

سوزان استیفلمان

تربیت بدون مبارزه قدرت

ترجمه

دکتر جهانشاه میرزاییگی



www.vaziripublishing.com

www.vaziripublishing.com

www.vaziripublishing.com

فهرست

۷	در ستایش کتاب
۱۱	مقدمه
۱۷	فصل ۱: چگونه می توان ناخدا شد و کشتی را در آب های آرام و طوفانی هدایت کرد
۴۳	فصل ۲: دل بستگی و ارتباط
۶۱	فصل ۳: چگونه می توانید به بچه های خود کمک کنید تا رابطه سالمی با اعضای روستای خود برقرار کنند
۷۱	فصل ۴: چگونه می توان با بچه ها یک رابطه محکم و استوار برقرار کرد
۸۵	فصل ۵: کمک به بچه ها برای این که خود شخصاً با ناکامی ها برخورد کنند
۱۰۳	فصل ۶: کنترل مقاومت، خشم، نق زدن، جوش آوردن و پر خاش گیری
۱۲۵	فصل ۷: چگونه بچه ها را به همکاری وادار کنیم
۱۴۵	فصل ۸: از داشتن بچه شادمان باشید
۱۵۹	فصل ۹: هر بچه یک نابغه است
۱۷۹	فصل ۱۰: کمک به بچه ها و نوجوانان برای مصونیت در برابر افسردگی و اضطراب
۱۹۷	فصل ۱۱: حاضر و هشیار بودن و آرامش بدون وسایل برقی
۲۱۱	فصل ۱۲: آماده کردن بچه ها برای یک زندگی واقعاً شاد
۲۱۵	فصل ۱۳: به بچه ها قدرت و اختیار بدهید تا بهترین زندگی را برای خود خلق کنند
۲۲۹	فصل ۱۴: طوری زندگی کنید که گویی بچه ها ناظر رفتار شما هستند — چون واقعاً همین طور است
۲۳۷	فرم هایی برای والدین
۲۴۷	پاداش مادی

«مطالعه کتاب تربیت بدون مبارزه قدرت برای هر پدر-مادر یا پدر-مادربزرگی که می خواهد بچه ای شاد، انعطاف پذیر و متعادل داشته باشد لازم و ضروری است. سوزان انسان فوق العاده ای است. در مورد آینده بچه های ما با بینشی عمیق و وسواس فراوان مطلب می نویسد. یک کتاب واقعاً استثنایی با نثری فوق العاده جذاب و روشن که من نه تنها برای کمک به نوه هایم غالباً به آن مراجعه خواهم کرد بلکه آن را به همه خانواده هایی که می شناسم معرفی خواهم کرد.»

ماریا دانگلو

مؤسس بنیاد نجات بچه ها

«من بیست سال است سوزان استیفلمان را می شناسم و به جرئت می گویم که او یک انسان فوق العاده است. توانایی او در رسیدن به ریشه مشکلات بچه ها - اعم از عاطفی، تحصیلی یا روانی - او را به یار و حامی ارزش مند برای کسانی تبدیل کرده است که در جست و جوی تحولات واقعاً مثبت و ماندگار هستند. به نظر من کتاب تربیت بدون مبارزه قدرت او نیازی به توصیه ندارد!»

دکتر جی گوردون

متخصص اطفال، سانامونیکا

مقدمه

احتمالاً عجیب نیست که فعالیت من با بچه ها و والدین بازتاب این واقعیت باشد که آن چه آموزش می دهیم چیزی است که بیش از هر چیز دیگری خود نیازمند فراگیری آن هستیم. همانند همه کسانی که در دهه های ۵۰ و ۶۰ (بدون اشاره به دهه های ۳۰ و ۴۰ یا ۷۰ و ۸۰) بزرگ شده اند والدین من مهربان و خوش قلب بودند، اما چیزی در مورد تربیت بچه ها نمی دانستند. هر کاری که از دست شان برمی آمد انجام می دادند؛ از مشاوره با دکتر گرفته تا پیروی از خرد متعارف هم عصران و همسالان خود. اما نتیجه چندان رضایت بخش نبود.

من والدین ام را دوست دارم و از آن ها به خاطر تلاش هایی که برای تربیت ام به عمل آوردند عمیقاً سپاس گزارم. هم چنین می دانم که اگر آن ها اطلاعات نسبتاً خوبی در مورد تربیت بچه داشتند هم راحت تر بودند و هم بچه ها کمتر اذیت می شدند. اگرچه همواره می توان تلخی های زندگی را شیرین جلوه داد، ترجیح خود من این است که در محیطی بزرگ می شدم که در آن، کج رفتاری اندکی کمتر و ارتباط با اصالت شخصیتی خودم، یعنی خودم همان گونه که بودم، اندکی بیشتر بود.

از وقتی بچه بودم می دانستم دوست دارم با بچه ها کار کنم؛ ابتدا با ننگه داری بچه و سپس، بعد از دبیرستان، با تدریس در مهدکودک ها. علاقه ام به بچه ها، نه تنها به این دلایل آشکار که بچه ها شاد، سرزنده و فوق العاده جذاب اند، بلکه هم چنین، آن گونه که روان شناسان باور دارند، به این دلیل بود که انسان با کمک به دیگران در واقع به خود کمک می کند. وقتی به بچه ها کمک می کردم که اعتماد به نفس پیدا کنند، روی پای خود بایستند و با ویژگی های خود کنار بیایند چیزی در وجود خود من بیدار و قوی تر می شد.

وقتی برای دریافت مدرک آموزشی کار می کردم، به این فکر افتادم که روش هایی برای آموزش بچه ها خلق کنم که آن ها را فعال نگه دارد و میل به یادگیری را که معمولاً هنگام تولد