

مستقیم

راهنمای تئوری انتخاب برای

فرزندپروری

مانسی پاک

مجتبی محمدی

کارشناس ارشد روانشناسی

دانشگاه گرجی و مراکز تخصصی روانشناسی

سرشناسه: پاک، نائسی، ای، Book-Nancy 9  
عنوان و نام پدیدآور: راهنمای تئوری انتخاب برای فرزندپروری: هنر پرورش فرزندی فوق‌العاده؛ نویسنده  
نائسی باگدا مترجم سحر محمدی  
مشخصات نشر: تهران: ماهه سخن، ۱۳۹۹  
مشخصات ظاهری: ۱۳۹، ص ۱، ۲۱/۵×۲۸/۵  
فرمستاد: - مجموعه کتابهای تئوری انتخاب در عمل  
شابک: 978-9644-1181-1  
وضعیت فهرست نویسی: آری

یادداشت: عنوان اصلی: 2011. Adult theory psychology guide to parenting

یادداشت: کارنامه

یادداشت: نمایه

عنوان دیگر: هنر پرورش فرزندی فوق‌العاده  
موضوع: کودکان -- سرپرستی -- جنبه‌های روانشناسی

موضوع: Child rearing -- Psychological aspects

موضوع: والدین و کودک -- جنبه‌های روانشناسی

موضوع: Parent and Child -- Psychological aspects

شابک: فرورد: ماهه سخن، ۱۳۹۹ - مترجم

شابک: فرورد: ماهه سخن، ۱۳۹۹

رده بندی کنگره: ۱۵۲۹۲

رده بندی دیویی: ۶۴۹

شماره کتابشناسی ملی: ۷۲۰۸۰۵۰



راهنمای تئوری انتخاب برای

فرزندپروری

نویسنده: نائسی پاک

مترجم: سحر محمدی

طرح جلد: محمد مهدی صنعتی - ناشر: چاپ ابولتر ملکیان  
صفحه‌آرایی، ع: خرمشاهی - ویرایش: اکبر امیرحسین حسینی / الهام آنتی‌عشری  
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه - قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

ایستوگرافی: واصف / چاپ: پیش عطا - چاپ جلد: صنوبر - صحافی: صنوبر

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، پیمان پانزده فروردین، کوچه بهشت‌آیین، پلاک ۱۹، طبقة همکد  
تلفن: ۰۲۱۲۶۹۱۸۸۸ - ۶۶۹۲۲۵۶ - ۶۶۹۲۲۵۵

Website: www.mahesakh.com @mahesakh

بیاپید به حقوق دیگران احترام بگذارید

دوست عزیز، این کتاب مستخرج چندساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکتیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی است. نتیجه این عمل نادرست بی‌اعتمادی و پیمانهای ناگوار را در زندگی متجر می‌شود و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانتان به وجود می‌آورد.

## فهرست

- یادداشت مترجم ..... ۷
- تقدیم‌نامه ..... ۱۱
- مجموعهٔ تئوری انتخاب در عمل ..... ۱۳
- تقدیرنامه ..... ۱۵
- مقدمه ..... ۱۷
- 
- فصل ۱: پنج نیاز اساسی که محرک رفتارند ..... ۲۳
- فصل ۲: تعایل شدید به کنترل فرزندان ..... ۳۵
- فصل ۳: چرا فرزندان این‌گونه رفتار می‌کنند؟ ..... ۴۵
- فصل ۴: تعادل بین آزادی و امنیت ..... ۶۳
- فصل ۵: مرزهای امن و آزادی نامحدود ..... ۷۳
- فصل ۶: چرخهٔ حرکت از مشارکت تا رقابت و بازگشت به جای قبلی ..... ۸۱



فرزندپروری

فصل ۷: شما می‌توانید آینده را پیش‌بینی کنید ..... ۹۵

فصل ۸: راهبردهای سری برای فرزندپروری موفق ..... ۱۰۷

فصل ۹: پیش رو چیست؟ ..... ۱۱۹

برای مطالعه بیشتر تر ..... ۱۲۴

نمایه ..... ۱۳۱

mikhanam.com

## یادداشت مترجم

بحث فرزندپروری یکی از کاربردی‌ترین و مهم‌ترین تئوری‌های انتخاب است. به‌طور کلی، اعتقاد تئوری انتخاب بر این است که دو نوع رویکرد غالب در حوزه فرزندپروری وجود دارد که می‌توانید خودتان را هم در یکی از این دو دسته قرار دهید.

۱. رویکرد مجسمه‌سازی: در این رویکرد، اعتقاد والدین بر این است که فرزندان مانند خمیری در دستان ما هستند و می‌توانیم آن‌ها را هرطور که می‌خواهیم، شکل دهیم. نگرش غالب والدین به فرزندپروری همین است. از این رو، هم خودشان و هم فرزندانشان را تحت فشار و کنترل زیادی قرار می‌دهند تا آن‌ها را به بزرگسالانی مطلوب خود تبدیل کنند.

۲. رویکرد باغبانی: در این رویکرد، اعتقاد والدین بر این است که ما باغبانی هستیم که قرار است گیاهانی را پرورش دهیم. بذرا این گیاه خاص، ویژگی‌های منحصر به فردی دارد که حتی با بذره‌های

## فرزندپروری

دیگر این مجموعه (فرزندان دیگر خانواده) متفاوت است. باید تلاش کنیم این گیاه را با توجه به ویژگی‌های منحصر به فرد ژنتیکی‌اش پرورش دهیم. به آن آب و نور و کود لازم را برسانیم و با توجه به ماهیتش او را بپذیریم. متأسفانه، تعداد کمی از والدین چنین رویکردی دارند.

تئوری انتخاب معتقد است فرزندان برای والدین حکم همین نهال را دارند که باید پرورش داده شوند، نه خمیری که باید به آن‌ها شکل دهیم؛ بنابراین باید برایشان تفاوت‌های فردی قائل شویم. فرزندان ما ممکن است برخی توانمندی‌ها را نداشته باشند؛ اما همیشه باید پیوندمان را با آن‌ها مستحکم و با کیفیت نگه داریم. همان‌طور که بستری فراهم می‌کنیم تا فرزندانمان نیازهای خود را ارضا کنند، باید اجازه دهیم به صورت طبیعی رشد کنند.

به‌طور کلی، می‌توان تعریف دقیق تئوری انتخاب را از فرزندپروری این‌گونه شرح داد: نظارت دقیق بر رشد طبیعی فرزند و درعین حال کمک به این فرایند.

متأسفانه والدین نه جایی آموزش می‌بینند و نه به آن‌ها اطلاعاتی داده می‌شود. فرزندان نیز معمولاً گرفتار همان مشکلات رفتاری می‌شوند که والدین از آن‌ها می‌ترسیدند. مشکل



کجاست؟ مشکل در کنترل بیرونی است؛ یعنی فشاری که ما به فرزندان وارد می‌کنیم تا انسان‌هایی دلخواه ما شوند. در این راه از پاداش و تنبیه استفاده می‌کنیم، برای حل مسائلشان به سرعت آن‌ها را از خطرات و استرس‌ها خلاص می‌کنیم و سعی می‌کنیم احساس ناراحتی نکنند.

توصیه‌های اطرافیان هم اغلب، والدین را به اعمال کنترل بیش‌تر ترغیب می‌کند؛ زیرا همه ما در فرهنگ‌هایی رشد کرده‌ایم که به شدت زیر سیطره کنترل بیرونی بوده و ما به آن عادت کرده‌ایم.

نشوری انتخاب به همراه آموزه‌های دکتر ناسی پاک، که یکی از بزرگ‌ترین متخصصان حوزه فرزندپروری است، راه برون‌شد از تله‌ای را که اغلب والدین گرفتار آن می‌شوند، به ما نشان می‌دهد. این کتاب با مثال‌های ملموس و بیان نکات کاربردی، مخاطب را به سادگی همراه خود می‌کشانند. امیدوارم ترجمه این اثر نیز تاحدی حق مطلب را ادا کند و امانت‌دار خوبی برای متن اصلی باشد.

این کتاب، با وجود همه تلاش‌ها، بدون ایراد نخواهد بود؛ بنابراین از خوانندگان محترم درخواست می‌کنم پیشنهادها یا انتقادهای مشتاقانه خود را از طریق آدرس الکترونیکی [mohamadi.s.1985@gmail.com](mailto:mohamadi.s.1985@gmail.com) با مترجم در میان بگذارند.

در ضمن برای دستیابی به منابع و تمرین‌های بیش‌تر



## فرزندپروری

در زمینهٔ تئوری انتخاب و کاربرد آن در روابط، می‌توانید از صفحهٔ اینستاگرام مترجم به آدرس [www.instagram.com/school\\_of\\_happiness](http://www.instagram.com/school_of_happiness) دیدن کنید. ترجمهٔ این کتاب را به پسرانم، شایان و شهرداد، تقدیم می‌کنم که طی مراحل رشدشان همواره دانش و درک من را از تئوری انتخاب به چالش کشیده‌اند و مسبب شده‌اند درک بهتری از فرزندپروری براساس تئوری انتخاب به دست بیاورم.

