

۵ زبان عشق ♡ نوجوانان

گری چاپمن
ترجمه سیمین موحد



نشر ویدا

Chapman, Gary D.

چاپمن، گری، ۱۹۳۸-م
۵ [پنج] زبان عشق نوجوانان / گری چاپمن: ترجمه سیمین موحد. - تهران: ویدا، ۱۳۸۴.
ص ۳۳۶

ISBN: 964-6807-67-4: ریال ۲۷۰۰۰

The Five Love Languages of Teenagers, 2000.

عنوان اصلی:

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه به صورت زیرنویس.

۱. نوجوانان - ایالات متحده - روابط خانوادگی. ۲. والدین و نوجوانان - ایالات متحده.

۳. رفتار والدین - ایالات متحده. ۴. نوجوانان - ایالات متحده - روانشناسی. ۵. نوجوانان -

ایالات متحده - ارتباط با دیگران. الف. موحد، سیمین، ۱۳۴۰ - مترجم. ب. عنوان.

۶۴۹ / ۱۲۵

پ ۲ ج / HQ ۷۹۶

۱۳۸۴

۴۰۵۴۶-۸۳م

کتابخانه ملی ایران



نشر ویدا

۵ زبان عشق

نوجوانان

نویسنده دکتر گری چاپمن

مترجم سیمین موحد

یارتا یاران

طرح و اجرا و اسلاید روی جلد و طراحی صفحات یارتا یاران

صفحه آرایی حر و چینی نما (امید سیدکاسی)

لیتوگرافی نقره آبی

چاپ رسام

صحافی پژمان

چاپ هفتم ۱۳۹۲

شعارگان ۱۱۰۰

قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۶۸۰۷-۶۷-۴

ISBN: 964-6807-67-4

حق چاپ و نشر محفوظ است

نشر ویدا: تهران، سمادت آباد، نیش خیابان شانزدهم

شماره ۱، واحد ۱۵ تلفن: ۲۳۷۰۲۹۹ تلفاکس: ۲۳۷۲۴۲ همراه: ۰۹۱۲-۱۹۷۲۳۳۰

E-mail: vidapublisher@yahoo.com

www.vidabook.com

مراکز پخش در استانهای بوشهر، خوزستان، فارس، هرمزگان، کهگیلویه و بویر احمد

موبایل: ۰۹۱۷۷۶۲۱۳۹

پخش انجام کتاب

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان رولمنهر، پلاک ۱۳۲

تلفن: ۶۶۴۱-۷۲۱ همراه: ۰۹۱۲۱۲۹۵۶۰

فهرست

۷	○ مقدمه
۱۲	۱. درک نوجوان امروزی
۲۹	۲. اهمیت عشق والدین
۴۶	۳. زبان اول عشق: کلام تأییدآمیز
۶۷	۴. زبان دوم عشق: تماس فیزیکی
۸۶	۵. زبان سوم عشق: وقت گذاشتن برای یکدیگر
۱۱۱	۶. زبان چهارم عشق: خدمت به یکدیگر
۱۲۸	۷. زبان پنجم عشق: هدیه دادن
۱۴۶	۸. کشف زبان اصلی عشق نوجوانان
۱۶۷	۹. عشق و خشم: راهنمایی برای والدین
۱۸۲	۱۰. عشق و خشم: راهنمایی برای نوجوانان
۲۰۲	۱۱. عشق و استقلال
۲۲۸	۱۲. عشق و مسئولیت
۲۵۸	۱۳. مهر ورزیدن به نوجوان شکست خورده
۲۷۹	۱۴. زبان‌های عشق در خانواده‌های تک‌والد
۲۹۸	۱۵. زبان‌های عشق در خانواده‌های دارای ناپدری یا نامادری

ضمائم

۳۲۰	ضمیمه یک: واژه نوجوان از کجا پدیدار شد
۳۲۴	ضمیمه دو: طرز برگزاری جلسه خانوادگی

مقدمه

به جرأت می‌توان گفت در هیچ عصری وظیفه والدین در قبال نوجوانان دشوارتر و پیچیده‌تر از زمان حاضر نبوده است. افزایش میزان خشونت در میان نوجوانان دیگر محدود به جهان تخیلی فیلم‌های سینمایی نیست بلکه بخش دائمی اخبار روز را تشکیل می‌دهد. گزارش‌های مربوط به نوجوانانی که نوجوانان دیگر، والدین، و گاه خودشان را می‌کشند عادی شده است. این واقعیت که این رویدادها دیگر به نقاط محروم و پرجمعیت شهرهای بزرگ محدود نمی‌شوند بلکه به محلات طبقه متوسط و بالا نیز سرایت کرده‌اند نگرانی عمیقی را در والدین همه طبقات جامعه دامن زده است.

از آنجا که من در سرتاسر کشور سمینارهای ازدواج برگزار می‌کنم، می‌بینم که بسیاری از والدین در حالت ترس و وحشت شدید به سر می‌برند. این خصوصاً در مورد والدینی صادق است که متوجه شده‌اند نوجوانشان به یک بیماری مقاربتی مبتلا شده، حامله است و یا سقط جنین کرده است. برخی از والدین پی برده‌اند که نوجوانشان نه تنها مواد مخدر مصرف می‌کند بلکه در دبیرستان محل نیز پخش‌کننده مواد مخدر است. برخی دیگر با تلفن کلانتری محل که خبر دستگیری نوجوان آنها به خاطر حمل سلاح گرم را می‌دهد شوکه شده‌اند. برای بسیاری از والدین پرسش اصلی از علاقه فلسفی و روشنفکرانه به مسائل اجتماعی امروز ناشی نمی‌شود بلکه از اعماق رنج و درد وجودشان برمی‌خیزد، آنها می‌پرسند: «ما چه کار اشتباهی کردیم؟»

آنها می‌گویند «ما سعی کردیم والدین خوبی باشیم، ما هر چیزی را که آنها خواستند در اختیارشان گذاشتیم. آنها چطور توانستند این کار را با ما و خودشان بکنند؟ ما ابداً نمی‌فهمیم.» من سی سال است که مشاور ازدواج و خانواده هستم و

عمیقاً با این والدین احساس همدردی می‌کنم. در عین حال با هزاران پدر و مادری که نوجوانان رفتارهای مخرب فوق‌راند داشته‌اند اما می‌ترسند که چنین بلایی سر آنها بیاید نیز عمیقاً احساس همدردی می‌کنم.

هیچ پاسخ ساده‌ای برای بی‌قراری روحی نسل جوان امروز وجود ندارد. واقعیت این است که نوجوان امروزی در جهانی زندگی می‌کند که برای پیشینیاناش ناشناخته بود. دنیای ما دنیای ماهواره و اینترنت و بسیاری چیزهای دیگر است. فناوری امروز بهترین و بدترین ویژگی‌های همه فرهنگ‌ها را به نوجوانان ما نشان می‌دهد. دیگر محیط یکدست و همگون کشورهای فقیر جنوب و کشورهای ثروتمند شمال غرب وجود ندارد. مرزهای قومی نوجوانان ساکن غرب از بین رفته است. جمع‌گرایی یا پذیرش عقاید و فلسفه‌های گوناگون بدون برتری هیچ‌یک بر دیگری، جایگزین آراء و الگوهای قدیم شده است و روند حاکم در آینده را تشکیل می‌دهد. این روند باقی خواهد ماند و زیستن با آن بسیار دشوارتر از زندگی مطابق با عرف جامعه است. تعجبی ندارد که چرا بسیاری از جوانان جهت‌گیری خود را از دست داده‌اند.

به نظر من هرگز والدین نوجوانان چنین احساس در ماندگی نکرده‌اند. اما در عین حال من معتقدم که هرگز نیز والدین نوجوانان چنین مهم نبوده‌اند. اکنون بیش از هر زمان دیگر نوجوانان به والدین خود نیاز دارند. همه پژوهش‌ها حاکی از آن است که مهم‌ترین و مؤثرترین افراد در زندگی نوجوانان، والدین‌شان هستند. تنها زمانی که والدین خارج از صحنه هدایت می‌ایستند نقش آنان را رئیس باند، گروه همسال یا دوست ناباب مدرسه به عهده می‌گیرد. من ایمان راسخ دارم که وقتی والدین نقش خود را به عنوان رهبر و راهنمایی مهربان در خانه ایفا می‌کنند نوجوانان بیشترین سود را می‌برند.

این کتاب بر اساسی‌ترین عنصر رابطه والدین و نوجوانان تمرکز می‌کند - یعنی بر عشق. من معتقدم که عشق مهم‌ترین واژه در زبان انگلیسی است و در عین حال بیش از هر واژه دیگری سوء تعبیر شده است. من امیدوارم این کتاب برخی از این سوء تعبیرات را پاک کرده و به والدین کمک کند تا به طور مؤثر روی رفع نیاز عاطفی نوجوانان به عشق تمرکز کنند. به نظر من اگر این نیاز برطرف شود عمیقاً بر رفتار

نوجوان اثر خواهد گذاشت. اکثر بدرفتاری‌های نوجوانان ریشه در مخزن خالصی عشق دارد. من نمی‌گویم که والدین این نوجوانان آنها را دوست ندارند؛ من می‌گویم که هزاران نوجوان این عشق را احساس نمی‌کنند. در مورد اکثر والدین مسئله بر سر صداقت نیست بلکه بی‌اطلاعی از راه‌های ابراز محبت و رفع نیازهای عاطفی نوجوان است.

بخشی از مشکل این است که خود والدین احساس محبت نمی‌کنند. زندگی زناشویی دچار مشکل شده و پدر و مادر احساسات محبت‌آمیزی نسبت به هم ندارند. همین نیاز به برقراری ارتباط مؤثر در زندگی زناشویی بود که مرا برانگیخت تا کتاب اولم یعنی پنج زبان عشق: راهنمای برقراری بهترین ارتباط با همسر را بنویسم. این کتاب که تاکنون بیش از یک میلیون نسخه آن به فروش رفته فضای عاطفی زندگی صدها هزار زوج را دگرگون ساخته است. این زوج‌ها یاد گرفته‌اند که به «زبان اصلی عشق» یکدیگر صحبت کنند و با این کار محبت خود را نسبت به یکدیگر به طور مؤثری منتقل کنند. به عنوان یک نویسنده، این امر بی‌نهایت برای من خشنودکننده بوده است، خصوصاً وقتی می‌شنوم که چه تعدادی از زوج‌ها نسبت به هم احساس بیگانگی می‌کرده‌اند. اما با خواندن کتاب پنج زبان عشق و به کار بستن اصول آن بار دیگر به هم نزدیک شده و عشق‌شان احیاء شده است.

همچنین من از استقبال خوانندگان از آخرین کتابم یعنی پنج زبان عشق کودکان که همراه ما راس کمپل هشتم بسیار محظوظ شدم. دکتر راس کمپل روانشناسی است که سی سال تجربه کار با کودکان و والدین‌شان را دارد. هم من و هم دکتر کمپل بسیار خشنود شدیم که دیدیم نه تنها تعداد زیادی از والدین از این کتاب برای کشف زبان اصلی عشق کودکان‌شان استفاده کردند بلکه بسیاری از مربیان و مدیران نیز این کتاب را پایه برگزاری کارگاه‌های آموزشی در مدارس قرار دادند تا معلمان مدرسه بتوانند از آن به عنوان راهنمایی برای پر کردن مخزن عشق کودکان استفاده کنند. بسیاری از همین والدین و معلمان مرا تشویق کردند تا کتاب حاضر پیرامون پنج زبان عشق نوجوانان را بنویسم. مادری به من گفت «دکتر چاپمن، کتاب شما در مورد پنج زبان عشق کودکان واقعاً موقعی که بچه‌های ما کوچک‌تر بودند به ما کمک کرد. اما حالا ما دو نوجوان داریم و قضیه فرق می‌کند. ما همیشه همان کاری را که بلد

بودیم می‌کردیم اما نوجوانان فرق دارند. لطفاً کتابی بنویسید که به ما کمک کند تا نوجوانان مان را بیشتر دوست داشته باشیم و محبت مان را بهتر به آنها نشان بدهیم.» این مادر حق داشت. نوجوانان فرق دارند و محبت به نوجوانان بصیرت دیگری می‌طلبد. نوجوانان در حال گذار از یک مرحله به مرحله دیگر هستند و والدینی می‌توانند به طور مؤثر محبت خود را به آنها منتقل کنند که خود نیز این گذار را انجام بدهند. من امیدوارم این کتاب همان قدر به والدین نوجوانان کمک کند که کتاب اولم به هزاران زوج و کتاب دوم به والدین کودکان کرد. اگر این اتفاق رخ بدهد من انرژی‌ای را که صرف نگارش این کتاب کرده‌ام به طور کامل از نو به دست می‌آورم. من این کتاب را در درجه اول برای والدین نوشته‌ام اما معتقدم که پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها و معلمان مدارس - در واقع همه بزرگسالانی که به نوجوانان علاقه دارند و اهمیت می‌دهند - از مطالعه و کاربرد اصول مندرج در این کتاب سود خواهند برد. نوجوانان نه تنها نیاز دارند که عشق پدر و مادرشان را احساس کنند بلکه عشق سایر بزرگسالان مهم در زندگی شان را نیز باید حس کنند. اگر شما پدربزرگ یا مادربزرگ هستید، به خاطر داشته باشید که نوجوانان به شدت نیازمند نیرزد افراد مسن تر و پخته تر خانواده هستند. محبت خود را به آنها نشان دهید، و آنها به کلام خردمندانه شما گوش خواهند سپرد.

در این کتاب شما به پشت درهای بسته اتاق مشاوره من وارد خواهید شد و با دهها پدر و مادر و نوجوانی ملاقات خواهید کرد که در سفر آنها به سوی درک و تفاهم و عشق بیشتر همراهشان بوده‌ام. در فصل دوم، به اهمیت عشق در رشد عاطفی، فکری، اجتماعی و معنوی نوجوان پی می‌بریم. در فصل سوم تا هفتم نگاهی به پنج زبان عشق و راه‌های ابراز آنها به نوجوانان می‌اندازیم. فصل هشتم حاوی پیشنهادات ما در زمینه کشف زبان اصلی عشق نوجوان شما و ارائه بهترین راه برای پر کردن مخزن عشق اوست.

فصل‌های نهم تا دوازدهم به مسائل مهم و کلیدی زندگی نوجوانان، از جمله خشم و استقلال می‌پردازند. ما خواهیم دید که چگونه عشق و محبت به نوجوان کمک می‌کند تا خشم خود را درک و مهار کند؛ چگونه عشق از استقلال حمایت می‌کند؛ چه رابطه‌ای بین آزادی و احساس مسئولیت وجود دارد؛ و چگونه عشق حد

و مرز تعیین می‌کند - حد و مرزی که با انضباط و دوراندیشی تقویت شده است. در فصل سیزدهم، به این موضوع خواهیم پرداخت که برخی اوقات عشق دشوارترین وظیفه است: خصوصاً زمانی که نوجوان مرتکب خطا می‌شود. و دو فصل نهایی کتاب به کاربرد خاص زبان‌های عشق برای تک‌والدها و والدینی که نامادری یا ناپدری نوجوانان هستند می‌پردازد.

من معتقدم که اگر نیاز فرزندان به عشق عاطفی در تمام سال‌های نوجوانی برطرف شود آنها تغییرات این دوره را به خوبی پشت سر گذاشته و به سرعت به جوانی سالم و بالغ بدل خواهند شد. اکثر والدین با این نگرش موافقت می‌کنند. من فکر می‌کنم نگرش شما نیز همین باشد. اکنون بیایید سفرمان را آغاز کنیم، وارد دنیای نوجوان بشویم و از چالش‌ها و فرصت‌های ابراز محبت به نوجوانان مان آگاه شویم و بیاموزیم.

فصل اول

درک نوجوان امروزی

آیا می‌دانستید که شصت سال پیش نوجوانان به عنوان یک گروه سنی مجزا وجود نداشتند؟ واژه نوجوان^۱ نخستین بار حوالی جنگ جهانی دوم بر سر زبان‌ها افتاد. (برای مطالعه تاریخ جالب این واژه به ضمیمه یک رجوع کنید). هرچند از زمان ظهور رسمی نخستین نوجوانان بر صحنه جامعه تغییرات بسیاری رخ داده است، اما شباهت‌های متعددی بین نوجوانان دهه ۱۹۴۰ و نوجوانان دهه اول قرن بیست و یکم وجود دارد.

از همان نخستین روزهای ظهور فرهنگ نوجوانان تا امروز موضوع اصلی آن یکسان باقی مانده است: استقلال و هویت شخصی. در تمام این سال‌ها نوجوانان آمریکایی در حالی که سعی می‌کردند استقلال خویش از والدین‌شان را کسب کنند در پی کشف هویت خود بودند. هیچ‌یک از این موضوعات در اعصار قبلی با چنین وضوحی مطرح نبوده‌اند. پیش از عصر صنعت، نوجوانان در کنار والدین‌شان در مزارع کار می‌کردند تا این‌که ازدواج کرده و سهم خود را از زمین به دست می‌آوردند یا به ارث می‌بردند. نوجوان در پی کشف هویت خویش نبود؛ او از همان سنی که بتواند در مزرعه کار کند کشاورز محسوب می‌شد. پسر یا دختر

۱. *teenager* در زبان انگلیسی به گروه سنی بین سیزده تا نوزده سال اطلاق می‌شود.