

چاپ دوم

پرورش کودکان شاد

آموزش شادمانی به کودکان بر اساس تئوری انتخاب

برای

امیرسجاد

که در کنارش یک بار دیگر کودکی را به تمام معنا
تجربه کردم

و برای تمام کودکان سرزمینم

فهرست

۱۱	تقدیر و تشکر نویسنده
۱۳	یادداشت مترجم
۱۹	مقدمه نویسنده

بخش اول : استفاده از تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی در ارتباط با خردسالان

۲۳	تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی
۲۷	مناسب بودن به‌لحاظ رشدی
۲۸	یک نکته مهم برای معلمان
۳۰	استفاده از این کتاب

بخش دوم : پرورش کودکان شاد

۳۵	فصل اول: نیازهای اساسی ما
۴۰	محیط‌سازی
۴۰	فعالیت شماره ۱: نیاز به عشق
۴۲	فعالیت شماره ۲: نیاز به قدرت
۴۳	فعالیت شماره ۳: نیاز به آزادی
۴۴	فعالیت شماره ۴: نیاز به تفریح
۴۶	فعالیت‌های شماره ۵ تا ۸: فعالیت‌های کتاب شادمانی
۵۲	فعالیت‌های بیشتر برای آموزش نیازهای اساسی
۵۲	فعالیت شماره ۹: آلبوم عکس (عشق)
۵۲	فعالیت شماره ۱۰: تصاویر موفقیت (قدرت)
۵۲	فعالیت شماره ۱۱: قدرت رسانه‌ها
۵۲	فعالیت شماره ۱۲: قدرت جورچین
۵۳	فعالیت شماره ۱۳: آنچه انجام می‌دهی مهم است
۵۳	فعالیت شماره ۱۴: انتخاب با تو است
۵۳	فعالیت شماره ۱۵: بله، ما تفریح می‌کنیم!
۵۴	فعالیت شماره ۱۶: ما در این کلاس تفریح می‌کنیم
۵۴	فعالیت شماره ۱۷: برآوردن نیازهای من در کلاس
۵۵	فعالیت شماره ۱۸: دوستان بزرگ‌تر، دوستان کوچک‌تر

فعالیت شماره ۱۹: کتاب خواندن برآورنده نیاز است ۵۵

فصل دوم: سیگنال‌ها..... ۵۷

تشخیص دادن سیگنال‌های مثبت ۶۰

تشخیص دادن سیگنال‌های منفی ۶۱

تشخیص دادن سیگنال‌های مثبت ۶۳

فعالیت شماره ۱: سیگنال‌های مثبت ۶۳

فعالیت شماره ۲: فعالیت کتاب شادمانی ۶۴

تشخیص دادن سیگنال‌های منفی ۶۷

فعالیت شماره ۳: سیگنال‌های منفی ۶۷

فعالیت شماره ۴: سیگنال‌ها: خوانش مورد نیاز! ۶۹

فعالیت شماره ۵: فعالیت کتاب شادمانی ۷۰

فعالیت شماره ۶: آینه، آینه! ۷۰

فعالیت شماره ۷: بشقاب ۷۲

فصل سوم: تصاویر ۷۳

توجه کردن به چیزی که داری ۷۸

فعالیت شماره ۱: چیزی که دارم و شادمانم می‌کند ۷۸

فعالیت شماره ۲: چیزهای دیگری که ما را شادمان می‌کنند ۷۹

فعالیت شماره ۳: نشان بده و بگو ۷۹

فعالیت شماره ۴: کاری که درست انجامش داده‌ام و معنای آن ۸۰

فعالیت شماره ۵: ظرف کارهای روزمره ۸۰

فعالیت شماره ۶: بچه من کمک بزرگیه! ۸۱

فعالیت شماره ۷ و شماره ۸: فعالیت‌های کتاب شادمانی ۸۱

مشخص کن چه می‌خواهی ۸۴

فعالیت شماره ۹: چیزی که می‌خواهیم ۸۴

فعالیت شماره ۱۰: ابر آرزوها ۸۴

فعالیت شماره ۱۱: برای به دست آوردن چیزی که می‌خواهیم، باید چه کار کنیم ۸۵

فعالیت شماره ۱۲: بیان کردن آنچه می‌خواهیم ۸۵

فعالیت شماره ۱۳: فعالیت کتاب شادمانی ۸۶

فعالیت شماره ۱۴: هنرمند ۸۶

فعالیت شماره ۱۵: ساختن شادمانی ۸۶

فعالیت شماره ۱۶: آلبوم عکس ۸۶

فعالیت شماره ۱۷: تصاویر مربوط به یک کلاس کیفی ۸۸

۸۹	فصل چهارم: رفتار
۹۳	فعالیت شماره ۱: انواع مختلف رفتار
۹۸	فعالیت شماره ۲: فعالیت کتاب شادمانی
۹۸	فعالیت شماره ۳: ایفای نقش
۱۰۰	فعالیت شماره ۴: رفتارهای مؤثر
۱۰۱	فعالیت شماره ۵: همیشه یک انتخاب وجود دارد

۱۰۳	فصل پنجم: تعادل
۱۰۷	متعادل کردن نیازهای اساسی
۱۰۷	فعالیت شماره ۱: دایره نیازهای اساسی
۱۰۹	فعالیت شماره ۲: فعالیت کتاب شادمانی
۱۱۲	حفظ و نگهداری
۱۱۲	فعالیت شماره ۳: فعالیت کتاب شادمانی
۱۱۴	فعالیت شماره ۴: ساختن کاردستی آویزه
۱۱۵	فعالیت شماره ۵: کامل کردن کاردستی
۱۱۵	فعالیت شماره ۶: متعادل کردن نیازهایمان در مدرسه

۱۱۹	فصل ششم: گزینه‌ها
۱۲۱	ساختن یک دایره نیازهای اساسی متعادل
۱۲۱	فعالیت شماره ۱: فعالیت کتاب شادمانی
۱۲۳	فعالیت شماره ۲: چیزهایی که دوست داریم اضافه کنیم
۱۲۳	برای داشتن عشق و تعلق بیشتر در زندگی می‌توانید به این مسائل توجه کنید
۱۲۴	برای داشتن قدرت و تأیید بیشتر در زندگی می‌توانید به این مسائل توجه کنید
۱۲۴	برای داشتن تفریح و لذت بیشتر در زندگی می‌توانید به این مسائل توجه کنید
۱۲۴	برای داشتن آزادی بیشتر در زندگی می‌توانید به این مسائل توجه کنید
۱۲۶	همین‌حالا شادمانی را اضافه کنید
۱۲۶	فعالیت شماره ۳: عروسک آمل به ریختن یک برنامه کمک می‌کند
۱۲۸	فعالیت شماره ۴: فعالیت کتاب شادمانی

۱۳۱	فصل هفتم: روابط
	به کودکان آموزش دهید چیزی را که می‌خواهند به شیوه‌های مناسب و غیرخودخواهانه به دیگران بگویند
۱۳۳	مصالحه و مذاکره
۱۳۴	تا جایی که امکان دارد بگویید «بله»
۱۳۵	

۱۳۵	یاد بگیرید چیزی را که می‌خواهید بیان کنید.....
۱۳۵	فعالیت شماره ۱: بیان کردن چیزی که می‌خواهید
۱۳۸	فعالیت شماره ۲: فعالیت کتاب شادمانی.....
۱۴۰	ما می‌توانیم حلش کنیم
۱۴۰	فعالیت شماره ۳: ما می‌توانیم حلش کنیم!.....
۱۴۲	فعالیت شماره ۴: فعالیت کتاب شادمانی.....
۱۴۴	خوش حال کردن یک نفر
۱۴۴	فعالیت شماره ۵: بمباران مثبت!.....
۱۴۴	فعالیت شماره ۶: فعالیت کتاب شادمانی.....
۱۴۵	فصل هشتم: خلاقیت
۱۴۷	فعالیت شماره ۱: زمان آرام.....
۱۴۸	خلاصه
۱۵۱	منابعی برای مطالعه بیشتر
۱۵۱	کتاب‌های مرتبط با تئوری انتخاب و واقعیت درمانی
۱۵۱	کتاب‌های مرتبط با رشد کودک
۱۵۳	درباره نویسنده
۱۵۵	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۱۵۷	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

تقدیر و تشکر نویسنده

سخنان و نوشته‌های دکتر ویلیام گلسر دربارهٔ واقعیت‌درمانی و تئوری انتخاب به من کمک کرده تا پدری بهتر و انسانی شادمان‌تر و کارآمدتر شوم. می‌خواهم از دکتر گلسر بابت اشاعهٔ بینش خود به شیوه‌ای روشن و مختصر و سودمند، صمیمانه تشکر کنم. این افراد به درک روزافزون من از تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی بسیار کمک کرده‌اند: نانسی باک، دیو هاردی، آل کتز، دیوید موران. از همهٔ شما بابت کیفیت‌بخشیدن به زندگی‌ام سپاسگزارم.

یادداشت مترجم

«جایی در طول مسیر رشد پی می‌بریم واقعاً چه هستیم و سپس واقعاً تصمیم می‌گیریم که مسئولیتش را عهده‌دار شویم. آن تصمیم را در درجه اول برای خودتان بگیرید؛ چون هرگز نمی‌توانید به‌جای دیگری، حتی بچه خودتان، زندگی کنید. تأثیری که اعمال می‌کنید از طریق زندگی خودتان است و چیزی که خودتان به آن تبدیل می‌شوید.»

الینور روزولت

تقریباً همه کسانی که به‌نحوی با کودکان سروکار دارند، از والدین گرفته تا مربیان مهدکودک و معلمان و مشاوران و مدیران مدارس، دوست دارند بچه‌ها شادمان باشند. اما شادمانی واقعاً به چه معنا است؟ چگونه می‌توان به شادمانی رسید؟ چگونه است که بعضی از بچه‌ها شادمان‌تر از بقیه به نظر می‌رسند؟ آیا آنها شادمان‌تر به دنیا می‌آیند؟ آیا توضیحی برای این تفاوت وجود دارد؟

تئوری انتخاب که کتاب حاضر براساس آن نوشته شده می‌گوید هر آنچه از انسان سر می‌زند رفتار است و همه رفتارها هدفمند است. هدف رفتار برآوردن یک یا چند نیاز از پنج نیاز اساسی ژنتیکی است که در همه انسان‌ها مشترک است؛ هرچند از لحاظ شدت نیازها تفاوت‌هایی درون‌فردی و برون‌فردی وجود دارد. بنا بر این تئوری، شادمانی عبارت است از برآورده‌ساختن تمام نیازهای اساسی به‌شیوه‌ای مؤثر و مسئولانه. به‌بیان روشن‌تر، هرگاه بتوانیم هر پنج نیاز اساسی خود را متناسب با شدت ژنتیکی‌شان ارضا کنیم و درعین حال مسئولیت‌پذیر باشیم، یعنی نحوه ارضا نیاز ما باری بر دوش دیگران نباشد و مانع ارضای

نیازهای آنان نشود، شادمانی اصیل را تجربه خواهیم کرد.

این کتاب شامل مفاهیم و فعالیت‌هایی است برای کمک به کودکان تا شادمان‌تر و سالم‌تر زندگی کنند. شاید بهتر باشد چرایی و چگونگی رفتار انسان هرچه زودتر و در سن و سال کمتر آموزش داده شود تا فرزندان مسئولیت‌پذیر داشته باشیم. باب سولو با استفاده از تئوری انتخاب توضیح می‌دهد که چگونه می‌توان به کودکان کمک کرد از طریق خودارزیابی رفتارها، نیازهای اساسی‌شان را به شیوه‌های مسئولانه و متعادل برآورده کنند تا شادمانی بیشتری را در زندگی تجربه کنند. این کتاب که می‌توان هم در خانه و هم در مدرسه از آن استفاده کرد، نشان می‌دهد که چگونه می‌توان تئوری انتخاب را به شیوه‌ای مفرح و مفید و کاملاً کاربردی به خردسالان آموخت. در این اثر، مفاهیم اساسی تئوری انتخاب در دو بخش و هشت فصل به چنان زبان شیوا و ساده‌ای بیان شده که فهمیدنش برای همه بسیار سهل و آسان است. با وجود این، چنانچه خواننده محترم علاقه‌مند باشد در این زمینه اطلاعات بیشتری کسب کند، می‌تواند به کتاب‌های به‌بجه‌ها کمک کنیم به خودشان کمک کنند و در جست‌وجوی شادمانی که به قلم همین مترجم و در همین انتشارات به چاپ رسیده، مراجعه کند.

هر فصل این کتاب از دو بخش تئوری و عملی تشکیل شده است. در بخش تئوری که تحت عنوان «فکر کن» در ابتدای هر فصل آمده، یکی از مفاهیم اساسی تئوری انتخاب به زبانی ساده و روان توضیح داده شده است. ممکن است این سؤال پیش آید که چه نیازی به آشنایی با تئوری است و آیا راهکار عملی به‌تنهایی کافی نیست. در پاسخ به این سؤال‌های رایج باید گفت آشنایی با تئوری، مسیری را پیش رویتان می‌گشاید تا بتوانید با هر چالشی خلاقانه مواجه شوید. وقتی دانش تئوریک خوبی داشته باشید، جزئیات متوقف‌تان نمی‌کند. با تسلط داشتن بر مفاهیم تئوری، حتی ممکن است بتوانید تمرین‌هایی مخصوص به خود طراحی کنید!

بخش عملی و کاربردی تحت عنوان «عمل کن» فعالیت‌هایی متعدد و متنوع و جذاب را شامل می‌شود که مناسب کودکان ۳ تا ۹ ساله است و به آنها کمک می‌کند مفهوم مطرح‌شده در بخش تئوری را تمرین کنند و در زندگی روزمره خود به کار گیرند. کاربرگ‌های طراحی‌شده برای این فعالیت‌ها بسیار ساده و جذاب است و کودک را در این مسیر یاری می‌کند. پدر یا مادر یا مربی یا معلم یا مشاور که از این کتاب استفاده می‌کند، می‌تواند به تعداد بچه‌ها رونوشتی از این کاربرگ‌ها تهیه کند و پس از اینکه

کودکان آنها را تکمیل کردند، آنها را در پوشه بگذارد یا به روش‌های مختلف به یکدیگر متصل کند و به این ترتیب، به کودک در تهیه «کتاب شادمانی» کمک کند. روش دیگر برای استفاده از کاربرگ‌ها این است که ابتدا در قالب یک «کتاب کار» رونوشتی از همه آنها تهیه و سپس به کار برده شود. در اینجا فقط به دو شیوه استفاده از کاربرگ‌ها اشاره شده است. مسلماً کاربر خلاق و خوش ذوق می‌تواند شیوه‌های متنوع و جذاب دیگری نیز برای استفاده از آنها بیابد.

یکی دیگر از جذابیت‌های چشمگیر این کتاب، استفاده از عروسک *آمل* است و نمونه‌گفت‌وگوهایی که درباره هر موضوع با آن صورت گرفته است. در این بخش نیز کاربری که با روحیات خردسالان آشنا باشد می‌تواند به شیوه‌های گوناگونی از ایده عروسک و گفت‌وگو با آن استفاده کند و برای برقراری رابطه با کودک و معرفی هر یک از مفاهیم تئوری به او، بازی و تفریح و خنده را با آموزش تلفیق کند. در این خصوص نیز همان‌طور که نویسنده در بخش اول کتاب به آن اشاره می‌کند، فقط یک راه وجود ندارد؛ بلکه خلاقیت کاربر و روحیات مخاطب و مقتضیات محیط تعیین خواهد کرد که چگونه می‌توان از ظرفیت چشمگیر چنین ایده‌ای در ارتباط با کودکان استفاده کرد. شایان ذکر است که نام این عروسک در متن انگلیسی *do-it* است. این نام‌گذاری نشان‌دهنده اهمیت است که مفهوم «عمل» در تئوری انتخاب دارد. در معادل‌یابی برای نام این عروسک، با در نظر گرفتن نکات فنی و هنری، مترجم تصمیم گرفت که از معادل *آمل* استفاده کند.

خواندن این کتاب به والدین کودکان ۳ تا ۹ ساله و مربیان مهدکودک و معلمان و مشاوران و مدیران دبستان توصیه می‌شود. گرچه این کتاب برای آموزش شادمانی به کودکان نوشته شده، مفاهیم مطرح شده در آن درباره تمام انسان‌ها و با هر سن و سالی صدق می‌کند. بنابراین، شاید بهتر باشد قبل از اینکه از آن به عنوان منبعی برای آموزش شادمانی به کودکان استفاده کنید، درباره کاربرد این مفاهیم در زندگی خود تأمل کنید. «کودکان هرگز در گوش سپردن به بزرگ‌تره‌هایشان خوب نبوده‌اند؛ اما هرگز در تقلیدکردن از آنها شکست نخورده‌اند» (جیمز بالدوین).

شیوا جمشیدی^۱

پاییز ۱۳۹۵

۱. خوانندگان محترم می‌توانند از طریق پست الکترونیکی shiva.jam@yahoo.com با مترجم در ارتباط باشند و نظرات و تجربیاتشان را به اشتراک بگذارند.

کودکان شادمان، دانش‌آموزان خوبی هستند و در بزرگسالی افرادی مسئولیت‌پذیر و مستقل می‌شوند. در این کتاب، باب سولو به والدین و معلمان نشان می‌دهد که چگونه تئوری انتخاب را به شیوه‌ای به خردسالان آموزش دهند که مفرح باشد و در زندگی روزمره‌شان مفید واقع شود.

هیچ‌وقت برای آموختن اینکه انسان‌ها چگونه انگیزه‌مندند و دلیل رفتارهایشان چیست زود نیست. چیزی که برای پرورش خودانگاره‌ای مثبت و روابطی خوب و سالم در زندگی اهمیت دارد، برآورده کردن مسئولانه نیازهای اساسی مان است. کودکان می‌توانند مهارت‌هایی را فراگیرند که به آنها کمک می‌کند بدانند چه می‌خواهند و چیزی را که نیاز دارند به دست بیاورند.

کتاب پرورش کودکان شاد، پیشرفتی مهم در حوزه واقعیت‌درمانی و تئوری انتخاب محسوب می‌شود. مطالب این کتاب را تعداد زیادی از معلمان که به ایده‌های معرفی شده در کتاب مدرسه کیفی من علاقه‌مندند، با موفقیت به کار بسته‌اند. ویراست بازبینی شده و به‌روزشده این کتاب، فعالیت‌های پرشماری را به والدین و معلمان پیشنهاد می‌کند تا در کار با خردسالانی که سفر خود را به‌سمت کیفیت آغاز می‌کنند، از آنها استفاده کنند.

ویلیام گلسر

لس آنجلس

آوریل ۱۹۹۳

پی بردن به اینکه چگونه می توان شادمان بود، آن قدر که به نظر می رسد اسرارآمیز نیست. مدارس و خانواده های کیفی را فقط زمانی می توان پدید آورد که هرکس، صرف نظر از سن و سالش، بداند چگونه نیازهایش را به نحو مؤثری برآورده کند.

باب سولو کتاب راهنمایی را براساس کتاب من، در جست و جوی شادمانی، نوشته که حاوی مثال ها و فعالیت هایی کارآمد برای خردسالان است. کتاب پرورش کودکان شاد، راهنمایی است برای معلمان و والدین تا چیزی را که خردسال به آن نیاز دارند و کاری را که می توانند برای شادمان بودن انجام دهند به طور نظام مند به آنها بیاموزند.

امیدوارم به کارگرفتن این مفاهیم در تربیت فرزندان تان یا کودکانی که به آنها درس می دهید، همان قدر که برای ما هیجان انگیز و لذت بخش و خوشایند بوده، برای شما نیز چنین باشد.

پری گود

چپل هیل

مه ۱۹۹۳

مقدمه نویسنده

یکی از مؤلفه‌های اصلی در فرایند واقعیت‌درمانی این است که به افراد کمک کنیم رفتار خود را ارزیابی کنند. تقریباً به‌مجرد اینکه کتاب پرورش کودکان شاد چاپ شد، شروع به ارزیابی آن کردم. گرچه خوش‌حال بودم، می‌دانستم اگر حاوی فعالیت‌های بیشتری باشد، منبع قوی‌تر و ارزشمندتری برای معلمان و والدین خواهد بود. ویراست تجدیدنظرشده کتاب حاضر نسبت به نسخه قبلی، حاوی فعالیت‌های بسیار بیشتری است. بیشتر این فعالیت‌ها را درمانگرانی به من پیشنهاد کرده‌اند که آنها را بسیار موفقیت‌آمیز دانسته‌اند. یکی از هیجان‌انگیزترین جنبه‌های به‌کارگیری واقعیت‌درمانی این است که مفاهیم آن همچنان بسط می‌یابد. این نسخه بازبینی‌شده از کتاب پرورش کودکان شاد با این هدف نوشته شده که با دربرداشتن مفاهیم «مدرسه کیفی» و «دنیای مطلوب» دکتر ویلیام گلسر و شرح آن، این مفاهیم در پرورش خردسالان به کار رود. نوشتن، هم‌چون تمام زندگی، یک فرایند است. این نسخه بازبینی‌شده، نشانگر رشد من در جایگاه نویسنده و درمانگر تئوری انتخاب است. امیدوارم آنچه در این کتاب می‌خوانید، برایتان خرد و سودمندی را به همراه داشته باشد.

باب سولو

ژانویه ۱۹۹۳

«یافتن شادمانی در درون‌مان آسان نیست
و یافتن آن در جایی دیگر ممکن نیست.»

انگس ریلایر
صندوقچه گنج

بخش اول

استفاده از تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی در ارتباط با خردسالان

بسیاری از خردسالان و حتی بزرگسالان بر این باورند که شادمانی چیزی است که برایشان «رخ می‌دهد» و این امر تا حدودی به آنچه انجام می‌دهند نامربوط است. این در حالی است که شادمانی زمانی تجربه می‌شود که نیازهای خود را به شیوه‌ای مسئولانه برآورده می‌کنیم. حتی کودکان کم‌سن، وقتی میان رفتارهای انتخابی خود و سطح شادمانی‌شان ارتباط برقرار کنند، می‌توانند یاد بگیرند چطور مسئولانه رفتار کنند و کنترل مؤثرتری بر زندگی خودشان به دست آورند.

من این کتاب را برای معلمان و والدین و دیگر بزرگسالانی نوشته‌ام که به کودکان ۳ تا ۹ ساله بسیار اهمیت می‌دهند و با آنها سروکار دارند. این کتاب به شما می‌گوید که چگونه به خردسالان آموزش دهید تا از شادمانی بیشتر لذت ببرند. پس از خواندن این کتاب و استفاده از آن، خواهید دید کودکانی که با آنها سروکار دارید مسئولانه‌تر عمل می‌کنند؛ نیازهای اساسی‌ای را که برانگیزاننده‌شان است می‌شناسند و می‌فهمند که بر رفتارهایشان کنترل دارند و باقی عمرشان را در شادمانی سپری خواهند کرد.

مفاهیمی که در این کتاب مطرح شده عمدتاً براساس کار دکتر ویلیام گلسر در حوزه واقعیت‌درمانی و تئوری انتخاب است. کتاب حاضر مخصوصاً بر اساس کتاب *در جست‌وجوی شادمانی*^۱، اثر ایی پری گود، نوشته شده است؛ اثری شاد و مصور و هیجان‌انگیز که یکی از کتاب‌های محبوب من است. هدف من از نوشتن کتاب پرورش کودکان شاد این بود که کتابی مفید در اختیار والدین و معلمان خردسالان بگذارم؛ همان طور که در جست‌وجوی شادمانی برای نوجوانان و بزرگسالان مفید است.

به‌عنوان معلمی که نزدیک به بیست سال درس داده و نیز به‌عنوان پدر سه فرزند، به مطالبی که در این کتاب آمده عمیقاً اعتقاد دارم. گویاترین نظری که می‌توانم بدهم این است که این مطالب را در زندگی خود و فرزندانم به کار می‌گیرم و در نتیجه، انسانی شادمان‌تر و پدیری بهتر شده‌ام. از صمیم دل امیدوارم بتوانم کلماتی بیابم که معنای این مفاهیم را برای شما نیز کاملاً روشن و آشکار کند. اگر در این کار موفق شوم، زندگی شما و زندگی بچه‌هایی که با آنها سروکار دارید شادمان‌تر خواهد شد و این همان چیزی است که تمام کتاب درباره‌اش نوشته شده است.

آموزش مفاهیم تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی به خردسالان، رشد شناختی آنها را افزایش می‌دهد و شادمانی بیشتر را برای بزرگ‌ترها و آنها به بار می‌آورد. بخش اول این

۱. E.Perry Good: *In Pursuit of Happiness*. این کتاب به قلم همین مترجم و در همین انتشارات به چاپ

کتاب شرحی مختصر و کلی به دست می‌دهد تا چارچوب مرجعی داشته باشید. در بخش دوم، جنبه‌های مختلف تئوری انتخاب را با جزئیات بیشتری شرح خواهیم داد.

تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی

تئوری انتخاب می‌گوید تمام رفتارهای ما از درون برانگیخته می‌شود. همه ما با نیازهای مشخصی متولد می‌شویم؛ نیازهایی که هم جسمی و هم روان‌شناختی است و همه باید ارضا شود. رفتار ما در هر زمان، بهترین تلاشی است که برای برآورده کردن نیازهایمان می‌کنیم. هر وقت کاری کنیم که کمک‌مان کند به شیوه‌ای مسئولانه به آنچه نیاز داریم برسیم، به کیفیت زندگی‌مان افزوده می‌شود. این تجربیات در بخشی از حافظه ما که «نیای مطلوب» نام دارد ذخیره می‌شود؛ یعنی مجموعه‌ای از تصاویر ارضاکنده نیازها که نشان می‌دهد دوست داریم زندگی‌مان چگونه باشد. گرچه اکثر افراد نیازهای مربوط به بقا (غذا، خواب، گرما و...) را تشخیص می‌دهند، ممکن است واقف نباشند نیازهایی روان‌شناختی هم دارند که باید برآورده شود. چهار نیاز روان‌شناختی عبارت است از: عشق و تعلق خاطر، قدرت یا شایستگی، آزادی، تفریح. گرچه همه رفتارها مؤثر یا مسئولانه نیست، هر رفتاری همواره تلاش فرد برای ارضاکردن یک یا چند نیاز اساسی است. رفتار «احمقانه» را در واقع به این دلیل فرد انتخاب می‌کند که باور دارد این رفتار برای ارضای نیازهای روان‌شناختی، بهترین فرصت را برایش فراهم می‌آورد. تئوری انتخاب به ما می‌آموزد که وقتی افراد رفتارهای مؤثر و مسئولانه بیشتری برای ارضای نیازهایشان در اختیار داشته باشند، از رفتارهای کمتر مؤثر دست خواهند کشید. نقش ما به‌عنوان پدر یا مادر یا معلم این است که به کودکان کمک کنیم همچنان که تلاش می‌کنند نیازهایشان را ارضا کنند، رفتارهایی مؤثر در پیش گیرند و دست به انتخاب‌های مسئولانه بزنند.

واقعیت‌درمانی عبارت است از به‌کارگیری اصول تئوری انتخاب. واقعیت‌درمانی فرایند پرسشگری از افراد است تا بررسی کنند چه می‌خواهند و برای رسیدن به خواسته‌شان چه رفتارهایی را به کار می‌برند و آیا این رفتارها مؤثر است یا نه. وقتی فرد تشخیص دهد که رفتارهای کنونی‌اش مؤثرترین و مسئولانه‌ترین رفتارها نیست، می‌تواند رفتارهای مؤثرتری را انتخاب کند و تصمیمات بهتری بگیرد.

ترغیب کردن افراد به اینکه از رفتارهای کنونی‌شان، حتی رفتارهای نامؤثر، دست بردارند اغلب سخت است. این امر نیازمند تلاش بسیار و تعهد و ایمان است. خردسالان برای پرورش الگوهای رفتاری نامؤثر زمان چندانی نداشته‌اند. اگر آنها تحت آموزش خوب و محیط حمایتی قرار بگیرند، به سرعت خواهند آموخت چگونه دست به انتخاب‌های مسئولانه‌تری بزنند. حتی کودکان بسیار خردسال می‌توانند اصول تئوری انتخاب را بیاموزند و درک کنند که شادمانی‌شان با آنچه انتخاب می‌کنند انجام دهند ارتباط مستقیم دارد. وقتی به این دانش مستدل مجهز باشند، هنگام مواجهه با مشکل، کمتر احتمال دارد دیگران را سرزنش کنند؛ کمتر احتمال دارد منفعلانه منتظر بمانند تا اوضاع بهبود پیدا کند. آنها خواهند آموخت با انتخاب رفتارهای مسئولانه‌ای که منجر به شادمانی می‌شود، دست به اقدام مؤثر بزنند.

تئوری انتخاب با تئوری محرک-پاسخ بسیار متفاوت است. تئوری محرک-پاسخ بر این مسئله تأکید می‌ورزد که اگر در قبال رفتاری پاداش داده شود، دفعات وقوع آن رفتار افزایش می‌یابد. به همین قیاس، از تنبیه برای کاهش رفتارهای «منفی» استفاده می‌شود. در اصل، تئوری محرک-پاسخ مدعی است که ما از طریق نیروهای بیرونی کنترل می‌شویم و با پاداش و تنبیه شکل می‌گیریم. اکثر معلمان آموزش‌هایی در حوزه تئوری محرک-پاسخ دیده‌اند و بسیاری از آنها عموماً این رویکرد را به کار می‌گیرند. والدین نیز اغلب مجذوب این تبیین به‌ظاهر «معقول» می‌شوند؛ تبیینی درباره عواملی که رفتار فرزندان‌شان را برمی‌انگیزد. تئوری انتخاب به ما می‌آموزد که ما از درون برانگیخته می‌شویم، نه از بیرون؛ درحالی‌که تئوری محرک-پاسخ ترویج‌دهنده این باور است که ما موجوداتی واکنشی هستیم و از این‌رو، به دنبال پاداش گرفتن از دیگران یا اجتناب از تنبیه آنها هستیم. تئوری انتخاب تصریح می‌کند که ما خود رفتارمان را انتخاب می‌کنیم؛ چون باور داریم این کار به ما کمک می‌کند نیازهای اساسی‌مان را برآورده کنیم.

کودکانی که با رویکرد محرک-پاسخ پرورش یافته‌اند و به همین شیوه آموزش دیده‌اند، اغلب سرکش و نافرمان می‌شوند. بسیاری از والدین و معلمان با پیروی از مدل محرک-پاسخ، به تنبیه‌های شدیدتری متوسل و در نتیجه، با مقاومت بیشتری مواجه می‌شوند. وقتی نوجوانان را تنبیه می‌کنیم، در واقع آنها را ناکام می‌کنیم و آنها تا حدودی برای ارضای نیازشان به قدرت و آزادی، اغلب انتخاب می‌کنند نافرمانی کنند. کودکان پیش‌دبستانی و دبستانی نیز اعمال خود را انتخاب می‌کنند؛ اما به دلیل اینکه اغلب اوقات چیزی را انتخاب

می‌کنند که ما از آنها می‌خواهیم انجام بدهند، به اشتباه تصور می‌کنیم که آنها را کنترل می‌کنیم. در واقع، خردسالان اغلب به شیوه‌ای که از آنها می‌خواهیم رفتار می‌کنند؛ چون در آن سن برای برآوردن نیازهایشان بسیار به ما متکی‌اند. تجربه نشان می‌دهد که افراد کاری را انجام می‌دهند که باور دارند بیش از همه ارضاکننده نیازهایشان است، نه الزاماً کاری که ما از آنها می‌خواهیم.

ممکن است از خود بپرسید «آیا قبول کردن اینکه تنبیه نامؤثر است و بچه‌ها به هر طریقی که شده کاری را که بخواهند انجام می‌دهند، به این معنا است که باید رفتار اخلاک‌گر غیرمسئولانه را بپذیریم؟» مسلماً نه! انضباط هم مؤثر است و هم ضروری. انضباط، برخلاف تنبیه، مؤثر واقع می‌شود؛ چون شامل پیامدهای طبیعی است (همه رفتارها دارای پیامد است) و مسئولیت‌پذیری را آموزش می‌دهد.



در طبیعت نه پاداش وجود دارد و نه تنبیه. آنچه وجود دارد پیامد است.

راجر ایبی. اینگرسول



تفاوت بین تنبیه و انضباط، و کارآمدی هریک را می‌توان با ذکر مثالی روشن کرد. «محروم کردن» راهکاری تنبیهی است که اغلب در رابطه با خردسالان به کار می‌رود. در این راهکار، کودک بدرفتار از تمام فعالیت‌ها و مشوق‌ها جدا می‌شود. وقتی مدت‌زمان اجرای آن سپری شد، به کودک که احتمالاً عاقل‌تر نشده و کمی عصبانی‌تر است و اعتماد به نفسش ضربه دیده اجازه داده می‌شود دوباره به گروه بپیوندد.

جایگزین محروم کردن در تئوری انتخاب که اغلب به کار می‌رود، برنامه‌ریزی است. در این راهکار، کودک بدرفتار (که فرصت‌های متعددی برای مسئولانه‌تر رفتار کردن داشته اما همچنان اخلاک‌گری می‌کند) از گروه جدا می‌شود؛ اما به هیچ‌وجه تنبیه نمی‌شود. در برنامه‌ریزی، کودک بدرفتار باید به یک برنامه برای رفتار قابل قبول برسد تا بتواند دوباره به گروه برگردد. البته اکثر خردسالان برای رسیدن به چنین برنامه‌ای به کمک نیاز دارند. در برنامه‌ریزی، یک بزرگسال با محبت و علاقه‌مند، به کودکان کمک می‌کند تا شیوه‌های مسئولانه‌تر برای ارضای نیازهایشان را یاد بگیرند. هیچ تلاشی برای تنبیه کردن کودک یا

نشان دادن اینکه «چه کسی رئیس است» صورت نمی‌گیرد؛ یعنی از راهکارهایی که سبب بی‌مسئولیتی بیشتر می‌شود و می‌تواند به خودانگاره در حال پیدایش کودک آسیب بزنند اجتناب می‌شود. این فقط تلاشی صادقانه است برای کمک به کودکان تا کارآمد و مؤثر و مسئولیت‌پذیر شوند.

وقتی دختر کوچک دوساله بود، من و همسر تصمیم گرفتیم به جای تنبیه کردن، مسئولیت‌پذیری را به او آموزش دهیم. اگر موفق نمی‌شدیم ملانی را قانع کنیم از رفتارهای نامطلوب دست بردارد، به او می‌گفتیم به اتاقش برو تا زمانی که بتواند برنامه‌ای برای مسئولانه‌تر رفتار کردن بریزد. خود او بود که تصمیم می‌گرفت چه زمانی رفتارهایی را برنامه‌ریزی کند که منجر می‌شد اجازه پیدا کند به جمع بقیه اعضای خانواده برگردد. به این ترتیب، او اجازه داشت تفریح کند و شادمان باشد و قدرت و اعتماد به نفس داشته باشد. معمولاً مدتی در اتاقش بازی می‌کرد تا زمانی که به نتیجه می‌رسید پیوستن به بقیه اعضای خانواده در طبقه پایین ارض‌کننده‌تر است. آن وقت بود که بالای پله‌ها می‌ایستاد و اعلام می‌کرد: «من یک برنامه دارم.» وقتی از او می‌پرسیدیم برنامه‌اش چیست، تقریباً همیشه می‌گفت: «الان دارم می‌آیم پایین!» احمقانه بود اگر از کودکی دوساله چیزی بیش از این انتظار می‌رفت. به همین دلیل، ملانی به طبقه پایین می‌آمد و ما کمکش می‌کردیم برنامه‌های خاص و روشن‌تر بریزد.

به‌کارگیری انضباط مؤثر راحت نیست. فریادزدن بر سر کودک بدرفتار یا کتک زدن او راحت‌تر از این است که وقت بگذاریم و کمکش کنیم تا برای رفتار مناسب برنامه‌ریزی کند. وقتی به نظر می‌رسد به دلیل اینکه از تنبیه استفاده کرده‌ایم کودکان بهتر رفتار می‌کنند، تنبیه بسیار جذاب می‌شود. آرامش کوتاه‌مدتی که به واسطه تنبیه در محیط ناآرام و پُراسترس کلاس درسی مملو از خردسالان فراهم می‌شود، ممکن است تنبیه را بسیار جذاب کند. والدینی که تمام روز با خردسالان در خانه‌اند یا آنها که پس از یک روز سخت کاری به خانه برمی‌گردند، ممکن است تنبیه را راه‌حلی فوری و جذاب ببابند. اما پیش از آنکه به استفاده از تنبیه ایمان بیاورید، این سؤالات مهم را از خود بپرسید: آیا تنبیه، پیامدهای منفی بلندمدت دارد؟ آیا تنبیه به این بچه کمک خواهد کرد؟ آیا تنبیه به من کمک خواهد کرد در بلندمدت به آنچه می‌خواهم برسیم؟ آیا می‌توانم رفتار مؤثرتری انتخاب کنم تا به این کودک کمک کنم بزرگ شود؛ یعنی انتخاب‌های بهتری کند و مسئول‌تر باشد؟ انتخابی که به من کمک کند به آن معلم یا پدر یا مادر ایدئالی که دوست