

واقعیت‌درمانی

نگارنده: دکتر ویلیام گلسر

مترجمان: دکتر علی صاحبی

ناشر: سایه سخن

چاپ اول: ۱۳۹۱

نوبت چاپ: ششم

مشخصات ظاهری: ۴۲۴ صفحه

چکیده کتاب

یکی از روش‌های درمانی برای اختلالات روانی که امروزه در سراسر جهان مورد توجه قرار گرفته، «واقعیت‌درمانی» است. گلسر در پاسخ به این سوال که «چه کسانی به روان‌درمانی نیازمندند؟» می‌گوید «افرادی که نیازهای روان‌شناختی آن‌ها برآورده نشده است». از نظر فروید نیازهایی که در افراد روان‌آزرده برآورده نشده‌اند عبارتند از نیازهای جنسی و نیاز به پرخاشگری، اما به اعتقاد گلسر شالوده‌نیازهای اساسی انسان، «پیوند انسانی» و «احترام» است و این نیازها با رفتارهایی صادقانه، متناسب، درست و مسئولانه برآورده می‌شوند. اما تعریف درست و دقیق واقعیت‌درمانی چیست؟ واقعیت‌درمانی را نوع جدیدی از روان‌شناسی می‌توان دانست که بر سه اصل ۱. واقعیت، ۲. مسئولیت‌پذیری و ۳. اخلاق درست یا نادرست استوار است. دکتر گلسر در خصوص اصل اول معتقد است:

تمام بیمارانی که در تلاش خود برای ارضای نیازهایشان ناکام بوده‌اند، صرف‌نظر از رفتاری که از خود نشان می‌دهند، یک ویژگی مشترک دارند: همه آن‌ها واقعیات دنیای پیرامون خود را انکار می‌کنند.

در واقعیت‌درمانی، اصل دوم، پذیرش مسئولیت رفتار، به عنوان یکی از مفاهیم بنیادی در نظر گرفته می‌شود:

مسئولیت‌پذیری به معنای توانایی فرد در برآورده‌کردن نیازهای خود است، البته به شیوه‌ای که مانع برآورده‌شدن نیازهای دیگران نشود.

و در نهایت با علم به این‌که همیشه دقیقاً معلوم نیست درست و نادرست کدام است، به اعتقاد گلسر همواره ارزش‌های اخلاقی معیار اصلی هستند و آن‌ها را نمی‌توان نادیده گرفت:

برای این‌که احساس ارزشمندی بکنیم باید معیارهای رفتار قابل قبول را بپذیریم. برای این کار باید پیام‌آموزیم کارهای نادرست خود را تصحیح کنیم و هنگامی که درستکار هستیم به خود ببالیم. اگر رفتار خود را مورد ارزیابی شخصی قرار ندهیم یا ارزیابی بکنیم و متوجه شویم رفتارمان با معیارها نمی‌خواند و در اصلاح آن نکوشیم، نیازهای روانی ما برآورده نخواهند شد و درست همانند زمانی که در دوست داشتن یا دوست داشته شدن شکست می‌خوریم رنج خواهیم برد. اخلاقیات، معیارها، ارزش‌ها یا رفتار درست و نادرست، همه و همه به برآورده‌شدن نیاز ما به احساس ارزشمند بودن مربوط است و ... این‌ها همه بخش مهمی از واقعیت‌درمانی‌اند.



واقعیت‌درمانی

دکتر ویلیام گلسر
ترجمه دکتر علی صاحبی

