

سوزان استیفلمان

تربیت بدون مبارزه قدرت

ترجمه

دکتر جهان‌شاه میرزایی



This is a Persian translation of
Parenting Without Power Struggles
by Susan Stiffelman
Morgan James Pub., Hampton, VA 23666, 2009
Translated by Jahānshah Mirzābeigi Ph.D
Mehrvistā Publishing House, Tehran, 2015
Mehrvistapub@yahoo.com

سرشناسه: استیفلمن، سوزان
عنوان و نام پدیدآور: تربیت بدون مبارزه قدرت / سوزان استیفلمن؛ ترجمه جهانشاه میرزابیگی.
مشخصات نشر: تهران: مهریستا، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۲۵۱ ص: مصور، نمودار.
شابک: 978-600-6977-08-9

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
نام اصلی: Parenting without power struggles: raising joyful,
resilient kids while staying calm, cool and connected

یادداشت: کتابنامه به صورت زیر نویس.

موضوع: رفتار والدین

موضوع: کودکان — سرپرستی

موضوع: والدین و کودک

سازش آفرین: میرابیگی، جهانشاه، ۱۳۲۸ — مترجم

رده‌بندی کنک: ۴۱۳۹ ت ۴۶۳ الف / HQ ۷۵۵/۸

رده‌بندی یوبی: ۶۴۹/۱

شماره سپاس: ملی: ۳۵۱۷۶۴۶



سوزان استیفلمن

تربیت بدون مبارزه قدرت

ترجمه دکتر جهانشاه میرزابیگی

چاپ یکم ترجمه فارسی: پاییز ۱۳۹۴، آماده‌سازی و نظارت بر چاپ، سر نشر، مهریستا

(صفحه‌آرایی: شبستری، نمونه‌خوانی: فرزاد گلچین)

طراح جلد: محمود رضا لطیفی

چاپ و صحافی: دانشجو

شمارگان: ۳۳۰ نسخه

همه حقوق چاپ و نشر این کتاب محفوظ است

انتشارات مهریستا

سعادت‌آباد، خیابان سوم، پس از چهارراه مروارید، شماره ۱۱، تهران ۱۹۹۸۷

mehrvistapub@yahoo.com

فروش اینترنتی: www.agahbookshop.ir

قیمت: ۱۵,۰۰۰ تومان

فهرست

۷	در ستایش کتاب
۱۱	مقدمه
۱۷	فصل ۱: چگونه می‌توان ناخدا شد و کشتی را در آب‌های آرام و طوفانی هدایت کرد
۴۳	فصل ۲: دل‌بستگی و ارتباط
۶۱	فصل ۳: چگونه می‌توانند بچه‌ها را خود کمک کنید تا رابطه سالمی با اعضای روستای خود برقرار کنند
۷۱	فصل ۴: چگونه می‌توان با بچه‌ها یک رابطه محکم و استوار برقرار کرد
۸۵	فصل ۵: کمک به بچه‌ها برای این که فرد شخصاً با ناکامی‌ها برخورد کنند
۱۰۳	فصل ۶: کنترل مقاومت، خشم، نفوذ، سر آوردن و پرخاش‌گری
۱۲۵	فصل ۷: چگونه بچه‌ها را به همکاری و انسیم
۱۴۵	فصل ۸: از داشتن بچه شادمان باشید
۱۵۹	فصل ۹: هر بچه یک نابغه است
۱۷۹	فصل ۱۰: کمک به بچه‌ها و نوجوانان برای مصونیت در برابر سردگی و اضطراب
۱۹۷	فصل ۱۱: حاضر و هشیار بودن و آرامش بدون وسایل برقی
۲۱۱	فصل ۱۲: آماده کردن بچه‌ها برای یک زندگی واقعاً شاد
۲۱۵	فصل ۱۳: به بچه‌ها قدرت و اختیار بدهید تا بهترین زندگی را برای خود خلق کنند
۲۲۹	فصل ۱۴: طوری زندگی کنید که گویی بچه‌ها ناظر رفتار شما هستند - چطور واقعاً ممکن است
۲۳۷	فرم‌هایی برای والدین
۲۴۷	پاداش مادی

در ستایش کتاب

«یکی از منافع بزرگترین و عملی‌ترین راهنماهای تربیتی که من تاکنون دیده‌ام. سوزان از اعماق زندگی تربیتی روزانه حرف می‌زند و ابزارهایی را ارائه می‌دهد که زندگی والدین، یعنی استفاده‌کنندگان از این ابزارها، را نیز دگرگون می‌کند. آفرین بر تربیت بدون مبارزه قدرت!»

ژانت آنوود

مؤلف کتاب پر فروش نیویورک تایمز، به نام آزمون شور و علاقه

«تربیت بدون مبارزه قدرت روش‌های خانوادگی برای والدین فراهم می‌کند تا بهترین هدیه‌های قلبی خود را به بچه‌های خود بدهند. علاوه بر این و به همین اندازه مهم، سوزان به شما آموزش می‌دهد که چگونه بچه‌ها را حمایت کنید تا استعدادهای و توانایی‌های منحصر به فرد خود را به گونه‌ای پرورش بدهند که هم شما و هم آن‌ها، در یک عمر رابطه‌ای غنی و رضایت‌بخش داشته باشید.»

مایکل برنارد بکویت

رئیس مرکز بین‌المللی آگاهانه

«سوزان سرشار از عشق و شادی است اما به شدت وابسته به ادراک مبتنی بر شعور متعارف است. او با طرح حمایت‌ها و راهنمایی‌های فوق‌العاده ضروری برای کمک به والدین به منظور حفظ ارتباط عمیق با بچه‌ها، تربیت را به امری بسیار آسان تبدیل می‌کند.»

جان گری

مؤلف کتاب مردان از مریخ هستند و زنان از زهره

«قفسه کتاب‌های تربیتی مملو از پند و نصیحت‌ها درباره چگونگی کنترل بچه‌ها، چگونگی حل مسایل و رهایی از آسیب‌های تربیتی است. این کتاب متفاوت است، خیلی متفاوت؛ زیرا به این

مسئله می پردازد که به بچه ها اجازه بدهیم آن شور، عشق و شادی مادرزادی خود را پرورش بدهند. نه با اجازه دادن به آن ها که وحشیانه بدود و بکنند یا پرخاش گر و گستاخ باشند، بلکه با برقراری ارتباط با آن ها، با تمرکز بر ماهیت تربیت، یعنی زندگی عاطفی بچه (و خود شما).»

لارنس کوهن

مؤلف کتاب تربیت بچه های بازیگوش

«اثر سوزان درخشان است. تربیت بدون مبارزه قدرت تمامی جنبه هایی را که برای کمک به بچه ها لازم است با احساس خوبی در مورد خود داشته باشند دربرمی گیرد. اگر تصمیم دارید امسال فقط و فقط یک کتاب در زمینه تربیت بخريد، همین کتاب را انتخاب کنید!»

تام هارتمن

مؤلف کتاب کمک به بچه های ناتوان انیشتین

«سوزان دکتر اسپاک آنسب است. به ما همراه با دستور عمل تربیتی خاص متولد نمی شوند، اما تربیت بدون مبارزه قدرت است. تربیت محکم و منسجمی برای تربیت بچه های شاد و انعطاف پذیر ارائه می دهد. والدینی که خواهند بچه های آن ها در این جهان پر آشوب و پرمشغله بهترین دوران بچگی را بگذرانند، این کتاب را بخوانند.»

پاملا کانلی

شهردار شهر مالیبو

«تربیت بدون مبارزه قدرت یک هندبوک (کتاب رومیزی) بسیار خوبی برای هر پدر یا مادری است. هم چنان که کتاب را ورق می زدم، بیشتر احساس می کردم به توانایی آن را دارم که با شور و هیجان به تربیت دختر چهار ماهه ام بپردازم، احساس می کردم دنیای جدیدی به ریم باز می شود. اگر پدر یا مادر هستید برای همیشه از این روش ها و ابزارهای عملی سوزان استیفلمان سپاس گزار خواهید بود؛ این کتاب یک کتاب راهنمای روشن گر در امر تربیت است.»

کریس آتوود

مؤلف کتاب برفروش نیویورک تایمز، به نام آزمون شور و علاقه

«تربیت بچه‌های هوشمند، شاد و آگاه هدفی بسیار شکوه‌مند است. در دنیایی که بر سر جلب توجه بچه‌های ما سخت رقابت وجود دارد و آن‌ها را به مصرف هرچه بیشتر تشویق می‌کنند سوزان نشان می‌دهد که چگونه می‌توان از میان مشکلات انبوه پیش روی والدین و بچه‌ها به سلامت عبور کرد و با موفقیت به سر منزل مقصود، که همانا بهترین زندگی ممکن برای بچه‌هاست، رسید.»

همکار مؤلف شرکت استراتژی‌های یادگیری

«تربیت بدون مبارزه قدرت یک کتاب راهنمای ناب و اصیل است و همه والدینی که می‌خواهند "شخصیت" حقیقی بچه‌های خود را حفظ کنند باید آن را بخوانند؛ این کتاب یک نقشه راه عالی را برای عبور از میان آب آلوده آرام و متلاطم زندگی کودکی و نوجوانی در اختیار خواننده قرار می‌دهد...»

مدیر اجرایی مدرسه لاورل اسپرینگز

«تربیت بدون مبارزه قدرت سوزان نسیمی از هوای تازه به داخل میدانی است که واقعاً نیازمند نسیم‌های هرچه بیشتری از هوای تازه است. سوزان در رشته‌های متنوعی کاملاً متبحر است که او را قادر می‌سازد راهنمایی، تدریس و آمرزشی‌کنی را برای والدینی فراهم سازد که می‌خواهند توانایی‌های خود را کشف کنند و آگاهانه روش تربیتی ممکن را در این زمانه بسیار سخت و طاقت‌فرسا به کار ببرند.»

مؤلف: سوزان نسیمیان‌ایده، مؤلف خواب در چرخ

«کتاب ارزش‌مند سوزان لیریز از پندهای عملی است. در نقش مادر یک بچه‌ریا بااراده، وقتی فصل مربوط به گرامی داشتن بچه‌هایی که داریم را خواندم خیلی اشک ریختم. همه می‌دانند که بچه‌ها نیازمند راهنمایی و وضع محدودیت هستند، اما کمتر صاحب‌نظر تربیتی‌ای به شما می‌گوید چگونه آن را انجام بدهید... سوزان مستقیماً به تربیت بدون مبارزه قدرت پرداخته است: چگونه بچه‌هایی شاد و انعطاف‌پذیر با کمال خونسردی و آرامش همراه با حفظ ارتباط تربیت کنیم.»

مربی باصلاحیت آموزش والدین، مرکز آموزش و تربیت بدون خشونت

«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 استیغلان 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 و زرشند 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، سانتامونیکا

مقدمه

احتمالاً عجیب نیست که فعالیت من با بچه‌ها و والدین بازتاب این واقعیت باشد که آن‌چه آموزش می‌دهیم چیزی است که بیش از هر چیز دیگری خود نیازمند فراگیری آن هستیم. همانند همه کسانی که در دهه‌های ۵۰ و ۶۰ بدون شمار به دهه‌های ۳۰ و ۴۰ یا ۷۰ و ۸۰ بزرگ شده‌اند والدین من مهربان و خوش‌قلب بودند، اما چیزی که در مورد تربیت بچه‌ها نمی‌دانستند، هر کاری که از دست‌شان برمی‌آمد انجام می‌دادند؛ از ستاره با دکترا گرفته تا پیروی از خرد متعارف هم‌عصران و همسالان خود. اما نتیجه چندان مساعدی بخش نبود.

من والدین ام‌را دوست دارم و از آن‌ها بسیار تلاش‌هایی که برای تربیت‌ام به‌عمل آوردند عمیقاً سپاس‌گزارم. هم‌چنین می‌دانم که اگر آن‌ها اطلاعات نسبتاً خوبی در مورد تربیت بچه داشتند هم راحت‌تر بودند و هم بچه‌ها کمتر اذیت می‌شدند. اگر چه همواره می‌توان تلخی‌های زندگی را شیرین جلوه داد، ترجیح خود من این است که در محیطی بزرگ می‌شدم که در آن، هیچ رفتاری اندکی کمتر و ارتباط با اصالت شخصیتی خودم، کسی خود همان‌گونه که بودم، اندکی بیشتر بود.

از وقتی بچه بودم می‌دانستم دوست دارم با بچه‌ها کار کنم؛ ابتدا با ننه‌داری، بچه و سپس، بعد از دبیرستان، با تدریس در مهدکودک‌ها. علاقه‌ام به بچه‌ها، نه تنها به این دلایل آشکار که بچه‌ها شاد، سرزنده و فوق‌العاده جذاب‌اند، بلکه هم‌چنین، آن‌گونه که روان‌شناسان باور دارند، به این دلیل بود که انسان با کمک به دیگران در واقع به خود کمک می‌کند. وقتی به بچه‌ها کمک می‌کردم که اعتماد به نفس پیدا کنند، روی پای خود بایستند و با ویژگی‌های خود کنار بیایند چیزی در وجود خود من بیدار و قوی‌تر می‌شد.

وقتی برای دریافت مدرک آموزشی کار می‌کردم، به این فکر افتادم که روش‌هایی برای آموزش بچه‌ها خلق کنم که آن‌ها را فعال نگه دارد و میل به یادگیری را که معمولاً هنگام تولد

در آن‌ها هست و بعداً در سن هفت سالگی سرکوب می‌شود، در آن‌ها زنده کند. در سن بیست سالگی در نقش معلم خصوصی توسط خانواده‌ای استخدام شدم که دائم در سفر دور دنیا بودند. با آزادی مطلقی که داشتم برای هر بچه یک برنامه درسی تعیین کردم و در عمل متوجه شدم که وقتی فرایند آموزش خلاق و سرزنده است، شوق و شور بچه‌ها برای یادگیری فوق‌العاده است.

سرانجام به یک روان‌درمان‌گر قابل تبدیل شدم و این فرایند به کارهای فردی من با بچه‌ها و نوجوانان، که بیشتر آن‌ها هم‌زمان مشکلات عاطفی و تحصیلی داشتند، اعتبار بیشتری بخشید. در ظاهر به مدت جذب بچه‌های کاملاً خلاق شدم که خیلی درخشان بودند اما عملکردشان در مدرسه ضعیف بود. هم‌چنین متوجه شدم که اگرچه بیشتر بچه‌هایی که با آن‌ها کار می‌کردم، از لحاظ مادی و عملی هیچ‌گونه کم‌وکسری نداشتند، اما به شدت افسرده و مضطرب بودند.

یکی از بچه‌هایی که هنوز آن را به خاطر دارم، به‌رنگ^۱ است. به‌رنگ برادر چهارساله و کوچک‌تر هامون بود که با او کار می‌کردم. هر وقت به‌رنگ و مادرش برای بردن هامون می‌آمدند، برق شادی را در چهره او احساس می‌کردم. به‌نظم غرق در نور بود و از چهره‌اش شادی، کنجکاو و طراوت به اطراف پراکنده می‌شد. بعداً در حدود دوازده سالگی نیز او را دیدم: این بار با فردی غم‌بار، افسرده و قوز کرده مواجه شد که به سختی او را به‌جا آوردم.

فکر می‌کنم در همان لحظه بود که متوجه شدم می‌خواهم هرآن‌چه را که در مقام یک معلم، یک روان‌درمان‌گر، و حالا یک مادر یاد گرفته‌ام جمع کنم و آن را به بهترین صورت با دیگران در میان بگذارم. عنوان اصلی این کتاب این بود: «افقاً جاده‌نهد درخشش برق در چشمان فرزندان شما به خاموشی‌گراید». اگرچه سرانجام این عنوان را تغییر دادم تا بهتر گویای محتوای کتاب باشد، اما هنوز هم جوهر همین عنوان بیان‌گر چیزی است که قرار است در این کتاب مطالعه کنید. معتقدم والدین باید پاسدار درخشش نور ذاتی در چشمان فرزندان خود باشند، و آن‌ها را منبع شادی و الهام‌بخش آن بدانند، همان‌گونه که هستند. در عوض، غالباً سرگرم جنگ و دعوا بر سر همه‌چیز، از نوشتن مشق گرفته تا انجام خرده کاری‌های عادی هستیم، و خود با چشمان خود شاهدیم که آن نور ذاتی در وجود بچه‌ها به تدریج به خاموشی می‌گراید.

وقتی پسر پانزده‌ساله‌ام را به سفر دور دنیا بردم، که شامل یک ماه در آفریقا بود، با تعجب شاهد این نوع درخشش در چشمان همه بچه‌هایی بودم که می‌دیدم. با توجه به فقر مطلق و زندگی مشقت‌باری که این کودکان داشتند، اثر این مشاهده، برای من، چندین برابر بود. اگرچه از

۱. طبق معمول در این اثر نیز تا حد امکان از اسامی فارسی به جای اسامی لاتین استفاده کرده‌ام.

قبل هم می دانستم که تربیت بچه های شاد ربط چندانی با حساب بانکی والدین ندارد، تجاربی که در آفریقا کسب کردم مرا به این نتیجه رساند که همه والدین در سراسر جهان می توانند بچه های خود را، فارغ از اوضاع و احوال خارجی، به سوی یک زندگی شاد، شکوفا و بدون افسردگی هدایت کنند.

تربیت پرشور^۱ را برای نام و بسایت و کسب و کار خود انتخاب کردم، بیشتر به این دلیل که واژه «پرشور» را خیلی دوست دارم و احساس می کنم اگر درست از آن استفاده شود می تواند در قلمرو تربیت بچه های موفق قرار بگیرد. ما معمولاً هنگامی از مفهوم شور و هیجان استفاده می کنیم که می بینیم کسی در نواختن یک قطعه موسیقی مسلط می شود یا ورزشکاری برای رسیدن به قله افتخار، تمرین های جان فرسایی را تحمل می کند. اما چرا واژه «شور و هیجان» را برای توصیف احساس والدینی به کار نبریم که بهترین ها را برای بچه های خود آرزو می کنند؟

ما معمولاً بچه های خود را بی احساس و بی تفاوت بار نمی آوریم. علی رغم خستگی، نیازمندی ها و وظایف بی پایان، روزمره، هیچ چیزی نمی تواند با احساسات مان هنگام تربیت بچه ها برابری کند. یادم می آید که از مدت ها قبل علاقه به پسر، هنگام تولد او، وحشت زده بودم؛ احساسی شدید و خشن، و کاملاً غلط. بوم که اگر کسی می خواست کوچک ترین صدمه ای به او بزند، با خونسردی تمام او را در شقه می کردم. در واقع، بیشتر والدین یک چنین شور و احساسی را در مورد بچه های خود دارند.

متأسفانه، علی رغم این که خیلی از بچه ها مراقبت می کنیم، غالباً این احساس را در جهت کنترل بچه ها، جنگ و دعوا یا تسلیم شدن در برابر خواسته های شان هدایت می کنیم تا مبادا احساس غمگینی، اشتباه یا سرخوردگی کنند. اگر واقعاً می خواهیم احساس شور و علاقه را به منظور تربیت سالم بچه ها به کار ببریم، باید آن ها را برای یک رابطه کاملاً موفق در آینده آماده کنیم.

در کتاب تربیت بدون مبارزه قدرت: پرورش بچه های شاد و انعطاف پذیر با نه: ردی و آرامش همراه با حفظ ارتباط، من تمامی تجربه های آموزشی، مشاوره ای و سفرهای تربیتی خود را یک جا گرد هم جمع کرده ام تا بتوانید به کمک آن ها زندگی تربیتی خود را به شکلی کاملاً محسوس بهبود بخشید. من با این مفهوم شروع می کنم که چگونه بچه های مان نیازمند آن هستند که ما ناخدای کشتی زندگی آن ها باشیم. این به معنی آن نیست که کنترل زندگی شان را در دست بگیریم بلکه به این معنی است که مسئولیت زندگی آن ها با ما باشد. در این صورت، می توانید از مبارزه قدرتی

که زمانی آن را اجتناب نپذیر می دانستید پرهیز کنید، به شرط آن که با فرزند خود رود و روشوید. می توانید، وقتی موقتاً خشمگین می شوید، خونسردی خود را حفظ کنید، حتی اگر بچه ها مطابق خواست شما همکاری یا رفتار نکنند. و متوجه خواهید شد که حتی در آن لحظات توفانی که احساس ناتوانی می کنید و مجبور می شوید بچه ها را تهدید کنید یا به آن ها رشوه بدهید، چگونه می توانید اعتماد به نفس خود را حفظ کنید.

برای این که شالوده های ناخدایی کشتی در زندگی بچه های خود را بنا کنیم، از ارتباط، عشق و دل بستگی صحبت خواهیم کرد. وقتی بچه ها عمیقاً به ما دل بستگی پیدا می کنند، غرایزشان به گونه ای عمل می شود که هم چون ستاره شمال به سمت ما جهت گیری کنند و راهنمایی های مان را بپذیرند. با کشف این که چگونه می توان هیجان های شدید عاطفی را برطرف کرد، درباره کمک به بچه ها، وقتی احساس سرخوردگی، خشم یا تهاجم می کنند صحبت می کنیم. با یاد گرفتن این که چگونه می توانیم در کنار بچه ها باشیم نه در مقابل شان، خواهیم توانست از مبارزه قدرت اجتناب کنیم؛ مبارزه ای که کم می راند، با بچه ها را به جدل های نمایشی سالن های دادگاه تبدیل می کند که در آن، هر طرف، همان یک کیل زبردست، فقط از پرونده خود حرف می زند.

در ادامه مطالعه کتاب خواهید فهمید که چگونه استعدادها و قریحه های منحصر به فرد بچه های خود را شناسایی و تقویت کنید؛ اما، برای برخی والدین به معنی کنار آمدن با بچه ها آن گونه که هستند (یا نیستند) و در نتیجه پذیرفتن آن ها به معنای واقعی است. بیشتر والدین بچه هایی دارند که من آن ها را «بچه تصویری» می نامم؛ از آن نوع بچه هایی که وقتی اولین بار از آن ها می خواهید سطل آشغال را بیرون بگذارند یا تکالیفشان را انجام دهند می گویند: «چشم، ماما!» ناامیدی، به صورتی اجتناب نپذیر، از زمانی آغاز می شود که ماهیت و طبیعت بچه ای که مقابل شماست با آنچه در ذهن تان بوده است به کلی متفاوت باشد. شما نباید بچه آن گونه که هست، انرژی عاطفی شما آزاد می شود و می توانید این انرژی را صرف راه های تربیتی و رسیدن به نیازها و خواسته های منحصر به فرد او بکنید.

در پایان کتاب با ابزارهایی آشنا خواهید شد که به کمک شان می توانید بچه ها و نوجوانان خود را در مسیر رسیدن به بزرگسالی تقویت کنید تا بتوانید مسائل، مشکلات، تنش ها و چالش های زندگی خود را به بهترین صورت مدیریت کنید. و سرانجام رویکردهایی را کشف خواهید کرد که به وسیله آن ها بچه ها را تشویق کنید تا آرزوها و رویاهای خود را هم شکل بدهند و هم واقعیت ببخشند.

به خاطر داشته باشید که ممکن است در مواردی تجربه‌هایی را گزارش کنم که در آن‌ها بچه‌ها از بچه‌های کنونی شما بزرگ‌تر باشند: شما می‌توانید این تجربه‌ها را، که ظاهراً جایی مطرح نمی‌شوند، یاد بگیرید تا بعداً که بچه‌های شما بزرگ شدند از اشتباهات مشابه پرهیز کنید.

مطالب زیادی در تربیت بدون مبارزه قدرت، چندین دهه قبل، یعنی در اوایل زندگی حرفه‌ای‌ام شکل گرفتند. برخی ایده‌ها بعداً ضمن کار با تعداد بیشتر بچه‌ها در موقعیت‌های وسیع‌تر و متنوع‌تر پدید آمدند و به شکل‌گیری احساساتم کمک کردند. اما فقط بعد از این‌که خودم مادر شدم این مطالب به شعله‌های زندگی واقعی تبدیل شدند. هرچه در تربیت بدون مبارزه قدرت می‌خواند، را برای تربیت پسر من که اکنون هجده سال دارد به کار برده‌ام. هیچ‌کس به اندازه پسر من، آری، بهام خوش من نبوده و به من کمک نکرده است؛ در نتیجه به گونه‌ای رشد کرده‌ام که بهترین نمونه خودم باشم. بچه فوق‌العاده‌ای است. من از آموزش رسمی خودم خیلی خرسند هستم زیرا به کمک آن، پس من را تربیت کرده‌ام که هرآنچه در این کتاب آمده است را تحقق بخشیده است.

من اشتباهات زیادی مرتکب شده‌ام. همیشه کارم درست از آب در نمی‌آید. من هم مثل شما، به یاد گرفتن و شکوفاشدن در این سفر تربیتی ادامه می‌دهم. من هم توفان‌ها را پشت سر گذاشته و در مواردی از پا درآمده‌ام. اما اکنون من زندگی دارم که شاد، مهربان و سالم است؛ و فکر می‌کنم مطالبی که قرار است در این کتاب بخوانید در این مورد بی‌اثر نبوده است.

یک روز پسر من آری یک کتاب و یک پتو برداشت و برای مطالعه در محیطی آرام به حیاط پشتی رفت. هم‌چنان که در آنجا مستقر می‌شد به من گاهی انداخت و همراه با یک لبخند شاد گفت: «زندگی را دوست دارم.» این جمله کوتاه بیان‌گر هدف این کتاب و هدف زندگی من در نقش یک مادر است: داشتن بچه‌ای که بتواند ساده و خالصانه بیان کند که شاد است و «زندگی را دوست دارد».

زمانی یک جایی خواندم که وقتی بچه‌دار می‌شویم قلب ما از بدن خارج می‌شود و از آن به بعد برای همیشه روی پاهای خود راه می‌رود. درد، زیبایی، درماندگی و شکوه تربیت بچه و صفت‌ناپذیر و طاقت‌فرسا است. گاهی وقتی با عشق به بچه خود نگاه می‌کنیم در پوست خود نمی‌گنجیم. عشق به آن‌ها باعث می‌شود که زانو بزنیم و برای سلامتی‌شان (چه امروز که کوچک هستند و چه آن‌چه آرزو می‌کنیم بعداً باشند) دعا کنیم.

یکی از بزرگ‌ترین شور و اشتیاق‌هایم کمک به بچه‌ها و والدین است که بتوانند تا هر جا که خود می‌خواهند رشد کنند و شکوفا شوند. در این سفر با من همراه و آماده شوید تا امروز را به روزی تبدیل کنیم که در آن، زندگی تربیتی ما راحت‌تر و لذت‌بخش‌تر باشد.