

بسمه تعالی



چکیده مباحث ارائه شده در هفتمین نشست خانواده، تحولات بنیادین عصر حاضر و چالش‌های پیش رو:

تئوری انتخاب، فرزندپروری:

خلق دنیای کیفی

مدرس: دکتر علی صاحبی

مربی ارشد و عضو هیئت علمی موسسه ویلیام گلسر

محل برگزاری: خیابان ورشو، جنب پارک ورشو، ساختمان غدیر، طبقه پنجم، سالن همایش، ۲۵ بهمن‌ماه ۱۳۹۶

مقدمه

بزرگترین نگرانی پدر و مادرها آینده فرزندشان و اینکه آیا زندگی شاد و موفق خواهد داشت یا نه می‌باشد و اکثر پدر و مادرها فکر می‌کنند که صلاح فرزندشان را می‌دانند و با تنبیه و تشویق سعی می‌کنند آن‌ها را وادار کنند کاری را که از نظر آن‌ها درست است، انجام بدهند. سپس آنقدر اصرار می‌کنند که روابطشان با فرزندان را خراب می‌کنند طبق این نظریه اگر شخصی را به فعالیتی اجبار کنیم ممکن است مقاومت کند، لج کند و احساس بدی حاکی از عدم کنترل بر زندگی خود داشته باشد و رابطه مخدوش شود. به عبارت دیگر نظریه انتخاب، مخالف "سنت من"، "صلاح تو را می‌دانم" است؛ چرا که معتقد است بذر تقریباً تمامی بدبختی‌های ما در سال‌هایی کاشته می‌شود که با آدم‌هایی (مربیانی) سر و کار داریم که معتقدند علاوه بر این که صلاح خود را می‌دانند، صلاح دیگران را نیز می‌دانند. آن‌ها احساس می‌کنند که وظیفه دارند ما را مجبور کنند کاری که از نظر آن‌ها درست است را انجام دهیم. بعضی مواقع پدر و مادر یا معلم‌ان فکر می‌کنند بچه‌ها مال آن‌ها هستند. همان‌طوری که کت‌شان مال آن‌هاست؛ کیفشان و کتاب‌شان مال آن‌هاست. بنابراین هرطوری که بخواهند آن را میزان کنند یا بشویند یا اتو کنند یا رنگ بزنند، اشکالی ندارد (نگاه ابزاری به انسان، که اسلام نیز مخالف آن است). آن‌ها بعضاً به قدری افراط می‌کنند که تنبیه بدنی بچه‌ها را مجاز بلکه حق و وظیفه خود می‌دانند و بدون احساس گناه و چه بسا کاملاً غیر انسانی با یک انسان برخورد می‌کنند. گلاسز معتقد است اگر آدم‌ها می‌توانستند بفهمند آنچه از نظر آن‌ها درست است لزوماً از

نظر دیگران درست نیست دنیا شادتر و خوشایندتر می‌شد.

از طرفی بچه‌ها در دوران کودکی که کم‌سن‌تر، ضعیف‌تر و ترسوتر بوده‌اند، ناچار بودند بدرفتاری پدر و مادر را تحمل کنند، ولی وقتی بزرگ‌تر می‌شوند از رابطه نامطلوب با پدر و مادرشان فاصله می‌گیرند و به این که در چارچوب روابط انسانی می‌توانند به خوشبختی برسند اعتقادی ندارند. در این مقطع آن‌ها می‌خواهند خوش باشند، در نتیجه دنبال چیزی می‌روند که در دسترس آن‌ها است، یعنی لذت خشونت و



تئوری انتخاب، فرزندپرور: خلق دنیای کیفی

مواد مخدر. مطالعات نشان می‌دهند که زندان‌ها پر از آدم‌هایی است که در دوران کودکی با آن‌ها بدرفتاری شده یا مورد غفلت واقع شده‌اند.

❁ رویکردهای تربیتی

والدین برای تربیت فرزندان‌شان دو رویکرد دارند:

- ۱- الگوی مجسمه‌سازی: در رویکرد مجسمه‌سازی، بچه خمیری است که می‌خواهیم از آن چیزی بسازیم و والدین فرصت دارند که آن را بسازند تا زمانی که این بزرگ می‌شود، مدرسه برود، فلان ورزش و موسیقی را یاد بگیرد، فلان مهارت را بیاموزد.
- ۲- الگوی باغبانی پیامبران: در رویکرد باغبانی پرورش گیاه مدنظر است. باغبان می‌داند دو بذر هم‌خانواده‌ای که از یک مجموعه بذر برداشته شده است، با کار و تلاش یکسان، ممکن است یک گل سبز بشود و دیگری کم‌رنگ‌تر شود و باغبان سعی نمی‌کند دیگری را سبز کند، چون ویژگی‌های ژنتیکی آن دو گیاه باهم متفاوت است. سعی می‌کند هر کدام را با ویژگی‌های خودش پرورش بدهد. بندرت والدین خودشان را در نقش باغبان می‌بینند که باید پرورش بدهند. بنابراین مجموعه نظریه‌پردازان تئوری انتخاب، بر این عقیده هستند که فرزندان را باید به عنوان نهال پرورش داد نه یک مجسمه و باید به توانمندی‌های فردی آن‌ها واقف شد.

الگوی شما چیست؟

- مجسمه‌سازی؟

یا

- باغبانی؟



تفاوت فرزندپروری براساس نظریه انتخاب و نظریه کنترل بیرونی

بر اساس نظریه کنترل بیرونی زمانی که کودک بد رفتاری می کند والدین می کوشند با تهدید، تنبیه یا تشویق وی را کنترل کنند. واقعیت این است که تلاش برای کنترل دیگران سودی ندارد و تنها باعث می شود آن ها در تکرار رفتار قبلی خود مصرتر و لجوج تر شوند. کودکان نیز مانند بزرگسالان به همین صورت به کنترل بیرونی پاسخ می دهند. ولی بر اساس نظریه انتخاب یا روانشناسی کنترل درونی والدین توانایی زیادی برای تاثیرگذاری بر رفتار فرزندشان دارند و این کار را با کنترل بیرونی وی انجام نمی دهند. واقعیت این است که والدین نمی توانند فرزندشان را وادار به انجام یا عدم انجام کاری بکنند. این فرآیند جدید فرزندپروری کیفیت روابط بین والدین و کودکان را بهبود می بخشد و به آن ها کمک می کند شیوه های بهتری برای ارضای نیازهایشان بیابند.

نیازها

کودکان بر اساس برنامه ریزی ژنتیکی مشابه، نیازهایی مشابه بزرگسالان دارند.

این نیازها عبارتند از:

نیاز به بقا

نیاز به عشق و تعلق

نیاز به اختیار و آزادی

نیاز به قدرت و موفقیت

نیاز به لذت و تفریح



نیازها، علت بیشترین بروز تعارضها

بیشتر تعارضها بین والدین و کودکان به شیوه‌ای که کودکان برای ارضای نیازهایشان استفاده می‌کنند مربوط است. بر اساس آموزه‌های نظریه انتخاب: رفتار کلی هدفمند است و هدف رفتار کلی ارضای نیازهای ژنتیک است.

با توجه به مفاهیم نیازها و رفتار شما به جای این که پرسید:

- چرا فرزندم به حرف من گوش نمی‌کند؟ از خود پرسید:
- فرزندم چه چیزی می‌خواهد که سعی می‌کند به این شیوه‌ی نامناسب آن را به دست آورد؟

ما می‌دانیم که انگیزه‌ی رفتار کلی چیست (ارضای نیازها)، ولی نمی‌دانیم فرزندمان چه چیزی می‌خواهد. زمانی که دریابیم او چه می‌خواهد، می‌توانیم راهی مناسب و موثر برای رسیدن به خواسته‌هایش به وی بیاموزیم.

با توجه به وجود نیاز به عشق و تعلق در شما و فرزندانان از رفتارهای ارتباط‌دهنده به جای رفتارهای تخریب‌گر بهره‌گیرید. این رفتارها عبارتند از:

- **مراقبت کردن، گوش دادن، حمایت کردن، مشارکت کردن، تشویق کردن، اعتماد کردن،**

احترام به تفاوتها

استفاده از این رفتارها ارتباط شما را با کودک‌تان تقویت می‌کند. کودکان نیاز دارند که بدانند شما دوستشان دارید. محبت و عشق خود را به فرزندان نشان دهید. هر روز به او بگویید چقدر دوستش دارید.



از رفتارهای مخرب در رابطه با کودکان پرهیز کنید. این رفتارها برای هر رابطه‌ای چه با فرزندان و چه با دیگران تخریب‌گر هستند، این رفتارها عبارتند از:

- **انتقاد کردن، سرزنش کردن، شکایت کردن، غر زدن، تهدید کردن، تنبیه کردن، پاداش دادن (برای کنترل)**

با توجه به وجود نیاز به تفریح و لذت در شما و فرزندان بازی کردن و خندیدن با فرزندان را در اولویت قرار دهید.

- کودکان به تفریح نیاز دارند. شما نیز به عنوان یک والد نیازمند تفریح هستید.
- اگر گاهی رهبری را به فرزندان بسپارید می‌توانید زمان بیشتری را با هم صرف بازی و خنده کنید.
- داشتن فعالیت‌های تفریحی و بازی با کودکان روشی خوب برای بالا بردن کیفیت رابطه شما با وی است.
- همچنین می‌توانید احتمال انجام کارهایی را که از فرزندان می‌خواهید با چاشنی کردن بازی به درخواست خود افزایش دهید.
- کودکان می‌داند چگونه هر چیزی را به بازی تبدیل کند.
- بنابراین نگران پیدا کردن ایده‌های جدید نباشید.

آلبوم تصاویر ذهنی یا دنیای مطلوب



افراد

اشیاء

ارزش‌ها و باورها

تصاویر دنیای کیفی

یکی دیگر از مفاهیم نظریه انتخاب دنیای کیفی و تصاویر دنیای کیفی است. افراد دارای نیازهای ژنتیک مشابهی که شامل نیاز به بقا، عشق و تعلق خاطر،



تنوری انتخاب، فرزندپرور: خلق دنیای کیفی

قدرت، تفریح و آزادی است می‌باشند، ولی هر کدام تصاویر خاص و منحصر بفردی برای ارضای این نیازها دارند که تصاویر دنیای کیفی نامیده می‌شود. دنیای کیفی شما: دنیای کوچک شخصی که هر کسی اندکی پس از تولدش آن را در حافظه خلق میکند و در طول زندگی خلق آن را ادامه می‌دهد و گاهی نیز آن را یکباره خلق می‌کند. این دنیا از گروه کوچکی از عکس‌ها تشکیل شده که بهترین راه ارضای نیازهای اساسی را نشان می‌دهد. این عکس‌ها سه چیز را به تصویر می‌کشند:

- ۱- آدم‌هایی که بیش از دیگران خواهان بودن با آن‌ها هستیم
- ۲- چیزهایی که بیش از هر چیز دیگر خواهان داشتن آن‌ها یا تجربه کردن آن‌ها هستیم.
- ۳- عقاید یا نظام‌های عقیدتی که بر بخش اعظم رفتار ما حاکم هستند.

وقتی ما احساس بسیار خوبی پیدا می‌کنیم که طوری رفتار کنیم تا شخص، چیز یا عقیده‌ای در دنیای واقعی با تصویر آن شخص، چیز یا عقیده در دنیای کیفی ما هماهنگ و هم‌تا شود. انسان‌ها در دنیا بیش از هر چیز (در طول زندگی) با دنیای کیفی خود تماس نزدیک دارند.

مادر مریم می‌خواهد نیاز خود به قدرت را به عنوان مادری توانا که به دخترش در انجام تکالیف کمک می‌کند ارضا کند، در حالی که مریم می‌خواهد نیازهایش برای آزادی و قدرت را با انجام تکالیفش به صورت مستقل ارضا نماید. آن‌ها نیازهای متعارضی ندارند ولی تصاویر دنیای کیفی آن‌ها با هم در تعارض است.

زمانی که شما و فرزندتان تصاویر دنیای کیفی متفاوتی دارید نخستین گام این است که وقتی را برای روشن کردن تصویر دنیای کیفی خود صرف کنید: **این که شما چه می‌خواهید.** گام دوم این است که از فرزندتان بپرسید که تصاویر دنیای کیفی او چیست: **این که او چه می‌خواهد.** سپس همراه با هم می‌توانید راه حلی پیدا کنید که تصاویر دنیای کیفی هر دوی شما را تا حدی ارضا کند.

شما می‌خواهید دختر ۱۱ ساله‌تان در روز تعطیل اتاقش را تمیز کند. صبح به اتاق او می‌روید تا ببینید چه کرده و مشاهده می‌کنید که هنوز خواب است. فکر کنید تا راه حلی برای این موقعیت پیدا کنید. از این



تنوری انتخاب، فرزندپرور: خلق دنیای کیفی

فرصت برای فرزندپروری به شیوه‌ای تازه بهره‌گیرید. در این موقعیت به روشنی در می‌یابید که شما و دخترتان دو چیز متفاوت می‌خواهید. با فرزندتان حرف بزنید و به او بگویید چه می‌خواهید. اگر موقعیت مناسب است از او بپرسید که چه می‌خواهد و درباره‌ی راه حلی که به هر دوی شما کمک کند به آنچه می‌خواهید برسید صحبت کنید.

❁ تکالیف

- رفتار فرزندتان را با دقت زیر نظر بگیرید.
- درباره این‌که با رفتارهای خاصش می‌خواهد چه نیازی را ارضا کند، فکر کنید.
- درباره این‌که با رفتار خاصش می‌خواهد به چه خواسته‌ای برسد، فکر کنید.
- اگر نمی‌دانید چه خواسته‌ای دارد از او این موضوع را بپرسید.
- مشاهدات و افکار خود را با اعضای گروه در میان بگذارید.

حلقه‌ی پسخوراند منفی

یکی از مشکلات این‌جا است که مغز ما در یادگیری از تجربیات بد، خوب است و در یادگیری از تجربیات خوب، بد است. مغز ما طوری سیم‌کشی شده است که به رویدادها، حرف‌ها و رفتارهای منفی زودتر از چیزهای مثبت واکنش نشان می‌دهد مغز ما به سرعت متوجه می‌شود چه چیز نادرست است و با آن واکنش نشان می‌دهد. ما متوجه آنچه درست است نمی‌شویم. این بدین معناست که تفاوت بین آنچه می‌خواهیم و آنچه به عنوان واقعیت ادراک می‌کنیم رفتار ما را شکل می‌دهد.

- درباره کاربرد این اطلاعات برای شما به عنوان یک والد فکر کنید.
- شما خود بخود متوجه شیوه‌های مثبت فرزندپروری خود نمی‌شوید ولی به آسانی اشتباهات خود را بخاطر می‌آورید و احساس پشیمانی می‌کنید.
- این الگو همچنین به رفتارهای کودکان هم تعمیم می‌یابد. شما به راحتی رفتارهای نادرست وی را به یاد می‌آورید. ولی به رفتارهای خوبش توجه کمتری دارید.



تنوری انتخاب، فرزندپرور: خلق دنیای کیفی

- شما باید آگاهانه در برابر این الگو مقاومت کنید و به جنبه‌های مثبت شیوه‌های فرزندپروری خود و ویژگی‌های مثبت کودکان توجه بیشتری بکنید.

❁ تکلیف

- بکوشید از رفتارهای ارتباط‌دهنده به جای رفتارهای تخریبگر در ارتباط با فرزندتان بهره‌گیری کنید.
- فکر کنید تا وظایفی مانند بیرون بردن سطل آشغال را به یک بازی بدل کنید و این بازی‌ها را امتحان کنید.
- همه ویژگی‌های فرزندتان که باعث شادی و سرافرازی شما می‌شود را فهرست کنید.

❁ آزادی

زمانی که پدر یا مادر می‌شوید برای تمام عمر ترس‌ها و نگرانی‌هایی را برای حفظ امنیت فرزندتان به جان می‌خرید. ولی **وقتی می‌خواهید فرزندان مستقل و غیر وابسته تربیت کنید باید به آن‌ها آزادی بدهید.**

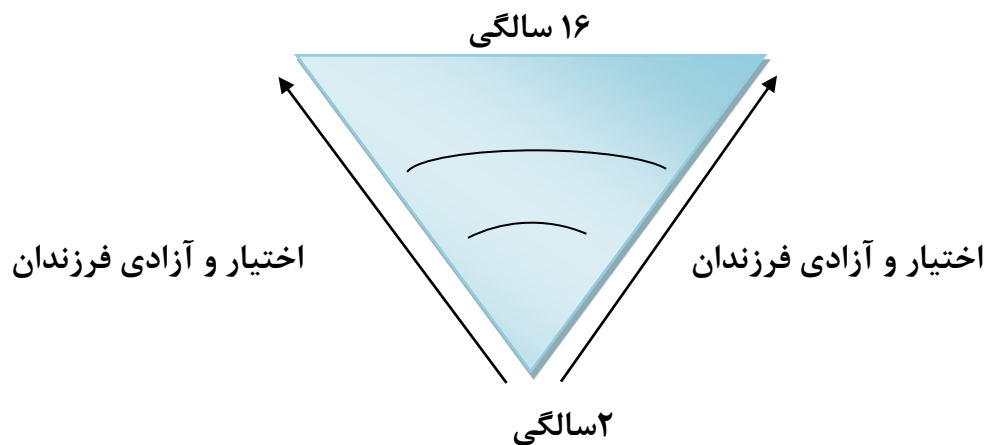
آزادی تا چه حد مورد نیاز و کافی است؟ پاسخ این سوال به سن کودک بستگی دارد. بین ۲ تا ۱۶ سالگی، شما به عنوان یک والد نیاز به تصمیم‌گیری درباره میزان آزادی یا محدودیتی که در ارتباط با کودک اعمال می‌کنید دارید. فرزندتان می‌تواند درباره این که چه میزان آزادی بیش از حد یا چقدر کم است به شما کمک کند.

- زمانی که فرزندانتان نشان می‌دهند که می‌توانند در هنگام استفاده از آزادی بیشتر، رفتارهای مسئولانه‌ای داشته باشند وظیفه دارید این آزادی را به آن‌ها بدهید.
- به جای جواب "نه" از "بله" استفاده کنید.



تنوری انتخاب، فرزندپرور: خلق دنیای کیفی

- زمانی که فرزندتان درخواستی از شما دارد بکوشید پاسخ خودکار "نه" را تغییر دهید. در عوض به دنبال یافتن جنبه‌هایی از "بله" در "نه" باشید.
- "بله، ولی این گونه" و در این هنگام با گفتن بله بدون قید و شرط فرق زیادی دارد.
- این کار به شما نشان می‌دهد که با وجود تعارض بین ترس و دادن آزادی می‌توانید راهی برای ارضای هر دو پیدا کنید.



اعتماد و اعتمادسازی

اعتمادسازی یعنی به فرزندتان خود بفهمانید که هر کاری بکنند یا هر حرفی بزنند طردشان نخواهید کرد. البته وقتی بچه‌ها وارد مقطع نوجوانی می‌شوند انجام این عمل سخت است. با این حال بهتر است که طردشان نکنید. منظور این نیست که در زمینه‌هایی که با آنها مخالف هستید حمایت‌شان کنید. اگر روزی فهمیدید که دیوارهای اعتماد بین شما و فرزندتان فرو ریخته هراسان نشوید، زیرا نه والدین و نه فرزندتان به راحتی قادر نیستند دیگری را از دنیای کیفی خود خارج کنند. در چنین حالتی با فرزندتان حرف بزنید یا به او گوش بدهید و به تدریج به سمت او حرکت کنید. وقتی با کودکی سر و کار دارید که به شما بی‌اعتماد است اشتباهات خود را به سرعت بپذیرید. نه شما از او انتظار دارید کامل باشد و نه او از شما انتظار دارد کامل باشید. قبول اشتباه راهی برای اعتمادسازی است. این چنین پدر و مادرهایی در مقابل آن پدر و مادرهایی که همیشه حق را به خود می‌دهند قابل اعتمادتر هستند.



تنوی انتخاب، فرزندپرور: خلق دنیای کیفی

- برای داشتن فرزندی قابل اعتماد باید به کودکان اعتماد کنید. زمانی که به آنها اعتماد کنید، آنها نیز وقتی که شما برای نظارت حضور ندارید و زمانی که باید به تنهایی تصمیم‌گیری کنند، به قضاوت خود تکیه می‌کنند.
- به کودکان رفتارهای مسئولانه را بیاموزید تا بتوانند با موقعیت‌های جدید برخورد مناسبی داشته باشند. سپس به آنها آزادی بدهید تا فرصت تمرین این رفتارها را پیدا کنند.
- اگر پسران به شما می‌گویند می‌خواهد شب تعطیل به خانه ی دوستش برود به او بگویید انتظار دارید همان جایی که می‌گوید باشد.
- اعتماد کردن به فرزندان را انتخاب کنید. به او بگویید که به وی اعتماد دارید. وقتی اعتماد کردن به آنها را انتخاب می‌کنید، در واقع به آنها یاد می‌دهید که قابل اعتماد باشند.

کنترل و تعیین مرزهای آزادی

اصل اساسی در نظریه انتخاب این است که هر فردی باید احساس کنترل روی زندگی خود داشته باشد. چرا که هر انسانی همیشه سعی می‌کند بیشترین و موثرترین کنترل را روی زندگی خود اعمال نماید؛ بنابراین مربی یا پدر و مادر یا هر کسی که بخواهد کار تربیتی انجام دهد نباید کاری کند که فرد احساس کنترل روی زندگی خود را از دست بدهد چرا که در این صورت، کار به مقاومت کشیده و نتیجه نخواهد داد. مسئله بر سر بود و نبود کنترل والدین نیست، بلکه بر سر آن است که کنترل منطقی چیست و پدر یا مادر تا چه حد باید زندگی فرزند را کنترل کند. بچه‌ها اگر به والدین خود عشق و علاقه داشته باشند، از مدیریت مادرانه و پدرانه آنها استقبال می‌کنند، ولی دوست ندارند سررشته زندگی خود را به یکباره به دست دیگران بسپارند. تقریباً در همه سنین، بچه‌ها از والدین انتظار دارند اختیار لازم را برای انجام آنچه در زندگی برایشان معنا دارد، به آنان تفویض کنند.

- شما می‌دانید که نمی‌توانید رفتار فرزندان را کنترل کنید، ولی این بدین معنا نیست که هر کاری که او انجام دهد قابل قبول است.
- وظیفه شما تعیین مرزهایی است که به فرزندان تنها در حدی آزادی می‌دهد که بتواند با رفتارهای مسئولانه از آن بهره‌گیرد.
- فرزندپروری بر اساس نظریه انتخاب، یک شیوه فرزندپروری سهل‌انگارانه نیست.



تنوری انتخاب، فرزندپرور: خلق دنیای کیفی

- تفاوت بین این شیوه و دیگر شیوه‌های فرزندپروری در نوع مرزها و قوانینی که برای کودک وضع می‌شود نمی‌باشد، بلکه در چگونگی کنترل خود و رفتار ما زمانی است که کودک این قوانین را اجرا نمی‌کند.

گام‌هایی برای تعیین مرزهای آزادی

- **گام اول: قوانین یا مرزهایی را وضع کنید.**

به فرزندتان توضیح دهید چرا باید مرزها یا قوانینی را وضع کنید. حتی‌الامکان نظر فرزندتان را بپرسید و در قوانین یا حدودی که وضع می‌کنید آن را در نظر بگیرید.

- **گام دوم: قوانین را عملی کنید.**

به فرزندتان توضیح دهید که قانون یا استاندارد مورد نظر شما چیست. از او بپرسید که آیا آن را درک می‌کند و آیا می‌خواهد آن را اجرا کند. به او بگویید که انتظار دارید این قوانین را اطاعت کند.

- **گام سوم: برای موارد عدم رعایت قوانین از قبل برنامه‌ریزی کنید.**

با فرزندتان درباره این که در صورت عدم رعایت قوانین توسط وی باید چه کنید حرف بزنید. از او بپرسید می‌خواهد مسئولیت خود را چگونه مدیریت کند. به او بگویید که می‌خواهید از تنبیه‌کردن و تهدید پرهیز کنید. برایش توضیح دهید که هدف این است که به همراهی هم به اهداف مشترکتان برسید.

- **گام چهارم: اگر فرزندتان قوانین یا حدود را رعایت نکرد برنامه از پیش طرح‌ریزی شده را اجرا کنید.**

برنامه‌ای را که با هم برای موارد عدم رعایت قوانین طرح‌ریزی کرده بودید اجرا کنید. از فرزندتان بپرسید که چه چیزی می‌خواهد که سعی می‌کند آن را با قانون شکنی به دست آورد. با هم گفتگو



تنوری انتخاب، فرزندپرور: خلق دنیای کیفی

کنید تا به استاندارد یا قانون جدیدی که مورد موافقت هر دوی شماست برسید. این بدین معناست که ممکن است لازم باشد انتظار یا قانون خود را کمی تغییر دهید.

- **گام پنجم: پیگیر باشید.**

به کارگیری مراحل ۱ تا ۴ را آنقدر ادامه دهید تا به قوانین و استانداردهای مورد توافق دوجانبه برسید. وقتی کارکردن بر روی این موضوع را ادامه دهید فرزندان در می‌یابند که شما تا زمانی که به موفقیت نرسید عقب‌نشینی نمی‌کنید.