

## فهرست

- تقدیر و تشکر نویسنده ..... ۱۱
- یادداشت مترجم ..... ۱۳
- مقدمه نویسنده ..... ۱۹

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

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

### بخش دوم : پرورش کودکان شاد

- فصل اول: نیازهای اساسی ما ..... ۳۵
- محیط‌سازی ..... ۴۰
- فعالیت شماره ۱: نیاز به عشق ..... ۴۰
- فعالیت شماره ۲: نیاز به قدرت ..... ۴۲
- فعالیت شماره ۳: نیاز به آزادی ..... ۴۳
- فعالیت شماره ۴: نیاز به تفریح ..... ۴۴
- فعالیت‌های شماره ۵ تا ۸: فعالیت‌های کتاب شادمانی ..... ۴۶
- 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 ..... ۵۲
- فعالیت شماره ۱۳: آنچه انجام می‌دهی مهم است ..... ۵۳
- فعالیت شماره ۱۴: انتخاب با تو است ..... ۵۳
- فعالیت شماره ۱۵: بله، ما تفریح می‌کنیم! ..... ۵۳
- فعالیت شماره ۱۶: ما در این کلاس تفریح می‌کنیم ..... ۵۴
- فعالیت شماره ۱۷: برآوردن نیازهای من در کلاس ..... ۵۴
- فعالیت شماره ۱۸: دوستان بزرگ‌تر، دوستان کوچک‌تر ..... ۵۵

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

## فصل چهارم: رفتار ..... ۸۹

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

## فصل پنجم: تعادل ..... ۱۰۳

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

## فصل ششم: گزینه‌ها ..... ۱۱۹

- ساختن یک دایره نیازهای اساسی متعادل ..... ۱۲۱
- فعالیت شماره ۱: فعالیت کتاب شادمانی ..... ۱۲۱
- فعالیت شماره ۲: چیزهایی که دوست داریم اضافه کنیم ..... ۱۲۳
- برای داشتن عشق و تعلق بیشتر در زندگی می‌توانید به این مسائل توجه کنید ..... ۱۲۳
- 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 ..... ۱۲۴
- همین‌حالا شادمانی را اضافه کنید ..... ۱۲۶
- فعالیت شماره ۳: عروسک امل به ریختن یک برنامه کمک می‌کند ..... ۱۲۶
- فعالیت شماره ۴: فعالیت کتاب شادمانی ..... ۱۲۸

## فصل هفتم: روابط ..... ۱۳۱

- 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 سن‌وسال 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 به‌بچه‌ها کمک کنیم به خودشان کمک کنند و در جست‌وجوی شادمانی که به‌قلم همین 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 به‌تعداد بچه‌ها رونوشتی از این کاربرگ‌ها تهیه کند و پس از اینکه



کودکان آنها را تکمیل کردند، آنها را در پوشه بگذارد یا به روش های مختلف به یکدیگر متصل کند و به این ترتیب، به کودک در تهیه «کتاب شادمانی» کمک کند. روش دیگر برای استفاده از کاربرگ ها 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 کاربرگ ها اشاره شده است. مسلماً کاربر خلاق و خوش ذوق می تواند شیوه های متنوع و جذاب دیگری نیز برای استفاده از آنها بیابد.

یکی دیگر از جذابیت های چشمگیر این کتاب، استفاده از عروسک آمل است و نمونه گفت و گوهایی که درباره هر موضوع با آن صورت گرفته است. در این بخش نیز کاربری که با روحیات خردسالان آشنا باشد می تواند به شیوه های گوناگونی از ایده عروسک و گفت و گو 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 همان طور که نویسنده در بخش اول کتاب به آن اشاره می کند، فقط یک راه وجود ندارد؛ بلکه خلاقیت کاربر و روحیات مخاطب و مقتضیات محیط تعیین خواهد کرد که چگونه می توان از ظرفیت چشمگیر چنین ایده ای در ارتباط با کودکان استفاده کرد. شایان ذکر است که نام این عروسک در متن انگلیسی do-it است. این نام گذاری نشان دهنده اهمیت است که مفهوم «عمل» در تئوری انتخاب دارد. در معادل یابی 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 می شود. گرچه این کتاب برای آموزش شادمانی به کودکان نوشته شده، مفاهیم مطرح شده در آن درباره تمام انسان ها و با هر سن و سالی صدق می کند. 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 بزرگ ترهایشان خوب نبوده اند؛ اما هرگز در تقلید کردن از آنها شکست نخورده اند» (جیمز بالدوین).

## شیوا جمشیدی<sup>۱</sup>

پاییز ۱۳۹۵

۱. خوانندگان محترم می توانند از طریق پست الکترونیکی [shiva.jam@yahoo.com](mailto: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 معلمانی که به ایده‌های معرفی شده در کتاب مدرسه کیفی من علاقه‌مندند، با موفقیت به کار بسته‌اند. ویراست بازمینی شده و به‌روزشده این کتاب، فعالیت‌های پرشماری را به والدین و معلمان پیشنهاد می‌کند تا در کار با خردسالانی که سفر خود را به سمت 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*<sup>۱</sup>، 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 پدری 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 به‌قلم همین مترجم و در همین انتشارات به چاپ رسیده است.



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.