

نوا

## تئوری انتخاب برای والدین و نوجوانان

برطرف سازی موانع بین شما و نوجوانتان

دکتر ویلیام گلسر

مترجم:

دکتر علی صاحبی

دکترای روان شناسی بالینی

فوق دکترای اختلالات وسواس

مری ارشد و عضو هیئت علمی مؤسسه ویلیام گلسر

سرشناسه: گلسر، ویلیام Glasser, William  
عنوان و نام پدیدآور: تئوری انتخاب برای والدین و نوجوانان: برطرفسازی موانع بین شما و نوجوانتان راهی برای نزدیک شدن معلمان و والدین به نوجوانان / نویسنده ویلیام گلسر؛ مترجم علی صاحبی  
مشخصات نشر: تهران، سایه‌سخن، ۱۳۹۴.  
مشخصات ظاهری: ۳۰۸ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۵۲-۱۲-۶  
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا  
یادداشت: عنوان اصلی: For parents and teenagers : dissolving the barrier between you and your teen

عنوان دیگر: برای والدین و نوجوانان  
موضوع: والدین و نوجوانان  
موضوع: رفتار والدین  
موضوع: نوجوانان - روانشناسی  
موضوع: انتخاب (روانشناسی)  
شناسه افزوده: صاحبی، علی، مترجم  
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۴ ب۸گ/۱۵/۷۹۹HQ  
رده‌بندی دیویی: ۸۷۴/۳۰۶  
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۳۹۴۴۷۹۵



## تئوری انتخاب برای والدین و نوجوانان

برطرف‌سازی موانع بین شما و نوجوانتان

نویسنده: دکتر ویلیام گلسر

مترجم: دکتر علی صاحبی

طرح جلد: محمدمهدی صنعتی - ناظر چاپ: ابودر ملکیان

صفحه‌آرایی: ع. خرمشاهی - نمونه‌خوانی: الهام اثنی‌عشری - ویرایش: محمد حسینی

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه - نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵ - قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

لیتوگرافی: واصف - چاپ متن: عطا - چاپ جلد: صنوبر - صحافی: سپیدار

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه بهشت‌آیین،

پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸ - ۶۶۹۶۲۴۵۶ - ۶۶۴۹۶۴۱۰


Website: [www.sayehsokhan.com](http://www.sayehsokhan.com)

حق چاپ محفوظ است.

وینست  
محمد مصدق  
میرزا محمد صالح

# نامت از دفتر زمانه فتد


در دفتر زمانه فتد نامش از قلم  
هر ملتی که مردم صاحب قلم نداشت



پیشکش به

نوجوانانی که والدین خوبی ندارند

و به همهٔ معلمان مشفق و فهیمی که با رابطه‌ای که در مدرسه با این  
نوع دانش‌آموزان ایجاد می‌کنند، «والد دوم» آنها می‌شوند و آنها  
را در برابر آسیب‌های بیشتر محافظت می‌کنند و بدین وسیله در  
جهان ارزش‌آفرینی می‌کنند.



## فهرست

مقدمه مترجم.....	۷
پیش‌گفتار.....	۱۱
فصل اول - زمانی کنترل اوضاع را در دست می‌گیرید که از کنترل کردن دست بردارید.....	۱۵
فصل دوم - «تئوری انتخاب» و «کنترل بیرونی» را با هم ترکیب نکنید.....	۲۹
فصل سوم - دختر نوجوانی که درس نمی‌خواند و شب‌ها دیر به خانه می‌آمد.....	۴۷
فصل چهارم - پزشک متخصصی که پسرش درس نمی‌خواند.....	۶۷
فصل پنجم - دونالد، رابرت، باب و کورتیس.....	۸۷
فصل ششم - «واقعیت‌درمانی» و «تئوری انتخاب».....	۱۰۳
فصل هفتم - نوجوانانی که نمی‌توان با آنها کنار آمد.....	۱۲۵
فصل هشتم - کاربردهای دیگر «تئوری انتخاب»: بی‌اشتهایی روانی در نوجوانان.....	۱۴۵
فصل نهم - نوجوانان و اعتیاد به مواد مخدر: ذبح خشنودی در پای لذت‌جویی.....	۱۷۷
فصل دهم - کنار آمدن با نوجوانی که به او برچسب اسکیزوفرنی زده بودند.....	۱۸۹



۶..... تئوری انتخاب برای والدین و نوجوانان

فصل یازدهم - اگر به ما هم آن‌گونه درس می‌دادند، ما نیز یاد گرفته بودیم.....	۲۰۷
فصل دوازدهم - فرزندان ناخشنود: برابند روابط غیر منطقی والدین.....	۲۱۷
فصل سیزدهم - مشاور مدرسه، به عنوان والد دوم.....	۲۳۳
فصل چهاردهم - ملاقات دوباره با تری و استر.....	۲۵۷
فصل پانزدهم - نقش بهبود روابط والدین در خشنودی نوجوانان.....	۲۷۳
نتیجه‌گیری.....	۲۸۵
پیوست الف.....	۲۸۹
پیوست ب.....	۲۹۳
شرح حال دکتر ویلیام گلسر.....	۲۹۷

## مقدمه مترجم

کتاب حاضر دانش تئوری انتخاب و مهارت ویلیام گلسر را در جایگاه واقعیت‌درمانگر، در خصوص مشکلات نوجوانان و چالش‌های والدینشان، به طور عینی و با مثال‌های بالینی و تربیتی، در اختیار خواننده می‌گذارد.

گلسر مدعیست اگر والدین این کتاب را به دقت بخوانند، درک عمیق‌تری از سازوکار رفتار فرزندشان به دست خواهند آورد و در سایه این درک عمیق، علمی و بسیار کاربردی می‌توانند رابطه بهتری با فرزندانشان برقرار کنند، از فرایند و موهبت کم‌نظیر فرزندپروری لذت ببرند و از ابتدای نوجوانان به رفتارهای تخریبگر و خودتخریبگر نیز پیشگیری کنند. در متن کتاب، گلسر مکرر خواننده را به کتاب اصلی‌اش، *تئوری انتخاب و مشاوره با تئوری انتخاب*، ارجاع داده است. اگر آموزه‌های این کتاب را مفید یافتید، خواندن کتاب *تئوری انتخاب* می‌تواند سودمندی‌های بیش‌تری در سراسر زندگی برایتان به ارمغان بیاورد.

در حین ترجمه این کتاب بارها و بارها هنگامی که به جملاتی می‌رسیدم که گلسر با زبان ساده، همه‌فهم و بر مبنای چارچوب منسجم تئوری انتخاب، رفتارهای پیچیده و به ظاهر بغرنج نوجوانان را مانند بی‌اشتهایی روانی،



## ۸..... تئوری انتخاب برای والدین و نوجوانان

افسردگی، لجاجت و بدقلقی، گرایش به مواد مخدر، و رفتارهای سایکوتیک تشریح کرده و به والدین توصیه‌های عملی برای کمک به نوجوان و خودشان ارائه داده، همواره خطاب به پدر مادرهای نوجوان‌دار این شعر به ذهنم می‌رسید که: «ظلم بر خویش کند هر که نخواند ما را.»

این کتاب همانند بسیاری از دیگر کتاب‌های خودیاری نیست که بدون توجه به تفاوت‌های فردی و ویژگی‌های منحصربه‌فرد هر کودک و نوجوان، توصیه‌های کلی و عمومی به والدین می‌کنند.

اساس کتاب بر یک تئوری منسجم است و سپس با فهم مبانی اصلی رفتار کودک و نوجوان در سراسر کتاب، گلسر بر راز و رمز اصلی پرورش فرزند بدون دردسر و چالش‌های پی‌درپی و فرساینده که معمولاً والدین نوجوانان تجربه می‌کنند، تأکید می‌کند. تقریباً در تمام فصول گلسر آموزه اصلی تئوری انتخاب را به والدین گوشزد می‌کند: مشکلات روان‌شناختی یا نشانه‌های اختلالات روانی و رفتاری در نوجوانان به دلیل وجود یک رابطه مشکل‌دار با والدین یا دیگر افراد مهم زندگی‌شان یا از ترس از دست دادن رابطه با آدم مهم زندگی‌شان و «جدا افتادن» از دیگران است.

پیام کتاب این است: فرزندان‌تان بیش از پیشرفت در مدرسه و درس و نمره و فراسوی مهارت‌آموزی و یادگیری موسیقی و رشته‌های فنی و ورزشی و المپیاد و... نیازمند داشتن رابطه‌ای خوب، صمیمی و رضایتبخش با شما هستند. اگر توانستید چنین رابطه‌ای را ایجاد و نگهداری کنید، با خیال آسوده بدانید که فرزندان خود را به‌روزی و موفقیت و شادکامی خواهد یافت. اما در صورت عدم توانایی در ایجاد و نگهداری رابطه با شما و سپس افراد مهم زندگی‌اش، اگر با یک معلم مشفق و کارآمد که بتواند نقش «والد دوم» را





برایش ایفا کند برخورد نکند، امکان این که به سمت مشکلات روان‌شناختی و اختلالات رفتاری یا اعتیاد به مواد مخدر یا الکل، بی‌بندوباری جنسی، خشونت و بزهکاری کشیده شود بسیار زیاد است.

حتا اگر به این‌گونه انتخاب‌ها دست نزنند و وارد دانشگاه یا همان فعالیت‌های آموزشی مورد نظر شما شود، باز هم احتمال این که فردی شاداب، بانشاط، خشنود و رضایتمند باشد و از گذر زمان لذت برد بسیار اندک است. کلید حل معمای فرزندپروری مؤثر و لذتبخش «ایجاد و حفظ رابطه» است.

برای ایجاد این رابطه، لازم است هفت رفتار پیونددهنده را انجام دهیم که عبارتند از: ۱. حمایت ۲. تشویق ۳. گوش سپردن ۴. پذیرش او همان‌گونه که هست ۵. اعتماد ۶. احترام ۷. مذاکره در باره تفاوت‌ها و اختلاف‌ها، و برای نگهداری رابطه لازم است از انجام هفت رفتار یا عادت‌کننده رابطه اجتناب کنیم که عبارتند از: ۱. انتقاد ۲. سرزنش ۳. شکایت ۴. غرغر ۵. تهدید ۶. تنبیه ۷. رشوه و باج دادن برای کنترل او.

اگرچه پرهیز تمام‌عیار و کامل از این رفتارها تقریباً غیر ممکن می‌نماید ولی اگر ضرورت آن را خوب درک کنیم، می‌توانیم بکوشیم هر روز از رفتارهای سازنده یا پیونددهنده کمی بیش‌تر استفاده کنیم و رفتارهای کشنده رابطه را کم‌تر به کار گیریم.

من این کارها را انجام داده‌ام و اکنون از نتیجه آن و کیفیت رابطه‌ام با جوان بیست‌ویک‌ساله و نوجوان هفده‌ساله‌ام بسیار خرسندم. امیدوارم آموزه‌های این کتاب برای شما نیز سودمند باشد.