

راهنمای روان‌شناسی تئوری انتخاب
برای فرزندپروری:
هنر پرورش فرزندان فوق‌العاده

فهرست مطالب

۹	تقدیم
۱۱	مجموعه تئوری انتخاب در عمل
۱۳	سپاسگزاری
۱۵	پیشگفتار مترجم
۱۹	مقدمه
۲۳	۱. نیازهای اساسی که موجب رفتار می‌شوند
۲۹	۲. تمایل به کنترل فرزندتان
۳۵	۳. چرا بچه‌ها این‌گونه رفتار می‌کنند؟
۴۵	۴. برقراری تعادل میان آزادی و ایمنی
۴۹	۵. مرزهای ایمن و آزادی نامحدود
۵۳	۶. از مشارکت به رقابت و بازگشت دوباره
۶۱	۷. شما می‌توانید آینده را پیش‌بینی کنید
۶۹	۸. راهبردهای سری برای فرزندپروری موفق
۷۵	۹. بعد چه باید کرد؟
۸۱	منابع
۸۵	درباره نویسنده
۸۷	کاش بچه‌ها با دفترچه راهنما به دنیا می‌آمدند!

مجموعه تئوری انتخاب در عمل

این کتاب یکی از مجموعه کتاب‌های کوتاه و خلاصه‌ای است که با هدف کمک به انسان‌ها برای دستیابی به کنترل بهتر بر زندگی‌شان با استفاده از اصول تئوری انتخاب نگاهشده شده است. این نظریه رفتار انسانی توسط مبدع واقعیت‌درمانی، دکتر ویلیام گلسر، معرفی شده است.

در این مجموعه کتاب ما کاربرد روان‌شناسی تئوری انتخاب را در مورد گستره‌ای از موضوعات متداول مانند اضطراب، استرس، افسردگی، فرزندپروری، روابط، خانواده، اعتیاد، مدیریت و آموزش توضیح می‌دهیم. تمام نویسندگان مجموعه متخصص روان‌شناسی تئوری انتخاب هستند و همگی مستقیماً زیر نظر دکتر ویلیام گلسر آموزش دیده‌اند.

دکتر نانسی اس. باک برنامه «فرزندپروری صلح‌آمیز» را براساس تئوری انتخاب طراحی کرده و کتاب‌های متعددی در باب فرزندپروری نوشته است.

خوشبختانه این کتاب خاص بینش‌های جدید و توصیه‌های خوبی در اختیار والدین قرار می‌دهد تا والدین بهتری باشند و از چالش‌های شگفت‌انگیز پرورش فرزندانشان لذت ببرند.

برایان لنون

سردبیر مجموعه

سپاسگزاری

بیش از چهل سال پیش به‌عنوان دانشجوی کارشناسی پرستاری در درس روان‌پزشکی باید کتابی را می‌خواندم و گزارشی تهیه می‌کردم. با توجه به این مأموریت، کتاب‌های بسیاری را در کتابخانه پدرم مطالعه کردم. او به من پیشنهاد کرد که کتاب واقعیت‌درمانی ویلیام گلسر را بخوانم. من آن کتاب را با استفاده از معیارهای معمول یک دانشجو انتخاب کردم؛ کتابی کوچک با فونت درشت. با توجه به اینکه کتاب متعلق به پدرم بود، به‌راحتی به آن دسترسی داشتم.

این مسئله سرآغازی بود بر ارتباط من با دکتر ویلیام گلسر و هزاران انسان دیگری که ملاقات کردم، از آنها و با آنها آموختم، به آنها آموزش دادم، با آنها خندیدم و مسافرت کردم و همراه با آنها به ساخت خانه هوشمندانه و هیجانی‌ام ادامه دادم.

سپاس و قدردانی صمیمانه‌ام را نثار دکتر گلسر و انسان‌های بسیاری در سرتاسر دنیا می‌کنم، کسانی که فیلتر مشاهده دنیا از چشم‌انداز تئوری انتخاب را به اشتراک می‌گذارند. من بابت اینکه در سنین پایین چنین ارتباط‌هایی را آغاز کرده‌ام احساس غرور می‌کنم. دوستان گلسری! من می‌دانم که بدون شما زندگی کاملاً متفاوتی داشتم. موهبت بزرگی بوده که در میان گروه‌های گلسری این کره خاکی بوده‌ام.

تمایل دارم که سپاس ویژه‌ای را تقدیم به دو دوست گلسری کنم:

سوزان ای. مک‌گرگور، «سام»، که با دقت و محبت دست‌نوشته من را ویرایش کرد. اگر زمانی مطلبی نوشته باشید، می‌دانید که ویراستار شما است که تعیین می‌کند شما چه نوع نویسنده‌ای خواهید بود. سام از تو بابت اصلاح این کتاب سپاسگزارم.

برایان لنون، دوست باسخاوت، خوش‌مشرب و شوخ‌طبع، این ایده درخشان را مطرح کرد که یک مجموعه کتاب درباره کاربرد روان‌شناسی تئوری انتخاب برای زندگی روزانه تهیه و تنظیم کنیم. برایان! بابت اینکه من را جزء گروه نویسندگان قرار دادی و همچنین بابت تأیید مشارکت من در روان‌شناسی تئوری انتخاب، صمیمانه از تو تشکر می‌کنم.

پیشگفتار مترجم

چیزی به اسم والد کامل وجود ندارد. پس فقط یک والد واقعی باشید.

سو اتکینز

تئوری انتخاب یا به تعبیر دکتر ویلیام گلسر، روان‌شناسی جدید آزادی فردی، دریچه‌ای را به سوی تغییر و بهبود سبک زندگی به ساده‌ترین شیوه ممکن فراهم می‌کند. مفاهیم روان‌شناسی تئوری انتخاب و فراگیری آنها بسیار ساده اما کاربست آنها در زندگی دشوار است؛ زیرا والدین، مدارس، دانشگاه‌ها و رسانه‌ها ما را به گونه‌ای دیگر آموزش داده‌اند و تغییر سبک رفتار و روش زندگی جز با تمرین مستمر و کنار گذاشتن عادت‌های مخرب پیشین امکان‌پذیر نخواهد بود. هرچند اگر استفاده از اصول و فنون روان‌شناسی تئوری انتخاب درونی شده و به نظام رفتاری افراد تبدیل شود دیگر نمی‌توان به شیوه‌ای متفاوت رفتار کرد.

دکتر گلسر تقریباً در تمام کتاب‌هایش تأکید می‌کند که چنانچه شما رفتارتان را براساس مفاهیم روان‌شناسی تئوری انتخاب تغییر دهید به‌مرور زمان رفتار دیگران با شما نیز تغییر خواهد کرد؛ در واقع تمام جاده‌ها از ما آغاز می‌شود.

روان‌شناسی تئوری انتخاب به ما می‌آموزد که تمام انسان‌ها پنج نیاز اساسی دارند و قدرت هر یک از آنها در افراد مختلف متفاوت است؛ و اینکه تمام آنچه از انسان‌ها سر می‌زند رفتار است، رفتاری که در خدمت ارضای یک یا چند نیاز اساسی است و یا هدف آن رسیدن به خواسته یا خواسته‌هایی است که از دل نیازها برآمده‌اند. به این ترتیب تمام رفتارهایی که از انسان صادر می‌شود هدفمند و نتیجه انتخاب خود فرد است و لذا در قبال آن مسئول است. پس علت و نوع رفتارهای افراد نیز همانند خواسته‌ها و شدت و ضعف نیازهایشان متفاوت است. علاوه بر این درک انسان‌ها از وقایع پیرامونشان نیز با یکدیگر تفاوت دارد و ممکن است پدیده یکسانی را به

شیوه‌های گوناگون تفسیر و تعبیر کنند. بنابراین با درک این تفاوت‌های فردی در زمینه‌ی نیازها، خواسته‌ها، رفتار و سیستم ادراکی و در کنار آن دست کشیدن از کنترل بیرونی که دشمن اصلی تمام روابط انسانی است، دنیا به مکان بهتری برای زیستن در کنار دیگران تبدیل خواهد شد.

برایان لنون در مجموعه‌ی تئوری انتخاب در عمل از جمعی از مربیان کارآزموده و اعضای هیئت‌علمی مؤسسه‌ی بین‌المللی ویلیام گلسر دعوت کرده تا مفاهیم روان‌شناسی تئوری انتخاب را با بیانی ساده و از طرفی کاربردی در زمینه‌های استرس، افسردگی، فرزندپروری، روابط، خشم، اعتیاد و شادی به مخاطبان عرضه کنند.

کتاب راهنمای روان‌شناسی تئوری انتخاب برای فرزندپروری یک کتاب مختصر و کاربردی برای تمام والدین است تا رابطه‌ی خود را با فرزندانشان تقویت یا اصلاح کنند؛ یک دفترچه‌ی راهنمای مفید که نویسنده آرزو می‌کند که کاش هنگام تولد نوزادان با آنها ارسال می‌شد!

دکتر نانسی باک، متخصص بین‌المللی کودک و مبدع شیوه‌ی فرزندپروری صلح‌آمیز، در این کتاب ضمن معرفی و تشریح اصول تئوری انتخاب و استفاده از مثال‌های متنوع به‌ویژه داستان‌هایی از فرزندان دوقلوی خود به چالش‌های فرزندپروری اشاره کرده و راه‌حل‌هایی را برای عبور از این مسائل مطرح می‌کند. نکته‌ی حائز اهمیت در این کتاب تمرین‌هایی است که در پایان هر فصل مطرح شده و والدین می‌توانند برای کاربست مطالب آموخته‌شده از آنها استفاده کنند.

براساس مفاهیم تئوری انتخاب، نیازهای پنج‌گانه‌ی انسان‌ها عامل اصلی برانگیزاننده‌ی رفتار و کنترل‌گری یکی از مهم‌ترین عوامل دوری‌گزینی افراد از یکدیگر است. نویسنده در دو فصل اول با اشاره به این دو مفهوم، شیوه‌های توجه‌مؤثر به نیازهای والدین و فرزندان و همچنین راه‌های اجتناب از کنترل‌گری را بیان می‌کند و هفت عادت مخرب روابط را در کنار هفت عادت پیونددهنده معرفی می‌کند.

در فصل سوم دکتر باک به فرایند پرسشگری جادویی می‌پردازد تا والدین و فرزندان

بتوانند به علل زیربنایی رفتارشان دست یابند و راه‌های اصلاح رفتارهای مخرب را پیدا کنند. در فصل بعدی نویسنده به زیبایی تفاوت میان نیازهای والدین و فرزندان را تشریح می‌کند و این تفاوت را عامل ایجاد تعارض و تنش بین پدر و مادر و فرزندان قلمداد می‌کند. در این فصل وی شیوه واگذاری مسئولیت به فرزندان را توضیح می‌دهد. فصل پنجم نیز در ادامه فصل قبل به نیازها اختصاص دارد و به تعیین حدود مرزهای ایمن برای فرزندان می‌پردازد.

نویسنده در فصل ششم دوره‌های چرخشی رقابت و مشارکت کودکان را معرفی کرده و به تفاوت میان تربیت نوجوانان و کودکان و همچنین تفاوت بین معنای نیازها از نظر آنها اشاره می‌کند و در پایان فرایندی را برای مدیریت درخواست‌های فرزندان توصیف می‌کند. نانسی باک در فصل بعد ضمن اشاره به اجتناب‌ناپذیری شکست در فرایند فرزندپروری بر اهمیت تعیین قوانین خانوادگی تأکید می‌کند و معتقد است که با وضع قوانین به‌راحتی می‌توان بر مشکلات احتمالی آتی غلبه کرد.

دکتر باک در دو فصل پایانی برخی راهبردهای سری و نکات کلیدی فرزندپروری را در اختیار خوانندگان قرار می‌دهد و برنامه فرزندپروری بدون خطا را به والدین معرفی می‌کند؛ وی در پایان ضمن تأکید بر اهمیت پذیرش نامشروط فرزندان، به والدین توصیه می‌کند که با اجرای برخی تکنیک‌ها به‌طور دائم قدردان حضور و فعالیت‌های فرزندان‌شان باشند.

در امر ترجمه این مجموعه سعی شده که برای مفاهیم روان‌شناسی تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی از مناسب‌ترین و رایج‌ترین عبارات و اصطلاحات معادل استفاده شود که بخش عمده‌ای از آن وام‌گرفته از کلام دکتر علی صاحبی است و برای آن دسته از عباراتی که تاکنون به فارسی برگردانده نشده تلاش کردم تا به بهترین شکل و به شیوه‌ای قابل فهم معادل‌سازی کنم. امیدوارم که ترجمه این مجموعه بتواند گامی در مسیر آشنایی درمانگران و عموم خوانندگان با تئوری انتخاب و شیوه کاربست آن در موقعیت‌های مختلف زندگی بردارد.

در پایان لازم می‌دانم از دکتر علی صاحبی، مربی ارشد و عضو هیئت‌علمی مؤسسه بین‌المللی ویلیام گلسر و مدیر مؤسسه انتخاب ایران، تشکر کنم که آنچه از تئوری انتخاب آموخته‌ام حاصل تدریس متعهدانه، بیان رسا و دانش و تجربه بی‌نظیر ایشان در روان‌شناسی تئوری انتخاب بوده و آموزه‌هایشان بدون تردید در تمام قلمروهای زندگی من و دیگر دانشجویانشان تأثیرگذار بوده است. همچنین از خانم دکتر فریبا یزدخواستی، عضو هیئت‌علمی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه اصفهان، سپاسگزارم که من را با تئوری انتخاب آشنا کرده و مسیر جدیدی را در حیطه تخصصی روان‌شناسی در برابر من گشودند. به‌علاوه قدردان همسر عزیزم، راضیه طاهری، و پسران دوست‌داشتنی‌ام، محمدرسول و محمدطاها، هستم که ترجمه این مجموعه بدون همراهی آنها هرگز امکان‌پذیر نبود. و در نهایت از دوست عزیزم، ماهان قاسمی، که نسخه اصلی این مجموعه ارزشمند را در اختیار من گذاشت سپاسگزاری می‌کنم.

ابوذر گل‌ورز

مقدمه

تلفن بی‌وقفه زنگ می‌زد. من سعی کردم که توجه نکنم و زیر پتو مجاله شدم. نمی‌دانند که من مریض هستم؟ در نهایت تسلیم شدم. یک پتوی نازک دور خودم پیچیدم و تلفن را برداشتم.

«الو.»

«دکتر باک؟»

«بفرمایید.»

«اوه دکتر باک، خیلی خوشحالم که با شما صحبت می‌کنم.» آن طرف خط خانمی با لهجه غلیظ بروکلینی با سرعت و بی‌وقفه صحبت می‌کرد.

«من شرلی جونز هستم. مدتی پیش در پرواز بوستون به میامی با یک مادر و پسر بچه هم سفر بودم. هنگامی که منتظر سوار شدن بودیم این پسر بچه خیلی بد رفتاری می‌کرد. صادقانه بگویم، یکی از بدرفتارترین بچه‌هایی بود که در عمرم دیده‌ام؛ همه درباره رفتار او صحبت می‌کردند.

«بعد دیدم که مادر او به آرامی کنار بچه رفت و از او خواست تا کنارش بنشیند تا بتوانند با هم صحبت کنند. همه کاری که انجام داد همین بود؛ بدون داد و فریاد، تهدید یا گریه. این یک معجزه بود.

«پسر بچه به سرعت آرام گرفت و مؤدبانه به همراه مادرش سوار هواپیما شد. او در طول پرواز خوش رفتار باقی ماند. نمی‌توانستم به چشمانم اعتماد کنم، این یک معجزه بود!

«من می‌خواستم بدانم که چه اتفاقی افتاده است. بلافاصله به سراغ آن زن جوان رفتم و از او پرسیدم که چه کار کرده. می‌دانید چه پاسخی داد؟»

الان دیگر کنجکاو شده بودم.

«نه، به شما چه گفت؟»

«او به من گفت که «فرزندپروری صلح‌آمیز» را انجام می‌دهد و اینکه آن را از شما یاد گرفته است! بلافاصله متوجه شدم که باید با شما تماس بگیرم.»

ناگهان بیماری تابستانی‌ای را که پنج روز من را در بستر انداخته بود، کاملاً فراموش کردم. این زن چنان تحت تأثیر مادری که ایده‌های فرزندپروری صلح‌آمیز من را پیاده می‌کرده قرار گرفته بود که به دنبال من گشته و با من تماس گرفته است. عجب!

آن خانم عزیز ادامه داد:

«من یک نوه شگفت‌انگیز دارم. او واقعاً یک بچه فوق‌العاده است، اما گاهی اوقات کمی پرخاشگر می‌شود. می‌خواهم از شما کمک بگیرم. فکر می‌کنید که بتوانید به او کمک کنید؟ آیا می‌توانید به من آموزش دهید تا به او کمک کنم؟»

بیست سال از تماس این مادر بزرگ فوق‌العاده و درخواست کمک او گذشته است. او می‌خواست بداند که چگونه نوه‌اش را راهنمایی کند، به نحوی که رابطه‌شان خراب نشود. یادگیری و کار بست ایده‌های روان‌شناسی تئوری انتخاب برای فرزندپروری به والدین کمک می‌کند تا دقیقاً همین کار را انجام دهند.

کتاب حاضر یکی از کتاب‌های کوتاه مجموعه تئوری انتخاب در عمل است که با استفاده از ایده‌های روان‌شناسی تئوری انتخاب و دکتر ویلیام گلسر به شما می‌گوید که چه چیزی شما و رفتارتان و همچنین فرزندتان و رفتارشان را برمی‌انگیزاند. کار بست ایده‌های تئوری انتخاب در فرزندپروری بسیار چالش‌برانگیز است. والدین خودشان را ملزم می‌دانند که فرزندانشان را هدایت کرده و به آنها آموزش دهند تا به شایستگی رفتار کنند، شایسته باشند و هر چیز شایسته‌ای را داشته باشند. والدین می‌خواهند که فرزندانشان در امنیت، موفق و خوشحال باشند. بسیاری از انسان‌ها یاد گرفته‌اند که تنها با استفاده از کنترل بیرونی به این اهداف برسند، به این معنا که دیگران را مجبور به