

۵ زبان عشق

پنج زبان عشق کودکان



گری جانسون - زامن کنهول
ترجمه: سوسن مومند

۱۸۹

زبان عشق



عشق عمیق و بی قید و شرط

هر کودکی باید از این عشق برخوردار باشد آیا می‌دانید چگونه آن را ابراز کنید؟
کودکان شدیداً نیاز دارند که بدانند شما چقدر دوستشان دارید. اما اگر شما "زبان عشق" خاص آنها را ندانید، ممکن است نتوانید عشق‌تان را به آنها نشان بدهید. اگر زبان عشق شما با زبان عشق فرزندان فرق دارد، بهتر است هر چه سریع‌تر زبان او را یاد بگیرید. وگرنه قادر نخواهید بود عمیق‌ترین نیازهای عاطفی او را برطرف کنید.
شما می‌توانید صحبت به زبان عشق فرزندان را یاد بگیرید و به طرز زیبا و رسا به این زبان صحبت کنید.
دکتر گری چاپمن نویسنده مجموعه کتاب‌های پر فروش پنج زبان عشق است که تا کنون بیش از ۲ میلیون نسخه از آن به فروش رفته است.

ویدا

نشر ویدا

www.vidapub.com info@vidapub.com

[@vida_publishing](https://www.facebook.com/vida_publishing) [vidapublic](https://www.instagram.com/vidapublic)

ISBN: 964-6807-68-2



9 789646 807686

۵ زبان عشق کودکان ♡

دکتر گری چاپمن
برگردان سیمین موحد



نشر ویدا

چاپمن، گری، ۱۹۳۸- م.
 ۵ [پنج] زبان عشق کودکان / به قلم گری چاپمن، راس کمپل؛ برگردان سیمین موحد. - تهران: ویدا، ۱۳۸۴.
 ۲۷۲ ص.
 ISBN: 964-6807-68-2
 فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
 عنوان اصلی:
 The five love languages of children, C 1997.
 کتابنامه به صورت زیر نویس.
 ۱. کودکان - ارتباط با دیگران. ۲. والدین و کودک. ۳. کودکان - روانشناسی. الف. موحد، سیمین، ۱۳۴۰- ، مترجم. ب. کمپل، راس، ۱۹۳۶- ، Campbell, Ross, ج. عنوان.
 ۲ ج ۴۲ الف / ۷۲۳ ب ف
 ۱۳۸۴
 ۶۴۹ / ۱
 کتابخانه ملی ایران
 ۳۴۰۷۹۲ - ۸۳ م



نشر ویدا

۵ زبان عشق کودکان

نویسنده دکتر گری چاپمن
 مترجم سیمین موحد
 طرح و اجرا و اسلاید روی جلد و طراحی صفحات یارتا یاران
 نقاشی روی جلد رکسانا عفرآوی
 حروفچینی و صفحه آرایی حروفچینی هما (امید سید کاظمی)
 لیتوگرافی نقره آبی
 چاپ رسام
 چاپ پنجم ۱۳۹۷
 شمارگان ۱۱۰۰
 قیمت، ۲۸۰۰۰ تومان
 شابک: ۲-۶۸-۶۸۰۷-۹۶۴-
 ISBN: 964-6807-68-2
 حق چاپ و نشر محفوظ است

نشر ویدا

Web: www.vidapub.com Email: vsfd@vidapub.com
 Telegram: @vida_publishing Instagram: vidapublic

بخش انجام کتاب

تهران خیابان انقلاب خیابان ۱۲ فروردین خیابان رواق شهر پلاک ۱۳۴
 تلفن: ۰۹۱۲۱۲۲۹۵۶۰-۶۶۴۱۰۷۲۱ همراه: ۰۹۱۲۱۲۲۹۵۶۰

فهرست

- مقدمه: اهمیت صحبت کردن به زبان کودک‌تان ۷
۱. عشق رکن اساسی است ۱۲
۲. زبان اول عشق: تماس فیزیکی ۳۵
۳. زبان دوم عشق: کلام تأییدآمیز ۵۲
۴. زبان سوم عشق: وقت گذاشتن برای یکدیگر ۶۸
۵. زبان چهارم عشق: دریافت هدایا ۸۴
۶. زبان پنجم عشق: خدمت کردن به یکدیگر ۹۹
۷. چگونه زبان اصلی عشق کودک خود را کشف کنید ۱۱۷
۸. انضباط و زبان‌های عشق ۱۳۵
۹. یادگیری و زبان‌های عشق ۱۵۸
۱۰. خشم و عشق ۱۷۷
۱۱. صحبت به زبان‌های عشق در خانواده‌های تک‌والد ۱۹۹
۱۲. صحبت به زبان‌های عشق در زندگی زناشویی ۲۱۶
- گفتار پایانی: فرصت‌ها ۲۳۳
- برای مطالعه بیشتر ۲۴۱
- برنامه عمل برای پنج زبان عشق کودکان ۲۴۲
- به قلم: جیمز اس. بل جونیور

مقدمه

اهمیت صحبت کردن به زبان کودک تان

«بیخ کنی»، «بی خیالش»، «ای وُل». گاهی فرزندان ما به زبانی صحبت می‌کنند که شاید ما در آغاز کاملاً نفهمیم. اما ما هم شاید نتوانیم منظورمان را به خوبی برای فرزندانمان بیان کنیم. با این حال آنچه که بیش از همه می‌تواند به فرزندان ما صدمه بزند ناتوانی ما در ابراز عشق و محبت‌مان به آنها است. آیا شما قادرید به زبان عشق کودک خود صحبت کنید؟ و آیا صحبت می‌کنید؟

هر کودکی زبان عشق خاصی دارد، و از این راه به بهترین وجه می‌تواند محبت والدینش را احساس کند. این کتاب به شما نشان می‌دهد که چگونه زبان اصلی عشق کودک تان را تشخیص دهید و به آن زبان و نیز چهار زبان دیگر عشق صحبت کنید تا فرزندان محبت شما نسبت به خودش را احساس کند. همان‌گونه که خواهیم دید، کودک شما باید بداند که مورد مهر و محبت قرار دارد تا در آینده بتواند به فردی مسئول بدل شود. عشق رکن اساسی تبدیل کودک به یک بزرگسال بخشنده و بامحبت است.

کتاب پنج زبان عشق کودکان شما را با همه این زبان‌ها آشنا کرده و به شما کمک می‌کند تا دریابید که کودکان محبت شما را با کدام زبان عشق درک و دریافت می‌کند. حتماً پنج فصلی که زبان‌های عشق را شرح می‌دهد (فصل‌های دوم تا ششم کتاب) را به دقت بخوانید، زیرا کودک شما از دریافت عشق به همه این زبان‌ها سود خواهد برد. بله، ما معتقدیم که کودک شما از راه یکی از این زبان‌ها محبت شما را بیشتر درک و احساس می‌کند اما چهار زبان دیگر عشق نیز به او سود خواهد رساند. به علاوه ممکن است زبان اصلی عشق کودک تان به مرور زمان تغییر کند.

بنابر این دلایل، هر فصل مربوط به زبان‌های عشق با اشاره به اهمیت آن زبان عشق خاص برای کودک شما آغاز می‌شود. حتی اگر آن فصل ربطی به زبان اصلی عشق کودک شما نداشته باشد، صحبت به آن زبان را نیز بیاموزید. هر پنج زبان عشق را تمرین کنید و مطمئن باشید که کودک‌تان محبت شما را احساس خواهد کرد. البته تشخیص زبان اصلی عشق کودک‌تان و صحبت به آن زبان از همه مهم‌تر است. ما در این کتاب بر اهمیت عشق در تربیت و پرورش کودکان تأکید می‌کنیم. هدف نهایی پرورش کودک (یا کودکان) شما این است که در آینده به فردی (یا افرادی) پخته و بالغ بدل شود. همه جوانب رشد یک کودک به رکن عشق نیاز دارند. به عنوان مثال، وقتی کودک محبت والدین را حس کند احساس خشم او را می‌توان به طور مثبت به مسیر دیگری هدایت نمود. وقتی او محبت شما را واقعی و دائمی بداند به احتمال قوی پیشنهادات و نظرات‌تان را خواهد پذیرفت. تنها تعداد معدودی از والدین این را تشخیص می‌دهند که وظیفه دارند به فرزندان خود راه مهار خشم به طرز بالغانه را بیاموزند. همان‌طور که در فصل ۱۰ خاطر نشان می‌کنیم، تعلیم و تربیت فرزندان و نوجوانان ما در زمینه مهار خشم دشوارترین وظیفه‌ای است که پدران و مادران با آن مواجهند. کسب موفقیت در انجام این وظیفه با عشق آغاز می‌شود. جالب است بدانیم والدینی که به فرزندان‌شان کمک می‌کنند تا با خشم خود به طرز مثبت برخورد کنند بر میزان محبت و صمیمیت موجود در رابطه مهرآمیز خود می‌افزایند.

کتاب پنج زبان عشق کودکان کتابی است که راه دوست داشتن بهتر کودک‌تان را به شما می‌آموزد و حاوی پیشنهادات بسیاری برای والدین است تا وظیفه خود را به خوبی انجام دهند. هنگامی که شما روی مهم‌ترین حوزه‌ها کار می‌کنید به تدریج در خواهید یافت که روابط خانوادگی‌تان قوی‌تر و در عین حال لذت‌بخش‌تر و راحت‌تر شده است. به عنوان مثال، در بحث مربوط به انضباط (فصل هشتم)، خواهید آموخت که دو واژه کلیدی که همیشه باید به خاطر داشته باشید مهربان و قاطعیت است. درست همان‌گونه که عشق گناهان بی‌شماری را می‌پوشاند، مهربان همراه با قاطعیت بودن، شما را از یک شبکه ایمنی انعطاف‌پذیر برخوردار می‌کند. ما در فصل هشتم شرح خواهیم داد که چگونه می‌توان مهربان ولی قاطع بود. کتاب با یک برنامه عمل خاتمه می‌یابد که حاوی طرح‌ها و تمریناتی است که

می تواند به شما کمک کند تا با هر یک از این زبان های عشق با کودکانتان صحبت کنید. ما معتقدیم که این برنامه عمل در کاربرد مفاهیم این کتاب به شما کمک خواهد کرد.

و حالا، هر یک از ما چند کلام شخصی با شما داریم و سپس شما می توانید این «کلاس زبان» برای بهبود گفتگوی محبت آمیزتان با کودکان خود را آغاز کنید.

کلامی از گری چاپمن

موفقیت کتاب پنج زبان عشق: چگونه به او بگویم دوستت دارم (راه های برقراری ارتباط بهتر با همسر) بسیار خوشنودکننده بوده است. صدها هزار زوج نه تنها این کتاب را خوانده اند بلکه اصول آن را نیز تمرین کرده و به کار بسته اند. پرونده های دفتر کار من پُر از نامه هایی است که افراد گوناگون از سرتاسر جهان نوشته اند و قدردانی خود را ابراز کرده اند. آنها می گویند یادگیری زبان های عشق باعث دگرگونی زندگی زناشویی شان شده است. اکثر آنها معتقدند که یادگیری زبان اصلی عشق همسرشان سبب تغییر شدید فضای عاطفی خانه آنها شده و برخی نیز اظهار داشته اند که این کتاب واقعاً از دواج آنها را نجات داده است.

در سمینارهای ازدواجی که من برگزار می کنم اغلب از من می پرسند «شما کی می خواهید کتابی درباره پنج زبان عشق کودکان بنویسید؟» از آنجا که حرفه من اختصاص به مشاوره ازدواج و بهبود روابط زناشویی دارد، با وجودی که من صدها گزارش در مورد والدینی دریافت می کردم که مفهوم زبان های عشق را در مورد کودکان شان به کار بسته بودند، باز هم در این باره مردد بودم.

وقتی انتشارات نورت فیلد درباره نگارش چنین کتابی با من صحبت کرد، با دوست دیرینه ام راس کمپل تماس گرفتم و از او خواستم تا مشترکاً این کتاب را بنویسیم. خوشبختانه راس موافقت کرد. راس سال های سال در حوزه روانپزشکی کار کرده و کانون فعالیتش توجه به نیازهای کودکان و نوجوانان بود. من مدت ها بود که کیفیت کار او را می ستودم و از نوشته های او سود می بردم و از رابطه شخصی مان طی این سال ها قدردانی می کردم.

و حالا که نگارش این کتاب رو به اتمام می رود، خوشحالم که ما تجارب مان را با هم ترکیب کردیم. ما هر کدام مان به طور جداگانه هر فصل را نوشتیم و بعد کارول

استریتیر ویراستار کتاب روی آنها کار کرده و عقاید ما را به صورت یک کتاب خوب و خواندنی درآورد. من بی‌نهایت از نتیجه کار راضی هستم.

درست همان‌گونه که کتاب پنج زبان عشق به زوج‌های زیادی کمک کرده تا زندگی زناشویی خود را بهبود ببخشند، من اکنون نیز امیدوارم و دعا می‌کنم تا این کتاب به والدین و معلمان بی‌شمار و نیز افراد دیگری که کودکان را دوست دارند و با آنها کار می‌کنند کمک کند تا به طرز بهتر و مؤثرتری نیاز عاطفی کودکان به عشق و محبت را برآورده سازند.

دکتر گری چاپمن
وینستون سیلم، کارولینای شمالی
ژانویه ۱۹۹۷

کلامی از راس کمپل

بیش از بیست سال است که من و گری چاپمن درباره عشق نوشته‌ایم و سخن گفته‌ایم. گری به هزاران زوج کمک کرده تا معنای عمیق‌تری در روابط خویش بیابند، در حالی که من سمینارهای متعدد برای والدین گذاشته‌ام و کتاب‌هایی برای آنان نوشته‌ام تا بهتر بتوانند وظیفه بسیار حساس و در عین حال پر خیر و برکت پرورش کودکان‌شان را به انجام برسانند. با وجودی که من بیش از بیست سال است که گری را می‌شناسم اما متوجه نبودم که پیام‌های ما تا این حد شبیه هم است. من زمانی این حقیقت را دریافتم که کتاب عالی او، پنج زبان عشق، را خواندم. شباهت گفتارهای این کتاب با کتاب‌های خود من یعنی چگونه واقعاً کودکان را دوست بدارید، و چگونه واقعاً نوجوانان را دوست بدارید، دلگرم‌کننده و امیدبخش بود.

نکته‌ای که من بیش از همه در کتاب گری پسندیدم تأکید او بر این امر بود که هر یک از ما یک زبان اصلی عشق دارد. اگر ما این زبان اصلی عشق خودمان و همسرمان را تشخیص بدهیم، می‌توانیم از این دانش گرانبها برای بهبود زندگی زناشویی مان استفاده کنیم. این دانش کاربردهای شگفت‌انگیزی برای کودکان دارد، زیرا هر کودکی به طریق خاص خود محبت می‌کند و محبت می‌بیند. همان‌طور که گری نیز به این حقیقت واقف شد، این کتاب حاصل طبیعی شباهت‌های کار ما بوده است.

من افتخار می‌کنم که همراه‌گری روی این کتاب بسیار مهم کار کرده‌ام. صادقانه معتقدم که این کتاب به والدین و سایر افرادی که دلسوز کودکان هستند کمک خواهد کرد تا عمیق‌ترین نیاز کودکان به مهر و محبت را برآورده سازند. لطفاً در این سفر اکتشافی پنج زبان عشق کودکان به ما بپیوندید.

دکتر راس کمپل

سیگنال مانتین، تنسی

ژانویه ۱۹۹۷

فصل اول عشق رکن اصلی است

دنيس و برندانمى توانستند چه بر سر پسر هشت ساله شان بن آمده است. او دانش آموز خيلى خوبى بود و تكاليفش را هميشه انجام مى داد اما امسال وضعيت تحصيلى اش تعريفى نداشت. او پس از پايان درس به سراغ معلم مى رفت و از او مى خواست دوباره توضيح بدهد. او تا هشت بار در روز سر ميز معلم مى رفت و از او راهنمايى هاى بيشتر مى خواست. آيا او مشكل شنوايى پيدا کرده بود يا مشكل درك مطلب؟ دنيس و برندا پسرشان را براى سنجش شنوايى بردند و مشاور مدرسه هم از او تست درك مطلب گرفت. نتيجه اين كه، شنوايى بن عادى بود و قوه درك مطلبش هم در همان حد دانش آموزان كلاس سوم بود.

چيزهاى ديگرى هم در مورد پسرشان وجود داشت كه آنها را گيچ مى كرد. گاهى رفتار بن تقريباً ضد اجتماعى به نظر مى رسيد. معلم كلاس موقع ناهار به نوبت كنار دانش آموزان كلاس سوم مى نشست و هر روز با تعدادى از آنها غذا مى خورد، اما گاهى بن بچه هاى ديگر را كنار مى زد تا خودش نزديك معلم باشد. موقع زنگ تفريح، هر وقت معلم به حياط مدرسه مى آمد او جمع بچه ها را ترك مى كرد و به دنبال معلم مى دويد تا سؤال بى اهميتى از او بكنند. اگر معلم در زنگ تفريح به بازى بچه ها مى پيوست، بن سعى مى كرد طى بازى دست معلم را بگيرد.

والدین او قبلاً سه بار به سراغ معلم آمده و با او صحبت کرده بودند، اما نه آنها و نه معلم بن نتوانسته بودند مشکل را پیدا کنند. بن که در کلاس‌های اول و دوم دانش‌آموزی شاد و مستقل بود حالا چنان رفتار وابسته‌ای از خود نشان می‌داد که هیچ معنایی نداشت. او حالا با خواهر بزرگ‌ترش هم بیشتر دعوا می‌کرد، در حالی که دنیس و برندا فکر می‌کردند او این مرحله را پشت سر گذاشته است.

وقتی این زوج در سمینار «پیش به سوی یک زندگی زناشویی بهتر» شرکت کردند و دربارهٔ بن با من حرف زدند، نگران بودند و فکر می‌کردند با یک فرزند شورشی مواجهند. برندا گفت «دکتر چاپمن، ما می‌دانیم که این سمینار مربوط به ازدواج است و شاید پرسش ما بی‌ربط باشد اما من و دنیس فکر کردیم که شاید شما بتوانید به ما کمک کنید» بعد او تغییر رفتار بن را برایم شرح داد.

من از پدر و مادر پرسیدم که آیا طرز زندگی آنها امسال تغییر کرده؟ دنیس گفت که او یک فروشنده است و دو شب در هفته را در بیرون به سر می‌برد اما بقیهٔ شب‌ها بین ساعت ۶ و ۷/۵ شب خانه است. در این شب‌ها هم کمی تلویزیون تماشا می‌کند و مقداری هم به کارهایش رسیدگی می‌کند. موقع تعطیلات آخر هفته او معمولاً برای بازی فوتبال می‌رود و اغلب بن را هم می‌برد. اما یک سال است که این کار را نکرده است. «وقتم خیلی کمه. ترجیح می‌دم تلویزیون تماشا کنم.»

از مادر بن پرسیدم «شما چطور برندا؟ آیا طی چند ماه گذشته تغییری در طرز زندگی تان صورت گرفته؟»

او گفت «خوب، بله. از موقعی که بن وارد دبستان شد یعنی از سه سال پیش من پاره وقت کار می‌کردم. اما امسال یک شغل تمام وقت گرفتم بنابراین دیرتر از معمول به خانه می‌رفتم. پدر بزرگ بن او را از

مدرسه برمی دارد و تا موقعی که من او را بینم بن حدود یک ساعت و نیم پیش پدر بزرگش است. شب‌هایی که دنیس خارج از شهر است من و بن معمولاً با دوستان من برای شام بیرون می‌رویم و بعد به خانه می‌آییم. ساعت شروع سمینار نزدیک می‌شد و حالا من احساس می‌کردم که کم‌کم می‌فهمم در درون بن چه می‌گذرد. بنابراین گفتم «من الآن باید درباره ازدواج صحبت کنم اما از هر دوی شما می‌خواهم اصولی را که امشب مطرح می‌کنم در رابطه با بن به کار ببندید. در پایان سمینار دلم می‌خواهد نظرتان را بدانم و بینم چه نتیجه‌گیری‌ای کرده‌اید.» آنها کمی تعجب کردند که من بدون هیچ پیشنهادی به گفتگویمان خاتمه می‌دهم اما هر دو آماده پذیرش درخواستم بودند.

در پایان روز، وقتی سایر شرکت‌کنندگان سمینار ما در شهر راسین، واقع در ویسکانسین، کم‌کم بیرون می‌رفتند دنیس و برندا با حالتی که انگار کشف تازه‌ای کرده‌اند به طرفم دویدند و گفتند «دکتر چاپمن ما فکر می‌کنیم که فهمیدیم درون بن چه می‌گذرد.» بعد برندا گفت «موقعی که شما درباره پنج زبان عشق صحبت می‌کردید هر دوی ما فهمیدیم که زبان اصلی عشق بن وقت گذراندن با یکدیگر است. وقتی ما به چهار یا پنج ماه گذشته نگاه می‌کنیم می‌بینم که کمتر از هر موقع دیگری با بن وقت گذرانده‌ایم.

«وقتی من پاره وقت کار می‌کردم هر روز بن را از مدرسه برمی‌داشتم و سر راهمان به خانه معمولاً دو تایی کارهایی انجام می‌دادیم، مثلاً برای خرید به فروشگاه می‌رفتیم یا کنار پارک توقف می‌کردیم و با هم تنقلات می‌خوردیم. بعد از شام من و او اغلب با هم یک بازی تماشا می‌کردیم؛ خصوصاً شب‌هایی که دنیس بیرون خانه می‌ماند. اما از موقعی که من کار

تمام وقت گرفته‌ام همه اینها تغییر کرده و حالا می‌فهمم که چقدر وقت کمی با بن گذرانده‌ام.»

نگاهی به دنیس انداختم، و او گفت «من هم به سهم خودم مدتی است که بن را برای بازی فوتبال نمی‌برم، و طی این مدت فعالیت دیگری را هم جایگزین آن نکرده‌ام تا با بن وقت بگذرانم... طی چند ماه گذشته واقعاً من و بن مدت زیادی با هم نبوده‌ایم.»

من به آنها گفتم «فکر می‌کنم حالا کشف کردید که واقعاً نیاز عاطفی بن چیست. اگر بتوانید نیاز او به محبت را برآورده کنید، به احتمال قوی شاهد تغییر رفتار او خواهید بود.» بعد چند راه اصلی برای وقت گذراندن با یکدیگر و ابراز محبت از این طریق را مطرح کردم و به دنیس گفتم که یک جدول زمانی برای صرف وقت با بن تهیه کند. من برندا را تشویق کردم تا راهی پیدا کند که یک یا دو تا از کارهایی را که قبلاً همراه بن انجام می‌داد دوباره انجام بدهد. هر دوی آنها ظاهراً مشتاق بودند تا درکی را که کسب کرده بودند به عمل تبدیل کنند.

من گفتم «شاید عوامل دیگری هم در کار باشد اما اگر مقدار زیادی از وقت خود را با بن بگذرانید و از چهار زبان دیگر عشق هم استفاده کنید، فکر می‌کنم تغییر شدیدی را در رفتار او مشاهده کنید.»

ما با هم خداحافظی کردیم. من هرگز نامه‌ای از دنیس و برندا دریافت نکردم و صادقانه بگویم که آنها را فراموش کردم. اما حدود دو سال پیش وقتی برای برگزاری سمینار دیگری به ویسکانسین برگشتم آنها به سراغم آمدند و مرا به یاد گفتگوی سابق مان انداختند. آنها خندان بودند؛ ما یکدیگر را در آغوش گرفتیم و آنها مرا به سایر دوستانی که برای شرکت در سمینار دعوت کرده بودند معرفی کردند.

من گفتم «از بن برام بگین.»

هر دوی آنها لبخند زدند و گفتند «بن عالی شده. ما چند بار می‌خواستیم برای شما نامه بنویسیم اما هرگز موفق نشدیم این کار را بکنیم. ما به خانه می‌رفتیم و پیشنهادات شما را انجام می‌دادیم. ما طی چند ماه بعد مقدار زیادی از وقت مان را به بن اختصاص دادیم و ظرف دو یا سه هفته واقعاً تغییر شدیدی در رفتار او در مدرسه مشاهده کردیم. در واقع معلم او از ما خواست که دوباره به دیدنش برویم. ما ترسیدیم. اما این بار او می‌خواست از ما پرسد چه کار کرده‌ایم که چنین تغییری در بن ایجاد کرده.»

معلم بن به آنها گفته بود که رفتار منفی بن متوقف شده: او دیگر در وقت ناهار سایر بچه‌ها را هل نمی‌داد و از معلم دور نمی‌کرد و دیگر مدام به سر میز او نمی‌رفت و پشت سر هم سؤال نمی‌کرد. بعد برندا توضیح داد که او و شوهرش پس از شرکت در سمینار صحبت به «زبان عشق» بن را شروع کرده‌اند. «ما به او گفتیم که چطور تصمیم گرفتیم مقدار زیادی از وقت مان را به بن اختصاص بدهیم.»

این زوج یاد گرفتند به زبان عشق پسرشان صحبت کنند و به شیوه‌ای به بن بگویند «دوستت دارم» که او بفهمد. ماجرای بن مرا تشویق به نوشتن این کتاب کرد. کتاب اول من دربارهٔ زبان‌های عشق به این موضوع می‌پردازد که وقتی ما به زبان اصلی عشق همسرمان صحبت می‌کنیم او احساس محبت می‌کند. در کتاب پنجم زبان عشق یک فصل کامل به تشخیص زبان اصلی عشق کودک شما اختصاص داده شده است. حالا من و راس کمپل بیشتر به این موضوع می‌پردازیم که این پنج زبان عشق چگونه می‌توانند کمک کنند تا کودک تان مهر و محبت شما را احساس کند.

صحبت به زبان اصلی عشق کودک تان به این معنی نیست که او بعدها

نافرمانی نخواهد کرد، بلکه به این معناست که کودک شما خواهد فهمید که شما دوستش دارید، و این نیز می‌تواند احساس امید و امنیت را در او به وجود بیاورد. این امر می‌تواند به شما کمک کند تا کودک خود را به نحوی بار بیاورید که بعداً به فردی مسئول بدل شود. عشق رکن اساسی است.

در تعلیم و تربیت کودکان، همه چیز به رابطهٔ مهرآمیز بین والدین و کودک بستگی دارد اگر نیاز کودک به عشق برطرف نشود هیچ چیز درست از آب در نمی‌آید. تنها کودکی که به راستی محبت والدین را احساس می‌کند می‌تواند در زندگی موفق شود. شاید شما واقعاً کودک‌تان را دوست داشته باشید اما تا زمانی که او این را احساس نکند - یعنی تا زمانی که به زبان عشق او صحبت نکنید - او احساس محبت نخواهد کرد.

پُر کردن مخزن عشق

زمانی که شما به زبان عشق کودک‌تان صحبت می‌کنید «مخزن عاطفی» او را با عشق پُر می‌کنید. وقتی کودک شما احساس محبت می‌کند راحت‌تر می‌توان او را تربیت کرد و به انضباط درآورد. زمانی که «مخزن عشق» او تقریباً خالی است این کار دشوارتر می‌شود.

هر کودکی یک مخزن عاطفی دارد؛ یعنی جایگاه قدرت عاطفی‌ای که می‌تواند در روزهای دشوار کودکی و بلوغ به او نیرو ببخشد. همان‌طور که اتومبیل از ذخیرهٔ بنزین موجود در باک بنزین نیروی حرکت می‌گیرد، کودکان ما نیز از مخزن عاطفی وجود خویش نیرو می‌گیرند. ما باید مخزن عاطفی کودکانمان را پُر کنیم تا آنها بتوانند به بهترین وجه در زندگی عمل کنند و توان بالقوهٔ خویش را به فعل درآورند.

اما ما این مخزن‌ها را با چه پُر می‌کنیم؟ مسلماً با عشق، اما با نوع خاصی از عشق که کودکان مان را قادر می‌سازد تا به طرز صحیح و مناسب رشد و عمل کنند.

ما باید مخزن عاطفی کودکان مان را با عشق بی‌قید و شرط پُر کنیم، زیرا عشق حقیقی همواره بی‌قید و شرط است. عشق بی‌قید و شرط یعنی عشق کاملی که کودک را برای آنچه هست می‌پذیرد و تأیید می‌کند، نه برای کاری که انجام می‌دهد. صرف‌نظر از هر کاری که کودک بکند (یا نکند) پدر و مادر هنوز دوستش دارند. متأسفانه اغلب والدین عشقی را به نمایش می‌گذارند که مشروط است: یعنی به چیزی جز صرف وجود کودک بستگی دارد. عشق مشروط بستگی به عملکرد و رفتار دارد و اغلب با فنون تربیتی‌ای چون هدیه دادن، پاداش دادن و اعطای امتیازاتی همراه است که کودک در ازاء رفتار کردن مطابق میل پدر و مادر دریافت می‌کند.

البته لازم است که ما والدین کودکان مان را تربیت کنیم و انضباط را به آنان بیاموزیم — اما فقط پس از این که مخزن عاطفی آنها پُر شده باشد و این مخزن‌ها را تنها با یک سوخت عالی می‌توان پُر کرد: عشق بی‌قید و شرط. کودکان ما مخزن عشقی دارند که باید پُر شود (و دوباره پُر شود، زیرا به طور منظم خالی می‌شود). تنها عشق بی‌قید و شرط می‌تواند مانع از مشکلاتی چون احساس انزجار، احساس عدم محبت، احساس گناه، ترس و عدم امنیت شود. تنها زمانی که ما عشق بی‌قید و شرط مان را به کودکانمان ابراز کنیم خواهیم توانست آنها را عمیقاً درک کنیم و رفتارهای خوب یا بد آنها را بفهمیم.

مالی در خانواده‌ای با درآمد متوسط بزرگ شده بود. پدر او در نزدیکی محل زندگی‌شان کار می‌کرد و مادرش خانه‌دار بود و تنها گاهی

یک کار کوچک پاره وقت را انجام می داد. هم پدر و هم مادر او افراد سخت کوشی بودند که به خانه و خانواده خود افتخار می کردند. پدر مالی شام می پخت و مالی و او همراه یکدیگر ظرف ها را می شستند و خشک می کردند. روز شنبه مخصوص انجام کارهای مربوط به طول هفته بود و یکشنبه شب ها همراه هم سوسیس یا همبرگر می خوردند و لذت می بردند. هر صبح یکشنبه آنها همگی به کلیسا می رفتند و عصر را با خویشاوندانشان می گذراندند.

وقتی مالی و برادرش کوچک تر بودند والدین شان تقریباً هر روز برای آنها کتاب می خواندند. حالا آنها به مدرسه می رفتند و پدر و مادرشان در زمینه درسی تشویق شان می کردند آنها می خواستند هر دو بچه شان به دانشگاه بروند، با وجودی که خودشان از این فرصت برخوردار نشده بودند.

در دوره متوسطه، یکی از دوستان مالی در مدرسه استغافی نام داشت. اکثر کلاس های آنها با هم بود و آنها ناهار را با هم می خوردند. اما آنها به خانه هم نمی رفتند. اگر می رفتند تفاوت های بسیار زیادی می دیدند. پدر استغافی تاجر موفقی بود که توانسته بود زندگی مرفهی برای خانواده اش فراهم کند. او اکثر اوقات خارج از خانه به سر می برد. مادر استغافی پرستار بود و برادرش در یک مدرسه خصوصی درس می خواند. استغافی هم قبلاً به مدت سه سال در یک مدرسه شبانه روزی درس خوانده بود تا این که التماس کرده بود که در مدرسه دولتی محل زندگی شان ثبت نامش کنند. وقتی پدر اکثر اوقات خارج از شهر بود و مادرش هم ساعات زیادی کار می کرد واضح است که خانواده آنها غالباً بیرون منزل غذا می خوردند.

مالی و استغافی تا کلاس نهم دوستان خوبی برای هم بودند. در آن

موقع استفانی به یک مدرسه پیش‌دانشگاهی نزدیک خانه پدر بزرگ و مادر بزرگش رفت. سال اول دخترها برای هم نامه می‌نوشتند. سپس استفانی دوست پسر پیدا کرد و تعداد نامه‌ها کمتر شد و بعد هم متوقف شد. مالی دوستان دیگری پیدا کرد و بعد او هم با پسری دوست شد که به مدرسه او نقل مکان کرد. پس از این‌که خانواده استفانی از محل آنها رفتند، مالی دیگر هرگز خبری از او نشنید.

اگر شنیده بود غمگین می‌شد، زیرا می‌فهمید که استفانی پس از ازدواج و با داشتن یک بچه به عنوان قاچاقچی مواد مخدر بازداشت شده و چند سال را در زندان گذرانده و در این مدت شوهرش هم او را ترک کرده است. در مقابل، مالی ازدواج موفقی کرده بود و صاحب دو بچه بود. چه چیزی سرنوشت این دو دوست دوران کودکی را این‌قدر متفاوت کرده بود؟ هرچند پاسخ واحدی وجود ندارد، می‌توانیم یکی از علل این امر را در صحبت‌های استفانی با یک درمانگر ببینیم؛ او گفته بود «من هرگز محبت والدینم را احساس نکردم. اولین باری که من وارد جریان مواد مخدر شدم به این خاطر بود که می‌خواستم دوستانم دوستم داشته باشند.» او با این حرف نمی‌خواست تقصیر را به گردن والدینش بیاندازد؛ او فقط می‌خواست علت کارهای خودش را بفهمد.

آیا متوجه حرف استفانی شدید؟ قضیه این نبود که والدینش او را دوست نداشتند، حرف او این بود که او محبت آنها را احساس نمی‌کرد. اکثر والدین بچه‌هایشان را دوست دارند و می‌خواهند بچه‌هایشان هم محبت آنها را احساس کنند، اما تعداد کمی از آنها می‌دانند که چطور این احساس را به آنها منتقل کنند. تنها زمانی که آنها عشق بی‌قید و شرط را بیاموزند می‌توانند فرزندانشان را مطمئن کنند که به راستی مورد مهر و محبت هستند.

چگونه یک کودک احساس می‌کند که مورد محبت قرار دارد

در جامعهٔ امروزی، پرورش کودکانی که به لحاظ عاطفی سالم باشند کاری است بس دشوار که روز به روز نیز دشوارتر می‌شود. مسئلهٔ مواد مخدر در جوامع امروزی اکثر والدین را هراسان کرده است. وضعیت نظام آموزشی ما سبب شده تا برخی از والدین به آموزش در منزل روی بیاورند یا فرزندانشان را به مدارس خصوصی بفرستند. خشونت حاکم بر بسیاری از شهرها و شهرک‌ها والدین را بسیار نگران کرده و آنها را به این فکر انداخته که آیا کودکانشان اصلاً به دوران بلوغ می‌رسند یا نه. در چنین شرایط تکان‌دهنده‌ای است که ما با والدین از امید سخن می‌گوییم. ما می‌خواهیم شما از رابطه‌ای دوستانه و پرمهر با فرزندانتان لذت ببرید. کانون اصلی کتاب ما یک وجه بی‌نهایت مهم از وظیفهٔ پدران و مادران است: یعنی رفع نیاز کودکانمان به عشق. اگر کودکان واقعاً محبت والدین را احساس کنند پاسخ بهتری به راهنمایی‌های والدین در تمام حوزه‌های زندگی خود خواهند داد. ما این کتاب را برای کمک به شما نوشته‌ایم تا فرزندانتان محبتی را که شما به آنها ابراز می‌کنید بهتر احساس کنند. این امر زمانی رخ می‌دهد که شما به زبان عشقی سخن بگویید که آنها آن را بفهمند و بتوانند به آن پاسخ دهند.

برای این که کودک ما عشق ما را احساس کند، ما باید صحبت کردن به زبان عشق خاص او را بیاموزیم. هر کودکی راه بخصوصی برای دریافت عشق دارد. اساساً پنج راه هست که کودکان (و در واقع همهٔ مردم) عشق عاطفی را می‌فهمند و به زبان آن صحبت می‌کنند: تماس فیزیکی، کلام تأییدآمیز، وقت گذاشتن برای یکدیگر، هدیه دادن، و خدمت کردن به یکدیگر. اگر شما چند بچه در خانواده‌تان دارید، احتمالاً آنها به زبان‌های متفاوت صحبت می‌کنند زیرا همان‌طور که

کودکان اغلب شخصیت‌های متفاوتی دارند زبان‌های عشق متفاوتی نیز ممکن است داشته باشند. معمولاً در مورد دو بچه متفاوت باید از دو راه متفاوت ابراز عشق استفاده کرد.

عشق بی‌قید و شرط

زبان اصلی عشق کودک شما هر چه باشد، او نیازمند آنست که این عشق از یک راه — راه بی‌قید و شرط — ابراز شود. عشق بی‌قید و شرط نور هدایتگری است که راه تاریک را روشن می‌کند و ما والدین را قادر می‌سازد تا ببینیم کجا هستیم و برای پرورش کودکمان چه کار باید بکنیم. بدون وجود این نوع عشق، پدران و مادران گیج و سردرگم می‌شوند و راه خود را گم می‌کنند. پس پیش از آن‌که به بررسی پنج زبان عشق بپردازیم بیایید ببینیم ماهیت عشق بی‌قید و شرط چیست و اهمیت آن کجاست.

بهترین راه تعریف عشق بی‌قید و شرط این است که نشان دهیم این عشق چه می‌کند. عشق بی‌قید و شرط صرف نظر از هر اتفاقی که بیافتد عشق را به کودک نشان می‌دهد. ما صرف نظر از شکل ظاهری کودک، صرف نظر از قابلیت‌های او، کاستی‌های او و ضعف‌های او به او عشق می‌ورزیم؛ ما صرف نظر از این‌که انتظار داریم او چه باشد، و از همه دشوارتر این‌که، صرف نظر از طرز رفتار کودک، او را دوست داریم. این بدان معنا نیست که ما همه رفتارهای او را دوست داریم. این بدان معناست که ما در همه اوقات به کودکمان عشق می‌ورزیم و محبت‌مان را ابراز می‌کنیم، حتی موقعی که رفتار او ناخوشایند است.

آیا این یعنی باز گذاشتن دست کودک تا هر کاری که می‌خواهد بکند؟ خیر. این یعنی اول قدم اول را برداریم. قبل از این‌که هر روش تربیتی یا

انضباطی را در مورد کودک مان به کار بگیریم باید مخزن عاطفی او پُر شود. کودکی که مخزن عشق او پُر شده باشد بدون ناراحتی یا انزجار به راهنمایی های والدین پاسخ مثبت می دهد.

بعضی ها می ترسند که این کار کودک را «لوس» کند اما آنها اشتباه می کنند. هیچ کودکی نیست که بیش از حد عشق بی قید و شرط دریافت کند. کودک در اثر عدم تربیت صحیح یا محبت بیجایی که آموزش غلط می دهد «لوس» می شود. عشق بی قید و شرط حقیقی هرگز کودک را لوس نمی کند زیرا برای والدین غیر ممکن است که عشق بی قید و شرط بیش از حد اعطا کنند.

درک این اصول شاید برای شما دشوار باشد زیرا برخلاف چیزهایی است که قبلاً فکر می کردید درست است. اگر این طور باشد، شاید ابراز عشق بی قید و شرط به فرزندتان را دشوار بیابید. اما با تمرین می توانید مزایای آن را ببینید و راحت تر این کار را بکنید. لطفاً حوصله کنید، و کاری را بکنید که بیش از همه به نفع کودکان است و بدانید که عشق شما همان چیزی است که کودک سالم و شاد را از کودکان عصبانی، بدرفتار، و فاقد احساس امنیت و پختگی جدا می کند.

اگر تاکنون این گونه به کودکان خود عشق نورزیده اید شاید آغاز کار برایتان دشوار باشد. اما با بهترین عشق بی قید و شرط کم کم اثرات شگفت انگیز آن را می بینید و در تمام روابط خود با محبت تر و بخشنده تر می شوید. البته هیچ کس کامل نیست و شما نمی توانید از خودتان انتظار داشته باشید که در تمام شرایط عشق بی قید و شرط ابراز کنید. اما هر چه بیشتر به سمت این هدف برویم قابلیت شما در عشق ورزیدن - صرف نظر از هر چه که پیش بیاید - بیشتر و بهتر می شود.

بد نیست هر از گاه چند نکتهٔ بدیهی دربارهٔ کودکان تان را به خود یادآوری کنید:

۱. آنها کودک هستند.
۲. آنها معمولاً همچون کودک عمل می‌کنند.
۳. رفتار کودکانهٔ بیش از حد، خوشایند نیست.
۴. اگر من وظیفهٔ خودم به عنوان پدر یا مادر را انجام بدهم و آنها را دوست داشته باشم - به رغم رفتار کودکانه آنها - آنها پخته خواهند شد و رفتار کودکانه‌شان را کنار خواهند گذاشت.
۵. اگر من فقط وقتی به آنها محبت کنم که رضایتم را جلب کرده باشند (عشق مشروط) و فقط در این‌گونه مواقع دوستشان داشته باشم، آنها واقعاً احساس محبت نخواهند کرد. این به تصویری که آنها از خود دارند صدمه می‌زند، در آنها احساس ناامنی ایجاد می‌کند و عملاً مانع از آن می‌شود که کنترل رفتار خویش را به دست گیرند و در آینده پخته‌تر عمل کنند. بنابراین، رشد و رفتار صحیح همان‌قدر مسئولیت آنهاست که مسئولیت من.
۶. اگر من فقط وقتی آنها را دوست داشته باشم که نیازها یا انتظارات مرا برآورده کنند، احساس بی‌لیاقتی خواهند کرد و به این باور می‌رسند که تلاش و کوشش آنها بی‌فایده است. آنها همیشه احساس عدم امنیت، اضطراب و خشم خواهند کرد و عزت نفس‌شان پایین خواهد آمد. برای جلوگیری از این امر، من باید دائماً مسئولیت خودم برای رشد کامل و همه‌جانبهٔ آنها را به خود یادآوری کنم. (برای مطالعهٔ بیشتر در این زمینه کتاب چگونه کودک خود را واقعاً دوست بدارید نوشته راس کمپل را بخوانید).
۷. اگر من آنها را بی‌قید و شرط دوست بدارم، آنها در مورد خودشان احساس آرامش خواهند کرد و قادر خواهند بود اضطراب و طرز رفتار خود را در مسیر رشدشان به سوی بزرگسالی کنترل کنند.

البته رفتار دختران و پسران ما باید مطابق سن شان باشد. رفتار نوجوانان با رفتار کودکان خردسال فرق دارد، و فرزند سیزده ساله ما طور دیگری پاسخ می دهد تا کودک هفت ساله. اما ما همیشه باید به یاد داشته باشیم که آنها از افراد بزرگسال و بالغ کوچک ترند، در نتیجه می توانیم انتظار داشته باشیم که گاهی خطا کنند. همچنان که آنها رشد کردن را می آموزند با آنها صبور و بردبار باشید.

عشق و... خیلی چیزهای دیگر

این کتاب عمدتاً بر نیاز کودکان ما به عشق و چگونگی رفع این نیاز تمرکز می کند، زیرا این بزرگترین نیاز عاطفی آنان است و رابطه ما با آنها را به شدت تحت تأثیر قرار می دهد. تشخیص سایر نیازها، خصوصاً نیازهای فیزیکی آسان تر است و معمولاً ارضای آنها نیز آسان تر می باشد، اما این به خودی خود رضایت بخش یا سرنوشت ساز نیست. بله، ما باید برای کودکان مان غذا، لباس، و سرپناه تهیه کنیم. اما ما در عین حال وظیفه داریم که رشد ذهنی و عاطفی و سلامت کودکان مان را نیز تأمین کنیم.

صدها کتاب پیرامون نیاز کودک به عزت نفس سالم یا احساس ارزشمندی نوشته شده است. کودکی که احساس خیلی خوبی نسبت به خویشتن دارد خود را برتر از دیگران و هدیه خداوند به جهان و مستحق برخورداری از هر چه می خواهد می بیند. کودکی که خود را دست کم می گیرد مدام فکر می کند «من به اندازه دیگران باهوش، ورزیده، یا زیبا نیستم». تکیه کلام او «نمی توانم» است و واقعیت موجود او «نکردم». ما والدین باید نهایت تلاش خود را بکنیم تا کودکان مان از احساس عزت نفس سالم برخوردار شوند تا بتوانند خود را عضو مهمی

از جامعه ببینند که توانایی‌ها و قابلیت‌های خاص خود را داراست و می‌خواهد فردی مولد و سازنده باشد.

نیاز عام دیگر کودکان احساس امنیت است. در جهان ناامن امروزی، والدین روز به روز تأمین این نیاز را دشوارتر می‌یابند. روز به روز تعداد بیشتری از والدین این پرسش دردناک را از کودک خود می‌شنوند که می‌پرسد «می‌خواهید مرا ترک کنید؟» واقعیت غم‌انگیز این است که والدین بسیاری از دوستانشان آنها را ترک کرده‌اند. اگر سایر پدر و مادرها رفته باشند، کودک ممکن است بترسد و فکر کند پدر و مادر او نیز خواهند رفت.

کودک باید مهارت‌های ارتباطی کسب کند تا همه اشخاص را ارزشمند به شمار آورده و بتواند دوستی‌های پایداری مبتنی بر دادن و گرفتن ایجاد کند. بدون این مهارت‌ها، کودک با خطر گوشه‌گیری مواجه خواهد شد و در بزرگسالی نیز منزوی و گوشه‌گیر باقی خواهد ماند. کودکی که فاقد مهارت‌های ارتباطی اولیه است شاید به هیولای کنترل‌کننده‌ای بدل شود که برای رسیدن به اهداف خود دیگران را لگدمال می‌کند و کنار می‌زند. یک وجه مهم مهارت ارتباطی این است که با دیگران مطابق مقام و اعتبارشان رابطه برقرار کنیم. کسب موفقیت در همه بخش‌های زندگی مستلزم درک مقام و احترام به اعتبار و قدرت دیگران است. بدون این، توانایی‌های دیگر معنای چندانی نخواهند داشت.

والدین باید به کودکان خود کمک کنند تا استعدادها و قابلیت‌های خاص خود را پرورش دهند. به این ترتیب کودکان احساس رضایت درونی خواهند کرد و موفقیتی را حس می‌کنند که ناشی از استفاده از قابلیت‌های درونی خویش است. والدین دلسوز و باوجدان به طور

متعادل از تشویق و اعمال فشار استفاده می‌کنند و توازن ظریف بین این دو را حفظ می‌کنند.

عشق از همه چیز مهم‌تر است

همه اینها نیازهای مشروع و برحق کودکان هستند، اما ما در این کتاب بر عشق تمرکز می‌کنیم. ما معتقدیم که نیاز کودک به عشق بر همه نیازهای او ارجحیت دارد. دریافت عشق و آموختن اعطای عشق بستری است که همه مساعی مثبت بشری از خاک آن می‌روید و رشد می‌کند.

سال‌های اول کودکی

زمانی که کودک نوزاد است فرق بین شیر و ملایمت، بین غذای جامد و عشق را تشخیص نمی‌دهد. بدون غذا کودک از گرسنگی خواهد مُرد. بدون عشق، کودک از فقر عاطفی رنج خواهد برد و زندگی تا ابد آسیب خواهد دید. پژوهش‌های فراوان نشان می‌دهد که ارکان عاطفی زندگی انسان در همان هجده ماه اول و خصوصاً ضمن رابطه مادر-فرزند پی‌ریزی می‌شود. غذای لازم برای سلامت عاطفی آینده کودک همانا تماس فیزیکی، کلام مهرآمیز، و مراقبت دلسوزانه است.

وقتی کودک راه می‌افتد و حس هویت بیشتری کسب می‌کند کم‌کم خود را از آنهایی که به او عشق می‌ورزند جدا می‌بیند. هرچند پیش از این ممکن است مادر از چشم کودک فردی مجزا محسوب شده باشد، اکنون کودک قابلیت این را دارد که خود را از آنهایی که وابسته آنهاست جدا ببیند. همچنان‌که او اجتماعی‌تر می‌شود یاد می‌گیرد به طرز فعال‌تری مهر بورزد. او دیگر دریافت‌کننده منفعل محبت دیگران نیست بلکه اکنون قادر است به محبت آنها پاسخ بدهد. طی چند سال بعدی قابلیت کودک

برای ابراز عشق افزایش می یابد و اگر همچنان عشق دریافت کند به طور فزاینده ای نیز ابراز عشق خواهد کرد.

بنیان عشقی که در سال های اول کودکی نهاده شده بر توانایی یادگیری کودک اثر می گذارد و به میزان زیادی تعیین می کند که او کی قادر است اطلاعات جدید جذب کند. بسیاری از کودکان در حالی وارد مدرسه می شوند که آمادگی یادگیری ندارند زیرا به لحاظ عاطفی آماده یادگیری نیستند. کودکان پیش از آن که بتوانند به طرز مؤثری مطابق سن خود چیزی بیاموزند باید به سطح عاطفی مناسب رسیده باشند. صرفاً کودک را به مدرسه بهتر فرستادن یا تغییر دادن معلم او چیزی را حل نمی کند. ما باید مطمئن شویم که کودکانمان به لحاظ عاطفی آماده یادگیری هستند. (در مورد رابطه بین عشق و یادگیری به فصل نهم رجوع کنید.)

دوران نوجوانی

رفع نیاز کودک به عشق به آن سادگی که به نظر می آید نیست و این امر خصوصاً وقتی صادق است که دوران نوجوانی آغاز می شود. خطرات دوره نوجوانی به خودی خود زیاد هستند. اما کودکی که با مخزن عاطفی خالی وارد این دوره می شود در برابر مشکلات سال های نوجوانی آسیب پذیرتر است.

کودکانی که با عشق مشروط بزرگ شده اند یاد می گیرند که به همین نحو عشق بورزند. زمانی که آنها به دوران نوجوانی می رسند اغلب از والدین خود سوء استفاده می کنند و آنها را کنترل می کنند. وقتی خوشحال باشند والدین شان را خوشحال می کنند. وقتی ناراضی باشند والدین شان را مأیوس می کنند. این امر والدین را فلج می کند زیرا آنها منتظرند تا

نوجوان‌شان آنها را خشنود و راضی کند، اما این نوجوانان نمی‌دانند چطور بی‌قید و شرط عشق بورزند. این دایرهٔ منحوس معمولاً به خشم، انزجار، و بدرفتاری نوجوانان می‌انجامد.

عشق و احساسات کودکان ما

کودکان اساساً موجوداتی عاطفی هستند و اولین درک آنها از دنیا عاطفی است. چندین بررسی اخیر نشان داده که وضعیت عاطفی مادر حتی بر جنین داخل رحم اثر می‌گذارد. جنین به خشم یا شادمانی مادر پاسخ می‌دهد. همچنان‌که کودکان بزرگ‌تر می‌شوند فوق‌العاده نسبت به حالت عاطفی والدین خود حساس می‌شوند.

در خانوادهٔ کمپل، اکثر اوقات بچه‌ها از احساسات پدرشان آگاه‌تر بودند تا از احساسات خودشان. به عنوان مثال اغلب اوقات یکی از آنها به خوبی احساس مرا تشخیص می‌داد در حالی که خودم از این موضوع آگاه نبودم. مثلاً دخترم می‌گفت «پدر از چی عصبانی هستی؟» با وجودی که از عصبانیتم آگاه نبودم، مکث می‌کردم و در این باره فکر می‌کردم و بعد می‌دیدم که بله هنوز از اتفاقی که آن روز افتاده عصبانی هستم.

گاهی هم یکی از بچه‌هایم می‌گفت «پدر از چی این قدر خوشحالی؟» من می‌پرسیدم «از کجا فهمیدی که خوشحالم؟» و دلم می‌خواست بدانم که آیا سرنخی به دست داده‌ام یا نه. یکی از دخترهایم به اسم کری می‌گفت «چون داشتی یه آهنگ شاد را با سوت می‌زدی». من حتی نمی‌دانستم که دارم سوت می‌زنم.

آیا بچه‌ها عالی نیستند؟ آنها واقعاً نسبت به احساسات ما حساسند. به این دلیل است که آنها دقیقاً نشانه‌های عشق ما را می‌بینند و می‌فهمند.

و نیز به این دلیل است که آنها از خشم ما می ترسند. ما بعداً در این باره بیشتر صحبت خواهیم کرد.

ما باید به زبانی ابراز محبت کنیم که فرزندان مان بفهمند. نوجوان فراری نوجوانی است که یقین کرده که هیچ کس او را دوست ندارد. بسیاری از والدین این نوجوانان اعتراض می کنند و می گویند که آنها بچه هایشان را دوست دارند؛ و شاید هم این درست باشد. اما آنها موفق نشده اند عشق خود را به بچه ها نشان بدهند. این والدین غذا پخته اند، لباس شسته اند، بچه ها را با اتومبیل به مقصد رسانده اند، و امکانات آموزشی و ورزشی برای آنها فراهم کرده اند. اگر ابتدا عشق بی قید و شرط بنا شده باشد همه اینها نشانه های معتبر عشق هستند. اما اگر این نوع اساسی عشق یعنی عشق بی قید و شرط موجود نباشد این گونه محبت ها هرگز جای آن را پر نمی کنند و کودکان به خوبی تفاوت را می فهمند. اگر آنها چیزی را که از ته دل می خواهند، دریافت کنند فوراً می فهمند.

چگونه عشق خود را ابراز کنید

واقعیت غم انگیز این است که تعداد اندکی از کودکان احساس می کنند مورد عشق بی قید و شرط قرار دارند. اما این نیز حقیقت دارد که اکثر والدین فرزندان شان را دوست دارند. پس این تضاد وحشتناک چیست؟ علت اصلی این است که تعداد کمی از والدین می دانند که چگونه محبت و احساس قلبی خود را به فرزندان خود منتقل کنند. برخی از والدین فرض می کنند که چون آنها کودکان شان را دوست دارند کودکان شان به طور خودکار این را می فهمند. برخی دیگر فکر می کنند صرف گفتن «دوستت دارم» به کودک کافی است تا محبت آنها به او منتقل شود. متأسفانه این حقیقت ندارد.

با رفتار خود انگیزه ایجاد کنید

البته خوب است که عشق را احساس کنیم و آن را به زبان بیاوریم، اما این کافی نیست تا کودک عشق بی قید و شرط را احساس کند. علت این امر آن است که کودکان از رفتار ما انگیزه می گیرند. آنها به اعمال ما و رفتاری که با آنها داریم پاسخ می دهند. پس برای ارتباط با آنها باید طبق شرایط آنها دوستشان بدارید، یعنی با رفتار تان دوستشان بدارید.

این طرز برخورد مزایایی هم برای والدین دارد. به عنوان مثال، اگر روز و حشتمانی داشته‌اید و موقع بازگشت به خانه دلسرد و مأیوسید، چندان احساس محبت نمی کنید. اما می توانید محبت آمیز رفتار کنید، زیرا رفتار کردن ساده است. شما حتی وقتی سر حال نیستید هم می توانید به کودکان تان محبت کنید.

ممکن است فکر کنید این صادقانه نیست و فرزندان تان می توانند درون شما را ببینند. از یک نظر می توانند، زیرا آنها به لحاظ عاطفی بی نهایت حساسند. وقتی شما محبتی احساس نمی کنید آنها می فهمند، و با این حال از طریق رفتار تان محبت شما را دریافت می کنند. آیا فکر نمی کنید که آنها محبتی را که شما صرف نظر از احساس درونی تان ابراز می کنید بیشتر ارج می گذارند و قدرش را می دانند؟

کودکان شما احساس شما نسبت به خودشان را از طریق رفتار تان با آنها حس می کنند. یوحنا ی قدیس زمانی نوشت «کودکان عزیز، به ما اجازه دهید نه با کلام و زبان بلکه با عمل و حقیقت دوست بداریم.»^۱ اگر شما بخواهید فهرستی از تمام رفتارهای محبت آمیز نسبت به یک کودک را تهیه کنید شک دارم که بیش از یک صفحه بشود. راه‌های زیادی برای

۱. انجیل یوحنا، باب سوم آیه هجدهم، نسخه نیو اینترنشنال.

این کار موجود نیست و اشکالی هم ندارد، زیرا قرار است کار ساده‌ای باشد. نکته مهم این است که مخزن عشق کودک تان را پُر کنید. صرفاً باید به خاطر داشته باشید که ابراز محبت از طریق رفتار را می‌توان به تماس فیزیکی، وقت گذراندن با یکدیگر، هدیه دادن، خدمت کردن و کلام تأییدآمیز تقسیم کرد.

صحبت به زبان عشق کودک تان

همان‌گونه که قبلاً گفتیم، ما پنج زبان عشق داریم و کودک شما احتمالاً زبان اصلی‌ای دارد که به بهترین وجه عشق و محبت دیگران را به او می‌رساند. صحبت به زبان عشق کودک تان نیاز عاطفی عمیق او به عشق را برآورده می‌سازد. این بدان معنا نیست که شما فقط باید به زبان اصلی عشق او صحبت کنید. پُر کردن مخزن عشق کودکان مستلزم این است که به هر پنج زبان عشق با آنها صحبت شود. این بدان معنی است که والدین باید بیاموزند که چگونه به همه این زبان‌ها صحبت کنند. پنج فصل بعدی چگونگی انجام این کار را نشان می‌دهد.

کودکان شما می‌توانند به همه این زبان‌ها عشق را دریافت کنند. اما اکثر کودکان یک زبان اصلی عشق دارند و زبانی که رساتر از سایر زبان‌ها پیام عشق و محبت را به آنها می‌رساند. زمانی که می‌خواهید به طور مؤثر نیاز کودکان تان به عشق را برآورده کنید، کشف زبان اصلی عشق آنها حیاتی است.

ما از فصل دوم کتاب به شما کمک خواهیم کرد تا زبان اصلی عشق کودک تان را کشف کنید. اما یک هشدار! اگر کودک شما زیر پنج سال دارد، انتظار نداشته باشید که بتوانید زبان اصلی عشق او را بفهمید. نمی‌توانید. شاید کودک سرنخ‌هایی به دست شما بدهد اما زبان عشق او

به وضوح قابل مشاهده نیست. کاری که باید بکنید این است که به هر پنج زبان صحبت کنید. نوازش او، تأثیر و تمجید او، وقت گذراندن با او، هدیه دادن و خدمت کردن به او همگی نیاز کودک شما به عشق و محبت را بر طرف می‌کنند. اگر این نیاز بر طرف شود و کودک شما واقعاً احساس کند که مورد محبت قرار دارد، بسیار آسان‌تر می‌تواند در سایر حوزه‌ها به یادگیری و پاسخگویی بپردازد. این عشق همه نیازهای دیگر کودک را می‌پوشاند. وقتی کودک‌تان بزرگ‌تر شد باز هم به همه زبان‌های عشق با او صحبت کنید زیرا او برای رشد کردن به همه این پنج زبان‌ها نیاز دارد، حتی اگر یکی از آنها بیشتر از بقیه مورد نیازش باشد.

هشدار دوم: وقتی زبان عشق کودک‌تان را کشف کردید و او نیز محبت مورد نیازش را دریافت کرد، تصور نکنید همه چیز بر وفق مراد خواهد بود. عقب‌نشینی‌ها و سوء تعبیرها همچنان وجود خواهد داشت. اما کودک شما مانند یک گل از عشق شما سود خواهد برد. وقتی او را با آب عشق آبیاری می‌کنید شکوفا خواهد شد و با زیبایی خویش به دنیا برکت خواهد بخشید. بی‌عشق، کودک گل پژمرده‌ای خواهد شد در حسرت یک قطره آب.

از آنجا که شما می‌خواهید کودکان‌تان کاملاً رشد کنند و بالغ و پخته شوند، به تمام زبان‌های عشق به آنها مهر می‌ورزید و طرز استفاده از این زبان‌ها را نیز به آنها می‌آموزید. ارزش این کار فقط برای فرزندان شما نیست، بلکه به همه کسانی که فرزندان‌تان با آنها زندگی خواهند کرد و رابطه خواهند داشت سود می‌رساند. یکی از نشانه‌های بلوغ بزرگسالان قابلیت قدردانی کردن و مورد قدردانی واقع شدن از طریق همه زبان‌های عشق است، یعنی تماس فیزیکی، وقت گذاشتن برای یکدیگر، کلام تأییدآمیز، هدیه دادن و خدمت کردن. بزرگسالان کمی هستند که بتوانند

این کار را بکنند؛ اکثر آنها از یک یا دو راه عشق را دریافت یا اعطاء می‌کنند.

اگر در گذشته این کار را نکرده‌اید، شاید ببینید که شما نیز دارید تغییر می‌کنید و درک‌تان از روابط خود و نیز کیفیت روابط‌تان رشد می‌کند. به مرور زمان، شما خانواده‌ای حقیقتاً چندزبانه خواهید داشت.

فصل دوم زبان اول عشق: تماس فیزیکی

سامان‌تا دانش‌آموز کلاس پنجم دبستان است و خانواده‌اش به تازگی به محله جدیدی نقل مکان کرده‌اند: «امسال خیلی سخت بود. ما خونمون عوض شد و مجبور شدم دوستای جدیدی پیدا کنم. توی مدرسه قبلی‌ام همه‌رو می‌شناختم و همه منو می‌شناختن.» وقتی از او پرسیدیم که آیا هرگز احساس کرده که پدر و مادرش دوستش ندارند، چون که او را از مدرسه و محل سابقش به جای دیگری برده‌اند، گفت «اوه نه، من هرگز فکر نکردم که اونا عمداً این کارو کرده‌ان. من می‌دونم که اونا منو دوست دارن چون که همیشه منو بغل می‌کنن و خیلی می‌بوسن. من دلم می‌خواست که از محل سابقمون نمی‌رفتیم اما می‌دونم که کار پدرم مهمه.»

زبان عشق سامان‌تا تماس فیزیکی است: این تماس‌ها به او نشان می‌دهند که پدر و مادرش دوستش دارند. در آغوش کشیدن و بوسیدن متداول‌ترین راه صحبت به این زبان عشق است اما راه‌های دیگری هم هست. پدری پسر یک‌ساله‌اش را به هوا پرتاب می‌کند، دست دختر هفت‌ساله‌اش را می‌گیرد و او را دور می‌چرخاند و دختر از ته دل

می‌خندد. مادری در حالی که کودک سه‌ساله‌اش روی پایش نشسته
برایش قصه می‌خواند.

این‌گونه تماس‌ها اکثراً بین والدین و کودکان برقرار می‌شوند اما
آن‌قدرها که ممکن است فکر کنید زیاد نیستند. مطالعات انجام‌شده نشان
می‌دهد که بسیاری از والدین تنها در موقع لزوم کودک خود را لمس
می‌کنند: وقتی لباس تن آنها می‌کنند یا درمی‌آورند؛ وقتی آنها را داخل
اتومبیل می‌گذارند؛ یا بغل کرده به رختخواب می‌برند. ظاهراً بسیاری از
والدین نمی‌دانند که کودکان‌شان چقدر به ناز و نوازش نیاز دارند، و آنها
چه راحت می‌توانند با انجام این کار مخزن عاطفی کودکان‌شان را با
عشق بی‌قید و شرط پر کنند.

تماس فیزیکی آسان‌ترین زبان عشق برای استفاده همیشه‌گی و بی‌قید
و شرط است زیرا والدین برای لمس کردن به هیچ مناسبت خاص یا
عذر و بهانه‌ای نیاز ندارند. آنها تقریباً همیشه این فرصت را دارند تا با
نوازش کودکان‌شان پیام عشق خود را به آنان برسانند. زبان عشق تماس
فیزیکی صرفاً محدود به بغل کردن و بوسیدن نیست بلکه هر نوع تماس
جسمانی را شامل می‌شود. حتی وقتی والدین سرگرم کارند می‌توانند با
ملایمت پشت، بازو، یا شانه کودک را بارها لمس کنند.

هرچند بعضی از والدین به‌وفور این کار را می‌کنند برخی دیگر
تقریباً سعی می‌کنند از لمس کودکان‌شان اجتناب کنند. اغلب اوقات
علت این تماس فیزیکی محدود این است که والدین صرفاً از این الگوی
رفتاری خود آگاه نیستند و نمی‌دانند چگونه آن را تغییر دهند. بسیاری از
آنها خوشحال می‌شوند که یاد بگیرند از این راه بسیار آسان عشق خود را
به کودکان‌شان نشان بدهند.

فرد در مورد رابطه‌اش با دختر چهارساله‌اش جنی نگران بود زیرا او

اخیراً از فرید دوری می‌کرد و ظاهراً دلش نمی‌خواست با او باشد. فرید قلب بزرگی داشت اما خیلی ملاحظه‌کار بود و معمولاً احساساتش را نزد خود نگه می‌داشت. او همیشه از ابراز عواطفش از طریق تماس فیزیکی احساس ناراحتی می‌کرد. از آنجا که او می‌خواست رابطه نزدیکی با جنی داشته باشد حاضر بود در رفتارش تغییراتی ایجاد کند و این کار را با لمس آرام بازو، پشت، یا شانه جنی شروع کرد. به تدریج او بیشتر از این زبان عشق استفاده کرد و به جایی رسید که می‌توانست بدون احساس ناراحتی دختر عزیزش را بغل کند و ببوسد.

این تغییر برای فرید آسان نبود اما به تدریج که محبتش را بیشتر نشان می‌داد دریافت که جنی فوق‌العاده به این محبت نیاز دارد؛ اگر او این محبت را دریافت نمی‌کرد با خشم واکنش نشان می‌داد. فرید متوجه شد که عدم توجه او به دخترش می‌توانست بعدها رابطه جنی با همه مردها را مخدوش کند.

نیاز کودکان به نوازش

فرید قدرت این زبان عشق بخصوص را کشف کرد. در سال‌های اخیر پژوهش‌های بسیاری به همین نتیجه رسیده است: نوزادانی که والدینشان آنها را در آغوش می‌گیرند و می‌بوسند و نوازش می‌کنند در آینده زندگی عاطفی سالم‌تری نسبت به نوزادانی خواهند داشت که مدت زمانی طولانی از تماس فیزیکی محروم مانده‌اند.

تماس فیزیکی یکی از قدرتمندترین راه‌های ابراز عشق است و با صدای بلند فریاد می‌زند «من دوستت دارم!» اهمیت لمس کودکان ایده‌ای امروزی نیست. در قرن اول میلادی، عبریانی که در فلسطین زندگی می‌کردند کودکان خود را نزد عیسی مسیح می‌بردند تا «آنها را

لمس کند.» در انجیل مقدس آمده که پیروان مسیح این افراد را مورد عتاب قرار داده و گفتند معلم آنان کارهای «مهم‌تری» از این دارد که وقتش را با کودکان بگذرانند اما مسیح از این عمل پیروانش برآشت و گفت «بگذارید کودکان خردسال نزد من بیایند و مانع آنان نشوید، چرا که قلمرو خداوند به آنان تعلق دارد. حقیقتی را به شما بگویم، هر آن کس که همچون کودک خردسالی وارد قلمرو خداوند نشود هرگز وارد آن نخواهد شد!» و سپس این کودکان را در آغوش گرفت، دستش را روی آنان گذاشت و متبرکشان کرد.^۱

شما در فصل هفتم این کتاب خواهید آموخت که چگونه زبان اصلی عشق کودک خود را کشف کنید. ممکن است زبان اصلی او تماس فیزیکی نباشد، اما این مهم نیست. همه کودکان به نوازش نیاز دارند و والدین عاقل اکثر فرهنگ‌ها اهمیت لمس کودک‌شان را تشخیص می‌دهند. آنها همچنین می‌دانند که کودکان‌شان نیاز دارند از سوی سایر بزرگسالان مهم مانند پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، معلمان یا رهبران مذهبی لمس شوند. بله، کسانی که به زبان عشق تماس فیزیکی سخن می‌گویند نوازش بیشتری نیاز دارند، اما همه کودکان برای این که حقیقت «دوستت دارم» را احساس کنند باید از سوی بزرگسالان لمس و نوازش شوند.

بسیاری از مردم از برقراری تماس فیزیکی سالم با کودکان اجتناب می‌کنند زیرا می‌ترسند به آزار جنسی متهم شوند. این بسیار ناراحت‌کننده است. شاید ترس مانع از این شده که شما از طبیعی‌ترین تجلی عشق استفاده کنید. بله ما می‌دانیم که برخی از بزرگسالان رفتار جنسی منحرف

۱. انجیل مرقس، باب دهم آیه سیزدهم، نسخه اینترنت‌نشال.

و بیمارگونه‌ای داشته‌اند؛ این‌گونه افراد را باید تحت تعقیب قرار داد و مجازات کرد. اما هر کسی را که کودکی را در آغوش می‌گیرد نمی‌توان بیمار جنسی دانست. شاید لازم باشد ما احتیاط‌هایی بکنیم اما نباید اجازه دهیم ترس از متهم شدن مانع از ابراز محبت ما شود. شما باید بتوانید آزادانه کودکان‌تان را در آغوش بگیرید و ببوسید، و سایر بچه‌های کوچک‌تر افراد فامیل و نیز بچه‌هایی را که در حوزه کار و فعالیت‌تان هستند لمس و نوازش کنید.

نوازش کودکان در سال‌های رشد

نوزادان و کودکان نوپای ما

کودکان ما طی چند سال نخست زندگی شدیداً به نوازش ما نیاز دارند. خوشبختانه بغل کردن و نوازش کردن نوزاد ظاهراً جزو غرایز مادری است، و در اکثر فرهنگ‌ها پدران نیز فعالانه در ابراز محبت به نوزادان شرکت می‌کنند.

اما در جامعه پرمشغله آمریکا، گاه والدین به اندازه پدر و مادر خودشان کودکان‌شان را لمس نمی‌کنند. آنها ساعات طولانی کار می‌کنند و اغلب خسته و کوفته به خانه می‌رسند. اگر مادری کار می‌کند باید اطمینان حاصل کند که فردی که به مراقبت از نوزاد گمارده شده وقت آزاد دارد و قادر است کودک را بغل و نوازش کند. آیا کودک در سرتاسر روز با مهربانی نوازش می‌شود یا این‌که او را در گهواره به حال خود رها کرده و توجه و محبتی به او نمی‌کنند؟ در مهد کودک‌ها هنگام عوض کردن پوشک بچه یا غذا دادن یا حمل کردن او باید او را با مهربانی لمس و نوازش کنند. حتی یک نوزاد هم فرق بین تماس‌های ملایم و مهربان با تماس‌های ناراحت‌کننده را می‌فهمد. والدین باید هر کاری که ممکن

است را انجام بدهند تا مطمئن شوند که در ساعات غیبت آنها با کودکانشان با ملایمت و مهر و محبت رفتار می‌شود.

وقتی کودک بزرگ‌تر و فعال‌تر می‌شود نیاز او به نوازش کمتر نمی‌شود. بغل کردن و بوسیدن، کشتی گرفتن کف زمین، کول کردن بچه و سواری دادن، و انواع بازی‌های دیگری که با لمس محبت‌آمیز کودک همراهند همگی برای رشد عاطفی کودک حیاتی‌اند. کودکان هر روز به نوازش نیاز دارند و والدین باید از هیچ کوششی برای تأمین این نیاز کودک دریغ نکنند. اگر شما طبیعتاً اهل بغل کردن و نوازش کردن نیستید ممکن است احساس کنید که برخلاف میل طبیعی خود عمل می‌کنید. اما شما می‌توانید یاد بگیرید. وقتی ما اهمیت لمس محبت‌آمیز کودکانمان را درک کنیم، انگیزه پیدا می‌کنیم که تغییر کنیم.

دختران و پسران هر دو به نوازش نیاز دارند، اما گاه پسر بچه‌ها کمتر از دختر بچه‌ها نوازش می‌شوند. دلایل بسیاری برای این امر هست اما معمول‌ترین آنها این است که والدین فکر می‌کنند نوازش پسر لازم نیست و او را شبیه دخترها می‌کند. مسلماً این حقیقت ندارد. واقعیت این است که هر چه والدین مخزن عاطفی کودک را بیشتر پُر کنند، رشد سالم‌تری داشته و عزت نفس او بالاتر خواهد رفت و این نیز هویت جنسی سالم‌تری به او خواهد بخشید.

کودک دبستانی شما

وقتی کودک شما وارد مدرسه می‌شود هنوز نیاز شدیدی به تماس فیزیکی دارد. چنانچه او را هنگام خروج از منزل و رفتن به مدرسه در آغوش بکشید و ببوسید تأثیر عظیمی در ایجاد احساس امنیت او در طول روز خواهد داشت. اگر وقتی به خانه می‌آید بغلش کنید بقیه آن روز را

آرام بوده و با فعالیت‌های مثبت جسمی و فکری سپری خواهد کرد، و اگر این کار را نکنید ممکن است تمام بعد از ظهر و شب برای جلب توجه شما شلوغ کند. چرا چنین است؟ کودکان هر روز در مدرسه با تجارب جدیدی مواجه می‌شوند و احساسات مثبت و منفی نسبت به معلمان و همکلاسی‌های خود را تجربه می‌کنند. بنابراین خانه باید بهشت باشد؛ باید مکانی باشد که وجود عشق در آن تضمین شده است. به خاطر داشته باشید، تماس فیزیکی یکی از قوی‌ترین زبان‌های عشق است. وقتی به طور طبیعی و راحت به این زبان صحبت می‌کنید کودک‌تان احساس آسایش و آرامش کرده و راحت‌تر با دیگران ارتباط برقرار می‌کند.

بعضی‌ها می‌گویند، اما من چند تا پسر دارم و به مرور زمان که آنها بزرگ‌تر می‌شوند احتیاج کمتری به محبت و خصوصاً ناز و نوازش دارند. این حقیقت ندارد. همه بچه‌ها در سرتاسر دوران کودکی و نوجوانی به تماس فیزیکی نیاز دارند. بسیاری از پسرها از سن هفت تا نه سالگی وارد مرحله‌ای می‌شوند که در برابر نوازش مقاومت می‌کنند اما هنوز آنها به تماس فیزیکی نیاز دارند. آنها بیشتر تماس‌های شدیدی چون کشتی گرفتن، هل دادن، مشت زدن، بغل کردن، محکم دست دادن و نظایر آنها را می‌پسندند. دخترها هم از این تماس‌ها خوششان می‌آید اما آنها در برابر ناز و نوازش مقاومت نمی‌کنند، زیرا برخلاف پسرها مرحله مقاومت در برابر نوازش را ندارند.

بسیاری از تماس‌های فیزیکی این دوره از زندگی فرزندان ما از طریق انواع بازی‌ها برقرار می‌شود. بسکتبال، فوتبال و والیبال ورزش‌های تماس فیزیکی هستند. وقتی عده‌ای همراه هم در حیاط بازی می‌کنند، وقت گذراندن با یکدیگر را با تماس فیزیکی ترکیب می‌کنند. اما تماس

فیزیکی نباید به این بازی‌ها محدود شود. وقتی انگشتان خود را در موهای فرزندتان فرو می‌کنید، به شانه یا بازوی او دست می‌زنید، پشت او را نوازش می‌کنید و ضمن این کار از او تعریف و تمجید می‌کنید، همه اینها از نظر فرزند نوجوان شما ابراز عشق محسوب می‌شوند.

نوع محبوبی از تماس فیزیکی برای بسیاری از والدین این است که ضمن خواندن کتاب برای کودک دست او را در دست بگیرند یا در آغوشش بگیرند. این کار والدین را قادر می‌سازد تا مدت زمانی طولانی‌تر با فرزندشان تماس داشته باشند، و خاطره این کار تا ابد در ذهن کودک باقی می‌ماند.

سایر مواقعی که تماس فیزیکی با کودک مهم است زمانی است که کودک بیمار بوده، به لحاظ جسمی یا عاطفی آسیب دیده، خسته است و یا اتفاقی مسخره یا غم‌انگیز رخ داده است. والدین حتماً در چنین مواقعی باید با پسرها درست مثل دخترها برخورد کنند. اکثر پسرها در دوره‌ای از رشدشان نوازش شدن را «دخترانه» می‌دانند؛ وقتی آنها در برابر لمس شدن مقاومت می‌کنند والدین راحت‌تر از آنها فاصله می‌گیرند. همچنین برخی از بزرگسالان طی برخی از مراحل رشد پسرها آنها را جالب توجه نمی‌یابند. اگر پدر و مادری چنین احساسی دارند مهم است که در برابر آن مقاومت کنند، پیش بروند و نیاز پسرها به تماس فیزیکی را برآورده سازند، حتی اگر آنها طوری رفتار کنند که گویی این را نمی‌خواهند.

نزدیک شدن کودک به دوران بلوغ

طی سال‌های دبستان لازم است به خاطر داشته باشید که کودک خود را برای دشوارترین بخش دوران کودکی‌اش یعنی سن بلوغ آماده می‌کنید.

وقتی کودک کوچک است پُر کردن مخزن عاطفی او نسبتاً آسان است. البته این مخزن خیلی سریع خالی می‌شود و باید دوباره آن را پُر کرد. با بزرگ شدن کودک مخزن عشق او نیز رشد می‌کند و پُر نگه داشتن آن دشوارتر می‌شود. سرانجام روزی می‌رسد که می‌بینید پسران بزرگ‌تر و قوی‌تر و باهوش‌تر از شماست، کافی است از او سؤال کنید! و دخترتان موجود شگفت‌انگیزی می‌شود که بسیار زیرک‌تر و باهوش‌تر از شماست! به پُر کردن مخزن عاطفی آنها با عشق ادامه دهید، حتی اگر گاه نشانه‌ای حاکی از نیاز بروز ندهند. وقتی پسرها به دوران بلوغ نزدیک می‌شوند شاید از تماس فیزیکی اجتناب کنند و بترسند که شیبه دخترها به نظر بیایند. و دخترها هم شاید از تماس با پدرشان دوری کنند. اما اگر می‌خواهید دختر نابالغ خود را برای دوران آینده آماده کنید از لمس او اجتناب نکنید. دلیلش را اکنون می‌گوییم.

طی مرحله پیش از بلوغ، دخترها نیاز خاصی به مهر و محبت پدرشان دارند. برخلاف پسران، اهمیت اطمینان از عشق بی‌قید و شرط ظاهراً حوالی سن یازده‌سالگی در دختران به اوج خود می‌رسد. یک دلیل این نیاز خاص این است که مادران معمولاً در این مرحله بیش از پدران به دختران توجه و با آنها تماس فیزیکی برقرار می‌کنند.

اگر گروهی از دختران کلاس ششم را در مدرسه تماشا کنید تفاوت بین آنهایی که برای دوران نوجوانی آماده‌اند و آنهایی که در حال کشمکش‌اند را به خوبی می‌توانید ببینید. وقتی دختری به این دوره حساس زندگی‌اش نزدیک می‌شود به طور شهودی می‌داند که احتیاج دارد احساس خوبی نسبت به خودش داشته باشد. همچنین او به طور ناخودآگاه می‌داند که برای خوب سپری کردن سال‌های آینده باید هویت

جنسی خوب داشته باشد. برای یک دختر فوق‌العاده حیاتی است که به عنوان جنس مؤنث احساس ارزشمندی کند.

وقتی دخترها را تماشا می‌کنید می‌بینید که برخی از آنها در ارتباط با جنس مخالف مشکل دارند. آنها یا خجالتی‌اند و از پسرها دوری می‌کنند یا این‌که عشوه‌گری و طنازی می‌کنند. هرچند پسران از عشوه‌گری یک دختر جذّاب لذت می‌برند اما ارزش چندانی برای او قایل نیستند و معمولاً در خلوت خودشان او را مسخره می‌کنند. اما بدبختی واقعی این دختر فقط شهرتش نیست بلکه رابطه‌اش با سایر دختران است. آنها معمولاً به دلیل رفتار او با پسرها از او منزجرند. در این سن، دوستی عادی و محکم با سایر دختران بسیار مهم‌تر از دوستی با پسرهاست. این دوستی‌ها در عین حال یک الگوی مادام‌العمر ایجاد می‌کنند.

اما برخی از دختران رفتار ناجوری با پسرها ندارند. آنها می‌توانند خودشان باشند زیرا عزت نفس سالم و هویت جنسی مناسبی دارند. الگوی رفتاری آنها پیگیر و ثابت است، چه با ستاره فوتبال مدرسه چه با پسر خجالتی و کمرو. همچنین می‌توانید مشاهده کنید که پسرها احترام زیادی برای آنها قایلند. اما از همه بهتر این‌که آنها روابط صمیمی، حمایتگر، و مستحکمی با سایر دخترها دارند.

دخترانی که از عزت نفس و هویت جنسی سالم برخوردارند بهتر می‌توانند در برابر فشار منفی همسالان مقاومت کنند. آنها بیشتر قادرند به معیار اخلاقی‌ای که در خانه به آنها آموخته شده پایبند بمانند، و آمادگی بیشتری برای تفکر مستقل دارند.

چه چیزی این دو دسته از دختران را متفاوت می‌سازد؟ برخی با همسالان‌شان مشکل دارند و برخی عالی ارتباط برقرار می‌کنند. درست حدس زدید - مخزن عشق عاطفی. اکثر کسانی که رفتار درستی دارند

صاحب پدری هستند که مخزن عاطفی آنها را پُر نگه می‌دارد. اما اگر پدری در خانه حضور نداشته باشد باز هم جای امید هست. دختری که در این خانه زندگی می‌کند می‌تواند در وجود پدر بزرگ یا عمو و دایی جانشین خوبی برای پدر بیابد. بسیاری از دخترانی که پدر ندارند به خوبی رشد می‌کنند و سرانجام به زنانی سالم و قوی بدل می‌شوند.

تماس فیزیکی با نوجوان

وقتی فرزند شما به سال‌های نوجوانی می‌رسد، مهم است که محبت خود را از راه‌های مثبت و در عین حال در زمان و مکان مناسب ابراز کنید. مادران هرگز نباید پسرشان را در حضور همسالان او بغل کنند. او در حال پرورش حس استقلال و هویت شخصی خویش است و چنین رفتاری خجالت‌زده‌اش می‌کند. همچنین بعداً او را موضوع شوخی و لطیفه دیگران می‌کند. اما در پایان روز، در خلوت خانه و زمانی که پسر از یک تمرین سخت فوتبال به خانه بازگشت، آغوش مادر قطعاً پیام‌رسان عشق به او خواهد بود.

برخی از پدران از بغل کردن و بوسیدن دختران نوجوان خود خودداری می‌کنند و احساس می‌کنند که این کار در این مرحله از زندگی آنها نامناسب است. در واقع، عکس این قضیه صادق است. دختر نوجوان به آغوش پدر و بوسه‌های او نیاز دارد و اگر پدر از این کار خودداری کند دختر برای ارضای نیاز خود به تماس فیزیکی به سراغ سایر مردان خواهد رفت، و اغلب به طرزی ناسالم و نامناسب. اما اینجا نیز زمان و مکان تماس فیزیکی مهم است. تا زمانی که خود دختر در حضور دیگران نخواهد در آغوشش بگیرد بهتر است از این کار خودداری کنید. اما در خانه، شما می‌توانید ابتکار عمل را در دست بگیرید.

نوجوانان خصوصاً زمانی که با مشکلی مواجهند یا با وظیفه‌ای دشوار در مدرسه مواجهند و دست و پنجه نرم می‌کنند بیش از هر زمان به تماس فیزیکی و بغل شدن نیاز دارند. و فراموش نکنید، تماس فیزیکی والد همجنس نیز بسیار مهم است. پدرانی که پسرشان را در آغوش می‌گیرند و مادرانی که دخترشان را بغل می‌کنند و می‌بوسند در هر مرحله از رشد و پرورش کودکان به آنان کمک می‌کنند. پسر همان‌قدر به تماس مهرآمیز پدرش نیاز دارد که به محبت مادرش، و دختر همان‌قدر به مهر و محبت مادر نیاز دارد که به عشق پدر.

اگر به دنبال راه‌هایی برای تماس مهرآمیز با فرزندان نوجوانان باشید حتماً آنها را پیدا می‌کنید. به عنوان مثال، وقتی آنها خسته و کوفته از ورزش محبوبشان به خانه بازمی‌گردند، می‌توانید پیشنهاد کنید که عضلاتشان را ماساژ بدهید. یا پس از این که ساعت‌ها درس خواندند، می‌توانید عضلات گردنشان را بمالید تا هم خستگی از تنشان بیرون برود و هم تماس مهرآمیز برقرار کرده باشید. بسیاری از فرزندان ما حتی وقتی بزرگ شدند و از خانه رفتند باز هم دوست دارند کسی پشتشان را بخاراند.

اما هیچ وقت نباید تماس فیزیکی را به نوجوان تحمیل کنید. اگر او خود را از بغل تان بیرون کشید یا به عقب پرید دنبالش نروید. فرزند شما به دلیلی نمی‌خواهد در این لحظه لمسش کنید. این دلیل شاید هیچ ربطی به شما یا وجه دیگری از رابطه شما نداشته باشد. نوجوانان آکنده از عواطف، افکار، و آمال و آرزوها هستند و گاه فقط نمی‌خواهند کسی لمسشان کند. شما باید به احساسات آنها احترام بگذارید - چه با حرف ابرازش کنند چه با عمل. اما اگر آنها مدام از تماس با شما خودداری کنند باید وقتی را به صحبت با آنها اختصاص بدهید و علت این کار را بفهمید.

به خاطر داشته باشید، شما الگوی فرزندان تان هستید، و آنها به طرز رفتار شما و نحوه تماس فیزیکی شما نگاه می‌کنند. یکی از راه‌هایی که می‌توانید بفهمید آیا آنها از سرمشق شما پیروی می‌کنند یا نه این است که به طرز رفتار خود آنها و نحوه تماس فیزیکی آنها با دیگران نگاه کنید. مشاهده این‌که فرزندان از این زبان عشق در روابط خود با دیگران به خوبی استفاده می‌کند واقعاً عالی است.

وقتی زبان اصلی عشق فرزندان تماس فیزیکی است

آیا زبان اصلی عشق فرزند شما تماس فیزیکی است؟ برای اطمینان از این امر فصل هفتم این کتاب را حتماً بخوانید. اما اینجا چند سرنخ به دست تان می‌دهیم. از نظر کودکانی که این زبان عشق را می‌فهمند، تماس فیزیکی بیش از ادای جمله «دوستت دارم» یا هدیه دادن، تعمیر کردن دوچرخه، یا وقت گذراندن با آنها معنا دارد. البته آنها به همه زبان‌ها عشق و محبت شما را دریافت می‌کنند، اما زبانی که واضح‌ترین و رساترین صدا را دارد از نظر آنها تماس فیزیکی است. اگر آنها در آغوش کشیده نشوند، بوسیده نشوند، نوازش نشوند و سایر مظاهر فیزیکی عشق را نبینند، مخزن عشق‌شان پُر نمی‌شود.

وقتی در رابطه با این کودکان، از تماس فیزیکی استفاده می‌کنید، پیام عشق شما با صدای رسا و واضح شنیده می‌شود. هر کودکی را که آرام در آغوش بکشید احساس محبت می‌کند، اما برای این کودکان این کار رساترین صدای عشق به شمار می‌آید. برعکس، اگر شما از تماس فیزیکی برای ابراز خشم یا خصومت استفاده کنید این کودکان عمیقاً آسیب می‌بینند. سیلی زدن به گوش هر کودکی زیان‌بار است، اما این کار در مورد کودکی که زبان اصلی عشق او تماس فیزیکی است خردکننده است.

مریلین تا زمانی که پسرش جویی دوازده ساله نشده بود چیزی در مورد پنج زبان عشق نمی دانست. او پس از پایان سمیناری دربارهٔ زبان‌های عشق به طرف دوستش برگشت و گفت «حالا بالاخره جویی را درک کردم. سال‌هاست که او با این رفتارش مرا آزار می دهد. وقتی دارم ظرف می شویم، می آید پشت سرم و دستش را روی صورتم می گذارد و چشمم را می بندد. وقتی از کنارش رد می شوم، فوراً می آید و از دستم نیشگون می گیرد. اگر موقعی که کف زمین دراز کشیده از اتاق رد شوم، برایم پشت پا می گیرد. گاهی دستم را از پشت می گیرد و می کشد. وقتی روی مبل نشسته‌ام معمولاً دستش را در موهایم فرو می کند. — هرچند از موقعی که به او گفته‌ام به موهایم دست نزنند دیگر این کار را نمی کند. او همین کار را با پدرش هم می کند، هر دوی آنها معمولاً کف اتاق مشغول کشتی گرفتن می شوند.

«حالا فهمیدم که زبان اصلی عشق جویی تماس فیزیکی است. در تمام این سال‌ها او به این دلیل مرا لمس می کرده که دوست داشته لمسش کنم. اعتراف می کنم که من چندان از این کار خوشم نمی آید — پدر و مادرم آدم‌هایی نبودند که دیگران را بغل کنند و ببوسند. حالا می فهمم که وقتی شوهرم با جویی کشتی می گیرد و با او می جنگد در واقع به او ابراز محبت می کند، در حالی که من همیشه مانع از این شده‌ام که جویی از این راه محبت مرا دریافت کند. چطور در تمام این سال‌ها این را نفهمیدم، در حالی که حالا به نظرم این قدر ساده می رسد؟»

آن شب مریلین با شوهرش دربارهٔ این سمینار صحبت کرد کریس از چیزی که می شنید تقریباً حیرت کرد. او به مریلین گفت «من اصلاً فکر نکرده بودم که کشتی گرفتن می تواند به معنی ابراز محبت باشد. من این

کار را صرفاً به طور طبیعی انجام می‌دادم. در واقع حالا می‌فهمم که تماس فیزیکی زبان اصلی عشق من هم هست.»

وقتی مریلین این را شنید نور دیگری در ذهنش روشن شد. تعجبی نداشت که کریس همیشه می‌خواست بغلش کنند و او را ببوسند. او بیش از هر کس دیگری که مریلین تا به حال دیده بود تماس فیزیکی طلب می‌کرد. آن شب مریلین احساس می‌کرد که به ذهنش بیش از حد فشار آمده، با این حال تصمیم گرفت صحبت به زبان عشق تماس فیزیکی را یاد بگیرد. او این کار را با پاسخ گفتن به تماس‌های آنها آغاز کرد.

دفعه بعد که جویی کنار ظرفشویی آمد و دستش را روی چشم‌های او گذاشت، مریلین دست خییش را از داخل ظرف‌ها بیرون آورد، برگشت و جویی را کاملاً در آغوش گرفت. جویی تکان خورده بود، اما خندید. و بار دیگر که کریس آمد و او را بغل کرده بوسید، مریلین درست مثل روزهای نامزدی‌شان به او پاسخ داد. کریس خندید و گفت «می‌خوام تو رو به سمینارهای بیشتری بفرستم. این سمینارها واقعاً مؤثره!»

مریلین به تلاش خود برای یادگیری یک زبان عشق جدید ادامه داد و به مرور زمان لمس کردن برایش راحت‌تر شد. اما مدت‌ها پیش از آن‌که کاملاً احساس راحتی کند کریس و جویی ثمرات تماس‌های فیزیکی او را درو می‌کردند و با صحبت به زبان اصلی عشق او، یعنی خدمت کردن، به او پاسخ می‌دادند. جویی ظرف‌ها را می‌شست و کریس اتاق‌ها را جاروبرقی می‌کشید و مریلین احساس می‌کرد که در بهشت است.

کودکان چه می‌گویند

در مورد بسیاری از کودکان، تماس فیزیکی بسیار مهم‌تر از تعریف و تمجید، دریافت هدیه، وقت گذراندن با یکدیگر، یا خدمت کردن است.

بدون تماس فیزیکی، مخزن عشق آنها هرگز کاملاً پُر نمی شود. ببینید این کودکان درباره قدرت تماس فیزیکی چه می گویند:

آلیون هفت ساله: «من می دونم مامانم دوستم داره چون منو بغل می کنه.»
جرمی سال اول کالج درس می خواند و به ما می گوید که می داند والدینش دوستش دارند: «چون تمام وقت اینو نشون داده ان. تا اونجا که یادم میاد هر بار که من از خونه بیرون می رفتم بغلم می کردند؛ مادرم منو می بوسید و پدرم اگه خونه بود بغلم می کرد. و هر بار که به خونه می اومدم دوباره همین عمل تکرار می شد. هنوز هم همین طوره. بعضی از دوستانم باور نمی کنن که پدر و مادرم چنین کاری بکنن چون اونا توی خونواده هایی بزرگ نشده ان که بغلشون بکنن و ببوسن. اما من این کارو دوست دارم. من هنوز هم دلم می خواد اونا بغلم کنن. این کار منو دلگرم می کنه.»

از مارک یازده ساله پرسیدیم «اگر بخوای به والدینت نمره صفر تا ده بدی، چه نمره ای می دی که نشون بده اونا دوستت دارن؟» او بلافاصله گفت «نمره ده». وقتی پرسیدیم چرا این قدر مطمئن است پاسخ داد «خوب اولاً به این دلیل که اونا می گن دوستم دارن؛ اما بیشتر از همه به دلیل رفتارشون و نحوه ای که با من برخورد می کنن. بابام هر وقت از کنارم رد می شه یه پشت پا برام می گیره و با هم روی زمین می افتم و کشتی می گیریم. اون خیلی بامزه اس. مامانم هم همیشه بغلم می کنه و منو می بوسه، هر چند دیگه جلوی دوستانم این کارو نمی کنه.»

جسیکای دوازده ساله اکثر اوقات با مادرش زندگی می کند و هر دو هفته یک بار تعطیلات آخر هفته را با پدرش می گذرانند. او به ما گفت که احساس می کند پدرش خیلی دوستش دارد. وقتی پرسیدیم چرا، پاسخ داد «برای این که هر بار که به دیدنش میرم منو بغل می کنه و می بوسه و

می‌گه از دیدنم خیلی خوشحاله. وقتی هم که می‌خوام برگردم مدتی طولانی بغلم می‌کنه و می‌گه دلش برام تنگ می‌شه. من می‌دونم که مامانم هم دوستم داره - اون خیلی کارا برای من می‌کنه - اما دلم می‌خواست مثل بابا منو بغل می‌کرد و از بودن با من هیجان‌زده می‌شد.»

اگر زبان اصلی عشق کودک شما تماس فیزیکی است و شما به طور طبیعی تمایلی به تماس فیزیکی ندارید اما می‌خواهید زبان عشق کودک‌تان را یاد بگیرید، شاید بد نباشد کار را با لمس خودتان آغاز کنید. بله، جدی می‌گوییم. اول، دست خودتان را بگیرید و بازویتان را لمس کنید. از میچ شروع کنید و به تدریج به طرف شانه‌تان بروید. شانه خودتان را بمالید. حالا دست دیگرتان را بگیرید و همین کار را با این دست‌تان بکنید. هر دو دست را در موهایتان فرو کنید و فرق سرتان را از جلو به سمت عقب مالش بدهید. صاف روی زمین بایستید و پاهایتان را بمالید - اگر دوست دارید به صورت موزون و با آهنگ این کار را انجام بدهید. یک دست‌تان را روی شکم بگذارید. بعد خم بشوید و پایتان را لمس کنید و قوزک پا را بمالید. بلند شوید و بگویید «حالا شد. من خودم را لمس کردم و می‌توانم بچه‌ام را هم لمس کنم!»

برای کسانی که هرگز لمس نشده‌اند و از لمس کردن دیگران احساس ناراحتی می‌کنند این تمرین می‌تواند گام نخست در شکستن موانع موجود بر سر راه تماس فیزیکی باشد. اگر شما یکی از این افراد هستید بد نیست روزی یک‌بار این تمرین را انجام بدهید تا این‌که سرانجام شهامت کافی برای شروع لمس کودک یا همسرتان را کسب کنید. وقتی شروع کردید به پیشرفت کردن، هدفی برای خود تعیین کنید و آگاهانه روزی یک‌بار کودک‌تان را لمس کنید. بعد می‌توانید روزی چند بار این کار را بکنید. هر کسی می‌تواند زبان تماس فیزیکی را یاد بگیرد، و اگر این زبان اصلی عشق کودک شما باشد، ارزش همه این تلاش‌ها را دارد.

فصل سوم زبان دوم عشق: کلام تأییدآمیز

«آیا پدرم دوستم داره؟ بله، برای این که وقتی فوتبال بازی می‌کنم تشویقم می‌کنه و بعد از بازی می‌گه: ممنون که این قدر تلاش کردی. اون می‌گه مسئله اصلی بُردن نیست بلکه تلاش کردنه». فیلیپ چهارده ساله ادامه داد: «گاهی اشتباهاتی می‌کنم. اما اون می‌گه مهم نیست و نگران نباشم. اون می‌گه اگه نهایت سعی ام رو بکنم به تدریج بهتر می‌شم.»

واژه‌ها ابزارهای قدرتمند ابراز عشق‌اند. واژه‌های حاکی از توجه و محبت، واژه‌های تحسین و تشویق، واژه‌های راهنمایی و هدایت همگی می‌گویند «تو برای من مهم هستی». این واژه‌ها همچون بارانی گرم و آرام بر روح فرو می‌ریزند و درون او را آکنده از احساس ارزش و امنیت می‌کنند. حتی اگر این واژه‌ها به سرعت ادا شوند به سرعت فراموش نمی‌شوند. کودک خرمن حاصل از کلام تأییدآمیز را تا پایان عمر درو می‌کند.

برعکس، کلمات تند و خشنی که در اثر لحظه‌ای یأس و ناراحتی ادا شده‌اند می‌توانند به عزت نفس کودک آسیب برسانند و او را نسبت به توانایی‌های خود دچار شک و تردید کنند. کودکان فکر می‌کنند ما عمیقاً به چیزی که می‌گوییم اعتقاد داریم. ضرب‌المثل کهنی هست که می‌گوید «زبان، این قدرت را دارد که زندگی ببخشد یا مرگ بیافریند.»^۱

۱. ضرب‌المثل‌ها، باب ۱۸ شماره ۲۱، نسخه نیو ایترنشال.

زبان دوم عشق کلام تأییدآمیز است. برخی از کودکان هنگامی که مورد تأیید و تمجید واقع می‌شوند بیشترین محبت را احساس می‌کنند. این ابراز محبت‌ها، همان‌گونه که خواهیم دید، نیازی نیست به صورت جمله «دوستت دارم» باشند.

کلام تأییدآمیز و واژه‌های حاکی از توجه و محبت

مدت‌ها پیش از آن‌که کودکان معنای کلمات را بفهمند، پیام‌های عاطفی دریافت می‌کنند. لحن کلام، ملایمت رفتار، و فضای توجه همگی پیام گرمای عاطفی و عشق را ارسال می‌کنند. همه والدین با نوزادشان حرف می‌زنند و آنچه نوزادان می‌فهمند حالت نگاه چهره و صداهاى ملاطفت‌آمیزی است که با نزدیکی فیزیکی ترکیب شده است.

از آنجا که قابلیت کاربرد کلمات و مفاهیم در کودکان خردسال به تدریج رشد می‌کند، آنها همیشه متوجه نمی‌شوند که منظور ما از گفتارمان چیست. حتی وقتی می‌گوییم «دوستت دارم» عشق یک مفهوم مجرد است. آنها عشق را آن‌طور که یک اسباب‌بازی یا یک کتاب را می‌بینند، نمی‌بینند. از آنجا که کودکان معمولاً تفکر مشخص دارند ما باید به آنها کمک کنیم تا بفهمند که منظور ما از عشق و دوست داشتن چیست. وقتی کودک بتواند واژه‌های «دوستت دارم» را با احساسات محبت‌آمیز شما و تماس فیزیکی نزدیک شما ربط بدهد این واژه‌ها معنای بیشتری خواهند داشت. به عنوان مثال، وقتی موقع خواب برای کودک تان کتاب می‌خوانید و او را نزدیک به خود نگه می‌دارید، در آن نقطه از داستان که کودک احساس گرمی و محبت می‌کند، می‌توانید با ملایمت بگویید «عزیزم، دوستت دارم.»

وقتی کودک تان کم‌کم معنای جمله «دوستت دارم» را فهمید، می‌توانید

از این جمله به طرق مختلف و در زمان‌های مختلف استفاده کنید به طوری که با رویدادهای منظمی چون فرستادن کودک به زمین بازی یا مدرسه همراه شود. همچنین می‌توانید کلام محبت‌آمیز خود را با تحسین یکی از ویژگی‌های کودک ترکیب کنید. آلیس که حالا خود مادر دو فرزند است می‌گوید، «یادم می‌آید که چطور مادرم از موی زیبای قرمز من حرف می‌زد. هر وقت موقع رفتنم به مدرسه موهایم را شانه می‌کرد از آنها تعریف می‌کرد. این کلمات او هنوز در خاطر من زنده است و بخشی از وجودم شده. سال‌ها بعد وقتی فهمیدم که ما مو قرمزها در اقلیت هستیم هیچ‌وقت احساس منفی نسبت به موی قرمز من پیدا نکردم. مطمئنم که تعریف و تمجید مادرم از موهایم در این زمینه مؤثر بوده.»

واژه‌های حاکی از تحسین و تمجید

تحسین و تمجید اغلب با پیام‌هایی که به کودک می‌دهیم ترکیب شده‌اند. ما باید این دو را از هم جدا کنیم. عشق و محبت یعنی ابراز قدردانی از ذات وجود کودک، یعنی توجه به آن ویژگی‌ها و خصایصی که بخشی از کل وجود یک شخص هستند. در مقابل، تحسین و تمجید یعنی ستایش از آنچه کودک انجام می‌دهد؛ ستایش موفقیت‌ها یا رفتار یا طرز برخورد آگاهانه او. تحسین — آن‌گونه که ما اینجا از آن استفاده می‌کنیم — برای چیزی است که کودک تا حدی روی آن کنترل دارد.

اگر می‌خواهید کلام تحسین‌آمیزتان واقعاً برای کودک معنی داشته باشد باید در مورد آنچه می‌گویید دقت کنید. اگر بیش از حد تحسین و تمجید کنید کلام‌تان تأثیر مثبت چندانی نخواهد داشت. به عنوان مثال شاید بگویید «تو دختر خوبی هستی!» این واژه‌ها عالی هستند اما شما باید عاقلانه از آنها استفاده کنید. بهتر است این جمله را زمانی بگویید که

کودک تان کاری انجام داده که احساس خوبی نسبت به آن داشته و انتظار دارد از او تعریف بکنید. این مخصوصاً در مورد تعریف‌های مشخصی چون «عالی توپ رو گرفتی!» در حالی که او توپ را عادی گرفته، صادق است. کودکان دقیقاً می‌فهمند که تعریفی که از آنها می‌شود کی کاملاً بجاست، و کی فقط به این منظور انجام شده که آنها احساس خوبی پیدا کنند، و آنها شاید تعریف دوم را غیر صادقانه بدانند.

مدام تعریف کردن از کودک به یک دلیل دیگر نیز خطرناک است. برخی از کودکان به این نوع تعریف و تمجید عادت می‌کنند و فکر می‌کنند طبیعی است، در نتیجه همیشه انتظار تعریف دارند. وقتی آنها در موقعیتی قرار می‌گیرند که از آنها تعریف نمی‌شود تصور می‌کنند کار خطایی کرده‌اند و در نتیجه مضطرب می‌شوند. وقتی آنها می‌بینند از بچه‌های دیگر این‌گونه تعریف نمی‌شود، ممکن است فکر کنند چرا باید خود آنها این قدر به تعریف و تمجید نیاز داشته باشند.

البته، ما می‌خواهیم از کودکان مان تعریف و تمجید کنیم اما باید مطمئن شویم که این تعریف درست و موجه است. در غیر این صورت ممکن است کودکان مان آن را چاپلوسی به حساب بیاورند، و چاپلوسی را هم مساوی دروغ بدانند.

واژه‌های تشویق‌آمیز

واژه تشویق در زبان انگلیسی یعنی «شهامت ایجاد کردن». ما می‌خواهیم شهامت تلاش بیشتر را ایجاد کنیم. از نظر یک کودک خردسال، هر تجربه‌ای تازه است. یادگیری راه رفتن، حرف زدن و سوار دوچرخه شدن مستلزم شهامت دائم است. ما با کلام خود می‌توانیم به کودک شهامت ببخشیم یا شهامتش را از او بگیریم و دلسردش کنیم.

متخصصان گفتاردرمانی می‌گویند که کودکان از راه تقلید از بزرگسالان صحبت کردن را می‌آموزند؛ اما اگر بزرگسالان نه تنها کلمات را به وضوح ادا کنند بلکه حین تلاش کودک برای درست صحبت کردن، تشویقش نیز بکنند این روند تقویت شده و بهتر صورت می‌گیرد. گفته‌هایی چون «حالا درست شد. خوبه. عالی است. موفق شدی» نه تنها کودک را تشویق می‌کند بلکه فرهنگ لغات او را نیز گسترش می‌دهد.

همین اصل در مورد یادگیری مهارت‌های اجتماعی صادق است. «امروز دیدم که با مری خمیربازی می‌کردی و خمیرها تو به او می‌دادی. خیلی خوشم اومد. وقتی ما چیزهایی رو که داریم با هم تقسیم می‌کنیم کارها بهتر انجام می‌شه.» یک چنین گفته‌ای کودک را تشویق می‌کند تا با میل ظاهراً طبیعی در مالکیت داشتن چیزها و احتکارکردن‌شان مبارزه کند. یا فرض کنید پدر یا مادری به پسر کلاس ششمی شان بگویند «پسرم امشب متوجه شدم که بعد از بازی با دقت به حرف‌های اسکات گوش می‌دادی. او از احساسش در مورد بازی حرف می‌زد. واقعاً افتخار می‌کنم که حتی وقتی دیگران رد می‌شدند و به پشت تو می‌زدند تو تمام توجهت به حرف‌های اسکات بود. گوش کردن به حرف دیگران با دقت و توجه تمام یکی از بزرگ‌ترین هدایایی است که می‌توانیم به آنها بدهیم.» این فرد به پسرش شهامت می‌دهد تا هنر گوش کردن را در خود پرورش بدهد. این یکی از مهم‌ترین هنرها در حوزه روابط انسانی است. هرگز قدرت و ازه‌های تشویق‌کننده در مورد کودکان را دست‌کم نگیرید. شاید استفاده از کلمات تشویق‌کننده برای شما دشوار باشد. به خاطر داشته باشید که یکی از جوانب تشویق این است که به لحاظ جسمانی احساس خوبی داشته باشیم. شادی و شعف و سرزندگی مستلزم انرژی است؛ این بدان معنی است که ما والدین باید به لحاظ جسمانی، عاطفی،

ذهنی و روحی در بهترین وضعیت باشیم و احساس سلامتی کنیم. وقتی خود ما تشویق می‌شویم بهتر می‌توانیم فرزندانمان را تشویق کنیم. در خانه‌هایی که هر دو والد حضور دارند آنها باید یکدیگر را تشویق کنند، اگر شما تک‌والد هستید، با دوستان یا بستگانی ارتباط برقرار کنید که روحیه شما را بالا ببرند و تشویق‌تان کنند.

بزرگ‌ترین دشمن تشویق کودکان ما خشم است. هر چه والدین خشمگین‌تر باشند بیشتر خشم خود را سر کودکان خالی می‌کنند. نتیجه این‌که بچه‌ها ضد اجتماعی و ضد پدر و مادر بار می‌آیند. طبعاً این بدان معنی است که والدین عاقل باید خشم خود را مهار کنند و آن‌را به حداقل رسانده و به صورتی پخته و بالغانه ابراز کنند.

کتاب امثال و حکم کهن به درستی می‌نویسد «پاسخ ملایم، هر خشم و غضبی را فرومی‌نشانند.»^۱ میزان بالا بودن صدای والدین تأثیر عظیمی بر واکنش کودک نسبت به آنچه والدین می‌گویند دارد. آرام صحبت کردن به تمرین نیاز دارد اما همه ما می‌توانیم این کار را یاد بگیریم. همچنین وقتی ما از دست فرزندان ناراحتیم می‌توانیم بیاموزیم که به طرز خوشایندتری حرف بزنیم و لحن جملاتمان را در پایان تغییر بدهیم و هر جا که ممکن بود به جای امر کردن، پرسش‌هایی مطرح کنیم. به عنوان مثال، کدام یک از این جملات بهتر می‌تواند کودک را تشویق کند؟ «همین الآن سطل آشغال را بیرون ببر!» یا «میشه لطفاً سطل آشغال را بیرون ببری؟» خوب صحبت کردن و کاهش خشم پاداش‌های زیادی به همراه دارد. وقتی ما سعی کنیم کودکانمان را در مورد خاصی تشویق کنیم آنها هم به جای رد نظرات ما احتمالاً پاسخ مساعدتری خواهند داد.

۱. ضرب‌المثل‌ها، باب ۱۵ شماره ۱، نسخه نیو ایترنشنال.

چند سال پیش در یکی از شماره‌های مجله ریدرز دایجست داستان جالبی درباره معلم ریاضیات یکی از مدارس متوسطه آمریکا چاپ شد. این خانم معلم در یکی از روزها از دانش‌آموزان خود در مدرسه سنت مری واقع در شهر موریس ایالت مینه‌سوتا درخواست کرد که اسم همه شاگردان دیگر کلاس را بنویسند و بین اسم‌ها فاصله بگذارند. بعد به آنها گفت که فکر کنند و بهترین جمله‌ای که می‌توانند درباره همکلاسی‌های خودشان بگویند را روی کاغذ بیاورند. بعد او این ورقه‌ها را جمع کرد و طی تعطیلات آخر هفته اسم هر دانش‌آموز را روی ورقه جداگانه‌ای نوشت و هر چه را که تک‌تک همکلاسی‌هایش درباره او گفته بودند روی کاغذ آورد. روز دوشنبه، معلم فهرست هر دانش‌آموز را به دستش داد.

وقتی بچه‌ها شروع به خواندن ورقه‌ها کردند با تعجب به طرف هم زمزمه می‌کردند و می‌گفتند «هرگز نمی‌دونستم این کارم برای کسی ارزش داشته باشد» یا «اصلاً نمی‌دونستم که بقیه منو این قدر دوست دارن». این ورقه‌ها هرگز در کلاس مورد بحث قرار نگرفتند اما معلم فهمید که کارش موفقیت‌آمیز بوده زیرا احساس بسیار مثبتی در هر دانش‌آموز نسبت به خودش ایجاد کرده است.

چند سال بعد یکی از آن دانش‌آموزان به نام مارک اوکلند در ویتنام کشته شد. پس از این که جسد او را به مینه‌سوتا آوردند اکثر همکلاسی‌هایش به اضافه معلم ریاضیات در مراسم تدفین او شرکت کردند. پس از مراسم، ضمن صرف ناهار، پدر این مرد جوان به معلم گفت «می‌خواهم چیزی به شما نشان بدهم.» و کیسه کوچکی از جیش بیرون آورد. «این را همراه جسد مارک پیدا کرده‌اند. ما فکر کردیم که شاید شما بدانید این چیست.» بعد کیسه کوچک چرمی را باز کرد و چند کاغذ کوچک رنگ و

رورفته را بیرون آورد که بارها تا شده و دوباره باز شده بودند. اینها فهرست جملات خوبی بودند که همکلاسی های مارک درباره او نوشته بودند.

مادر مارک به معلم گفت «ما خیلی از شما متشکریم. همان طور که می بینید پسر ما این نوشته ها را خیلی عزیز می شمرد و همچون گنج از آنها مراقبت کرده.» بعد سایر همکلاسی های مارک یکی یکی ورقه های خود را که هنوز نگه داشته و بارها خوانده بودند بیرون آوردند. بعضی ها آن را در کیسه چرمی کوچکی نگه داشته بودند؛ یکی حتی آن را در آلبوم ازدواجش گذاشته بود. یکی از آنها گفت «فکر می کنم همه ما فهرست مان را نگه داشتیم.»^۱

واژه های هدایت و راهنمایی

واژه های تشویق کننده زمانی بیشترین تأثیر را دارند که روی کار مشخصی که کودک تان انجام داده تمرکز کنند. هدف این است که وقتی کودک تان کار خوبی انجام داد فوراً به آن توجه کنید و با تشویق او بتوانید بعداً به او دستور بدهید که آن کار را انجام بدهد. بله، این کار خیلی سخت تر از این است که میج کودک تان را موقع خطا کردن بگیرد و بعد محکومش کنید، اما نتیجه کار ارزش این تلاش را دارد: نتیجه این است که شما کودک تان را در مسیر رشد عقلی و اخلاقی هدایت می کنید.

کودکان به راهنمایی و هدایت نیاز دارند. آنها هر زبان خاصی را که با آنها صحبت شود یاد می گیرند و به آن زبان صحبت می کنند. آنها با زندگی کردن در نوع بخصوصی از جامعه، طرز رفتارهای خود را یاد می گیرند.

۱. هلن پی. مروسلا «همه چیزهای خوب»، مجله ریدرز دایجست، اکتبر ۱۹۹۱، ص ۴۹-۵۲.

در اکثر فرهنگ‌ها، والدین مسئولیت اصلی اجتماعی کردن کودکان خود را به عهده دارند و رفتارهای لازم را به آنها می‌آموزند. این امر نه تنها رشد اجتماعی بلکه رشد اخلاقی و عقلی آنها را نیز در بر می‌گیرد.

هر کودکی را کسی هدایت می‌کند. اگر شما والدین، راهنمای اصلی آنها نباشید آن وقت دیگران این نقش را به عهده می‌گیرند و روی کودک اثر می‌گذارند. جامعه، تلویزیون، بزرگسالان یا کودکان دیگری که خود تحت هدایت کسانی دیگر هستند. از خودتان سؤال کنید: آیا فرزندان من راهنمایی مثبت و مهرآمیز دریافت می‌کنند؟ راهنمایی و هدایت مهرآمیز همیشه عالی‌ترین خیر و صلاح کودک را در نظر دارد. هدف این‌گونه راهنمایی‌ها این نیست که چهره خوبی از والدین و سایر بزرگسالان ارائه دهد؛ هدفش آن است که به کودک کمک کند تا قابلیت‌ها و توانایی‌هایی را پرورش دهد که در آینده به دردش بخورد. نوع چهارم کلام تأییدآمیز این است که کودک‌تان را برای زندگی آینده‌اش آماده و راهنمایی کنید. هدایت کردن یکی از عناصر قدرتمند زبان دوم عشق است.

اغلب اوقات والدین پیام صحیح را به طرز غلط ارائه می‌کنند. آنها به فرزندان خود می‌گویند از مواد مخدر دوری کنند اما کلام تند و خشن آنها در واقع فرزندان‌شان را به سمت مواد مخدر می‌کشاند. پیام مثبتی که به طرز منفی ارائه شود همواره نتایج منفی به بار خواهد آورد. همان‌طور که کودکی می‌گفت، «پدر و مادرم سرم فریاد می‌کشند و داد می‌زنند و به من می‌گویند داد نزنم و فریاد نکشم. آنها انتظار دارند من کاری را بکنم که خودشان بلد نیستند. مسخره است.»

مشکل دیگر این است که بسیاری از والدین راهنمایی و هدایت را فقط در نهی کردن می‌دانند. «الکل ننوش، اما اگر نوشیدی، رانندگی نکن» «باردار نشو». «سیگار نکش» و «طرف مواد مخدر نرو». «بیش از

حد مجاز سرعت نداشته باش». همهٔ اینها هشدارهای خوب هستند اما راهنمایی چندانی برای یک زندگی خوب ارائه نمی‌دهند. مسلماً نهی کردن جزو وظایف پدر و مادر است اما هرگز نباید بخش اصلی آن باشد. در کتاب مقدس «باغ بهشت» خداوند آدم و حوا را فقط از یک چیز نهی کرد اما همهٔ راهنمایی‌های او مثبت بودند. خداوند به آنها قدرت کار کردن بخشید تا با کار مولد و خلاق زندگی خود را پیش ببرند. بعدها وقتی خداوند ده فرمان را نازل کرد پنج‌تای آنها راهنمایی و هدایت مثبت و پنج‌تای آن نهی بود. و در موعظهٔ مسیح بر فراز کوه، راهنمایی‌های او اساساً مثبت بودند.

نهی کردن ضروری است اما فقط یک قسمت از وظایف ما در قبال کودکانمان را تشکیل می‌دهد. قانون اعلیٰ و برتر قانون عشق و محبت است، و این هدایت مثبت و مهرآمیز است که کودکان ما بیش از هر چیز به آن نیاز دارند. اگر ما بتوانیم آنها را به سمت فعالیت‌های مثبت و مولد هدایت کنیم کمتر احتمال دارد به سوی خطرانی کشیده شوند که ما خواهان اجتناب فرزندانمان از آنها هستیم. بسیاری از جوانان اقرار کرده‌اند اولین باری که به مصرف مواد رو آوردند زمانی بود که به شدت احساس دلتنگی می‌کرده‌اند.

والدینی که با دلسوزی تمام می‌خواهند فرزندان‌شان را راهنمایی کنند باید به دقت به علایق و استعدادهای فرزند خود توجه کرده و به طور شفاهی او را تشویق و هدایت کنند. از فعالیت‌های آموزشی و تحصیلی گرفته تا آداب سادهٔ معاشرت و نیز هنر پیچیدهٔ ارتباط شخصی با دیگران، والدین باید با کلام مثبت و راهنمایی فرزندان خود، مهر و محبت خویش را به آنها نشان دهند.

جنبه‌های منفی انجام این وظیفه را نیز می‌توان با لحنی محبت‌آمیز

انجام داد. فریاد زدن بر سر کودک تأثیر مطلوب نخواهد داشت. ذکر عیوب دوستان فرزندان نیز تأثیر چندانی ندارد. خیلی بهتر است که با نگرش مهرآمیزی نگرانی خود را در مورد دوستانی که مواد مخدر مصرف می‌کنند ابراز کنید و بگویید چقدر متأسفید که آنها چنین عادت بدی دارند. شما می‌توانید مقالاتی در مورد تصادفات و مرگ‌های ناشی از مصرف مواد و الکل به فرزندان نشان دهید و بگویید که چقدر متأسفید این جوان‌ها و خانواده‌هایشان به چنین مصیبتی در زندگی دچار شده‌اند. وقتی فرزند شما نگرانی شما را برای این جوان‌ها مشاهده کند و لحن محبت‌آمیزتان را بشنود بیشتر از زمانی که حرف‌های تند و محکوم‌کننده‌تان را درباره‌ی این افراد می‌شنود با شما موافقت و همدلی خواهد کرد.

وقتی زبان اصلی عشق فرزندان کلام تأییدآمیز است

جمله «دوستت دارم» همیشه جای تعبیر را باز می‌گذارد. «من دوستت دارم... لطفاً این کار را برایم می‌کنی؟» موضوع محبت را کمرنگ می‌کند. «من دوستت دارم، اما الآن باید به تو بگم...» عشق را به کلی منتفی می‌کند. جمله «دوستت دارم» هرگز نباید با جملات شرطی همراه باشد. این در مورد همه‌ی کودکان صادق است، اما خصوصاً در مورد آنهایی که زبان اصلی عشق آنها کلام تأییدآمیز است بیشتر صدق می‌کند.

تاد یازده‌ساله ظاهراً نسبت به پدر و مادرش بیل و مری بی‌علاقه بود. آنها هر کاری کرده بودند تا او را به زندگی علاقه‌مندتر کنند - از انواع ورزش‌ها گرفته تا خرید سگ - و دیگر به آخر خط رسیده بودند. آنها اغلب از طرز برخورد تاد گله می‌کردند و به او می‌گفتند باید شکرگزار باشد که پدر و مادری به این دلسوزی دارد، و لازم است که به چیزی

علاقه داشته باشد تا بتواند رشد کند. آنها حتی او را تهدید کردند که اگر شور و نشاط بیشتری نسبت به زندگی پیدا نکند او را نزد مشاور می‌برند. پس از این‌که بیل و مری در یکی از سمینارهای مربوط به زبان‌های عشق شرکت کردند فوراً فهمیدند که زبان اصلی عشق تاد کلام تأییدآمیز است. آنها دریافتند که این کار را در مورد او نکرده‌اند و هیچ‌گاه تأییدش نکرده‌اند. برعکس، آنها او را هدیه‌باران کرده بودند، هر روز بغلش کرده بودند، و با او وقت گذرانده بودند و به او خدمت کرده بودند. اما پیام‌های شفاهی آنها به تاد معمولاً محکوم‌کننده بود.

بنابراین آنها طرحی ریختند. بیل و مری آگاهانه سعی کردند شفاهماً تاد را تأیید کنند و کار را با اظهار نظر دربارهٔ خصوصیات که دوست داشتند شروع کردند. در جریان این آزمایش، آنها تصمیم گرفتند هر ماه روی یک موضوع تمرکز کنند و ماه اول سعی کنند با کلام خود این پیام را به تاد برسانند «ما دلسوز تو هستیم، ما دوستت داریم، ما از تو خوشمان می‌آید.»

تاد از نظر ظاهری پسر جذابی بود. بنابراین والدینش اول با تعریف از خصوصیات ظاهری او کار را شروع کردند. آنها نمی‌گفتند «تو پسر قوی‌ای هستی پس می‌تونی فوتبال بازی کنی». بلکه فقط می‌گفتند او پسر قوی‌ای است. همین. بعد دقت کردند تا در رفتار تاد چیز خوشایندی پیدا کنند و از آن تعریف کنند. اگر او به سگ غذا می‌داد از او قدردانی می‌کردند. آنها نمی‌گفتند «چه عجب». هرگاه مجبور بودند تاد را راهنمایی کنند سعی می‌کردند به طرز مثبتی این کار را انجام بدهند.

یک ماه بعد بیل و مری به من گزارش دادند، «ما نمی‌توانیم تغییری را که تاد کرده باور کنیم. او پسر دیگری شده... شاید چون ما هم پدر و مادر دیگری شده‌ایم. طرز برخورد او نسبت به زندگی مثبت‌تر شده. او

همراه ما لطیفه تعریف می‌کند و می‌خندد. تاد اغلب به سگ غذا می‌دهد و اخیراً هم با چند تا از بچه‌ها فوتبال بازی می‌کند. ما فکر می‌کنیم در مسیر صحیح قرار گرفته‌ایم».

کشف بیل و مری باعث شد تا هم تاد و هم خود آنها تغییر بکنند. آنها دریافتند تربیت بچه‌ها کار ساده‌ای نیست که پدر و مادر به طور طبیعی آنرا انجام بدهند. از آنجا که هر کودکی متفاوت است، این امر اساسی است که با هر کودک به زبان اصلی عشق خودش صحبت بشود. داستان بیل و مری نشان می‌دهد که می‌توان از زبان عشق یک کودک به طرز غلطی استفاده کرد و باعث آزار و دلسردی کودک شد. زبان عشق تاد کلام تأییدآمیز بود در حالی که آنها فقط او را محکوم می‌کردند. کلمات محکوم‌کننده به هر بچه‌ای صدمه می‌زند، اما در مورد بچه‌ای که زبان اصلی عشق او کلام تأییدآمیز و تعریف و تمجید است بی‌نهایت ویرانگر و مخرب است.

اگر فکر می‌کنید زبان اصلی عشق کودک‌تان این است، و با این حال در تعریف و تمجید از او مشکل دارید، پیشنهاد می‌کنیم دفترچه یادداشتی تهیه کنید و عنوان «کلام تأییدآمیز» را روی آن بگذارید. هر وقت مقاله‌ای دربارهٔ تربیت کودکان خواندید کلمات مثبت موجود در آنرا یادداشت کنید. دنبال کتاب‌هایی پیرامون روابط والدین با فرزند بگردید و همهٔ کلمات تأییدآمیزی را که در آن می‌یابید بنویسید. هر چه بیشتر از این کلمات استفاده کنید بیشتر با آنها اُخت می‌شوید. سپس آگاهانه در پی فرصت‌هایی باشید تا این چیزهای مثبت و تأییدکننده را به کودک‌تان بگویید. سعی کنید حداقل سه بار در روز این کار را بکنید. هر وقت دیدید دوباره به طرف الگوهای قدیمی خودتان و محکوم کردن کودک یا منفی‌بافی در مورد او بازگشته‌اید از او معذرت بخواهید و

بگویید که متأسفید. به او بگویید می‌دانید که کلمات تان آزار دهنده‌اند اما احساس شما نسبت به او چنین نیست. از او بخواهید شما را ببخشد. به کودک بگویید که سعی می‌کنید پدر و مادر بهتری باشید. بگویید عمیقاً او را دوست دارید و می‌خواهید به طرز بهتر و مؤثرتری به او محبت کنید. به مرور زمان شما نیز خواهید توانست عادات قدیمی خود را بشکنید و الگوهای جدیدی ایجاد کنید. بهترین پاداش همه این تلاش‌های شما این است که تأثیرش را بر چهره کودک تان، خصوصاً در چشمان او خواهید دید و از ته دل آنرا احساس خواهید کرد. و به احتمال قوی کم‌کم کلمات محبت‌آمیزی از جانب او دریافت خواهید کرد. هر چه کودک شما بیشتر محبت شما را احساس کند متقابلاً هم بیشتر به شما محبت خواهد کرد.

کودکان چه می‌گویند

چهار کودک زیر در رابطه با کلمات تأیید‌آمیز به عنوان زبان اصلی عشق خود سخن می‌گویند.

مری هشت‌ساله می‌گوید، «من مامانمو دوست دارم چون اونم منو دوست داره. اون هر روز به من می‌گه دوستم داره. فکر می‌کنم بابام هم منو دوست داشته باشه اما هیچ‌وقت اینو نمی‌گه».

لیزا دختر دوازده‌ساله‌ای است که پارسال دستش شکست. او می‌گوید «من می‌دونم که والدینم منو دوست دارن چون وقتی به سختی می‌تونستم تکالیف مدرسه‌مو انجام بدم اونا مرتب تشویقم می‌کردن. اونا هیچ‌وقت منو مجبور نکردن وقتی حالم خوب نیس تکلیف انجام بدم. اونا

می‌گفتن که بعداً می‌تونم این کارو بکنم و می‌گفتن خیلی به من افتخار می‌کنن که این قدر تلاش می‌کنم و می‌دونن که بالاخره موفق می‌شم.»
دیوید پسر پنج‌ساله فعال و سر و زبان‌داری است که از عشق والدینش نسبت به خود مطمئن است. او می‌گوید «مامانم منو دوست داره و بابام هم منو دوست داره. اونا هر روز به من می‌گن: دوست داریم.»

جان پسر ده‌ساله‌ای است که از سه‌سالگی در پرورشگاه بزرگ شده است. او طی هشت ماه گذشته با باب و بتی زندگی کرده و آنها سرپرستی او را قبول کرده‌اند. وقتی از او پرسیدیم آیا واقعاً احساس می‌کند آنها دوستش دارند، گفت بله. پرسیدیم چرا، او فوراً گفت «چون اونا سرم داد نمی‌زنن و فریاد نمی‌کشن. سرپرستای قبلی ام سرم داد می‌زدن و تمام مدت فریاد می‌کشیدن. اونا با من مثل یه آشغال رفتار می‌کردن. اما باب و بتی با من مثل آدم رفتار می‌کنن. من می‌دونم که اونا یه عالمه مشکل دارن اما اینم می‌دونم که اونا دوستم دارن.»

برای کودکانی که زبان اصلی عشق‌شان کلام تأییدآمیز است هیچ چیزی مهم‌تر از این نیست که بشنوند والدین آنها و سایر بزرگسالان از آنها تعریف و تمجید می‌کنند. اما عکس این هم صادق است - هیچ چیز به اندازه کلمات منفی و محکوم‌کننده به آنها آسیب نمی‌زند. کلمات تند و انتقادی برای همه کودکان زیان‌بارند اما برای کودکانی که زبان اصلی عشق آنها تعریف و تمجید است، فوق‌العاده مخربند. و این واژه‌های منفی می‌توانند تا سال‌های سال در ذهن آنها بمانند و آزارشان بدهند.

پس برای والدین و سایر بزرگسالان، اساسی است که برای اظهارات منفی و انتقادی خود به سرعت از کودک معذرت بخواهند. هرچند اثر این کلمات با یک معذرت‌خواهی ساده پاک نمی‌شود اما می‌تواند

به حداقل رسانده شود. اگر دیدید که الگوی ارتباطی شما با کودک‌تان منفی است می‌توانید از همسر‌تان بخواهید که برخی از کلماتی را که بر زبان رانده‌اید ضبط کند تا بعداً خودتان به آنها گوش کنید. این می‌تواند بسیار دردناک باشد اما در عین حال می‌تواند گامی در جهت شکستن الگوهای منفی حرف زدن باشد. از آنجا که سخن گفتن به طرز مثبت اهمیت بسیار زیادی در روابط کودک و پدر و مادر دارد، کوشش جهت شکستن الگوهای قدیم و ایجاد الگوهای جدید کوششی است ارزشمند و برحق. مزایای این کار برای کودک شما عظیم است، و احساس رضایتی که شما کسب می‌کنید پاداشی بزرگ برای تلاش‌های شماست.

فصل چهارم
زبان سوم عشق:
وقت گذاشتن برای یکدیگر

سارای چهارساله دامن مادرش را می کشد و می گوید «مامان، مامان، بیا با هم بازی کنیم!»

جینی می گوید «من الآن نمی توئم بازی کنم. الآن باید سالاد سیب زمینی درست کنم. بعد باهات بازی می کنم. برو خودت چند دقیقه بازی کن تا من پیام.»

ظرف پنج دقیقه سارا برمی گردد و التماس می کند که مادرش با او بازی کند. جینی جواب می دهد «عزیزم، گفتم که اول باید این سالاد رو درست کنم. حالا بدو برو. منم چند دقیقه دیگه میام.» سارا می رود ولی چهار دقیقه بعد برمی گردد. سرانجام سالاد آماده می شود و آنها دو تایی سرگرم بازی می شوند. اما جینی می داند که فردا همین جریان تکرار می شود.

ما از ماجرای جینی و سارا چه می فهمیم؟ این را که زبان اصلی عشق سارا وقت گذراندن با یکدیگر است. آنچه که باعث می شود تا او بیش از همه عشق مادرش را احساس کند توجه کامل مادر به اوست. این برای او به قدری مهم است که بارها و بارها برمی گردد و درخواستش را تکرار می کند. اما جینی اغلب اوقات این درخواستها را مزاحم کارش

می‌بیند. اگر سارا بیش از حد اصرار کند او حتی ممکن است «از کوره در برود» و سارا را تنها به اتاقش بفرستد و بگوید بیرون نیاید - یعنی دقیقاً عکس آن چیزی که سارا نیاز دارد.

جینی با حیرت می‌پرسد، یک مادر چه کار باید بکند؟ آیا من می‌توانم هم بچه‌ام را دوست داشته باشم و هم کار خودم را انجام بدهم؟ پاسخ یک بله بلند است. آموختن زبان اصلی عشق کودک کلید کسب این هدف است. اگر جینی پیش از شروع سالاد سیب‌زمینی پانزده دقیقه وقتش را به سارا اختصاص داده بود احتمالاً می‌توانست در آرامش سالاد تهیه کند. وقتی مخزن عشق یک کودک خالی است و تنها توجه است که آنرا پر می‌کند، کودک تقریباً هر کاری می‌کند تا این توجه را به دست بیاورد.

حتی اگر زبان اصلی عشق کودک شما وقت گذراندن با یکدیگر نباشد، بسیاری از کودکان خواهان توجه کامل والدین‌شان هستند. در واقع بسیاری از رفتارهای ناهنجار دوران کودکی با هدف وقت گذراندن بیشتر با پدر و مادر صورت می‌گیرند. حتی توجه منفی به کودک ظاهراً بهتر از بی‌توجهی به اوست.

ما طی سال‌های اخیر خیلی دربارهٔ وقت گذراندن با یکدیگر شنیده‌ایم؛ خصوصاً در شرایطی که تعداد خانواده‌های دارای پدر و مادر شاغل هر روز بیشتر می‌شود و بر خانواده‌های تک‌والد نیز مدام افزوده می‌شود. با این حال، در حالی که تعداد بیشتری از مردم دربارهٔ وقت گذراندن با یکدیگر صحبت می‌کنند اکثر بچه‌ها از این امر محرومند و آرزوی آنرا دارند. حتی بچه‌هایی که والدین‌شان حقیقتاً دوستشان دارند با مخزن خالی عشق زندگی می‌کنند، و ظاهراً تعداد کمی می‌دانند که چه کار باید بکنند.

وقت گذاشتن برای یکدیگر یعنی توجه کامل و متمرکز. یعنی این‌که

شما تمام توجهتان را روی کودک متمرکز کنید. اکثر نوزادان از این نظر کمبودی ندارند - غذا دادن و عوض کردن پوشک بچه به تنهایی باعث می‌شود ساعت‌ها به او توجه کنید. علاوه بر مراقبت مادر، پدران نیز وقتی خانه هستند کمک می‌کنند و پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها و سایر بستگان خانواده هم ممکن است کمک کنند.

اما همچنان‌که کودک رشد می‌کند وقت گذاشتن برای او دشوارتر می‌شود، زیرا مستلزم فداکاری واقعی از جانب والدین است. تماس فیزیکی و تعریف و تمجید از کودک آسان‌تر از وقت گذاشتن برای اوست. تعداد کمی از ما وقت کافی داریم تا هر کاری که دوست داریم و لازم است انجام بدهیم؛ وقت گذاشتن برای یک کودک یعنی اینکه ما باید یکی از کارهایی را که در فهرست‌مان اولویت بالایی دارد رها کنیم. با بزرگ‌تر شدن بچه‌ها و نزدیک شدن به دوران نوجوانی، اغلب آنها درست همان موقعی به وقت ما نیاز دارند که خسته و کوفته‌ایم، عجله داریم، یا از نظر عاطفی خُلق‌مان تنگ است.

وقت گذاشتن برای کودک، هدیه حضور والدین به کودک است. وقت گذاشتن برای کودک این پیام را ارسال می‌کند: «تو مهم هستی. من از بودن با تو لذت می‌برم.» این کار باعث می‌شود تا کودک احساس کند که او از نظر والدین مهم‌ترین فرد روی زمین است. او حقیقتاً عشق و محبت را احساس می‌کند، زیرا والدینش در این لحظه تماماً متعلق به او هستند.

وقتی شما با فرزندان‌تان وقت می‌گذرانید باید خود را به سطح جسمی و عاطفی رشد آنها برسانید. به عنوان مثال وقتی کودک خزیدن را یاد می‌گیرد شما باید کف زمین بنشینید. وقتی او اولین قدم‌هایش را برمی‌دارد شما باید نزدیکش باشید و تشویقش کنید. وقتی آنها ماسه‌بازی

و پرتاب کردن توپ را یاد می‌گیرند شما هم باید آنجا باشید. وقتی افق دنیای آنها گسترده‌تر می‌شود و آنها به مدرسه می‌روند، انواع درس‌ها را یاد می‌گیرند، ورزش می‌کنند، به کلیسا می‌روند، و در فعالیت‌های اجتماعی شرکت می‌کنند، در تمام مدت شما همگام‌شان هستید. هر چه کودک بزرگ‌تر می‌شود، این کار شاید دشوارتر باشد، خصوصاً وقتی سعی می‌کنید به هر بچه وقت معینی را که خاص خود او باشد اختصاص دهید و در عین حال در فعالیت‌های اجتماعی او که مدام هم بیشتر می‌شود شرکت کنید.

با هم بودن

مهم‌ترین عامل وقت گذراندن با یکدیگر، خود کاری که انجام می‌دهید نیست بلکه با هم انجام دادن و با هم بودن است. وقتی از ناتان هفت‌ساله پرسیدیم از کجا می‌داند که پدرش دوستش دارد، گفت «چون که اون همیشه بعضی کارارو با من انجام میده. چیزایی مثل انداختن توپ در سبد و شستن اتومبیل. و ما با هم به سلمونی میریم.»

برای وقت گذراندن با یکدیگر نیازی نیست به محل خاصی بروید. شما تقریباً هر جایی می‌توانید توجه خود را به کودک‌تان معطوف کنید، و ثمربخش‌ترین اوقات با هم بودن اغلب در خانه است - یعنی وقتی شما با کودک‌تان تنها هستید. پیدا کردن وقت برای تنها بودن با کودک کار راحتی نیست، اما اساسی است. در جامعه‌ای که مردم روز به روز بیشتر تماشاچی می‌شوند تا فعال و عملگرا، توجه متمرکز والدین بیش از هر زمان حیاتی است.

در بسیاری از خانه‌ها، بچه‌ها برای تماشای تلویزیون بیشتر از پدرشان دلشان تنگ می‌شود. کودکان هر روز بیش از پیش تحت تأثیر نیروهای

خارج از خانه و خانواده قرار می‌گیرند. به همین جهت صرف اوقات شخصی والدین با بچه‌ها هر روز ضروری‌تر می‌شود و والدین از این طریق می‌توانند تأثیر خود را تقویت کنند. گنجاندن این نوع برنامه‌های شخصی در جدول کار خود واقعاً به تلاش شدید نیاز دارد، و با این حال ارزشش را دارد، زیرا شما با این کار روی آینده کودکان‌تان و نیز آینده خانواده‌تان سرمایه‌گذاری می‌کنید.

وقت گذراندن با تک‌تک کودکان

اگر شما چند بچه دارید باید راهی پیدا کنید تا با هر یک از آنها تنها وقت بگذرانید. این کار ساده‌ای نیست اما می‌توان آن را انجام داد. به عنوان مثال سوزانا ویزلی را در نظر بگیرید که ده بچه را بزرگ کرده است. او طوری برنامه‌ریزی می‌کرد که هر هفته یک ساعت یا هر یک از بچه‌ها تنها باشد. سه پسر او به نام سام، جان، و چارلز ویزلی به ترتیب شاعر، نویسنده، و خطیب شدند. چارلز چندین سرود مذهبی نوشته که جزو آثار کلاسیک کلیسای مسیحی درآمده است. سوزانا علاوه بر کمک به فرزندانش در یادگیری جبر، نگارش، ریاضیات، ادب و نزاکت و ارزش‌های اخلاقی، صرفه‌جویی در زندگی را نیز به آنها آموخت.

در عصری که زنان فرصت کمی برای پیشرفت داشتند (دهه ۱۷۰۰ میلادی انگلستان)، او امکان تحصیلات و آموزش کامل را برای دخترانش فراهم ساخت. این مادر عاقل زمانی به دخترش امیلیا گفت «جامعه هیچ فرصتی برای استفاده از هوش و دانش زنان خود فراهم نمی‌کند.»^۱ امیلیا بعدها معلم شد. هرچند نیازی نیست ما همه عقاید او

۱. سوزانا ویزلی، به قلم ساندی دنگلر (شیکاگو، نشر مودی، ۱۹۸۷) ص ۱۷۱.

درباره تربیت فرزندان را بپذیریم، اما می‌توانیم اولویت‌هایی را که سوزانا در رابطه با خانواده تعیین کرد و بعد به اجرا درآورد، تحسین کنیم. کلید اصلی وقت گذراندن صحیح را باید در ارزش‌ها و اولویت‌هایی یافت که شما والدین تعیین می‌کنید و در خانه خود به اجرا می‌گذارید.

تماس چشمی مثبت

وقت گذراندن با یکدیگر باید با تماس چشمی مطبوع و مهرآمیز همراه باشد. نگاه کردن به چشمان کودک‌تان به طرز محبت‌آمیز، از راه‌های مؤثر انتقال عشق از قلب شما به قلب فرزندتان است. مطالعات به عمل آمده نشان می‌دهد که اکثر والدین از تماس چشمی عمدتاً به طرز منفی استفاده می‌کنند - یعنی موقعی که دارند کودک را سرزنش می‌کنند یا صریحاً به او دستور می‌دهند.

اکثر تماس‌های چشمی شما باید مطبوع و مهرآمیز باشد. اگر فقط موقعی این کار را بکنید که کودک مطابق میل شما رفتار کرده، در دام عشق مشروط می‌افتید. این نیز می‌تواند به رشد شخصی کودک‌تان آسیب وارد کند. شما می‌خواهید آن‌قدر عشق بی‌قید و شرط به کودک ابراز کنید که مخزن عاطفی او پُر شود، و یکی از راه‌های مهم انجام این کار استفاده صحیح از تماس چشمی است.

گاه اعضای خانواده برای تنبیه یکدیگر از نگاه کردن به هم خودداری می‌کنند. این ظالمانه است، همسر و فرزند شما هرگز این رفتار مخرب را فراموش نخواهند کرد. خصوصاً کودکان اجتناب از تماس چشمی را به معنی نفی و مخالفت می‌گیرند و این نیز عزت نفس آنها را نابود می‌کند. اجازه ندهید ابراز محبت شما به کودک‌تان تحت کنترل این قضیه باشد که در آن لحظه از کودک‌تان راضی هستید یا نه. شما صرف نظر از

هر چیزی، و صرف نظر از طرز رفتار کودک یا هر شرایط و اوضاع و احوال دیگری باید به طور پیگیر به کودک تان ابراز محبت کنید.

در میان گذاشتن افکار و احساسات

وقت گذراندن با یکدیگر فقط برای انجام کار و فعالیت با همدیگر نیست، بلکه برای شناخت بهتر فرزندان نیز هست. وقتی شما با فرزندان وقت می‌گذرانید، درمی‌یابید که حاصل طبیعی این کار اغلب اوقات یک گفتگوی خوب درباره همه چیزهای مربوط به زندگی شماست. فیل بریگز استاد باسابقهٔ تعلیم و تربیت در یک آموزشگاه کالیفرنیا عاشق استفاده‌هایی است که از بازی گلف با پسرش می‌برد. او می‌گوید «پسرم چندان اهل حرف زدن نبود، تا این که ما به طور منظم بازی گلف را شروع کردیم.» این پدر و پسر اغلب دربارهٔ بازی گلف حرف می‌زدند و همچنان که در زمین بازی راه می‌روند از حرکات مختلف بازی گلف می‌گویند؛ و خیلی زود به بحث دربارهٔ سایر مسائل زندگی می‌رسند. وقتی والدین بدانند که چطور می‌شود توپ را در سبد بسکتبال انداخت یا فوتبال بازی کرد، یا اتومبیل را شست، یا حتی ظرف را شست، می‌توانند محیطی خلق کنند که کودک بتواند با پدر و مادرش دربارهٔ مسائل مهمتر هم حرف بزند.

گفتگوی ثمربخش

اینجا جایی است که پدر می‌تواند دربارهٔ گذشتهٔ خودش چیزی بگوید و مثلاً از آشنایی خودش با مادر حرف بزند و دربارهٔ مسائل اخلاقی و معنوی با فرزندش بحث کند. این نوع گفتگوی «واقعی» عمیقاً روی کودک اثر می‌گذارد و او فکر می‌کند «پدرم به من اعتماد دارد. او دلسوز

من است. پدرم مرا آدم مهمی می‌داند و دوستم دارد.» وقتی مادر با دخترش برای خرید اولین عینک او یا لباس میهمانی مخصوصی می‌رود می‌تواند از ترس‌های خودش در دوران نوجوانی و نگرانی‌ای که در مورد ظاهرش داشت برای او حرف بزند. این گفتگو آنها را به هم نزدیک‌تر می‌کند و به دختر کمک می‌کند تا ارزش خودش را درک کند (که بر مبنای ظاهر و قیافه استوار نیست).

کودکان هرگز از گفتگوی ثمربخش با والدین و سایر بزرگسالان بی‌نیاز نمی‌شوند. در میان گذاشتن افکار و احساسات، بافت زندگی آینده را می‌سازد. آموختن برقراری ارتباط در این سطح به آنها کمک می‌کند تا در آینده روابط و نیز ازدواج موفق داشته باشند. این امر به آنها می‌آموزد که دوستی‌های سالم برقرار کنند و با همکارانشان ارتباط خوبی داشته باشند. این به آنها نشان می‌دهد که چگونه افکارشان را تجزیه و تحلیل کنند و آنها را به طرزی مثبت ابراز کنند که حاکی از احترام به عقاید دیگران باشد. این سرمشقی می‌شود تا بدون رفتار ناخوشایند بتوانند با دیگران مخالفت کنند.

کودکان شما بیش از آن‌که تصورش را بکنید از صحبت کردن با شما چیز یاد می‌گیرند، بنابراین حیاتی است که صرف نظر از سن آنها مدتی از وقت خود را به صحبت با آنها اختصاص بدهید. اگر شما صحبت‌هایتان فقط منحصر به اصلاح و تأدیب کودکان‌تان باشد، ممکن است آنها هرگز ارزش گفتگوی مثبت و توجه متمرکز را درک نکنند. توجه منفی نمی‌تواند نیاز آنها به عشق را برطرف کند.

در مورد بچه‌های کوچک‌تر، یکی از بهترین مواقع برای شروع گفتگو وقت خواب است.

آنها در این موقع بسیار دقت می‌کنند و توجه‌شان به شماست. شاید

علت این امر سکوت و آرامش بیشتر در موقع خواب باشد یا شاید کودک می خواهد وقت خوابش را به تأخیر بیاورد. علت هر چه باشد، کودک در این موقع خوب گوش می دهد و این امر گفتگوی ثمربخش را آسان تر می کند.

قصه گفتن و گفتگو

همه کودکان قصه دوست دارند. خواندن قصه برای کودکان راهی عالی برای شروع آداب خواب است - و حتماً این کار را به صورت آداب درآورد زیرا کمک می کند تا ارتباط خود با فرزندان تان را وقتی نوجوان شدند حفظ کنید. وقتی قصه می خوانید یا بعد از آن می توانید مکث کنید تا کودک بتواند احساساتش را با رویدادها یا شخصیت های قصه هماهنگ کند و پس از آن درباره آنها صحبت کنید. این خیلی مهم است زیرا بسیاری از جوانان امروز ظاهراً نمی دانند که رفتار آنها به احساساتشان گره خورده است. از آنجا که تعداد کمی از آنها احساسات خود را درک می کنند کلید کنترل رفتارشان را در دست ندارند. مثلاً وقتی شما قصه ای درباره کسی می خوانید که دچار یأس و نومیدی شده، می توانید با کودک تان درباره واقعی که دلسرد بوده صحبت کنید و از اندوه، خشم یا هر چیزی که همراه آن بوده حرف بزنید.

ما قویاً استفاده از این اوقات ثمربخش گفتگو را توصیه می کنیم. متأسفانه، تعداد کمی از جوانان امروزی می دانند که چگونه با احساسات خود خصوصاً احساس خشم کنار بیایند. این فقدان درک، علت اصلی مصرف مواد مخدر، فعالیت های جنسی نامناسب، و نگرش ها و رفتارهای ضد اجتماعی است. سال های متمادی گفتگوی گرم و صمیمانه در موقع

خواب، همراه با ابراز احساسات خود به صورت نرم و آرام، می‌تواند به پیشگیری از بدترین مشکلات زندگی کمک کند.

چنانچه آداب زمان خواب به صورت گرم و صمیمانه، و نرم و راحت انجام شود درست عکس دنیای پرهیاهو و پرمشغله‌ای می‌شود که بسیاری از والدین در آن زندگی می‌کنند. برای کسب این هدف باید اولویت‌هایی تعیین کرده و در برابر استبداد گذر زمان مقاومت کرد. قربانی شتاب زندگی نشوید. در درازمدت، بخش اعظم آنچه که امروز بسیار مبرم به نظر می‌رسد مطلقاً بی‌اهمیت خواهد بود. آنچه شما با فرزندان‌تان انجام می‌دهید تا ابد اهمیت خواهد داشت.

برنامه‌ریزی برای وقت‌گذراندن با یکدیگر

در هشت سال اول زندگی کودک، شما می‌توانید برنامه‌ریزی نسبتاً معقولی برای وقت‌گذراندن با یکدیگر بکنید زیرا زندگی کودک اساساً در خانه می‌گذرد. اما با بزرگ شدن کودک و شرکت بیشتر او در فعالیت‌های خارج خانه، شما باید وقت و تلاش بیشتری برای برنامه‌ریزی صرف کنید. در غیر این صورت اتفاقی نخواهد افتاد. در اینجا چند ایده را مطرح می‌کنیم.

اولاً، وقت غذا جزو اوقات طبیعی‌ای است که می‌توان برایش برنامه‌ریزی کرد. وقتی اعضای یک خانواده عادی سال‌های سال شام را با هم صرف می‌کنند این اوقات به یکی از صمیمانه‌ترین تجارب زندگی‌شان بدل می‌شود. همه ما خانواده‌هایی را می‌شناسیم که یک قابلمه غذا را در آشپزخانه می‌گذارند و هر کس هر وقت به خانه رسید غذایش را می‌کشد و می‌خورد. برای کسانی که گرما و قدرت صرف شام با یکدیگر را می‌شناسند این امر روز به روز ناراحت‌کننده‌تر می‌شود. والدین تنها

کسانی هستند که می‌توانند برای خانواده برنامه‌ریزی کنند و تعیین کنند که چه وقت می‌توان به مناسبت خاصی برنامه را به هم زد. و شاید شما بتوانید ماهی یکبار فرزندان را برای ناهار بیرون ببرید.

دوم، سفرهای کوتاه را در برنامه‌تان بگنجانید. برنی و پسرش جف هر سه ماه شبی را بیرون خانه می‌گذرانند. آنها معمولاً به فاصله یک ساعت از خانه‌شان می‌روند و یک روز و نیم آنجا چادر می‌زنند و تمام این مدت را با هم می‌گذرانند. آلسیون هفته‌ای دو شب با دختر دوازده‌ساله‌اش بریتانی به پیاده‌روی می‌رود. در این دو شب، شوهر و پسرش ظرف‌ها را می‌شویند و با هم خلوت می‌کنند.

اینها را فقط به عنوان نمونه ذکر کردیم. به یاد داشته باشید، برنامه‌ریزی برای وقت گذراندن با یکدیگر الزاماً نباید خشک و سخت باشد؛ شما هر وقت بخواهید می‌توانید برنامه‌تان را تغییر بدهید اما بدون برنامه‌ریزی ممکن است ببینید که وقت چندانی برای بودن با بچه‌هایتان ندارید. شما افراد دیگر را در جدول برنامه‌هایتان می‌گنجانید چرا فرزندان‌تان را نگنجانید؟ آنها خیلی خوشحال خواهند شد که می‌بینند آن‌قدر آنها را دوست دارید که برای بودن با آنها به دیگران نه می‌گویید. و یکی از ثمرات برنامه‌ریزی این است که به فرزندان‌تان می‌آموزید چطور برای وقت‌شان برنامه بریزند.

برنامه‌ریزی برای وقت گذراندن با فرزندان فقط این نیست که یک روز یا یک ساعت را به تقویم کارتان اضافه کنید. برنامه‌ریزی برای وقت گذراندن با یکدیگر به معنی مهیا کردن خودتان هم هست. وقتی بعد از یک روز سخت کاری به خانه برمی‌گردید، نیاز دارید که فشار کار روز را از بین ببرید، ذهنتان را از مسائل کاری پاک کنید، و بعد روی خانه‌تان تمرکز کنید. بعضی‌ها این کار را با گوش دادن به موسیقی در خانه انجام

می دهند. بعضی از دوستان ما هم اتومبیل شان را نزدیک خانه متوقف می کنند و چند دقیقه دعا می خوانند. ببینید چه چیزی به شما کمک می کند تا احساس آسایش و آرامش کنید، تا انرژی لازم برای صرف وقت با کودک تان را داشته باشید.

اگر نمی توانید پیش از رسیدن به خانه، خودتان را آماده کنید می توانید با همسرتان زمانی را تعیین کنید تا پیش از ارتباط با فرزندانان اوقاتی را به خودتان اختصاص دهید. شاید فقط نیاز داشته باشید که لباس راحتی به تن کنید، قوطی نوشابه ای باز کنید، و قبل از شروع گفتگو با افراد خانواده به حیاط خلوت بروید و قدم بزنید. هر چه شما سر حال تر باشید، بیشتر می توانید به خانواده تان شادی ببخشید.

وقتی زبان اصلی عشق کودک تان وقت گذراندن با یکدیگر است
اگر زبان اصلی عشق کودک شما وقت گذراندن با یکدیگر باشد می توانید از یک چیز مطمئن باشید: بدون صرف وقت کافی و توجه کامل به کودک، این فکر همچون خوره به جان کودک خواهد افتاد که والدینش دوستش ندارند.

آلن، آتش نشانی بود که هفته ای چهل و هشت ساعت کار می کرد و بیست و چهار ساعت تعطیل بود. او موقع کار تمام وقت در ایستگاه آتش نشانی می ماند و روز تعطیل اغلب با یکی از آتش نشانان خانه ها را رنگ می زدند تا پولی به دست بیاورند. در عین حال همسر او هلن شب ها به عنوان پرستار کار می کرد و روزها می خوابید. وقتی هر دوی آنها شب ها کار می کردند، فرزندان شان جاناتان هشت ساله و دیرای شش ساله با مادر بزرگشان در خانه می ماندند.

آلن و هلن کم کم نگران جاناتان شدند. به نظر می رسید که او به مرور

زمان از آنها دورتر می شود. هلن بعداً به یکی از دوستانش گفت «وقتی ما سعی می کنیم او را به حرف بکشانیم تمایلی نشان نمی دهد. وقتی بچه تر بود مدام حرف می زد.

قبل از این که او مدرسه برود من هنوز کار نمی کردم و ما تقریباً هر بعد از ظهر با هم به پارک می رفتیم. او تمام مدت حرف می زد و ما خیلی سرزنده و بانشاط بودیم. حالا او به قدری فرق کرده که نگران شده ام و نمی دانم اشکال کار کجاست. آئن به اندازه من متوجه این قضیه نیست، چون او به اندازه من با جاناناتان وقت صرف نکرده اما من کاملاً تفاوت را می بینم.»

رُزی دوست هلن به تازگی کتاب پنج زبان عشق را خوانده بود و یادش بود که یکی از فصل های کتاب مربوط به زبان های عشق کودکان است. بنابراین این کتاب را به هلن داد تا بخواند. بعد از دو هفته هلن به رُزی گفت «من کتاب را خواندم و فکر می کنم زبان اصلی عشق جاناناتان را فهمیدم. حالا که به عقب نگاه می کنم یاد می آید که او چقدر از با هم بودن مان لذت می برد و چقدر حرف می زد و هیجان زده بود. بعد متوجه شدم از موقعی که او وارد دبستان شد همه چیز عوض شد. من شاغل شدم و ما دیگر با هم وقت نمی گذرانیدیم. فکر می کنم او طی دو سال گذشته در حسرت عشق و محبت بوده است. من نیازهای فیزیکی او را برطرف کرده ام اما نیازهای عاطفی اش برطرف نشده است.»

هلن و رُزی در این باره حرف زدند که هلن چطور می تواند در جدول کاری و برنامه های زندگی اش، وقت گذراندن با جاناناتان را بگنجانند. او بعد از ظهرها و غروب وقت آزاد داشت و از این مدت برای انجام کارهای خانه، خرید و گاه سر زدن به دوستانش استفاده می کرد. در مواقع نادری هم یک شب با آئن بیرون می رفت. او به درس و مشق

جاناناتان هم می‌رسید. هلن تصمیم گرفت که تلاش کند و دو بار در هفته یک ساعت با جاناناتان بیرون برود و تمام این مدت را فقط به او توجه کند.

«شاید بتوانم او را به همان پارک سابق ببرم. فکر می‌کنم این کار خاطرات مطبوعی را هم برای من زنده کند.»

سه هفته بعد هلن به دوستش گفت «این کار مؤثر بود. از آخرین باری که با تو حرف زد من و جاناناتان هفته‌ای دو بار بیرون رفته‌ایم و حالا دارم تغییرات واقعی را می‌بینم. اولین باری که به او گفتم به پارک ببریم چندان هیجان‌زده نشد. اما در پایان گشت و گذارمون می‌دیدم که جاناناتان قبلی دوباره داره زنده می‌شه. ما تصمیم گرفتیم هفته‌ای یه بار به پارک برویم و یه بار هم بریم بستنی بخوریم. جاناناتان کم‌کم شروع کرده به حرف زدن و می‌تونم بگم که از نظر عاطفی به وقت گذرونندن مون با همدیگه پاسخ مثبت می‌ده.»

هلن افزود «در ضمن از آلن هم خواسته‌ام این کتاب را بخونه. فکر می‌کنم ما باید زبان عشق همدیگه رو یاد بگیریم. من می‌دونم که او به زبان من صحبت نمی‌کنه و من هم به زبان او صحبت نمی‌کنم. با خونندن این کتاب آلن اهمیت وقت گذرونندن با جاناناتان را هم متوجه می‌شه.»

کودکان چه می‌گویند

در اینجا چهار کودک به وضوح نشان می‌دهند که زبان اصلی عشق آنها وقت گذراندن با یکدیگر است.

بتانی هشت‌ساله اکثر اوقات خوشحال بود و چشم‌هایش برق می‌زد.

او می‌گوید «من می‌دونم که پدر و مادرم دوستم دارن چون که با من وقت می‌گذرونن. گاهی ما کارهایی را با هم انجام می‌دهیم - حتی با برادر کوچک‌ترم - اما اونا بعضی کارها را فقط با من انجام می‌دن.» وقتی از او پرسیدیم چه نوع کارهایی، پاسخ داد «بابام هفته پیش منو برای ماهیگیری برد. من نمی‌دونم که آیا ماهیگیری رو دوست دارم یا نه اما دوست دارم با بابام باشم. من و مامان روز بعد از جشن تولدم رفتیم باغ وحش. من بیشتر از همه از قفس میمونا خوشم اومد. ما موز خوردن یکی از اونارو تماشا کردیم. خیلی بامزه بود.»

جرمی دوازده‌ساله می‌گوید «من می‌دونم که بابام دوستم داره چون با من وقت می‌گذرونه. ما خیلی کارارو با هم انجام می‌دیم. اون بلیط‌های فصلی برای بازی‌های فوتبال داره و ما هیچ‌وقت هیچ بازی‌ای رو از دست نمی‌دیم. من می‌دونم که مامان هم دوستم داره اما ما زیاد با هم وقت نمی‌گذرونیم چون که اون بیشتر وقتا حالش خوش نیست.»

فرانکی ده‌ساله می‌گوید «مامانم منو دوست داره. اون به تماشای بازی فوتبال من میاد و بعدش با هم میریم غذا می‌خوریم. من نمی‌دونم بابام هم منو دوست داره یا نه. اون می‌گفت داره اما مارو ول کرد و رفت. من هیچ‌وقت اونو ندیدم.»

میندی شانزده‌ساله می‌گوید «از کجا می‌دونم پدر و مادرم دوستم دارن؟ خوب چون اونا همیشه کنارم هستن. من درباره هر چیزی می‌تونم با اونا بحث کنم و می‌دونم که اونا می‌فهمن و کمکم می‌کنن تا تصمیم عاقلانه‌ای بگیرم. وقتی دو سال دیگه به کالج برم حتماً دلم براشون تنگ می‌شه اما می‌دونم که باز هم کنارم خواهند بود.»

برای بچه‌هایی که آرزوی بودن با والدین‌شان و وقت گذراندن با آنها

را دارند، توجه کامل پدر و مادر به آنها عنصری اساسی است که به آنها اطمینان می‌دهد که والدین شان دوستشان دارند. وقتی شما با فرزندان تان وقت می‌گذرانید خاطراتی خلق می‌کنید که تا ابد باقی می‌مانند. شما می‌خواهید فرزندان تان از سال‌هایی که در خانه شما گذرانده‌اند خاطرات خوبی به یاد داشته باشند. وقتی مخزن عشق عاطفی آنها پر باشد، آنها خاطرات سالم و روح‌بخشی را با خود به همراه خواهند برد. شما والدین می‌توانید چنین خاطرات سالم و روح‌بخشی را ایجاد کنید و برای فرزندان تان یک عمر زندگی متعادل، باثبات و سعادت‌مند را تضمین نمایید.

فصل پنجم زبان چهارم عشق: دریافت هدایا

وقتی ما از راشل ده ساله پرسیدیم که چرا مطمئن است والدینش دوستش دارند، او گفت «به اتاقم بیاین تا نشونتون بدم.» وقتی به اتاقش رفتیم به عروسک خرس بزرگی اشاره کرد و گفت «اینو برام از کالیفرنیا آوردن»، و بعد عروسک پشمالو را نوازش کرد و ادامه داد «وقتی من به کلاس اول رفتم اینو برام آوردن. این میمون مسخره رو هم از سفری که به مناسبت سالگرد ازدواجشون به هاوایی کرده بودن برام آوردن.» او همچنان دور اتاق می چرخید و به ده ها هدیه ای اشاره می کرد که والدینش طی چند سال گذشته به او داده بودند. همه آنها جایگاه مخصوصی داشتند و عشق پدر و مادر او را نشان می دادند.

دادن و گرفتن هدیه می تواند از راه های قدرتمند ابراز عشق باشد، هم زمانی که هدیه داده می شود و هم سال ها بعد. مهم ترین هدایا به نماد عشق بدل می شوند و هدایایی که واقعاً پیام عشق را می رسانند بخشی از زبان عشق هستند. اما برای این که والدین حقیقتاً به زبان چهارم عشق — هدایا — صحبت کنند کودک باید احساس کند که والدینش به راستی دوستش دارند و به او توجه می کنند. به این دلیل، همراه هدیه باید به سایر زبان های عشق صحبت کرد. برای این که هدیه ای واقعاً بیانگر عشق قلبی

شما باشد مخزن عاطفی کودک را باید پُر نگه داشت. یعنی والدین باید از ترکیبی از تماس فیزیکی، تعریف و تمجید، وقت گذراندن با کودک و خدمت کردن استفاده کنند تا مخزن عشق کودک پُر شود.

جولی به ما گفت که چطور زبان‌های عشق به او کمک کردند تا دو دخترش یعنی مالوری شش ساله و مردیت هشت ساله را بهتر درک کند. «من و شوهرم اغلب به سفرهای کاری می‌رفتیم و دخترها پیش مادر بزرگشان می‌ماندند. مردیت همیشه بیشتر از مالوری از هدیه گرفتن ذوق زده می‌شود؛ او به محض این که ما به خانه می‌رسیم شروع به صحبت از هدایا می‌کند. وقتی ما هدایا را بیرون می‌آوریم او بالا و پایین می‌پرد و با سر و صدای فراوان آنها را باز می‌کند. بعد جای خاصی از اتاقش را به آن هدیه اختصاص می‌دهد و از ما می‌خواهد ببینیم که او هدیه‌اش را کجا گذاشته است. وقتی دوستانش به دیدنش می‌آیند همیشه آخرین هدیه‌اش را به آنها نشان می‌دهد.»

در مقابل، هرچند مالوری مؤدبانه از هدایای والدینش تشکر می‌کند، بیشتر دوست دارد ماجراهای سفر را بشنود. جولی می‌گوید «مالوری به طرف ما می‌آید و می‌خواهد تمام جزئیات سفر را بداند. او اول با هر کدام از ما جداگانه حرف می‌زند و بعد با هر دویمان، و هر چه را که به او می‌گوئیم با ولع گوش می‌دهد. از طرف دیگر، مردیت درباره چیزهایی که دیده‌ایم و شنیده‌ایم زیاد سؤال نمی‌کند.»

وقتی یک نفر از جولی پرسید که حالا با این درکی که کسب کرده چه کار می‌خواهد بکند، گفت «خوب من می‌خواهم همچنان برای دخترها هدیه بخرم چون خودم دلم می‌خواهد. اما حالا وقتی می‌بینم مالوری به اندازه مردیت هیجان زده نمی‌شود ناراحت نمی‌شوم. قبلاً معمولاً ناراحت می‌شدم چون فکر می‌کردم مالوری حق شناس نیست.

اما حالا می دانم که صحبت کردن با مالوری همان معنایی را دارد که هدیه برای مردیت. هم من و هم شوهرم سعی می کنیم بعد از سفر وقت بیشتری به مالوری اختصاص بدهیم و بقیه سال هم بیشتر با او وقت بگذرانیم؛ و می خواهیم زبان هدایا را به مالوری هم بیاموزیم؛ همان طور که امیدوارم زبان وقت گذاشتن برای یکدیگر را به مردیت بیاموزیم.»

لطف و زیبایی دادن

دادن و گرفتن هدیه به عنوان راهی برای ابراز عشق، یک پدیده جهانی است. واژه انگلیسی هدیه از واژه یونانی کریس به معنی «لطف» می آید. هدیه واقعی پاداش خدمات ارائه شده نیست؛ بلکه ابراز عشق به آن شخص است و به صورت آزادانه و داوطلبانه اعطا می شود. در جامعه ما همه چیزهایی که داده می شود صادقانه نیست. خصوصاً در دنیای تجارت، بخش اعظم هدایا، پاداش داد و ستد با شرکت مشخصی است، یا رشوه ای است که به امید انجام کاری در آینده داده می شود. هدیه ای که داده می شود برای خیر و نیکی دریافت کننده نیست بلکه بیشتر راهی است برای تشکر از دریافت یک امتیاز مالی یا درخواست امتیازی در آینده.

همین خط تمایز را بین هدایای والدین باید ترسیم کرد. وقتی پدر یا مادری به کودکی که اتاقش را تمیز کرده هدیه می دهد، این هدیه حقیقی نیست بلکه پاداش خدمتی است که انجام شده است. وقتی والدین به بچه قول می دهند که اگر تا نیم ساعت دیگر تلویزیون تماشا کند برایش بستنی قیفی می خرند، بستنی قیفی هدیه نیست بلکه رشوه ای است که برای تطمیع کودک و وادار کردن او به رفتار دلخواه صورت گرفته است. شاید کودک کلمه جبران یا رشوه را نشناسد اما مفهوم آن را درک می کند.

گاهی والدینی که حقیقتاً قصد دارند یک هدیه واقعی به کودک بدهند چنانچه نیاز عمیق کودک به عشق را نادیده بگیرند پیام غلط ارسال می‌کنند. در واقع، کودکی که واقعاً محبتی حس نمی‌کند به راحتی ممکن است در مورد هدیه‌ای که گرفته دچار سوء تفاهم بشود و فکر کند آن هدیه بنا بر شرط و شروطی داده شده است. مادری که تحت فشار روحی شدید بود و با پرسش هم دعوا کرده بود، یک توپ بیسبال برای او خرید. او بعداً دید توپ در توالت است.

«جیسون، توپ تو اینجا چه کار می‌کنه؟ دوستش نداری؟»

روز بعد او توپ را در سطل زباله دید. دوباره با پرسش حرف زد. اما

پسرش فقط سرش را پایین انداخت و گفت «متأسفم.»

بعداً این مادر یاد گرفت که روی پُر کردن مخزن عشق پسرش تمرکز

کند. به زودی تغییراتی مشاهده کرد. او پس از چند هفته یک چوب

بیسبال برای پسرش خرید. این بار جیسون مادرش را در آغوش کشید و

با لبخندی گفت «متشکرم مامان!»

جیسون نمونه‌ای از کودکان مطیع است که مخزن عاطفی‌شان خالی

است. این کودکان به ندرت ناراحتی و رنج خود را نشان می‌دهند و علناً

نیازهایشان را ابراز نمی‌کنند، بلکه به صورت غیر مستقیم احساسات‌شان

را نشان می‌دهند. دور انداختن یا بی‌توجهی به هدایا نمونه‌ای قدیمی از

رفتار کودکانی است که نیازمند پُر شدن مخزن عشق‌شان هستند.

حداکثر استفاده را از هدیه دادن بکنید

لطف و زیبایی بخشش و هدیه دادن ربطی به اندازه و بهای هدیه ندارد.

به تنها چیزی که ربط دارد عشق است. شاید به خاطر بیاورید که

پدر بزرگ یا مادر بزرگ‌تان می‌گفت در کریسمس سختی طی دوران رکود

بزرگ آمریکا یک پرتقال به اضافه یک تکه لباس ضروری هدیه گرفته است. امروزه ما والدین تهیه مایحتاج زندگی را هدیه نمی دانیم بلکه چیزی می دانیم که باید برای کودکان مان انجام بدهیم. با این حال ما اغلب اوقات این اقلام ضروری را با قلبی سرشار از محبت و برای خیر و منفعت فرزندان مان به آنها می دهیم. اگر ما هدایا را به عنوان تجلیات عشق ارائه نکنیم ممکن است فرزندان مان آنها را جزو ضروریاتی بدانند که «انتظارش را باید داشته باشند» و مهر و صمیمیتی را که در هدایا نهفته شده تشخیص ندهند.

در اینجا چند پیشنهاد ارائه می کنیم تا به کمک آنها بتوان یک هدیه معمول را به تجلی عشق بدل کرد. کمی وقت بگذارید و لباس مدرسه جدید فرزندان را در کاغذ کادو بپیچید و موقع صرف شام در حضور همه اعضای خانواده به او بدهید. بسته بندی نکردن هدیه از نظر عاطفی برای کودک رنج آور است. شما می توانید نشان دهید که هدیه ای، چه ضروری چه تجملی، به منزله ابراز عشق شماست. این گونه تجلیل از هدایا در عین حال به فرزندان تان می آموزد که چگونه به کسانی که به آنها هدیه می دهند پاسخ بدهند. وقتی شما با لطف و مهربانی به آنها هدیه می دهید، می خواهید آنها نیز با لطف و مهربانی پاسخ بگویند، حال چه هدیه بزرگ باشد چه کوچک.

و اما یک هشدار در مورد خرید اسباب بازی به عنوان هدیه. در فروشگاه اسباب بازی واقعاً باید عقل خود را به کار بباندازید. خود حجم عظیم اسباب بازی های موجود در بازار به این معنی است که باید با دقت فراوان جنس مورد نظر خود را انتخاب کنید. ما هر روز شاهد انواع آگهی های تلویزیونی هستیم که در آنها آخرین نوع اسباب بازی ها در برابر چشمان کودکان رژه می روند و تقاضایی تولید می کنند که شصت

ثانیه پیش وجود نداشت و شاید هم فردا از بین برود. اما بسیاری از کودکان مطمئن‌اند که اسباب‌بازی‌ای را که همین الآن روی صفحه تلویزیون دیده‌اند باید داشته باشند.

اجازه ندهید تبلیغاتچی‌ها تعیین کنند که چه چیزی باید برای فرزندان‌تان بخرید. اسباب‌بازی را خودتان به دقت بررسی کنید و از خودتان چنین سؤال‌هایی پرسید: «این اسباب‌بازی چه پیامی به کودک من می‌دهد؟ آیا من از این پیام خوشم می‌آید؟ بچه من از بازی کردن با این اسباب‌بازی چه چیزی می‌تواند یاد بگیرد؟ تأثیر کلی این اسباب‌بازی مثبت است یا منفی؟ این اسباب‌بازی تا چه حد بادوام است؟ عمر معمولی آن چقدر است؟ آیا فقط مدت کوتاهی جذابیت دارد یا این‌که فرزندم بارها و بارها به سراغش خواهد رفت؟ آیا ما می‌توانیم از عهده قیمتش بریاییم؟» اگر استطاعتش را ندارید هرگز یک اسباب‌بازی بی‌اهمیت نخرید.

همه اسباب‌بازی‌ها الزماً نباید آموزشی باشند بلکه باید در خدمت هدف مثبتی در زندگی کودکان‌تان باشند. احتیاط کنید تا مبادا اسباب‌بازی‌های کامپیوتری بسیار پیشرفته‌ای بخرید که با ارزش‌های خانواده شما مغایرت داشته باشند. کودکان شما به اندازه کافی چنین برنامه‌هایی از تلویزیون تماشا می‌کنند و از طریق همسایگان و نیز دوستان‌شان در مدرسه از آنها باخبر می‌شوند.

هدیه دادن نامناسب

مراقب باشید. اغلب اوقات ما وسوسه می‌شویم به عنوان جایگزین صحبت به سایر زبان‌های عشق، کودکان‌مان را غرق هدیه کنیم. به دلایل متعدد، گاه والدین به جای این‌که واقعاً در زندگی فرزندان‌شان حضور

داشته باشند به هدیه دادن متوسل می‌شوند.^۱ برای کسانی که در خانواده‌های معیوب زندگی می‌کنند ظاهراً هدیه دادن راحت‌تر از برقرار کردن ارتباط عاطفی است. عده‌ای دیگر ممکن است وقت نداشته باشند، یا حوصله نداشته باشند، و یا ندانند که چگونه چیزی را که فرزندان‌شان به آن نیاز دارند به آنها بدهند. آنها حقیقتاً فرزندان‌شان را دوست دارند اما ظاهراً نمی‌دانند که چگونه امنیت عاطفی آنها را تأمین کنند و به آنها احساس ارزشمند بودن را ببخشند.

در جامعهٔ پرشتاب و مرفه ما، با پدرانی که اغلب ساعات بیداری فرزندان‌شان بیرون خانه‌اند و بیش از نیمی از مادران خارج از خانه کار می‌کنند، احساس گناه عظیمی در رابطه با وقت گذراندن با اعضای خانواده وجود دارد. بسیاری از والدین برای جبران عدم ارتباط شخصی خود با فرزندان‌شان، در خرید هدیه افراط می‌کنند. این والدین سعی می‌کنند از هدیه دادن به عنوان راه علاج همهٔ معایب شیوهٔ زندگی‌شان استفاده کنند.

سوء استفاده از هدیه دادن خصوصاً زمانی متداول است که کودکی پس از جدایی پدر و مادرش با والد سرپرست خود زندگی می‌کند. والد غیر سرپرست اغلب وسوسه می‌شود که کودک را غرق هدایا کند. که شاید ناشی از درد جدایی یا احساس گناه از ترک خانواده باشد. وقتی این هدایا بیش از حد گران‌قیمت بوده و درست انتخاب نشده باشند و برای رقابت با آنچه والد سرپرست عرضه می‌کند ارائه شوند، واقعاً شکلی از رشوه هستند که می‌خواهد عشق کودک را به این وسیله بخرد.

۱. در زبان انگلیسی یکی از واژه‌هایی که برای هدیه به کار می‌رود، *Present* است که به معنی حضور و فعل حضور داشتن هم هست. در اینجا نویسنده با واژه‌های هدیه و حضور بازی کرده است.

در عین حال ممکن است والد غیر سرپرست به طور ناخودآگاه سعی کند از این طریق دوباره نزد والد سرپرست برگردد.

کودکانی که چنین هدایای نامناسبی دریافت می‌کنند سرانجام واقعیت را می‌بینند؛ اما در عین حال می‌فهمند که حداقل یکی از والدین، هدیه را جانشین عشق حقیقی می‌داند. این امر می‌تواند کودک را مادی و سوء استفاده‌گر کند، زیرا او می‌آموزد که با استفاده نابجا از هدایا می‌تواند با احساسات دیگران بازی کند و رفتارشان را تحت کنترل درآورد.

ما سوزان را مثال می‌زنیم که دست تنها سه بچه را بزرگ می‌کند. سوزان سه سال است که از چارلز جدا شده و چارلز الآن با زن دومش در خانه‌ای مجلل زندگی می‌کند. سوزان و بچه‌ها فقط به قدر رفع نیازهای ضروری‌شان پول داشتند، و بچه‌ها برای دیدن پدرشان خیلی مشتاق بودند. لیزا، چارلز، و آنی به ترتیب پانزده، دوازده و ده سال داشتند و ماهی دو بار در تعطیلات آخر هفته پدرشان را می‌دیدند. پدرشان آنها را برای سرگرمی‌های گران‌قیمتی چون اسکی و قایق‌سواری می‌برد. تعجبی ندارد که آنها می‌خواستند پدرشان را ببینند و مدام شکایت می‌کردند که در خانه حوصله‌شان سر می‌رود. آنها اغلب با هدایای گران و پرزرق و برق به خانه بازمی‌گشتند و روز به روز بیشتر از دست سوزان عصبانی می‌شدند، خصوصاً طی چند روز پس از ملاقات با پدرشان. چارلز احساسات آنها علیه سوزان را تحریک می‌کرد و سعی می‌کرد محبت آنها را نسبت به خودش جلب کند. او نمی‌دانست که وقتی بچه‌ها بزرگ‌تر شوند از او به خاطر سوء استفاده از احساسات‌شان منزجر خواهند شد. خوشبختانه سوزان موفق شد چارلز را ترغیب کند که همراه هم نزد مشاور بروند و درباره‌ی راه‌های تربیت فرزندانشان از او راهنمایی بخواهند. در آغاز این به معنی کنار گذاشتن اختلافات گذشته و خشم‌شان نسبت

به یکدیگر بود تا بتوانند برای رفع نیازهای عاطفی فرزندان‌شان با هم همکاری کنند. طی این مشاوره، هر دو توانستند در زمینه پُر کردن مخزن عشق فرزندان‌شان خبره بشوند. وقتی چارلز از هر پنج زبان عشق برای ارتباط با فرزندانش استفاده کرد و یاد گرفت که از هدیه دادن به عنوان یکی از زبان‌های عشق استفاده کند نه ابزار سوء استفاده از بچه‌ها، بچه‌ها هم به طرز زیبایی پاسخ دادند. هرچند هنوز متداول نیست که زن و شوهرهای طلاق‌گرفته با هم در جهت خیر و صلاح فرزندان‌شان همکاری کنند، با این حال هر روز والدین بیشتری در این زمینه تلاش می‌کنند.

سوء استفاده دیگر از هدیه دادن این است که بعضی از والدین با وجود انواع محبت‌ها به فرزندان‌شان باز هم چنان آنها را غرق هدایای بی‌شمار می‌کنند که اتاق‌شان شبیه مغازه اسباب‌بازی‌فروشی می‌شود. با این زیاده‌روی‌ها، هدایا ارزش خودشان را از دست می‌دهند. چنین کودکی به قدری اسباب‌بازی دارد که احتمالاً نمی‌تواند با همه آنها بازی کند. در نهایت هیچ‌کدام از این اسباب‌بازی‌ها معنایی نخواهند داشت و کودک از دریافت هدیه ذله خواهد شد. اسباب‌بازی‌ها هم باری بر دوش او می‌شوند زیرا والدینش انتظار دارند آنها را مرتب نگه دارد.

غرق کردن کودک در هدایای بی‌شمار مانند این است که او را به اسباب‌بازی‌فروشی ببریم و بگوییم «همه اینها مال توست.» شاید کودک ابتدا هیجان‌زده شود اما پس از مدتی همه کار می‌کند اما با هیچ چیز بازی نمی‌کند. اسباب‌بازی‌های مناسب باید به کودک کمک کنند تا توجه خود را روی لذت و شادی متمرکز کند. بدین منظور والدین و پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها باید در هدیه دادن دقت کنند و هدایایی انتخاب کنند که مفید باشد نه خیره‌کننده.

چند راهنمایی برای درست هدیه دادن

وقتی به کودکان تان هدیه می‌دهید لازم است چند نکته را به خاطر داشته باشید. هدایا باید تجلی حقیقی عشق باشند. اگر آنها در ازای خدمتی ارائه شوند یا به عنوان رشوه داده شوند، دیگر نمی‌توان آنها را هدیه نامید. به این ترتیب هدایایی که به دقت انتخاب شده و برای کودکان تان مفید هستند، می‌توانند به عنوان تجلی عشق تلقی شوند.

به جز هدایای کریسمس و جشن تولد، بسیاری از هدایا را باید به اتفاق فرزندان انتخاب کنید. این خصوصاً زمانی صادق است که فرزندان تان بزرگ شده و عقیده خاص خود را درباره پوشاک، کفش، کوله‌پشتی و سایر چیزها دارند. همچنین فرزندان شما به اسباب‌بازی‌های غیر اساسی نیز علاقه دارند و هرچند شما نمی‌توانید هر چه آنها می‌خواهند به آنان بدهید، اما باید اولویت‌های آنها را نیز در نظر بگیرید در اینجا باید تشخیص بدهید که کدام خواست آنها لحظه‌ای است و کدام پایدار، کدام سالم است و کدام ناسالم، و آیا آن اسباب‌بازی اثر منفی دارد یا مثبت و آنگاه هدیه‌ای را که فرزندان واقعاً آن را می‌خواهد انتخاب کنید و به او بدهید.

و به خاطر داشته باشید که همه هدایا در مغازه‌ها نیستند. شما همچنان که در کنار جاده‌ای قدم می‌زنید یا حتی از پارکینگی عبور می‌کنید، می‌توانید هدیه‌ای پیدا کنید. گل‌های وحشی، سنگ‌های قشنگ غیر عادی، حتی تکه‌ای چوب زیبا اگر در کاغذ کادو پیچیده شده یا به طرز خلاقانه بسته‌بندی شده باشد می‌تواند هدیه محسوب شود. همچنین می‌توان با وسایل خانه هدیه درست کرد. کودکان خردسال هیچ درکی از پول ندارند و این که هدیه‌ای خریداری شده یا با دست درست شده باشد برایشان فرق نمی‌کند. اگر هدیه خلاقیت آنها را تحریک کند

می تواند مفید باشد و پیوند نزدیک تری بین شما و فرزندتان ایجاد کنند؛ پیوندی که از عشق ساخته شده است.

حلقه ایمی

قبلاً گفتیم برخی از کودکانی که شوق چندانی از دریافت هدیه نشان نمی دهند ممکن است سالها بعد ارزش آنرا بیشتر بفهمند. تد سالها پس از این که دخترش هدیه او را رد کرد این را فهمید. او در یکی از سفرهای خارجی خود حلقه ای برای دختر دوازده ساله اش ایمی خرید و موقع بازگشت به خانه به او داد. ایمی توجه زیادی به حلقه نکرد و آنرا در کشوی میزش انداخت.

تد ناراحت شد اما سرانجام حلقه را فراموش کرد. ایمی در سالهای نوجوانی بارها باعث ناراحتی والدینش شد و رفتارش آنها را آزار داد، تا آنجا که تد دیگر نسبت به آینده او ناامید شد. حتی وقتی طرز برخورد و رفتار ایمی به میزان زیادی بهبود یافت پدرش هنوز باور نداشت که او اصلاح شده است. پدرش صداقت او را زیر سؤال برد و باعث شد تا ایجاد رابطه نزدیکی که هر دوی آنها آنقدر آرزویش را داشتند بسیار دشوار شود.

بعد یک روز تد متوجه شد که ایمی حلقه ای را که پدر سالها پیش به او داده بود به دست کرده است. اشک در چشمان تد حلقه زد زیرا فهمید که دخترش می خواهد چه چیزی به او بگوید - او می گفت که کنترل رفتار خود را به دست گرفته و اکنون می توان به او اعتماد کرد. وقتی تد از ایمی پرسید که آیا منظورش از این کار همین است، او گفت که این تنها چیزی است که آرزویش را دارد. او می خواست به او

اطمینان کنند و رشد و تغییرش را بپذیرند. بعد هر دوی آنها گریه کردند. ایمی همچنان در مسیر صحیح پیش می‌رود. این ماجرا نشان می‌دهد که یک هدیه چقدر می‌تواند نمادین باشد. اگر والدین ایمی توانسته بودند مخزن عاطفی او را پُر نگه دارند احتمالاً او هرگز دچار آن مشکلات عمیق نمی‌شد. پیش از آن‌که او بتواند قدر هدیه‌ای را که به او داده شده بود بداند، می‌بایست نیازهای عاطفی‌اش برآورده می‌شدند.

وقتی زبان اصلی عشق کودک‌تان دریافت هدایاست

اکثر کودکان از دریافت هدیه خوششان می‌آید اما در مورد بعضی از آنها، دریافت هدیه زبان اصلی عشق آنهاست. شاید فکر کنید که در مورد همه کودکان همین‌طور است و قضاوت‌تان بر این اساس باشد که آنها چطور انواع چیزها را می‌خواهند. درست است که همه کودکان — و بزرگسالان — مدام می‌خواهند بیشتر و بیشتر داشته باشند. اما آنهایی که زبان عشق‌شان دریافت هدایاست به طرز متفاوتی به هدیه‌ای که دریافت کرده‌اند واکنش نشان می‌دهند.

کودک‌انی که زبان اصلی عشق آنها دریافت هدیه است همیشه حداکثر استفاده را از هدیه می‌کنند و دلشان می‌خواهد هدیه‌شان به بهترین وجه بسته‌بندی شده باشد یا حداقل شکل بسته‌بندی آن منحصر به فرد باشد. این بخشی از ابراز عشق محسوب می‌شود. آنها به کاغذ کادو توجه می‌کنند و در مورد پاپیون رویان آن صحبت می‌کنند. گاه موقع باز کردن هدیه جیغ می‌زنند و خوشحالی می‌کنند. ظاهراً دریافت هدیه برای آنها یک رویداد بزرگ محسوب می‌شود، و همین‌طور هم هست. وقتی آنها هدیه را باز می‌کنند احساس می‌کنند آدم خاصی هستند و می‌خواهند

موقع انجام این کار تمام توجه شما به آنها باشد. به خاطر داشته باشید، برای آنها این رساترین صدای عشق است. آنها هدیه را تجلی وجود شما و عشق شما می بینند، و می خواهند شادی این لحظه را با شما سهیم شوند. وقتی آنها هدیه را باز کردند شما را بغل می کنند و با تمام وجود از شما تشکر می کنند.

در عین حال این کودکان جای خاصی را به هدیه جدیدشان اختصاص می دهند تا بتوانند آن را با غرور به نمایش بگذارند. آنها هدیه شان را به دوستانشان نشان می دهند و طی روزهای بعد بارها و بارها به شما هم نشان خواهند داد. آنها مدام می گویند که چقدر آن را دوست دارند. هدیه جایگاه خاصی در قلب آنها دارد زیرا در واقع تجلی عشق شماست. دیدن هدیه به یاد آنها می آورد که مورد عشق و محبت هستند. برای آنها مهم نیست که هدیه را با دست ساخته اند، پیدا کرده اند، یا خریده اند؛ و این که این هدیه را می خواسته اند یا نه. آنچه مهم است این است که شما به فکر او بوده اید.

کودکان چه می گویند

گفته های کودکان ذیل فاش می کند که از نظر آنها دریافت هدیه بیش از هر چیزی عشق و محبت دیگران را به آنها نشان می دهد.

فرانکی پنج ساله پس از دومین روزی که در مهد کودک گذرانده با مادر بزرگش حرف می زند و می گوید «مامان بزرگ، معلم مون منو دوست داره. ببین چی به من داده.» بعد خط کش آبی روشنی را بالا می گیرد که اعداد بزرگی روی آن نقش بسته. این شاهدهی است بر محبت معلم او. لیزای شش ساله از ما می پرسد «شما تا حالا مهربون ترین مردو

دیدین؟» اون همین جاست.» بعد به پیرمردی اشاره کرد و گفت «اون به همه بچه‌ها آدامس می‌ده.» از نظر لیزا آن مرد مهربان‌ترین آدم بود چون به بچه‌ها هدیه می‌داد.

از میشل پانزده ساله پرسیدیم از کجا می‌داند والدینش دوستش دارند. او بلافاصله به کفش، دامن و بلوزش اشاره کرد و گفت «هر چیزی که من دارم رو اونا به من داده‌ان. به نظر من این یعنی دوست داشتن. اونا نه تنها چیزی‌ای ضروری‌ام رو به من داده‌ان بلکه خیلی بیشتر از اونچه که نیاز دارم هم داده‌ان. در واقع من بعضی از چیزامو به دوستانی می‌دم که پدر و مادرشون نمی‌تونن برایشون از این چیزا بخرن.»

کریس هجده ساله چند ماه دیگر به کالج می‌رود. از او پرسیدیم فکر می‌کند والدینش چقدر دوستش دارند و خواستیم از صفر تا ده نمره بدهد. او فوراً گفت «ده.» پرسیدیم «چرا ده؟» او در حالی که به اتومبیل هوندای قرمزش اشاره می‌کرد پرسید «این اتومبیلو می‌بینین؟ اونو پدر و مادرم به من داده‌ان. من واقعاً استحقاقش رو ندارم چون نمراتم در دبیرستان خوب نبود، اما اونا به من گفتن که می‌خوان من بدونم که اونا به من افتخار می‌کنن. این اتومبیل تجلی عشق اونا س. تنها کاری که من باید بکنم اینه که روغن ماشینو عوض کنم و تعمیرات اونو هم انجام بدم. «والدین من همیشه همین‌طور بودن. اونا هر چیزی که من لازم داشتم به من می‌دادن - تمام وسایل ورزشی‌ام در دبیرستان، تمام لباس‌هام، همه چیز. اونا بخشنده‌ترین آدمایی‌ان که من می‌شناسم. من سعی کرده‌ام از بخشنده‌گی اونا سوء استفاده نکنم و مطمئنم که اونا دوستم دارن. حالا که از خونه میرم تا به دانشکده برم می‌دونم که خیلی دلم برایشون تنگ می‌شه.»

برای چنین آدمی، هدایا چیزی بیش از اشیاء مادی هستند. آنها تجلی ملموس عشق هستند و عمیقاً پیام محبت دیگران را می‌رسانند. به این دلیل است که اگر هدیه آنها نابود یا خراب بشود برایشان فوق‌العاده تکان‌دهنده است. و اگر پدر یا مادری که آن هدیه را داده آن را جابه‌جا کند یا به آن صدمه بزند یا با عصبانیت بگوید «متأسفم که اینو به تو دادم» از نظر عاطفی ضربه شدیدی به کودک می‌زند. در اینجا از زبان اصلی عشق بالحنی منفی استفاده شده و کودک دچار رنج و درد شدیدی خواهد شد. مخزن عشق این کودکان باید مدام پُر نگه داشته شود — آنها بدون این امر نمی‌توانند به خوبی رشد کنند. به خاطر داشته باشید، ممکن است کودکان متوجه تلاش‌های شما نشوند و حتی وقتی مخزن عاطفی آنها را پُر نگه می‌دارید نفهمد که شما چه کرده‌اید. اما وقتی بزرگ شدند، می‌توانند به عقب نگاه کنند و ببینند که عشق شما و حضور شما بهترین هدایایی بوده که در عمرشان دریافت کرده‌اند.

فصل ششم زبان پنجم عشق: خدمت کردن به یکدیگر

جرمی به تازگی اولین شغل تمام وقت خود را شروع کرده بود و می خواست تابستان بعد ازدواج کند. او یاد دوران کودکی اش افتاده و می گوید «فکر می کنم چیزی که بیش از همه احساس محبت را در من زنده می کرد این بود که والدینم نهایت تلاش شان را می کردند تا در همه کارها به من کمک کنند. یادم می آید که مادرم همه غذاها را می پخت؛ با وجودی که او بیرون منزل کار می کرد. و پدرم به من کمک می کرد تا اتومبیل کهنه ای را که موقع شانزده سالگی ام با هم خریده بودیم تعمیر کنم.»

این جوان بیست و چهار ساله ادامه می دهد «آنها کارهای زیادی برای کمک به من می کردند - کارهای کوچک و کارهای بزرگ. من حالا بیشتر از آن موقع این را می فهمم اما حتی آن موقع هم می دانستم که آنها خیلی سعی می کنند به من کمک کنند، و من همیشه قدر آنها را می دانستم. امیدوارم من هم روزی بتوانم همین کار را برای بچه های خودم بکنم.»

بعضی افراد به زبان خدمت کردن برای دیگران صحبت می کنند و این زبان اصلی عشق آنهاست. حتی اگر این زبان کودک شما نباشد این را بدانید: وظیفه پدر و مادر خدمت کردن است. روزی که شما فهمیدید به زودی بچه دار می شوید، در واقع برای خدمت تمام وقت و شبانه روزی

ثبت نام کردید. قرارداد شما شامل حداقل هجده سال خدمت است به اضافه این که تا چندین سال پس از آن نیز جزو «نیروی ذخیره فعال» باقی خواهید ماند.

شما به عنوان پدر یا مادری که باید خدمت کند احتمالاً حقیقت دیگری را هم در مورد این زبان کشف کرده‌اید: خدمت کردن به قوای جسمی و عاطفی نیاز دارد. بنابراین ما والدین باید به سلامت جسمی و عاطفی خودمان توجه کنیم. برای برخورداری از سلامت جسمی، ما باید عادات متعادل خواب، غذا خوردن و ورزش کردن داشته باشیم. برای سلامت عاطفی نیز، درک و تفاهم و حمایت متقابل والدین با یکدیگر در زندگی زناشویی اساسی است.

به چه کسی خدمت می‌کنید؟

وقتی به خدمت کردن فکر می‌کنیم باید از خودمان بپرسیم «من به چه کسی خدمت می‌کنم؟» شما فقط به فرزندان تان خدمت نمی‌کنید. به عنوان یک فرد متأهل، شما به همسر تان هم خدمت می‌کنید و کارهایی را برای خوشایند وی انجام می‌دهید تا عشق و محبت تان را ابراز کرده باشید. شما می‌خواهید با خدمات خود مخزن عشق همسر تان را پر نگه دارید. از آنجا که کودکان به پدر و مادری احتیاج دارند که الگوی متعادلی را برای زندگی آنها ارائه کنند، وقت گذاشتن برای بهبود زندگی زناشویی تان یک بخش اساسی انجام وظایف تان به عنوان یک پدر یا مادر خوب است. البته شما والدین به بچه‌هایتان خدمت می‌کنید اما هدف و انگیزه اصلی شما خشنود کردن آنها نیست. هدف اصلی شما این است که بهترین کار را انجام بدهید. آنچه که در حال حاضر بیش از همه فرزندان را خشنود می‌کند شاید بهترین راه ابراز محبت شما نباشد. سه قطعه

شکلات برای ناهار کودک تان بگذارید و ببینید که چقدر خوشحال می شود، اما این بهترین چیزی نیست که می توانید به او بدهید. هنگام خدمت به فرزندان تان، انگیزه اصلی — یعنی انجام بهترین کار — به این معنی است که سعی کنید مخزن عشق آنها را پُر کنید و برای رفع این نیاز، باید از خدمت کردن به صورت ترکیب با زبان های دیگر عشق استفاده کنید.

در بحث آخرین زبان عشق باید همداری به شما بدهیم: از خدمت کردن برای سوء استفاده کردن از فرزندان استفاده نکنید. این کار آسانی است زیرا وقتی بچه ها کوچک هستند بیش از هر چیز دیگری هدیه و خدمت می خواهند اما اگر ما به خواسته های آنها تسلیم شویم و بیش از حد هدیه بخریم یا خدمت کنیم، فرزندان مان به طرز بچگانه ای خودمحور می مانند و در آینده نیز افرادی خودخواه می شوند. اما این هشدار نباید مانع از آن شود که والدین به طرز مناسبی از زبان خدمت کردن و هدیه دادن استفاده کنند.

خدمت کردن شما می تواند الگوی فرزندان برای احساس مسئولیت و انجام خدمت شود. شاید فکر کنید وقتی شما به فرزندان تان خدمت می کنید آنها چطور می توانند حس استقلال شان را پرورش دهند و قابلیت های خود را به منصفه ظهور برسانند؟ اما وقتی شما با خدمت به فرزندان تان به آنها ابراز محبت می کنید و کارهایی را انجام می دهید که خود آنها هنوز نمی توانند انجام دهند، برایشان سرمشق و الگو می گذارید. این امر به آنها کمک می کند تا از خودمحوری دست بردارند و به کمک دیگران بشتابند، و این هدف نهایی ما والدین است (به بخش «هدف نهایی والدین» رجوع کنید).

مطابق سنّ کودکان به آنها خدمت کنید

کودکانی که مخزن عشق آنها پُر است احتمالاً بیشتر از کودکانی که از محبت والدین شان مطمئن نیستند از الگوی آنها پیروی می‌کنند و خدمت می‌کنند. اما این خدمات باید مطابق سنّ آنها باشد. شما باید کارهایی را برای کودکان تان انجام دهید که خود آنها نمی‌توانند انجام دهند. واضح است که وقتی آنها شش ساله هستند به آنها غذا نمی‌دهید. مرتب کردن تخت خواب برای یک کودک چهارساله به منزله خدمت به اوست اما کودکان هشت ساله می‌توانند خودشان این کار را انجام بدهند. نیازی نیست فرزندان ما به سن دانشکده رفتن برسند تا کار با ماشین لباسشویی و خشک‌کن را یاد بگیرند - دانشکده‌ها چنین واحد درسی‌ای ندارند! والدینی که سرشان شلوغ‌تر از آن است که لباس شستن را به بچه‌ها یاد بدهند، یا کمال‌گراتر از آن هستند که به آنها اجازه این کار را بدهند، به فرزندان شان محبت نمی‌کنند بلکه آنها را فلج می‌کنند.

پس، خدمت کردن یک گام میانی است. ما به فرزندان مان خدمت می‌کنیم، اما هرگاه آنها آماده شدند، به آنها یاد می‌دهیم که همین کار را برای خودشان و دیگران بکنند. البته این کار همیشه راحت یا سریع نیست. تعلیم غذا پختن به فرزندان بیشتر وقت می‌گیرد تا این که خودتان غذا بپزید. اگر تنها هدف شما آوردن غذا بر روی میز باشد ممکن است همه غذاها را خودتان آماده کنید. اما اگر هدف تان محبت کردن به فرزندان تان باشد و خیر و صلاح او را بخواهید، طرز پختن غذاها را به او یاد می‌دهید. اما قبل از این زمان و طی آن، بهترین انگیزه برای فرزندان تان این است که ابراز عشق حقیقی شما به خانواده را با خدماتی که طی سال‌های متممادی می‌کنید ببینند.

این را هم به خاطر داشته باشید که برخی از خدماتی که شما برای

فرزندان تان انجام می‌دهید حاصل مهارت‌های بسیار پیچیده و پیشرفته‌ای هستند که فرزندان شما ممکن است هرگز کسب نکنند. همه ما توانایی‌های متفاوتی داریم، و در داخل خانواده می‌توانیم با قابلیت‌های منحصر به فرد خود به یکدیگر خدمت کنیم. ما والدین باید مراقب باشیم تا کودکانمان را به تقلید از خودمان وادار نکنیم، و یا حتی بدتر از این، مجبورشان نکنیم تا آرزوها و رؤیاهای برآورده‌نشده ما را برای ما برآورده سازند. برعکس ما باید به آنها کمک کنیم تا مهارت‌های خودشان را پرورش دهند، علائق خودشان را دنبال کنند، و با استفاده از عطایایی که خداوند در وجود آنها به ودیعه نهاده به عالی‌ترین حد توانایی خود نایل شوند.

بی‌رودر بایستی

برخی از والدین که می‌خواهند فرزندان‌شان مهارت‌های خود را پرورش دهند و مستقل باشند، به افراط گراییده و اجازه می‌دهند تا فرزندان‌شان خودش کارها را انجام دهد. ویل و کیتی از اهالی کلرادو چنین پدر و مادری هستند. آنها با استقلال و اتکاء به نفس بسیار بزرگ شده بودند و می‌خواستند دو پسرشان را هم به همین نحو بزرگ کنند. آنها با روحیه مردم غرب آمریکا با فرزندان‌شان برخورد می‌کردند و رفتاری خشک و خشن داشتند.

پس از این‌که ویل و کیتی در سمینار ازدواج من (گری) شرکت کردند و از پنج زبان عشق آگاه شدند، نتیجه گرفتند که خدمت کردن نمی‌تواند یکی از زبان‌های عشق باشد. ویل به من گفت «من باور ندارم که والدین باید کارهایی رو که بچه‌ها خودشان می‌تونن انجام بدن برای اونا انجام بدن. اگه قرار باشه مدام برای اونا کاری بکنید چطور می‌تونید مستقل

بودن رو یادشون بدین؟ او نا باید یاد بگیرن گلیم خودشونو از آب بیرون بکشن.»

پرسیدم «آیا پسرای شما خودشون غذای خودشونو می پزن؟»
کیتی گفت «این کار منه. اما او نا همه کارای دیگه رو می کنن.»
ویل اضافه کرد «وقتی او نا سر زمین میرن خودشون غذاشونو می پزن
و کارشون هم عالیه.» واضح بود که این پدر و مادر خیلی به پسران شان
افتخار می کنند.

«حالا که در مورد زبان های عشق شنیدین آیا می دونین که زبان اصلی
عشق پسرای شما چیه؟»

ویل گفت «نمی دونم.»

«فکر می کنین پسراتون واقعاً احساس محبت می کنن؟»

«فکر می کنم. باید بکنند.»

پرسیدم «آیا شهامتش رو دارین که ازشون پرسین؟»

«منظورتون چیه؟»

«منظورم اینه که هر کدوم رو کنار بکشین و از اون پرسین، پسر،
می خوام سؤالی ازت پرسم که هرگز نپرسیده ام اما دوستتس برای من
خیلی مهمه. آیا تو فکر می کنی که من دوستت دارم؟ لطفاً بی رودربایستی
و صاف و پوست کنده بگو. من واقعاً می خوام بدونم احساس تو چیه.»
ویل لحظه ای طولانی ساکت ماند. «این خیلی سخته. نمی دونم آیا
این کار لازمه یا نه.»

پاسخ دادم «لازم نیست. اما شما تا زمانی که سؤال نکنین هرگز
نمی فهمین زبون عشق او نا چیه.»

ویل در حالی به خانه رفت که کلمات من در گوشش طنین انداز بود
«تا زمانی که سؤال نکنین هرگز نمی فهمین.» بنابراین از پسر کوچکتش،

باک، شروع کرد. وقتی آن دو تا پشت انبار با هم تنها بودند ویل پرسشی را که من مطرح کرده بودم از پسرش پرسید و باک جواب داد.

«البته پدر، من می‌دونم که شما دوستم دارین. شما با من وقت می‌گذرونین.» وقتی به شهر میرین همیشه منو با خودتون می‌برین. سر زمین هم همیشه کاری می‌کنین که بتونیم مدتی با هم حرف بزنین. من همیشه فکر کرده‌ام که چقدر عالی‌ه که شما با این همه مشغله‌ای که دارین این قدر با ما وقت می‌گذرونین. وقتی ویل گریه‌اش گرفت، باک پرسید «مگه چیزی شده؟ خدای نکرده که قرار نیس بمیرین...؟»

«نه، قرار نیس بمیرم. فقط می‌خواستم مطمئن بشم که تو می‌دونی که دوستت دارم.»

این گفتگو چنان احساسات ویل را برانگیخت که یک هفته طول کشید تا جرأت حرف زدن با جیک را پیدا کرد. یک شب بعد از شام وقتی آنها با هم تنها بودند، ویل به طرف پسرش برگشت و گفت «جیک، من می‌خوام سؤالی ازت بکنم که تابه حال نکرده‌ام، اما برای من خیلی مهمه که جوابت رو بدونم. شاید برات سخت باشه اما دلم می‌خواد بی‌رودر بایستی بگی، چون واقعاً می‌خواهم بدونم احساست چیه. آیا تو واقعاً احساس می‌کنی که من دوستت دارم؟»

جیک پس از یک سکوت طولانی گفت «نمی‌دونم دقیقاً چطور بگم بابا. من حدس می‌زنم که دوستم داشته باشی اما گاهی اینو احساس نمی‌کنم. گاهی احساس می‌کنم که اصلاً منو دوست نداری.»

«چه موقعی پسرم؟»

«موقعی که به شما احتیاج دارم ولی کمک نمی‌کنین. مثل موقعی که انبار آتش گرفت و من باک را فرستادم که بگه به کمک شما احتیاج داریم. بعد اون برگشت و به من گفت که شما گفتین خودت می‌دونی چطور این

کارو بکنی. من و باک موفق شدیم آتش را خاموش کنیم اما من متحیر مانده بودم که چرا نیومدین. من مدام به خودم می‌گفتم که شما می‌خوانید ما مستقل بار بیاییم اما در عین حال احساس می‌کردم که دوستم ندارین.»
چیک ادامه داد «یه بار هم ده سالم بود و با ریاضیات خیلی مشکل داشتم. من از شما کمک خواستم اما شما گفتین که خودم می‌تونم این کارو بکنم چون به اندازه کافی باهوش هستم. من می‌دونستم که شما بلدین مسئله رو حل کنین و اگر می‌خواستین می‌تونستین کمک کنین. خیلی احساس یأس کردم. یا اون موقعی که گاری در گِل گیر کرد و من از شما خواستم کمک کنین تا اونو بیرون بیاریم اما شما گفتین که من اونو در گِل انداختم و خودم هم می‌تونم بیرون بیارمش. من خودم می‌دونستم که می‌تونم این کارو بکنم اما می‌خواستم شما کمک کنین.

«در این مواقع احساس می‌کردم شما اهمیتی به من نمی‌دین. من می‌دونم که شما دوستم دارین اما همیشه اینو احساس نمی‌کنم.»
همین‌ها کافی بود که تا این گاوچران را به گریه بیاندازد. ویل گفت «چیک، پسرمتأسفم. من واقعاً نمی‌دونستم تو چه احساسی داری. باید زودتر می‌پرسیدم. من می‌خواستم تو مستقل باشی و به خودت تکیه کنی و همین‌طور هم هستی. من به تو افتخار می‌کنم. من می‌خوام بدونی که دوستت دارم. دفعه بعد که به کمک من احتیاج داشتی من پیش تو خواهم بود. امیدوارم که یه فرصت دیگه به من بدی.» بعد این دو مرد در آشپزخانه ساکت و آرام یکدیگر را در آغوش گرفتند.

هفت ماه بعد که گاری آنها در نهر آب گیر کرد ویل این فرصت را پیدا کرد. پسرها بیشتر از دو ساعت تلاش کرده بودند اما موفق نشده بودند آنرا بیرون بیاورند. سرانجام چیک دوباره باک را به سراغ پدر فرستاد. باک باور نمی‌کرد که پدرش بلافاصله بلند شود و سوار بر اسب به طرف

نهر بتازد. وقتی گاری را بیرون آوردند باک با تعجب دید که پدرش چیک را در آغوش کشید و به او گفت «متشکرم مرد، واقعاً از کارت متشکرم.» روند شفایی که در آشپزخانه آغاز شده بود کنار نهر ادامه یافت. یک گاوچران سختگیر درس محبت و ملایمت آموخته بود.

خدمت محبت‌آمیز و عاشقانه

از آنجا که خدمت کردن به کودک سال‌های سال طول می‌کشد و انواع و اقسام وظایف را شامل می‌شود. والدین فراموش می‌کنند که کارهای روزمره و دنیوی‌ای که انجام می‌دهند تجلی عشق هستند و اثرات بلندمدت دارند. گاهی حتی آنها احساس می‌کنند که برده‌خانگی اند نه خدمتگزاران عشق، آنها احساس می‌کنند همسر، فرزندان، و دیگران به آنها زور می‌گویند. اما اگر آنها چنین نگرشی داشته باشند از نظر عاطفی روی کودک اثر گذاشته و او احساس خواهد کرد که پدر و مادر بامحبتی ندارد.

خدمت عاشقانه، برخلاف ترسی که بعضی‌ها دارند، بردگی نیست. بردگی از بیرون تحمیل می‌شود و با اکراه صورت می‌گیرد. خدمت عاشقانه با میل و انگیزه درونی انجام می‌شود و هدفش اعطای انرژی خود به دیگران است. خدمت عاشقانه یک هدیه و موهبت است نه الزام و ضرورت، و آزادانه انجام می‌شود نه با زور و فشار، وقتی والدین با احساس اکراه و انزجار به فرزندان‌شان خدمت می‌کنند ممکن است نیازهای فیزیکی آنها برآورده شود اما رشد عاطفی آنها لطمه خواهد خورد.

از آنجا که خدمات پدر و مادر روزانه است، حتی بهترین پدر و مادرها هم نیازی احساس نمی‌کنند که گاهی توقف کنند و کارشان را

مورد بررسی قرار دهند و مطمئن شوند که خدمات آنها پیام عشق را به کودک ارسال می‌کند.

هدف نهایی والدین از خدمت کردن

هدف نهایی خدمت به کودکان این است که به آنها کمک کنیم تا به افراد بالغی بدل شوند از طریق خدمات خود بتوانند به دیگران عشق بورزند. این نه تنها کمک به عزیزان خود را شامل می‌شود بلکه به معنی خدمت به کسانی نیز هست که به هیچ وجه نمی‌توانند لطف و خدمت ما را تلافی کنند و به ما بازگردانند. وقتی کودکان با سرمشق والدینی زندگی کنند که هم به اعضای خانواده و هم به افراد خارج از خانه خدمت می‌کنند، آنها نیز خدمت کردن را خواهند آموخت.

در انجیل آمده است که خدمت ایثارگرانه یکی از راه‌های خشنود کردن خداوند است. حضرت مسیح هنگام صرف شام در خانه یکی از رهبران مذهبی برجسته خطاب به میزبان اظهار داشت:

«هرگاه ناهار یا شام صرف می‌کنید دوستان و برادران و خویشاوندان یا همسایگان ثروتمند خود را دعوت نکنید، زیرا آنها نیز ممکن است شما را دعوت کنند و کارتان تلافی شود. هرگاه میهمانی‌ای برگزار می‌کنید فقرا، زمینگیران، ازپافتادگان، و نایبانیان را دعوت کنید تا تبرک بیابید...»^۱

چه واژه‌های قدرتمندی! این همان چیزی است که ما برای فرزندانمان می‌خواهیم - این‌که بتوانند با شفقت و عشق حقیقی خدمت کنند. اما کودکان ما ناپخته‌اند. آنها طبیعتاً خودمحورند و نمی‌توان از آنان انتظار

۱. انجیل مرقس، باب چهاردهم آیات ۱۲ تا ۱۴، نسخه نیو اینترنشنال.

داشت که با فداکاری و ایثار به دیگران خدمت کنند. آنها می خواهند برای رفتار خوبشان پاداش بگیرند. زمانی طولانی طول می کشد تا آنها بتوانند با خدمت بی چشمداشت عشق بورزند.

سرمشق گذاشتن

ما چگونه به سمت این هدف نهایی حرکت می کنیم؟ اولاً ما باید مطمئن شویم که کودکان مان احساس محبت می کنند. ما باید مخزن عاطفی آنها را پُر نگه داریم. در عین حال ما الگوی کودکان مان هستیم. آنها از طریق الگو و سرمشق ما خدمت کردن را یاد می گیرند. همچنان که آنها بزرگتر می شوند و می توانند قدردانی کنند ما نیز به تدریج می توانیم از «امر کردن» به «درخواست کردن» رو بیاوریم. درخواست کردن با امر کردن تفاوت دارد. وقتی به کودکان امر می شود که تشکر کنند مشکل می تواند نسبت به تشکر و قدردانی احساس خوبی داشته باشند. خیلی فرق می کند که بگوییم «از پدرت تشکر کن» یا این که بگوییم «آیا از پدرت تشکر می کنی؟» درخواست کردن آرامش می بخشد، مانع خشم می شود، و به ما کمک می کند تا مثبت و مهربان باشیم.

همچنان که کودکان مان پخته تر می شوند به طور فزاینده ای متوجه خدمات دیگران و نیز کارهایی که در گذشته برایشان انجام شده، می شوند. البته آنها هیچ یک از آن پوشک عوض کردن ها و شیردادن ها را به یاد نمی آورند. اما می بینند که پدر و مادرهای دیگر به این نحو از نوزادشان مراقبت می کنند و می فهمند که خود آنها نیز چنین خدماتی دریافت کرده اند. وقتی آنها مطمئن شوند که حقیقتاً مورد محبت هستند، می توانند قدردانی کنند و وقتی غذا تهیه و روی میز گذاشته شد تشکر کنند. اکنون آنها بیشتر قدر قصه گفتن ها و بازی های خانوادگی را می دانند

و وقتی والدین شان به آنها دو چرخه سواری یاد می دهند، در انجام تکالیف مدرسه کمک شان می کنند، موقع بیماری از آنها پرستاری می کنند، موقع رنجش و آزرده شدن آنها تسلی شان می دهند، آنها را به مکان های خاص می برند، و انواع هدایا را برای آنها می خرند، تشکر می کنند.

سرانجام کودکان متوجه می شوند که والدین شان برای دیگران نیز کارهایی انجام می دهند: آنها یاد می گیرند که چگونه باید از فرد بیمار مراقبت کرد و به بینوایان پول داد. آنها می خواهند در برنامه های کمک به دیگران شرکت کنند، خصوصاً اگر این جریان سبب شود تا در مسیری جدید و ناآشنا قرار گیرند. نیازی نیست آنها برای کمک کردن به محرومان راه دوری بروند. در اکثر شهرهای کوچک و بزرگ افراد نیازمند وجود دارند. خانواده شما چه تنها چه همراه با گروه کمک کیسای محل می تواند یک روز یا یک هفته را به خدمت کردن به محرومان اختصاص بدهد، به کودکان پرورشگاهی کمک کند یا غذای رایگان پخش کند. وقتی والدین و فرزندان شان به همراه هم چنین خدماتی ارائه می دهند، درس گرانبهایی به جا می گذارند و به همه نشان می دهند که چگونه لذت کمک کردن به یکدیگر را بچشند.

در عین حال گاهی نیز می توان به گروه های حمایت از محرومان در سایر کشورها یاری رساند. یک سال من به عنوان پزشک با یک سازمان خیریه بولیویایی به نام «مفسران انجیل و ایکلیف» در بولیوی کار کردم. همه افراد خانواده کمپل به آنجا آمدند و کمک کردند. یادم می آید پسر بچه سرخپوست سه ساله ای را که پایش بدجوری شکسته بود در کلینیک مان درمان می کردم. پای او شش هفته در گچ بود و نمی توانست حرکت بکند. بسیاری از بچه های همکاران مان انواع خدمات را به این پسر بچه ارائه کردند. موقع کریسمس شوکه شدم که دیدم فرزندم گری که آن موقع

هشت سال داشت بهترین هدیه کریسمس خود را که یک عروسک نو بود به خواهر آن پسرک داد.

چگونه رفتار کودک خود را تغییر بدهید

جوهر خدمات اجتماعی و خیریه این است که از جان و دل با خدمت به دیگران به آنها کمک کنیم. اما ممکن است والدین به بیراهه بروند و عملاً مانع از این شوند که فرزندان شان فداکارانه به دیگران خدمت کنند. ما باید ضمن خدمت کردن مراقب باشیم تا مبادا از خودمان محبت مشروط نشان دهیم. وقتی والدین تنها زمانی به بچه‌های خودشان خدمت می‌کنند که از رفتار آنها راضی باشند، این خدمات مشروط هستند. و کودکان می‌آموزند که انسان تنها موقعی باید به دیگران کمک کند که نفعی برایش داشته باشد.

بسیاری از والدین می‌خواهند رفتار کودکشان را تغییر دهند. روانشناسان می‌گویند یکی از راه‌های اصلی تغییر، اصلاح رفتار است - یعنی پاداش به بعضی رفتارها یا تنبیه برخی رفتارها از طریق تقویت مثبت یا منفی. در رابطه با کودکان جای چندانی برای این کار نیست، خصوصاً کودکی که هیچ میلی به تغییر ندارد و ما مشکلی تکراری با او داریم. اما اصلاح رفتار هیچ ربطی به خدمت کردن به دیگران ندارد. این کار سوء استفاده است. برعکس، خدمات ما باید با از خودگذشتگی و عشق انجام شوند. این انگیزه‌ها به مرور زمان می‌توانند رفتار کودکمان را تغییر دهند.

اندیشه غالب در جامعه ما این است «این کار برای من چه نفعی دارد؟» اما این دقیقاً عکس زبان عشق خدمت به دیگران (و برخلاف خدمت ایثارگرانه و فداکارانه به جامعه) است. از آنجا که ایده اصلاح رفتار در دهه ۱۹۷۰ میلادی در اوج خود بود بر بسیاری از والدینی که

امروز در حال پرورش فرزندان‌شان هستند اثر گذاشته است. شاید شما یکی از همان کودکان سابق باشید که با این طرز تفکر بزرگ شده‌اند. اکنون شما می‌خواهید کودکان خود را افرادی درستکار و نوع دوست بار بیاورید. شما می‌خواهید آنها بی هیچ چشمداشتی نسبت به دیگران مهربان و بخشنده باشند، خصوصاً نسبت به کسانی که از بخت کمتری در زندگی برخوردار بوده‌اند. و شاید فکر کنید که این کار در جامعه مادی و حریص ما ممکن نیست.

این کار قطعاً ممکن است، اما به میزان زیادی بستگی به شما دارد. کودکان شما باید در وجود شما همان خصایصی را که می‌خواهید در آنها پرورش یابد، ببینند. آنها باید خدمات شما به دیگران را مشاهده کنند و همراه شما از دیگران مراقبت کنند. شما می‌توانید با سرمشق و الگویی که در توجه به دیگران می‌گذارید، به کودکان‌تان درس خدمت بدهید.

الگوی مهمان‌نوازی

یکی از بهترین راه‌های انجام این کار، مهمان‌نوازی و پذیرایی از دیگران در خانه خودتان است. پذیرایی از دیگران عملی بسیار ارزنده است زیرا با این نوع خدمت، افراد خانواده و دیگران حقیقتاً یکدیگر را می‌شناسند و پیوندهای دوستی عمیق برقرار می‌کنند. زمانی که شما در خانه خود را به روی دیگران باز می‌کنید، کودکان‌تان این راه مهم ابراز عشق و دوستی با سایر اعضای فامیل و دوستان را می‌آموزند.

جالب است که مردم روز به روز بیشتر به جای خانه در رستوران از دیگران پذیرایی می‌کنند اما گرما و صمیمیت محیط خانه چیز دیگری است. ارتباط خوب با سایر مردم داشتن خیلی مهم است و این امر در خانه به طرز بهتر و عمیق‌تری صورت می‌گیرد.

در خانواده چاپمن، در اوایل دهه ۱۹۷۰ هر جمعه شب درهای خانه به روی دانشجویان کالج باز بود. دانشجویان دانشکده‌های مجاور، از جمله دانشگاه ویک به خانه ما می‌آمدند. تعداد ما بین بیست تا شصت دانشجوی در نوسان بود. ما برنامه ساده‌ای داشتیم. از ساعت ۸ تا ۱۰ شب درباره مسائل شخصی، اخلاقی یا اجتماعی صحبت می‌کردیم و یکی از مباحث انجیل را برای گفتگو انتخاب می‌کردیم. بعد چیزی می‌خوردیم و گفتگوها غیر رسمی می‌شد. نیمه شب هر کس به خانه‌اش باز می‌گشت. شلی و درک بچه‌های ما - در آن سال‌ها کوچک بودند و در میهمانی دور و بر ما می‌پلکیدند. گاهی یکی از آنها روی پای دانشجویی کنار شومینه به خواب می‌رفت یا با یکی از میهمانان وارد بحث می‌شد. این دانشجویان بخشی از خانواده ما بودند، و بچه‌های خانواده جمعه‌شب‌ها منتظر آنها بودند.

گاهی صبح شنبه بعضی از دانشجویان باز می‌گشتند و در طرح‌هایی که ما «کار نیک» می‌نامیدیم شرکت می‌کردند. ما سوار وانت می‌شدیم و در هر محل چندتای آنها را پیاده می‌کردیم تا برگ‌های زرد حیاط خانه افراد سالخورده را جمع‌آوری کنند یا آبراه‌ها را تمیز کنند یا سایر کارهای لازم را انجام بدهند. شلی و درک همیشه برای انجام این کارها با ما می‌آمدند. و اصرار هم داشتند که با چنگک خودشان برگ‌ها را جمع کنند، اما بزرگ‌ترین تفریح‌شان این بود که پیش از جمع‌آوری برگ‌ها روی آنها غلت بزنند.

وقتی شلی و درک بزرگ شدند به آن فعالیت‌های مشترک با دانشجویها به عنوان بخش مهمی از زندگی‌شان نگاه می‌کردند. شلی هم اکنون پزشک متخصص زنان و زایمان است و می‌گوید صحبت‌های آن زمان با دانشجویان دانشکده پزشکی بومان‌گری تأثیر مهمی روی انتخاب شغل

او داشت. هم شلی و هم درِک افراد بسیار اجتماعی‌ای هستند. معروف است که درِک زمستان‌ها بی‌خانمان‌ها را به آپارتمان‌ش دعوت می‌کند (آیا واقعاً ما این کار را یادش دادیم؟) ما معتقدیم که پذیرفتن افراد در خانه‌مان و درگیر کردن اعضای خانواده در طرح‌های نیکوکارانه تأثیر عمیق و مثبت بر فرزندان‌مان داشته است.

کاری کنید تا فرزندان‌تان از خدمت به دیگران احساس راحتی کنند. کودکان شما به طور تصادفی این را یاد نمی‌گیرند. برعکس، آنها هنگام مشاهده رفتار شما و خدمتی که به دیگران می‌کنید این را می‌آموزند. در عین حال وقتی هنگام خدمات خود به دیگران مسئولیت کوچکی نیز به فرزندان‌تان محول می‌کنید برای آنها آموزنده است. همچنان‌که آنها بزرگ‌تر می‌شوند می‌توانید سهم مسئولیت‌شان را نیز بیشتر کنید.

وقتی زبان اصلی عشق کودک‌تان خدمت کردن است

خدماتی که حقیقتاً به منزلهٔ ابراز عشق باشند روی اکثر کودکان اثر می‌گذارند. اما اگر خدمت کردن زبان اصلی عشق کودک شما باشد خدمات شما از نظر او عمیقاً نشانهٔ عشق و محبت شما خواهد بود. وقتی چنین کودکی از شما می‌خواهد دوچرخه‌اش را درست کنید یا پیراهن عروسکش را بدوزید صرفاً نمی‌خواهد این کار انجام شود؛ او می‌خواهد به او محبت شود. به این دلیل است که جیک از پدرش ویل می‌خواست به او کمک کند. چیزی که او واقعاً می‌خواست عشق عاطفی بود.

وقتی ما والدین علت این درخواست‌ها را تشخیص می‌دهیم و به آن پاسخ می‌گوییم و با نگرشی مثبت و مهرآمیز به کودک کمک می‌کنیم، کودک با مخزن عشق پُر از نزدمان خواهد رفت. همان‌طور که جیک می‌رفت. اما وقتی والدین از پاسخ به نیاز کودک امتناع می‌کنند یا این کار

را با تندی و تلخی انجام می دهند و انتقاد می کنند، شاید کودک با دو چرخه ای تعمیر شده از نزد آنها برود، اما روحش آسیب دیده است. اگر زبان اصلی عشق کودک شما خدمت کردن است به این معنی نیست که با هر درخواست او باید از جا بپرید و به آن پاسخ مثبت بدهید، بلکه به این معنی است که شما باید نسبت به این درخواست ها بسیار حساس باشید و که آیا پاسخ شما مخزن عشق کودک را پر خواهد کرد یا مخزن را سوراخ خواهد کرد. هر درخواستی به پاسخ عاقلانه و مهرآمیز نیاز دارد.

کودکان چه می گویند

ببینید کودکان درباره زبان اصلی عشق خودشان چه می گویند.

کریستال هفت ساله طی سه سال گذشته مشکلات متعددی در رابطه با سلامتی اش داشته است. «من می دونم که مامانم منو خیلی دوست داره چون وقتی موقع انجام تکالیفم به کمک نیاز دارم کمکم می کنه. وقتی باید پیش دکتر برم کارشو کنار می ذاره و منو دکتر می بره. وقتی واقعاً مریضم سوپ دلخواهمو می پزه.»

برادلی دوازده ساله با مادر و برادرش زندگی می کند. وقتی برادلی شش سالش بود پدرش آنها را ترک کرد. «من می دونم که مامانم منو دوست داره چون وقتی دکمه های پیراهنم می افته اونارو می دوزه و هر شب هم در انجام تکالیفم کمکم می کنه. اون پرستاره و خیلی زیاد کار می کنه تا ما غذا و لباس داشته باشیم. من فکر می کنم بابام هم منو دوست داره ولی کار زیادی برای کمک به من نمی کنه.»

جودی چهارده ساله مشکل ذهنی دارد و در کلاس مخصوص استثنایی‌ها در مدرسه دولتی درس می‌خواند. او با مادرش زندگی می‌کند و می‌گوید «من می‌دونم که مامانم دوستم داره چون به من کمک می‌کنه رختخوابم رو مرتب کنم و لباسامو بشورم. شب‌ها به من کمک می‌کنه تکالیفم رو انجام بدم، خصوصاً در درس هنر به من کمک می‌کنه».

ملانی هم چهارده ساله است و از بین چهار بچه بزرگ‌تر از همه است. او می‌گوید. «من می‌دونم که والدینم منو دوست دارن چون کارای زیادی برایم انجام می‌دن. مامانم لباس مخصوص نمایشی رو که بازی می‌کردم دوخت. در واقع اون برای دو نفر دیگه هم لباس دوخت. این واقعاً باعث غرور و افتخار من شد. پدرم همیشه توی انجام تکالیفم به من کمک می‌کرد و امسال واقعاً سر درس جبر من زحمت کشید. من نمی‌تونستم باور کنم که همه این چیزا یادش باشه».

برای این بچه‌ها خدمت پدر و مادرشان واقعاً نشانه عشق آنها بود. والدینی که فرزندان‌شان به این زبان عشق صحبت می‌کنند کم‌کم می‌آموزند که خدمت کردن یعنی محبت کردن به کودک خود و دیگران. خدمت کنید تا آنها بدانند که دوستشان دارید.

فصل هفتم چگونه زبان اصلی عشق کودک خود را کشف کنید

ما هر پنج زبان عشق را به شما معرفی کردیم و شما شرح کودکان از معنای هر یک از این زبان‌های عشق را شنیدید. اما ممکن است هنوز فکر کنید که زبان اصلی عشق فرزند من چیست؟ من واقعاً مطمئن نیستم که بدانم. کشف زبان اصلی عشق کودک‌تان ممکن است وقت بگیرد اما همه‌جا می‌توانید سرنخ‌های آن‌را پیدا کنید. این فصل درباره جستجوی این سرنخ‌هاست و ما به شما کمک می‌کنیم تا زبان اصلی عشق کودک‌تان را کشف کنید.

اما پیش از کشف این سرنخ‌ها بیایید دلیل حیاتی دیگری را بررسی کنیم که این جستجو را ارزشمند می‌سازد. ما گفتیم که صحبت به زبان اصلی عشق کودک‌تان به او کمک می‌کند تا احساس محبت کند. وقتی کودک شما احساس می‌کند که مورد مهر و محبت قرار دارد، وقتی مخزن عاطفی او پر است، در همه حوزه‌های زندگی بهتر به هدایت و راهنمایی والدین پاسخ می‌دهد. او بدون ناراحتی و انزجار گوش خواهد کرد. اما دلیل بزرگ دیگری نیز برای آموختن زبان عشق کودک خود وجود دارد. و نیز صحبت به چهار زبان دیگر. وقتی ما به هر پنج زبان عشق سخن می‌گوییم و در عین حال در صحبت به زبان اصلی عشق کودک

خبره می‌شویم، به او نشان می‌دهیم که چگونه دیگران را دوست بدارد و چگونه خودش نیز باید به زبان عشق دیگران صحبت کند.

هر چه بیشتر محبت کنید

وقتی ما به هر پنج زبان عشق سخن می‌گوییم چه اتفاقی می‌افتد؟ ما به فرزندان خود می‌آموزیم که با هر پنج زبان عشق به دیگران محبت کنند. بنابراین به آنها می‌آموزیم که وقتی بزرگ شدند نسبت به نیازهای دیگران حساس باشند. همانند شما، فرزندان شما باید بتوانند به همهٔ زبان‌ها به دیگران محبت و مهربانی کنند. این قابلیت از آنها انسان‌های متعادل‌تری می‌سازد که بهتر می‌توانند در جامعه عمل کنند. به این ترتیب آنها می‌توانند برای رفع نیازهای خویش و کمک به سایر افراد، به زبان‌های عشق صحبت کنند.

همهٔ کودکان خودخواه هستند، بنابراین اغلب از اهمیت ارتباط به شیوه‌هایی که آشنا یا راحت نیست بی‌خبرند. به عنوان مثال کودکی در زمینهٔ دادن اسباب‌بازی‌هایش و در نتیجه هدیه دادن مشکل دارد. دومی شاید تمایل به تنهایی داشته باشد و نتواند نیاز آدم‌های خوش‌مشرب به وقت گذراندن با یکدیگر را بفهمد. سومی ممکن است به قدری رفتارگرا باشد که به سختی بتواند ارتباط کلامی برقرار کند. کودکان بسیار ساکت اغلب این‌گونه‌اند. کمک به چنین کودکی تا بیشتر حرف بزند، ابراز وجود کند، و در اجتماعات حاضر بشود، ابراز عشق مهمی از جانب والدین محسوب می‌شود. این کودک زبان مهم تأیید و تمجید را می‌آموزد و با کلام خود با دیگران ارتباط برقرار می‌کند.

وقتی ما والدین می‌آموزیم که به زبان عشق فرزندانمان صحبت کنیم، حتی اگر با زبان عشق ما تفاوت داشته باشد، درس از خودگذشتگی و

خدمت به دیگران را یاد می‌دهیم. ما آنها را در مسیری مهم به سوی بزرگ و بالغ شدن هدایت می‌کنیم - مسیر مراقبت از دیگران و خدمت به آنها. به عنوان مثال یک لحظه تصور کنید که همه فرزندان ما زبان پنجم عشق را می‌آموختند و خدمت می‌کردند. به این ترتیب انجمن‌های شهر که برای داوطلب کار در طرح‌های نظافت شهر التماس می‌کنند اکثر خیابان‌ها را تمیز و پاکیزه خواهند یافت و تعداد بسیار زیادی داوطلب کار در برنامه «کمک به همسایه» خواهند داشت. و کلیساها نیز فهرستی طولانی از افراد ذخیره خواهند داشت که می‌خواهند در کمیته‌های کار خدمت کنند و به طور ناشناس به یاری دیگران بشتابند.

این کار زمان می‌برد

بنابراین ما می‌فهمیم که صحبت کردن به پنج زبان عشق با فرزندانمان مهم است، و یادگیری زبان اصلی عشق آنها حیاتی است. اما ما چگونه می‌توانیم زبان آنها را بیاموزیم؟

این کار زمان می‌برد. وقتی فرزندتان نوزاد است شما باید به هر پنج زبان عشق به او محبت کنید؛ این‌گونه است که به لحاظ عاطفی رشد خواهد کرد. با این حال از همان موقع می‌توانید سرنخ‌هایی در مورد زبان اصلی کودک‌تان به دست بیاورید - البته چنانچه به راحتی از همه این زبان‌ها استفاده کنید. به عنوان مثال، ممکن است کودکی پاسخ چندانی به صدای مادرش ندهد اما کودک دیگر صدای مادر را فوق‌العاده نرم و ملاحظت‌آمیز بیابد. شاید کودکی با نزدیک شدن شخص دیگر آرام شود اما کودکی دیگر توجه چندانی به او نشان ندهد.

همچنان‌که کودک شما بزرگ‌تر می‌شود می‌بینید که یکی از زبان‌های عشق بیش از بقیه زبان‌ها روی او اثر دارد؛ همچنین وقتی این زبان

به طرز منفی به کار برده می شود کودک شما بسیار رنجیده خاطر می شود. این حقایق را در مورد پنج زبان عشق به خاطر بسپارید تا به طور مؤثری بتوانید به کودک خود ابراز محبت کنید و وقتی از دست او عصبانی یا از او مأیوس هستید رفتار کمتر مخرب تری داشته باشید.

کشف زبان عشق کودک تان یک فرآیند است. این فرآیند وقت می گیرد و زمان می برد، خصوصاً وقتی کودک شما خیلی خردسال است. بچه های خردسال هنوز یاد نگرفته اند که چگونه به زبان های مختلف محبت را دریافت و ابراز کنند. آنها تازه در آغاز راه هستند. این بدان معناست که آنها رفتارها و پاسخ هایی را که برایشان رضایت بخش است. امتحان و آزمایش می کنند. این که آنها برای مدتی پاسخ خاصی را امتحان می کنند به این معنی نیست که این زبان اصلی عشق آنهاست. ظرف چند ماه، آنها ممکن است زبان دیگری را بیاموزند و در آن خبره شوند.

مشاهده رشد کامی

در خانواده کمپل، ما از مشاهده ارتباط نوه مان، کامی، با سالخوردهگان خانه سالمندان که مادر مادر بزرگ او در آن زندگی می کند به وجد آمده ایم. حتی موقعی که کامی دوسه ساله بود دوست داشت برای ساکنان این خانه سالمندان نقاشی بکشد. بعداً هم همیشه باید مطمئن می شد که مادر مادر بزرگش برای روز تولدش و کریسمس کارت پستال و هدیه دریافت می کند، هرچند بیماری آلزایمر او سبب شده که حتی کامی را به درستی نشناسد. ما به راحتی می توانستیم فرض کنیم که زبان اصلی عشق کامی خدمت به دیگران است. اما این اشتباه می بود زیرا زبان عشق کودکی چنین خردسال را نمی شد دقیقاً تعیین کرد. در عین حال ما

متوجه نیاز به جلب توجه والدینش، خصوصاً با تماس فیزیکی، تماس چشمی، تعریف و تمجید، و وقت گذراندن با یکدیگر شدیم.

دوره‌های تغییر

همچنان‌که کامی بزرگ می‌شود ما به راه‌های ابراز و دریافت محبت او دقت می‌کنیم و در عین حال فراموش نمی‌کنیم که او وارد دوره‌هایی خواهد شد که زبان اصلی عشق او ممکن است موقتاً تغییر کند، خصوصاً طی دوره نوجوانی. ما این راه این دلیل ذکر کردیم که می‌خواهیم به شما یادآوری کنیم که زبان عشق ثابت و تغییرناپذیر نیست. هرچند شما باید به دنبال کشف زبان اصلی عشق کودک‌تان باشید در عین حال باید به یاد داشته باشید که کودکان در زمینه مهرورزی نیز همانند همه چیزهای دیگر مراحل مختلفی را از سر می‌گذرانند. همان‌گونه که سرگرمی‌ها و علایق تحصیلی آنها تغییر می‌کند شیوه‌های دریافت و ابراز محبت آنها نیز دگرگون می‌شود. شاید به نظر برسد که آنها از میان زبان‌های عشق زبانی را برای دریافت عشق و زبان دیگری را برای ابراز آن ترجیح می‌دهند. شما نباید وقتی کودک در حال تغییر و تحول است زبان عشق او را ثابت بدانید.

با وجودی که ما در این فصل بر زبان اصلی عشق کودک شما تأکید می‌کنیم لطفاً به خاطر داشته باشید که شما نمی‌توانید چهار زبان دیگر عشق را نادیده بگیرید. کودک شما باید دریافت و ابراز عشق به همه زبان‌ها را یاد بگیرد. این امر بسیار حیاتی است زیرا وقتی او بزرگ می‌شود با افرادی برخورد خواهد کرد که زبان عشق آنها با زبان عشق او تفاوت دارد. هر چه او بهتر بتواند به همه زبان‌ها صحبت کند، بهتر

می تواند محبت خود را به دیگران ابراز کرده و از همسر و فرزندان آینده خود، و همکاران و دوستان خویش قدردانی کند.

بیشترین ارزش کشف زبان اصلی عشق کودک تان در این است که شما را از مؤثرترین ابزار برای ابراز عشق عاطفی تان بهره مند می سازد. وقتی شما کودک خود را ناراحت و مأیوس می بینید و می خواهید گرمای محبت خود را به او برسانید، خواهید دانست که چگونه عشق خود را به بهترین وجه به او ابراز کنید.

کشف زبان اصلی

وقتی در جستجوی زبان اصلی عشق فرزندان تان هستید بهتر است در مورد آن با آنها بحث نکنید - خصوصاً با نوجوانان. کودکان ذاتاً خود محورند. اگر آنها ببینند که مفهوم زبان های عشق برای شما مهم است ممکن است از آن برای ارضای امیال لحظه ای خود سوء استفاده کنند. و این امیال ممکن است هیچ ربطی به نیازهای عمیق عاطفی آنها نداشته باشد.

به عنوان مثال، اگر کودکی از شما عاجزانه می خواهد که یک جفت کفش بسکتبال برایش بخرد شاید ایده زبان عشق را برای سوء استفاده از شما به کار بگیرد و وادارتان کند که کفش ها را برایش بخرد. تنها کاری که باید بکنند این است که به شما بگویند زبان اصلی عشق او دریافت هدیه است و اگر شما واقعاً او را دوست دارید آن کفش ها را برایش خواهید خرید. شما نیز به عنوان پدر یا مادر با وجدانی که می خواهد زبان اصلی عشق کودک خود را پیدا کند، احتمالاً پیش از این که دریابید فریب خورده اید آن کفش ها را می خرید. به خاطر داشته باشید، تعلیم و تربیت صحیح کودکان به این معنی نیست که هر چه آنها می خواهند به آنها بدهید.

شما زمانی که در صدد کشف زبان اصلی عشق کودک تان هستید می توانید شیوه های ذیل را به کار ببندید.

۱. ببینید کودک تان چگونه محبت خود را به شما ابراز می کند

رفتار کودک تان را به دقت تماشا کنید، شاید او به زبان عشق خود صحبت می کند. این خصوصاً در مورد کودکان خردسال صادق است، یعنی کودکی که به احتمال بسیار قوی به همان زبانی به شما ابراز محبت می کند که خودش آرزوی دریافت آن را دارد. اگر کودک پنج تا هشت ساله تان اغلب با چنین جملاتی از شما تعریف می کند، «مامان سوپت عالی بود»، یا «بابا متشکرم که در انجام تکلیف مدرسه ام کمکم کردی» یا «مامان دوستت دارم» یا «بابا روز خوبی داشته باشی»، به حق می توانید تصور کنید که زبان اصلی عشق او کلام تأیید آمیز است.

این شیوه در مورد نوجوانان پانزده ساله و خصوصاً آنهایی که در سوء استفاده از والدین استاد شده اند کاربرد ندارد. آنها ممکن است با آزمون و خطا یاد گرفته باشند که اگر چاپلوسی کنند شاید شما یکی از خواسته های آنها را برآورده کنید، حتی اگر کاملاً از صحت این کار مطمئن نباشید. به این دلیل، این شیوه اول باید در مورد کودکان پنج تا ده ساله به کار گرفته شود.

۲. ببینید کودک تان چگونه محبت خود را به دیگران ابراز می کند

اگر بچه کلاس اولی شما همیشه می خواهد برای معلمش هدیه ببرد شاید نشانگر این باشد که زبان اصلی عشق او دریافت هدیه است. اما دقت کنید که شما پیشنهاد هدیه به معلم را نداده باشید. اگر شما پیشنهاد کرده باشید کودک تان صرفاً از شما تقلید می کند و هدیه دادن سرنخ کشف زبان اصلی عشق او نیست.

کودکی که زبان عشق او دریافت هدیه است هنگام دریافت هدایا

بی نهایت خشنود می شود و می خواهد دیگران نیز در این لذت او سهیم شوند. او فرض می کند که دیگران هم همان احساسی را خواهند داشت که خود او هنگام دریافت هدیه دارد.

۳. ببینید کودک تان اغلب اوقات چه درخواستی دارد

اگر کودک شما اغلب درخواست می کند که با او بازی کنید، با او قدم بزنید، یا بنشینید و قصه ای برایش بخوانید، خواهان وقت گذراندن با یکدیگر است. اگر درخواست های او با این الگو مطابقت دارند او خواهان توجه کامل شماست و بیشترین نیاز عاطفی او در این جهت تأمین می شود. البته همه کودکان به توجه نیاز دارند، اما برای کسی که بیشترین نیاز او به عشق از این راه تأمین می شود، درخواست وقت گذراندن با یکدیگر بسیار بیشتر از سایر درخواست های او است.

اگر کودک شما دائم می خواهد درباره کار او نظر بدهد شاید زبان عشق او کلام تأییدآمیز باشد. پرسش هایی چون «مامان این نقاشی ام چگونه؟» یا «آیا تکلیفم رو خوب انجام دادم؟» یا «لباسم قشنگه؟» یا «خوب بازی کردم؟» همگی نشانه درخواست تأیید و تعریف و تمجید هستند. البته همه کودکان به شنیدن کلام تأییدآمیز نیاز دارند و گاه آنرا درخواست می کنند. اما اگر بیشتر درخواست های کودک شما در این زمینه باشد حاکی از آن است که زبان عشق او کلام تأییدآمیز است.

۴. ببینید کودک تان اغلب از چه چیزی شکایت می کند

این طرز برخورد با طرز برخورد سوم ارتباط دارد اما کودک شما به جای این که مستقیماً چیزی را درخواست کند این بار شکایت می کند که فلان چیز را از شما دریافت نکرده است. اگر او شکایت کند که «شما هیچ موقع برای من وقت ندارین» یا «شما همیشه باید مراقب نوزاد باشین» یا «ما هیچ وقت با هم پارک نمی رویم»، احتمالاً فقط از آمدن بچه جدید

ناراحت نیست و نکته مهم‌تری را در مورد خود فاش می‌کند. او فاش می‌کند که از موقعی که بچه جدید به دنیا آمده او احساس محبت کمتری می‌کند. با این شکایات، او به وضوح خواهان وقت گذراندن بیشتر با والدین است.

گهگاه شکایت از عدم وقت گذراندن با یکدیگر، زبان اصلی عشق کودک را نشان نمی‌دهد. به عنوان مثال وقتی کودک می‌گوید «بابا شما خیلی کار می‌کنین» ممکن است صرفاً چیزی را که مادرش گفته تکرار بکند. یا جمله «دلَم می‌خواد خانواده ما هم مثل خانواده بن به مسافرت می‌رفت» ممکن است فقط نشانگر این آرزوی کودک باشد که خانواده‌اش شبیه خانواده بن باشد.

هر کودکی هر از گاه شکایت می‌کند و بسیاری از این شکایات با خواست‌های آنی او ارتباط دارند و الزاماً زبان اصلی عشق او را نشان نمی‌دهند. اما اگر شکایات کودک الگوی ثابتی داشته باشند و بیش از نیمی از آنها روی یک زبان عشق تمرکز کنند آن وقت بسیار بامعنی هستند. تکرار درخواست‌های کودک کلید کشف زبان عشق او است.

۵. به کودک‌تان امکان انتخاب از بین دو راه را بدهید

کاری کنید تا کودک‌تان بتواند از بین دو زبان عشق یکی را انتخاب کند. به عنوان مثال، پدری می‌تواند به پسر ده‌ساله‌اش بگوید «اریک، من پنج‌شنبه بعد از ظهر می‌خواهم به خارج شهر بروم. ما می‌توانیم با هم برویم ماهیگیری یا این که می‌توانم به تو کمک کنم یک کفش جدید بیسبال برای خودت انتخاب کنی. کدوم یک از این کارها را ترجیح می‌دی؟» در اینجا کودک بین گردش و وقت‌گذرانی با پدر و یک هدیه باید انتخاب کند. یا مادری می‌تواند به دخترش بگوید «امروز عصر کمی وقت آزاد دارم. می‌تونیم با هم بریم قدم بزنیم یا من می‌تونم پایین

پیراهن جدیدت رو تو بذارم. کدوم یک رو ترجیح می‌دی؟» این یک انتخاب واضح بین وقت گذراندن با یکدیگر و خدمت کردن است.

وقتی چند هفته به این ترتیب انتخاب‌های متعدد را در برابر کودک گذاشتید، مواردی را که او انتخاب کرده یادداشت کنید. اگر اکثر آنها حول یکی از زبان‌های عشق می‌چرخد احتمالاً توانسته‌اید زبان اصلی عشق کودک‌تان را کشف کنید گاهی کودک از هیچ‌یک از انتخاب‌ها خوشش نمی‌آید و چیز دیگری پیشنهاد می‌کند. شما باید این موارد را نیز یادداشت کنید زیرا اینها نیز سرخ‌هایی به دست شما می‌دهند.

اگر کودک شما تعجب کند که چرا شما اغلب چنین انتخاب‌هایی را مطرح می‌کنید و پرسد جریان چیست، می‌توانید بگویید «من درباره این‌که چگونه با خانواده‌ام وقت بگذرانم فکر کرده‌ام. فکر کردم وقتی ما با هم هستیم بد نیست از افکار و احساسات تو درباره این‌که اوقات‌مان را چگونه بگذرانیم مطلع بشوم. این کار خیلی به من کمک کرده. تو چه فکر می‌کنی؟» شما می‌توانید هر طور که می‌خواهید، ساده یا فلسفی، عقیده‌تان را مطرح کنید. اما آنچه می‌گویید حقیقت دارد. وقتی شما در صدد کشف زبان عشق کودک هستید در عین حال امکان تمرین انتخاب کردن را به او می‌دهید.

استفاده از انتخاب‌ها جهت کشف زبان عشق

چند انتخاب برای یک کودک پنج‌ساله

انتخاب‌هایی که شما مطرح می‌کنید بستگی به سن و علایق کودک دارد. در اینجا چند نمونه از این انتخاب‌ها را برای تحریک حس خلاقیت شما مطرح کرده‌ایم. شما به یک کودک کلاس اول دبستان می‌توانید بگویید:

«تو دوست داری برای یک یک سیب بپزم (خدمت کردن) یا با هم
بریم پارک (وقت گذراندن با یکدیگر)؟»
«دوست داری با هم کشتی بگیریم (تماس فیزیکی) یا با هم یه قصه
بخونیم (وقت گذراندن با یکدیگر)؟»

«وقتی من دو روز خارج شهر هستم دوست داری برایت سوغاتی
بیارم (هدیه دادن) یا شعری در این باره بگم که تو چه پسر فوق العاده‌ای
هستی (تعریف و تمجید)؟»

«دوست داری بازی "دوستت دارم چون..." بکنیم (کلام تأییدآمیز) یا
می‌خواهی الآن اسباب بازی شکسته‌ات را تعمیر بکنم (خدمت کردن)؟»
بازی «دوستت دارم چون...» بازی‌ای است که پدر و مادر و کودک
به نوبت این جمله را کامل می‌کنند: «من دوستت دارم چون...». به عنوان
مثال پدر و مادر می‌گویند «من دوستت دارم چون قشنگ می‌خندی.» بعد
کودک می‌گوید «من دوستت دارم چون برام قصه می‌خونی» و پدر یا
مادر می‌گوید «من دوستت دارم چون با خواهرات مهربون هستی.» این
راه خوبی است تا با کلام مان کودک را تأیید کنیم و به او بیاموزیم که
والدینش را تأیید کند. در این بازی همچنین می‌توان الفبا را هم ادغام
کرد. مثلاً اولین جمله «دوستت دارم چون...» می‌تواند با حرف الف
شروع بشود: «چون تو آرام هستی.» و دومین جمله با حرف ب شروع
بشود: «چون تو باهوش هستی.» و الی آخر.

چند انتخاب برای یک کودک ده‌ساله

اگر فرزندتان تقریباً ده‌ساله است می‌توانید این پرسش‌ها را بپرسید:
«برای تولدت دوست داری دوچرخه جدید داشته باشی (هدیه) یا با
هم بریم واشنگتن (وقت گذراندن با یکدیگر)؟»

«دوست داری امشب کامپیوترت را درست کنم (خدمت کردن) یا با هم بسکتبال بازی کنیم (وقت گذراندن با یکدیگر و تماس فیزیکی)؟»
«وقتی این تعطیلات آخر هفته را پیش مادربزرگ می‌ریم دوست داری بهش بگم که این ترم در مدرسه چه نمرات عالی‌ای گرفتی (کلام تأییدآمیز) یا وقتی اون‌جا میریم برات یه هدیه بخرم (هدیه دادن)؟» شما می‌توانید هر دو کار را انجام بدهید.
«دوست داری من تمرین ژیمناستیک تو رو تماشا کنم (وقت گذراندن با یکدیگر) یا این‌که برات یه دست لباس ورزشی جدید بخرم؟» (هدیه دادن)

چند انتخاب برای فرزند پانزده‌ساله‌تان

برای یک نوجوان پانزده‌ساله شاید این انتخاب‌ها مناسب باشند:
شما و فرزندان‌تان اتومبیل کهنه‌ای خریده‌اید که سعی دارید تا موقع شانزده‌سالگی او تعمیر و روبه‌راهش کنید. شما می‌توانید به او بگویید، «این یکشنبه دوست داری با هم روی ماشین کار کنیم (وقت گذراندن با یکدیگر) یا این‌که می‌خواهی من روی ماشین کار کنم و تو با دوستان وقت بگذرونی (خدمت کردن)؟»
«دوست داری این شنبه بعد از ظهر بریم ژاکت بخری (هدیه دادن) یا این‌که وقتی پدر بیرون است من و تو با هم وقت بگذرونیم (وقت گذراندن با یکدیگر)؟»
«حالا که من و تو امشب تنها هستیم دوست داری با هم بریم بیرون غذا بخوریم (وقت گذراندن با یکدیگر) یا این‌که من پیتزای مورد علاقه‌ات رو درست کنم (خدمت کردن)؟»
«اگه احساس بی‌حوصله‌گی می‌کردی و من هم می‌خواستم سر حالت

بکنم، کدوم یک از این کارها رو ترجیح می‌دادی — من بنشینم و بهت بگم که چقدر دوستت دارم و برات ارزش قائلم و بعد چندتا خصوصیت مثبتت رو برات بگم (کلام تأییدآمیز) یا این‌که فقط بغلت کنم و بهت بگم پسر، من کنارت هستم، (تماس فیزیکی)؟»

امکان انتخاب دادن تنها در صورتی مفید خواهد بود که بارها تکرار شود تا شما بتوانید الگویی را ببینید که به وضوح زبان عشق فرزندتان را از طریق انتخاب‌های او نشان بدهد. پیش از آن‌که بتوانید الگوی واضحی را ببینید احتمالاً باید بیست تا سی انتخاب را مطرح کنید. پاسخ‌های پراکنده و مجزا ممکن است فقط تمایل کودک در آن لحظه را نشان بدهد. اگر خواستید در این زمینه خیلی خلاق باشید می‌توانید سی یا چهل انتخاب را بنویسید و برای هر زبان عشق به تعداد کافی انتخاب بگذارید و بعد این فهرست را به فرزندتان ارائه کنید. این شبیه نوعی پروژه تحقیقاتی در رابطه با انتخاب‌هاست. اکثر نوجوانان در چنین طرح‌هایی شرکت می‌کنند و نتیجه آن می‌تواند تصویر روشنی از زبان عشق فرزندتان به شما بدهد.

یک آزمایش پانزده هفته‌ای

اگر هیچ‌یک از پیشنهادات فوق سرنخی در مورد زبان اصلی عشق فرزندتان به دست‌تان نداد، ممکن است این یکی مفید واقع شود. اما اگر این کار را شروع کردید حتماً تا پایان دوره یعنی پانزده هفته آن را ادامه دهید.

اول، یکی از پنج زبان عشق را انتخاب کرده و به مدت دو هفته روی آن تمرکز کنید و به آن زبان به فرزندتان محبت کنید. به عنوان مثال اگر از زبان عشق وقت گذاشتن برای یکدیگر شروع کرده‌اید هر روز حداقل

سی دقیقه از وقت خود را به کودک تان اختصاص داده و با عطف توجه کامل، با این زبان به او محبت کنید. یک روز با هم برای صبحانه بیرون بروید، روز دیگر با او پینگ‌پنگ بازی کنید یا با هم کتابی بخوانید. همچنان که این مدت را با او می‌گذرانید به واکنش‌های او توجه کنید. اگر در پایان دو هفته، کودک شما برای آزادی التماس می‌کرد می‌فهمید که باید توجهتان را به زبان دیگری معطوف کنید. اما اگر برق جدیدی در چشمان کودک تان دیدید و شنیدید که می‌گوید چقدر از وقت گذراندن با شما لذت می‌برد، می‌فهمید که چیزی را که در پی‌اش بودید پیدا کرده‌اید. پس از دو هفته، یک هفته به خودتان مرخصی بدهید اما به جای این که کاملاً برنامه وقت‌گذرانی با کودک را کنار بگذارید فقط به اندازه یک سوم گذشته با او باشید. این امر سبب می‌شود تا رابطه شما تقریباً مانند سابق باقی بماند. بعد زبان عشق دیگری انتخاب کنید و تا دو هفته بعد روی آن تمرکز کنید. به عنوان مثال اگر تماس فیزیکی را انتخاب کرده‌اید حداقل روزی چهار بار کودک تان را لمس کنید. مثلاً وقتی او روانه مدرسه می‌شود بغلش کنید و ببوسید. وقتی به خانه می‌آید از او استقبال کنید و دوباره بغلش کنید. وقتی برای صرف شام سر میز می‌آید یک دقیقه پشتش را بمالید. بعد وقتی تلویزیون تماشا می‌کند آرام به پشتش بزنید. هر روز این کار را تکرار کنید و از راه‌های متفاوت کودک را لمس کنید. حداقل چهار بار در روز این کار را بکنید.

بعد به پاسخ او توجه کنید. اگر در پایان دو هفته خودش را کنار کشید و گفت «دیگه به من دست نزن» می‌فهمید که این زبان اصلی عشق او نیست. اما اگر با واکنش خود نشان داد که احساس خوبی از کار شما به او دست می‌دهد می‌فهمید که در مسیر صحیح قرار دارید. هفته بعد کمی عقب بنشینید و به واکنش کودک تان توجه کنید. بعد

زبان عشق دیگری را انتخاب کرده و همین جریان را تکرار کنید. طی هفته‌های بعد به دقت رفتار کودک‌تان را زیر نظر بگیرید. شاید او زبانی را که قبلاً با آن صحبت می‌کردید دوباره درخواست کند. در این صورت او به شما سر نخ می‌دهد. یا شاید شکایت کند که چرا کاری را که دو هفته پیش انجام می‌دادید قطع کردید. این هم سر نخ‌ی به دست‌تان می‌دهد. اگر فرزندتان تعجب کرد که چرا شما این کارها را می‌کنید می‌توانید پاسخ دهید «من می‌خواهم از هر راهی که می‌توانم به تو محبت کنم تا بدانی که چقدر دوست دارم و مراقبت هستم.» اصلاً درباره مفهوم زبان‌های عشق صحبت نکنید. و ضمن انجام این آزمایش به خاطر داشته باشید که کودک هنوز به همه زبان‌های عشق نیاز دارد. به کلام محبت‌آمیز، توجه کامل، خدمت مهرآمیز، هدایای مناسب، و تماس فیزیکی همراه با نگاه‌های محبت‌آمیز.

چنانچه فرزند نوجوان دارید...

اگر فرزند نوجوان دارید می‌دانید که پرورش و تربیت نوجوانان شبیه هیچ کار دیگری در دنیا نیست. نوجوان شما به خاطر تغییراتی که تجربه می‌کند ممکن است مطابق خلق و خو و حالات متغیرش محبت خود را ابراز و محبت دیگران را دریافت کند. اکثر نوجوانان وارد دوره‌هایی می‌شوند که بهترین توصیف آن «دوره‌های غر و لند» است زیرا تنها چیزی که از آنها گیرتان می‌آید چند کلمه نامفهوم شبه غرولند است.

مادر: «سلام عزیزم حالت چطوره؟»

تیم: «خوبم (به سختی قابل فهم است).»

مادر: «امروز صبح چه کار کردی؟»

تیم: «هیچ کار» (به سختی قابل شنیدن است).

نوجوانی که این مرحله دشوار را می‌گذراند ممکن هیچ زبان عشقی جز تماس فیزیکی را نتواند دریافت کند، و تازه به شرطی که سریع این کار را انجام بدهید. البته این نوجوانان هر از گاه حالشان خوب می‌شود. طی این دوره‌ها می‌توانید با هر زبان عشقی به آنها محبت کنید، خصوصاً با زبان اصلی عشق آنها.

گاهی نوجوانان کاری می‌کنند که به سختی می‌توانید مخزن عشق عاطفی‌شان را پُر کنید. آنها در حال آزمایش شما هستند و می‌خواهند ببینند که آیا واقعاً دوستشان دارید یا نه. شاید آنها این کار را با ترشروی بی‌دلیل بکنند؛ زیرا می‌خواهند اوضاع را برای شما دشوارتر از قبل بکنند. یا شاید هم به رفتار انفعالی-تهاجمی رو بیاورند. آنها با این‌گونه رفتارها به طور ناخودآگاه می‌پرسند «آیا واقعاً مرا دوست داری؟»

این رفتارها همیشه به منزلهٔ آزمایش والدین هستند. اگر شما بتوانید آرام، خونسرد و مهربان بمانید (قاطع ولی مهربان)، در امتحان قبول شده‌اید و نوجوان شما سرانجام این دوران دشوار را با موفقیت پشت سر خواهد گذاشت.

وقتی دان سیزده‌ساله شد شروع کرد به آزمایش والدینش. پدر او جیم ابتدا ناراحت می‌شد اما بعد فهمید که اجازه داده مخزن عشقِ دان خالی شود. او می‌دانست که زبان اصلی عشقِ دان وقت گذاشتن برای یکدیگر است در نتیجه تصمیم گرفت یکی از تعطیلات آخر هفته را کلاً با پسرش دان بگذراند و مخزن عشق او را پُر کند. و این کار بسیار دشواری بود چون مخزن عشقِ نوجوانان بسیار بزرگ است. پس از این که آنها آخر هفته را با هم گذراندند، جیم احساس کرد کاری را که در نظر داشته انجام داده و با خود عهد بست که دیگر هرگز اجازه ندهد مخزن عشقِ دان خالی شود.

آن شب وقتی به خانه بازمی‌گشتند جیم قرار بود با کسی ملاقات مهمی داشته باشد، و دان از این موضوع خبر داشت. و حالا وقت آزمایش بود. درست موقعی که جیم می‌خواست دان را ترک کند، دان گفت «پدر یه دقیقه صبر کن.» بعد پرسید «پدر، تو واقعاً منو دوست داری؟» بسیاری از والدین در این امتحان مردود می‌شوند و خونسردی‌شان را از دست می‌دهند.

خوشبختانه جیم فهمید که چه اتفاقی دارد می‌افتد و با دان قرار گذاشت که بعداً صحبت کنند. او گفت «من الآن جلسه دارم ولی به محض این که برگشتم، یعنی حدود ساعت ۹/۵، با هم صحبت می‌کنیم.» اگر جیم خونسردی‌اش را از دست می‌داد و به دان می‌گفت «من همین الآن تمام تعطیلات آخر هفته را با تو گذروندم! دیگه چی می‌خوای؟» در همان مخزن عشقی که چهل و هشت ساعت تمام آن را پر کرده بود سوراخ بزرگی ایجاد می‌کرد.

چندزبانه شوید

زبان عشق فرزند شما هر چه باشد به خاطر داشته باشید که صحبت کردن به همهٔ زبان‌های عشق مهم است. به راحتی می‌توان مرتکب این اشتباه شد که فقط از یک زبان استفاده کرده و بقیهٔ زبان‌ها را حذف کرد. این خصوصاً در مورد هدیه دادن صادق است، زیرا ظاهراً وقت و انرژی کمتری از ما می‌گیرد. اما اگر ما به این دام بی‌افتیم که بیش از حد به فرزندمان هدیه بدهیم او را از داشتن یک مخزن عشق سالم و کامل محروم می‌کنیم. در عین حال باعث می‌شویم تا نسبت به جهان نگرشی مادی‌گرایانه پیدا کند.

به علاوه، یادگیری صحبت به همهٔ زبان‌های عشق ما را قادر می‌سازد

تا در سرتاسر عمرمان نه فقط به بچه‌ها و همسرمان بلکه به دوستان و خویشاوندان و سایر مردم نیز محبت کنیم. در حال حاضر تأکید ما روی محبت به فرزندانمان است اما ما می‌دانیم که ظرف چند سال آنها با انواع و اقسام افراد در ارتباط خواهند بود که بسیاری از آنها افرادی به کلی متفاوت بوده و ارتباط صحیح و مؤثر با آنها مستلزم دانستن همهٔ زبان‌های عشق است.

ما پدر و مادرها باید به خاطر داشته باشیم که یادگیری زبان‌های عشق فرآیندی است در جهت بلوغ و پختگی بیشتر، و بالغ شدن یک سفر آرام، دردناک و اغلب دشوار است. وقتی ما چندزبانه می‌شویم، در عین حال به فرزندانمان کمک می‌کنیم تا ابراز و دریافت محبت به همهٔ زبان‌های عشق را بیاموزند. چنان‌که ما الگو و سرمشقی باثبات و پیگیر باشیم، آن‌گاه می‌توانیم انتظار داشته باشیم که کودکانمان در آینده به بزرگسالانی بالغ بدل شوند که از راه‌های متعدد به دیگران ابراز محبت می‌کنند. هنگامی که این رویداد رخ بدهد، آنها انسان‌هایی برجسته خواهند بود!

فصل هشتم انضباط و زبان‌های عشق

کدام یک از این واژه‌ها منفی است: عشق، گرما، خنده، انضباط؟ هیچ کدام. برخلاف آنچه بسیاری از مردم فکر می‌کنند انضباط واژه‌ای منفی نیست. انضباط از واژه‌ای یونانی به معنی «تربیت کردن» مشتق می‌شود. تربیت کردن یعنی انجام وظیفه طولانی و جدی هدایت یک کودک از نوباوگی به بزرگسالی. هدف این است که کودک به چنان سطحی از بلوغ و پختگی برسد که روزی بتواند به عنوان فردی مسئول و بالغ در جامعه انجام وظیفه کند. این هم هدفی مثبت است!

برای این که بتوانید ذهن و شخصیت کودک‌تان را چنان تربیت کنید که عضوی مسئول و سازنده در خانه و در جامعه بشود باید از انواع شیوه‌های ارتباطی با کودک استفاده کنید. باید از سرمشق گذاشتن، الگوسازی، امر کردن شفاهی، درخواست کتبی، تعلیم و تشویق رفتار صحیح، اصلاح رفتار غلط، ایجاد امکانات یادگیری و بسیاری راه‌های دیگر برای هدایت و راهنمایی کودک استفاده کنید. تنبیه نیز یکی از این راه‌هاست و جایگاه خود را دارد، اما در اکثر خانه‌ها بیش از حد از تنبیه استفاده می‌شود. در واقع بسیاری از والدین تصور می‌کنند که انضباط و تنبیه یکی هستند و انضباط عملاً یعنی تنبیه. تنبیه نوعی انضباط است، هرچند منفی‌ترین نوع آن.

برخی از والدین خصوصاً آنهایی که در کودکی چندان محبت ندیده‌اند معمولاً اهمیت محبت به کودک و تشویق و ترغیب او را نادیده می‌گیرند. آنها فکر می‌کنند وظیفه پدر و مادر تنبیه کودک است و به جای استفاده از سایر اشکال مثبت‌تر انضباط تنها تنبیه را مورد استفاده قرار می‌دهند. اما برای این‌که انضباط مؤثر واقع شود، والدین باید مخزن عشق عاطفی کودک را پُر نگه دارند. در واقع انضباط بدون عشق یعنی راه‌اندازی اتومبیل بدون روغن. شاید تا مدتی کار کند اما در پایان فاجعه به بار خواهد آمد.

به خاطر گیجی و سردرگمی‌های موجود در مورد انضباط، ما در این فصل روی معنای متداول این واژه تمرکز می‌کنیم و در فصل بعد به جوانب آموزشی و تعلیمی انضباط می‌پردازیم. و در هر دو مورد نشان خواهیم داد که چگونه زبان عشق کودک شما می‌تواند به شما کمک کند تا انضباط را در وجود کودک‌تان پرورش دهید.

هدایت کودک به سمت رفتار بالغانه

تعریف متداول و عمومی انضباط عبارت است از استقرار اقتدار والدین، تعیین رهنمودهای رفتاری، و سپس کمک کردن به کودکان تا با این رهنمودها زندگی کنند. هر فرهنگی به لحاظ تاریخی تعریف خاصی از رفتار بالغانه دارد و تدابیری را برای کسب این هدف اندیشیده است. تنها در این قرن، و فقط برای مدت کوتاهی است که بعضی از مردم تصور کردند که کودکان نیازی به انضباط ندارند. این نگرش «تسلیم‌گرا» نسبت به تربیت کودک که اجازه می‌دهد تا کودکان هر کاری که می‌خواهند بکنند، کودکان شاد یا مسئولی به بار نمی‌آورد.

از نظر تاریخی، همه جوامع به انسان به عنوان مخلوقی اخلاقی

نگریسته‌اند. درون جامعه بزرگ‌تر، برخی چیزها درست و بعضی چیزها نادرست قلمداد شده‌اند؛ برخی‌ها پذیرفتنی و بقیه غیر قابل پذیرش اعلام شده‌اند. هرچند در هر نقطه‌ای از جهان معیار درست و نادرست متفاوت است، با این حال هیچ جامعه‌ای نیست که اخلاق در آن وجود نداشته باشد. هر جامعه‌ای قواعد، مقررات، قوانین، و نگرش‌های اخلاقی خود را دارد. وقتی برخی از افراد به زندگی غیر اخلاقی رو می‌آورند، به زیان خود عمل می‌کنند و به جامعه آسیب می‌رسانند.

والدین نقش عمده‌ای در انضباط کودکان ایفاء می‌کنند زیرا این والدین هستند که معیارهای کلی جامعه را برای فرزندان‌شان تعبیر و تفسیر می‌کنند. نوزادان نمی‌توانند تعیین کنند که چگونه زندگی کنند، و بدون وجود مقررات و قوانین تعیین شده از سوی والدین، کودک نمی‌تواند به بلوغ و بزرگسالی برسد. در دوره طفولیت، والدین باید کاملاً قواعد و مقررات را اعمال کرده و رفتار کودک را کنترل کنند. این بدان معناست که آنها به کودک اجازه نمی‌دهند به طرف آتش برود و به آن دست بزنند، حال هر چقدر هم که شعله‌های رقصان برایش جذاب باشند. بعداً وقتی کودک به راه افتاد باید در خیابان مواظب او بود تا با اتومبیلی تصادف نکند. والدین همچنین باید داروها و مواد سمی را از دسترس او دور نگه دارند.

پس از این مرحله کنترل کامل طفل، والدین وارد دوره‌ای می‌شوند که به مدت بیش از یک دهه باید انضباط را به کودک خود بیاموزند. هر کودکی باید این مسیر به سمت بلوغ را طی کند و هر پدر و مادری باید مسئولیت‌های مربوط به این دوره را به عهده بگیرد. این وظیفه‌ای خطیر است که به خرد، تخیل، صبر، و عشق بیش از حد نیاز دارد.

معیارها و شیوه‌های اعمال انضباط در هر خانواده‌ای متفاوت است،

هرچند در خانواده‌های بیسواد چندان با هم فرقی ندارد. اما در فرهنگ غربی ما میزان تفاوت بسیار زیاد است. پس از جنگ جهانی اول، اختلاف آراء و عقاید در ایالات متحده آمریکا چنان وسعت یافت که در بین تمام فرهنگ‌های غربی بی سابقه است. یک نگرش ظاهراً علمی نسبت به تربیت فرزند به وجود آمده که سبب شده تا بسیاری از والدین اعتماد خود را به نگرش عام و متداول مربوط به پرورش و تعلیم و تربیت کودکان از دست بدهند. پدر و مادرها حاضرند هر چه را که آخرین نظریه پرداز تعلیم و تربیت ارائه می‌کند بپذیرند. اما این استادان نظرات متناقض و مغایری ارائه می‌کنند و اغلب توصیه‌های متضاد می‌دهند. این امر باعث اختلاف نظر عظیمی در رابطه با معیارهای انضباط در خانواده‌های آمریکایی شده است. بنابراین الگوهای انضباط در آمریکا بسیار متفاوتند و بحث کامل آنها در دامنه این کتاب نمی‌گنجد.

عشق و انضباط

عشق یعنی توجه به علایق فرد دیگر؛ انضباط هم همین‌طور. پس انضباط مسلماً عملی از روی عشق است. و هر چه کودک بیشتر احساس کند که مورد محبت قرار دارد راحت‌تر می‌توان او را تحت انضباط درآورد. علت این است که کودک باید پدر و مادر خویش را قبول داشته باشد تا بتواند بدون انزجار، نفرت و کارشکنی (رفتار انفعالی-تهاجمی)، راهنمایی آنان را بپذیرد. این بدان معناست که ما پیش از اعمال انضباط باید مخزن عشق کودک را پُر نگه داریم.

اگر کودک پدر و مادرش را قبول نداشته باشد هر درخواست یا فرمان آنها را تحمیل به خود دیده و منزجر خواهد شد. در موارد افراطی، کودک با چنان انزجاری با درخواست والدین روبرو می‌شود که نگرش او

نسبت به اقتدار والدین - و سرانجام هر گونه اقتداری - کاملاً عکس آن چیزی می‌شود که انتظار می‌رود. این نگرش فوق‌العاده متداول بوده است.

جیسون ده‌ساله است. پدرش فروشنده‌ای است که باید چهار یا پنج روز هفته را خارج از شهر بگذراند. او در تعطیلات آخر هفته چمن‌ها را می‌زند و سایر کارهای خانگی را انجام می‌دهد و گاهی هم شنبه‌ها به تماشای مسابقه فوتبال می‌رود. جیسون اکثر اوقات پدرش را نمی‌بیند. از آنجا که زبان اصلی عشق جیسون وقت گذراندن با یکدیگر است. او محبت چندانی از جانب پدرش نمی‌بیند. وقتی پدر او در پایان هفته به خانه می‌آید از نظر جسمی و روحی خسته است و حوصله شوخی و بازی با بچه را ندارد. انضباط او معمولاً شامل کلمات تندی می‌شود که با صدایی خسته و عصبانی ادا شده است. او فکر می‌کند برای این‌که جیسون به یک مرد تبدیل بشود چنین انضباطی برایش لازم است. اما واقعیت این است که جیسون از انضباط متفر است و از پدرش می‌ترسد. او هیچ تمایلی به اطاعت از پدرش ندارد و آخر هفته اکثراً از او دوری می‌کند.

هر ناظر معمولی‌ای می‌تواند ارتباط بین بی‌محبتی پدر و بی‌احترامی جیسون به او را ببیند. شاید کودکی که از عشق پدرش مطمئن است بتواند کلمات تند و لحن عصبانی پدر را تحمل کند، اما وقتی مخزن عشق کودک خالی است - مثل جیسون - یک چنین انضباطی به جای احساس مسئولیت، خشم و نفرت ایجاد می‌کند.

اگر جیسون از عشق پدرش مطمئن بود می‌دانست که شیوه انضباطی او - حداقل از نظر پدرش - برای خیر و صلاح اوست. اما از آنجا که او محبتی حس نمی‌کند رفتار پدر را حمل بر خودخواهی او می‌کند.

جیسون هر روز بیشتر خودش را سربار پدرش می‌داند و این نیز شدیداً به عزت نفس او آسیب می‌زند.

پس مطلقاً حیاتی است که شما کودک‌تان را بی‌قید و شرط دوست بدارید. اگر شما همهٔ زبان‌های عشق را بدانید و با آن حرف بزنید به طرز بسیار مؤثرتری می‌توانید به کودک‌تان محبت کنید. هر کودکی به این عشق بی‌قید و شرط نیاز دارد تا مخزن عشق عاطفی‌اش پُر شود. آن‌گاه شما می‌توانید بهترین نتایج ممکن را از اعمال انضباط خود بگیرید. والدین عزیز، هر چیزی جای خود را دارد. ابتدا عشق بی‌قید و شرط خود را ابراز کنید، بعد انضباط بیاورید.

کودک چگونه محبت می‌کند

پیش از آن‌که ما بتوانیم با مهر و محبت در مورد کودک‌مان انضباط اعمال کنیم، باید دو سؤال بپرسیم:

۱. کودک چگونه محبت می‌کند؟
۲. وقتی کودک‌مان بدرفتاری می‌کند چه نیازی دارد؟

خوب، کودک چگونه محبت می‌کند؟ به طرز بی‌خام و ناپخته. در مقابل، بزرگسالان به دنبال عشق بی‌قید و شرط هستند. ما اغلب در این زمینه شکست می‌خوریم و به چیزی که عشق معامله‌گرانه خوانده می‌شود قناعت می‌کنیم. به عنوان مثال، جان علاقهٔ زیادی به ماریا دارد و می‌خواهد او نیز دوستش داشته باشد. او می‌خواهد بهترین چهره را از خودش نشان بدهد و در نتیجه سعی می‌کند در برابر او خوش‌اخلاق، آرام، یاریگر و مهربان باشد و با احترام و ملاحظه نسبت به او رفتار کند. از آنجا که او از عشق ماریا مطمئن نیست به جای رفتار نپخته سعی

می‌کند به هر ترتیب محبت او را نسبت به خود جلب کند. این نگرش عقلانی برای کسب عشق فرد دیگر را عشق معامله‌گرانه می‌نامند زیرا جان نهایت تلاش خود را می‌کند تا در مقابل، عشق ماریسیا را به دست بیاورد.

اما عشق یک کودک نه معامله‌گرانه است نه بی‌قید و شرط. کودک هنوز خام و نپخته است و در نتیجه به طرز خودمختورانه محبت می‌کند. او به طور غریزی از نیاز خودش به محبت آگاه است و می‌داند که مخزن عشق عاطفی‌اش باید پُر باشد. او نمی‌داند که پدر و مادرش هم مخزن عشقی دارند که باید پُر شود. او به تنها چیزی که فکر می‌کند وضعیت مخزن عشق خودش است. وقتی مخزن عشق او نیمه پُر یا خالی است او مجبور است که با نگرانی پرسد «منو دوست دارین؟» این‌که والدین او به این پرسش چگونه پاسخ می‌دهند به میزان زیادی طرز رفتار کودک را تعیین می‌کند، زیرا علت اصلی بدرفتاری کودک، مخزن عاطفی خالی است.

برخی از والدین فکر می‌کنند که کودک باید با رفتار خوب خود مهر و محبت آنها را به دست بیاورد، اما این ممکن نیست. کودک بنا به طبیعت خود مدام با رفتارش عشق ما را به محک آزمون می‌گذارد. او می‌پرسد «مرا دوست داری؟» اگر پاسخ بدهیم «بله، دوستت دارم» و مخزن عشق او را پر کنیم، فشار را از روی او برداشته‌ایم و او نیز از آزمایش کردن ما دست برمی‌دارد. اما اگر در دام این تفکر بیافتیم که فکر کنیم کودک باید با رفتار خوب خود محبت ما را «کسب کند»، مدام دلسرد خواهیم شد. و در عین حال کودکمان را کودکی بد، بی‌ادب و غیر قابل دوست داشتن خواهیم دید؛ در حالی که او فقط می‌خواهد از عشق ما مطمئن شود. وقتی کودکی با رفتارش می‌پرسد «مرا دوست داری؟» شاید ما

رفتارش را دوست نداشته باشیم. اگر کودک احساس یأس و نومیدی کند رفتارش نامناسب خواهد شد. هیچ چیزی به اندازه فقدان محبت کودک را مأیوس نمی‌کند. تا زمانی که کودکی را از محبت خودمان مطمئن نکرده‌ایم بی‌معنی است که از او انتظار رفتار خوب را داشته باشیم.

این مسئولیت ماست، ما باید با استفاده از همهٔ زبان‌های عشق، مخزن عاطفی کودک را پر کنیم و در عین حال روی زبان اصلی او تمرکز کنیم. دومین سؤالی که باید پرسیم تا کودک را با مهر و محبت به انضباط درآوریم این است «وقتی فرزندم بد رفتاری می‌کند چه نیازی دارد؟» برعکس، بسیاری از والدین هنگام بد رفتاری کودک می‌پرسند «برای اصلاح رفتار او چه کار باید بکنم؟» اگر چنین سؤالی پرسند پاسخ منطقی این است «تنبیه». به این دلیل است که تا این حد از مجازات استفاده می‌شود اما راه‌های مناسب‌تر تربیت کودک به کار گرفته نمی‌شود. وقتی ما اول به تنبیه رو می‌آوریم بعداً به راحتی نمی‌توانیم نیازهای واقعی کودک را ببینیم. اگر ما با بد رفتاری او چنین برخوردی بکنیم کودک مان احساس محبت نمی‌کند.

اما وقتی ما می‌پرسیم «این بچه چه نیازی دارد؟» می‌توانیم منطقی باشیم و در مسیر صحیح تصمیم‌گیری کنیم. کودکی که بد رفتاری می‌کند نیازی دارد. نادیده گرفتن نیاز نهفته در پس بد رفتاری او مانع از آن می‌شود که ما درست عمل کنیم. وقتی از خودمان می‌پرسیم «برای اصلاح رفتار فرزندم چه کار می‌توانم بکنم؟» اغلب به مجازات بی‌طرفانه می‌رسیم. اگر پرسیم «فرزندم چه نیازی دارد؟» می‌توانیم با اعتماد به نفس پیش برویم و اوضاع را به خوبی کنترل کنیم.

علت بد رفتاری کودک: مخزن عشق خالی

وقتی کودک شما بد رفتاری می‌کند و شما از خود پرسیده‌اید «فرزندم چه

نیازی دارد؟» پرسش بعدی باید این باشد «آیا مخزن عشق این کودک نیاز به پُر شدن دارد؟» اگر کودکی واقعاً احساس محبت کند خیلی راحت‌تر می‌توان در مورد او انضباط اعمال کرد، خصوصاً اگر علت بد رفتاری او مخزن عشق خالی باشد. در چنین زمانی شما باید زبان‌های عشق را مدّ نظر داشته باشید، خصوصاً تماس فیزیکی و وقت گذراندن با یکدیگر، و نیز تماس چشمی با کودک.

وقتی کودکی به وضوح بد رفتاری می‌کند، کاری که او کرده نباید نادیده گرفته شود. اما اگر ما غلط برخورد کنیم - خیلی شدید یا خیلی سهل‌گیر - در آینده مشکلات بیشتری با این کودک خواهیم داشت و این مشکلات با بزرگ‌تر شدن او بدتر خواهند شد. بله ما باید کودکمان را منضبط (تربیت) کنیم تا رفتار خوبی داشته باشد اما گام نخست در این فرآیند تنبیه نیست.

کودکان خردسال با ظرافت از ما درخواست محبت نمی‌کنند. آنها شلوغ و پرسر و صدا هستند و اغلب کارهایی می‌کنند که از نظر بزرگسالان نامناسب است. وقتی ما دریابیم که آنها واقعاً خواهان وقت گذراندن با ما هستند و می‌خواهند در آغوش‌شان بگیریم، و وقت‌مان را مدتی به آنها اختصاص بدهیم، متوجه می‌شویم که آنها کودک هستند و ما این مسئولیت خطیر را داریم که ابتدا مخزن عشق آنها را پُر کنیم و سپس آنها را در سفر زندگی تربیت و هدایت کنیم.

علل دیگر: مشکلات جسمانی

خوب بود اگر فکر می‌کردیم که همه بد رفتاری‌های کودکان ناشی از مخزن عشق خالی است، اما چنین نیست. وقتی علت بد رفتاری کودک مخزن عشق خالی نیست چه کار باید بکنیم؟

پس از این‌که از خودتان پرسیدید «این کودک چه نیازی دارد؟» و متوجه شدید که مخزن عشق کودک خالی نشده، از خود بپرسید «آیا مشکل او جسمی است؟» دومین علت معمول بدرفتاری کودکان مشکلات جسمانی است، و هرچه کودک خردسال‌تر باشد بدرفتاری او بیشتر تحت تأثیر نیازهای جسمی اوست. «آیا کودک من درد دارد؟ آیا گرسنه یا تشنه است؟ خسته است؟ مریض است؟» از بدرفتاری نمی‌توان چشم‌پوشی کرد، حتی اگر ناشی از یک مشکل جسمی باشد، اما اگر منشأ بدرفتاری کودک یک مشکل جسمی باشد معمولاً سریع‌تر می‌توان آن را برطرف کرد.

تأسف کودک، بخشش والدین

بیا یاد فرض کنیم که بدرفتاری کودک شما به دلیل مشکل جسمی نیست. پرسش بعدی چیست؟ «آیا کودک من از کاری که کرده متأسف است؟» وقتی کودکی واقعاً از عمل خویش متأسف است دیگر نیازی به کث دادن ماجرا نیست. او درس گرفته و پشیمان شده: در اینجا مجازات می‌تواند مخرب باشد. اگر کودک شما واقعاً متأسف است و به راستی پشیمانی خود را نشان می‌دهد شما باید خیلی خوشحال باشید. این بدان معنی است که وجدان کودک زنده و بیدار است.

چه چیزی رفتار یک کودک (یا یک بزرگسال) را کنترل می‌کند که بد عمل نکند؟ درست است، یک وجدان سالم. و یک وجدان عادی از چه ماده‌ی خامی ساخته شده؟ احساس گناه. برای ایجاد و پرورش یک وجدان سالم، مقدار معینی احساس گناه لازم است و چه چیزی احساس گناه را به کلی پاک می‌کند؟ درست حدس زدید - مجازات، خصوصاً تنبیه بدنی. اگر کودکی را که خودش به خاطر عمل خویش احساس گناه می‌کند

مجازات کنید مانع از پرورش و رشد وجدان سالم در او می‌شوید. در چنین وضعیتی مجازات کودک معمولاً فقط خشم و انزجار تولید می‌کند. وقتی کودکی به راستی از بد رفتاری خویش متأسف است، به جای تنبیه او، او را ببخشید. وقتی او را می‌بخشید، برای او الگو می‌شوید و درس زیبایی از بخشش به او می‌دهید که وقتی بزرگ شد از آن استفاده خواهد کرد. کودکی که بخشش والدین را تجربه کرده یاد می‌گیرد خودش را ببخشد و بعداً دیگران را نیز ببخشد. وه که چه هدیه زیبایی! آیا کودکی را دیده‌اید که از خطایی که کرده واقعاً متأسف شده و سپس والدینش او را بخشیده‌اند؟ این تجربه‌ای نادر و فراموش‌نشدنی است. عشقی که از قلب کودک جاری می‌شود همه را در بر می‌گیرد.

تنها راه دیگری که می‌توانید بخشش را به فرزندتان بیاموزید این است که وقتی مرتکب خطایی در مورد او شدید تقاضای بخشش کنید. هر چند گاهی باید این کار را انجام بدهید اما لازم نیست مدام تکرارش کنید. اگر چنین کنید یعنی به ناحق به فرزندتان ظلم می‌کنید و از اشتباهات خودتان درس نمی‌گیرید.

چگونه رفتار کودک‌تان را به طور مؤثر کنترل کنید

ما والدین مسئول بسیاری از چیزهایی هستیم که در مورد فرزندمان اتفاق می‌افتد، و اغلب بیش از آنچه که مایل به اذعانش هستیم. ما می‌توانیم راه‌هایی بیابیم که به فرزندمان کمک کند تا از رفتار بد و تنبیه بعدی اجتناب کنند. در اینجا پنج شیوه را ذکر کرده‌ایم که با استفاده از آن می‌توانید رفتار کودک‌تان را به طور مؤثری کنترل کنید. دو تای آنها مثبت، دو تا منفی، و یکی خنثی است. وقتی این بخش را می‌خوانید درباره

شیوه‌های کنترلی که خودتان در رابطه با فرزندان‌تان به کار برده‌اید فکر کنید؛ شاید بخواهید آنها را تغییر دهید یا به نگرش کنونی‌تان اضافه کنید.

۱. درخواست کردن

درخواست کردن راه بسیار مهم و مثبت برای کنترل رفتار است، و هم برای والدین و هم کودک مفید است. درخواست از کودک در نظر او خوشایند است و کمک می‌کند تا خشمی که شاید از دستورات پدر و مادر ایجاد شده تخفیف پیدا کند. در عین حال والدین هنگام درخواست کردن آسان‌تر می‌توانند رفتار دلپذیر داشته باشند و در نتیجه «مهربان ولی راسخ» بمانند.

وقتی شما از کودک‌تان درخواستی می‌کنید سه پیام غیر کلامی به او ارسال می‌کنید. اولاً این پیام که شما به احساسات او احترام می‌گذارید. شما می‌گویید «من به این واقعیت احترام می‌گذارم که تو برای خودت احساساتی داری، و خصوصاً احساسات درباره‌ی این موضوع مورد احترام من است.» دومین پیام غیر کلامی این است که شما تصدیق می‌کنید که کودک‌تان برای خود مغز دارد و می‌تواند عقاید خاص خود را داشته باشد. «من به این موضوع احترام می‌گذارم که تو عقاید خودت را در این باره داری.»

اما پیام سوم از همه بهتر است. درخواست کردن به کودک‌تان نشان می‌دهد که شما انتظار دارید او مسئولیت رفتار خودش را به عهده بگیرد. این نوع احساس مسئولیت امروزه بسیار نادر است. کودک شما زمانی می‌تواند مسئول بودن را بیاموزد که شما به او فرصت این کار را بدهید. شما با درخواست کردن از کودک او را به سمت احساس مسئولیت هدایت و تشویق می‌کنید.

کودکی که این‌گونه تربیت شده احساس می‌کند همراه و همگام با والدینش شخصیت خود را شکل می‌بخشد. یک‌چنین کودکی سهل‌انگار نیست. و پدر و مادرش اقتدار یا احترام خود را از دست نمی‌دهند. در واقع این کودک احترام بسیار بیشتری برای والدینش قائل است زیرا احساس می‌کند که آنها صرفاً به او نمی‌گویند چه کار بکند یا نکند بلکه در وهله اول به خیر و صلاح او علاقه‌مندند.

در عین حال درخواست کردن بهترین راه برای هدایت و راهنمایی کودک است. از آنجا که درخواست کردن عملی دلدپذیر، و از روی فکر و ملاحظه است شما تقریباً به طور بی‌پایان می‌توانید از آن برای راهنمایی کودک تان استفاده کنید. هیچ شیوه کنترل دیگری این امکان را نمی‌دهد.

۲. امر کردن

امر کردن نیز گاهی ضروری و مناسب است. زمانی که شما امکان انتخاب دارید درخواست کردن راه بسیار برتری است اما وقتی درخواست اثر نکرد امر کردن ضروری می‌شود.

آن‌گاه باید با اقتدار بیشتری عمل کنید. فرمان دادن شیوه منفی کنترل کردن است زیرا باید لحن کلام مان بسیار شدیدتر از موقعی باشد که درخواست می‌کنیم و در پایان باید صدای خود را پایین بیاوریم. این ترکیب تقریباً همیشه باعث تحریک، خشم و انزجار در کودک می‌شود، خصوصاً اگر به کرات استفاده شود. همچنین پیام‌های غیر کلامی ای که با امر کردن همراه است معمولاً منفی هستند. از آنجا که شما به کودک می‌گویید چه کار باید بکند، و هیچ انتخاب یا فرصتی برای اظهار نظر یا بحث را فراهم نمی‌کنید، این پیام را می‌دهید که احساسات و عقاید کودک در نظر شما مهم نیستند. از همه مهم‌تر این که شما همه مسئولیت

را به عهده می‌گیرید و اساساً می‌گویید «مهم نیست که احساسات یا عقاید تو در این باره چیست. من انتظار ندارم که تو مسئولیت رفتار خودت را به عهده بگیری. من فقط می‌خواهم کاری را که من به تو می‌گویم انجام بدهی.»

هر چه بیشتر از فنون اقتدارگرایانه‌ای چون امر کردن، استهزا، نفی کردن، یا فریاد زدن استفاده کنید کمتر تأثیر می‌گذارد. اما اگر معمولاً به نحو ملایمی درخواست می‌کنید، آن وقت اگر گاهی از امر کردن استفاده کنید معمولاً مؤثر واقع می‌شود.

شما به عنوان پدر یا مادر فقط همان قدر قدرت دارید. اگر با منفی‌گرایی قدرت‌تان را هدر بدهید برای مواقع دشوار و حساس چیزی باقی نمی‌ماند. مهربان ولی راسخ بودن نه تنها اقتدار شما را حفظ می‌کند بلکه قدرت شما را افزایش می‌دهد زیرا شما عشق و احترام و نیز قدردانی فرزندان خود را کسب می‌کنید.

کودکان ناظرانی تیزبین هستند. آنها استفاده‌ی سایر والدین از شیوه‌های خشن، زورگویانه، و ناملایم نسبت به فرزندان‌شان را می‌بینند و می‌شنوند. وقتی شما مهربان ولی راسخ باشید، نمی‌دانید که تا چه حد قدردان شما خواهند بود و از این که پدر و مادر آنها هستید خدا را شکر خواهند کرد!

۳. ضربه ملایم بدنی

ضربه ملایم بدنی می‌تواند کودک را به آرامی در مسیر صحیح هدایت کند. این دومین راه مثبت برای کنترل رفتار کودک است و خصوصاً در مورد کودکان خردسال مؤثر است که اغلب کارهایی انجام می‌دهند که الزاماً اشتباه نیست ولی باب میل شما هم نیست. به عنوان مثال، منفی‌بافی بچه‌های دوساله را به راحتی می‌توان با مبارزه‌جویی اشتباه گرفت. دنی

می‌گوید «نه» اما بعد آنچه را که از او خواسته‌اید انجام می‌دهد. گاهی دنی ابتدا می‌گوید بله و بعد با قدری فاصله درخواست شما را انجام می‌دهد. ممکن است فکر کنید او دارد مخالفت می‌کند اما این‌طور نیست. منفی‌بافی کودکان دو ساله یک گام عادی و طبیعی در روند رشد آنهاست؛ گامی که کودک کم‌کم خود را به لحاظ روانشناسانه از پدر و مادرش جدا می‌کند.

این قابلیت ساده نه گفتن مهم است. اگر شما کودک خردسالی را به این خاطر تنبیه کنید نه تنها آزرده‌اش می‌کنید بلکه مستقیماً در روند رشد عادی او مداخله می‌کنید. لطفاً دقت کنید منفی‌بافی را با مخالفت و مبارزه‌جویی اشتباه نگیرید. این دو تا کاملاً از هم جدا هستند.

فرض کنیم شما می‌خواهید دختر سه‌ساله‌تان نزد شما بیاید. ابتدا درخواست می‌کنید «بیا پیش من عزیزم»، می‌آیی؟ «کودک‌تان جواب می‌دهد «نه». شما فرمان می‌دهید «همین الآن بیا پیش من!» او دوباره پاسخ می‌دهد «نه». در این نقطه واقعاً وسوسه می‌شوید که تنبیهش کنید، اما باید مقاومت کنید. به جای این که به این خطر بزرگ دست بزنید و به او آسیب برسانید، چرا آرام او را به طرف خود نمی‌کشید؟ اگر مقاومت کرد، آن وقت می‌فهمید که او دارد مخالفت می‌کند و حالا می‌توانید اقدام مناسبی انجام دهید. اما در اکثر مواقع کشف خواهید کرد که کودک قصد مخالفت و مبارزه‌جویی نداشته بلکه فقط می‌گفته نه. و شما هم صدمه‌ای نزده‌اید.

منفی‌بافی معمولاً از دوسالگی شروع می‌شود اما نمونه‌های آن را عملاً در هر سنی می‌توانید ببینید. وقتی مطمئن نیستید که چطور باید برخورد کنید می‌توانید از ضربه بدنی ملایم استفاده کنید. این کار خصوصاً موقعی مؤثر است که کودک خردسال‌تان در مکانی عمومی و

در حضور دیگران بازی درمی‌آورد. والدین به جای این‌که ناراحت و عصبانی بشوند می‌توانند به سادگی او را دور کنند.

۴. تنبیه

تنبیه کردن چهارمین راه کنترل رفتار کودک است. این کار علاوه بر این‌که منفی‌ترین راه است دشوارترین شیوه کنترل هم هست. اولاً، تنبیه باید با خطای انجام شده نسبت داشته باشد زیرا کودکان به خوبی عدالت و انصاف را می‌فهمند. آنها می‌فهمند که کی مجازاتی سهل‌گیرانه است و کی سخت‌گیرانه. همچنین آنها متوجه ناپیگیری نگرش والدین‌شان نسبت به فرزندان خانواده می‌شوند و می‌فهمند که آنها کی بین بچه‌ها فرق می‌گذارند.

ثانیاً، ممکن است تنبیه برای کودک خاصی مناسب نباشد. به عنوان مثال فرستادن کودک به اتاق خودش ممکن است برای یکی بسیار دردناک باشد و برای دیگری مثل بازی. ثالثاً، تنبیه با تنوع همراه است زیرا والدین اغلب موقع مجازات کودک به احساساتشان تکیه می‌کنند. وقتی همه چیز روبه راه است و آنها احساس خوب دارند. معمولاً سهل‌گیرتر هستند. اما در روزهای بد وقتی احساس خوبی ندارند مجازات اعمال شده شدیدتر خواهد بود. هرچند شاید تصمیم‌گیری در مورد زمان مجازات و چگونگی آن برای شما دشوار باشد، همچنان باید آماده استفاده از آن باشید و درست از آن استفاده کنید. این را می‌توانید از قبل برنامه‌ریزی کنید تا در دام «تنبیه ناگهانی» نیافتید. این بدان معناست که همراه همسر یا یکی از دوستان خوبتان بنشینید و در مورد مجازات خطاهای مختلف تصمیم بگیرید. این‌گونه برنامه‌ریزی‌ها سبب می‌شود

تا هرگاه کودک تان کاری انجام داد که عصبانی تان کرد بتوانید خشم تان را کنترل کنید.

وقتی کودک شما خطایی می‌کند و شما فوراً پرسش‌هایی را که قبلاً مطرح کردیم از خودتان می‌پرسید، و در مورد همه آنها با پاسخ منفی مواجه می‌شوید (از جمله «نه» مدام کودک دوساله)، باید یک پرسش دیگر هم از خودتان بکنید: «آیا این بچه مبارزه‌جوست؟» مبارزه‌جویی یعنی مقاومت کردن در برابر اقتدار والدین و به مبارزه طلبیدن آنها.

البته نمی‌توان مبارزه‌جویی کودک را مجاز شمرد و رفتار او باید اصلاح شود. اما مبارزه‌جویی و مخالف‌خوانی یک کودک به طور خودکار به این معنی نیست که او باید تنبیه شود. لازم است که شما از دام تنبیه اجتناب کنید. اگر با درخواست کردن بتوان مخالف‌خوانی کودک را خنثی کرد عالی است. و این شیوه اغلب مؤثر واقع می‌شود. اگر تنبیه لازم باشد با احتیاط این کار را انجام بدهید.

سرانجام، از تنبیه کودک یا نوجوان به عنوان راه اصلی منضبط کردن آنها استفاده نکنید. در این صورت به خشم زیاد و بی‌مورد دامن می‌زنید. همچنین باعث می‌شوید که کودک تان بیش از حد خشم خود را سرکوب کند، و شاید رفتارها و نگرش‌های انفعالی-تهاجمی در او پدیدار شود که سعی کند به طور غیر مستقیم به شما ضربه بزند. (ما در فصل دهم رفتار انفعالی-تهاجمی را مورد بحث قرار خواهیم داد).

۵. اصلاح رفتار

اصلاح رفتار نیز می‌تواند رفتار کودک را کنترل کند. در این روش از تشویق و ترغیب مثبت (گذاشتن یک عنصر مثبت در محیط کودک)، ترغیب منفی (برداشتن یک عنصر مثبت از محیط کودک)، و تنبیه

(گذاشتن یک عنصر منفی در محیط کودک) استفاده می‌شود. نمونه‌ای از تشویق مثبت این است که به خاطر رفتار مناسب کودک به او قطعه‌ای شیرینی یا آب‌نبات به عنوان پاداش می‌دهیم. هنگام ترغیب منفی می‌توان امتیاز تماشای تلویزیون را از کودک گرفت. و نمونه‌ای از تنبیه این است که کودک را به اتاق خودش می‌فرستیم (این روش را گاه تکنیک دافعه می‌نامند). اصلاح رفتار گاهی می‌تواند مفید باشد، خصوصاً در مورد مشکلات رفتاری خاص و تکرارشونده‌ای که کودک هیچ تأسفی در مورد آنها از خود نشان نمی‌دهد. اما ما معتقدیم که باید به ندرت از آن استفاده کرد. اگر والدین بیش از حد به اصلاح رفتار متوسل شوند کودک احساس محبت نخواهد کرد. دلیل اول هم این است که پایه‌های اصلاح رفتار بر شرط و شروط نهاده شده - کودک تنها در صورتی پاداش دریافت می‌کند که به طرز معینی رفتار کند. ثانیاً، اصلاح رفتار با احساسات یا نیازهای عاطفی کودک کاری ندارد و نمی‌تواند عشق بی‌قید و شرط را برساند. اگر والدین اساساً با شیوه اصلاح رفتار بخواهند کودکشان را کنترل کنند، کودک دارای نظام ارزشی بسته‌ای خواهد شد که در آن هر کاری عمدتاً برای پاداش انجام می‌شود و طرز تفکر «این کار چه نفعی برای من دارد» در او به وجود خواهد آمد.

مشکل دیگر شیوه اصلاح رفتار این است که استفاده بیش از حد از آن به کودکان می‌آموزد که همین شیوه را در مورد والدین به کار گیرند. آنها برای کسب چیزی که می‌خواهند همان کاری را انجام می‌دهند که والدین خواهانش هستند. این نیز به سوء استفاده می‌انجامد.

به خاطر همه این احتیاط‌ها و هشدارهای مربوط به این شیوه، شاید تعجب کنید که چرا ما اصلاً استفاده از آن را پیشنهاد می‌کنیم. تکرار می‌کنم، این کار در مورد مشکلات رفتاری مشخص و تکرارشونده یک

کودک مبارزه‌جو می‌تواند مفید باشد. اما کار با سیستم پاداش‌ها زمان می‌برد و به مداومت، تلاش، و پیگیری والدین نیاز دارد.

انضباط را با صحبت به زبان اصلی عشق کودک‌تان همراه کنید
از آنجا که انضباط زمانی بیشترین تأثیر را دارد که در چارچوب عشق صورت بگیرد، بهتر است هم پیش از تنبیه و هم پس از آن آگاهانه به کودک محبت کنید. ما قبلاً خاطر نشان ساختیم که مؤثرترین راه ابراز عشق و محبت به کودک استفاده از زبان اصلی عشق اوست، پس حتی وقتی رفتار کودک را اصلاح یا او را مجازات می‌کنید به این زبان صحبت کنید.
گری یک مهندس برق است و طبیعتاً شخصیت خشکی دارد. در سال‌های اولی که او پدر شده بود عادت داشت در تربیت فرزندانش جدی و خشک عمل کند. اما پس از این‌که او پنج زبان عشق را آموخت متوجه شد که زبان اصلی عشق پسرش تماس فیزیکی است. او شرح می‌دهد که چگونه این نکته را در تربیت پسرش به کار گرفت. «کویین موقع بازی بیسبال در حیاط خلوت شیشه پنجره همسایه را شکسته بود. او می‌دانست که بازی در آنجا خلاف مقررات است. پارک محل ما فقط یک کوچه آن‌طرف‌تر بود و آنجا جای توپ‌بازی بود. ما چندین بار دربارهٔ خطرات توپ‌بازی در حیاط خلوت صحبت کرده بودیم. وقتی همسایه‌مان دید که کویین توپ را به پنجرهٔ آنها زد و شیشه را شکست به زخم تلفن کرد و خیر داد.

«بعد از این‌که من به خانه آمدم آرام به اتاق کویین رفتم و دیدم با کامپیوترش کار می‌کند. به طرف او رفتم و شانه‌اش را مالیدم. حدوداً یک دقیقه بعد او از کار دست کشید و برگشت به طرف من. من گفتم «بایست. می‌خواهم بغلت کنم.» بعد دستم را دور شانهٔ او انداختم و گفتم «الآن

می‌خواهم کار واقعاً سختی بکنم و می‌خواهم بدانی که تو را از همه چیز بیشتر دوست دارم.»

مدتی طولانی او را در بغلم نگه داشتم و نزدیکی‌ام را با او حفظ کردم. بعد او را رها کردم و گفتم مادرت امروز به من تلفن کرد و گفت چه اتفاقی در مورد پنجره آقای اسکات افتاده. من می‌دانم که این یک حادثه بود اما تو هم از مقررات مربوط به بازی در حیاط خلوت اطلاع داری پس من باید تو را به خاطر نقض مقررات ادب بکنم. من از این کار ناراحت می‌شوم اما این به خاطر خیر و صلاح خود توست. تو تا دو هفته نمی‌توانی در حیاط خلوت بیسبال بازی کنی و باید با پول خودت شیشه پنجره آقای اسکات را بیاندازی. ما به شیشه‌بر زنگ می‌زنیم تا ببینیم هزینه‌اش چقدر می‌شود.

«بعد دوباره اسکات را بغل کردم و در میان بازوانم گرفتم. من می‌دانم که او اشک‌هایم را که پشت گردنش می‌چکید احساس می‌کرد. بعد گفتم دوستت دارم پسر. او گفت پدر من هم تورو دوست دارم. وقتی اتاق را ترک می‌کردم احساس می‌کردم که کار درستی انجام داده‌ام و خوشحال بودم که قبل و بعد از مجازات پسرم محبتم را به او نشان داده‌ام و از این جهت مطمئنش کرده‌ام. من می‌دانستم که زبان عشق او تماس فیزیکی است و احساس می‌کردم که واکنش او نسبت به انضباطی که اعمال کرده‌ام مثبت است. خوب یادم است که دفعه‌های قبل با خشم و عصبانیت او را ادب کرده بودم و حرف‌های تندى به او زده و گاه حتی در اوج خشم با دست به او ضربه‌ای زده بودم. حالا خدا را شکر می‌کنم که راه بهتری برای تربیت پسرم یاد گرفته‌ام.»

اگر زبان عشق کوبین کلمات تأییدآمیز بود ملاقات لری با او چیزی

شبهه این می‌شد:

«کویین من باید چند دقیقه با تو صحبت کنم. من می‌خواهم بدانی که چقدر دوست دارم و از موفقیت‌هایت در مدرسه قدردانی می‌کنم. من می‌دانم که وقتی به خانه می‌آیی می‌خواهی استراحت کنی و از بازی بیسبال هم لذت می‌بری. تو معمولاً مقررات خانه را رعایت می‌کنی و من واقعاً قدر تو را می‌دانم. به ندرت پیش می‌آید که بخوایم ادبت کنم. منظورم این است که اتفاقی که افتاده تصادفی است و رفتار معمول تو این‌طور نیست و من از این امر خیلی خوشحالم.

«احتمالاً می‌دانی که امروز بعد از ظهر آقای اسکات به مادرت تلفن کرده و گفته که تو را دیده که با توپ بیسبال شیشه پنجره خانه‌اش را شکسته‌ای. هرچند این یک تصادف بوده اما تو مقررات مربوط به توپ‌بازی در حیاط خلوت را می‌دانی. برای من این کار سختی است اما از آنجا که تو از مقررات سرپیچی کرده‌ای مجبورم ادبت کنم. تو تا دو هفته نمی‌توانی بیسبال بازی کنی. و باید با پول خودت برای پنجره آقای اسکات شیشه بخری. من به شیشه‌بُر زنگ می‌زنم تا ببینم هزینه‌اش چقدر می‌شود.

«متوجه هستی که من از دست تو عصبانی نیستم؟ من می‌دانم که تو عملاً نمی‌خواستی شیشه پنجره را بشکنی و احتمالاً وقتی بازی در حیاط خلوت را شروع کردی به عواقبش فکر نکردی. من تو را خیلی دوست دارم و به تو افتخار می‌کنم. من می‌دانم که تو از این تجربه درس خوبی می‌گیری.»

استفاده از زبان اصلی عشق فرزندان به این معنی نیست که شما از سایر زبان‌های عشق نباید استفاده کنید، بلکه به این معنی است که شما، هم قبل و هم پس از مجازات کودک، به بهترین وجه ممکن محبت خود را به او ابراز می‌کنید. از آنجا که شما می‌دانید که باید محبت‌تان را به فرزندان نشان دهید، در مورد نوع تنبیهی که برای او در نظر گرفته‌اید دقت بیشتری می‌کنید و با توجه و حوصله بیشتری این کار را انجام می‌دهید.

به زبان عشق کودک خود احترام بگذارید

درک زبان اصلی عشق کودک تان به شما کمک می‌کند تا بهترین شیوه اعمال انضباط در مورد او را انتخاب کنید. در اکثر موارد، از شیوه انضباطی‌ای که ارتباط مستقیم با زبان اصلی عشق کودک تان دارد استفاده نکنید. به زبان عشق کودک خود احترام بگذارید و آن را به عنوان راه ادب کردن کودک تان انتخاب نکنید. یک چنین انضباطی تأثیر مطلوب نخواهد داشت و عملاً می‌تواند درد عاطفی عظیمی ایجاد کند. پیامی که کودک تان دریافت می‌کند نه پذیرش مهرآمیز بلکه طرد دردناک اوست.

به عنوان مثال، اگر زبان عشق کودک شما کلمات تأییدآمیز باشد و شما با واژه‌های محکوم‌کننده او را ادب کنید، کلمات شما نه تنها نشان می‌دهد که شما از رفتار او ناراضی هستید بلکه نشان می‌دهد که کودک تان را دوست ندارید. کلمات انتقادی می‌تواند برای هر کودکی دردناک باشد اما برای این کودک به لحاظ عاطفی ویران‌کننده خواهد بود. پسر شانزده ساله‌ای به نام بن به ما گفت که پدرش او را دوست ندارد زیرا موقع ادب کردن او صدایش را بالا می‌برد و حرف‌های تنیدی به او می‌زند. «اگر من کاری بکنم که از نظر او اشتباه باشد او ساعت‌ها فریاد می‌کشد. یادم می‌آید روزی پدرم به من گفت که مطمئن نیست من پدرش باشم چون نمی‌تواند باور کند که پسر او چنین کار وحشتناکی بکند. من واقعاً نمی‌دانم پسر او هستم یا نه، فقط می‌دانم که او دوستم ندارد.»

همچنان‌که بن بیشتر صحبت می‌کرد مشخص شد که زبان اصلی عشق او کلام تأییدآمیز است. وقتی پدر او از کلمات تند برای نشان دادن نارضایتی‌اش از رفتار بن استفاده می‌کرد احساسات او را جریحه‌دار می‌کرد و او حس می‌کرد که پدرش دوستش ندارد.

مراقب باشید. اگر زبان اصلی عشق دخترتان وقت گذراندن با

یکدیگر است نباید او را با تنها گذاشتن تنبیه کنید؛ مثلاً هر بار که خطایی کرد او را به اتاقش بفرستید. اگر زبان عشق او تماس فیزیکی است نباید از در آغوش کشیدنش خودداری کنید. اریک پسر ده‌ساله‌ای است که زبان اصلی عشق او تماس فیزیکی است. او اغلب پشت سر مادرش راه می‌رود و دستش را دور او حلقه می‌کند یا شانه‌های او را می‌مالد. مادرش هم به تماس فیزیکی علاقه دارد و اغلب با بغل کردن و نوازش اریک به او محبت می‌کند. اما پدر اریک در خانه‌ای بزرگ شده که تنبیه بدنی در آن متداول بود و در نتیجه شیوهٔ انضباطی اصلی او در زمانی که اریک نافرمانی می‌کند همین است.

این تنبیهات بدنی شدید نیستند و باعث خراشیده شدن پوست اریک یا ورم کردن آن نمی‌شوند. اما هر وقت اریک از طرف پدرش این‌گونه تنبیه می‌شود سه ساعت تمام گریه می‌کند. چیزی که پدر او نمی‌فهمد این است که او از زبان اصلی عشق اریک به طرز منفی استفاده می‌کند. در نتیجه اریک احساس می‌کند که نه تنها تنبیه شده بلکه محبتی هم نسبت به او وجود ندارد. پدر او هرگز پس از تنبیه بدنی اریک بغلش نمی‌کند، زیرا بنا بر فلسفهٔ انضباطی او این کار بی‌مورد است.

پدر اریک آدم صادقی است و واقعاً می‌خواهد پسرش را تربیت کند اما او متوجه نیست که چه فاصلهٔ عاطفی عظیمی بین خود و پسرش ایجاد می‌کند. ما والدین باید همیشه به خاطر داشته باشیم که هدف انضباط، اصلاح رفتار غلط کودک و کمک به او برای تبدیل شدن به انسانی منضبط و مسئول است. اگر ما از مفهوم زبان عشق استفاده نکنیم، ممکن است به عواطف فرزندمان صدمه بزنیم و در تلاش خود برای اصلاح رفتار او، احساسش را از این‌که مورد محبت والدین قرار دارد نابود کنیم. فهم زبان اصلی عشق کودک‌تان می‌تواند انضباطی را که در مورد او اعمال می‌کنید مؤثرتر کند.

فصل نهم یادگیری و زبان‌های عشق

والدین اولین و مهم‌ترین معلمان هستند. اکنون همهٔ پژوهشگران موافقتند که اوج پرورش قابلیت‌های اساسی یادگیری در یک کودک، پیش از سن شش سالگی است. دکتر برتون وایت مؤسس و مدیر «طرح پیش‌دبستانی هاروارد» می‌گوید «به نظر می‌رسد برای این‌که توان بالقوهٔ فرد به‌طور کامل پرورش پیدا کند لازم است در سه سال اول زندگی تجربهٔ آموزشی درجه‌یکی را کسب کند.»^۱ و جامعه‌شناسان و مربیان آموزشی نیز با اعتماد به این‌که پرورش کودکان بسیار خردسال می‌تواند قابلیت‌های یادگیری آنان را تقویت کند، طرح‌هایی را به منظور کمک به کودکان گروه‌های محروم و اقلیت‌های جامعه در سال‌های پیش از دبستان تدوین کرده‌اند. این طرح‌ها برای جبران محدودیت‌هایی که این کودکان در خانه و محیط زندگی خود با آن مواجهند، امکانات بیشتری برای یادگیری آنان فراهم می‌کنند.

بله، ما والدین اولین معلمان هستیم؛ و یکی از درس‌های اصلی‌ای که یاد می‌دهیم انضباط است. انضباط صحیحی که با عشق همراه شده باشد نیز می‌تواند یادگیری را تقویت کند. ما در فصل هشتم انضباط را

۱. برتون ای. وایت، منشأ توانایی انسان (لگزینگتون، ماساچوست، هیت اند کامپانی، ۱۹۷۹) ص ۳۱.

به عنوان راهنمای کودک به سمت بلوغ و پختگی مطرح کردیم، اکنون بیاید نیمه دیگر اعتقاد قدیمی مربوط به انضباط را در نظر بگیریم: تعلیم دادن فرزندان مان. انضباط حقیقی می‌تواند قابلیت‌ها و مهارت‌های فکری و اجتماعی‌ای در کودک پرورش دهد که یک عمر به او خدمت کند.

طی سال‌های اخیر تأکید بسیار زیادی بر اهمیت یادگیری کودکان در سال‌های نخست زندگی گذاشته شده و به این ترتیب نقش حیاتی ما والدین در پرورش هوش و استعداد کودک مان بیشتر مورد تأکید قرار گرفته است. این بدان معنا نیست که شما باید کلاس‌های رسمی با کودک خردسال خود برگزار کنید. بلکه باید سعی کنید انگیزه ذاتی و درونی کودک تان برای یادگیری را بفهمید، کشف کنید، مورد بهره‌برداری قرار دهید، و سپس نیاز مبرم مغز رو به رشد او به محرک‌های حسی و تجارب یادگیری لذت‌بخش را برآورده سازید.

بسیاری از والدین مشغولیت اصلی کودک‌شان را که همانا بازی کردن است تعاشا می‌کنند و فکر می‌کنند یادگیری را می‌توان به کلاس اول محول کرد. اما کودکان خردسال عاشق یادگیری هستند. آنها با عطش ذاتی‌ای برای یادگیری به دنیا می‌آیند که همچنان قوی باقی می‌ماند. مگر این‌که والدین آن‌را در وجود آنها از بین ببرند و بیرون برانند. با مشاهده دقیق نوزادان و کودکان نوپا به خوبی می‌توان دید که بخش اعظم فعالیت آنها صرفاً بازی بچگانه نیست. برعکس کودکان ما تلاش می‌کنند تا مهارت جدیدی یاد بگیرند، حال چه این مهارت غلت زدن از روی شکم به پشت باشد؛ یا خزیدن؛ یا بلند شدن و راه رفتن، یا لمس کردن، احساس کردن، و چشیدن و مز مزه کردن جهان پیرامون خودشان. زمانی که کودکان به راه می‌افتند ذهن‌شان مملو از پرسش است.

کودکان سه یا چهارساله هر روز ده‌ها سؤال می‌پرسند. وقتی که آنها به سن تقلید می‌رسند و ادای بزرگسالان را درمی‌آورند، به ندرت بازی کردن بزرگ‌ترها را تقلید می‌کنند. برعکس، آنها کار کردن بزرگسالان را تقلید می‌کنند: ظرف شستن، تراکتور راندن، پزشک یا پرستار بودن، مراقبت از نوزادان، پختن غذا، و کارهای دیگر. اگر فقط برای یک روز فعالیت کودک‌تان را تماشا کنید و بپرسید «چه چیزی او را بیش از همه شاد می‌کند؟ چه چیزی برای مدتی طولانی توجه او را به خود معطوف می‌کند، احتمالاً درخواهید یافت که این همان فعالیتی است که کودک‌تان طی آن چیزی یاد می‌گیرد.

یادگیری در خانه

به لحاظ آرمانی، رشد و پرورش فکری اولیه کودک‌ان باید در خانه صورت بگیرد. کودک‌ان از طریق حواس پنج‌گانه زندگی را کشف می‌کنند. محیط خانه سرشار از محرک‌های بصری، شنوایی، لمسی، چشایی، و بویایی است و این محرک‌ها خواست و میل طبیعی کودک برای کشف کردن و یاد گرفتن را ارضاء می‌کنند. رشد کلامی کودک به میزان زیادی بستگی به محرک‌هایی دارد که کودک‌ان طی این سال‌های اولیه از گفتار والدین‌شان دریافت می‌کنند. بنابراین حرف زدن با بچه‌ها و تشویق آنها به تکرار کلمات، در جهت خواست طبیعی آنها برای یادگیری است و به آنها یاری می‌رساند. ابراز خوشحالی از تلاش آنها برای ادای کلمات و اصلاح اشتباهات‌شان بخشی از این فرآیند است. در یک چنین محیط غنی گفتاری، دامنه لغات آنها افزایش می‌یابد و توانایی‌شان برای کاربرد جملات پرورش پیدا می‌کند. بعداً کودک‌ان یاد می‌گیرند که از این مهارت برای بیان احساسات، افکار، و آمال و آرزوهای خود استفاده کنند.

آنچه در رابطه با رشد کلامی کودک صادق است در همه حوزه‌های رشد فکری او نیز صدق می‌کند. اگر محیط خانه نتواند این نوع محرک فکری اساسی و ابتدایی را فراهم کند، کودک احتمالاً در یادگیری‌های بعدی خود دچار اشکال خواهد شد و احتمال موفقیت تحصیلی او کم می‌شود. برنامه‌های مدارس تنها بخش کوچکی از فقر محرک‌ها در محیط خانه را جبران می‌کنند.

یک محیط دلپذیر و نگرش مثبت و مساعد در خانه کمک می‌کند تا کودکان مان در خانه به یادگیری بپردازند. کودکان بیشتر عاطفی‌اند تا ذهنی؛ آنها احساسات را بهتر از آمار و ارقام و داده‌های عینی به خاطر می‌سپارند. این بدان معناست که کودکان شما احساسات خود در موقعیتی معین را بهتر به یاد می‌آورند تا جزئیات مربوط به آن رویداد را. به عنوان مثال کودکی که به قصه‌ای گوش کرده دقیقاً به یاد خواهد آورد که آن موقع چه احساسی داشته است، اما ممکن است درس مربوط به آن قصه را فراموش کند.

دختر شما شاید جزئیات درس را فراموش کند اما معلم را به یاد خواهد داشت. این بدان معناست که هنگام تعلیم او باید به او احترام بگذارید، و با مهربانی و ملاحظه با او رفتار کنید. این بدان معنی است که در او احساس خوبی نسبت به خودش ایجاد کنید و مطمئن شوید که هرگز از او انتقاد نمی‌کنید یا تحقیرش نمی‌کنید. هرگاه موقعیت تعلیم ملال‌انگیز یا اهانت‌بار باشد، کودک احتمالاً حتی بهترین آموزه‌ها را نیز رد خواهد کرد، خصوصاً اگر پای اخلاقیات یا آداب نزاکت در میان باشد. زمانی که شما به فرزندتان احترام می‌گذارید او نیز به شما و نظرات‌تان احترام خواهد گذاشت.

کلید یادگیری کودک‌تان خود شما هستید - از دوران نوزادی تا تمام

سال‌های تربیت رسمی. یادگیری وظیفه پیچیده‌ای است که عوامل متعددی بر آن اثر می‌گذارند. یکی از قوی‌ترین این عوامل، مشارکت کامل خود شماست.

چگونه به کودکان مان کمک کنیم تا به لحاظ عاطفی رشد کنند

مهم‌ترین واقعیتی که در رابطه با قابلیت یادگیری کودکان باید بدانیم این است: برای این‌که کودکی در هر سطح سنی خوب یاد بگیرد، باید به لحاظ عاطفی برای آن سطح سنی پخته و بالغ شده باشد. همچنان‌که کودک رشد می‌کند، قابلیت یادگیری او نیز به خاطر عوامل متعدد افزایش می‌یابد، که مهم‌ترین آنها بلوغ عاطفی است. هر چه کودک به لحاظ عاطفی پخته‌تر باشد بهتر می‌تواند یاد بگیرد. و والدین بیشترین تأثیر را در رشد عاطفی کودک دارند.

منظور ما این نیست که همه مشکلات یادگیری کودکان تقصیر والدین است، زیرا عوامل بسیاری بر قابلیت یادگیری کودک اثر می‌گذارند. اما رشد عاطفی می‌تواند تفاوت عظیمی در میزان آمادگی کودک برای یادگیری و فرآیند آن ایجاد کند و اینجاست که والدین بیشترین کمک را می‌توانند بکنند. ما می‌توانیم با پر کردن مدام مخزن عشق کودک، او را همیشه برای یادگیری آماده نگه داریم.

وقتی شما به طور پیگیر به پنج زبان عشق صحبت می‌کنید - تماس فیزیکی، کلام تأییدآمیز، وقت گذاشتن برای یکدیگر، هدیه دادن، و خدمت کردن - محرک فکری فراوانی به او می‌دهید. در سال‌های اول، وقتی شما احتمالاً زبان اصلی عشق کودک‌تان را نمی‌دانید، به طور منظم باید از هر پنج زبان استفاده کنید. شما با این کار نه تنها نیاز عاطفی کودک به عشق را برآورده می‌سازید بلکه محرک فیزیکی و فکری لازم برای

رشد علائق نوظهور او را نیز فراهم می‌کنید. هرچند تأکید شما روی محبت و عشق است، کودک خود را در عین حال تعلیم می‌دهید و تربیت می‌کنید.

والدینی که وقتی را برای صحبت به پنج زبان عشق اختصاص نمی‌دهند بلکه صرفاً به دنبال رفع نیازهای اولیه کودک به غذا و پوشاک هستند و تنها سرپناه و امنیت او را تأمین می‌کنند، محیط نامساعدی را برای رشد فکری و اجتماعی کودک به وجود می‌آورند. این کودک هرچند به لحاظ جسمی رشد می‌کند اما رشد فکری و اجتماعی‌اش مختل می‌شود. کودکی که تشنه محبت و پذیرش والدینش است انگیزه‌ای برای یادگیری در سال‌های اول زندگی یا دوران مدرسه ندارد. رابطه گرم و مهرآمیز بین والدین و کودک ارکان اساسی پرورش عزت نفس اوست و از این‌رو محرک و انگیزه نیرومندی برای یادگیری است. اکثر والدین این را تشخیص نمی‌دهند که کودکی ممکن است به لحاظ عاطفی عقب بماند. اما مسلماً کودک می‌تواند چنان عقب بماند که دیگر هرگز نتواند به دیگران برسد. چه تراژدی‌ای! بلوغ عاطفی کودک بر همه چیزهای دیگر اثر می‌گذارد - عزت نفس او، امنیت عاطفی او، توانایی مقابله با فشار روحی و تغییر، قابلیت برقراری روابط اجتماعی و قابلیت یادگیری.

شاید هیچ‌کجا ارتباط بین عشق و یادگیری بیشتر از زمانی روشن نباشد که والدین کودک از یکدیگر جدا می‌شوند یا طلاق می‌گیرند. این جدایی دردناک مخزن عشق کودک را در هم می‌شکند و علاقه او به یادگیری را از بین می‌برد. به جای عشق، کودک اغلب گیجی و ترس را احساس می‌کند و هیچ‌یک از اینها همراهان خوبی برای یادگیری نیستند. کودکی که والدینش از هم جدا شده‌اند معمولاً تا چندین ماه علاقه

کمتری به درس و تحصیل نشان می‌دهد، تا این‌که احساس امنیت و اطمینان او به عشق و محبت دیگران را بتوان دوباره به دنیای او بازگرداند. غم‌انگیزتر این‌که برخی از کودکان هرگز به طور کامل بهبود نمی‌یابند. ما والدین بیشترین تأثیر و نفوذ را در زندگی فرزندان داریم. اگر شما پدر یا مادری هستید که به تنهایی فرزندان را بزرگ می‌کنید، با صحبت به زبان عشق فرزند خود می‌توانید احساس امنیت او را احیاء کنید (شوهر یا زن سابق‌تان نیز اگر حس همکاری داشته باشد می‌تواند در این زمینه کمک کند). به خاطر داشته باشید که والدین — به اضافه چند بزرگسال مهم دیگر خانواده — می‌توانند مخزن عشق عاطفی کودک را پُر نگه دارند و او را قادر سازند تا آن‌طور که شایسته و بایسته است رشد کند و بالغ شود. آن‌گاه این مخزن عشقی پُر او را قادر خواهد ساخت تا به ترتیب و به موقع سطوح عاطفی لازم را طی کرده و آماده برداشتن گام بعدی در زمینه یادگیری شود.

والدین با توجه و بی‌تفاوت

بنا به گفته ریچارد رایلی وزیر آموزش ایالات متحده آمریکا «والدین حلقه مفقوده بهبود نظام آموزشی آمریکا هستند.»^۱ در واقع پژوهشی که در سال ۱۹۹۶ در مورد قوه درک مطلب دانش‌آموزان صورت گرفت نشان داد دانش‌آموزانی که والدینشان به طور فعال به فعالیت تحصیلی آنها توجه می‌کردند نمرات بسیار بالاتری از سایر دانش‌آموزان می‌گرفتند. اما نتایج کلی این آزمایش در مورد ایالات متحده دلگرم‌کننده نیست. لاورنس استاینبرگ در فراتر از کلاس درس گزارش می‌دهد که فارغ‌التحصیلان

۱. جنیفر براون، «والدین عامل بهتر درس خواندن بچه‌ها هستند»، نشریه چاتانوگا تایمز، مورخ ۱۸ ژوئیه ۱۹۹۶، ۱۰۴.

دبیرستان‌های ما از نظر سطح فکری پایین‌ترین رتبه را در جهان صنعتی دارند. به علاوه، این مشکل مربوط به نگرش و میزان تلاش است نه قابلیت و توانایی.^۱ استاینبرگ که استاد روانشناسی دانشگاه تمپل آمریکاست معتقد است که این اعتراضی است علیه نظام آموزشی از جانب کودکان و نیز بزرگسالان؛ طغیانی است علیه اقتدار حاکم.

توجه محدود

تحقیقات استاینبرگ که در مورد بیش از ۲۰,۰۰۰ دانش‌آموز صورت گرفت حقایق خیره‌کننده‌ای را فاش ساخت. دوسوم دانش‌آموزان مدارس به طور روزانه با والدینشان صحبت نمی‌کنند. نیمی از آنان می‌گویند که اگر نمرات زیر ده بیاورند هم والدینشان ناراحت نمی‌شوند. یک‌سوم می‌گویند که والدینشان کمترین اطلاعی از کارهایی که آنها در مدرسه می‌کنند ندارند. یک‌سوم دیگر اذعان می‌کنند که تمام روز را در مدرسه به «وقت‌گذرانی» مشغولند.

در اولین نظرسنجی سراسری و تکان‌دهنده آمریکا از والدین و نوجوانان سؤال شد که نظرشان درباره مواد مخدر چیست. این نظرسنجی سال ۱۹۹۶ نشان داد که دوسوم نسل بعد از جنگ آمریکا که در زمان نوجوانی خود ماری جوانا مصرف کرده بودند انتظار داشتند که فرزندان‌شان هم همان کار را بکنند و فکر می‌کردند نفوذ چندانی برای ممانعت از آنها ندارند.^۲ جوزف کالیفانو از «مرکز مطالعات مربوط به اعتیاد و مصرف

۱. لاورنس استاینبرگ به همراه بی. برادفورد براون و استانفورد ام. دورنبوش، فراتر از کلاس درس: چرا اصلاح مدارس شکست‌خورده و والدین چه کار باید بکنند (نیویورک: انتشارات سایمون و شوستر، ۱۹۹۶) صص ۸۴-۱۸۳.

۲. اورن نیگرا، مقاله «انتظار می‌رود که نوجوانان مواد مخدر را امتحان کنند»، نشریه جاناتوگا تایمز، مورخ ۱۰ سپتامبر ۱۹۹۶، ص ۸۶.

مواد مخدر» دانشگاه کلمبیا به این نگرش والدین پاسخ داده و می‌گوید «این‌که این نسل از والدین نسبت به مصرف مواد مخدر از سوی بچه‌هایشان چنین سهل‌گیر و تسلیم است بسیار ناراحت‌کننده است. آنها باید خشمگین باشند. به جای این، آنها می‌گویند که هیچ کاری در این باره نمی‌توانند بکنند.»^۱

تقریباً نیمی از والدینی که مورد بررسی قرار گرفتند گفتند که انتظار دارند فرزندان‌شان مواد غیر قانونی را امتحان کنند. باید متعجب شویم اگر این والدین ندانند که مواد مخدر چگونه می‌تواند قابلیت یادگیری کودک یا نوجوان را فلج کند. یکی از تأثیرات مواد این است که فرآیند بلوغ را به تأخیر می‌اندازد. این به معنی ایجاد اختلال یا کند کردن رشد عاطفی، فکری و اجتماعی اوست. به طور کلی به خاطر بی‌تفاوتی والدین نسبت به این مسئله، مصرف مواد مخدر در بین نوجوانان در حال افزایش است. بنابر آمار اداره بهداشت و خدمات انسانی آمریکا، بین سال‌های ۱۹۹۲ و ۱۹۹۵ این رقم ۷۸ درصد افزایش یافت.^۲ والدینی که معتقدند هیچ کاری در این مورد نمی‌توانند بکنند باید تأثیر عظیمی را که در زندگی فرزندان خود می‌توانند داشته باشند درک کنند.

علت این نگرش‌ها و رفتارهای ضد اجتماعی دو چیز است: مخزن خالی عشق و عدم برخورداری از آموزش لازم جهت مهار خشم خود به طرزی بالغانه. اینها به طور طبیعی روی قابلیت یادگیری کودک اثر می‌گذارند. بدترین مشکل رفتاری‌ای که روی یادگیری کودک اثر می‌گذارد رفتار انفعالی-تهاجمی است. خواست ناخودآگاه برای انجام

۱. همان‌جا.

۲. تیم فرند، مقاله «افزایش ۷۸ درصدی مصرف مواد مخدر در بین نوجوانان آمریکایی»، نشریه یو‌اس آتودی، مورخ ۲۰ اوت ۱۹۹۶، ص ۸۱.

کاری خلاف انتظار دیگران سبب می‌شود تا کودک به طور ناآگاهانه اما عمدی عملکرد خوبی در مدرسه نداشته باشد.

پس ما والدین باید مخزن عاطفی فرزندانمان را پُر نگه داریم و در عین حال به آنها بیاموزیم که با خشم خود چطور برخورد کنند. زمانی که ما عشق و آموزش لازم را به فرزندان خود می‌دهیم می‌توانیم کاملاً انتظار این را داشته باشیم که در زندگی درست عمل کنند و موفق شوند. بسیاری از مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که توجه والدین می‌تواند قابلیت یادگیری کودک را بهبود بخشد و بر وضعیت تحصیلی او و نیز سایر حوزه‌های زندگی او اثر بگذارد.

توجه و مداخله پدر

امروزه بیش از پیش به نقش پدر در رشد فرزندان توجه می‌شود. یک بررسی یازده‌ساله در آمریکا نشان داد که بذل توجه بیشتر پدر به کودک سبب کاهش بزهکاری نوجوان و موفقیت تحصیلی بیشتر آنان شده است. هرچند کودکان و نوجوانان بزهکار مقصر شناخته می‌شوند اما معمولاً این پدر است که در رابطه با فرزندان خود مرتکب خطا شده است.

این بررسی روی ۵۸۴ خانواده صورت گرفت و زمانی آغاز شد که فرزندان خانواده‌ها بین هفت تا یازده سال داشتند. زمان خاتمه بررسی بین هجده تا بیست و دوسالگی آنها بود. این بررسی که زیر نظر خانم کاتلین ام. هریس جامعه‌شناس دانشگاه کارولینای شمالی انجام گرفت نشان داد که هر چه کودکان زمان بیشتری را با پدرشان سپری کنند آموزش آنان کامل‌تر می‌شود. و هر چه پیوند عاطفی بین فرزندان و پدران

قوی‌تر و محکم‌تر باشد احتمال این‌که کودک یا نوجوان به دام بزهکاری بیافتد کمتر است.^۱

شما به عنوان پدر و مادری که می‌خواهید محبت مورد نیاز فرزندان‌تان را تأمین کنید باید وقت کافی به آنان اختصاص داده و با هر پنج زبان عشق مخزن عاطفی آنها را پُر کنید. شما کلید قابلیت یادگیری و موفقیت همه‌جانبه فرزندان‌تان هستید؛ و شما امتیاز بزرگی بر سایر افراد خانواده‌تان دارید - شما فرزندان خود را می‌شناسید و درک می‌کنید و محیطی در خانه دارید که می‌توانید نیازهای فرزندان‌تان را در آن برطرف کنید.

کمک به کودک مضطرب

کودکی که از نظر عاطفی سالم و بانشاط است از تمرکز، انگیزه و انرژی لازم برای حداکثر استفاده از توانایی‌ها و استعداد‌های خود برخوردار است. در مقابل، اگر کودک دچار اضطراب یا مالیخولیا باشد، یا احساس کند کسی دوستش ندارد، مشکل تمرکز یا توجه پیدا کرده و احساس کاهش انرژی خواهد کرد. برای او حفظ تمرکز ذهنی بر کاری که در دست دارد مشکل‌تر خواهد بود. شاید به درس خواندن بی‌علاقه شود و بیشتر به خودش و نیازهای عاطفی‌اش فکر کند و در نتیجه قابلیت یادگیری‌اش صدمه ببیند.

اگر این اضطراب ادامه یابد، با ورود کودک به یک تجربه یادگیری جدید آشکارتر خواهد شد؛ خصوصاً وقتی قرار است تغییر بسیار بزرگی روی دهد یا محتوای یادگیری دشوارتر شود. یک چنین اضطراب مرتبط با یادگیری اغلب در کودکانی پدید می‌آید که از کلاس سوم به کلاس

۱. مریلین الیاس، «توجه پدران و موفقیت بیشتر نوجوانان»، نشریه یو.اس آتودی، مورخ ۲۲ اوت ۱۹۹۶، ص ۵۶.

چهارم می‌روند. معمولاً این حرکت شامل تغییر محتوای دروس و نیز شیوه‌های تعلیم و تدریس است. اما نظارت اصلی عبارت است از حرکت از تفکر و یادگیری مشخص به تفکر و یادگیری مجرد. یادگیری مشخص با حقایق ساده سر و کار دارد: شهر بالتیمور در ایالت مریلند واقع است. تفکر مجرد نمادین است: واژه‌ها و عبارات بیانگر آراء و عقاید و مفاهیم هستند. حرکت از تفکر مشخص به تفکر مجرد به معنی برداشتن یک گام عظیم است و همهٔ کودکان نمی‌توانند دقیقاً به موقع آن را انجام دهند.

وقتی کودکی نمی‌تواند به آسانی این گام را بردارد از بسیاری جهات آسیب می‌بیند. او نمی‌تواند محتوای دروس را به خوبی بفهمد. او احساس می‌کند که از بقیه عقب افتاده و این امر عزت نفس او را به خطر می‌اندازد زیرا نسبت به همسالان خود احساس حقارت می‌کند. چنانچه این امر به سرعت تصحیح نشود، کودک دچار افسردگی و اضطراب بیشتر شده و کم‌کم احساس شکست کامل می‌کند. از آنجا که رفتن به کلاس چهارم یکی از حساس‌ترین دوره‌های گذار تحصیلی است والدین باید توجه خاصی به آن مبذول کنند.

آنچه که در این یا سایر مواقع بحرانی فوق‌العاده مهم است بلوغ عاطفی فرزندان شماست. منظور ما از بلوغ عاطفی قابلیت کنترل اضطراب، تحمل فشار روحی، و حفظ تعادل خود در دوره‌های تغییر است. هر چه فرزندان شما بهتر بتوانند این کارها را انجام دهند بهتر می‌توانند یاد بگیرند. و بهترین راه کمک به بلوغ عاطفی فرزندان تان و حفظ انگیزه‌های متناسب با سن شان این است که مخزن عشق آنها را پُر نگه دارید.

یکی از علائم اضطراب کودکان این است که به راحتی نمی‌توانند

تماس چشمی برقرار کنند. کودکی که فوق‌العاده مضطرب است در زمینه تماس با دیگران، چه بزرگسال و چه همسن، مشکل خواهد داشت. کودک دچار محرومیت عاطفی در برقراری ساده‌ترین ارتباط‌ها مشکل داشته و یادگیری معمول و روزمره او تحت تأثیر تنش و اضطراب شدیدش قرار خواهد گرفت.

برخی از این کودکان به خاطر توجه مخصوص معلمان‌شان و نیز تماس چشمی و تماس فیزیکی آنها بهبود یافته‌اند. وقتی نیازهای عاطفی این کودکان برآورده می‌شود ترس‌ها و نگرانی‌هایشان کاهش یافته و احساس امنیت و اعتماد به نفس آنها افزایش می‌یابد. آنگاه آنها بهتر می‌توانند یاد بگیرند. البته خیلی بهتر است که وجود والدین مهربان و دلسوز در خانه باعث رفع نیازهای عاطفی آنها شود.

در کودک تان انگیزه ایجاد کنید

پرستشی که والدین اغلب اوقات مطرح می‌کنند این است «ما چطور می‌توانیم در فرزندمان انگیزه ایجاد کنیم؟» ما فقط وقتی می‌توانیم در کودکان مان انگیزه ایجاد کنیم که مخزن عشق آنها را پُر کرده باشیم و راه مقابله با خشم را به آنها آموخته باشیم. بدون انجام این دو کار اساسی، تقریباً غیر ممکن است که بفهمیم چگونه باید در کودکان انگیزه ایجاد کرد (در فصل بعدی نکات بیشتری در مورد خشم و رفتار انفعالی-تهاجمی خواهید خواند). تا زمانی که کودک ابتدا علاقه و محبتی از جانب والدین احساس نکند انگیزه بخشیدن به او بی‌نهایت دشوار خواهد بود. علت این امر آن است که کودک نیاز به همسانی با والدینش دارد و باید بخواند از الگو و راهنمایی آنها پیروی کند. اگر مخزن عشق کودک خالی باشد به ناچار به رفتار انفعالی-تهاجمی روی خواهد آورد و این نیز یعنی دقیقاً

عکس کاری است که والدین می‌خواهند. کلید ایجاد انگیزه در کودک این است که کاری کنیم تا مسئولیت رفتار خود را بپذیرد. به کودکی که نمی‌تواند یا نمی‌خواهد این مسئولیت را به عهده بگیرد نمی‌توان انگیزه بخشید. تنها در کودکی می‌توان ایجاد انگیزه کرد که مسئولیت رفتار خویش را بپذیرد.

علايق فرزندتان را تشويق كنيد

شما از دو راه می‌توانید به کودک‌تان کمک کنید تا مسئول شود (و در نتیجه انگیزه پیدا کند). اولاً با صبر و حوصله نگاه کنید و ببینید کودک‌تان به سمت چه چیزهایی کشش دارد: یعنی از چه چیزهایی لذت می‌برد، آنها را تحسین می‌کند، یا دوست دارد انجام دهد. بعد می‌توانید کودک را در آن جهت تشویق کنید. اگر علاقه به تحصیل موسیقی را در فرزندتان مشاهده کردید می‌توانید او را در این جهت تشویق کنید. اما کلید اصلی این است که بگذارید کودک ابتکار عمل را در دست بگیرد. وقتی والدین ابتکار عمل را به دست می‌گیرند و می‌خواهند کودک را متقاعد کنند که موسیقی یاد بگیرد به ندرت نتیجه مثبتی حاصل می‌شود.

بگذاريد فرزندتان مسئوليت پذيرد

دومین راه کمک به ایجاد انگیزه در کودک‌تان به خاطر سپردن این نکته است: هم شما و هم فرزند شما نمی‌توانید در آن واحد برای یک چیز واحد مسئولیت قبول کنید. اگر شما منتظر شوید و اجازه دهید تا فرزندتان ابتکار عمل را در دست بگیرد شاید بعداً به خاطر این که به او اجازه داده‌اید مسئولیت بپذیرد، انگیزه‌اش هم تقویت شود. اگر شما ابتکار به خرج دهید و سعی کنید او را برای انجام کاری متقاعد کنید، این

شما باید که مسئولیت قبول می‌کنید. در چنین مواقعی کودک به ندرت انگیزه پیدا می‌کند.

بیاید این نکته را در رابطه با تکالیف مدرسه و نمرات دانش‌آموز به کار بگیریم. اکثر کودکان در دوره‌هایی از تحصیل خود با انجام تکالیف مدرسه مشکل پیدا می‌کنند. این خصوصاً زمانی صادق است که رفتار انفعالی-تهاجمی هم پدیدار می‌شود. البته به خاطر داشته باشید که در سنین بین سیزده تا پانزده سال، رفتار انفعالی-تهاجمی عادی است. این بدان معنی است که کودک یا نوجوان همان قدر به رفتار انفعالی-تهاجمی رو می‌آورد که والدینش بر انجام تکالیف مدرسه و کسب نمره تأکید می‌گذارند. هر چه والدین اهمیت بیشتری به تکلیف مدرسه بدهند کودک بیشتر مقاومت می‌کند. و این را نیز به یاد داشته باشید: هر چقدر والدین بیشتر در رابطه با تکلیف مدرسه مسئولیت بپذیرند، کودک کمتر مسئولیت می‌پذیرد. و هر چه کودک کمتر در زمینه انجام تکالیفش مسئولیت قبول کند انگیزه‌هایش نیز کمتر می‌شوند.

اگر می‌خواهید فرزندتان مسئولیت بپذیرد و انگیزه بالایی پیدا کند، باید این را تشخیص دهید که انجام تکالیف مدرسه مسئولیت فرزند شماست نه شما. چطور می‌توانید این کار را بکنید؟ به کودک‌تان نشان دهید که اگر از شما درخواست کرد، خوشحال می‌شوید که در انجام تکالیفش کمکش کنید. اما از آنجا که شما می‌خواهید او مسئولیت وظایفش را به عهده بگیرد، حتی اگر درخواست کمک کرد هیچ قسمت از کار را خودتان انجام نمی‌دهید بلکه انجام آن را به فرزندتان محول می‌کنید.

به عنوان مثال، فرض کنیم پسر شما در حل یک مسئله ریاضی مشکل دارد. شما نباید مسئله را برای او حل کنید، بلکه باید نگاهی به کتاب

ریاضیات بیاندازید و توضیحات مربوط به حل آن نوع مسائل را به او نشان دهید. بعد می‌توانید کتاب را به او برگردانید تا خودش مسئولیت حل مسئله را به عهده بگیرد. این امر در نهایت به او خواهد آموخت که همیشه مسئولیت کارهایش را بپذیرد. اگر احساس کردید که معلم فرزندان به قدر کافی مفاهیم درس را توضیح نداده، می‌توانید به فرزندان پیشنهاد کنید که روز بعد از معلم درخواست کمک کند.

البته مواقعی هست که شما باید ناروشنی‌ها را روشن کنید یا اطلاعات اضافی به فرزندان بدهید. این کار تا زمانی بجاست که شما مسئولیت کاری را که فرزندان باید به عهده بگیرد به دوش بگیرید. اگر دیدید که شدیداً درگیر تکالیف مدرسه‌ او شده‌اید سعی کنید به تدریج مسئولیت را به دوش فرزندان بیاندازید. شاید با این کار ببینید که نمرات او موقتاً پایین آمده اما پرورش حس مسئولیت فرزندان و خودکفا شدن او ارزش آن را دارد. زمانی که این نگرش را اتخاذ می‌کنید به مرور زمان فرزندان کمک کمتری نیاز خواهد داشت و شما می‌توانید وقت بیشتری را با هم صرف صحبت درباره‌ موضوعات مورد علاقه هر دو نفرتان بکنید؛ موضوعاتی که جزو برنامه‌ درسی مدارس نیستند.

کمک به کودکان برای کسب انگیزه و اجازه‌ ابتکار عمل و پذیرش مسئولیت رفتار خود را به آنها دادن، ظاهراً امروزه به یک راز کاملاً سر بسته بدل شده است. اکثر کودکان در موقعیتی قرار گرفته‌اند که والدین یا معلم آنها ابتکار عمل را به دست می‌گیرند و بعد مسئولیت یادگیری او را قبول می‌کنند. بزرگسالان به این دلیل این کار را می‌کنند که واقعاً نگران کودکان و نوجوانان هستند و به غلط فکر می‌کنند که هر چه بیشتر ابتکار به خرج بدهند و مسئولیت بپذیرند به خیر و صلاح فرزندان‌شان است. اما این یک اشتباه جدی است.

از زبان عشق فرزندان استفاده کنید

فرزندان شما زمانی به بیشترین حد احساس مسئولیت و انگیزه می‌رسند و بالاترین موفقیت‌ها را هنگام یادگیری در مدرسه کسب می‌کنند که از عشق شما مطمئن باشند. اگر شما زبان اصلی عشق فرزندان‌تان را بدانید می‌توانید با صحبت به زبان اصلی عشق آنها هنگامی که صبح‌ها راهی مدرسه می‌شوند و بعد از ظهرها از مدرسه باز می‌گردند زندگی روزمره‌شان را غنی‌تر سازید. صبح و بعد از ظهر مهم‌ترین زمان‌ها در زندگی بچه‌های مدرسه‌رو هستند: وقتی والدین این بچه‌ها پیش از رفتن‌شان به مدرسه به آنها محبت می‌کنند و بعد از بازگشت‌شان نیز عواطف مهرآمیز خود را به آنها نشان می‌دهند آنها امنیت و شهامت لازم برای رویارویی با چالش‌های روزمره زندگی را پیدا می‌کنند.

لیگ‌آن نه سال دارد. بعد از این‌که مادر او از پنج زبان عشق آگاه شد برنامه روزانه زندگی‌شان را تغییر داد. او بعدها به ما گفت «من واقعاً تفاوتی را که در زندگی لیگ‌آن به وجود آمده نمی‌توانم باور کنم. حتی بعد از این‌که من مفهوم زبان‌های عشق را شنیدم و کشف کردم که زبان عشق لیگ‌آن خدمت‌کردن است، هرگز فکر نمی‌کردم کاربرد این زبان تا این حد در مدرسه به او کمک کند. اما بعداً یکی از دوستانم گفت که قبل از این‌که دخترش راهی مدرسه بشود و بعد از بازگشت او به خانه، به زبان عشق او صحبت می‌کند. در نتیجه من هم تصمیم گرفتم این را امتحان کنم و تقریباً فوراً نتیجه داد.

«همیشه صبح‌ها خانه ما محل بدودو بود. شوهرم ساعت ۷ صبح می‌رفت، سرویس مدرسه لیگ‌آن ساعت ۷/۳۰ دقیقه می‌آمد و من هم ساعت ۷/۴۵ دقیقه سر کار نیمه‌وقت می‌رفتم. همه ما سرگرم کار خود

بودیم و تنها تماس مهمی که با هم داشتیم این بود که موقع بیرون رفتن از خانه خداحافظی می‌کردیم.»

بعد از این که این مادر فهمید زبان عشق لیگ آن خدمت کردن است از او پرسید «اگه من بتونم صبح‌ها کاری برایت انجام بدهم که زندگی را برایت آسان‌تر و لذت‌بخش‌تر بکنه، اون کدوم کاره؟»

لیگ آن پاسخ داد «مامان بزرگ‌ترین کمکی که می‌تونی به من بکنی اینه که صبحانه‌ام رو برام آماده کنی. واقعاً برداشتن ظرف، قاشق، غلات آماده، شیر و موز برام سخته. اگه فقط همه اینارو روی میز بذاری تا من بتونم بشینم و بخورم عالی میشه.» مادر لیگ آن از این درخواست تعجب کرد اما موافقت کرد و صبح بعد صبحانه او روی میز بود.

«همان موقع متوجه تغییر طرز برخورد او در صبح‌ها شدم. او حتی از من تشکر می‌کرد و وقتی می‌خواست به مدرسه برود روحیه بهتری داشت.»

«سه روز بعد وقتی او از مدرسه به خانه برگشت خدمت دیگری برایش انجام دادم. روز اول برایش چند کلوچه پختم. وقتی او به خانه آمد و کتاب‌هایش را زمین گذاشت گفتم "لیگ آن، من برات چند کلوچه پخته‌ام. می‌خوای کمی استراحت کنی و چند تا از اونارو بخوری؟" بعد یک لیوان شیر برایش ریختم و با هم نشستیم و درباره وقایع اون روز صحبت کردیم. بعد از ظهر روز بعد دامنی را که هفته پیش خواسته بود برایش کوتاه کنم کوتاه کردم. وقتی او به خانه آمد گفتم عزیزم امروز دامن‌ت رو کوتاه کردم. اونو بپوش و ببین اندازه است یا نه. وقتی او این کار را کرد گفتم با این دامن عالی شده‌ای. او هم گفت ممنون مامان. متشکرم که دامن مو کوتاه کردی.»

«از آن به بعد دقیق‌تر به درخواست‌های لیگ آن گوش می‌کردم و

تک تک آنها را در دفترچه یادداشت می‌نوشتیم و می‌دانستیم که با استفاده از این سرنخ‌ها می‌توانیم محبت را به او ابراز کنیم. تهیهٔ تقلات برای او به خدمت مورد علاقه‌مان بدل شد و ما چندین بعد از ظهر هر هفته را هم می‌نشستیم و صحبت می‌کردیم.

«همهٔ اینها چهار ماه پیش شروع شد. بزرگ‌ترین تغییری که من مشاهده کردم این است که وقتی دربارهٔ مدرسه حرف می‌زنیم حرف‌های او نسبت به سابق مثبت‌تر شده‌اند. به نظرم می‌آید که او بیشتر از گذشته از حضور در مدرسه لذت می‌برد و انگیزه‌هایش قوی‌تر شده‌اند. همچنین احساس می‌کنم که رابطهٔ ما صمیمانه‌تر شده است.»

اگر زبان اصلی عشق لیگ آن تماس فیزیکی بود آن‌گاه بغل کردن و بوسیدن صمیمانهٔ او موقع خروج از خانه برای رفتن به مدرسه و بازگشت به خانه در بعد از ظهر می‌توانست همان هدف عاطفی را برآورده کند. البته او همچنان از خوردن شیر و کلوچه لذت می‌برد.

شاید وقتی فرزندان شما از مدرسه به خانه بازمی‌گردند شما نتوانید در خانه باشید. در این صورت بهترین کار این است که وقتی در را باز می‌کنید مهر و محبت خود را صمیمانه نشان بدهید. اگر آخرین کار شما هنگام صبح و اولین کار شما در بعد از ظهر هنگام دیدار فرزندان این باشد که به زبان اصلی عشق او سخن بگویید مهم‌ترین کار آن روزتان را انجام داده‌اید. و این نیز می‌تواند تأثیر مثبتی بر فرزندان گذاشته و انگیزهٔ او را برای یادگیری تقویت کند.

فصل دهم خشم و عشق

خشم و عشق: این دو بیش از آنچه که اکثر ما بخواهیم اذعان کنیم به هم وابسته‌اند. ما از دست کسانی که عاشقشان هستیم خشمگین می‌شویم. شاید تعجب کنید که کتابی که پیرامون عشق نوشته شده فصلی درباره خشم داشته باشد. اما حقیقت این است که ما اغلب همزمان احساس خشم و عشق می‌کنیم.

خشم دردسرسازترین احساس در زندگی خانوادگی است. خشم می‌تواند باعث کشمکش زن و شوهر شود و بد رفتاری کلامی و بدنی نسبت به کودکان را در پی داشته باشد. ریشه اکثر مشکلات جامعه، خشمی است که درست با آن برخورد نشده است. با این حال ما باید بدانیم که خشم جایگاه مثبتی در زندگی ما و پرورش کودکان مان داشته است. همه خشم‌ها شیرانه نیستند. شما ممکن است به این دلیل احساس خشم کنید که خواهان عدالت و مراقبت از کسی (از جمله فرزندتان) و سعادت او هستید. هدف نهایی و برحق خشم این است که ما را وادارد تا امور را اصلاح کنیم و شرارت‌ها را از بین ببریم. این‌گونه بود که مادران خشمگین به پا خاستند و سازمان «مادران مبارز علیه رانندگان مست» را در آمریکا تشکیل دادند تا ریشه این بلا در بزرگراه‌های ما را بخشکانند. سازمان آنها زمانی شکل گرفت که زنی خشم خود از

مرگ کودکش توسط یک راننده مست را به مجرای مثبت هدایت کرد و با دادخواهی از مجلس نمایندگان خواهان وضع قوانین شدیدتر علیه رانندگان مست شد.

اما در اکثر مواقع خشم به جای حل مسائل سبب بروز مشکل می شود. خشم یکی از عواطفی است که همیشه به دلایل موجه ابراز نمی شود. خشم اغلب غیر منطقی شده و ما نمی توانیم آن را کنترل کنیم؛ بلکه خشم ما را کنترل می کند. در گرما گرم خشم و عصبانیت، اکثر مردم عقل و منطق را کنار گذاشته و مسیر مخربی را در پیش می گیرند که عملاً اوضاع را بدتر می کند. همچنین ما همیشه قضاوت درستی در این باره نداریم که چه چیزی برای ما و دیگران خوب و درست است، یا این که می خواهیم خطاها را به طرزی خودخواهانه اصلاح کنیم.

خشم تهدیدی برای سعادت فرزندان است

خشم از عواطفی است که بسیار کم درک شده و ما نمی دانیم چرا احساس خشم می کنیم، چطور خشم را ابراز کنیم، و چطور می توانیم شیوه برخورد با ناراحتی و یأس مان را تغییر دهیم. تا زمانی که ما والدین ندانیم که خشم چیست و چگونه می توانیم به طرز مناسبی با آن برخورد کنیم، نخواهیم توانست به فرزندانمان پیاموزیم که وقتی خشمگین شدند چه کار کنند. بله، می گوییم وقتی، زیرا همه ما -والدین و بچه ها- هر روز خشمگین می شویم.

شاید تعجب کنید که خطر اصلی ای که تا پایان عمر فرزند شما را تهدید می کند خشم خود اوست. اگر فرزندان خشم خود را خوب مهار نکنند به او صدمه خواهد زد یا نابودش خواهد کرد. عدم برخورد صحیح نسبت به خشم می تواند به هر مشکلی در زمان حال و آینده فرزندان

مربوط باشد - از نمره‌ای بد در مدرسه تا به هم خوردن رابطه‌ای و یا خودکشی احتمالی. به همین جهت بسیار ضروری است که هم‌اکنون و نیز در آینده با تمام قوا فرزندان را در برابر این خطر حفظ کنید.

اما خبر خوب این است که اگر فرزندان یاد بگیرد چطور با خشم مقابله کند از امتیاز بزرگی در زندگی برخوردار خواهد شد. تعداد کمی از افراد هستند که به درستی در مهار خشم استاد شده باشند. یکی از علل این امر این است که اکثراً خشم به طور ناخودآگاه ابراز می‌شود و پایین‌تر از سطح آگاهی ما قرار دارد. علت دیگر این است که تعداد کمی از بزرگسالان مرحله برخورد ناپخته از خشم را سپری کرده و برخوردی بالغانه نسبت به آن پیدا کرده‌اند. معمولاً این امر در طرز برخورد ما نسبت به همسر و فرزندان مان بروز پیدا می‌کند. حالا ببینید خانواده جکسون چطور با خشم خود برخورد می‌کنند.

جف جکسون پس از یک روز کار سخت در اتاق نشیمن در حال تماشای تلویزیون است. این هم خسته و کوفته در حال شستن ظرف‌هاست. هیچ‌کدام از یکدیگر راضی و خشنود نیستند. جونیور می‌آید و از مادر چند تاپیسکویت می‌خواهد. مادر حوصله‌اش را ندارد و می‌گوید «تو شامت رو تموم نکردی پس هیچ چیز دیگه‌ای نمی‌تونی بخوری» جونیور با احساس شکست به اتاق نشیمن می‌رود و یک تکه آب‌نبات پیدا می‌کند. پدر می‌پرسد «چی کار داری می‌کنی؟ شنیدی که مادرت چه گفت. آب‌نبات خوردن ممنوع!»

جونیور اتاق را ترک می‌کند اما ظرف پنج دقیقه برمی‌گردد و در حالی که توپ بسکتبال را روی زمین می‌کوبد می‌گوید «میشه برم خونه بابی اینا؟»

پدر به تندی جواب می دهد «نه همیشه بری خونه بابی اینا. تو مشقت رو تموم نکردی. دیگه هم توپ رو روی زمین نکوب!»

جونیور توپ را برمی دارد و می رود. اما پس از پنج دقیقه باز می گردد و این بار توپ را در آشپزخانه روی زمین می کوبد. «مامان من برای تموم کردن مشقم کتاب لازم دارم اما کتابمو از مدرسه نیاورده ام. بابی کتاب داره. میشه برم خونешون و کتابشو قرض بگیرم؟» همان موقع توپ به میز می خورد و یکی از فنجان ها را کف آشپزخانه می اندازد.

جف با شنیدن صدا از روی مبل بلند می شود و به آشپزخانه می آید. او چنگ می اندازد و جونیور را می گیرد و کشان کشان به اتاق نشیمن می برد و در حالی که به پشت او می زند فریاد می کشد «چند بار باید بهت بگم؟ حالا یه کاری می کنم که به حرفم گوش کنی!»

این در آشپزخانه گریه می کند و فریاد می زند «بس کن دیگه. بس کن. داری اونو می کشی!» وقتی جف از کتک زدن جونیور دست می کشد، جونیور گریه کنان به اتاقش می دود. پدر دوباره در مبل فرو می رود و به تلویزیون خیره می شود. مادر هم به اتاق خواب می رود و گریه می کند. خشم این خانواده هیچ ثمره مثبتی نداشته است.

در این خانه احساسات و عواطف بسیاری انباشته شده و همه عصبانی بودند. مادر از دست پدر عصبانی بود که چرا در شستن ظرف ها کمکش نمی کند. پدر از دست جونیور عصبانی بود که چرا از مقررات خانه شان در رابطه با توپ بازی سرپیچی می کند. و جونیور از همه عصبانی تر بود زیرا تنبیهی که پدر اعمال کرد بسیار بیشتر از خطای او بود. مادر هم از رفتار شوهرش نسبت به جونیور عصبانی بود.

حالا هیچ چیز حل نشده و همه چیز بدتر شده است. هنوز معلوم نیست جونیور با خشم خود چه خواهد کرد. حتی اگر او در ظاهر آشتی

کند و طوری رفتار کند که گویی اتفاقی نیافتاده، مطمئن باشید که خشم او بعداً در رفتارش بروز خواهد یافت.

حالا بیایید این صحنه را با نگرش متفاوتی نسبت به خشم تصور کنیم. سر شب الن ظرف شستن را کنار می گذارد و به اتاق نشیمن می آید و کنار جف می نشیند. پس از لحظه ای صحبت به زبان اصلی عشق او، می گوید «من مشکلی دارم. الآن من خیلی عصبانی ام، اما نگران نباش. نمی خواهم به تو حمله کنم. فقط به کمک تو احتیاج دارم تا مشکلم را حل کنم. آیا الآن میشه با هم صحبت کنیم یا این که صبر کنم تا این برنامه تموم بشه؟» بعد او می تواند به آشپزخانه برگردد یا به اتاق دیگری برود و مدتی کتاب بخواند.

وقتی توانستند با هم صحبت کنند الن به آرامی احساسش را بیان می کند و می گوید این ناعادلانه است که جف در شستن ظرف ها به او کمک نمی کند، خصوصاً حالا که او هم تمام روز را کار کرده و بعد شام را هم آماده کرده است. الن به شوهرش می گوید که از او انتظار بیشتری دارد و از او می خواهد که در آینده به او بیشتر کمک بکند.

اگر الن و جف این صحبت را با هم کرده بودند درخواست جونیور برای بیسکویت ممکن بود با پاسخ دیگری مواجه شود. وقتی جونیور برای دومین بار توپ را در آشپزخانه به زمین زد، پدرش می توانست به آشپزخانه بیاید و توپ را در دستش بگیرد، چند لحظه به زبان اصلی عشق جونیور حرف بزند، و نقض مقررات را به او تذکر بدهد و بعد به او بگوید که توپ را به مدت دو روز در صندوق عقب اتومبیل می گذارد و در آنرا قفل می کند. بعد دوباره چند لحظه به زبان اصلی عشق پسرش حرف بزند. در این صورت اوضاع این خانه چقدر متفاوت می بود.

والدینی که راه مقابله با خشم خود را نیاموخته اند احتمالاً نمی توانند

فرزندان‌شان را در این زمینه تربیت کنند. اما این نوع تعلیم و تربیت برای بهروزی و سعادت فرزندان و جامعه ما حیاتی است. اگر شما هرگز نیاموخته‌اید که چگونه با خشم خودتان کنار بیایید، ما قویاً به شما پیشنهاد می‌کنیم که در جستجوی کمک و راهنمایی در این زمینه باشید تا بتوانید با سرمشق و کلام خود به فرزندان‌تان بیاموزید که چگونه به بهترین وجه ممکن با خشم خود برخورد کنند.

تربیت شخصیت

شیوه یادگیری فرزند شما در برخورد با خشم به میزان عظیمی بر رشد و پرورش شخصیت او و انسجام آن اثر می‌گذارد. این یکی از مهم‌ترین جوانب شخصیت هر فرد است. به فرزند خود بیاموزید تا به طرز مناسبی با خشم خود مقابله کند. آنگاه او خواهد توانست از یک شخصیت خوب و قوی برخوردار شود که منسجم و یکپارچه است. اما اگر کودک نیاموزد که به طرزی بالغانه با خشم روبرو شود همیشه همچون فردی نابالغ با مسائل مواجه شده و در شخصیت، نظام ارزش‌های شخصی و اخلاقیات او شکاف وجود خواهد داشت. این‌گونه عدم بلوغ سرانجام خود را در عدم تمامیت و یکپارچگی شخصیت بروز خواهد داد.

این عدم بلوغ به شدت بر رشد روحی و معنوی کودک اثر خواهد گذاشت؛ هر چه کودکی کمتر بتواند با خشم مقابله کند، نگرش او نسبت به اقتدار حاکم — از جمله اقتدار خداوند — با ضدیت بیشتر همراه خواهد بود. برخورد ناپخته کودک نسبت به خشم علت اصلی نافرمانی و سرپیچی او از ارزش‌های معنوی والدین است.

اما خبر خوب این است که وقتی ما والدین وظیفه خود را در زمینه تربیت فرزندان‌مان در مهار خشم‌شان انجام می‌دهیم شاهد موفقیت و

کامیابی آنان در زندگی خواهیم بود. توجه داشته باشید که خود خشم یک واکنش عادی انسانی است؛ خشم نه خوب است نه بد. مشکل خود خشم نیست بلکه راه ابراز آن است. خشم می تواند نتایج مثبتی داشته باشد؛ چنانچه خشم به ما انرژی ببخشد و انگیزه بدهد تا به جای ساکت ماندن دست به عمل بزنیم می تواند ثمربخش باشد.

دختر نوجوان چهارده ساله ای به نام جیل را به یاد می آوریم که از رویارویی و کشمکش هراس داشت. او واقعاً از آن دسته آدم هایی است که در صدد کسب خشنودی دیگران اند و نمی خواهند کسی را برنجانند. جیل در کلاس تاریخ واقعاً با مشکل مواجه می شد زیرا معلم تاریخ عادت داشت تا همه باورهای مذهبی و خصوصاً مسیحیت را بگوید. او اغلب مسیحیانی را که جیل تحسین شان می کرد مورد تمسخر قرار می داد. جیل به عنوان یک نوجوان مسیحی ابتدا از ضدیت معلم گیج شد و بعد حتی به باورهای مذهبی خودش شک کرد.

بعد در اواسط سال معلم تاریخ صحبت نیشداری درباره «بچه های وعاظ» کرد. یکی از دوستان جیل دختر کشیش بود و این گفته جیل را عصبانی کرد. در واقع او به کلی از کوره در رفته بود! آن شب او به چند تا از بچه های مسیحی کلاس زنگ زد و به اتفاق هم طرحی ریختند. دفعه بعد که معلم صحبت های اهانت بارش را شروع کرد این دانش آموزان بلند شدند و با احترام حرفشان را زدند. آنها به معلم گفتند که سخنانش توهین آمیز است. اولین واکنش او تمسخر جوانان بود اما به زودی متوجه احمقانه بودن رفتار خود شد و موضوع را عوض کرد. او تا آخر سال دیگر هیچ حرفی که حاکی از توهین به باورهای مذهبی بچه ها باشد نزد جیل توانسته بود به طرز سازنده و مثبتی از خشم خود استفاده کند و ضمن تعلیم دادن معلمش از آزادی شخصی خود حفاظت نماید.

به کودکان خشمگین کمک کنید تا واکنش‌های

انفعالی-تهاجمی خود را مهار کنند

متأسفانه اکثر افراد موفق نمی‌شوند مانند جیل از خشم خود استفاده کنند. رفتار متداول‌تر و مخرب‌تری در رابطه با خشم وجود دارد که رفتار انفعالی-تهاجمی خوانده می‌شود. رفتار انفعالی-تهاجمی بیانگر خشمی است که به طور غیر مستقیم متوجه شخص یا گروهی می‌شود؛ یا «به طور انفعالی». این رفتار حاکی از تصمیم ناخودآگاه فرد به انجام عملی است که دقیقاً نقطهٔ مقابل خواست دیگران است. این دیگران در واقع افراد صاحب قدرتی چون والدین، معلم، روحانی، رئیس، پلیس، قوانین، یا قواعد اجتماعی هستند- یعنی هر شخص یا نظام ارزشی که بیانگر قدرت می‌باشد. البته از نظر یک کودک یا نوجوان، اولین شخصیت‌های مقتدر زندگی او والدین هستند.

چاک نوجوان پانزده‌سالهٔ باهوشی است که هیچ مشکل درسی ندارد و می‌تواند نمرات خوب بگیرد. او اکثر شب‌ها کتاب‌هایش را به خانه می‌آورد و تکالیفش را انجام می‌دهد. اما او از دست والدینش عصبانی است و نمراتش پایین‌تر از میزان هوش و استعدادش است. والدین او ناراحت و عصبانی‌اند و رفتار او نمونه‌ای کامل از واکنش انفعالی-تهاجمی است.

رفتار انفعالی-تهاجمی را تشخیص دهید

راه‌های زیادی هست که والدین می‌توانند تشخیص دهند که آیا با رفتار انفعالی-تهاجمی روبرو هستند یا نه؛ و تشخیص صحیح مهم است، زیرا دلایل متعدد دیگری برای مشکلات رفتاری وجود دارد. اولاً، رفتار انفعالی-تهاجمی قابل فهم نیست. این مسلماً در مورد چاک صادق است

زیرا او نوجوانی با استعداد و سخت‌کوش است و علت نمرات بسیار بد او را نمی‌توان فهمید.

دوم، زمانی که شما هیچ کاری برای اصلاح رفتار فرزندتان انجام نمی‌دهید می‌توانید انتظار رفتار انفعالی-تهاجمی را داشته باشید. زیرا هدف رفتار انفعالی-تهاجمی اینست که صاحبان قدرت را خشمگین کند، صرف نظر از این که شخص صاحب قدرت چه اقدامی انجام می‌دهد. هر کاری که والدین چاک یا معلمانش می‌کردند باعث بهبود نمرات او نمی‌شد. آنها در انجام تکالیفش کمکش کردند، آنها قول دادند اگر نمره خوب بگیرد به او پاداش بدهند، و حتی سعی کردند تنبیهش کنند. هر شیوه جدیدی که به کار گرفته می‌شد ظاهراً مدت کوتاهی اوضاع را خوب می‌کرد، اما در بلندمدت هیچ چیز کارگر نمی‌افتاد. به این دلیل است که مقابله با رفتار انفعالی-تهاجمی این قدر دشوار است. چاک به طور ناخودآگاه مطمئن بود که هیچ چیزی مؤثر واقع نمی‌شود، زیرا هدف اصلی و نهفته رفتار او خشمگین کردن صاحبان قدرت بود.

سوم، هرچند هدف این رفتار مایوس و ناراحت کردن صاحبان قدرت است، شخصی که این‌گونه رفتار می‌کند در نهایت خودش شکست خواهد خورد و آینده و روابطش به طور جدی به خطر خواهد افتاد.

رفتار انفعالی-تهاجمی در اواسط دوره نوجوانی

فقط یک دوره از زندگی است که رفتار انفعالی-تهاجمی در آن عادی است: اوایل نوجوانی و بلوغ یعنی وقتی کودک به سن سیزده یا چهارده سالگی می‌رسد. و تنها در صورتی می‌توان این رفتار را عادی دانست که سبب آسیب به هیچ کسی نشود. این امر اساسی است که

فرزندان ما یاد بگیرند که چطور به طرزی بالغانه با خشم خود مواجه شوند و مرحله انفعالی-تهاجمی را پشت سر بگذارند. اگر نتوانند، این رفتار بخش دائمی شخصیت آنها شده و تا پایان عمر جزو وجودشان خواهد بود و علیه کارفرما، همسر، فرزندان و دوستان به کار گرفته خواهد شد.

وقتی ما والدین جوان بودیم - به قول بچه‌ها مان چند قرن پیش - امکانات ما برای این‌گونه رفتارها محدود بود. در محیط روستایی، یک نوجوان نهایتاً می‌توانست گاو ارباب را ببرد وسط آردها بخواباند یا آلاچیق او را در هم بکوبد. در شهر گاهی بعضی از پسرها یک فولکس واگن قراضه را اوراق می‌کردند و آنرا از نو در اتاق خواب صاحبخانه سوار می‌کردند. امروزه نوجوانان راه‌های بسیار زیادی برای بروز رفتار انفعالی-تهاجمی دارند و برخی از این راه‌ها خطرناک هستند: مواد مخدر، خشونت، جنایت، فعالیت جنسی منجر به بیماری‌های آمیزشی یا بارداری، مردود شدن در مدرسه، و خودکشی. اغلب اوقات وقتی نوجوان از این مرحله خارج می‌شود، آسیبی جدی و مادام‌العمر به او وارد شده است.

شما والدین باید بتوانید بین رفتار انفعالی-تهاجمی بی‌ضرر و رفتار غیر عادی و زیان‌بار تمایز قائل شوید. به عنوان مثال، انداختن کاغذ و دستمال کاغذی در گوشه و کنار خانه و حیاط یک رفتار عادی در مرحله انفعالی-تهاجمی زندگی نوجوان است. اتاق شلوغ و کثیف او ممکن است ناراحت‌کننده باشد اما بی‌ضرر است. همین‌طور فعالیت‌های شدید جسمانی می‌تواند به نوجوان کمک کند تا میل خود به هیجان و خطر را ارضا کند. می‌توان با شرکت در کوهنوردی، سنگ‌نوردی، دوچرخه‌سواری

طولانی، و ورزش‌های جمعی یا فردی به نوجوان کمک کرد تا این مرحله را به سلامت بگذراند.

زمانی که می‌خواهید به نوجوانان خود کمک کنید تا از این مرحله عبور کنند، به خاطر داشته باشید که هدف شما این است که تا سن هفده سالگی راه مقابله با خشم‌شان را به آنها بیاموزید. آنها تا زمانی که راه بهتر و قابل قبول‌تری را یاد نگیرند نمی‌توانند از مرحله انفعالی-تهاجمی عبور کنند.

از آنجا که بسیاری از مردم هرگز از این مرحله خارج نمی‌شوند معمولاً رفتار انفعالی-تهاجمی را در بزرگسالان شاهد هستیم. اکثر افراد خشم را نمی‌فهمند یا راه‌های برخورد با آن را نمی‌دانند. بسیاری از والدین این اشتباه غم‌انگیز را مرتکب شده‌اند که فکر کرده‌اند خشم به کلی خطاست و باید آن را از وجود فرزندان پاک کرد. این نگرش مؤثر واقع نمی‌شود. این نگرش به کودکان و نوجوانان راه مقابله با خشم را نمی‌آموزد و در نتیجه آنها در دوران بزرگسالی نیز نمی‌توانند با خشم خود کنار بیایند. همان‌گونه که والدین‌شان پیش از آنها نمی‌توانستند. رفتار انفعالی-تهاجمی علت اصلی شکست جوانان در کالج و دانشگاه است. این رفتار علت اصلی شکست شغلی جوانان و مشکلات آنها با رئیس‌شان است و اغلب هنگام بروز مشکلات زندگی زناشویی، در رابطه با همسر نیز به کار گرفته می‌شود. از آنجا که رفتار انفعالی-تهاجمی منشاء نهفته اکثر مشکلات جدی زندگی است، ما والدین باید کودکان و نوجوانانمان را در زمینه برخورد مناسب با خشم تربیت کنیم. ما نمی‌توانیم به زور خشم را از وجود آنها پاک کنیم.

از اوان کودکی برخوردار صحیح را آموزش بدهید

واضح است که شما نمی‌توانید تا سال‌های نوجوانی فرزندان‌تان صبر کنید و بعد طرز برخورد با خشم را به آنها بیاموزید. شما باید از همان زمانی که آنها خیلی کوچک هستند این کار را بکنید، هرچند نمی‌توانید انتظار داشته باشید که تا سن شش یا هفت سالگی به طرزی پخته و بالغانه با خشم خود مواجه شوند.

آموزش برخورد صحیح با خشم دشوارترین بخش وظایف والدین است زیرا کودکان از نظر راه‌های ابراز خشم محدود هستند. آنها تنها دو راه دارند، استفاده از کلمات یا طرز رفتار، و مقابله با هر دوی اینها نیز برای والدین دشوار است. والدین به سختی این را درک می‌کنند که خشم به هر حال باید از راهی بروز پیدا کند و نمی‌توان آن را به کلی سرکوب کرد. در نتیجه بسیاری از والدین از راه‌های غلط و مخرب به ابراز خشم کودکان پاسخ می‌دهند.

وقتی این دو راه را در نظر می‌گیرید، بدانید که برای فرزند شما بهتر است خشم خود را به صورت کلامی بیرون بریزد تا رفتاری. وقتی کودک شما با کلماتش خشم خود را نشان می‌دهد شما می‌توانید او را در جهت صحیح هدایت کنید و طرز بالغانه ابراز خشم را به او بیاموزید. شما به هر قیمت ممکن می‌خواهید جلوی رفتار انفعالی-تهاجمی را بگیرید.

تا سن شش یا هفت سالگی، شما عمدتاً سعی می‌کنید مانع شکل گرفتن رفتار انفعالی-تهاجمی در کودک‌تان شوید. اولین و مهم‌ترین راه انجام این کار این است که مخزن عشق کودکان را پُر نگه دارید. علت اصلی خشم و بد رفتاری کودک، مخزن خالی عشق است. به طور منظم و واضح به زبان عشق کودک‌تان صحبت کنید و مخزن عشق او را پُر نگه دارید تا رفتار انفعالی-تهاجمی در او ریشه نندواند. وقتی مخزن عشق

کودک پُر باشد کودک تحت هیچ فشاری قرار ندارد تا ناخشنودی خود را از طریق رفتارش نشان دهد و با بدرفتاری خود بگوید «مرا دوست دارید؟» کودکی که مخزن عشق او خالی است مجبور است مرتباً با بدرفتاری اش بپرسد «مرا دوست دارید؟» البته مخزن خالی عشق تنها دلیل بدرفتاری کودکان یا خشم آنها نیست اما متداول ترین آنهاست.

بعد تشخیص بدهید که کودکان شما هیچ وسیله دفاعی علیه خشم پدر و مادر ندارند. وقتی شما خشم خود را سر کودک تان خالی می کنید تا اعماق وجود او فرو می رود. اگر مدام این کار را بکنید این خشم سرکوفته احتمالاً به صورت رفتار انفعالی - تهاجمی بروز خواهد کرد. به حرف های کودک تان با آرامی گوش بدهید و به او اجازه دهید خشم خود را با کلامش ابراز کند. شاید گوش دادن به حرف های او خوشایند نباشد اما بهتر از مشاهده رفتار خشمگینانه او است.

متأسفانه وقتی کودکان خشم خود را با کلمات خالی می کنند اکثر والدین خشمگین تر از آنها می شوند و چیزهایی از این قبیل می گویند، «چطور جرأت می کنی چنین چیزی بگویی؟ دیگر نمی خواهم از این حرف ها بشنوم. فهمیدی؟» آنگاه کودکان فقط دو راه در پیش رو دارند؛ یا اطاعت کنند و دیگر با کلام شان خشم خود را به زبان نیاورند، و یا سرپیچی کنند. چه بن بست و حشتناکی!

به کودکان کمک کنید تا از نردبان خشم بالا بروند

هزاران پدر و مادر آمریکایی از طریق تجسم نردبان خشم موفق شده اند خشم فرزندشان را بفهمند. شما نیز همچنان که طی سال های آینده با کودک خود کار می کنید همیشه می توانید به آنها کمک کنید تا از یک پله نردبان خشم به پله بعدی بروند و با دور شدن از راه های منفی ابراز خشم

به سمت راه‌های مثبت‌تر حرکت کنند. هدف این است که کودک را از رفتار انفعالی-تهاجمی و بدزبانی دور کرده و به سمت پاسخ‌های آرام و حتی خوشایندی ببریم که در صدد یافتن راه حل است. این روندی طولانی است که شامل تعلیم و تربیت، سرمشق‌گذاری، و صبر و بردباری می‌شود. اغلب اوقات کودکان به‌کندی از واکنشی منفی به واکنشی کمتر منفی می‌رسند؛ یعنی هرچند پاسخ آنها هنوز منفی است اما به اندازه قبل منفی نیست. در نتیجه والدین گاهی نمی‌توانند پیشرفت آنان را ببینند. همچنان‌که می‌بینید رفتار انفعالی-تهاجمی در پایین نردبان قرار دارد. این به معنی خشم کاملاً افسارگسیخته است. از آنجا که این نوع رفتار در سال‌های نوجوانی شایع است، شما باید در مقطعی با آن برخورد کنید اما نباید به نوجوان‌تان اجازه دهید که در این سطح باقی بماند. در این صورت راه را برای شکست و بدبختی هموار کرده‌اید.

شما باید به خودتان یادآور شوید که فرزندتان در هر زمان فقط یک پله می‌تواند بالا برود. اگر بخواهید این روند تعلیماتی را زود تمام کنید مایوس خواهید شد. شاید مجبور شوید مدتی صبر کنید تا فرزندتان آماده گام نهادن به پله بعدی شود. این امر صبر و خرد می‌طلبد، اما نتیجه آن ارزشش را دارد. هرگاه شاهد عصبانیت فرزندتان بودید باید ببینید او در کجای نردبان خشم قرار دارد. به این ترتیب می‌دانید که گام بعدی چیست.

نردبان خشم

مثبت

۱. لحن خوشایند. جستجوی راه حل. تمرکز خشم روی منبع اصلی. ابراز شکایت اصلی. تفکر منطقی.

۲. لحن خوشایند. تمرکز خشم روی منبع اصلی. ابراز شکایت اصلی.
تفکر منطقی.

مثبت و منفی

۳. تمرکز خشم روی موضوع اصلی. بیان شکایت اصلی. تفکر منطقی.
رفتار ناخوشایند، صدای بلند.
۴. بیان شکایت اصلی. تفکر منطقی. رفتار ناخوشایند، صدای بلند.
دفع خشم روی منابع دیگر.
۵. تمرکز خشم روی موضوع اصلی. بیان شکایت اصلی. تفکر منطقی.
رفتار ناخوشایند، صدای بلند. بدزبانی.
۶. تفکر منطقی. رفتار ناخوشایند، صدای بلند. دفع خشم روی منابع
دیگر. گِله و شکایت بی ربط.

عمدتاً منفی

۷. رفتار ناخوشایند، صدای بلند. دفع خشم روی منابع دیگر. گِله و
شکایت بی ربط. رفتار مخرب عاطفی.
۸. رفتار ناخوشایند، صدای بلند. دفع خشم روی منابع دیگر. گِله و
شکایت بی ربط. بدزبانی. رفتار مخرب عاطفی.
۹. رفتار ناخوشایند، صدای بلند. نفرین کردن. خالی کردن خشم
روی منابع دیگر. گِله و شکایت بی ربط. بدزبانی. رفتار مخرب عاطفی.
۱۰. متمرکز کردن خشم روی منبع اصلی. رفتار ناخوشایند، صدای
بلند. نفرین کردن. دفع خشم روی منابع دیگر. پرت کردن اشیاء. رفتار
مخرب عاطفی.

۱۱. رفتار ناخوشایند، صدای بلند. نفرین کردن. دفع خشم روی منابع دیگر. پرت کردن اشیاء. رفتار مخرب عاطفی.

منفی

۱۲. تمرکز خشم روی منابع اصلی. رفتار ناخوشایند، صدای بلند. نفرین کردن. نابود کردن وسایل. بدزبانی. رفتار مخرب عاطفی.

۱۳. رفتار ناخوشایند، صدای بلند. نفرین کردن. دفع خشم روی منابع دیگر. نابود کردن وسایل. بدزبانی.

۱۴. رفتار ناخوشایند، صدای بلند. نفرین کردن. دفع خشم روی منابع دیگر. نابود کردن وسایل. بدزبانی. بدرفتاری جسمی، کتک زدن. رفتار مخرب عاطفی.

۱۵. رفتار انفعالی-تهاجمی.

تذکر: قسمت‌هایی که بر آنها تأکید شده نشانگر راه‌های مثبت ابراز

خشم هستند.

منبع: کتاب کودکان در خطرند به قلم دکتر راس کمپل (کلرادو اسپرینگز، ویکتور، ۱۹۹۵)، ص ۶۹.

در خانه کمپل‌ها من تجربه بسیار ناخوشایندی را به یاد می‌آورم که مربوط به سیزده سالگی پسر من دیوید است. آن موقع هر وقت رویدادی او را بسیار عصبانی می‌کرد او با بدزبانی نسبت به من خشمش را خالی می‌کرد.

گاه او به قدری بدزبانی می‌کرد که من نمی‌خواستم حرف‌هایش را بشنوم. مجبور بودم با خودم کمی خلوت کنم. من می‌دانستم که اگر بگذارم او خشمش را ابراز کند می‌توانم بفهمم که در کجای نردبان خشم ایستاده است. من در درون خودم می‌گفتم، یاالله پسر من، یاالله دیوید،

خشم‌ت رو بیرون بریز، چون وقتی اونو بیرون بریزی می فهمم کی هستی. البته من این را به دیوید نگفتم.

دلیل دیگری که می خواستم خشم او بیرون بریزد این بود که مادام که خشم در درون دیوید بود خانه درون را کنترل می کرد. اما به محض این که بیرون می آمد او حماقت آن را احساس می کرد و من دوباره کنترل را در دست می گرفتم. او همه خشمش را بیرون ریخته بود و از خودش می پرسید «حالا چه کار کنم؟» در آن زمان بود که من فرصت عظیمی برای تربیت او به دست می آوردم.

وقتی به دیوید کمک می کردم که سیل کلمات خشمگین از دهانش جاری شود فایده دیگری نیز داشت. هر چه او بیشتر خشم خود را با کلمات بیان می کرد امکان روی آوردنش به دروغگویی، دزدی، سکس، مصرف مواد، و سایر رفتارهای انفعالی-تهاجمی ای که امروز بسیار شایع اند کمتر می شد. این در مورد فرزند شما نیز صادق است. به او اجازه دهید که با کلامش خشم خود را بیرون بریزد و ببینید او کجای نردبان خشم ایستاده است آن گاه می توانید رفتار انفعالی-تهاجمی بالقوه او را محدود کنید.

اجازه دهید فرزندان خشمش را با کلمات ابراز کند

والدین عزیز، این طرز برخورد با کودکان را همیشه به راحتی نمی توان پذیرفت. اجازه ابراز خشم کلامی را به کودک دادن ممکن است سهل گیرانه به نظر آید. اما در واقع چنین نیست. به خاطر داشته باشید که کودکان شما در هر سنی که باشند به طور طبیعی خشم خود را به طور ناپخته ابراز می کنند. شما صرفاً با عصبانی شدن از دست آنها و مجبور کردنشان به این که از خالی کردن خشمشان دست بردارند نمی توانید به آنها بیاموزید که خشم

خود را از راه‌های بالغانه بیان کنند. اگر این کار را بکنید خشم آنها را سرکوب کرده‌اید و حاصل آن هم رفتار انفعالی-تهاجمی خواهد بود. چنانچه می‌خواهید به فرزندان‌تان بیاموزید که به طرز بی‌بالغانه با خشم خود برخورد کنند، باید به آنها اجازه دهید تا با کلام خود، هر چقدر هم که ناخوشایند باشد، خشم‌شان را بیان کنند. به آنها اجازه دهید کلمات خشمگین بر زبان برانند؛ آن‌گاه می‌توانید آنها را از پله‌های نردبان خشم بالا ببرید. به خاطر داشته باشید که همه خشم چه با زبان و چه با رفتار باید بیرون بیاید. اگر اجازه ندهید که با زبان بیرون بیاید، با رفتار انفعالی-تهاجمی بیرون خواهد زد.

وقتی فرزند شما با خشم صحبت می‌کند الزاماً به این معنی نیست که بی‌ادب و بی‌تربیت شده است. برای این که بفهمید او با ادب است یا نه از خودتان پرسید «اکثر اوقات طرز برخورد فرزندم نسبت به اقتدار من چگونه است؟» اکثر کودکان ۹۰ درصد اوقات با احترام رفتار می‌کنند. اگر این امر در مورد فرزند شما صادق است، و حالا او بر سر یک واقعه مشخص عصبانی شده و خشم خود را با کلمات بیان می‌کند، این دقیقاً همان چیزی است که می‌خواهید اتفاق بیفتد. زیرا به محض این که احساسات خشمگینانه فرزندان بیرون ریخته شد، شما در موقعیتی عالی قرار می‌گیرید تا او را تربیت کنید.

ممکن است بگویید این غیر منصفانه نیست که از من انتظار داشته باشید خوشحال باشم که دخترم خشم خود را با کلام ابراز می‌کند و بعد خودم را کنترل کنم؟ ما قبول داریم که این کار آسانی نیست. اما، شما با این رفتار، خودتان را وادار می‌کنید که بالغ و پخته شوید. و خود و خانواده‌تان را از برخی از بدترین مشکلات زندگی در آینده نجات می‌دهید.

اما کودکانی که اکثر اوقات بدزبانی می‌کنند و حتی اگر از واقعه خاصی آشفته نشده باشند خشم خود را به زبان می‌آورند چه؟ درست است: برخی از کودکان و نوجوانان از بیان خشم برای سوء استفاده از والدین استفاده می‌کنند و این قابل قبول نیست. سخنان خشم‌آگینی که برای منظور خاصی ادا شده‌اند تا دیگران را آشفته و آزرده کنند نادرست بوده و باید نفی شوند. با این‌گونه کلمات مانند هر بد رفتاری دیگری برخورد کنید. اما هنگام اصلاح فرزندان عامل اصلی تأثیر تربیت والدین را در نظر داشته باشید: مهربان اما قاطع باشید.

این شاید گیج‌کننده باشد اما اگر به فرزندان اجازه دهید که وقتی از واقعه خاصی ناراحت است خشمش را به صورت کلمات بروز دهد، فرصتی در اختیار شما قرار می‌گیرد تا او را تربیت کنید. ما در ذیل به بحث این موضوع خواهیم پرداخت. وقتی فرزندان با کلامش خشم خود را بیان می‌کند حتماً خودتان را کنترل کنید. البته اگر فرزندان بدون هیچ دلیل واضحی خشمش را سر شما خالی می‌کند یا صرفاً می‌خواهد از شما سوء استفاده کند، رفتارش غیر قابل قبول بوده و باید مانند هر نوع بد رفتاری دیگر با او برخورد شود. اما حتی در مورد ابراز خشم‌های غیر قابل قبول از تنبیه مناسب استفاده کنید و خشم‌تان را سر فرزندان خالی نکنید. همیشه مهربان ولی قاطع بمانید.

زمانی برای تربیت کردن

به خاطر داشته باشید، وقتی کودکی به طور عادی گهگاه از دست شما عصبانی می‌شود او نیز احتیاج به تربیت شدن دارد. بنابراین تا زمانی که هر دوی شما آرام نشده‌اید و احساس خوبی پیدا نکرده‌اید. تربیت او را شروع نکنید. اما بیش از حد صبر نکنید، در این صورت دیگر نمی‌توانید

بر اساس اتفاقی که افتاده حرفتان را پیش ببرید. به محض این که آرام شدید، هر دو بنشینید و سه کار انجام بدهید. هر یک از این کارها به فرزندتان کمک می کند تا به طرز مثبتی با خشم خود مواجه شود:

۱. به او بگویید که خیال ندارید محکومش کنید. خصوصاً اگر فرزند شما در برابر صاحبان قدرت خیلی مطیع باشد ممکن است از کاری که انجام داده احساس گناه کند. تا زمانی که شما مطمئنش نکرده اید که محکومش نمی کنید، شاید او دوباره خشم خود را ابراز نکند؛ و اگر دیگر هرگز خشمش را ابراز نکند شما از این فرصت برخوردار نخواهید شد که کمکش کنید تا از نردبان خشم بالا برود. بخشی از تربیت کودک در این است که کاری کنید تا او بداند شما او را به عنوان یک شخص می پذیرید و همیشه می خواهید بدانید او چه احساسی دارد؛ چه احساس غم شادی یا خشم.

۲. کارهای درستی را که فرزندتان انجام داده به او یادآور شوید. مثلاً می توانید بگویید «تو گذاشتی من از عصبانیتت مطلع شوم، و این خوب است. تو خشم را سر برادر کوچکترت خالی نکردی. تو چیزی را به طرف دیوار پرت نکردی. تو آمدی و به من گفתי که عصبانی هستی.» هر کار صحیحی را که او انجام داده ذکر کنید. هر بار که کودکی خشمش را با کلمات به شما ابراز می کند کارهای صحیحی هم انجام داده و از کارهای غلطی هم اجتناب کرده است.

۳. به فرزندتان کمک کنید تا یک پله از نردبان خشم بالا برود. هدف این است که دختر یا پسر خود را به سمت راه های مثبت تر ابراز خشم بکشانید. این مستلزم این است که به جای منع کودک از او درخواست کنید. به جای این که بگویید «دیگه هرگز منو این طور صدا نکن!» بگویید «پسرم از این به بعد لطفاً منو این طور صدا نکن. باشه؟» البته، این تضمین نمی کند که او دیگر هرگز کاری را که از او درخواست کرده اید که نکند، انجام ندهد. اما تضمین می کند که وقتی به اندازه کافی پخته و بالغ شد این گام را بردارد. این شاید فردای آن روز باشد یا هفته ها یا ماه ها بعد.

این نوع تعلیم و تربیت، فرآیندی طولانی و دشوار است اما پس از این که به تعداد کافی این کار را انجام دادید فرزندان بدون یادآوری شما عمل صحیح را انجام خواهد داد. ترکیب تعلیم و تربیت شما با سرمشق خوبی که در زمینه مهار خشم به طرز پخته و بالغانه گذاشته می شود، به فرزندان کمک خواهد کرد تا پس از مدتی خودش به تربیت خویش بپردازد.

برای مطالعه بیشتر پیرامون کمک به مهار خشم در کودکان، ما دو کتاب به قلم راس کمپل را پیشنهاد می کنیم: چگونه واقعاً کودکان را دوست بدارید و چگونه واقعاً نوجوانان را دوست بدارید.

عشق و خشم

بار دیگر تأکید می کنیم، عنصر اساسی تربیت فرزندان تان در زمینه مهار خشم، عشق بی قید و شرط شما به آنهاست. وقتی آنها بدانند که این گونه مورد مهر و محبت هستند، وقتی در تمام اوقات واقعاً محبت شما را احساس کنند، به تعلیم و تربیت شما بسیار بهتر پاسخ می دهند. همچنین شما نیز به احتمال قوی خواهید توانست آنها را تا سن هفده سالگی به بلوغ عاطفی برسانید.

ما عشق را به عنوان علاقه به منافع فرد دیگر و تلاش جهت رفع نیازهای او تعریف می کنیم. با این تعریف، همه گفتارها و کردارهای غلط در واقع به معنی عدم عشق هستند. ما نمی توانیم کودکی را دوست داشته باشیم و در عین حال با او بدرفتاری کنیم. اصرار بر این که کودک مان را دوست داریم، در حالی که با او بدرفتاری می کنیم، واژه عشق را بی معنا می کند. کودکی که با او این گونه رفتار می شود احساس

محبت نمی‌کند. برعکس او احساس خشم می‌کند زیرا فکر می‌کند که مورد مهر و محبت قرار ندارد.

همه ما بزرگسالانی را می‌شناسیم که خشمگین هستند. زیرا احساس می‌کردند والدین شان آنها را دوست ندارند. شاید آنها دلایل معتبری برای خشم خود داشته باشند اما ریشه همه آن رفتارها فقدان عشق است. نتیجه‌گیری آنها این است «اگر آنها دوستم داشتند، با من این‌طور رفتار نمی‌کردند.»

ما نمی‌گوییم کودکانی که مورد عشق بی‌قید و شرط هستند، و با زبان اصلی عشق آنها و زبان‌های دیگر عشق با آنها صحبت می‌شود، هرگز خشمگین نخواهند شد. آنها هم خشمگین خواهند شد زیرا ما در دنیایی کامل زندگی نمی‌کنیم. همچنین ما نمی‌گوییم که برای حل و فصل خشم فرزندان تان باید با نظرات آنها موافقت کنید. اما شما باید نظرات آنها را بشنوید و نگرانی‌هایشان را درک کنید. آن‌گاه می‌توانید قضاوت کنید که درست می‌گویند یا غلط‌گاهی شما باید از فرزندان تان معذرت‌خواهی کنید. گاهی دیگر باید دلایل تصمیم تان را توضیح دهید و بگویید که چرا آن‌را به خیر و صلاح شان می‌دانید. حتی اگر آنها تصمیم شما را دوست نداشته باشند به آن احترام خواهند گذاشت، زیرا کاملاً به حرف و گلایه‌شان گوش کرده‌اید و نگرانی‌هایشان را فهمیده‌اید.

درک خشم و سپس تربیت فرزندان تان جهت مقابله با آن به طرز پخته و بالغانه، یکی از دشوارترین وظایف والدین است. اما پاداش‌های آن عظیم‌اند. پس به زبان عشق فرزندان صحبت کنید. مخزن عشق او را پُر نگه دارید، و شاهد رشد و نمو فرزندان تان و تبدیل او به فرد مسئول و مهربانی باشید که می‌داند چگونه با خشم کنار بیاید و به دیگران نیز کمک می‌کند تا چنین کنند.

فصل یازدهم صحبت به زبان‌های عشق در خانواده‌های تک‌والد

پُر کردن مخزن عشق کودکان گاه می‌تواند دشوار به نظر برسد: شما خسته و کوفته‌اید، کودک‌تان نق می‌زند و چیزی می‌خواهد، و شما ممکن است احساس کنید که خودتان به عشق نیاز دارید. حداقل همسرتان می‌تواند کمک‌تان کند. اما آیا شما همسر دارید؟

در میلیون‌ها خانوار تک‌والدی که در جامعه ما وجود دارد پاسخ منفی است. در این خانوارها به جای وجود پدر و مادری که به طور منظم مخزن عشق عاطفی کودک را پُر می‌کنند، تنها یک والد این کار را انجام می‌دهد. به جای وجود پدر و مادری که عشق جاری شده از رابطه زناشویی خود را به فرزندان‌شان می‌بخشند، عشق و محبت تنها از یک مادر یا یک پدر ناشی می‌شود که تنها و زخمی و زیر فشار است و همراهی و محبت فرد بزرگسال دیگری را ندارد.

با این حال شما هم می‌توانید به زبان عشق کودک‌تان سخن بگویید و مخزن عشق او را پُر کنید. هر چه ما درباره دوست داشتن کودکان گفتیم درست است، چه آنها با یک والد زندگی کنند چه با هر دو والد. هرچند خانواده‌های تک‌والد با مسائل و مشکلات دیگری نیز مواجهند با این حال قدرت پنج زبان عشق کمتر نمی‌شود. ما بر این نکته تأکید می‌کنیم،

و می‌دانیم که از هر چهار کودک یا نوجوان زیر هجده سال یک نفر (۲۷ درصد) تنها با یکی از والدین زندگی می‌کند. (بنابر آمار سال ۱۹۹۴ دفتر آمار ایالات متحده آمریکا). از آنجا که این تعداد از کودکان آمریکایی در خانواده‌های تک‌والد زندگی می‌کنند ما احساس وظیفه می‌کنیم که به برخی از نیازهای خاص این خانواده‌ها اشاره کنیم و نیز بگوییم که چگونه به فرزندان خود در این خانواده‌ها عشق بورزید.

ما می‌دانیم که همه خانواده‌های تک‌والد مثل هم نیستند. برخی در اثر طلاق ایجاد شده‌اند و برخی نیز در اثر مرگ همسر. برخی از والدین هرگز با هم ازدواج نکرده‌اند.^۱ در خانواده‌های تک‌والدی که به سبب طلاق زن و شوهر به وجود آمده‌اند بعضی از بچه‌ها تماس دائمی و مثبتی با والد غیر سرپرست خود دارند، در حالی که عده‌ای دیگر دارای تماس منفی بوده یا به کلی رابطه‌ای ندارند. بعضی از خانواده‌های تک‌والد نزدیک خویشاوندان‌شان زندگی می‌کنند و از تماس نزدیک با پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، عمه‌ها و خاله‌ها، و عموها و دایی‌ها و فرزندان آنها بهره می‌برند. اما بسیاری نیز دور از بستگان خود زندگی کرده و کاملاً باید روی پای خود بایستند.

موقعیت شما هر چه باشد، اگر والدی هستید که دست تنها کودکان خود را بزرگ می‌کنید باید بدانید که می‌توانید به طور مؤثری عشق خود را به آنها نشان دهید و خصوصاً با صحبت به زبان اصلی عشق آنها به آنها مهر بورزید.

۱. بنا به گزارش دفتر آمار آمریکا ۲۸ درصد کل موالدین این کشور در سال ۱۹۹۶ از زنان بی‌همسر صورت گرفته که رقمی حدود یک میلیون نوزاد را شامل می‌شود.

تنش‌ها و سردرگمی‌ها در خانه

هر مادر یا پدری که دست تنها کودک یا کودکان خود را بزرگ می‌کند و سعی دارد ضمن حفظ شغل و حرفه خویش و حفاظت از زندگی شخصی خود، نیازهای فرزندان را برآورده سازد به خوبی با تنش‌های موجود در عرصه خانه آشناست. اگر شما در چنین وضعیتی هستید کاملاً فشار وقت، نیازهای اقتصادی، و تغییرات اجتماعی و شخصی‌ای را که شما و کودکان‌تان تجربه کرده‌اید می‌شناسید. شما با شک و تردیدهای مربوط به این‌که آیا می‌توانید به خوبی از عهده وظایف پدری یا مادری خویش برآید آشنا هستید. شما انواع و اقسام داوریه‌ها و نظرات به اصطلاح متخصصان را درباره دام‌هایی که در انتظار کودکان‌تان است شنیده‌اید. و گاهی از این‌که مجبورید همه کارها را خودتان انجام دهید احساس خستگی و تنهایی می‌کنید.

همه ما افرادی را از سال‌های گذشته می‌شناسیم که به تنهایی از سوی یک والد بزرگ شده‌اند. اغلب آنها والد دیگر را در مرگی زودهنگام از دست داده‌اند. آنچه که در دهه‌های اخیر ماجرا را چنین تکان‌دهنده کرده است افزایش موارد طلاق است. ما باید این را تشخیص دهیم که کودکانی که یکی از والدین‌شان را در جریان طلاق از دست داده‌اند شدیدترین ضربه روانی را خورده‌اند. ضربه آنها اغلب شدیدتر از کودکانی است که والدی را در اثر مرگ او از دست داده‌اند.

وقتی پدر یا مادری می‌میرد کودک می‌داند که هیچ راه چاره‌ای وجود نداشته است. معمولاً قبل از مرگ دوره‌ای از بیماری وجود داشته و این امر به کودک کمک کرده تا مرگ را درک کند. اما طلاق انتخاب یکی از والدین یا هر دوی آنهاست - حتی زمانی که این «انتخاب» از سر ضرورت بوده است. والدی که بیوه شده می‌بایست با خاطرات کودک

روبرو شود، نه با ارتباط و تماس مستمر مفید یا مضر با فردی که از زندگی او خارج شده است. اما والدی که طلاق گرفته با سال‌ها تصمیم‌گیری در رابطه با والد غیر سرپرست روبرو است.

بسیاری از والدینی که از هم جدا شده‌اند درگیر کشمکش با سایر اعضای خانواده یا کلیسا می‌شوند. هیچ‌کس نمی‌داند با آنها چه کار کند. در عین حال بعضی‌ها احساس می‌کنند که باید عدم موافقت‌شان را با طلاق اعلام کنند. و بسیاری از پدر و مادرهای طلاق گرفته اولین کسانی هستند که می‌گویند مسلماً طلاق را تجویز نمی‌کنند.

به ندرت می‌توان تغییر دیگری را نام برد که به اندازه طلاق بر ماهیت جامعه امروزی ما عمیقاً اثر گذاشته باشد. با این حال افزایش تعداد خانواده‌های تک‌والدی که در اثر طلاق ایجاد شده‌اند مشکل اجتماعی چندلایه‌ای است که از دامنه بحث این کتاب فراتر می‌رود. کانون بحث ما این است که حالا چه کنیم: ما چگونه می‌توانیم به کودکانی کمک کنیم که بدون اختیار و انتخاب خود در موقعیتی قرار گرفته‌اند که نمی‌توانند تغییرش دهند؟ و همچنین ما نگران میلیون‌ها والد تنهایی هستیم که با تمام توان کار می‌کنند تا خانواده خود را تأمین کنند و فرزندان شاد و مسئول بار بیاورند.

نیازهای کودکان این خانواده‌ها همانند نیازهای سایر خانواده‌هاست. تنها شیوه رفع این نیازها تغییر می‌کند: به جای دو نفر، تنها یک والد حافظ خانواده است. و این یک نفر چه از طریق طلاق از والد دیگر جدا شده باشد چه با مرگ او یا این که اصلاً هرگز ازدواج رسمی نکرده باشد، معمولاً فردی زخمی است. والدین زخمی سعی می‌کنند به کودکان زخمی خود خدمت کنند و در عین حال امیدوارند آنها را متقاعد سازند که زندگی می‌تواند کاملاً عادی باشد. این کودکان به جای این که صرفاً با

چالش‌های عادی دوران رشد روبرو باشند، با مسایل و مشکلاتی مواجه می‌شوند که به طور آرمانی نباید بخشی از دنیای آنها باشد.

جویدیت والراستاین، مؤسس و مدیر «مرکز رسیدگی به خانواده‌های در حال گذار» وسیع‌ترین پژوهش‌ها را پیرامون اثرات طلاق بر کودکان انجام داده است. او در کتابش به نام فرصت‌های دوم: مردان، زنان، و کودکان در دهه بعد از طلاق^۱ خاطر نشان می‌سازد که او پژوهش خود را با این ایده آغاز کرد که طلاق در کوتاه‌مدت دردناک است ولی در نهایت سعادت و موفقیت بیشتر را برای همه طرف‌های درگیر به بار می‌آورد. این ایده‌ای است که امروزه در میان بسیاری از بزرگسالان شایع است. اما پژوهش چندین ساله والراستاین نشان می‌دهد که این فرضیه صحت ندارد. از بسیاری جهات، کودکان هرگز بر درد و رنج طلاق فائق نمی‌آیند.

اکثر کودکانی که والراستاین، ساندرابلیکزلی و همکارانشان با آنها مصاحبه کردند، خود را متعلق به مقوله‌ای خاص می‌دیدند؛ مقوله «کودکان طلاق». آنها با افراد دیگری که همین تجربه را از سر گذرانده بودند احساس پیوند می‌کردند. معمول‌ترین عواطف این کودکان احساس ترس، خشم، و اضطراب بود. تا ده سال پس از جدایی والدین، این احساسات هنوز به کرات بروز پیدا می‌کرد.

به کودک تان کمک کنید تا با اندوه خود کنار بیاید

این احساسات به راحتی می‌توانند مخزن عشق کودک را تخلیه کنند. زمانی که شما برای پُر کردن مخزن عشق کودک تان به زبان اصلی عشق او

۱. جویدیت والراستاین و ساندرابلیکزلی، فرصت‌های دوم: مردان، زنان، و کودکان در دهه بعد از طلاق (نیویورک: تیکنوراند فیلدز، ۱۹۹۰).

صحبت می‌کنید، بدانید که عشق بسیاری مورد نیاز است. انکار، خشم، بعد آشتی و سپس خشم بیشتر — اینها واکنش‌های معمول به غم و اندوه هستند؛ اندوهی که هم کودکان طلاق و هم آنهایی که مرگ یکی از والدین خود را تجربه کرده‌اند احساس می‌کنند. سرانجام کودکان در رابطه با فقدان یکی از والدین به سطحی از پذیرش می‌رسند. برخی از کودکان چنانچه با خویشاوند بزرگسالی در ارتباط باشند که علناً با آنها صحبت کند و از اندوه‌شان سخن بگوید، ممکن است سریع‌تر این مرحله را سپری کنند. آنها به کسی احتیاج دارند که با او صحبت کنند و گریه کنند. اگر اعضای خانواده نتوانند کمکی بکنند، آنگاه معلم، دوست، یا مشاور می‌تواند این نقش را ایفاء کند.

بیاید هر یک از واکنش‌ها را جداگانه بررسی کنیم و ببینیم والدین و سایر دوستان بزرگسال چگونه می‌توانند به کودک کمک کنند تا فقدان را بپذیرد. از همه مهم‌تر، صحبت به زبان اصلی عشق کودک در این مسیر به کودک کمک خواهد کرد تا با اندوه خویش کنار بیاید.

انکار

نوفاً، اولین واکنش کودک انکار است. هیچ کودکی نمی‌خواهد باور کند که پدر و مادرش از هم جدا می‌شوند، یا یکی از آنها مرده است. او طوری صحبت می‌کند که گویی والدینش صرفاً چند ماه از هم جدا شده‌اند، یا فرد متوفی به سفر رفته و به زودی باز خواهد گشت. در این مرحله، کودک بسیار ترسیده و عمیقاً احساس غم و اندوه می‌کند. شاید او اغلب گریه کند و آرزوی شدیدی داشته باشد که پدر و مادرش از نو به هم بپیوندند. در صورت طلاق، حتی شاید او احساس کند که طرد شده است.

خشم

مرحله انکار با خشم شدید همراه است. کودک به خاطر نقض قوانین نانوشتهٔ مربوط به والدین از دست آنها عصبانی است: والدین قرار است از فرزندان‌شان مراقبت کنند نه این‌که آنها را رها کنند. این خشم ممکن است علناً با کلمات ابراز شود و یا فروخورده شود، یعنی کودک از ترس عصبانی کردن پدر و مادر یا ترس از تنبیه شدن به خاطر کلمات و رفتار خود خشمش را فروبخورد. کودکی که علناً عصبانیتش را نشان می‌دهد شاید کج خلقی کند، ناگهان منفجر شود، و حتی به رفتار مخرب جسمی روی بیاورد. کودک احساس عجز و ناتوانی می‌کند - او هیچ نقشی در اتفاقی که برایش روی می‌دهد ندارد. در عین حال عمیقاً احساس تنهایی می‌کند و حس می‌کند که قادر نیست با هیچ‌کس صحبت کند.

ممکن است خشم کودک علیه والدی برانگیخته شود که خانه را ترک کرده یا والد سرپرست یا هر دوی آنها. در صورت وقوع مرگ، خشم ممکن است متوجه خدا شود. کودک شدیداً احساس می‌کند که نیازمند محبت است، و می‌خواهد بداند که آیا کسی واقعاً نگران او هست یا نه. احتمالاً او این اطمینان را از والدی که رفته به دست نمی‌آورد. شاید کودک مهر و محبت لازم را از والد سرپرست دریافت نکند. و اگر کودک فکر کند والدی که در حال حاضر در زندگی او وجود دارد مسئول طلاق است شاید نسبت به ابراز محبت‌های او پاسخ مثبت ندهد. به این دلیل، پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها و سایر اعضای خانواده، معلمان، و روحانیون باید از فرضت‌هایی که در اختیار دارند جهت رفع نیاز کودک به عشق استفاده کنند و نسبت به آن حساس باشند. اگر آنها زبان اصلی عشق کودک را بدانند تلاش‌هایشان جهت رفع نیازهای عاطفی او مؤثرتر خواهد بود.

زبان عشق رابی تماس فیزیکی بود. پدر رابی وقتی او نه سال داشت آنها را ترک کرده بود. بابی با نگاهی به گذشته می‌گوید «اگر پدر بزرگم نبود مطمئن نیستم که می‌توانستم از پس این جریان برآیم. اولین باری که بعد از رفتن پدرم او را دیدم، مرا بغل کرد و مدتی طولانی به همین حال باقی ماند. او هیچ چیزی نگفت اما من فهمیدم که پدر بزرگم دوستم دارد و همیشه در کنارم می‌ماند. هر بار که او به دیدنم می‌آمد بغلم می‌کرد و وقتی می‌رفت همین کار را تکرار می‌کرد. من نمی‌دانم که آیا او می‌دانست چقدر بغل کردن برای من مهم است یا نه، اما برای من آن بغل کردن‌ها مثل باران در بیابان بود.

«مادرم هم خیلی به من کمک کرد. او به من اجازه داد حرف بزنم و سؤالاتم را بپرسم و ترغیب کرد که اندوهم را بیان کنم. من می‌دانم که مادرم دوستم داشت اما در مراحل اولیه دلم نمی‌خواست عشق او را بپذیرم.» رابی اذعان می‌کند «او سعی می‌کرد بغلم کند اما من دست رد به سینه او می‌زدم من فکر می‌کنم که آن موقع او را مسئول رفتن پدرم می‌دانستم. بعداً که فهمیدم پدرم دنبال زن دیگری رفته متوجه شدم که قضاوتم در مورد مادرم درست نبوده است. آن وقت کم‌کم پذیرفتم که بغلم کند و ما دوباره به هم نزدیک شدیم.»

چانه‌زنی

پس از انکار و خشم نوبت چانه‌زنی می‌رسد. وقتی پدر و مادر از هم جدا می‌شوند کودک هر کاری می‌کند تا دوباره آنها را با هم آشتی بدهد. او ممکن است جداگانه یا با هر دوی آنها حرف بزند، و به آنها التماس کند که اختلافاتشان را حل کنند و واحد خانواده را از نو بنا کنند. اگر حرف زدن فایده‌ای نداشت، کودک ممکن است به طور ناخودآگاه به اعمال یا

رفتاری دست بزند که توجه والدینش را به خود جلب کند. همچنین ممکن است والدین خود را امتحان کند تا ببیند آیا واقعاً به فکر او هستند یا نه. او ممکن است به مصرف مواد مخدر، دله دزدی، ولگردی و فعالیت جنسی رو بیاورد و حتی دست به خودکشی بزند.

خشم بیشتر

پس از چانه‌زنی نوبت خشم بیشتر است. در کودکانی که والدین‌شان طلاق می‌گیرند. خشم در اعماق دل‌شان موج می‌زند و مدت‌های مدید باقی می‌ماند. تا حداقل یک سال پس از طلاق، آنها احتمالاً با احساس گناه، خشم، ترس، و ناامنی دست و پنجه نرم می‌کنند. جاری شدن این همه انرژی به سوی این عواطف می‌تواند باعث کاهش نمرات درسی، رفتارهای تهاجمی و منفی اجتماعی، بی‌احترامی به همه بزرگسالان، و احساس تنهایی شدید شود. در چنین صحنه دردناکی است که تک‌والدها باید نیاز کودکان خود به عشق را برطرف کنند و همزمان چیزی شبیه خانواده‌های عادی را به وجود بیاورند. کار آنها ساده نیست.

با خواندن مطالب و انجام گفتگو به کمک فرزندتان بشتابید

مشکل دیگری که در رابطه با احساس اندوه و فقدان پدید می‌آید این است که کودکان غرق در احساسات منفی قابلیت تفکر روشن را از دست می‌دهند. اگر شما تک‌والد هستید و چنین کودکانی دارید، خواندن مطالب به همراه فرزندان‌تان می‌تواند به آنان کمک کند تا درباره درد و رنج خود بهتر و روشن‌تر فکر کنند. شما می‌توانید کتاب قصه‌ای را انتخاب کنید که آنها مطالبش را بفهمند. قصه‌ها، آوازها، و اشعاری مناسب سن کودکان و نیز دوره اول نوجوانی پیدا کنید. اوقاتی که با هم

قصه می‌خوانید می‌تواند به لحظات ارتباط گرم و صمیمانه شما بدل شود. بسیاری از قصه‌های زیبا و دوست‌داشتنی مثل پینوکیو حاوی درس‌های اخلاقی مهمی هستند. قصه‌هایی که بتاتریس پاتر نوشته نیز چنین‌اند. شما با استفاده از منابع راهنمای موجود می‌توانید داستان‌های خوبی را انتخاب کنید. ما کتاب غسل برای قلب یک کودک به قلم گلادی هانت، کتاب‌های شخصیت‌ساز به قلم ویلیام کیل پاتریک، و کتاب فضایل به قلم ویلیام بنت را پیشنهاد می‌کنیم.

وقتی این مطالب را برای کودک‌تان می‌خوانید نسبت به واکنش‌های او حساس باشید. از او پرسید چه فکر می‌کند، و فرصتی برای بحث متناسب با سن او ایجاد کنید. اگر دربارهٔ کودک یا حیوانی می‌خوانید که گم شده و فرزندتان ابراز نگرانی می‌کند، فرصت خوبی دارید تا در مورد علاقه و نگرانی او صحبت کنید. همچنین می‌توانید دربارهٔ احساس گم شدن، یا از دست دادن کسی که برایتان عزیز بوده حرف بزنید.

این نوع تعلیم خیلی مهم است و به کودکان کمک می‌کند تا با احساس سرزنش و انتقاد مقابله کنند. هم سرزنش و انتقاد از خودشان و هم دیگران. همهٔ کودکان بازی سرزنش را بلدند، «من این کار را نکردم، اون شروع کرد.» همه این را می‌گویند. خشم می‌تواند تفکر آنها را مغشوش کند. نامعمول نیست که آنها به صرف این که خشمگین هستند باور کنند که سرزنش دیگران موجه است. وقتی آنها آرام هستند شما می‌توانید وجوه متفاوت وضعیت را توضیح بدهید، و نه فقط در مورد سایر کودکان بلکه در مورد اتفاقی که در خانواده‌تان افتاده صحبت کنید تا آنها کم‌کم دیدگاه‌های دیگران را بدانند و در موردش فکر کنند. این بدان معنی نیست که شما باید با نظرات دیگران موافق باشید. خصوصاً وقتی کودکان احساس می‌کنند والدی که ترک‌شان کرده در حق آنها بی‌عدالتی

عظیمی مرتکب شده، باید آگاه شوند که احساس‌شان طبیعی است و ابداً نباید احساس‌گناه کنند.

کار دیگری که هنگام مطالعه مشترک با فرزندان می‌توانید انجام دهید این است که درباره اتفاقات روزمره زندگی او حرف بزنید. همچنین می‌توانید خودتان قصه بسازید. این کار به شما کمک می‌کند تا بفهمید در دل کودک‌تان چه می‌گذرد و مطابق سن او صحبت کنید.

درخواست کمک کنید

هیچ والدی نمی‌تواند دست‌تنها نیاز کودک به عشق را برطرف کند. همان‌طور که پیش از این گفتیم، برخی از کودکان ممکن است نخواهند عشق هیچ‌یک از والدین را بپذیرند؛ خشم و رنجش آنان به قدری عظیم است که هرگونه امکان عشق را نفی می‌کند. این همان‌جایی است که پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها و نیز سایر خویشاوندان و نیز اعضای کلیسا و سازمان‌های محلات می‌توانند ایفای نقش کنند.

اگر شما به تنهایی فرزندان را بزرگ می‌کنید منتظر نشوید تا دیگران پیشنهاد کمک کنند. بعضی‌ها شاید خود را عقب بکشند، بعضی‌ها نمی‌خواهند در امور خانواده شما دخالت کنند، و عده‌ای از وضعیت شما خبر ندارند. اگر شما یا کودکان‌تان به کمک نیاز دارید می‌توانید به دنبال منابع موجود در محله‌تان بگردید. در این زمینه اولیای مدرسه فرزندان‌تان و یا کلیسای محل‌تان می‌توانند شما را راهنمایی کنند.

سایر خویشاوندان و اعضای خانواده همیشه مهم هستند، اما خصوصاً وقتی کودکان از اندوه و فقدان رنج می‌برند نقش آنها حیاتی می‌شود. به عنوان مثال، پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌هایی که نزدیک خانواده زندگی می‌کنند از بسیاری جهات طی سال تحصیلی می‌توانند به بچه‌ها و

والدین شان کمک کنند و حضور آنها می‌تواند باعث شادی و شغف دختر یا پسر تک‌والدشان شود. آنها می‌توانند صبح‌ها به خانه او بروند و کودکان را برای رفتن به مدرسه آماده کنند. اگر یکی از بچه‌ها را در ساعت مشخصی باید از مدرسه آورد می‌توان از پدر بزرگ یا مادر بزرگ استفاده کرد. همین‌طور حضور آنها برای بردن بچه‌ها نزد پزشک، کلاس ورزش، و کلاس موسیقی در ساعات بعد از مدرسه می‌تواند مؤثر باشد.

افراد بسیاری هستند که اگر بدانند کمک‌شان مورد نیاز است، خوشحال می‌شوند که به خانواده‌های تک‌والد کمک کنند. آنها می‌خواهند مفید باشند، و شما هم کمک لازم دارید. تنها مشکل، رساندن این دو به یکدیگر است. کلیسای محل، مکان خوبی برای وقوع این اتفاق است و برخی از کلیساها شبکه‌ای برای همین کار دارند. اگر شما به سختی می‌توانید نیازهایتان را بیان کنید، فقط به یاد داشته باشید که این کار عمده‌تاً برای خودتان نیست بلکه برای سعادت فرزندان‌تان است.

زبان‌های عشق در خانواده‌های تک‌والد

نیاز کودک به عشق عاطفی، پس از طلاق والدین نیز مانند گذشته اهمیت دارد. تنها تفاوت در این است که مخزن عشق کودک در اثر ضربه شدید طلاق سوراخ شده است. مخزن عشق را باید با ساعت‌ها گوش دادن به درد دل کودک و حل و فصل عواطفی که قبلاً از آن سخن گفتیم تعمیر و ترمیم کرد. برای آن‌که کودک دوباره واقعاً احساس کند که دوستش دارند کسی باید او را در روند اندوه و غم هدایت کند و به او اطمینان و آرامش ببخشد. روند ترمیم مخزن عشق، خود به معنی تجلی عشق است. گوش دادن بیشتر، حرف زدن کمتر، کمک به فرزندان‌تان تا با واقعیت روبرو شود،

تصدیق صدمه‌ای که وارد شده، همدلی و همدردی با او همگی بخشی از این روند هستند.

البته راه اصلی پُر کردن دوبارهٔ مخزن عشق این است که به زبان عشق فرزندان حرف بزنید. به خاطر داشته باشید که زبان اصلی عشق کودک صرفاً با جدایی پدر و مادر یا مرگ آنها تغییر نمی‌کند. زبان عشق کودک‌تان را بیاموزید و سپس به سایر بزرگسالان مهم زندگی او بگویید که زبان اصلی عشق او چیست. در غیر این صورت ممکن است این بزرگسالان دلسوز بیشتر به زبان عشق خودشان با کودک صحبت کنند. هرچند تلاش آنها برای نشان دادن محبت خود همچنان مفید خواهد بود اما اگر زبان اصلی عشق کودک‌تان را بدانند بهتر و مؤثرتر می‌توانند محبت‌شان را نشان دهند.

در هفته‌های اول پس از طلاق، وقتی کودک هنوز مایل نیست محبت هیچ‌یک از والدین را بپذیرد، سایر بزرگسالان شاید تنها کسانی باشند که بتوانند به کودک ابراز محبت کنند. اگر کودک شما عمدتاً از راه کلام تأییدآمیز احساس محبت می‌کند شاید تعریف و تمجید پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌های خود را بپذیرد اما موقتاً تحسین شما را قبول نکند. کودکی که زبان اصلی عشق او دریافت هدایاست شاید عملاً هدیهٔ والدی را که اخیراً طلاق گرفته به طرفش پرتاب کند. از این کار او عصبانی نشوید، و این را تشخیص دهید که این رفتار بخشی از روند اندوه و درد کودک‌تان است. وقتی کودک به مرحلهٔ پذیرش رسید و فهمید که نمی‌تواند زندگی زناشویی پدر و مادرش را دوباره بازگرداند، و مجبور است در خانهٔ یکی از والدین خود زندگی کند، شاید کم‌کم محبت هر دوی آنها را بپذیرد.

اگر کودکان زمانی که بیش از همه به محبت نیاز دارند همان نوع

محبت مورد نیازشان را دریافت کنند، می‌توانند از درد و غم جدایی والدین خلاص شوند و زندگی رضایت‌بخشی در آینده داشته باشند. به عنوان نمونه می‌تواند از باب کابربوش مدیر اجرایی مرکز «اردوی بین‌المللی مسیحیان» نام برد. پدر باب یک تاجر موفق و مادرش خانه‌دار بود. وقتی باب بچه بود پدرش کسب و کار خود را رها کرده و به فرقه‌ای پیوست که مدام در حرکت بود. او خانواده خود را که صاحب پنج پسر بود بارها نقل مکان داد. وقتی پدر باب بیمار و افلیج شد و به کلی از پا افتاد، خانواده به ایالت زادگاه خود یعنی ویسکانسین و نزد خویشاوندان خود بازگشت. وقتی باب نه‌ساله شد والدینش از هم جدا شدند.

تقریباً در همین زمان باب و برادرانش تحت تأثیر مسیحیت قرار گرفتند و همگی به آیین مسیح گرویدند. مادر آنها که هیچ‌گونه منبع مالی نداشت مجبور شد تحت پوشش نظام خیریه قرار بگیرد تا این‌که توانست کارهای پراکنده‌ای برای خود جور کند. او بعداً ادامه تحصیل داد و توانست معلم شود.

امروز باب و برادرانش همگی ازدواج کرده‌اند و از زندگی زناشویی سعادتمند، تحصیلات عالی، و مشاغل مولد برخوردارند. باب می‌گوید «مادرم همیشه مسایل مهم را با دید مثبت نگاه می‌کرد. او هرگز درباره چیزهای منفی حرف نمی‌زد. طوری وانمود می‌کرد که انگار ما یک خانواده عادی هستیم. من می‌دانستم که نیستیم. من نمی‌دانم چطور توانستیم چنین مادر فرشته‌ای داشته باشیم و صاحب آن‌همه خویشاوندان دور و نزدیکی باشیم که الگوی واقعی زندگی مسیحی برای ما شدند. من خدا را شکر می‌کنم که چنان خانواده و چنان مادری داشتم.»

آرچیبالد هارت پروفیسور روانشناسی مؤسسه آموزش وست کوست می‌گوید تنها به لطف خدا و قدرت خانواده بود که توانست در خانه‌ای

تک‌والد به درستی پرورش یافته و فردی قوی شود. خانواده هارت در اصل از آفریقای جنوبی آمده بودند و پدر و مادر او پس از سال‌ها کشمکش از هم جدا شدند. مادر آرچیبالد ظاهراً پس از طلاق خوشحال‌تر بود، اما نگرانی‌های مالی سبب شد تا آرچیبالد و برادرش را نزد پدر بزرگ و مادر بزرگشان بگذارد آنها به شدت تحت تأثیر مسیحیت بودند و همیشه به پسرها می‌گفتند «هیچ کاری نیست که نتوانید انجام بدهید.»

هارت همین توصیف‌ها را به تک‌والدها می‌کند «هیچ چیز نیست که تغییر نکند. اگر اکنون از شبکه حمایتی بی‌بهره‌اید با تلاش خود آن‌را بسازید. بعداً از تعداد کسانی که به شما پاسخ مثبت می‌دهند حیرت خواهید کرد. اگر اوضاع و شرایط مناسب باشد کودکان شما می‌توانند انعطاف‌پذیرتر، مولدتر، و خلاق‌تر باشند. زندگی بیش از حد راحت برای روح خوب نیست.»^۱

امیدوار باشید و رؤیاهای خود برای فرزندان‌تان را همچنان حفظ کنید. هرچند اوضاع اکنون دشوار به نظر می‌رسد، روز دیگر و سال دیگری نیز خواهد بود. فردای دیگری نیز در کار است. اگر شما و فرزندان‌تان استقامت به خرج دهید و کم‌کم احساس فقدان را از خود دور کنید، اگر همگی در حوزه‌های متعدد زندگی رشد کنید، می‌توانید مطمئن باشید که پیشرفت خواهید کرد. این الگویی است که با کوشش به دست آمده و به راحتی فراموش نخواهد شد.

نیاز خودتان به عشق را برآورده سازید

هرچند ما عمدتاً دربارهٔ کودکانی صحبت کرده‌ایم که والدینشان از هم

۱. لیندا هارت، خانواده تک‌والد، مه ۱۹۹۶، ص ۷، (فصل «بال‌هایی برای پرواز»).

جدا شده‌اند، اما به خوبی می‌دانیم که والد تنهایی که در صدد رفع نیاز کودکش به عشق است، خود نیز محتاج عشق است. در حالی که کودک به سختی تقلا می‌کند تا با احساس گناه، ترس، خشم، و ناامنی کنار بیاید، پدر یا مادر یا هر دوی آنها نیز با همین عواطف و همین کشمکش روبرو هستند. مادری که شوهرش او را رها کرده شاید توجهش به مرد دیگری جلب شده باشد؛ مادری که به خاطر بدرفتاری جسمی شوهر، او را ترک کرده شاید اکنون با احساس طرد و تنهایی خود دست و پنجه نرم می‌کند. نیاز عاطفی یک والد تنها به عشق درست مانند نیاز هر کس دیگری واقعی است. از آنجا که همسر سابق یا کودکان نمی‌توانند این نیاز را برطرف کنند، والد تنها اغلب به سراغ دوستان می‌رود. این راه مؤثری است تا کم‌کم مخزن عشق خود را پُر کند.

اما وقتی به سراغ دوستان جدید می‌روید احتیاط کنید: والدین تنها در این مرحله در برابر اعضای جنس مخالف که ممکن است از ضعف و تنهایی آنها سوء استفاده کنند فوق‌العاده آسیب‌پذیرند. از آنجا که والد تنها بی‌نهایت به عشق و محبت نیاز دارد، در معرض این خطر بزرگ قرار دارد که عشق کسی را که از نظر جنسی، مالی یا عاطفی از او سوء استفاده خواهد کرد بپذیرد. بنابراین بی‌نهایت مهم است که پدر و مادری که تازه از هم جدا شده‌اند در یافتن دوستان جدید بسیار محتاط عمل کنند. ایمن‌ترین راه دریافت محبت، ارتباط با دوستان قدیمی‌ای است که اعضای خانواده و خویشاوندان را می‌شناسند. والد تنهایی که سعی می‌کند از راه‌های غیر مسئولانه نیاز خود به عشق را رفع کند در نهایت تنها تراژدی پشت تراژدی خواهد داشت.

شما در وجود فرزندان‌تان منبع عظیمی از عشق دارید. زیرا آنها از اعماق وجودشان به شما عشق می‌ورزند. و آنها نیز به عشق نیاز دارند. دو

روانشناس به نام شریل و پرودنس تیبینز می‌گویند، «بهترین هدیه‌ای که شما به کودک‌تان می‌توانید بدهید سلامت عاطفی، جسمی، روحی و فکری خودتان است.»^۱ هرچند دردناک به نظر می‌رسد، اما ممکن است شما سال‌های متمادی والدی تنها باشید. طی این مدت، بلند یا کوتاه، شما باید سرمشقی از انسجام شخصیت و احساس مسئولیت را از خودتان نشان بدهید که فرزندان‌تان در سفر خود به سوی آینده و تبدیل شدن به انسان‌هایی مسئول، بتوانند الگوی خود قرار بدهند.

۱. شریل و پرودنس تیبینز، مادوتایی دنیا را می‌سازیم (نیویورک: هنری هولت، ۱۹۹۵)
ص ۵۶.

فصل دوازدهم صحبت به زبان‌های عشق در ازدواج

کسی گفته «بهترین راه دوست داشتن کودکان تان دوست داشتن مادر (پدر) آنهاست» این حقیقت دارد. کیفیت ازدواج شما بر شیوه ارتباط شما با فرزندان تان اثر عظیمی دارد — و بر شیوه دریافت عشق آنها. اگر زندگی زناشویی سالمی داشته باشید — یعنی والدین با مهربانی، احترام و مسئولیت با یکدیگر رفتار کنند — شما و همسرتان به طور مشترک و در کمال صمیمیت و وظایف خود را در تربیت فرزندان تان به عهده می‌گیرید. اما اگر رفتار تند و انتقادی و خشنی نسبت به یکدیگر داشته باشید، احتمالاً در مورد طرز تربیت کودکان تان توافق نخواهید داشت. و کودکان که موجوداتی حسّاس نسبت به احساسات دیگران هستند این را حس خواهند کرد.

هم‌اکنون این نکته واضح است: اساسی‌ترین عنصر عاطفی در یک ازدواج شاد و سالم، عشق است. درست همان‌گونه که کودک شما یک مخزن عشق عاطفی دارد، شما هم دارید. و همسرتان هم دارد. ما می‌خواهیم همسرمان عمیقاً دوست‌مان داشته باشد، زیرا آن‌گاه است که دنیا با درخشندگی تمام می‌تابد. اما وقتی مخزن عشق خالی است احساس می‌کنیم «همسرم مرا واقعاً دوست ندارد»، و همه دنیای ما تیره و

تار می‌شود. بخش اعظم انحرافات و بدرفتاری‌ها در زندگی زناشویی ناشی از مخزن عشق خالی است.

شما برای این‌که احساس محبت کنید و احساس محبت را در کودک‌تان تقویت کنید، باید به زبان اصلی عشق همسران نیز سخن بگویید. ما کتاب پنج زبان عشق کودکان را با صحبت دربارهٔ زبان‌های عشق بزرگسالان به پایان می‌بریم. شما به عنوان زن یا شوهر همیشه از نظر عاطفی یکی از پنج زبان عشق را ملموس‌تر می‌یابید و عمیق‌تر از بقیه زبان‌ها احساس می‌کنید. وقتی همسران با این زبان با شما صحبت می‌کند شما واقعاً محبت او را احساس می‌کنید. هرچند شما هر پنج زبان عشق را دوست دارید اما این یکی چیز دیگری است.

همان‌طور که کودکان متفاوت‌اند ما بزرگسالان نیز متفاوتیم. به ندرت زن و شوهری هر دو یک زبان اصلی عشق دارند. فرض نکنید که همسران هم به زبان عشق شما یا زبانی که از والدین‌تان آموخته‌اید صحبت می‌کند. اینها دو اشتباه متداول هستند. شاید پدرتان به شما گفته باشد «پسرم، زن‌ها همیشه گل دوست دارند. هیچ چیز برای زنان مهم‌تر از گل نیست.» به این ترتیب شما به زنان گل می‌دهید و به نظرتان می‌رسد که چندان ذوق‌زده نشد. مشکل در صداقت شما نیست، بلکه شما صرفاً به زبان اصلی عشق او صحبت نکرده‌اید. او گل‌ها را دوست دارد اما زبان عشق دیگری هست که عمیقاً به دل او می‌نشیند.

اگر زوجین به زبان اصلی عشق یکدیگر صحبت نکنند مخزن عشق‌شان پُر نخواهد شد؛ و وقتی از روی «ابراهام عشق» پایین آمدند تفاوت‌هایشان بزرگ‌تر جلوه کرده و از یکدیگر مأیوس خواهند شد. شاید آنها به احساسات گرمی فکر کنند که قبلاً داشتند و سعی کنند عواطف «دورهٔ عاشقی» را زنده کنند تا از نو سعادت‌مند شوند. اما آنها

نمی‌دانند چگونه این کار را بکنند و در قبال همسرشان چه رفتاری داشته باشند، زیرا زندگی خانوادگی‌شان ملال‌آور و کسل‌کننده شده و دیگر آنها را ارضاء نمی‌کند.

«عاشقی» یا عاشق بودن؟

تعداد زیادی از مردم با تجربه «عاشقی» زندگی زناشویی خود را آغاز می‌کنند و طی این دوره یکدیگر را کامل و بی‌نقص می‌بینند. همچنین آنها مطمئن هستند که عشق‌شان بی‌نظیر است و اولین کسانی‌اند که چنین عمیق و عاشقانه یکدیگر را دوست دارند. البته چشمان آنها به مرور زمان باز می‌شود و از ابرها پایین می‌آیند و واقعیت وجود یکدیگر را می‌بینند، هر چه که هست. اکثر کسانی که تجربه «عاشقی» را از سر می‌گذرانند در پایان به بی‌عاشقی می‌رسند.

خیلی‌ها بارها عاشق شده‌اند و وقتی به گذشته می‌نگرند خدا را شکر می‌کنند که در اوج دوره عاشقی کار احمقانه‌ای نکردند. اما خیلی‌ها هم امروز بر اساس همان احساسات عمل می‌کنند و به خانواده خود صدمه شدیدی می‌زنند. روابط خارج از چارچوب ازدواج این‌گونه آغاز می‌شود و زن یا شوهر سعی می‌کند احساساتی را که طی دوره نامزدی یا اوایل ازدواجش داشته دوباره تجربه کند. اما کاهش احساسات به معنی کاهش عشق نیست.

بین عشق و «دوره عاشقی» تفاوت هست. احساسات «دوره عاشقی» موقتی‌اند و واکنش عاطفی بدوی‌ای هستند که اغلب پایه منطقی ندارد. عشق حقیقی کاملاً متفاوت است زیرا به نیازهای فرد دیگر اولویت می‌دهد و خواهان رشد و شکوفایی شخصیت اوست. عشق حقیقی به دیگری اجازه می‌دهد تا با انتخاب خویش عشق را متقابلاً برگرداند.

همه ما در زندگی زناشویی به همسری نیاز داریم که ما را دوست بدارد. وقتی این اتفاق می‌افتد، شادمانه عشق او را می‌پذیریم و به وجد می‌آیم که همسرمان نیز از مزایای عشق و تلاش ما برای سعادت‌مند ساختن خود سود می‌برد.

این نوع عشق به ایثار و کار و کوشش بسیار نیازمند است. اکثر زوج‌ها به نقطه‌ای می‌رسند که آن احساسات وجدآور «دوره عاشقی» را از دست داده و نمی‌دانند آیا هنوز کسی را که با او ازدواج کرده‌اند دوست دارند یا نه. اغلب در این دوره است که آنها باید تصمیم بگیرند که آیا می‌خواهند صرف‌نظر از هر چیز دیگر زندگی زناشویی‌شان را بهبود بخشند یا این‌که رابطه‌شان را به حال خود رها کنند.

ممکن است فکر کنید «اما این خیلی خشک به نظر می‌رسد. یعنی عشق یک نگرش همراه با رفتار مناسب است؟» همان‌طور که در کتاب پنج زبان عشق توضیح دادم برخی از زوج‌ها واقعاً عاشق آتش‌بازی و فشفشه و هیجان هستند.

آن ستاره‌ها و بادبادک‌ها و احساسات عمیق کجا رفتند؟ روح انتظار، برق چشم‌ها، برق‌گرفتگی ناشی از بوسه، شور و هیجان سکس چه شد؟ امنیت عاطفی ناشی از این‌که من می‌دانم در ذهن همسرم نفر اولم، کجا رفت؟

البته این اشکالی ندارد. این‌گونه احساسات گاهی باعث تعهد ما به رابطه می‌شوند. اما ما نباید انتظار آنها را داشته باشیم. چیزی که ما نیاز داریم این است که همسرمان مخزن عشق ما را پُر کند. و او اگر به زبان عشقی که ما می‌فهمیم صحبت کند، می‌تواند مخزن عشق‌مان را پُر کند. این همان چیزی است که کارلا در زندگی زناشویی‌اش ندارد. او یک

روز به خواهرش گفت «من دیگر احساس نمی‌کنم که ریک دوستم داشته باشد. رابطه ما توخالی است و من احساس تنهایی می‌کنم. من همیشه در زندگی ریک نفر اول بودم اما حالا احتمالاً در رده بیستم هستم — یعنی بعد از شغش، بازی گلفش، فوتبالش، اردوهای تفریحی‌اش، خانواده‌اش، اتومبیلش، و تقریباً هر چیز دیگر. فکر می‌کنم که او از این که من اینجا هستم و وظیفه‌ام را انجام می‌دهم خوشحال است، اما او حضور مرا بدیهی فرض می‌کند. البته او هدایای قشنگی در روز مادر به من می‌دهد و در روز تولدم و سالگرد ازدواج‌مان هم هدیه می‌دهد و در تمام مناسبت‌های دیگر برایم گل می‌فرستد، اما این هدیه‌ها توخالی به نظر می‌رسند.

«ریک هرگز وقتش را به من اختصاص نمی‌دهد. ما با هم هیچ‌جا نمی‌رویم، به عنوان یک زوج هیچ کاری با هم انجام نمی‌دهیم، و تقریباً دیگر با هم حرف نمی‌زنیم. من واقعاً از فکر کردن به این موضوع عصبانی می‌شوم. هر وقت از او می‌خواستم با من وقت بگذراند او می‌گفت که دارم از او انتقاد می‌کنم. او می‌گفت دست از سرش بردارم و تنهاش بگذارم. او می‌گفت من باید خدا را شکر کنم که او شغل خوبی دارد، معتاد نیست، و فریب نمی‌دهد. خوب، ببخشید، اما این کافی نیست. من شوهری می‌خواهم که دوستم داشته باشد و طوری عمل کند که گویی من آنقدر مهم هستم که او برایم وقت بگذارد.»

آیا متوجه شدید که زبان عشق کارلا چیست، زبانی که ریک با آن صحبت نمی‌کند؟ ریک با زبان عشقِ هدایا صحبت می‌کند، کارلا در حسرت وقت گذراندن با شوهرش است. او در سال‌های اول ازدواج دریافت هدایا را به منزلهٔ ابراز عشق ریک می‌پذیرفت، اما از آنجا که ریک

زبان اصلی عشق او را نادیده گرفته، مخزن عشق کارلا حالا خالی است و هدیه‌های ریک دیگر اهمیتی ندارد.

اگر کارلا و ریک بتوانند زبان عشق یکدیگر را کشف کنند و صحبت به این زبان را یاد بگیرند، گرمای عشق می‌تواند دوباره به زندگی زناشویی آنها برگردد. نه، احساسات تند و غیر منطقی «دوره عاشقی» پرتب و تاب بر نمی‌گردد، بلکه چیزی بسیار مهم‌تر بر می‌گردد. یک احساس عمیق درونی که به هر یک از آنها می‌گوید که دیگری دوستش دارد. با این احساس، آنها می‌دانند که نفر اول زندگی یکدیگر هستند؛ به یکدیگر احترام می‌گذارند، آنها یکدیگر را تحسین می‌کنند، قدر یکدیگر را می‌دانند، و می‌خواهند با هم باشند و با رابطه‌ای نزدیک و صمیمانه در کنار یکدیگر زندگی کنند.

این همان نوع ازدواجی است که مردم خوابش را می‌بینند، و وقتی زوجها زبان اصلی عشق یکدیگر را یاد بگیرند. و به طور منظم با این زبان صحبت کنند، رؤیایشان می‌تواند به حقیقت بیوندد. و این امر از آنها والدین قوی‌تری می‌سازد؛ والدینی که همچون یک تیم با یکدیگر کار می‌کنند تا به فرزندان‌شان احساس امنیت و برخورداری از محبت ببخشند. بیاید ببینیم این امر در رابطه با هر یک از زبان‌های عشق چگونه رخ می‌دهد.

کلام تأییدآمیز

مارک گفت «من سخت کار می‌کنم و فکر می‌کنم در حرفه‌ام کاملاً موفق بوده‌ام. من پدر خوبی هستم و به عقیده خودم شوهر خوبی هم هستم. تنها چیزی که من از زخم انتظار دارم کمی قدردانی است اما او فقط انتقاد می‌کند. برای او مهم نیست که من چقدر کار می‌کنم؛ هر چقدر هم که کار

کنم کافی نیست. جین همیشه از من چیزی می‌خواهد. من واقعاً نمی‌فهمم. اکثر زن‌ها از داشتن شوهری مثل من خوشحال می‌شوند، چرا او این قدر ناراضی است؟»

مارک دیوانه‌وار پرچمی را تکان می‌دهد که روی آن نوشته «زبان عشق من کلام تأییدآمیزه. میشه لطفاً کسی از من تعریف کنه؟»
اما جین چیزی دربارهٔ پنج زبان عشق نمی‌داند. مارک هم نمی‌داند.^۱ جین نمی‌تواند پرچمی را که مارک تکان می‌دهد ببیند و کمترین ایده‌ای از این ندارد که او چطور احساس محبت می‌کند. جین استدلال می‌کند. «من زن خانه‌دار خوبی هستم. از بچه‌ها نگهداری می‌کنم، تمام وقت کار می‌کنم، و به خودم و ظاهر هم می‌رسم. او دیگر چه می‌خواهد؟ اکثر مردها از این‌که موقع برگشتن به خانه ببینند غذا حاضر است و خانه تمیز، خوشحال می‌شوند.»

جین احتمالاً حتی نمی‌داند که مارک هیچ محبتی احساس نمی‌کند. او فقط می‌داند که گاهی مارک منفجر می‌شود و به او می‌گوید بس کند و این قدر از او انتقاد نکند. اگر از مارک سؤال می‌کرد مارک اذعان می‌کرد که از غذای خوب لذت می‌برد و خانهٔ تمیز را دوست دارد اما اینها نیاز عاطفی او به عشق را برآورده نمی‌کند. زبان اصلی عشق او تعریف و تمجید است و بدون کلام تأییدآمیز، مخزن عشق او هرگز پُر نمی‌شود. برای همسری که زبان اصلی عشق او کلام تأییدآمیز است، تعریف و تمجید شفاهی یا کتبی مثل بارانی است که بر باغچهٔ بهاری می‌بارد.
«من واقعاً به تو افتخار می‌کنم که چقدر خوب کشمکش با رابرت را حل و فصل کردی.»

۱. اگر پس از خواندن این فصل احساس کردید که بیشتر باید در مورد زبان اصلی عشق همسران بدانید، کتاب پنج زبان عشق به قلم گری چاپمن را مطالعه کنید. این کتاب به طور اختصاصی برای نامزدها و زوجها نوشته شده است.

«این غذا عالی شده. واقعاً تو سزاوار لقب بهترین آشپز هستی.»
«چمن‌ها خیلی خوب زده شده‌اند. متشکرم که این قدر کار کردی.»
«اووه، چقدر امشب خوش‌قیافه شده‌ای!»
«مدت‌هاست که این را به تو نگفتم اما من واقعاً از این که مرتب کار می‌کنی و در پرداخت صورتحساب‌ها کمک می‌کنی سپاسگزارم. من می‌دانم که گاهی این کار برایت سخت است و از کمک بزرگت متشکرم.»

«خیلی دوستت دارم. تو عالی‌ترین شوهر / زن دنیا هستی!»
کلام تأییدآمیز را هم می‌توان بر زبان آورد و هم نوشت بسیاری از ما پیش از ازدواج نامه‌های عاشقانه نوشته‌ایم و شعر سروده‌ایم. چرا پس از ازدواج نوشتن نامه‌های عاشقانه را از سر نگیریم؟ اگر نوشتن برای شما دشوار است کارت پستی بخرید و زیر کلماتی را که احساس شما را بیان می‌کند خط بکشید و حتی یادداشت کوتاهی زیر کارت بگذارید.
هرگاه در حضور سایر اعضای خانواده یا دوستان از همسرتان تعریف کنید مزایای بیشتری کسب خواهید کرد نه تنها همسران محبت شما را احساس خواهد کرد بلکه شما سرمشقی برای دیگران خواهید شد تا با کلام خود به تحسین و تمجید پردازند. بگذارید مادران تعریف شما از زنتان را بشنود، به این تربیت یک هوادار مادام‌العمر خواهید داشت!

اگر این‌گونه کلمات صادقانه گفته یا نوشته شوند، برای کسی که زبان اصلی عشق او کلام تأییدآمیز است یک دنیا ارزش خواهند داشت.

وقت گذاشتن برای یکدیگر

جیم پس از خواندن کتاب پنج زبان عشق بر این نوشت «من برای اولین

بار فهمیدم که چرا دوریس این همه گِله و شکایت می‌کرده که ما با هم وقت نمی‌گذرانیم - زبان اصلی عشق او وقت گذراندن با یکدیگر بوده است.

«قبلاً من همیشه او را متهم به منفی‌بافی می‌کردم و می‌گفتم قدر کارهایی را که برایش می‌کنم نمی‌داند. من اهل عمل هستم، من دوست دارم آشفتگی‌ها را مرتب کنم و به همه چیز نظم ببخشم. از همان اولین روزهای ازدواج‌مان، من همیشه اتومبیل را می‌شستم و چمن‌ها را می‌زدم و محوطه بیرون خانه را تمیز و مرتب نگه می‌داشتم. در عین حال خیلی وقت‌ها هم من جاروبرقی می‌کشیدم. من هرگز نفهمیدم که چرا دوریس هیچ‌کدام اینها را نمی‌دید و همیشه گِله می‌کرد که ما با هم وقت نمی‌گذرانیم.

«وقتی قضیه را فهمیدم، متوجه شدم که او واقعاً قدر کارهای مرا می‌دانست اما اینها باعث نمی‌شد تا او محبت مرا احساس کند زیرا خدمت کردن زبان عشق او نبود. بنابراین اولین کاری که کردم این بود که برنامه یک سفر کوتاه دونفره را برای تعطیلات آخر هفته ریختم. ما سال‌ها بود که این کار را نکرده بودیم. وقتی او دید که من برنامه سفر می‌ریزم مثل بچه‌ها ذوق‌زده شد.»

پس از آن تعطیلات آخر هفته، جیم با مرور حساب و کتاب پول‌هایشان دید که هر دو ماه یک‌بار می‌توانند تعطیلات آخر هفته را به خارج شهر بروند. این سفرهای کوتاه باعث شد تا با بخش‌های مختلف ایالت‌شان آشنا بشوند. جیم در ادامه نامه‌اش می‌نویسد:

«بعداً به او گفتم که می‌خواهم هر شب پانزده دقیقه بنشینیم و با هم حرف بزنیم و از وقایع آن روزمان بگوییم. او گفت عالی است اما نمی‌تواند باور کند که من چنین کاری بکنم.

«پس از اولین تعطیلاتی که خارج از شهر گذراندیم، طرز برخورد دوریس به کلی فرق کرده است. او مثبت و خندان شده و چشمانش برق می‌زند. او برای هر کاری که من در گوشه و کنار خانه می‌کنم تشکر می‌کند. به علاوه او دیگر انتقاد نمی‌کند. بله، زبان اصلی عشق او تعریف و تمجید است. ما سال‌ها بود که این قدر خوش نبودیم. تنها تأسف ما این است که چرا زودتر پنج زبان عشق را کشف نکردیم.»

تجربهٔ جیم و دوریس مشابه تجربهٔ هزاران زوج دیگری است که پس از مدت‌ها زبان اصلی عشق یکدیگر را کشف کرده‌اند. ما هم مانند جیم باید زبان اصلی عشق همسرمان را یاد بگیریم و مرتباً به این زبان صحبت کنیم. وقتی این کار را کردید، چهار زبان دیگر نیز معنای دیگری پیدا می‌کند زیرا مخزن عشق همسران پُر شده است.

هدایا

همهٔ فرهنگ‌های بشری هدیه دادن را نشانهٔ عشق زن و شوهر می‌دانند. این کار معمولاً پیش از ازدواج آغاز می‌شود. در فرهنگ‌های غربی در دوران قرار ملاقات دختر و پسر و در سایر فرهنگ‌ها در دورهٔ مقرر پیش از ازدواج. در غرب، تأکید هدیه دادن بیشتر از طرف مرد به زن است اما دریافت هدیه می‌تواند زبان اصلی عشق مردان نیز باشد. بسیاری از شوهران اذعان کرده‌اند که وقتی همسرشان به خانه می‌آید و لباس‌هایی را که برای خودش خریده نشان‌شان می‌دهد در دل می‌گویند «نمی‌دانم تا حالا اصلاً به فکرش رسیده که برای من هم پیراهنی، کراواتی یا یک جفت جورابی بخرد؟ آیا زخم موقع خرید اصلاً به من فکر می‌کند؟»

برای زنان و شوهرانی که زبان اصلی عشق آنها دریافت هدایاست، هدیه در واقع می‌گوید «او به من فکر می‌کند.» یا «ببین او برایم چه

خریده.» برای تهیهٔ اکثر هدایا باید مقدار زیادی فکر کرد و همین فکر کردن است که عشق را می‌رساند. ما حتی می‌گوییم، «اصل، فکر کردن است.» اما اگر این فکر در سر شما باقی بماند فایده‌ای ندارد؛ این خود هدیه است که فایده دارد و باید عملاً اعطاء بشود.

شاید شما مطمئن نباشید که چه هدیه‌ای باید بدهید. در این صورت درخواست کمک کنید. وقتی باب فهمید که زبان اصلی عشق زنش دریافت هدیه است، نمی‌دانست چه کار باید بکند چون تا به حال هدیه‌ای نخریده بود. او به سراغ خواهرش رفت و از او خواست تا هفته‌ای یکبار با هم به خرید بروند تا او برای زنش هدیه بخرد. پس از سه ماه او توانست به تنهایی هدایای مناسب را انتخاب کند.

بیل شوهر ماری بازی گلف را دوست داشت و ماری می‌دانست که او از وسایل مربوط به این سرگرمی خودش خوشش می‌آید. اما او چه چیزی باید می‌خرید؟ ماری هرگز چیز زیادی دربارهٔ این بازی یاد نگرفته بود. بنابراین از یکی از دوستان شوهرش که او هم گلف‌بازی می‌کرد خواست هدیه‌ای بخرد که او بتواند به بیل بدهد و دو بار در سال این کار را تکرار کرد. شوهرش واقعاً خوشحال شد که می‌دید ماری این قدر از علایق او خبر دارد.

بارت پنج روز در هفته باید کت و شلوار می‌پوشید و کراوات می‌بست. زنش دبی ماهی یکبار به فروشگاه‌هایی که او کت و شلوارش را از آنجا می‌خرید می‌رفت و از فروشنده می‌خواست کراوات مناسبی برایش انتخاب کند. فروشنده می‌دانست او چه کت و شلوارهایی خریده، بنابراین همیشه کراواتش جور درمی‌آمد. بارت به همه گفته بود که زنش چقدر دقیق و باسلیقه است.

البته خرید هدیه برای شوهر مستلزم این است که زن پول داشته

باشد. اگر زن بیرون خانه کار نکند این کار می‌تواند باعث بحث مالی با شوهر بشود. زن می‌تواند از شوهرش درخواست کند که در بودجه ماهانه‌شان پولی برای خرید هدیه اختصاص بدهد. اگر زبان اصلی عشق شوهر دریافت هدایا باشد از انجام این کار خوشحال خواهد شد.

همیشه راهی برای یادگیری صحبت به زبان اصلی عشق همسران وجود دارد. شاید این کار کمی خلاقیت لازم داشته باشد اما هیچ قانونی وجود ندارد که بگوید شما باید همان کاری را بکنید که دیگران می‌کنند. هدایا را متناسب با سرگرمی مورد علاقه همسران یا کاری که اخیراً می‌خواهد شروع کند انتخاب کنید. یا وقتی یک روز با هم بیرون یا در حال سفر هستید هدیه‌ای برای او بخرید. شاید بخواهید در رستورانی که هر دو به آن علاقه دارید میز رزرو کنید یا بلیط بازی یا کنسرتی را تهیه کنید. حتی می‌توانید با دست دیپلم افتخار زیبایی تهیه کنید و برای کارهایی که در خانه یا در حیاط انجام شده به همسران بدهید. برای این کار می‌توانید از فرد متخصصی کمک بگیرید. اگر بچه‌های خردسال دارید دو سه روز استراحت دو تایی در محلی دنج و آرام می‌تواند بهترین هدیه باشد. یا می‌توانید یک سیستم صوتی جدید به همسران بدهید و یا پیانوی کهنه‌ای را که او برایش خیلی ارزش قایل است تعمیر کنید.

خدمت کردن به یکدیگر

وقتی راجر با مشاور حرف می‌زد از عصبانیت کبود شده بود «من نمی‌فهمم. مارشا می‌گفت می‌خواهد یک مادر تمام‌وقت باشد و من هم قبول داشتم، چون درآمد برای مخارج زندگی مان کافی است. اما حالا که قرار است او در خانه باشد چرا نمی‌تواند خانه را تمیز و مرتب نگه دارد. وقتی من شب‌ها به خانه می‌روم انگار آنجا طوفان به پا شده.

رختخواب نامرتب است. لباس خواب او هنوز روی صندلی است. لباس‌های تمیز بالای گنجه روی هم تلنبار شده‌اند و اسباب‌بازی‌های بچه همه جا روی زمین ریخته. اگر او به خرید رفته باشد کیسه‌های خرید هنوز آنجا روی زمین هستند و او نشسته و تلویزیون تماشا می‌کند و اصلاً به فکر این نیست که شام چه باید بخوریم.

«من دیگر از زندگی در آشغال‌دانی خسته شده‌ام. تنها چیزی که من می‌خواهم این است که او خانه را نسبتاً تمیز نگه دارد. او مجبور نیست هر شب شام بپزد؛ ما می‌توانیم دو بار در هفته بیرون غذا بخوریم.»

زبان اصلی عشق راجر خدمت کردن است و مخزن عشقش تقریباً خالی شده است. برای او مهم نیست که مارشا در خانه بماند یا بیرون کار کند. او فقط می‌خواهد خانه‌شان مرتب و تمیز باشد. او احساس می‌کند که اگر زنش دوستش دارد با تمیز کردن خانه و چند بار غذا پختن در هفته می‌تواند این را نشان بدهد.

مارشا ذاتاً آدم منظمی نبود. او زن خلاق بود که از انجام کارهای مهیج با بچه‌ها لذت می‌برد. او رابطه با بچه‌ها را مقدم بر تمیز کردن خانه می‌دانست. صحبت به زبان اصلی عشق راجر، یعنی خدمت کردن، تقریباً برای او غیر ممکن بود.

داستان آنها می‌تواند به شما کمک کند تا بفهمید که چرا ما از استعاره زبان استفاده می‌کنیم. اگر شما با زبان انگلیسی بزرگ شده باشید، یادگیری زبان آلمانی یا ژاپنی خیلی سخت به نظر می‌آید. به همین ترتیب، یادگیری زبان خدمت کردن به یکدیگر می‌تواند دشوار باشد. اما وقتی فهمیدید که خدمت کردن زبان اصلی عشق همسران است، می‌توانید راهی برای صحبت کردن فصیح به این زبان بیابید.

برای مارشا راه این کار این بود که با نوجوان همسایه صحبت کند و

به او بگوید بعد از ظهرها به خانه‌شان بیاید و با بچه‌ها بازی کند تا مارشا بتواند برای شوهرش وقت بیشتری داشته باشد. در ازای مراقبت از بچه‌ها، مارشا چند بار در هفته به این نوجوان جبر یاد می‌داد. به علاوه مارشا برنامه‌ای ریخت تا سه بار در هفته شام بپزد. او صبح‌ها مواد آنها را تهیه می‌کرد تا شب‌ها سریعاً غذا را آماده کند.

زن دیگری در همین وضعیت به همراه دوستش تصمیم گرفت به کلاس آشپزی برود. آنها از بچه‌های یکدیگر مراقبت می‌کردند تا بتوانند سر کلاس حاضر شوند و در عین حال از صحبت با افراد جدید در کلاس انگیزه می‌گرفتند.

انجام دادن کاری که می‌دانید همسرتان دوست دارد یکی از زبان‌های اساسی عشق است. اعمالی چون ظرف شستن، نقاشی اتاق خواب‌ها، تغییر دکوراسیون، کوتاه کردن بوته‌ها، تعمیر لوله‌ها، و تمیز کردن حمام همگی راه‌های خدمت کردن به یکدیگر هستند. خدمت کردن می‌تواند به معنی انجام کارهای کوچکی چون جارو کشیدن و شستن اتومبیل باشد، و یا عوض کردن پوشک بچه. کشف این‌که همسرتان چه چیزی را بیش از همه می‌خواهد کار سختی نیست. کافی است به گِله و شکایت‌های او در گذشته فکر کنید. اگر بتوانید به نشانهٔ محبت‌تان این خدمات را انجام بدهید در نظرتان ارزشمندتر خواهند بود تا این‌که آنها را کارهای ناچیزی بشمارید که هیچ معنای خاصی ندارند.

تماس فیزیکی

ما تماس فیزیکی را نباید صرفاً بخش جنسی ازدواج به شمار بیاوریم. مطمئناً عشقبازی مستلزم تماس است اما تماس فیزیکی به مثابه نوعی از ابراز محبت نباید به رابطهٔ جنسی محدود باشد. گذاشتن دست‌تان بر

شانه همسر، لمس بازوی او وقتی فنجان قهوه را به دستش می‌دهید، نوازش موهای او، ماساژ دادن گردن یا پشت او - همگی تجلی عشق هستند. البته، عشق را با گرفتن دست‌ها، بوسیدن، در آغوش کشیدن، و رابطه جنسی با همسر نیز می‌توان نشان داد. برای همسری که تماس فیزیکی زبان اصلی عشق اوست، اینها رساترین صدای عشق هستند.

جیل می‌گوید «وقتی شوهرم پشتم را ماساژ می‌دهد می‌فهمم که دوستم دارد. او به من توجه می‌کند و هر حرکت دستانش می‌گوید: ترا دوست دارم. وقتی او مرا لمس می‌کند بیش از هر وقت دیگری خودم را به او نزدیک احساس می‌کنم.» جیل به وضوح زبان اصلی عشق خود را که همانا تماس فیزیکی است با این جملات نشان می‌دهد. شاید او از هدیه گرفتن خوشش بیاید و تعریف و تمجید، وقت گذراندن با همسر، و خدمات او برایش ارزشمند باشد، اما چیزی که عمیقاً عشق شوهرش را به او نشان می‌دهد تماس فیزیکی اوست. بدون تماس فیزیکی، کلمات او توخالی به نظر می‌رسند، هدایا و وقت گذاشتن او بی‌معنی می‌شوند، و خدمت‌کردنش از سر وظیفه به شمار می‌آید. اما اگر او نوازش همسر را دریافت کند مخزن عشقش پُر می‌شود و صحبت به سایر زبان‌های عشق از سوی شوهر سبب سرریز شدن آن می‌گردد.

از آنجا که غریزه جنسی مردان پایه جسمی دارد، ولی میل جنسی زنان مبتنی بر عواطف اوست، شوهران اغلب تصور می‌کنند که زبان اصلی عشق خودشان تماس فیزیکی است. این خصوصاً در مورد کسانی صادق است که نیازهای جنسی آنها به طور منظم برطرف نمی‌شود. زمانی که میل جنسی آنها بر نیاز آنها به عشق عاطفی غلبه می‌کند، فکر می‌کنند که عمیق‌ترین نیازشان رابطه جنسی است. اما اگر نیاز جنسی آنها برآورده شود می‌توانند متوجه شوند که تماس فیزیکی

زبان اصلی عشق آنها نیست. یک راه تشخیص این مطلب این است که ببینیم چقدر از تماس جسمی‌ای که با رابطه جنسی در ارتباط نباشد لذت می‌برند. اگر این نوع تماس‌ها اهمیت چندانی برایشان نداشته باشد احتمالاً تماس فیزیکی زبان اصلی عشق آنها نیست.

زبان عشق همسر تان را کشف کنید و به این زبان صحبت کنید
شاید بپرسید «آیا این کار واقعاً مؤثر است؟ آیا در زندگی زناشویی ما تغییری ایجاد می‌کند؟» بهترین راه کشف این مطلب، امتحان کردن است. اگر زبان اصلی عشق همسر تان را نمی‌دانید می‌توانید از او بخواهید تا این فصل را بخواند و بعد با هم صحبت کنید.

اگر همسر تان نمی‌خواهد چیزی بخواند یا در این باره صحبت کند، می‌توانید حدس بزنید. به گیله و شکایت‌های او فکر کنید و درخواست‌ها و رفتارش را زیر نظر قرار دهید. همچنین زبان عشقی که او با آن حرف می‌زند و به شما و دیگران ابراز محبت می‌کند می‌تواند سرنخی به داستان بدهد.

حالا که توانستید حدس بزنید، روی زبان عشق احتمالی همسر تان تمرکز کنید و ببینید ظرف چند هفته آینده چه اتفاقی می‌افتد. اگر حدس تان درست بوده باشد شاهد تغییر رفتار و روحیه همسر تان خواهید بود. اگر او پرسد چرا رفتار تان عجیب و غریب شده می‌توانید فقط بگویید که مطلبی در مورد زبان‌های عشق خوانده‌اید و سعی دارید عاشق بهتری باشید. به احتمال قوی همسر تان می‌گوید که می‌خواهد بیشتر در این باره بداند، و شاید بخواهید دو تایی کتاب پنج زبان عشق و نیز این کتاب را بخوانید.

به طور منظم به زبان اصلی عشق یکدیگر صحبت کنید تا شاهد تغییر

شدید و عمیق فضای عاطفی رابطه‌تان باشید. وقتی مخزن عشق هر دوی شما پُر باشد بهتر می‌توانید مخزن عشق کودکان‌تان را پُر کنید و زندگی خانوادگی‌تان شیرین‌تر خواهد شد.

به زبان اصلی عشق همسر‌تان صحبت کنید. به زبان عشق فرزندان‌تان صحبت کنید؛ و تفاوت حاصل از این کار را ببینید. دربارهٔ پیام‌های این کتاب با همسر و اعضای دیگر خانواده و خویشاوندان و دوستان خود صحبت کنید. آنچه شما با مهر ورزیدن به اعضای خانوادهٔ خود انجام می‌دهید بر کل ملت اثر خواهد گذاشت.

گفتار پایانی

فرصت‌ها

وقتی شما زبان اصلی عشق کودک‌تان را تشخیص دادید و شروع به صحبت به این زبان کردید، می‌دانیم که حاصل کار ایجاد رابطهٔ خانوادگی مستحکم‌تری خواهد بود که به سود شما و کودکان‌تان است. همان‌طور که در فصل اول گفتیم، صحبت به زبان عشق فرزندان به همهٔ مشکلات خاتمه نخواهد داد اما می‌تواند به خانهٔ شما ثبات و به کودک شما امید ببخشد. و این فرصت شگفت‌انگیزی است.

اما هنگامی که شما صحبت به زبان جدیدی را آغاز می‌کنید ممکن است شک‌ها و نگرانی‌هایی داشته باشید؛ شک و نگرانی دربارهٔ گذشتهٔ خودتان یا توانایی‌هایتان در آینده. این نگرانی‌ها نیز بیانگر فرصت‌ها هستند. اکنون ما به این فرصت‌های خاص نگاهی می‌اندازیم - صرف‌نظر از این‌که موقعیت گذشته یا اکنون شما چه باشد.

به نظر می‌رسد که خوانندهٔ ایده‌آل این کتاب زوجی باشند که تازه تشکیل خانواده داده‌اند یا کودکان خردسال دارند. اما ما می‌دانیم که برخی از خوانندگان ما فرزندان بزرگ‌تری در خانه دارند یا حتی فرزندان بزرگسال دارند. شاید با خود فکر کنید اگر من زودتر این کتاب را خوانده بودم چقدر خوب می‌شد... اما دیگر دیر شده. بسیاری از والدین وقتی به گذشته می‌نگرند و طرز بزرگ شدن بچه‌هایشان را می‌بینند متوجه

می‌شوند که کارشان چندان خوب نبوده و موفق نشده‌اند نیازهای عاطفی فرزندان‌شان را برآورده کنند. و حالا، آن بچه‌ها بزرگ شده‌اند و خودشان تشکیل خانواده داده‌اند.

اگر شما جزو این والدین متأسف هستید احتمالاً به گذشته می‌نگرید و می‌پرسید کجای کارتان اشتباه بوده است. شاید بیش از حد کار می‌کرده‌اید و در آن سال‌های پرورش فرزند دور از خانه بوده‌اید. یا شاید دوران کودکی خودتان چنان پرآشوب بوده که نمی‌توانستید پدر یا مادر موفق‌تری باشید. شاید خودتان تمام عمر با مخزن عشق خالی زندگی کرده‌اید و هرگز یاد نگرفته‌اید با محبت با فرزندان‌تان صحبت کنید.

حتی اگر پس از سال‌ها خیلی چیزها یاد گرفته باشید ممکن است چنین نتیجه‌گیری کنید «اتفاقی است که افتاده، و دیگر نمی‌توانیم کاری در مورد آن بکنیم.» ما می‌خواهیم این را مطرح بکنیم که «هنوز فرصت‌هایی در پیش رو هست.» می‌توانید از فرصت‌های موجود استفاده کنید. نکته شگفت‌انگیز روابط انسانی این است که ایستا نیست. امکانات بالقوه برای بهتر کردن روابط همیشه موجود است.

ایجاد روابط نزدیک‌تر با فرزند نوجوان یا بزرگسال‌تان ممکن است مستلزم خراب کردن دیوارها و ساختن پل‌ها باشد - کاری بسیار دشوار اما سازنده و پاداش‌دهنده. شاید زمان آن فرارسیده باشد که آنچه را که نزد خودتان اعتراف کرده‌اید به فرزندان‌تان نیز اعتراف کنید - و به آنها بگویید که موفق نشده‌اید عشق و محبت خود را در سطح عاطفی به آنها برسانید. اگر آنها هنوز در خانه شما یا در نزدیکی شما زندگی می‌کنند می‌توانید رودررو این را بگویید، به چشمانشان نگاه کنید و طلب بخشش کنید. یا می‌توانید نامه‌ای بنویسید، صمیمانه عذرخواهی کنید و بگویید که امیدوارید در آینده رابطه نزدیک‌تری داشته باشید. شما

نمی‌توانید گذشته را پاک کنید اما می‌توانید آینده دیگری بسازید. شاید شما نه تنها رابطه ضعیفی با فرزندان‌تان داشتید بلکه عملاً با آنها بدرفتاری کرده‌اید و از نظر عاطفی، جسمی، یا جنسی از آنها سوء استفاده کرده‌اید. شاید الکل یا مواد مخدر شرکای شما در جنایت‌تان بوده‌اند، یا شاید درد و رنج و عدم بلوغ خودتان شما را قربانی خشم‌تان کرده است. تا زمانی که شما از شر دیوارها خلاص نشوید نمی‌توانید پل‌ها را بسازید. (اگر شما هنوز با فرزندان‌تان بدرفتاری می‌کنید بهتر است نزد مشاوره بروید تا به شما کمک کند که این الگوی مخرب رفتاری را در هم بشکنید).

مثبت‌ترین چیز در رابطه با شکست گذشته این است که به آن اعتراف و طلب بخشش کنیم. شما نه اعمال گذشته و نه نتایج آنها را نمی‌توانید پاک کنید و از بین ببرید. اما می‌توانید از طریق اعتراف کردن و امکان بخشش، پالایش عاطفی و روحی را تجربه کنید. چه فرزندان‌تان با کلام‌شان شما را ببخشند چه نبخشند، این واقعیت که شما چنان بالغ و پخته شده‌اید که به خطاهای‌تان اعتراف کنید احترام‌تان را نزد آنها بالاتر می‌برد. به مرور زمان، آنها در برابر تلاش‌های شما برای پل زدن بین‌تان گشوده‌تر خواهند شد. و کسی چه می‌داند، روزی فرا خواهد رسید که آنها به شما اجازه خواهند داد تا روابط نزدیک‌تری با آنها داشته باشید و با فرزندان آنها.

حتی اگر شما پدر و مادری که می‌خواستید نبودید، هم‌اکنون می‌توانید محبت به فرزندان‌تان را شروع کنید و کاری کنید تا آنها واقعاً عشق و احترام شما را احساس کنند. از آنجا که آنها ممکن است اکنون خودشان فرزندانانی داشته باشند، کار شما بر نسل دیگری از خانواده اثر خواهد گذاشت؛ بر نسل کودکان خردسالی که اکنون فرصت بهتر و

بیشتری برای دریافت عشق بی قید و شرط در تمام روزهای زندگی خود دارند. وقتی مخزن عشق نوه‌هایتان پُر می‌شود، قدرت فکری بیشتری پیدا می‌کنند و به لحاظ اجتماعی و روحی پذیراتر و فعال‌تر شده و روابط بهتری برقرار خواهند کرد. زمانی که بچه‌ها به راستی احساس محبت کنند، تمام دنیای آنها رنگین‌تر و درخشان‌تر خواهد شد و احساس امنیت بیشتر خواهند کرد و قابلیت بالقوه آنها برای انجام عمل خیر در دنیا به میزان بسیار زیادی افزایش خواهد یافت.

من (گری) رؤیای روزی را در سر می‌پرورانم که همه کودکان در خانه‌هایی آکنده از عشق و امنیت بزرگ شوند و انرژی فراوان آنها در جهت کسب دانش و خدمت به دیگران جاری شود نه در حسرت عشقی که هرگز در خانه نیافته‌اند. من آرزو می‌کنم که این کتاب کمک کند تا این رؤیا برای بسیاری از کودکان به واقعیت بدل گردد.

گری درباره فرصت پالایش عاطفی و روحی از طریق بخشش صحبت کرد. من (راس) از شما می‌خواهم که به ابعاد معنوی و وظایف پدر و مادر فکر کنید. بزرگ‌ترین منبع حمایت و کمکی که خود من در انجام وظایف پدری‌ام داشته‌ام وعده‌های خداوند بوده است. من و زنم پَت لحظه‌های بسیار دشواری در زندگی مشترک‌مان داشته‌ایم که یکی از آنها تولد دختر بسیار عقب‌مانده‌مان است. و ما به شما اطمینان می‌دهیم که خداوند همیشه در کنار ماست و آماده است تا به وعده‌های شگفت خویش عمل کند. محبوب‌ترین این وعده‌ها در نزد من همان‌هایی است که در مزمور سی و هفتم، آیه‌های بیست و پنج و بیست و شش خطاب به پدران و مادران ادا شده و می‌فرماید:

زمانی جوان بودم و اینک سالخورده‌ام،
اما هرگز ندیده‌ام که صالح فراموش شود

یا فرزندان‌ش به در یوزگی نان بیافتند.
آنها همیشه بخشنده‌اند و از دل و جان به دیگران می‌بخشند؛
و فرزندان آنها متبرک خواهند شد

در نسخه تجدید نظر شده انجیل به جای سطر آخر چنین آمد «و
فرزندان‌شان برکت خواهند یافت.» من سال‌های بسیار است که بر پایه
این دو سطر انجیل زندگی کرده‌ام و بارها این وعده‌ها را امتحان کرده‌ام.
من هرگز ندیده‌ام که فرد صالح فراموش شود و به حال خود گذشته
شود. و شاهد بوده‌ام که فرزندان افراد صالح تبرک یافته‌اند و سعادتمند
شده‌اند.

و من دیده‌ام که فرزندانم از هر جهت رشد کرده‌اند و بالغ شده‌اند و با
این امر قوت قلب یافته‌ام که خداوند نه تنها به وعده‌هایش عمل می‌کند و
فرزندانم را متبرک می‌سازد بلکه دریافته‌ام که من نیز فرزند راستین او
هستم. من و پت آزمون‌های بسیاری را از سر گذرانده‌ایم که واقعاً
مشکلات بسیاری را بر سر راهمان قرار داده‌اند اما خداوند همیشه
به کمک‌مان شتافته و ما را نجات داده است.

من می‌خواهم در کار خطیر انجام وظایف پدری و مادری‌تان
تشویق‌تان کنم. صرف‌نظر از این‌که در حال حاضر یا در آینده چه
وضعیتی داشته باشید، خداوند هرگز شما را رها نمی‌کند. او همیشه با
شماست و شما را تا پایان راه همراهی می‌کند. همچنان‌که شما
فرزندان‌تان را بزرگ می‌کنید فرصت‌های بسیاری برای پرورش جوانب
معنوی زندگی آنها - و زندگی خودتان - کسب می‌کنید.

اشعیا پیامبر عهد عتیق با اعلام کلام خدا نوشت:

از هیچ چیز نترس، چرا که من با تو هستم؛
مأیوس نشو، چرا که من خدای تو هستم.

من تو را قوی می‌گردانم،
بله، من به تو کمک خواهم کرد،
و تو را با دست راستم نگاه خواهم داشت.

این آیات می‌توانند شما را در سخت‌ترین دوره‌های زندگی و نیز پرورش فرزندان‌تان راهنمایی کنند. همین آیات به من و پت قوت قلب دادند. بدون وعده خداوند و کلام اطمینان‌بخش او، می‌دانم که زندگی ما مسیر دیگری می‌یافت.

در مزامیر، کودکان «هدیه خداوند»، «پاداش»، و «میراث» خوانده شده‌اند. کودکان شگفت‌انگیزترین هدیه‌ای هستند که ما می‌توانیم داشته باشیم. اگر آنها این قدر برای خدا عزیزند برای ما والدین باید همه چیزمان باشند. اکنون از شما می‌خواهم که فهرستی از «ملزومات» یک پدر یا مادر خوب را تهیه کنید. نگذارید واژه «ملزومات» به شما فشار وارد کند یا احساس گناه در شما ایجاد کند. این «ملزومات» باید به شما کمک کنند تا احساس خوبی نسبت به خودتان و نقشی که به عنوان والد ایفا می‌کنید پیدا کنید، اکنون آرام بگیرید و واقعاً از وجود فرزندان‌تان لذت ببرید.

وقتی من پدری تازه کار بودم اغلب احساس نگرانی می‌کردم؛ من به خودم اطمینان نداشتم و احساس ناامنی می‌کردم. اما بعداً دریافتم که وقتی والدین به نیازهای کودک‌شان پی ببرند تأمین آن «ملزومات» کار دشواری نیست. بهترین خبر این است که تقریباً هر پدر و مادر دلسوزی می‌تواند این کار را انجام بدهد.

من شما را تشویق می‌کنم که فهرست ملزومات خودتان را تهیه کنید.

ابتدا چند مورد را بنویسید و بعد هر چقدر می‌خواهید به این فهرست اضافه کنید. وقتی دیدید که در حال رفع این نیازها هستید می‌توانید مطمئن باشید که فرزندتان از تربیت خوبی برخوردار می‌شود، و شما می‌توانید در کمال آرامش از وجود فرزندتان لذت ببرید. واقعاً نمی‌توانم برایتان شرح دهم که این اطمینان خاطر چقدر به من کمک کرده است. در واقع من خیلی زود دریافتم که به عنوان یک پدر خیلی بهتر از آن چیزی هستم که فکر می‌کردم.

اکثر «ملزومات» پدر یا مادر خوب بودن در این کتاب مطرح شده‌اند. اگر می‌خواهید فهرست‌تان را تهیه کنید من برای شروع کار کمک‌تان می‌کنم. اما این فهرست تا زمانی که شما آن‌را در چارچوب افکار و کلمات خود قرار نداده‌اید کامل نمی‌شود و مختص شما نخواهد شد. این فهرست شخصی من است؛ فهرست خود من از «ملزومات پدر و مادر خوب بودن»:

۱. مخزن عشق عاطفیِ کودکم را پُر نگه دارم - به پنج زبان عشق با او صحبت کنم.

۲. از مثبت‌ترین راه‌ها برای کنترل رفتار فرزندم استفاده کنم، یعنی از درخواست کردن، تماس بدنی ملایم، امر کردن، تنبیه (در صورت لزوم)، و اصلاح رفتار.

۳. با مهربانی فرزندم را تربیت کنم و انضباط را به او بیاموزم. از خودم بپرسم «این کودک چه نیازی دارد؟» و بعد به طور منطقی پاسخ‌ها را بیابم.

۴. نهایت تلاش خودم را بکنم تا خشمم را به طور صحیح و مناسب مهار کنم و آن‌را روی فرزندم خالی نکنم. مهربان ولی راسخ باشم.

۵. نهایت تلاشم را بکنم تا به فرزندم بیاموزم که به طور پخته و بالغانه با خشم خود کنار بیاید - هدف این است که تا حدود هفده‌سالگی او این کار صورت بگیرد.

امیدوارم که شما نیز به زودی فهرست ملزومات خودتان را تهیه کنید. وقتی دریافتید که می‌توانید آنچه را که در فهرست‌تان نوشته‌اید به مورد عمل درآورید، می‌توانید آرام بگیرید و از وجود فرزندتان لذت ببرید. و او نیز از هر جهت احساس آرامش و امنیت خواهد کرد.

برای مطالعه بیشتر

۱. لس کارتر و فرانک مینیث، کتابچه خشم، نشویل، تنسی: توماس نلسون، ۱۹۹۳.
۲. گری چاپمن، پنج زبان عشق، شیکاگو: نورث فیلد، ۱۹۹۵.
۳. راس کمپل، چگونه واقعاً کودکان را دوست بدارید، کلرادو اسپرینگز: ویکتور، ۱۹۹۲.
۴. راس کمپل، چگونه واقعاً نوجوانان را دوست بدارید، کلرادو اسپرینگز: ویکتور، ۱۹۹۳.
۵. راس کمپل، کودکان در خطرند: به فرزندتان بیاموزید تا قدرت مخرب خشم را رام کند، کلرادو اسپرینگز: ویکتور، ۱۹۹۵.
۶. لوین لمان. تربیت کودکان معقول بدون این که عقل خودتان را از دست بدهید، اولد تاپان، نیوجرسی: نشر رویل، ۱۹۸۳.
۷. تیم اسمیت، والدین آسوده و آرام، شیکاگو: نورث فیلد، ۱۹۹۶.
۸. کارول ساندرسن استریتر، چگونه پس از طلاق جایگاه خویش را بازیابید، ویتون، ایلی نویز: هارولد شاو، ۱۹۹۲.

برنامه عمل

برای پنج زبان عشق کودکان

به قلم: جیمز اس. بل جونیور

این برنامه عمل حاوی طرح‌ها و تمرین‌هایی است که به کمک آنها می‌توانید به هر یک از پنج زبان عشق با کودکان‌تان صحبت کنید. همچنین پرسش‌هایی مطرح شده است که به کمک آنها می‌توانید مطالب و مفاهیم کلیدی کتاب را مرور کرده و به کار ببندید. ما این برنامه عمل را برای استفاده شخصی شما ارائه می‌کنیم و به طور آرمانی، استفاده از آن همراه با همسرتان بهتر است. در عین حال این برنامه عمل برای بحث گروهی یا بحث در کلاس‌های آموزشی نیز مناسب است، و ما بخشی را تحت عنوان «برای بحث گروهی» در آن گنجانیده‌ایم که می‌تواند مشوق گفتگو با سایر والدین شود. درست همان‌گونه که یادگیری تشخیص و صحبت به زبان اصلی عشق کودکان زمان می‌برد، برخی از این فعالیت‌ها نیز به زمان نیاز دارند. اما تلاش و وقتی که صرف ابراز محبت به فرزندان‌مان می‌کنیم تا آنها را انسان‌هایی مسئول بار آوریم، ارزشش را دارد.

فصل اول

عشق رکن اساسی است

۱. بار دیگر موقعی را به یاد بیاورید که شما نسبت به کودک تان احساس عشق و محبت کردید یا محبت تان را ابراز نمودید. آیا اکثر این موارد به ارزش او به عنوان یک شخص مربوط بود یا کار مثبتی که انجام داده بود یا ویژگی مثبتی در او؟ به عبارت دیگر، آیا عشق شما مشروط است یا بی قید و شرط؟

۲. اخیراً در کدام موقعیت ها محبت خود را از فرزندتان دریغ کردید؟ آیا علت آن بیشتر اوقات انتظارات برآورده نشده شما بوده است؟ اگر چنین است، راهی بیابید تا عشق بی قید و شرط را با انضباط مناسب ترکیب کنید.

۳. بر مبنای درجه یک تا ده، درجه مخزن عشق کودک تان روی چه عددی است؟ ببینید چه کارهایی می توانید بکنید تا این درجه را بالاتر ببرید. هر روز هفته آینده را روی سه راه ممکن برای افزایش درجه مخزن عشق او تمرکز کنید.

۴. بار دیگر خاطرات خوشایند دوران کودکی خودتان را مرور کنید. والدین شما برای افزایش عزت نفس تان چگونه مخزن عشق شما را پر می کردند؟ فرزندان خود شما چه خاطرات خوبی دارند و این خاطرات چه ارتباطی با عشق بی قید و شرط دارد؟

۵. بار دیگر هفت نکته مربوط به رفتار کودکان را مرور کنید. کدام یک می تواند برای شما جدید باشد؟ پذیرش کدام نکته دشوارتر است؟ کدام نکته را باید هضم کنید و بر مبنای آن دست به عمل بزنید؟

برای بحث گروهی

عشق و محبت مشروط نسبت به کودک تان می تواند به احساس عدم امنیت، اضطراب، عزت نفس پایین، و خشم بیانجامد. فرزند شما تا چه حد خصایص فوق را از خود نشان می دهد؟ اجازه دهید تا افراد گروه از زمان هایی سخن بگویند که عشق شان مشروط بوده است. بعد اعضای گروه باید پیشنهاداتی ارائه دهند و بگویند که چگونه می توانیم فرزندانمان را بی قید و شرط دوست داشته باشیم.

فصل دوم زبان اول عشق: تماس فیزیکی

۱. سوابق خانوادگی شما در رابطه با تماس فیزیکی چیست؟ آیا والدین تان شما را بغل می‌کردند و می‌بوسیدند و با ناز و نوازش شما محبت خود را نشان می‌دادند؟ این کار چه تأثیری بر رفتار امروز شما دارد؟

۲. بر مبنای مطالب درج شده در این فصل، آیا شما در موقعیت‌های مناسب با فرزندتان تماس فیزیکی برقرار می‌کنید؟ چرا؟ چرا نه؟

۳. برخی از علایم غیر عادی میل کودکان به تماس فیزیکی کدامند؟ چرا تماس‌های فیزیکی غیر مرسوم چون کشتی گرفتن می‌تواند نیاز عاطفی کودک را برآورده سازد؟ مرز تماس فیزیکی مناسب و تماس فیزیکی زیان‌بار یا افراطی در مورد هر کودکی کدام است؟

۴. در مورد راه‌های دیگر تماس فیزیکی بحث کنید؛ راه‌های «نامحسوس» غیر از بغل کردن عادی و بوسیدن بچه‌ها. در پی فرصت‌هایی برای برقراری این‌گونه تماس‌ها باشید.

۵. طی هفته آینده تماس فیزیکی خود با کودکان تان را افزایش دهید اما سن هر کودک و نیز ویژگی‌های شخصیتی او را در نظر داشته باشید. به اثرات این کار خود و واکنش آنها توجه کنید.

برای بحث گروهی

در مورد این که آیا تماس فیزیکی زبان اصلی عشق هیچ یک از فرزندان تان هست یا نه تعمق کنید. اگر هست، توضیح دهید که چرا به چنین نتیجه گیری ای رسیدید. به علاوه، به اعضای گروه اجازه دهید تا تجارب دوران کودکی خود را در رابطه با تماس های فیزیکی مثبت و منفی بیان کنند. از این تجارب چه می توانید بیاموزید؟

فصل سوم زبان دوم عشق: کلام تأییدآمیز

۱. کدام یک از گفته‌هایی که در دوران کودکی شنیدید مسبب موفقیتی در آینده شما شد؟ واژه‌های مثبت و منفی‌ای را که بعداً بر دوران بزرگسالی شما اثر گذاشتند تجزیه و تحلیل کنید - چه در آغاز صحیح بوده باشند چه غلط.

۲. حالا همین کار را در مورد فرزندان انجام دهید. یک گفته مثبت و یک گفته منفی را که بر رفتار او، خوب یا بد، اثر گذاشته انتخاب کنید. بعد فرزندان را به کناری بکشید و گفته مثبت خود را تکرار کنید، و در عین حال گفته‌های منفی گذشته خود را باطل اعلام کنید.

۳. اغلب اوقات ما نسبت به فرزندانمان احساس محبت می‌کنیم و فکر می‌کنیم آنها محبت ما را می‌فهمند. با این حال از آنجا که آنها به طور مشخص فکر می‌کنند، ممکن است متوجه احساس ما نشوند. ظرف هفته آینده، هر بار که نسبت به کودک‌تان احساس محبت کردید به طور کاملاً مشخص آن را ابراز کنید. در پایان هفته، از فرزندان بپرسید آیا محبتی را که نسبت به او در دل دارید بهتر احساس می‌کند یا نه.

۴. ابراز محبت کلامی در جریان روزمره زندگی همیشه مناسب و بجاست اما باید با واژه‌های خاصی نیز تکمیل شود. هر یک از کودکان خود را به محل خاصی که

او دوست دارد بپرید و در زمان مناسب همه دلایل خود را برای دوست داشتن او بیان کنید. سعی کنید گفته‌هایتان بر مبنای وجود خود کودک باشد نه عملکرد او.

۵. ادای واژه‌های تشویق‌کننده می‌تواند راه مهمی برای ابراز عشق باشد. هرگاه خودتان با واژه‌های تشویق‌کننده مواجه شدید آنها را در دفترچه یادداشتی بنویسید یا روی نوار ضبط کنید و سپس این واژه‌ها را متناسب با سن کودک‌تان و شرایط او به کار ببرید. ابتدا از کودک‌تان بپرسید در کدام حوزه زندگی به کمک نیاز دارد یا احساس کمبود می‌کند (فرض نکنید که خودتان می‌دانید).

۶. چه زمانی خشم سبب نابودی کلام مثبت شما شد؟ برای هر مورد خاصی که خشم شما - حتی اگر موجه بوده باشد - به رابطه‌تان با فرزندتان آسیب رسانده معذرت‌خواهی کنید.

برای بحث گروهی

بزرگ‌ترین دشمن ما در حوزه کلام تأییدآمیز و مثبت، خشم است.

در مورد راه‌های سازنده ایجاد انضباط در کودک و اصلاح رفتار او بدون اثرات منفی خشم مخرب بحث کنید. اجازه دهید اعضای گروه در مورد موفقیت‌ها و شکست‌های خود در رابطه با مهار خشم خود صحبت کنند. از این تجربه‌ها چه چیزی می‌توانید بیاموزید؟

فصل چهارم زبان سوم عشق: وقت گذاشتن برای یکدیگر

۱. سوای وقتی که صرف رفع نیازهای اساسی کودک تان می‌کنید، طی هفته گذشته چقدر وقت برای او گذاشته‌اید؟ هر یک از کودکان شما چه نوع وقت‌گذرانی با شما را دوست دارند؟ از هر کدامشان پرسید از انجام چه کاری با شما لذت می‌برند و چرا این کار برایشان مهم است.

۲. با خودتان عهد ببندید که ظرف دوازده ماه آینده، هر هفته حداقل یک ساعت را با هر یک از فرزندان تان تنها باشید. این می‌تواند یک تعهد بزرگ به نظر برسد، اما آیا کودکان شما سزاوار آن نیستند؟ سعی کنید هر هفته همین مقدار وقت را در تقویم تان خالی بگذارید، اما اگر نمی‌توانید، برای تعطیلات آخر هفته مقداری از وقت خود را برای این منظور کنار بگذارید.

۳. فهرستی برای هر یک از فرزندان تان تهیه کنید و موضوعات مهم و جالبی را که طی ساعات وقت‌گذرانی با آنها می‌توانید درباره‌شان حرف بزنید در این فهرست یادداشت کنید. می‌توانید عنوان آنها را چنین بگذارید: ارزش‌ها، مهارت‌ها، سرگرمی‌ها، نقشه‌های آینده، دنیای درونی آنها، و سرانجام، دنیای درونی خودتان.

۴. «کمبود وقت» یکی از مشکلات جدی زندگی ماست. به جدول برنامه‌های خود طی ماه گذشته نگاهی بیاندازید. کدام طرح یا برنامه تعیین شده‌ای به خاطر

چیزی بی اهمیت تر لغو شد یا از آن کاسته شد؟ چه کار بیهوده یا کم اهمیت تری را در این مدت می توانستید کنار بگذارید و به جای آن با کودکان تان وقت بگذرانید؟

۵. چگونه می توانید برخی وظایف روزانه یا هفتگی یا مسئولیت های مربوط به کودکان تان را به تجارب یادگیری مشترک بدل کنید؟ آیا می توانید به کودک خود کمک کنید تا ضمن انجام بهتر کار، در مورد سایر چیزهای جالب و سرگرم کننده صحبت کند؟

برای بحث گروهی

بخش اعظم انجام وظیفه ما به عنوان یک پدر یا مادر خوب طی اوقاتی صورت می گیرد که با فرزندمان هستیم. در این اوقات می توانید برخی از خاطرات خوب گذشته، درس هایی که یاد گرفته اید، و خوشی های تان را برای فرزندتان تعریف کنید. به فکر آینده باشید، زیرا کودکان شما تنها مدت کوتاهی با شما هستند. برای سال آینده حداقل یک رویداد خیلی خاص را برنامه ریزی کنید تا با هم باشید. بگذارید اعضای گروه از تجارب گذشته شان و اوقاتی که با فرزندانشان سپری کرده اند بگویند. همچنین آنها می توانند خاطره اوقاتی را که با والدین خودشان گذرانده اند تعریف کنند. شما از این تجارب چه می توانید بیاموزید؟

فصل پنجم زبان چهارم عشق: دریافت هدایا

۱. همه ما به دلایل متفاوت برای هدایا ارزش قایلیم: مفید بودن هدایا، فکر و توجهی که صرف تهیه آنها شده، یا حتی قیمت آنها. چه هدایایی در زندگی شما سال‌ها در ذهن‌تان باقی مانده‌اند و به چه دلایلی؟ این امر چه چیزی را در مورد شما فاش می‌سازد؟

۲. نقشی که هدایا در زندگی خود شما ایفا می‌کنند چه اثری در رابطه شما با کودکان‌تان و چیزهایی که به آنها می‌دهید دارد؟ آیا دیدگاه آنها در رابطه با هدف هدیه دادن با دیدگاه شما مطابقت دارد یا متفاوت است؟ با هر یک از فرزندان‌تان در مورد هدیه دادن و هدیه گرفتن بحث کنید و سعی کنید فهم بهتری از مزایا و معایب این کار داشته باشید.

۳. به دقت در مورد گذشته فکر کنید و زمان‌هایی را به یاد بیاورید که بنا بر انگیزه‌های ناروشن یا با ارزش‌های نادرست اقدام به هدیه دادن کرده‌اید. آیا هرگز برای طمع، رشوه، یا حتی مادی‌گرایی یا غرض شخصی این کار را کرده‌اید؟ تصمیم بگیرید که در آینده فقط از سر عشق هدیه بدهید و هیچ انگیزه دیگری نداشته باشید.

۴. اسباب‌بازی‌هایی را که برای کودکان‌تان خریده‌اید یا وسایل تفریحی و سرگرمی فرزند نوجوان‌تان را به دقت بررسی کنید و ببینید کدام یک از آنها در مقولات ذیل جای می‌گیرد:

اسباب‌بازی‌هایی که هدف مثبت و سالمی داشته و مغایر با فشارهای فرهنگ یا همسالان کودک است.

اسباب‌بازی‌هایی که مدت کوتاهی باب روز بوده و به سرعت «از چشم افتاده».
اسباب‌بازی‌هایی که شما به عنوان پدر یا مادر به کودک‌تان کمک کرده‌اید تا آنها را بسازد یا از آنها استفاده کند.

۵. طی یک ماه آینده به هر یک از کودکان‌تان هدیه‌ای بدهید که ربطی به مناسبت خاصی نداشته باشد. بعد ببیند که آیا این هدایا با زبان اصلی عشق هر یک از آنها مطابقت دارد یا نه. برای این منظور به این واکنش‌ها توجه کنید:

(۱) کودک توجه خاصی به بسته‌بندی هدیه می‌کند، (۲) توجه خاصی به صحبت شما حین هدیه دادن می‌کند، (۳) هدیه را در محل خاصی می‌گذارد یا با توجه خاصی از آن مراقبت می‌کند، (۴) به شما یا همسر‌تان می‌گوید که این هدیه چقدر برایش اهمیت دارد.

برای بحث گروهی

با سایر والدین درباره راه‌هایی بحث کنید که می‌توانیم به فرزندان‌مان بیاموزیم تا کل زندگی را همچون هدیه‌ای بنگرند.

در این باره بحث کنید که ما چگونه می‌توانیم به فرزندان‌مان بیاموزیم که بی‌قید و شرط عشق بورزد و بی‌هیچ چشم‌داشتی به دیگران ببخشند. علاوه بر خود زندگی، چه چیزهایی بزرگ‌ترین هدایایی هستند که ما می‌توانیم با فرزندان‌مان سهیم شویم و در عین رایگان بودن بسیار ارزشمند هستند؟

فصل ششم زبان پنجم عشق: خدمت کردن

۱. زمانی خدمات والدین به بهترین وجه انجام و ارائه می‌شوند که آنها از حیات جسمی و عاطفی متعادلی برخوردار باشند. سه حوزه از زندگی خود را مشخص کنید که برای ایجاد تعادل در زندگی‌تان به توجه نیاز دارند. برای حل این موضوعات چه گام‌هایی می‌توانید بردارید؟

۲. آیا خدمات شما به هر یک از کودکان‌تان متناسب با سن اوست؟ فهرستی از تمام کارهایی که برای کودکان‌تان انجام می‌دهید تهیه کنید. اگر او خودش این وظایف را تکمیل کند انسان قابل‌تر و مسئول‌تری بار نمی‌آید؟ با توجه به سن کودکان‌تان، زمانی را به آموزش تک‌تک آنها برای انجام وظایف خاص سن‌شان اختصاص دهید. خود این عمل را به عنوان خدمتی عاشقانه بنگرید.

۳. همه ما بعضی کارها را چندان با میل و رغبت برای دیگران انجام نمی‌دهیم. نموداری تهیه کنید و در انتهای سمت چپ آن بنویسید «با رضایت کامل»، و در انتهای سمت راست آن بنویسید «بی‌میل و رغبت». سپس روی طیف میان این دو (از یک تا ده) ببینید خدمات شما کجا قرار می‌گیرند. دلیل انجام خدماتی که بیشتر به سمت چپ نزدیکند چیست؟ و آنهایی که به سمت راست متمایلند؟

۴. همراه با هر یک از کودکان‌تان طرحی بریزید تا به طرز محسوس به یکی از

همسایگان یا افراد محله تان (سواى اعضاى خانواده) که نسبت به شما وضع بدتری دارد کمک کنید. کاری کنید تا فرزندان تان نیز ایفای نقش کند و سپس عمل خود را تجزیه و تحلیل کنید و ببینید چه چیزی بیش از همه برای شما و بقیه فرزندان تان لذت بخش و سودمند بود.

۵. زمانی که از فرزندان تان می خواهید خدمتی انجام دهند و بحث درمی گیرد، حوزه های کشمکش را مشخص کنید. آیا شما در مرحله پیشرفته ای هستید که فقط یک درخواست لازم دارید تا کار انجام شود؟ چرا و چرا نه؟ این امر چه چیزی را درباره نگرش شما و نگرش فرزندان تان نسبت به کار و خدمت فاش می سازد.

برای بحث گروهی

ما والدین انواع خدمات را انجام می دهیم. ما چگونه می توانیم بهتر به نیازهای کودکان مان پاسخ بدهیم و اعمال خود را با کلمات مهرآمیز و تعلیم ضمنی همراه سازیم؟ اجازه دهید تا اعضاى گروه عقاید خود را مطرح کنند و بگویند که چگونه از راه خدمت کردن توانسته اند محبت خود را به فرزندان شان نشان دهند.

از آنچه که سایر اعضاى گروه انجام می دهند چه چیزی می توانید بیاموزید؟

فصل هفتم

چگونه زبان اصلی عشق کودک‌تان را تعیین کنید

۱. روی خاطرات خود تمرکز کنید و ببینید کودک‌تان از چه راه‌هایی محبت خود را به شما ابراز می‌کند. سعی کنید حداقل سه رویداد مهم را در گذشته اخیر به یاد بیاورید. این موارد بیانگر کدام یک از زبان‌های عشق هستند؟

۲. دقت کنید و ببینید کودک‌تان چگونه به سایر اعضای خانواده، دوستان، معلمان، پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها و غیره ابراز محبت می‌کند. این ابراز محبت‌ها چه شباهت یا تفاوتی با شیوه ابراز محبت او به شما دارد؟ اگر تفاوتی هست، علت اصلی آن چیست؟

۳. کودک‌تان ما چیزهای بسیاری از ما می‌خواهند. ابتدا پنج زبان عشق را مرور کنید و سپس فهرستی از درخواست‌های کودک‌تان مطابق با هر زبان خاص عشق تهیه کنید. بیشتر درخواست‌های آنها به کدام زبان عشق مربوط می‌شود؟ شما به عنوان والدین او چگونه می‌توانید این نیاز مبرم آنها را برآورده سازید؟

۴. به الگوی گلایه‌ها یا ناراضی‌های مربوط به شرایط زندگی هر یک از کودک‌تان توجه کنید. این الگو بیش از همه کمبود چه چیزی را نشان می‌دهد؟ کودک‌تان در حسرت چه چیزی می‌سوزد؟ ببینید دلایل شما برای نادیده گرفتن نیازهای کودک در آن حوزه خاص چه بوده است. چگونه می‌توانید «مخزن عشق» کودک‌تان را در حیاتی‌ترین حوزه‌ها پر کنید.

۵. ظرف چند ماه آینده به فرزندتان اجازه دهید تا از بین هر دو زبان عشق یکی را انتخاب کند. پاسخ‌های او را مرتباً ثبت کنید. سعی کنید دلایل هر یک از انتخاب‌های او را بفهمید و سپس زبان عشقی را که کودک‌تان بیش از همه انتخاب کرده تعیین کنید. این احتمالاً زبان اصلی عشق اوست.

برای بحث گروهی

برخی عوامل کلیدی را که ممکن است زبان اصلی عشق کودک‌تان را فاش کنند به دقت زیر نظر بگیرید. این عوامل می‌تواند جنسیت، سن، خلق و خو، طرز تربیت، و بلوغ فکری و روحی باشد. به نظر شما درک زبان اصلی عشق کودک‌تان و نیز زبان دوم او چه اهمیت و ارزشی دارد؟ اجازه دهید اعضای گروه نظر خود را در این باره بیان کنند.

فصل هشتم

انضباط و زبان‌های عشق

اغلب اوقات انضباط را فقط تنبیه به شمار می‌آورند، اما راه‌های مثبت بسیاری برای منضبط کردن فرزندان وجود دارد. نمونه‌هایی از گذشته اخیر ذکر کنید که با استفاده از آشکال تربیتی ذیل به فرزندان انضباط آموخته‌اید و مصمم هستید که اغلب اوقات از آنها استفاده کنید: سرمشق گذاشتن، دستور شفاهی، درخواست، تعلیم، و تجارب مربوط به یادگیری.

۲. نمونه‌ای از بدرفتاری اخیر کودک‌تان را در نظر بگیرید. آیا رفتار او به جای طغیان عمد تا حدی نتیجه مخزن عشق خالی نبود؟ در چه حوزه‌هایی کودک‌تان ممکن است نیاز خود به عشق را نشان دهد، و شما چگونه می‌توانید این خلاء را در آینده پر کنید؟

۳. از پنج راهی که می‌توانید رفتار کودک خود را شکل دهید، درخواست کردن مؤثرتر از همه است. فهرستی از مزایای این کار برای هر دو طرف تهیه کنید. اکنون نگاهی به فرمان‌ها، تنبیه بدنی، مجازات‌ها، و موارد اصلاح رفتار بیاندازید. هرچند این روش‌ها گاهی لازمند، اما معایب آنها برای هر کودک کدام است؟ موارد مشخصی را ذکر کنید که استفاده از راه‌های دیگر احتمالاً نتیجه بهتری به دست می‌دهد.

۴. وضعیتی را در آینده تصور کنید که کودک‌تان خطایی انجام داده است و آن‌را بنویسید. گفتگویی، تماس بدنی‌ای یا هر چیز دیگری را مجسم کنید که به طرز

مناسبی کودک‌تان را مطابق با زبان اصلی عشق او ادب کند. این تصویر چه تفاوتی با طرز برخورد معمول شما دارد؟ زمانی که زبان اصلی عشق کودک‌تان وارد صحنه می‌شود واکنش او چه تفاوتی می‌کند؟

۵. اکنون صحنه‌ای خیالی را به تصویر بکشید که در آن شکلی از انضباط را اجرا می‌کنید که با زبان اصلی عشق کودک‌تان مغایرت دارد (به عنوان مثال، فرستادن کودک به اتاقش در حالی که زبان عشق او وقت‌گذراندن با دیگران است). کودک شما چه واکنشی نشان خواهد داد و این امر چگونه می‌تواند تأثیر مثبتی را که می‌خواهید روی او بگذارید از بین ببرد؟

برای بحث گروهی

در رابطه با انضباط و ادب کردن کودک، اکثر والدین یا بیش از حد سخت می‌گیرند یا بیش از حد آسان، و اغلب خودشان نیز این را تشخیص نمی‌دهند. سعی کنید با پاسخگویی به پرسش‌های ذیل منشاء شیوه تربیتی خود را کشف و تجزیه و تحلیل کنید:

- روش‌های اصلی والدین من برای ادب‌کردنم چه بودند؟
- من چه کتاب‌هایی خوانده‌ام که روی عقاید من در رابطه با ادب کردن کودکان اثر گذاشته‌اند؟
- من از سوی سایر والدین چه توصیه‌هایی شنیده‌ام که روی روش انضباطی‌ام اثر گذاشته است؟

در مورد پاسخ‌های خود با سایر والدین عضو گروه صحبت کنید و میزان ارزش عقایدتان را به بحث بگذارید. با استفاده از اظهار نظر دیگران، گام‌های لازم را برای بهبود روش انضباطی خود و تربیت فرزندان‌تان اتخاذ کنید.

فصل نهم

یادگیری و زبان‌های عشق

۱. چه چیزی بیش از همه به کودک شما انگیزه می‌بخشد؟ چه چیزی بیش از همه روند یادگیری را با مانع مواجه می‌سازد؟ بر اساس این دو پرسش، چگونه می‌توانید نقاط قوت و ضعف کودک‌تان را در رابطه با روند یادگیری توصیف کنید؟

۲. اساسی‌ترین عوامل زندگی کودک‌تان که بر وضعیت عاطفی کنونی او اثر گذاشته‌اند چه هستند؟ به نظر شما وضعیت عاطفی کودک چه تأثیری بر مقولات ذیل داشته است: عزت نفس، احساس امنیت کلی، واکنش او به فشار روحی و تغییر، و قابلیت یادگیری او؟

۳. میزان ارتباط شما با فرزندتان چگونه بر اعتماد به نفس و حس امنیت او و به نوبه خود بر انگیزه او برای یادگیری اثر می‌گذارد؟ تأکید شما بر نمره گرفتن چگونه می‌تواند به یادگیری فرزندتان کمک کند یا مانع آن شود. از این فصل چه چیزهایی آموختید که به شما کمک می‌کند تا در ترم بعدی تحصیلی فرزندتان انگیزه بیشتری در او ایجاد کنید؟

۴. از کودک‌تان بپرسید دوست دارد چه مهارت‌هایی بیاموزد؟ فهرستی از تمام علایق او تهیه کنید و ببینید چگونه با ایجاد زمینه‌های یادگیری بیشتر می‌توانید این فهرست را گسترش دهید.

۵. چگونه ممکن است مسئولیت بیش از حد یا کمتر از حدی در قبال یادگیری

فرزندتان به عهده گرفته باشید؟ چطور می توانید فرزندتان را تشویق به یادگیری کنید و در عین حال مسئولیت انجام تکالیف مدرسه، آزمون‌ها، و نظایر آن را به دوش خودش بگذارید؟ برنامه‌ای بریزید تا بدون تقبل مسئولیت‌های او بتوانید کمکش کنید.

برای بحث گروهی

یادگیری زمانی بیشترین بازدهی را دارد که کودک به لحاظ عاطفی باثبات باشد. این ثبات به بهترین وجه از راه پُر کردن مخزن عشق کودک‌تان تأمین می‌شود. اجازه دهید تا اعضای گروه نظرات‌شان را درباره نقش والدین در افزایش توان یادگیری فرزندانشان بیان کنند و بگویند که اگر زبان اصلی عشق فرزند آنها وقت گذراندن با یکدیگر است چه کاری در این زمینه می‌توانند انجام دهند. همین امر را در مورد سایر زبان‌های عشق انجام دهید. در ضمن می‌توانید از نظرات دیگران در این زمینه یادداشت بردارید.

فصل دهم خشم و عشق

۱. به عامل یا امر موجهی فکر کنید که شما را خشمگین ساخته و سبب شد تا دست به عمل بزنید. خشم شما از چه نظر صحیح بود و در مجرای مثبتی جاری شد که نتیجه درست به بار آورد؟ این امر چه تفاوتی با خشم مخرب یا «خودخواهانه» دارد؟

۲. در زمینه مهار خشم چه نمره‌ای به خود می‌دهید؟ این امر چه تأثیری بر فرزندان تان در زمینه مهار خشم خودشان دارد؟ شما چگونه می‌توانید وضع خودتان را در زمینه مهار خشم بهتر کنید و در عین حال به فرزندان تان نیز آموزش بدهید؟ آیا فکر می‌کنید از نظر آموزش مهار خشم به فرزندان تان شکست خورده‌اید؟ چرا و چرا نه؟

۳. بر اساس نمره یک تا ده، وضع کودک تان در حوزه‌های زیر را ارزشیابی کنید: میزان صداقت، وفای به عهد، و احساس مسئولیت شخصی. اکنون موضوع ابراز (یا عدم ابراز) خشم را در نظر بگیرید و ببینید چه ارتباطی با این حوزه‌ها می‌تواند داشته باشد. پایین‌ترین نمره فوق را در نظر بگیرید و با همسر تان درباره کمک به فرزندان صحبت کنید تا با مهار خشم خود بتواند رفتار بهتری در پیش بگیرد.

۴. هرگاه کودک تان کار خوبی انجام داد یا اوقات خوبی با هم داشتید او را کناری بکشید و بگویید که این یک «جلسه شکایات» است و تشویقش کنید تا هر چیزی را که خشمگینش می‌کند یا غمگین و مأیوسش می‌سازد مطرح کند. به او اجازه دهید تا سرحد ممکن صادق و پرحرارت باشد و از کلام و احساس قوی استفاده کند. به او قول بدهید که در زمینه حل این مسایل تلاش بکنید.

برای بحث گروهی

راه‌های برخورد با کودک‌تان در دوره‌های عدم توافق را بحث کنید. چطور می‌توانید کودک‌تان را بهتر بفهمید و دوست بدانید و در عین حال اقتدار خود به عنوان والدین او را حفظ کنید؟ طرحی بریزید تا به طور فعال گوش بدهید، ارزیابی درستی دربارهٔ داوری‌های خود داشته باشید، و تصمیمات خود را به دقت توضیح دهید. اجازه دهید تا اعضای گروه دربارهٔ مواقعی صحبت کنند که نتوانسته‌اند چنین کنند، یا مواقعی که موفق شده‌اند چنین طرحی را پیاده کنند.

فصل یازدهم

صحبت به زبان‌های عشق در خانواده‌های تک‌والد

(این پرسش‌ها فقط به تک‌والدها مربوط می‌شوند)

۱. فهرستی از تمام مشکلات یک والد تنها تهیه کنید و بنویسید که این مشکلات چگونه بر رابطه شما با کودک‌تان اثر می‌گذارند. چگونه آنها بر قابلیت شما برای صحبت به زبان اصلی عشق فرزندتان اثر گذاشته‌اند، و شما چه کاری برای بهبود اوضاع می‌توانید بکنید؟ (مسئله وقت، فشارهای اقتصادی و اجتماعی، و نیز فشارهای روحی شخصی را ذکر کنید).

۲. اکنون فهرستی از احساساتی که کودک‌تان به دلیل فقدان پدر یا مادر یا دور بودن او تجربه کرده است را تهیه کنید: احساس ترس، خشم، اضطراب، انکار، سرزنش و غیره. چگونه می‌توانید با استفاده از زبان اصلی عشق کودک‌تان به او کمک کنید تا درد و رنج او در هر یک از این موارد کاهش یابد؟

۳. کودکانی که تنها با یک والد زندگی می‌کنند به توجه خاصی نیاز دارند، و این بدان معناست که در برخی زمینه‌ها باید بیشتر از خودتان مایه بگذارید. سعی کنید از راه گوش دادن، اذعان رنج، و اجازه ابراز و بیان کردن احساسات به کودک و پذیرفتن آن، روند تسکین اندوه وی را تسهیل کنید.

۴. بسیاری از کودکانی که در خانه‌های تک‌والد زندگی می‌کنند در بلندمدت

افرادی کاملاً موفق از آب در می آیند - آنها با سخت کوشی، عزم و اراده و نگرش مثبت به موفقیت می رسند. کارهای مثبتی را که طی سالهای متمادی تلاش دشوار خود برای انجام وظایف پدری یا مادری خویش انجام داده اید ارج بگذارید و قدرشان را بدانید. اکنون چگونه می توانید نقاط قوت خویش را بروز دهید و بیشتر کنید؟ تصمیم بگیرید که حداقل یک نقطه ضعف خود را از بین ببرید.

۵. کودکان شما به والدینی نیاز دارند که سرمشق آنها باشند و بتوانند با جای پای آنها بگذارند. سایر خویشاوندان یا دوستان شما چگونه می توانند جای خالی والد دیگر را در زندگی کودک شما پر کنند؟ از کدام یک از پیشنهادات این فصل می توانید استفاده کنید و بزرگسالانی بیابید که بتوانند تأثیر مثبتی بر زندگی کودکان تان بگذارند؟

برای بحث گروهی

در این باره بحث کنید که شما به عنوان یک والد تنها چگونه می توانید به خاطر نیاز خودتان به عشق، پذیرش، موفقیت و نظایر آن مورد سوء استفاده قرار بگیرید. چگونه ممکن است کارفرمای شما، والدین شما، دوستان یا حتی کودکان تان از شما سوء استفاده کنند؟ برای پیشگیری از این امر چه می توانید بکنید؟ سپس به اعضای گروه اجازه دهید تا از این موضوع صحبت کنند که چگونه صحبت به زبان اصلی عشق کودکان شان، نگرش یا رفتار او را تغییر داده است.

فصل دوازدهم

صحبت به زبان‌های عشق در زندگی زناشویی

۱. بر اساس اطلاعات این فصل، زبان عشق خود شما چیست؟ زبان عشق همسران چیست؟ یا یکدیگر صحبت کنید و ببینید چگونه می‌توانید مخزن عشق یکدیگر را بهتر پُر کنید.

۲. ببینید هنگامی که سعی داشته‌اید همسران را خشنود کنید از چه راه‌هایی به زبان عشق خودتان صحبت می‌کرده‌اید. فهرستی از راه‌های مشخصی تهیه کنید که می‌توانید به زبان اصلی عشق همسران صحبت کنید. طی ماه آینده تا حد امکان به این زبان جدید سخن بگویید.

۳. ببینید حوزه‌های کشمکش شما با همسران تا چه حد به اختلاف زبان‌های عشق شما بستگی دارد. تأثیر عوامل ذیل را در نظر بگیرید: عدم درک زبان اصلی عشق یکدیگر، عدم صحبت به این زبان به طور منظم، یا استفاده از آن به طرز منفی، مثلاً انتقاد لفظی از همسر در شرایطی که زبان اصلی عشق او کلام تأییدآمیز است. چگونه هر دوی شما می‌توانید نیازهای یکدیگر را به طرز هماهنگ برطرف کنید؟

۴. با همسران صادق باشید و هرگاه مخزن عشق‌تان رو به اتمام است به او بگویید. برای او توضیح دهید که این امر می‌تواند نه از سر بی‌توجهی بلکه صرفاً سوء تفاهم او دربارهٔ نیازهای شما باشد. برای همسران به طور کامل‌تر شرح بدهید که محبت او را زمانی بهتر احساس می‌کنید که به زبان اصلی عشق شما صحبت کند. سپس چند پیشنهاد ارائه کنید و بگذارید او واکنش نشان دهد. از طریق واکنش او

می‌توانید مطمئن شوید که چه چیزی بیش از همه به او احساس عشق می‌بخشد. سه راه را انتخاب کنید و طی هفته آینده سعی کنید از این طریق نیازهای عاطفی همسران را برآورده سازید.

برای بحث گروهی

با سایر زوجها درباره راه‌های منحصر به فرد و خلأ صحت به زبان اصلی عشق همسران گفتگو کنید. به زوج‌های عضو گروه اجازه دهید تا شرح بدهند که چگونه صحت به زبان عشق همسرشان باعث دگرگونی رابطه آنها شده است. این زوجها را تشویق کنید تا از تلاش خود جهت کشف زبان عشق همسرشان حرف بزنند و بگویند که چگونه صحت به این زبان را یاد گرفتند.