

# تئوری انتخاب برای والدین و نوجوانان

## چکیده کتاب

دکتر ویلیام گلسر که دهه‌ها به عنوان روان‌درمانگر، به والدین و نوجوانان مشاوره می‌داد، این کتاب را بر اساس تئوری انتخاب نوشته است. گلسر در این کتاب از والدین می‌خواهد قضاوت را کنار بگذارند و به آن‌ها می‌گوید با کنترل محیط خانه و وضع قوانین اجباری به امید تغییر رفتار نوجوانان، به نتیجه‌ای نمی‌رسند. در عوض، گلسر هفت عادت خطرناک والدین را بیان می‌کند و سپس به آن‌ها نشان می‌دهد که چگونه با تغییر رفتار خود می‌توانند اهداف خود را محقق کنند. گلسر می‌گوید:

ما در دنیای کنترل بیرونی زندگی می‌کنیم که باعث شده است شاهد ناخشنودی‌های زیادی در همه جا باشیم. شما به عنوان پدر و مادر نمی‌توانید از این دنیا فرار کنید. ولی هر چقدر که بتوانید فضای خانه را با تئوری انتخاب پر کنید و کمتر از کنترل بیرونی استفاده کنید، زندگی لذتبخش‌تری را برای خود و عزیزان‌تان خواهید آفرید. **استفاده از تئوری انتخاب یک انتخاب است.**

گلسر بر راز و رمز اصلی پرورش فرزند بدون دردسر و چالش‌های پی در پی و فرساینده که معمولاً والدین و نوجوانان تجربه می‌کنند، تاکید می‌کند. وی در بخش دیگری از کتاب آورده است:

تنها راهی که می‌توانیم نیاز به قدرت و نیاز به عشق ورزیدن را ارضاء کنیم، آن است که به انسان‌هایی که در زندگی‌مان حضور دارند احترام بگذاریم، عشق بورزیم و با آن‌ها صادق باشیم. اگر بخواهیم آن‌ها را کنترل کنیم ممکن است عشق آن‌ها را در دل خودمان نگه داریم، ولی هرگز احترام صادقانه‌ای از جانب‌شان دریافت نخواهیم کرد. زمانی مورد احترام واقعی قرار می‌گیریم که با ما صادقانه برخورد شود و آن‌ها نیز ما را دوست بدارند. در این صورت است که واقعا احساس قدرت و تشخص خواهیم کرد و برای احساس قدرت نیازی به ایجاد رعب و وحشت نداریم.

ویلیام گلسر مدعی است که اگر والدین این کتاب را به دقت بخوانند، درک عمیق‌تری از سازوکار رفتار فرزندشان به دست خواهند آورد و در سایه این درک عمیق و کاربردی می‌توانند رابطه بهتری با آن‌ها برقرار کرده و از فرایند و موهبت فرزندپروری لذت ببرند.

نگارنده: ویلیام گلسر

مترجم: علی صاحبی

ناشر: سایه سخن

چاپ اول: ۱۳۹۶

نوبت چاپ: ششم

مشخصات ظاهری: ۳۰۸ صفحه



تئوری انتخاب برای والدین و نوجوانان

دکتر ویلیام گلسر  
ترجمه دکتر علی صاحبی

