

والدین خوب - نوجوان خوب!

کاربرد تئوری انتخاب برای ارتباط با نوجوانان

دکتر علی پژوهنده

خدیدجه دروگر

www.ketab.ir

سرشناسه: پژوهنده، علی، ۱۳۵۷ -
 عنوان و نام پدیدآور: والدین خوب - نوجوان خوب: کاربرد تئوری انتخاب برای
 ارتباط با نوجوانان / دکتر علی پژوهنده، خدیجه دروگر
 مشخصات ناشر: تهران، نشر قطره، ۱۳۹۱
 مشخصات ظاهری: ۱۳۰ ص
 فروست: سلسله انتشارات - ۱۳۲۷، روان‌شناسی - تألیف - ۱۷۱
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۹-۶۵۷-۷
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
 موضوع: والدین و نوجوانان
 موضوع: رفتار والدین
 موضوع: نوجوانان - روان‌شناسی
 موضوع: انتخاب (روان‌شناسی)
 موضوع: کنترل (روان‌شناسی)
 شناسه‌ی افزوده: دروگر، خدیجه، ۱۳۵۸ -
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۲ و ۴ / ۱۵ / ۷۹۹ HQ
 رده‌بندی دیویی: ۳۰۶/۸۷۴
 شماره‌ی کتابشناسی ملی: ۳۰۶۲۵۰۴

ISBN: 978-600-119-657-7

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۹-۶۵۷-۷



نشر لغره

والدین خوب - نوجوان خوب!

دکتر علی پژوهنده

خدیجه دروگر

چاپ اول: ۱۳۹۲

چاپ: دیجیتال نقش

تیراژ: ۴۰۰ نسخه

بها: ۶۰۰۰ تومان

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

تکثیر تمام یا بخشی از این کتاب به هر شکلی
(به صورت صوتی، تصویری، الکترونیکی و...)
منوط به اجازه‌ی کتبی ناشر است.

خیابان فاطمی، خیابان ششم (شیخلر)، کوچه‌ی خجسته‌ی شرقی - پلاک ۱۰

دورنگار: ۸۸ ۹۶ ۸۹ ۹۶

۸۸ ۹۷ ۳۳ ۵۱-۳

صندوق پستی: ۵۱۶۵-۱۴۱۵۵

www.nashreghatreh.com

info@nashreghatreh.com

nashr.ghatreh@yahoo.com

Printed in the Islamic Republic of Iran

فهرست

۷	پیش‌گفتار
۱۱	گفتار نخست: نظریه‌ی انتخاب
۴۳	گفتار دوم: نزدیک شدن به نوجوان
۷۹	گفتار سوم: عادات مفید ارتباطی با نوجوان
۹۵	گفتار چهارم: کنترل پیامدی
۱۲۱	گفتار پنجم: بازسازی رابطه
۱۲۹	منابعی برای مطالعه‌ی بیشتر

به استاد فرزانه و بی بدیل:
دکتر علی صاحبی و تمامی نوجوانان و والدینی که از آنان آموخته‌ایم به ویژه
دانش‌آموزان مجتمع فرهنگی - آموزشی علامه طباطبائی و بهبویان علامه و
والدین گرامی آن‌ها.

پیش‌گفتار

ما به کسانی اجازه‌ی اظهار نظر درباره‌ی رفتار خودمان را می‌دهیم که با آن‌ها آشنایی کم یا زیادی داشته باشیم و هر چه میزان نزدیکی عاطفی ما با آن‌ها بیش‌تر باشد، میزان تأثیرگذاری آن‌ها بر ما نیز بیش‌تر خواهد بود. به عنوان مثال، بسیاری از ما صرف یک دوست صمیمی را زودتر باور می‌کنیم تا یک دوست دور و به همین ترتیب، حرف آن دوست دور را زودتر از حرف یک غریبه باور می‌کنیم. گاهی اوقات، والدین در نقش یک دوست دور یا حتی یک غریبه برای نوجوان ظاهر می‌شوند و بدون هیچ‌گونه احساس هم‌دلی، سعی در القای نظرات خود به نوجوان دارند. همان‌گونه که جوزف میکوچی در کتاب «نوجوان و خانواده‌درمانی» می‌گوید: «والدین برای این‌که بتوانند به نحو مناسبی با نوجوان رفتار کنند - نه او را سرکوب کنند و نه بیش از حد به او بال و پر بدهند - باید بتوانند با او هم‌دلی کنند... اساس یک ارتباط خوب بین والدین و نوجوان هم‌دلی، پذیرش،

احترام، کنجکاوی و صداقت است.» (ص ۱۵)

اما چگونه است که انسان‌ها علی‌رغم رشد چشمگیری که در یکی دو قرن گذشته از نظر فن‌آوری و سطح دانش و رفاه داشته‌اند، دارای مشکلات ارتباطی به مراتب بیش‌تری نسبت به گذشته هستند؟ دلیل این همه فاصله بین نسل امروز و دیروز چیست؟ چه می‌شود که ما با وجود فاصله‌ی فیزیکی بسیار اندک گاهی ناچاریم حرف‌های خود را با صدای بلند یا هم در میان بگذاریم و یا به عبارت بهتر سر هم‌دیگر داد بکشیم؟! این همه فاصله‌ی روانی به خاطر چیست؟

نظریه‌ی انتخاب بهترین پاسخ را تاکنون ارائه کرده است. مطابق این نظریه که ابتدا توسط ویلیام باورز مطرح شد و پس از آن توسط دکتر ویلیام گلاسر گسترش یافت، هر آنچه از ما سر می‌زند، یک رفتار است و هر رفتاری معطوف به هدفی است. هدف تمامی رفتارهای ما ارضای نیازهای پنج‌گانه‌ی ماست. نکاتی درباره‌ی این نیازها در گفتار نخست کتاب به رشته‌ی کلام در آمده است.

کتابی که پیش روی شماست، به منظور افزایش مهارت ارتباطی والدین با نوجوانان تألیف گردیده است. باید گفت که این کتاب بر اساس آخرین دستاوردهای علم روان‌شناسی طراحی شده و به یکی از اصلی‌ترین نیازهای والدین امروز که ارتباط مؤثر با فرزندان به ویژه در سنین نوجوانی است پرداخته است. در این کتاب، با استفاده از نظریه‌ی انتخاب به عنوان چهارچوب نظری و تجارب حرفه‌ای نویسندگان سعی شده است تا به طور بسیار ساده و قابل فهم فرایند ارتباط با نوجوان شرح داده شود. برای این منظور، پس از بیان مختصری از نظریه‌ی انتخاب در گفتار نخست، کل فرایند ارتباط مؤثر با نوجوان در قالب یک چارت شامل سه مرحله با نام‌های نزدیک شدن به نوجوان، عادات مفید ارتباطی و کنترل پیامدی که عناوین

گفتار دوم تا چهارم را تشکیل می‌دهند، ترسیم شده است. گفتار پایانی این کتاب به بازسازی رابطه اختصاص یافته است که مربوط است به نکاتی که پس از نزدیک شدن به نوجوان، حذف عادات مخرب و ایجاد عادات مفید و انجام کنترل پیامدی باید دانست.

نویسندگان، با استفاده از تجربه‌ی چندین ساله‌ی کار مشاوره‌ای با نوجوانان و والدین آن‌ها، و همچنین تعلیماتی که در واقعیت درمانی و نظریه‌ی انتخاب زیر نظر انستیتو واقعیت درمانی گلاسز (ایران) به سرپرستی دکتر علی صاحبی دیده‌اند، کوشیده‌اند تا اندکی از خلأ موجود در این زمینه را پر کنند. امید است که مورد قبول شما خواننده‌ی فهیم و آگاه قرار گیرد و سبب خیری برای بهبود ارتباط والدین و نوجوانان کشور عزیزمان باشد.

دکتر علی پژوهنده

خدیدجه دروگر