



## نظرية العلاج بالواقع لويليام جلاسر: مقارنة علاجية مبتكرة

### إعداد

د/ صالح يحيى الغامدي  
استاذ علم النفس المشارك بجامعة

الملك عبدالعزيز

سامي سعود عواض الحارثي  
باحث دكتوراه في جامعة  
الملك عبدالعزيز / كلية  
التربية / قسم علم النفس

**الملخص:**

تستعرض هذه المقالة نظرية العلاج بالواقع التي طورها ويليام جلاسر في الستينيات من القرن العشرين، وتعرض كيفية تطبيقها في العلاج النفسي. يقوم العلاج بالواقع على فرضية أن الأفراد يتحملون المسؤولية عن سلوكياتهم واختياراتهم، مما يساعدهم في تحسين حياتهم عن طريق اتخاذ قرارات واعية تلبي احتياجاتهم النفسية الأساسية. تركز النظرية على نظرية الاختيار التي تفترض أن جميع السلوكيات هي اختيارات تهدف إلى إشباع احتياجات أساسية مثل الحب والانتماء، الاحترام، و الحرية. يميز العلاج بالواقع نفسه عن الأساليب التقليدية مثل العلاج التحليلي أو السلوكي، حيث يركز على الحاضر والمستقبل بدلاً من التركيز على الماضي. تناقش المقالة نمو الشخصية السوية وغير السوية، وتوضح كيف يسهم إشباع احتياجات الهوية في بناء شخصية مستقرة ومتوازنة. كما تعطي أهمية خاصة لدور الأسرة والمدرسة في تشكيل شخصية الفرد، حيث أن الاندماج الاجتماعي والقدرة على تحمل المسؤولية تُعدّ من العوامل الأساسية في النمو النفسي السليم.

تستعرض المقالة أيضاً مفاهيم العلاج بالواقع، وهي المسؤولية، الواقع، و الصواب، وكيفية تطبيق هذه المفاهيم من خلال تقنيات مثل الاستفهام وتقييم السلوكيات. في الختام، تظهر المقالة أن العلاج بالواقع يمكن أن يكون فعالاً في تحسين العلاقات الاجتماعية، التعامل مع الضغوط النفسية، و مكافحة الاكتئاب والقلق، مما يساعد الأفراد على تحقيق التغيير الشخصي والنمو النفسي.

**الكلمات المفتاحية: الارشاد النفسي، العلاج بالواقع**

**المقدمة:****المقدمة:**

العلاج بالواقع هو طريقة علاج نفسي قام بتطويرها ويليام جلاسر في الستينيات من القرن العشرين، وتستند إلى فكرة أن الأفراد يتحملون المسؤولية عن سلوكياتهم وقراراتهم الحالية. من خلال استخدام هذه النظرية، يتم تشجيع المرضى على اتخاذ قرارات واعية لتحسين حياتهم وتلبية احتياجاتهم الأساسية. يختلف العلاج بالواقع عن الأساليب التقليدية الأخرى مثل التحليل النفسي أو العلاج السلوكي في أنه يركز على الحاضر والمستقبل، ويُقلل من التركيز على الماضي. يعتمد العلاج بالواقع على نظرية الاختيار التي تفترض أن جميع السلوكيات هي اختيارات فردية تهدف إلى إشباع

احتياجات أساسية نفسية.

تُعد نظرية العلاج بالواقع من الأساليب العلاجية الرائدة في ميدان علم النفس، وقد قدمها ويليام جلاسر في كتابه "العلاج بالواقع" عام ١٩٦٥. تطور العلاج بالواقع عبر الزمن ليصبح أحد الأساليب العلاجية التي تلقى قبولاً واسعاً في عيادات الطب النفسي. ومعظم العلاجات النفسية الأخرى تعتمد على فحص الماضي أو معالجة الصدمات العميقة؛ لكن العلاج بالواقع يركز على فكرة أن التحكم في الحياة والقدرة على اتخاذ قرارات واعية هي الأساس في تغيير سلوكيات الأفراد وتحقيق الراحة النفسية.

تهدف هذه المقالة إلى استعراض نظرية العلاج بالواقع بشكل موسع، وسنعرج على الشخصية ونموها السوي وأيضاً نموها غير المتوافق، مع التركيز على أهم مفاهيم النظرية وكذلك المبادئ الأساسية التي تقوم عليها هذه النظرية، بالإضافة إلى مناقشة طريقة العلاج وفوائد تطبيقها في معالجة القضايا النفسية. سنتناول في هذا المقال طرق العلاج بالواقع عبر تحليل بعض التطبيقات العملية والنظريات المرتبطة بها.

### نمو الشخصية:

الهوية هي حاجة نفسية أساسية عند الإنسان، تمثل الشعور بالأهمية والاستقلالية. هي جزء من طبيعة الإنسان البيولوجية والنفسية، ولا تقل أهمية عن احتياجاته الأساسية مثل الطعام والشراب. تُعتبر الهوية الدافع الأقوى للسلوك البشري، وتنقسم إلى نوعين رئيسيين: هوية النجاح وهوية الفشل.

هوية النجاح تعبر عن الشخص الذي يعرف نفسه، يشعر بالأهمية، ويتحمل المسؤولية، ولديه تأثير إيجابي في محيطه. أما هوية الفشل فتتمثل الشخص الذي لا يعرف ذاته، ولا يشعر بالأهمية، ولا يتصرف بمسؤولية.

يتحقق الإنسان من خلال حاجتين رئيسيتين لإشباع حاجاته نحو الهوية الناجحة:

١. الحاجة لتبادل الحب: أي أن يكون الشخص قادراً على الحب والقبول من الآخرين.

٢. الحاجة للشعور بالأهمية: حيث يشعر الفرد بأنه مهم وله قيمة.

لإشباع هاتين الحاجتين، يجب على الفرد أن يندمج مع الآخرين بشكل إيجابي. الاندماج الشخصي يعزز من مشاعر الحب المتبادل، بينما يمكن للشخص أن يحقق شعور الأهمية من خلال تقييمه الإيجابي لنفسه وفق معايير داخلية، مثل النجاح في حل المشكلات أو تحقيق الأهداف.

تعتبر الأخلاق عاملاً رئيسياً في بناء الهوية الناجحة. الشخص الذي يتصرف وفقاً للمعايير الأخلاقية، ويشعر بالحب تجاه الآخرين ويحظى بالحب منهم، يمكنه أن يبني هوية قوية

وصحية. على العكس، من يعجز عن بناء هوية ناجحة قد ينحرف أو يعاني من مشاعر الفشل.

لحسن الحظ، لا تعتبر الهوية ثابتة أو دائمة. يمكن تغيير الهوية من خلال تغيير السلوك والتفاعل المسؤول مع الواقع. العملية تعتمد على ثلاثة مفاهيم أساسية: المسؤولية، الواقع، والصواب، والتي تمثل الأسس التي يمكن من خلالها إعادة تشكيل الهوية وبناء شخصية ناجحة ومتوازنة.

إذا يمكن القول بأن الهوية هي مزيج من الحاجة للحب والشعور بالأهمية، ويمكن للفرد بناء هوية ناجحة من خلال الاندماج مع الآخرين وتقدير الذات، مع الحفاظ على القيم والأخلاق. الهوية ليست ثابتة، بل يمكن تطويرها وتغييرها عبر سلوكيات مسؤولة وواقعية.

### نمو الشخصية السوية

نمو الشخصية السوية يعتمد على إشباع الفرد لحاجاته الأساسية، مثل الحاجة للحب (تبادل الحب) والحاجة للأهمية الذاتية. الأفراد الذين يلبون هاتين الحاجتين يطورون شخصية سوية، حيث يتسمون بالمسؤولية، التوجه نحو الواقع، ويعتبرون أنفسهم ناجحين. على العكس، أولئك الذين يعجزون عن إشباع هذه الحاجات ينشئون هوية فشل، ويتسمون بانعدام المسؤولية وإنكار الواقع.

النمو المبكر: يمر النمو الشخصي عبر مرحلتين مهمتين في مرحلة الطفولة: من الثانية حتى الخامسة، ومن الخامسة حتى العاشرة. في هاتين الفترتين يتعرض الطفل لأهم مؤسستي تنشئة اجتماعية، وهما الأسرة والمدرسة، التي تلعب دورًا كبيرًا في تشكيل الشخصية.

### دور الأسرة:

- الوالدان يساهمان في تعليم الطفل المهارات الاجتماعية والعقلية، وتوفير فرص التفاعل مع الآخرين، مما يساعد على إشباع حاجات الطفل للحب والأهمية الذاتية. كما يُشجّع الوالدان الطفل على مواجهة الواقع وعدم الهروب من التحديات والمواقف الصعبة.
- مهارات التواصل اللفظي والإصغاء تعتبر أساسية لتعزيز الاندماج الاجتماعي. كما أن الوالدين يساعدان في تنمية مهارات حل المشكلات، ما يعزز من شعور الطفل بأهمية ذاته.
- تربية الطفل على تحمل المسؤولية أمر أساسي، ويجب على الوالدين وضع حدود سلوكية عادلة ومنظمة، مع تجنب العقاب غير العادل. يجب على الوالدين أن يكونوا قدوة حسنة في سلوكهم، بحيث يتعلم الطفل منهم القيم والمسؤولية.

الاندماج الأسري: الاندماج بين الوالدين والطفل عنصر أساسي لبناء علاقة حب متبادلة.

هذا الاندماج يبدأ من مراحل مبكرة، مثل الاتصال البصري، اللمس، والاحتضان. هذه السلوكيات تعزز العلاقة العاطفية وتساعد الطفل في تطوير شعوره بالأهمية والحب. دور المدرسة: في سن الخامسة، يدخل الطفل إلى المدرسة، وهي مؤسسة اجتماعية تختلف عن المنزل. المدرسة تلعب دورًا مهمًا في تعليم الطفل المهارات الأساسية، وتوفر له فرصًا لإشباع حاجاته النفسية. وفقًا لجلاسر، يعتبر اندماج المعلمين مع الأطفال أمرًا حاسمًا لتوفير بيئة تعليمية داعمة للطفل، بحيث تعزز من إحساسه بالنجاح والمسؤولية. النضج والشخصية السوية: عندما يتوفر للطفل بيئة مناسبة في الأسرة والمدرسة، سينمو بشكل سوي، ويتطور نحو النضج النفسي. النضج يشير إلى قدرة الطفل على الاستقلال النفسي، وتحمل المسؤولية، والتخطيط لحياته وفقًا لحاجاته الأساسية. الشخص الناضج هو الذي يحقق هوية نجاح، ويعيش حياة متوازنة من خلال إشباع حاجاته للحب والأهمية الذاتية.

#### نمو الشخصية غير السوي:

عندما يفشل الناس في إشباع حاجاتهم الأساسية مثل الحب والأهمية الذاتية، يعانون من الألم النفسي. يسعى الشخص لتخفيف هذا الألم عبر الاندماج مع الآخرين. إذا نجح في الاندماج، يشعر بالراحة ويحقق توازنه النفسي. أما إذا فشل، تتزايد مشاعر الألم وتزداد معاناته.

الإخفاق في الاندماج مع الآخرين يخلق حلقة مفرغة من الفشل. عندما لا يتمكن الفرد من إشباع حاجاته العاطفية، ينكر هذه الحاجات ويتعد عن المسؤولية، مما يزيد من شعوره بالعجز. على سبيل المثال، الطفل الذي يرفض الاندماج مع أقرانه يصبح غير قادر على إشباع حاجاته، فيعزل نفسه أو يهرب من المواقف الاجتماعية.

الاندماج مع الذات أو التقوقع على الذات هو نتيجة الفشل في التفاعل مع الآخرين، ويؤدي إلى اضطرابات نفسية وسلوكية مثل الاكتئاب، الخوف، والذهان. هذه الأعراض تُصبح بالنسبة للفرد كـ "أصدقاء"، يُعوض بهم عن الاندماج مع العالم الخارجي.

دور الأسرة والمدرسة في تشكيل هوية الفشل مهم. الآباء الذين لا يساعدون أطفالهم على الاندماج مع الآخرين يسهمون في تكوين هوية فشل، كما أن الفشل المدرسي يعزز من مشاعر العجز. الأساليب العقابية في المدرسة تساهم أيضًا في تعزيز هذا الفشل.

بحسب الانتفاء: الأطفال الذين يشعرون بالرفض قد يلجؤون إلى جماعات سلبية لتعويض نقص الحب والأهمية، مما يزيد من سلوكهم المنحرف. أما إذا فشلوا في التعبير عن مشاعرهم بهذه الطريقة، قد يلجؤون إلى الانسحاب الاجتماعي أو تطوير أعراض

مرضية.

المرض النفسي في هذه الحالة ليس سوى إنكار للواقع، حيث يخلق الشخص واقعاً بديلاً يشعره بالأهمية الذاتية، كما يحدث في حالات الهذيان مثل الاضطهاد أو العظمة، التي تمنح الشخص شعوراً زائفاً بالقيمة.

### مفاهيم العلاج بالواقع:

المسؤولية: يعرف جلاسر المسؤولية الشخصية بأنها القدرة على الوفاء بالحاجات الشخصية بطريقة لا تمنع الآخرين من الوفاء بحاجاتهم. المسؤولية تعد أساسية في العلاج بالواقع، حيث تتطلب أن يتحمل الفرد مسؤولية تصرفاته وسلوكه. يشدد جلاسر على أن الشخص لا يمكنه التغيير أو تحسين حياته إلا إذا تقبل المسؤولية عن أفعاله. المسؤولية تعتبر مرادفة للصحة النفسية، إذ كلما زاد تحمل المسؤولية، زادت الصحة النفسية. بالمقابل، انعدام المسؤولية يؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب والتعاسة. بدلاً من استخدام المصطلحات الطبية التقليدية، يفضل المعالجون بالواقع الحديث عن نقص المسؤولية كسبب للمشكلات النفسية.

الواقع: الفرد المسؤول يواجه الواقع بوعي ويدرك حاجاته الشخصية والعالم المحيط به. العلاج بالواقع يركز على السلوك الراهن أكثر من المشاعر، لأن السلوك هو الأكثر قابلية للتغيير. يعارض جلاسر استخدام الماضي كذريعة لأخطاء الحاضر، إذ لا يمكن تغيير الماضي ولكن يمكن تحسين الحاضر. إذا كان الشخص ينكر واقعه، مثلاً من خلال تبني مخاوف مرضية أو أوهام عظيمة عن نفسه، فإن ذلك يعكس انعدام المسؤولية. هدف العلاج هو مساعدة الشخص على مواجهة الواقع والتصرف بسلوكيات أكثر مسؤولية.

### الصحيح (الحق):

يعتبر جلاسر أن الفرد يحتاج إلى قواعد أخلاقية لتنظيم سلوكه، فالأحكام الأخلاقية هي التي تحدد ما هو صحيح أو خطأ. وجود قيم أخلاقية مثل الأمانة والعدالة تساهم في تلبية الحاجة للأهمية الذاتية. يجب على المعالج ألا يفرض قيمه الخاصة على المتعالج، بل يشجعه على تحمل المسؤولية في ضوء القيم التي يختارها. هذه القيم قد تكون اجتماعية أو شخصية، ولكنها ضرورية لضبط سلوك الفرد وإشباع حاجاته العاطفية والاجتماعية.

### المبادئ الأساسية للعلاج بالواقع:

يستند العلاج بالواقع إلى مجموعة من المبادئ الأساسية التي توجه المعالجين والمرضى نحو فهم طبيعة السلوك البشري والكيفية التي يمكن من خلالها إحداث التغيير. هذه المبادئ تشمل:

أ. احتياجات الإنسان الأساسية

من أبرز المكونات التي يعتمد عليها العلاج بالواقع هو تحديد الاحتياجات النفسية الأساسية التي يجب أن يحققها كل فرد. وفقاً لجلاسر، هناك خمسة احتياجات رئيسية يسعى كل شخص لإشباعها:

١. الحب والانتماء: حاجة الإنسان إلى روابط عاطفية صحية مع الآخرين.
٢. القوة والاحترام: الرغبة في الحصول على تقدير واعتراف من الآخرين ومن الذات.
٣. الحرية: شعور الشخص بالاستقلالية واتخاذ قراراته الشخصية.
٤. المتعة: الحاجة إلى الفرح والاستمتاع بالحياة.
٥. البقاء: الحاجة إلى الشعور بالأمان المادي والنفسي.

إشباع هذه الاحتياجات هو الأساس في تقييم سلوكيات الأفراد، حيث أن الناس يسعون لتلبية هذه الاحتياجات بطرق متنوعة، وأحياناً قد تُنتج سلوكيات غير مرغوب فيها عندما لا يتم تلبية هذه الاحتياجات بشكل صحي.

#### ب. الاختيارات الشخصية

أحد المبادئ الجوهرية في العلاج بالواقع هو أن كل سلوك هو خيار. يعتقد جلاسر أن الأفراد لديهم القدرة على اختيار سلوكياتهم في الحاضر، بغض النظر عن ظروف الماضي. إذا كانت سلوكياتهم لا تحقق ما يهدفون إليه من تلبية احتياجاتهم النفسية، يمكنهم تغيير هذه السلوكيات باتخاذ خيارات أكثر إيجابية.

#### ج. التركيز على الحاضر والمستقبل

على عكس العديد من الأساليب العلاجية الأخرى التي تركز على التحليل النفسي وفحص الماضي، يعتبر جلاسر أن الماضي لا يمكن تغييره. وبالتالي، يركز العلاج بالواقع على كيفية تحقيق التغيير في الحاضر. يطلب المعالج من المريض التفكير في كيفية التفاعل مع التحديات الحالية وتحقيق أهدافه المستقبلية.

#### د. عدم الاعتماد على الأدوية

يعتبر العلاج بالواقع غير دوائي بشكل أساسي، ويشجع المرضى على تحقيق التغيير من خلال اتخاذ القرارات الواعية والتفاعل مع العالم من حولهم بطريقة أكثر صحة. في بعض الحالات، قد يُدمج العلاج بالأدوية، لكن العلاج بالواقع يظل العلاج الأولي.

#### **طريقة العلاج بالواقع:**

تتمثل الطريقة العلاجية في عدة تقنيات واستراتيجيات عملية تُستخدم لدعم المريض في تحديد سلوكياته الحالية والعمل على تغييرها. هذه الطرق تشمل:

#### أ. استراتيجيات التواصل

يعتبر المعالج في العلاج بالواقع كـ "شريك في الحوار"، حيث يسعى لتوجيه المريض في اكتشاف سلوكياته واحتياجاته. يعتمد المعالج على تقنيات الاستفهام لدفع المريض إلى التفكير في سلوكياته وأثارها على حياته. أمثلة من الأسئلة التي قد يستخدمها المعالج تشمل:

- "هل هذا السلوك يساعدك في الحصول على ما تحتاجه؟"
- "هل هناك طريقة أخرى يمكن أن تتعامل بها مع هذه المشكلة؟"

#### ب. تقييم السلوكيات

خلال جلسات العلاج، يُطلب من المريض تقييم سلوكياته. يسعى المعالج إلى مساعدة المريض على التعرف على الأنماط السلوكية السلبية وتغييرها. هذا التقييم يركز على تحديد السلوكيات غير المفيدة وتقديم بدائل فعّالة تساعد المريض في تحقيق أهدافه.

#### ج. تعزيز المسؤولية الشخصية

جزء أساسي من العلاج بالواقع هو تشجيع الأفراد على تحمل المسؤولية عن أفعالهم وقراراتهم. يُشجّع المرضى على إدراك أن السلوك هو اختيار شخصي وأنهم قادرون على اتخاذ خطوات عملية لتحسين حياتهم بدلاً من انتظار حدوث التغيير من تلقاء نفسه.

#### مناقشة النتائج:

تطبيق العلاج بالواقع يمكن أن يكون له نتائج إيجابية متعددة على مستوى الأفراد. من أبرز النتائج التي لوحظت في الأبحاث والممارسة العلاجية:

#### أ. تعزيز التحكم في الحياة

يشعر المرضى الذين يتلقون العلاج بالواقع بتحسن ملحوظ في التحكم في حياتهم. عادةً ما يكون لديهم شعور أقوى بالقدرة على اتخاذ قرارات مدروسة تؤثر بشكل إيجابي على حياتهم. يشعر المرضى بأنهم مسؤولون عن نتائج حياتهم وأنهم يمتلكون القدرة على إحداث تغيير.

#### ب. تحسين العلاقات الاجتماعية

يتم تحفيز المرضى على التواصل مع الآخرين بطريقة أكثر فعالية وواقعية. من خلال التركيز على تلبية احتياجاتهم النفسية الأساسية، مثل الحب والانتماء، يتحسن التواصل بين الأفراد ونمو العلاقات الصحية.

#### ج. التكيف مع الضغوط الحياتية

العلاج بالواقع يساعد الأفراد على التكيف بشكل أفضل مع الضغوط اليومية. بفضل تركيزه على اتخاذ خيارات صحية وواقعية، يمكن للأفراد التعامل مع التحديات اليومية



بمرونة أكبر.

#### د. التعامل مع الاكتئاب والقلق

العديد من الدراسات أكدت أن العلاج بالواقع يُظهر تحسناً كبيراً في الأشخاص الذين يعانون من مشاعر الاكتئاب والقلق. من خلال التركيز على إيجاد حلول عملية في الحياة اليومية، يتمكن الأفراد من التغلب على مشاعر العجز وتحقيق الاستقرار النفسي.

#### الاستنتاج:

العلاج بالواقع هو أسلوب فعّال يركز على تقديم حلول عملية لتحسين جودة الحياة. من خلال تحمل المسؤولية الشخصية واتخاذ قرارات واعية، يمكن للأفراد تحقيق التغيير الذي يسعون إليه. رغم أن العلاج بالواقع قد لا يكون مناسباً لجميع الحالات، إلا أنه يُظهر فعالية ملحوظة في معالجة الاضطرابات النفسية المعتدلة مثل القلق والاكتئاب. بناءً على هذه المبادئ، يعد العلاج بالواقع أداة قوية لتحفيز التغيير الشخصي والنمو النفسي.

#### الخاتمة:

في الختام، تُعد نظرية العلاج بالواقع لويليام جلاسر من الأساليب العلاجية المبتكرة التي قدمت إضافة كبيرة إلى ميدان علم النفس. من خلال تركيزها على المسؤولية الشخصية والاختيارات الواعية التي يتخذها الأفراد، توفر هذه النظرية نهجاً عملياً يساعد الأفراد على مواجهة تحديات الحياة بشكل أكثر إيجابية وفعالية. يعكس العلاج بالواقع فلسفة مفادها أن كل شخص يمتلك القدرة على تغيير سلوكه الحالي واختيار سلوكيات تؤدي إلى إشباع احتياجاته النفسية الأساسية.

تمثل نظرية الاختيار التي قام بتطويرها جلاسر الأساس المتين لهذا العلاج، حيث يرى أن جميع السلوكيات هي اختيارات مدفوعة بحاجات الإنسان الأساسية مثل الحب والانتماء، القوة والاحترام، والحرية. من خلال التركيز على الحاضر والمستقبل بدلاً من الانشغال بالماضي، يفتح العلاج بالواقع أمام الأفراد مجالاً جديداً للتحكم في حياتهم واتخاذ قرارات أكثر وعياً لتحقيق التغيير المطلوب.

على الرغم من أن العلاج بالواقع قد لا يكون الأنسب لجميع الحالات النفسية، إلا أنه أظهر فعالية كبيرة في معالجة الاضطرابات النفسية البسيطة والمتوسطة مثل القلق والاكتئاب، فضلاً عن مشكلات العلاقات والصعوبات الشخصية. كما أن تطبيقات العلاج بالواقع في السياقات المختلفة، سواء في العلاج الفردي أو الجماعي، تُظهر قدرته على مساعدة الأفراد في تعزيز استقلالهم النفسي وتحسين نوعية حياتهم بشكل عام.

إلى جانب تلك الفوائد، تبقى التحديات التي يواجهها العلاج بالواقع مثل مقاومة الأفراد لفكرة "تحمل المسؤولية الكاملة" عن

سلوكياتهم، أو الصعوبة في التكيف مع التغيير السلوكي، جزءًا من الواقع الذي يحتاج إلى فحص وتطوير مستمر. ومع ذلك، فإن العلاج بالواقع يظل واحدًا من أبرز الأساليب العلاجية التي توفر فرصًا للتغيير الشخصي والنمو الذاتي، ويستمر في تقديم حلول عملية واقعية لتحسين نوعية الحياة للأفراد.

إن تطور العلاج بالواقع، مدعومًا بعمل روبرت ووبولدنج وغيره من العلماء الذين أكملوا مسيرة جلاسر، يفتح آفاقًا جديدة للأبحاث النفسية ويؤكد على أهمية الاختيارات الواعية في تعزيز صحة الأفراد النفسية. ومن خلال مواصلة استخدام هذا الأسلوب العلاجي والتوسع في تطبيقاته، يمكن للممارسين مساعدة المزيد من الأفراد على العيش حياة مليئة بالسلام الداخلي والإشباع العاطفي.

#### المراجع:

- عبدالله، محمد قاسم. (٢٠١٨). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. ط٢، دار الفكر: عمان.
- Glasser, W. (1965). *Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry*. Harper & Row.
- Glasser, W. (1998). *Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom*. Harper Perennial.
- Wubbolding, R. E. (2000). *Reality Therapy: A 21st Century Approach*. Pearson.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage Learning.
- Wubbolding, R. E. (2011). *Reality Therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.