

في الفلسفة وعلم النفس: قد يتعامل "علاج الواقع" مع كيفية تعامل الفرد مع الواقع والظروف المحيطة به. "علاج الواقع" هنا يتطلب قبول الواقع كما هو والتكيف معه بشكل أفضل، حيث يتعلم الفرد كيفية إعادة هيكلة أفكاره السلبية وتحويلها إلى أفكار أكثر إيجابية وواقعية. مفهوم علاج الواقع: علاج الواقع (Reality Therapy) هو نوع من أنواع العلاج النفسي الذي طوره الطبيب النفسي ويليام غلاسر في الستينيات. هذا العلاج يعتمد بشكل أساسي على مفهوم أن البشر يسعون لتحقيق احتياجاتهم الأساسية (مثل الحاجة إلى الحب، فإن العلاج يركز على مساعدتهم في إجراء تغييرات في سلوكياتهم لكي يعيشوا حياة أكثر رضا. المبادئ الأساسية لعلاج الواقع: يتبع علاج الواقع بعض المبادئ الأساسية التي تشكل جوهر هذا النوع من العلاج النفسي، ويساعد المريض على فهم كيف يمكنه اتخاذ قرارات بناءً على الواقع الحالي بدلاً من العيش في الماضي أو القلق بشأن المستقبل. التركيز على الأهداف: يركز العلاج على مساعدة المرضى على تحديد أهداف واقعية وواضحة يسعون لتحقيقها،