

## نظرية العلاج الواقعي لـ جلاسر<sup>1</sup>(1925-2013) William Glasser

### تمهيد:

انتشر هذا العلاج (بصورته الفردية و الجماعية) في الستينات في المؤسسات والمدارس، وهو علاج يعتمد على الادراك والتفكير ويربط بين الاضطراب العقلي والسلوك غير المسؤول، بحيث يعتبر جلاسر أن السلوك غير المسؤول هو سلوك انهزامي ينعكس بالإيذاء للذات وللآخرين.

تركز هذه النظرية على أن الانسان كائن عقلائي ومسؤول شخصيا عن مواقفه و سلوكياته ، كما تركز على أن للإنسان حاجتين أساسيتين: (1) الحاجة إلى أن يُحب غيره . (2) الحاجة إلى أن يحبه غيره. وحاول جلاسر أن يجمعهما في حاجة واحدة هي الحاجة إلى الهوية بحيث تظهر الرغبة عند الفرد أن يكون فرديا ومستقلا. و يؤكد جلاسر على أهمية مرحلتين في حياة الطفل تؤثران على تطور شخصيته:

**1- المرحلة الأولى:** تبدأ من السنة الثانية و تستمر حتى السنة الخامسة، و يكون للأسرة خلال هذه المرحلة أثر واضح في عملية تطور الشخصية، ودور الآباء فيها التركيز على تعليم أطفالهم المهارات الضرورية للحياة و تدريبهم على تحمّل جزء من المسؤولية و كيفية تحقيق الاندماج الجيد مع الآخر.

**2- المرحلة الثانية:** وتبدأ من السنة الخامسة وتستمر حتى السنة العاشرة. تلعب المدرسة خلال هذه المرحلة دورا بارزا في تكملة بناء شخصية الطفل، كما يفتح المجال لتعلم الأطفال كيفية تحمّل المسؤولية و إشباع حاجاتهم بطرق سليمة. عندما توقّر للطفل التنشئة البيئية والمدرسية المناسبة ، فإن هذا من شأنه أن يساعده على الوقوف على قدميه و التمكن من تطوير خطط مسؤولة تحقق له أهدافه و تلبى حاجاته و بالتالي بناء هوية ناضجة وفاعلة عن نفسه.

### مبادئ العلاج الواقعي

بلور جلاسر ثمانية مبادئ تشكّل نواة نظرية العلاج بالواقع، وهي مفيدة للمعالج كخطوط عريضة وخطوات عامة توجه مختلف تدخلاته ، وهي :

**1- الاندماج الشخصي مع المسترشد Personal involvement with the client :** تنطلق عملية الاندماج من تكوين علاقة صادقة و دافئة مع المسترشد، علما بأن الاندماج المشار إليه يكون خلال الجلسة الارشادية فقط مع ضرورة تجنب التعلق الذي يضعف فيه المرشد بما يؤثر سلبا على أداء دوره.

**2- التركيز على السلوك الحاضر:** وهذا بدلا من التركيز على المشاعر والأحاسيس أو التركيز على أحداث الماضي. فالعلاج بالواقع يهتم بتغيير السلوك الحالي و لا يهتم كثيرا بتغيير الاتجاهات و المشاعر.

**ملاحظة:** هذا لا يعني أن الاتجاهات غير مهمة، ولكن تغيير السلوك أسهل و له قيمة أكبر في تقديم العلاج وتسريع وتيرته.

- مقتبس من محاضرات في الارشاد و التوجيه لـ منصور عبد الحق<sup>1</sup>

والماضي لا يمكن تغييره و تبقى إمكانية الفعل متعلقة بالحاضر والمستقبل.

**3- تقييم السلوك Behaviour Evaluation :** إن سلوك الانسان الذي يؤدي إلى إيذاء نفسه و إيذاء الآخرين يكون سلوكا غير مسؤول و ينبغي التخلص منه و تغييره . و المسترشد هو الذي يحكم على صواب أو خطأ السلوك، اما المرشد والمعالج فيكون دوره موجّها ومسهّلا للمسترشد حيث يقوم بطرح الأسئلة على هذا الأخير للتأكد من مدى معرفته بما يفعل ومدى تمسكه بأهدافه و السير نحو تحقيقها.

**4- التخطيط لأجل سلوك مسؤول Planning responsible behaviour:** عندما يقرر المرشد أو المعالج أن سلوك العميل سيئ و يرغب أن يصبح سلوكه أكثر مسؤولية، فإنه يقوم بمساعدته في وضع خطة واقعية لتغيير ذلك السلوك اللامسؤول . كذلك يحرص على ألا يكون مستوى الخطة يفوق إمكانيات وقدرات العميل حتى لا يترتب عن العمل بها فشل، بل يتأكد على أن تتضمن الخطة عناصر إمكانية النجاح. ومن المهم أن تكون مكتوبة حتى لا يتم نسيان تفاصيلها أو إساءة تذكرها. من ناحية أخرى يجب أن تكون الأهداف المتوخاة عملية وقابلة للإنجاز في مدى زمني قصير، لأن الأهداف التي تطول مدة تحقيقها تكون غير محفزة وتضعف رغبة أصحابها قبل إدراكها، كما ينبغي أن تكون مرنة وقابلة للتعديل أو التغيير عندما يتطلب الأمر ذلك.

**5- الالتزام Commitment:** لا بد أن يلتزم العميل بتنفيذ الخطة التي وضعها بتوافق مع المرشد ومساعدته. ولا ينبغي للمرشد، حسب جلاسر، أن يضغط على العميل لقيامه بذلك ولكن يمكنه مع ذلك مساعدته على معرفة ما الذي يمنعه بالالتزام بالخطة الذي شارك في وضعها ووافق عليها.

**6- رفض قبول الأعذار Refusal to accept excuses:** قد تفشل الخطط و لكن المعالج أو المرشد لا بد أن يوضح للعميل أن الأعذار غير مقبولة لأن هذه الأخيرة هي في الأخير صور من صور خداع الذات والذي ينتهي في المستقبل بالفشل. لكن من ناحية أخرى لا يشدد المرشد كثيرا على جوانب فشل العميل، و لا يلومه على هذا الفشل لأن ذلك لا يساعد على تحقيق الأهداف كما يرى أصحاب نظرية العلاج الواقعي.

**7- إبعاد العقاب No punishment:** والعقاب في نظر أصحاب هذه النظرية هو كل إجراء يسبب الألم الجسدي أو النفسي للفرد. ويستخدم العقاب عادة بهدف تغيير السلوك غير المرغوب فيه ، لكنه من جانب آخر يؤدي استعماله إلى ظهور التبريرات التي يرفضها المعالج. و يكون البديل على العقاب توعية العميل بالنتائج المنطقية المترتبة عن سلوكه وأن يتقبلها و يتحمل مختلف انعكاساتها و الاثار الناجمة عنها.

**8- عدم اليأس من تكرار المحاولة Never give up :** الخطوة الأخيرة في العلاج الواقعي هي عدم الاستسلام مهما كانت النتائج غير مشجعة .

## أهداف العلاج الواقعي

من أهم ما يسعى الارشاد الواقعي لتحقيقه:

- 1- تخفيض السلوك اللامسؤول و الانهزامي.
- 2- تطوير صورة إيجابية حول الذات من خلال وضع خطة وتنفيذها.
- 3- جعل العميل قادرا بالسلوك المسؤول على تجربة النجاح وكسب الاحساس بقيمة الذات.  
وحسب جلاسر فإن كل سلوك غير مسؤول يمكن تغييره و استبداله بسلوك مناسب ومسؤول كما أن كل من يفشل في الاندماج مع الآخرين بإمكانه أن يحقق ذلك الاندماج.
- 4- مع التقدم في العلاقة الارشادية يقوم المرشد بتوعية العميل وإفهامه أن الارشاد لا يجعل الأفراد بالضرورة سعداء، وأن تغيير السلوك وتحمل المسؤولية هو الذي يؤدي إلى السعادة. والمسؤولية في جوهرها تعني إشباع الفرد حاجاته الأساسية مع السماح للآخرين بإشباع حاجاتهم. وهو ما يقتضي تزويد الفرد بمهارات مختلفة تمكنه من التعايش والاندماج مع الآخرين ومواجهة الواقع الذي يعيش فيه.
- 5- إيجاد الفرد الذي يسيطر على ظروفه بامتلاك مهارات يستعين بها في اتخاذ القرارات المناسبة و حل مشاكله المختلفة و تعلمه الطريقة المثلى في الحياة.  
وعموما فإن الارشاد النفسي الواقعي منهج تعليمي يؤكد على الحوار العقلاني بين المرشد والعميل، ويقوم المرشد أسئلته إلى العميل تتعلق بحياته الخيالية وميوله وسلوكاته مع أهمية إبراز و تمييز السلوك الصحيح و الناجح و ذلك لكي يحقق العميل أعلى مستوى من الوعي بما ما يصدره من سلوك وبالتالي يصبح مؤهلا لإصدار أحكام قيمة على هذا السلوك و بناء خطط ناضجة تساعد على القضاء على كل سلوكه غير المسؤول.

### مزايا نظرية العلاج الواقعي

من إيجابيات هذه النظرية:

- 1- اعتمادها في العملية الارشادية على المعرفة و الحقيقة.
- 2- يمكن اللجوء إليها في الارشاد الفردي والارشاد الجمعي، كما يمكن اعتمادها مع العدد القليل و مع عدد أكبر.
- 3- خصائصها تسمح لاستغلالها في التعامل مع المشاكل التعليمية التي تظهر عبر مراحلها المختلفة ابتداء من الرضا حتى مرحلة التعليم الثانوي.
- 4- أظهر هذا النوع من الارشاد فعاليته في التعامل بنجاح مع الأفراد الذين صُنّفوا على أنهم يصعب التعامل معهم مثل الجانحين و المنحرفين و الفصامين و المكتئبين و المدمنين على المخدرات، كما ساهم في حل كثير من المشاكل الأسرية كالصراعات الزوجية و حقق نتائج مشجعة في التخفيف من حالات التوتر الشديد و حالات الذهان.

### المآخذ على نظرية الارشاد الواقعي

من بين الانتقادات التي وُجّهت لهذه النظرية :

مقياس ((مبادئ ونظريات الارشاد والتوجيه)) السنة 3 "ارشاد وتوجيه" السداسي 5 السنة 2021 2022

- 1- يعتبر مفهوم "السلوك المسؤول" الذي طالما ركزت عليه نظرية الارشاد الواقعي مفهوما فضاضا لم يتم تحديده بمعايير ثابتة و موضوعية يمكن الاتفاق حولها.
- 2- إن الواقعية التي اقترنت بها هذه النظرية تتجاوز أحيانا الحاضر وتتعلق برسم التصور الذي يعالج مسائل من الماضي والحاضر والمستقبل، و يكون من الصعب عمليا وإجراءيا حصر هذا المفهوم في اللحظة الحاضرة لأن الانسان يظل مشدودا إلى ماضيه وله بصمة في الحاضر وهو دوما متطلع إلى مستقبل أفضل.
- 3- إن الاعتماد الكبير على العميل قد لا يحقق النتائج المرجوة في حالة تجاوب هذا الأخير بسلبية وتحفظ مع العملية الارشادية، وحينها لا يجد المرشد البديل الذي تسمح به النظرية لتجاوز مثل هذا الوضع.
- 4- يوجد تشابه كبير بين هذه النظرية و النظرية العقلانية بحيث يصعب إيجاد جوهر ما يميز بينهما.

بعض ما كتبه جلاسر

1. *Reality Therapy : A New Approach to Psychiatry*, 1965 (reissued 1989), (ISBN 0-06-090414-3)
2. *The Identity Society*, 1972 (ISBN 0-601-15726-5)
3. *Schools Without Failure*, 1975 (ISBN 0-06-090421-6)
4. *Take Effective Control of Your Life*, 1984 (ISBN 0-06-015342-3)
5. *Control Theory in the Classroom*, 1986 (ISBN 0-06-095287-3)
6. *Control Theory in the Practice of Reality Therapy: Case Studies*, 1989 (ISBN 0-06-055174-7)
7. *The Quality School Teacher*, 1992 (ISBN 0-06-095285-7)
8. *Choice Theory*, 1997 (ISBN 0-06-093014-4)
9. *Reality Therapy in Action*, 2000 (Re-issued in 2001 as *Counseling with Choice Theory*)
10. *Counseling with Choice Theory*, 2001 (ISBN 0-06-095366-7)