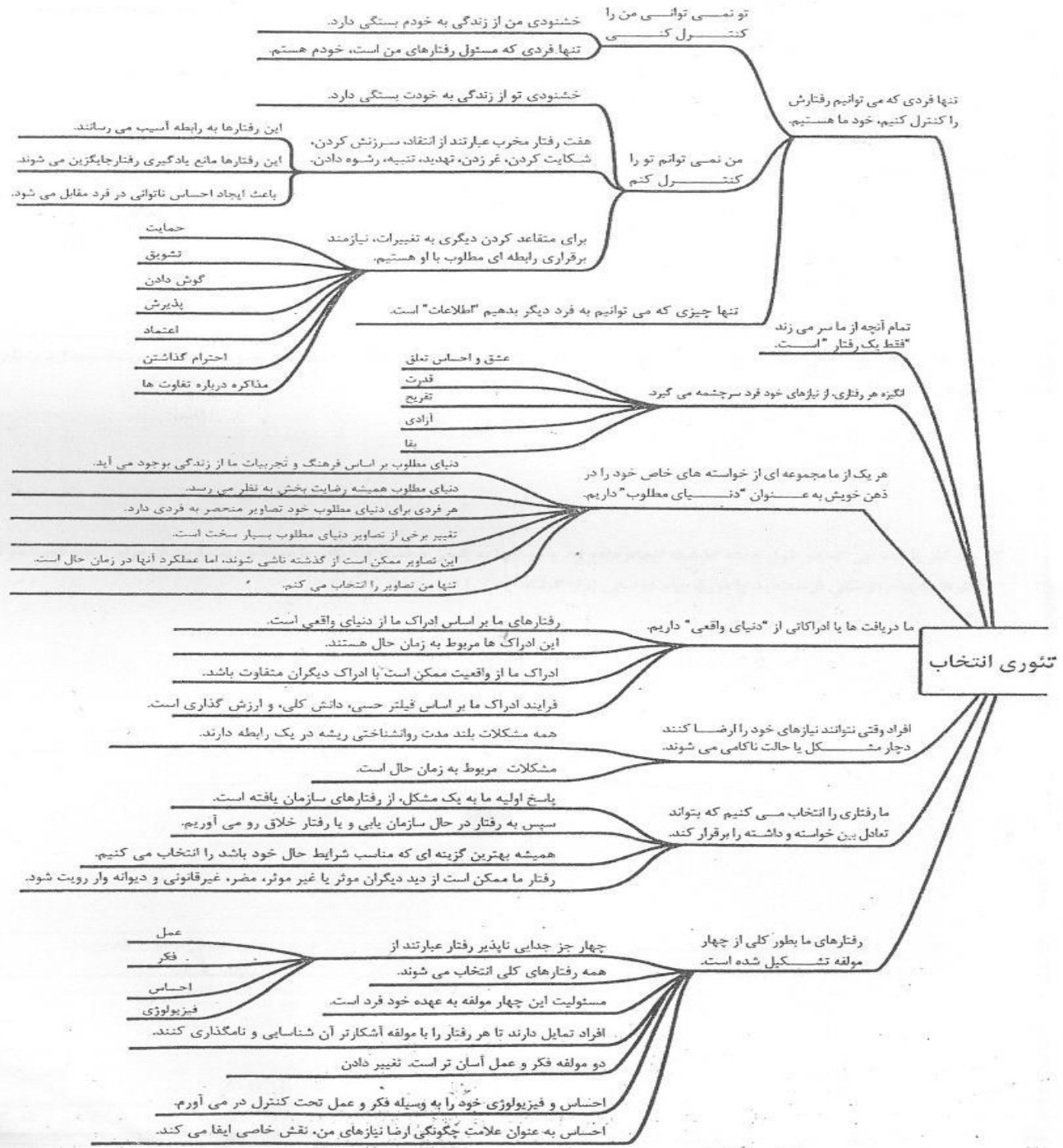
ایده پردازی از دکتر علی صاحبی با الهام از یک تصویر اینترنتی

طراحی و اجرا از سمیرا فطانت

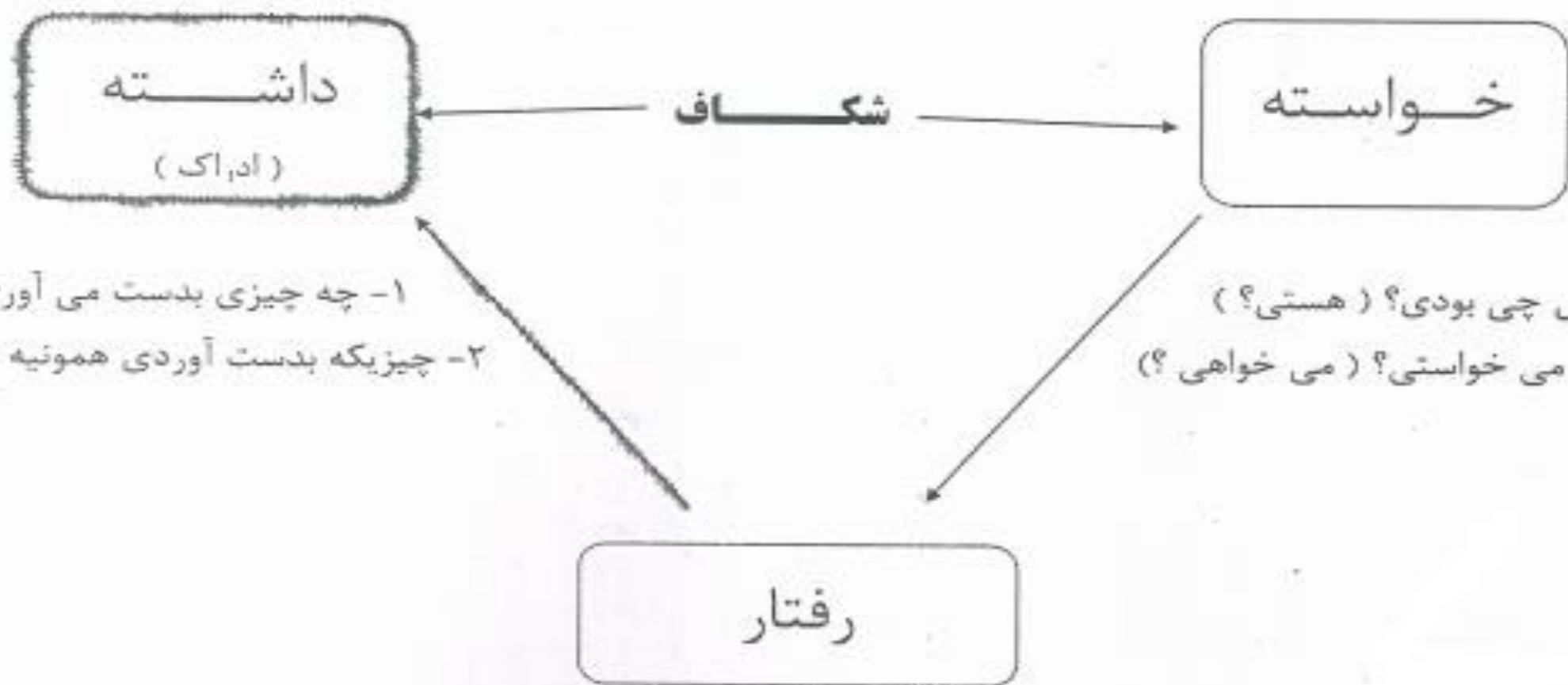


- واقعی (آنچه که در بیرون وجود دارد)
- لذت بخش (ارزیابی‌های مثبت و احساسات خوبایند)
- دردناک (ارزیابی‌ها و احساسات منفی)
- خنثی (ارزیابی‌ها و احساسات خنثی)





## تمرین فرایند واقعیت درمانی بر اساس مثلث انتخاب



- ۱- چه چیزی بدست می آوری؟
- ۲- چیزیکه بدست آوردی همونیه که می خواستی؟

- ۱- دنبال چی بودی؟ ( هستی؟ )
- ۲- چی می خواستی؟ ( می خواهی؟ )
- ۳- .....
- ۴- .....

- ۱- برای چیزی که می خواهی ( می خواستی ) داری چه کار می کنی؟
- ۲- چه کار دیگه ای می تونی انجام بدی که به خواسته ات برسی؟

# شرح مراحل درمان واقعیت درمانی واقعیت درمانی: نقشه کلی برای یک حرکت ژرف

دکتر علی صاحبی

۱- عشق و احساس تعلق

۲- پیشرفت و خود شکوفایی

۳- آزادی

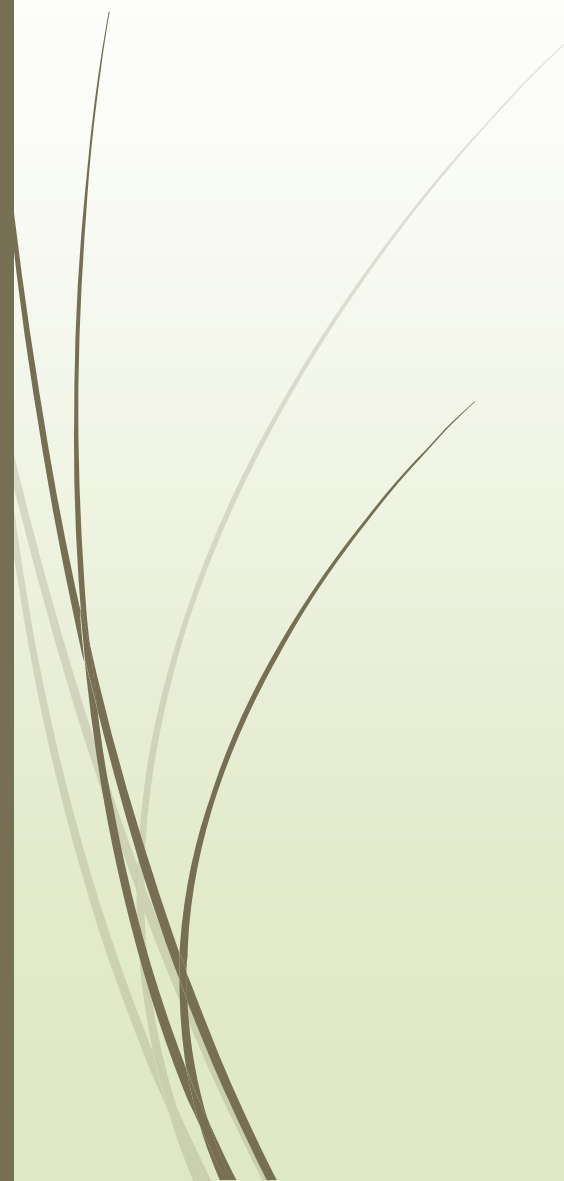

۴- تفریح

۵- بقا

واقعیت درمانی اگر چه یک رویکرد « فرآیند مدار» است ولی گام های مشخصی برای انجام مشاوره با این رویکرد وجود دارد که پیروی از آن به مشاور کمک فراوانی می کند.

واقعیت درمانی رویکردی است مبتنی بر تئوری انتخاب که می گوید تمام انسان ها با ۵ نیاز اساسی به دنیا می آیند:

تمامی رفتارهای ما به منظور ارضای موفق این نیازها انجام می شود و چنانچه نتوانیم این نیازها را آن گونه که دوست داریم ارضا کنیم، رنج خواهیم برد. و این «رنج» را به گونه ای بیان می کنیم که خودش نوعی تلاش برای ارضای همان نیاز است (یعنی شیوه ای که برای بیان رنج انتخاب می کنیم). مثلاً فرد افسرده، از نشانگان افسردگی استفاده می کند تا کمک دریافت کند، خشم درونی اش را کاهش دهد و خودش را توجیه کند که چون خیلی افسرده ام برای کمک به خودم نمی توانم هیچ کاری انجام دهم. یا دانش آموزی که سر کلاس شلوغ می کند و نظم کلاس را به هم می ریزد، نیاز به احساس ارزشمندی دارد، این که من هم آدم مهمی هستم و به اندازه کافی توجه معلّم و دیگران را به طور مثبت دریافت می کنم. وقتی نیاز او ارضا نمی شود، با بی نظمی توجه دیگران را به طور مختصر و برای کوتاه مدت جلب کرده و لحظه ای کوتاه احساس «مهم» بودن می کند و این نیاز به ارزشمندی خودش را ارضا می کند. پس بی نظمی کردن، خودش راهی است که او برای ارضای نیازش انتخاب می کند.



**The end**