

۵ زبان عشق ♡

# پنج زبان عشق نوجوانان



گری چاپمن  
ترجمهٔ سیمین موحد

۱۸۹

نشر ویدا

<https://t.me/Omidejavidan>



## چگونه بر زندگی فرزند نوجوان تان اثر بگذارید

هرگز عصری هیجان انگیزتر - یا پر مخاطره تر - از این برای نوجوانان (با والدین) وجود نداشته است. مزایای زندگی در جهان امروز بی شمار است. اما خطرات آن نیز بسیار است. اما به رغم این حقایق - پدران و مادران همچنان تأثیر عظیمی بر فرزندان خود دارند. پژوهشهای به عمل آمده نشان می دهد که والدین - نه همسالان - مهم ترین تأثیر و نفوذ را بر زندگی یک نوجوان دارند. و راه این تأثیر، عشق است. بنا به گفته دکتر گری چاپمن، کلید باز کردن این در این است که پیاموید به زبان عشق نوجوان تان صحبت کنید.

دکتر گری چاپمن نویسنده مجموعه کتابهای پر فروش پنج زبان عشق است.

ویدا

تشر ویدا

[www.vidapub.com](http://www.vidapub.com)

[info@vidapub.com](mailto:info@vidapub.com)



@vida\_publishing



vidapublic

ISBN: 978-600-291-434-7



9 786002 914347

<https://t.me/Omidejavidan>

فصل اول  
در بیان کلیات

# ۵ زبان عشق ♡ نوجوانان

گری چاپمن  
ترجمه سیمین موحد



نشر ویدا

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

ISBN: 978-600-291-434-7

The Five Love Languages of Teenagers, 2000. عنوان اصلی:  
فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه به صورت زیر نویس.

۱. نوجوانان - ایالات متحده - روابط خانوادگی. ۲. والدین و نوجوانان - ایالات متحده.  
۳. رفتار والدین - ایالات متحده. ۴. نوجوانان - ایالات متحده - روانشناسی. ۵. نوجوانان -  
ایالات متحده - ارتباط با دیگران. الف. موحد، سیمین. ۱۳۴۰ - مترجم. ب. عنوان.

۶۴۹ / ۱۲۵

پ ۲ ج ۹ / HQ۷۹۶

۱۳۸۴

م ۸۳-۴۰۵۴۶

کتابخانه ملی ایران

### ۵ زبان عشق

#### نوجوانان

نویسنده دکتر گری چاپمن

مترجم سیمین موحد

یارتا یاران

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

حروفچینی و صفحه‌آرایی حروفچینی هُما (انید سیدکاظمی)

لیتوگرافی نقره آبی

چاپ رسام

چاپ نهم ۱۳۹۸

شمارگان ۱۱۰۰

قیمت ۴۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۹۱-۴۳۴-۷

حق چاپ و نشر محفوظ است

Web: www.vidapub.com Email: vsfd@vidapub.com

Telegram: @vida\_publishing Instagram: vidapublic

### بخش انجام کتاب

تهران خیابان انقلاب خیابان ۱۲ فروردین خیابان رواهر پلاک ۱۳۴

تلفن: ۶۶۴۱۰۷۲۱-۰۹۱۲۱۲۲۹۵۶۰ همراه:

## فهرست

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

## ضمائم

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

## مقدمه

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

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

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

عمیقاً با این والدین احساس همدردی می‌کنم. در عین حال با هزاران پدر و مادری که نوجوانشان رفتارهای مخرب فوق‌رانداز داشته‌اند امامی ترسند که چنین بلایی سر آنها بیاید نیز عمیقاً احساس همدردی می‌کنم.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## فصل اول درک نوجوان امروزی

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

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

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

بالغ تا زمانی که ازدواج نکرده بود کودک محسوب می شد؛ سپس کودک به بزرگسال تبدیل می شد.

### جستجوی استقلال و هویت

تا اوایل دهه ۱۹۴۰ استقلال جوانان بدون ازدواج غیر قابل تصور بود. و در این زمان هم استقلال واقعی تنها در صورتی ممکن بود که پدر و مادر خیرخواه از نظر مالی به فرزندشان کمک کنند.

با صنعتی شدن روزافزون جامعه، هویت شخصی کم کم موضوعی انتخابی شد. شما می توانستید حرفه ای بیاموزید و در کارخانه ای کار کنید، و در نتیجه به اپراتور دستگاه، بافنده، کارگر ساده و غیره بدل شوید. استقلال نیز بیشتر به واقعیت بدل می شد زیرا به دست آوردن شغل به این معنی بود که جوان می توانست به محل دیگری نقل مکان کند و با درآمد خود زندگی مستقلی جدا از والدینش بسازد. بنابراین وقوع تحولات بزرگ تر فرهنگی زمینه ای شد برای ظهور فرهنگ خاص نوجوانان.

از دهه ۱۹۴۰ به بعد نوجوانان این مسیر استقلال بیشتر و کسب هویت شخصی را پیموده اند اما این کار را در دنیایی انجام داده اند که به سرعت در حال تغییر است. صنعت برق، تلفن، اتومبیل، رادیو، هواپیما، تلویزیون، و رایانه هر یک به نوبه خود امکانات موجود برای ایجاد شیوه های جدید کسب استقلال و هویت شخصی را بسط داده اند. نوجوان امروزی حقیقتاً در یک جامعه جهانی زندگی می کند. اما جالب است که توجه او هر روز بیشتر از پیش روی خودش متمرکز می شود. یعنی روی هویت و استقلال خویش. بعداً در این باره بیشتر بحث خواهیم کرد.

حوزه ها و مکان هایی که نوجوان استقلال و هویت خویش را در آن بیان می کند به مرور زمان تغییر یافته اما ابزار آن اساساً یکسان مانده:

موسیقی، مُد، سرگرمی‌های باب روز، زبان و ارتباطات. به عنوان مثال، موسیقی محبوب نوجوانان طی سال‌ها تغییر یافته و از گروه‌های بزرگ موسیقی به راک اندرول، موسیقی محلی، هوی متال، رپ و نظایر آن رسیده است. بنابراین امروز نوجوانان امکان انتخاب بسیار بیشتری دارند. اما می‌توانید مطمئن باشید که موسیقی محبوب نوجوانان با موسیقی مورد علاقه والدین‌شان فرق خواهد داشت؛ اینجا مسئله استقلال و هویت شخصی مطرح است. همین اصل در مورد تمام حوزه‌های دیگر فرهنگ نوجوانان صادق است.

پس وجه مشخصه فرهنگ نوجوانان امروزی چیست؟ نوجوان شما با نوجوانان سایر نسل‌ها چه شباهت‌ها و تفاوت‌هایی دارد؟

### شباهت‌های نوجوان امروزی با نوجوان نسل‌های گذشته

#### مواجه شدن با تغییرات جسمانی و فکری

چالش‌هایی که نوجوان امروزی با آن مواجه است شباهت بسیاری به چالش‌هایی دارد که خود شما هنگام نوجوانی با آن مواجه بودید. در وهله اول، مسئله پذیرش و انطباق با تغییرات جسمی نوجوان مطرح است. بازوها و ساق‌ها و دست‌ها و پاها گاه به طرز نامناسبی رشد می‌کنند و «سیمای بدمنظری» به نوجوان می‌بخشند که گاهی اوقات او را بسیار ناراحت می‌کند. ثانیاً رشد جوانب جنسی بدن می‌تواند هم هیجان‌انگیز و هم اضطراب‌آور باشد. و کدام پدر و مادری است که از مبارزه نوجوان خود با بدترین دشمن او یعنی جوش‌های غرور جوانی رنج نکشیده باشد؟

این تغییرات جسمانی پرسش‌های بسیاری را در ذهن نوجوان ایجاد می‌کنند. او می‌گوید «من دارم بزرگ می‌شوم. نمی‌دانم در آینده چه شکلی خواهم بود. آیا خیلی قدبلند یا خیلی قدکوتاه می‌شوم؟ آیا

گوش‌هایم خیلی بزرگ می‌شود؟ آیا سینه‌هایم خیلی کوچک می‌شود؟ دماغم چه شکلی می‌شود؟ آیا پاهایم خیلی بزرگ نیستند؟ من خیلی چاقم یا خیلی لاغر؟» و سیل این پرسش‌ها همچنان در ذهن نوجوان رو به رشد ادامه دارد. شیوه‌ای که نوجوان به این پرسش‌ها پاسخ می‌دهد تأثیر مثبت یا منفی بر هویت شخصی او خواهد داشت.

همراه با رشد جسمانی، رشد فکری نیز سرعت می‌گیرد. نوجوان به شیوه جدیدی از تفکر دست می‌یابد. زمانی که او کودک بود به اعمال و رویدادهای مشخص فکر می‌کرد. اکنون به عنوان یک نوجوان به مفاهیم مجردی چون صداقت، وفاداری و عدالت می‌اندیشد. تفکر مجرد درهای دنیای وسیعی از امکانات نامحدود را می‌گشاید. اکنون نوجوان می‌تواند به این فکر کند که چطور اوضاع ممکن است متفاوت باشد، جهان بدون جنگ چگونه خواهد بود، و والدین فهیم چگونه با فرزندان‌شان رفتار می‌کنند. دنیای امکانات وسیع انواع درها را برای کسب هویت شخصی می‌گشاید. نوجوان با خود فکر می‌کند «من می‌توانم یک جراح مغز بشوم یا یک خلبان یا یک سپور خیابان». امکانات نامحدودند و نوجوان می‌تواند خود را در هیئت حرفه‌های گوناگون تجسم کند.

### ورود به عصر عقل

دوران بلوغ عصر عقل نیز هست. اکنون نوجوان می‌تواند به طور منطقی فکر کند و نتایج منطقی موقعیت‌های متفاوت را ببیند. این امر نه تنها بر طرز استدلال خود او بلکه بر استدلال والدین نیز اثر می‌گذارد. به این دلیل است که اغلب اوقات به نظر می‌رسد نوجوان «در حال جر و بحث» است. در واقع او در حال پرورش مهارت‌های فکری‌اش است. اگر والدین این را بفهمند می‌توانند گفتگوهای ثمربخش و جالبی با نوجوان‌شان داشته

باشند. اگر این را نفهمند، رابطه آنها با نوجوان خصمانه شده و نوجوان برای تمرین مهارت‌های فکری خود باید جای دیگری برود. با این رشد سریع ذهنی و جمع‌آوری اطلاعات جدید، نوجوان اغلب خود را باهوش‌تر از والدینش تصور می‌کند، و در بسیاری از زمینه‌ها حق با اوست.

این سطح پیشرفته فکری نوجوان را به عرصه کاملاً جدیدی از روابط اجتماعی و چالش‌های نهفته در آن می‌کشاند. بحث درباره عقاید گوناگون با همسالانش و گوش دادن به نقطه نظرات آنها از یک سو سبب نزدیکی و صمیمیت بیشتری شده و از سوی دیگر امکان ایجاد روابط خصمانه را در پی دارد. بنابراین گروه‌بندی‌های کوچک اجتماعی در بین نوجوانان تاکنون بیشتر حول آراء فکری موافق صورت گرفته تا نوع لباس و رنگ مو. نوجوانان نیز مانند بزرگسالان از بودن با کسانی که با آنها توافق دارند بیشتر احساس راحتی می‌کنند و در نتیجه معمولاً بیشتر وقت خود را با آنها می‌گذرانند.

### مواجه شدن با اصول اخلاقی و ارزش‌های شخصی

افزایش قابلیت فکری نوجوانان برای تجزیه و تحلیل منطقی اعمال و عقاید و پیش‌بینی نتایج برخی از باورها باعث بروز مسئله متداول دیگری در این دوره می‌شود به نام بررسی و محک زدن نظام اعتقاداتی که خود وی با آن بزرگ شده و تصمیم‌گیری پیرامون این که آیا این اعتقادات ارزش پایبندی به آنها را دارند یا نه؟ او می‌پرسد «آیا اعتقادات والدینم درباره خدا، اخلاقیات و ارزش‌ها درست است؟» اینها مسائل بسیار دشواری هستند که هر نوجوانی باید با آنها کلنجار برود. اگر والدین نتوانند این کشمکش فکری نوجوان را بفهمند، اغلب تأثیر منفی می‌گذارند و سبب دور شدن نوجوان از باورها و ارزش‌هایی می‌شوند که والدین قبلاً به نوجوان آموخته‌اند.

وقتی نوجوان سؤالاتی دربارهٔ باورهای اساسی والدین می‌پرسد، والدین عاقل و فهیم از این پرسش‌ها استقبال می‌کنند و سعی می‌کنند صادقانه و به طرزی غیر آمرانه به آنها پاسخ دهند و نوجوان را تشویق می‌کنند تا به تحقیق خود در مورد این عقاید ادامه دهد. به عبارت دیگر، آنها از فرصت گفتگو با نوجوان دربارهٔ باورهایی که خودشان طی سال‌های متمادی قبول داشته‌اند استقبال می‌کنند. اما اگر والدین، نوجوان را به خاطر این پرسش‌ها محکوم کنند شاید او حتی از فکر کردن به این‌که باورهای والدین می‌تواند غلط باشد احساس گناه کند و در نتیجه برای یافتن پاسخ به سراغ افراد دیگری برود که همین پرسش‌ها را در سر دارند.

### فکر کردن به جنسیت و ازدواج

مسئلهٔ مهم دیگر برای نوجوانان، فهم جنسیت خود و یادگیری نقش اجتماعی مذکر یا مؤنث است. در رابطه با اعضای جنس مخالف چه کاری مناسب و چه کاری نامناسب است؟ در رابطه با افکار و احساسات جنسی خودم چه کاری مناسب یا نامناسب است؟ این پرسش‌ها که اغلب از سوی والدین نادیده گرفته می‌شود، از سوی نوجوان نمی‌تواند نادیده گرفته شود.

جنسیت نوظهور نوجوان بخشی از وجود اوست و مسئلهٔ رابطه با اعضای جنس مخالف یک واقعیت همیشه حاضر است. اکثر نوجوانان رؤیای روزی را می‌بینند که ازدواج کرده‌اند و تشکیل خانواده داده‌اند. در نظر سنجی‌ای که اخیراً به عمل آمده از نوجوانان سؤال شد چندتا از مهم‌ترین مسائل آیندهٔ خود را به ترتیب نام ببرند. (هشتاد و شش درصد آنان گفتند که تشکیل یک خانوادهٔ باثبات مهم‌ترین مسئلهٔ آیندهٔ آنهاست).<sup>۱</sup>

۱. دیدگاه نوجوانان، شمارهٔ ۶، نسخهٔ ۸ (آوریل ۱۹۹۷)، منتشر شده توسط مؤسسه بین‌المللی گالوپ، پرینستون.

طی کردن مسیر نوجوانی تا ازدواج و تشکیل آن خانواده باثباتی که نوجوان در آرزوی آن است، ساعات بسیاری از تفکر نوجوانان را به خود اختصاص می دهد.

والدینی که می خواهند به نوجوانشان کمک کنند از جریان عادی گفتگوهای خانوادگی جهت طرح مسائل مربوط به جنسیت، قرار ملاقات با جنس مخالف و ازدواج استفاده می کنند. همچنین آنها کتب و مقالاتی تهیه می کنند که در سطح فکری نوجوانان بوده و اطلاعات عملی و مناسب را در اختیار آنها قرار دهد. در مورد نوجوانانی که در مراسم مذهبی کلیسا شرکت می کنند، والدین دلسوز و کشیشان اغلب می توانند برگزاری جلساتی پیرامون سکس و ازدواج را ترتیب بدهند. این جلسات چارچوب اجتماعی ای فراهم می کند که نوجوانان می توانند به طرز علنی و درست در رابطه با این وجه مهم رشد نوجوانان آموزش ببینند و بحث کنند.

### مورد سؤال قرار دادن آینده

چالش معمول دیگری هست که نوجوانان گذشته و حال با آن مواجه بوده و هستند. این مسئله به این پرسش ربط پیدا می کند: «من با زندگیم چکار می خواهم بکنم؟» این موضوع تنها به انتخاب شغل مربوط نیست و بسیار فراتر از آن می رود. این نهایتاً یک پرسش معنوی است، یعنی این که «چه چیزی ارزش این را دارد که زندگی ما را روی آن سرمایه گذاری کنیم؟ بیشترین سعادت را کجا بجویم؟ و کجا می توانم بیشترین خدمت را بکنم؟» هرچند ممکن است این پرسش ها فلسفی به نظر برسند اما برای نوجوانان ما بسیار واقعی هستند. پرسش های فوری تر نوجوانان اینها هستند: «آیا من به دانشگاه خواهم رفت؟ در این صورت به کدام دانشکده؟ آیا وارد ارتش خواهم شد؟ اگر شدم، به کدام رسته؟ آیا شاغل خواهم شد؟ کدام شغل؟» البته نوجوانان می فهمند که همه این انتخاب ها

پیامدی دارند. هر گامی که برداشته می شود تحت تأثیر گام های بعدی قرار می گیرد و همه اینها بر مقصد نهایی نوجوانان اثر می گذارند. این مسئله به طرز وحشتناکی ذهن نوجوانان را به خود مشغول می کند.

والدینی که می خواهند به نوجوان شان کمک کنند از کشمکش های خود، شادی های خود و ناراحتی های خود برای او می گویند. شما به عنوان پدر یا مادر نمی توانید و نباید پاسخی ارائه کنید، اما می توانید نوجوانتان را به ادامه جستجوی خود تشویق کنید و یا دختر و پسران را به افرادی با حرفه های گوناگون معرفی کنید تا تجارب شان را در اختیار اینها بگذارند. شما می توانید نوجوانتان را تشویق کنید تا در دبیرستان یا بعداً در دانشکده با مشاوران مشاغل صحبت کنند. اما نهایتاً باید نوجوانتان را تشویق کنید که از سرمشق ساموئل پیروی کند. این پیامبر عبری باستان زمانی که نوجوان بود صدای خداوند را شنید و به او گفت «با من سخن بگو، این خدمتگزار تو گوش می دهد».<sup>۱</sup> مردان و زنانی که بیشترین تأثیر را بر تاریخ بشر گذاشته اند کسانی بوده اند که به صدای خداوند گوش فراداده اند و ندای الهی را الهامبخش حرفه خویش قرار داده اند.

همه چالش های فوق شبیه چالش ها و مسائلی هستند که نوجوانان تمام نسل ها با آن مواجه بوده اند. اما نوجوانان امروزی در دنیای بسیار متفاوتی با نوجوانان گذشته زندگی می کنند و مسلماً دنیای آنها بسیار متفاوت با دنیایی است که والدین شان زمانی که خود نوجوان بودند در آن زندگی می کردند.

### پنج تفاوت اساسی

با همه این شباهت ها نباید فراموش کنیم که بین نوجوان امروزی و

۱. ساموئل، باب سوم، آیه ۱۰.

نوجوان دیروز درّه عمیقی وجود دارد؛ این درّه همان محیط فرهنگی امروز است که نوجوانان باید در آن با چالش‌های فوق‌الذکر مواجه شوند. این تفاوت‌های فرهنگی چه هستند؟

### ۱. فناوری

یکی از ملموس‌ترین تفاوت‌ها این است که نوجوانان امروزی در دنیایی با فناوری بسیار پیشرفته بزرگ شده‌اند. والدین آنها با تلفن، رادیو، و تلویزیون بزرگ شدند اما برای نوجوان امروزی، تلویزیون کابلی و ماهواره‌ای دنیای بسیار بزرگ‌تری را خلق کرده است. انواع بی‌شمار شبکه‌های رادیویی و تلویزیونی امکان دسترسی به هر نوع سرگرمی را در داخل فرهنگ خودمان فراهم آورده است. اما نوجوان صرفاً به استفاده از این برنامه‌ها محدود نشده است. هم‌اکنون هر فیلمی که در تاریخ سینما تولید شده قابل خرید یا اجاره از فروشگاه ویدئویی محل است و هر آوازی که تاکنون خوانده شده را می‌توان به صورت لوح فشرده خریداری کرد یا از طرق دیگر گوش داد.

نوجوان معاصر در عین حال با رایانه بزرگ شده است. این دو تقریباً با هم ظهور کردند. میلیون‌ها نوجوان از موقعی که می‌توانند به یاد بیاورند رایانه شخصی داشته‌اند. شبکه اینترنت به بزرگراه وسیعی بدل شده است که هم تأثیر مثبت و هم تأثیر منفی بر نوجوان امروزی دارد. اینترنت علاوه بر این که امکان مشاهده پیش‌نمایش فیلم‌های روز را به نوجوان می‌دهد و برنامه‌های رادیویی سرتاسر کشور، و نسخه آخرین صفحات موسیقی را در اختیار وی می‌گذارد، امکان برقراری ارتباط فوری با دوستان را نیز به نوجوان می‌دهد. در واقع با اتاق‌های گپ اینترنتی و «پیغام فوری»، اینترنت به سرعت جایگزین تلفن شده و به ابزار اصلی ارتباط با دوستان و بحث درباره عقاید گوناگون بدل می‌شود. یک

نظرسنجی اخیر نشان داد که نوجوانان به طور متوسط هفته‌ای هشت ساعت و نیم از اینترنت برای گپ زدن و ارسال نامه الکترونیکی استفاده می‌کنند. مقایسه کنید با رقم ۱/۸ ساعتی که صرف انجام تکالیف مدرسه می‌کنند.<sup>۱</sup> این واقعیت‌ها در رابطه با فناوری، نوجوان شما را در تماس با جهان قرار می‌دهد و جهان را در تماس با نوجوان شما. بنابراین نوجوان امروزی بیش از آن‌که والدین هرگز تصورش را بکنند در معرض محرک‌های فرهنگی است.

## ۲. اطلاع از خشونت و قرار گرفتن در معرض خشونت

تفاوت فرهنگی دوم این است که نوجوان شما از رفتار خشونت‌آمیز بشر اطلاعات بسیار بیشتری دارد. بخشی از این امر به دلیل پیشرفت فناوری است، یعنی خشونت بیشتر از طریق رسانه‌های جمعی گزارش می‌شود، اما بخشی نیز صرفاً بازتاب تشنگی فرهنگ ما برای خشونت است که تقریباً به مرز وسواس می‌رسد. فیلم‌های سینمایی ما، آوازاها و رمان‌های ما اغلب سرشار از صحنه‌های خشونت‌آمیزند. بررسی‌ای که اخیراً مؤسسه گالوپ در مورد نوجوانان انجام داد حاکی از این است که ۳۶ درصد نوجوانان طی یک ماه گذشته فیلم سینمایی یا برنامه تلویزیونی بسیار خشونت‌آمیزی را تماشا کرده‌اند.

جالب است که در سال ۱۹۹۹ از هر ده نوجوان قریب به هشت نفر، یعنی ۷۸ درصد آنان به آمارگیران گالوپ گفتند که «مشکلی در تماشای فیلم‌های خشونت‌آمیز یا برنامه‌های تلویزیونی خشن ندارند». اما ۳۵ درصد همان نوجوانان موافق بودند که «بخش خشونت از تلویزیون و فیلم‌های سینمایی پیام اشتباهی را به نوجوانان ارسال می‌کند». همین

۱. لیندا تمپل، «مغازه با رایانه: اینترنت جای تلفن را برای نوجوان امروزی می‌گیرد»، یواس‌ای تودی، ۱۴ آوریل ۱۹۹۷.

نظرسنجی حاکی است که ۶۵ درصد نوجوانان معتقدند «فیلم‌های سینمایی و تلویزیون تأثیر بسیار عظیمی بر نگرش نوجوانان و جوانان امروزی دارند»<sup>۱</sup>.

قرار دادن نوجوانان در معرض خشونت صرفاً به رسانه‌های جمعی و فیلم‌های سینمایی محدود نمی‌شود. بسیاری از نوجوانان امروزی شخصاً خشونت را تجربه کرده‌اند. آنها دیده‌اند که پدرشان مادرشان را کتک می‌زند یا خودشان مورد بدرفتاری جسمی پدر، ناپدری یا سایر بزرگسالان قرار گرفته‌اند. اکثر نوجوانان تصدیق می‌کنند که محل مدرسه اغلب اوقات صحنه رفتارها و برخوردهای خشونت‌آمیز است.

برخی از نوجوانان حتی ادامه‌دهنده انواع خشونت‌ها از جمله آدم‌کشی می‌شوند. در حالی که نرخ قتل و آدم‌کشی در ایالات متحده طی سی سال گذشته تقریباً ثابت مانده، تعداد جوانانی که مرتکب قتل می‌شوند دائماً افزایش یافته است. بیشترین میزان آدم‌کشی در اواسط دهه ۱۹۸۰ تا اواسط دهه ۱۹۹۰ بود که تعداد قاتلین جوان و نوجوان ۱۶۸ درصد افزایش یافت. بنابر گزارش سازمان اف‌بی‌آی، هر ساله حدود ۲۳/۰۰۰ مورد قتل در ایالات متحده به وقوع می‌پیوندد که در ۲۵ درصد آنها قاتل ۲۱ سال یا کمتر سن دارد.<sup>۲</sup> خشونت همواره بخشی از فرهنگ ما بوده است اما نوجوان شما بیش از هر نسلی در گذشته به لحاظ فکری و عاطفی با این خشونت سازگار است.

### ۳. خانواده از هم پاشیده

سومین عامل فرهنگی که بر نوجوان امروزی اثر می‌گذارد ماهیت از هم پاشیده

۱. دیدگاه‌های جوانان، شماره ۶، نسخه ۷ (مارس ۱۹۹۹).

۲. ایمز گارباینو، پسران از دست‌رفته: چرا پسران ما به خشونت رو می‌آورند و چگونه می‌توانیم آن‌ها را نجات دهیم، (نیویورک فری پرس، ۱۹۹۹، ص ۷-۶).

خانواده امروز آمریکایی است. بنا بر آمار اخیری که مؤسسه گالوپ در مورد جوانان آمریکا تهیه کرده از هر ده نوجوان آمریکایی چهار نفر (۳۹ درصد) تنها با یکی از والدین خود زندگی می‌کنند. از هر ده مورد در هشت مورد، والد غایب پدر است. همین نظرسنجی حاکی است که ۲۰ درصد نوجوانان آمریکایی با ناپدری یا خویشاوند مرد دیگری که با مادرشان زندگی می‌کند، به سر می‌برند.

جامعه‌شناسان اظهار داشته‌اند: «خانواده‌های ما به طرز بی‌سابقه‌ای با یکدیگر تفاوت دارند: ما خانواده‌هایی داریم که در آنها پدر کار می‌کند و مادر خانه‌دار است؛ خانواده‌هایی که پدر و مادر هر دو بیرون خانه کار می‌کنند؛ خانواده‌های تک‌والد؛ ازدواج‌های دومی که سبب شده تا بچه‌های دو خانواده متفاوت در کنار یکدیگر قرار بگیرند؛ زوج‌های بی‌بچه؛ زوج‌های ازدواج‌کرده با بچه و بی‌بچه. ما در دوره‌ای زندگی می‌کنیم که یک تحول تاریخی در زندگی خانواده آمریکایی در حال وقوع است».<sup>۱</sup> پژوهش‌گر دیگری خاطر نشان ساخته «هنوز آماری در مورد میزان این فروپاشی در دست نیست، اما یک نگرش جامعه‌شناسانه از وجود رابطه مستقیم با بسیاری از فشارهای روزمره‌ای که می‌بینیم خبر می‌دهد. برخی از برخوردها، فشارهای روحی، از خودبیگانگی‌ها... و بی‌توجهی‌ها رابطه مستقیم با فشارهای ناشی از سازگاری با این انواع جدید خانواده دارند».<sup>۲</sup>

علاوه بر فروپاشی خانواده هسته‌ای، نوجوان امروزی عمدتاً بدون وجود یک خانواده گسترده بزرگ می‌شود: بدون پدر بزرگ و مادر بزرگ، عمه‌ها و عموها و سایر خویشاوندان. با پیشرفت فناوری و امکان تحرک

۱. جرولد کی. فوتلیک، «چه بر سر خانواده آمریکایی آمده؟» مجله نیوزویک (ویژه‌نامه)، زمستان و بهار ۱۹۹۰، ۱۵.

۲. اریک میلر و مری پورتر، در سایه ظهور نسل نو (بروکلین، نیویورک، ۱۹۹۴).

بیشتر، تعداد هر چه بیشتری از خانواده‌ها نسبت به نسل‌های قبلی با فاصله بیشتری از خویشاوندان خود زندگی می‌کنند. به علاوه، در گذشته همسایگان نقش والدین دوم را ایفا می‌کردند و مراقب فرزندان یکدیگر بودند، اما امروز همسایه‌ها به قدری گرفتارند که دیگر توجهی به یکدیگر ندارند. زمانی مدرسه محل یکدست‌تر بود و کل محله محیط امنی را برای ارتباط نوجوانان با یکدیگر فراهم می‌کرد. امروزه دیگر چنین نیست. همه این عوامل مثبت که در کنار خانه و خانواده وجود داشتند امروز به سرعت رو به نابودی می‌روند.

جیمز کرامر مدیر «مرکز تحقیقات کودکان ییل» نابودی این عوامل مثبت را به اندازه نابودی خانواده هسته‌ای مهم و اساسی می‌داند. او با یادآوری دوران کودکی خود می‌گوید «بین خانه و مدرسه، حداقل پنج دوست نزدیک پدر و مادر هر کار خلافی را که انجام می‌دادم گزارش می‌دادند. بچه‌های امروز دیگر چنین کسانی را ندارند»<sup>۱</sup>. در گذشته، نوجوانان می‌توانستند روی بستگان و خویشان نزدیک خود، همسایگان دلسوز خود، کلیسا و گروه‌های محله حساب کنند. نوجوانان امروز اکثراً از وجود این شبکه‌های حمایتی محرومند.

#### ۴. اطلاع از جنسیت و افشای مسائل جنسی

تفاوت بزرگ دیگر، جو جنسی بسیار علنی‌ای است که نوجوانان ما در آن بزرگ می‌شوند. نسلی که در دهه ۱۹۶۰ به دنیا آمد علیه اخلاقیات جنسی سنتی والدین خود شورش کرد اما قواعد جنسی را به خاطر داشت و گاه حتی از نقض آنها احساس گناه می‌کرد. اما نوجوان امروزی در دنیایی بدون مقررات جنسی بزرگ شده است. فیلم‌های سینمایی،

۱. ریچارد لو، آینده دوران کودکی (نیویورک، انکور، ۱۹۹۰)، ص ۶.

رسانه‌های جمعی و ترانه‌ها همگی سکس را با عشق یکی می‌شمارند و رابطه جنسی را به عنوان بخش ضروری قرار ملاقات دختر و پسر ترسیم می‌کنند. بنابراین تعداد وسیعی از نوجوانان از نظر جنسی فعال شده‌اند. «نتایج آمارها متفاوت است اما میانگین آنها نشان می‌دهد که بین ۷۰ تا ۸۰ درصد نوجوانان آمریکایی در پایان دوره دبیرستان رابطه جنسی داشته‌اند»<sup>۱</sup>. نوجوانانی که رابطه جنسی ندارند مدام فکر می‌کنند که آیا من چیز مهمی را از دست نمی‌دهم؟ آیا اشکالی در من نیست؟ در عین حال نوجوانانی که از نظر جنسی فعالند احساسات منفی دیگری دارند: آنها اغلب احساس می‌کنند مورد سوء استفاده قرار گرفته‌اند، با آنها بدرفتاری شده، و پوچ و توخالی هستند.

نوجوان امروزی در دنیایی زندگی می‌کند که سکس نه تنها بخش ضروری رابطه دختر و پسر به شمار می‌آید بلکه زندگی با هم پیش از ازدواج روز به روز متداول تر می‌شود، و رابطه همجنس‌بازان به عنوان یک سبک زندگی دیگر مطرح می‌شود. در واقع واژه‌های دو جنسی و دختر نما و پسر نما کم جزو فرهنگ لغات معمول نوجوانان امروزی آمریکایی می‌شوند. به یک مفهوم بسیار واقعی، سکس به بت آمریکایی‌ها بدل شده است و تعداد کسانی که در این بتکده مورد پرستش قرار می‌گیرند بیش از آن است که به تصور درآید. این دنیایی است که نوجوان امروزی باید با جنسیت نوظهور خود در آن زندگی کند.

### ۵. ارزش‌های اخلاقی و مذهبی خنثی

سرانجام، نوجوان امروزی در جهانی بزرگ می‌شود که به راستی دوران پس از مسیحیت محسوب می‌شود. در عرصه مذهب و اخلاقیات، دیگر هیچ

۱. رون هاچکرافت، نبرد برای یک نسل جدید (شیکاگو، نشر مودی، ۱۹۹۶)، ص ۳۲.

کلام قطعی وجود ندارد. در نسل های گذشته، اکثر آمریکایی ها می توانستند رفتار اخلاقی و غیر اخلاقی را تعریف کنند. این قضاوت های اخلاقی عمدتاً بر مبنای احکام مسیحی استوار بودند. اما این امر در مورد نوجوان امروزی صادق نیست. برای نخستین بار در تاریخ آمریکا، تمامی یک نسل بدون ارزش های اخلاقی معین دارد بزرگ می شود. ارزش ها اغلب خستی هستند؛ به نوجوان گفته می شود چیزی که احساس خوبی به او می دهد خوب است. و امر غلط نسبی است.

در نظرسنجی افشاکننده ای از نوجوانان قدیمی در اواسط دهه ۱۹۹۰، گروه تحقیقاتی بارنا دریافت که ۹۱ درصد نوجوانان با این گفته موافقت کرده اند که «آنچه برای یک نفر در موقعیتی معین درست است، ممکن است برای کسی دیگر در موقعیت مشابه درست نباشد». ۸۰ درصد نیز با این ایده موافق بودند که «وقتی نوبت اخلاقیات و اصول اخلاقی می رسد، حقیقت از نظر افراد مختلف معانی مختلف دارد؛ هیچ کس به طور قطع نمی تواند بگوید که حقیقت را می داند». و در جامعه ای که زمانی حقیقت و صداقت ارزشمند شمرده می شد ۵۷ درصد نوجوانان معتقد بودند که «گاهی دروغ گفتن لازم است»<sup>۱</sup>.

نسل امروز تعریف واضحی از درست و غلط ندارد. دلایل رشد این نسل غیر اخلاقی از سوی تام رینر چنین توضیح داده شده: «بانیان آمریکا یعنی کسانی که پیش از ۱۹۴۶ به دنیا آمده بودند به اصول اولیه مسیحیت برای تشخیص درست از غلط معتقد بودند (و هنوز اعتقاد دارند). آنها ایمان داشتند که انجیل یک راهنمای معنوی و اخلاقی برای زندگی امروز است. اما فرزندان آنها - نسل بعد از جنگ جهانی و فرزندان آنها - دسته دسته از کلیسا و سایر فعالیت های مذهبی مسیحی کناره گیری کردند». رینر ادامه می دهد:

۱. جورج بارنا، نسل بعدی (ونچورا، کالیفرنیا، نشر رگال، ۱۹۹۵)، ص ۳۲.

به دور از تأثیر کلیسا، آنها کم‌کم وارد فعالیت‌هایی شدند که از سوی والدین‌شان به وضوح انگ غیر اخلاقی خورده بود. آنها معیارهای مطلق اخلاقیات والدین، پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌هاشان را قبول داشتند اما فقط در نظریه نه در عمل. اما نسل بعدی (که در سال‌های ۱۹۷۷ تا ۱۹۹۴ به دنیا آمد) نه معیاری اخلاقی مانند انجیل را قبول داشت نه نمونه‌ای اخلاقی نظیر والدین خود را. درک آنان از درست و غلط در بهترین حالت ناروشن و مغشوش است. به این ترتیب یک نسل کامل بی‌اخلاق به زودی به دوران بزرگسالی می‌رسد.<sup>۱</sup>

سال‌های نوجوانی همواره سال‌های کنکاش در عقاید و آراء مذهبی بوده است. نوجوانان دربارهٔ باورهای مذهبی یا بی‌ایمانی از والدین‌شان سؤال می‌کنند. همانند سایر حوزه‌های زندگی، آنها به دنبال روشن کردن هویت خودشان هستند. تفاوتی که در دنیای امروز وجود دارد این است که به دلیل ماهیت عام و جهانی دوران حاضر، نوجوانان ما با عقاید و باورهای مذهبی متعددی روبرو هستند - هم به خاطر وجود فتاوری امروزی و هم دوستانی که به گروه‌های مذهبی دیگر تعلق دارند.

مذهب برای نوجوانان امروزی مهم است. نظرسنجی اخیر مؤسسه گالوپ نشان داد که از هر پنج نوجوان چهار نفر (۷۹ درصد) تأثیر ایمان مذهبی را در زندگی خود مهم می‌دانند. اکثر نوجوانان (۶۴ درصد) وابسته به یک کلیسا، کنیسه، یا یک گروه مذهبی سازمان‌یافتهٔ دیگر هستند. نیمی از نوجوانان (۴۹ درصد) می‌گویند زندگیشان متعلق به خدا یا قدرتی برتر است. یک‌سوم کامل نوجوانان (۳۵ درصد) می‌گویند ایمان مذهبی‌شان مهم‌ترین عامل مؤثر در زندگیشان است. یک‌سوم (۳۴ درصد) احساس می‌کنند «از نو متولد» شده‌اند. چهار نفر از هر ده نوجوان (۴۲ درصد) به گروه آمارگران گفتند که هفتهٔ قبل برای عبادت

۱. دیدگاه‌های جوانان، شمارهٔ ۶، نسخهٔ ۳ (نوامبر ۱۹۹۸).

به کلیسا رفته‌اند.<sup>۱</sup> نوجوانان امروز بیشتر به ماهیت تجربی و ارتباطی گروه‌های مذهبی علاقه‌مندند تا باورهای مجرد مذهبی. اگر گروه پذیرا، دلسوز و حمایتگر باشد حتی اگر نوجوان با بسیاری از عقاید مذهبی آن مخالف باشد به سوی آن جذب می‌شود.

### والدین می‌توانند راهنمایی کنند

این جهانی است که نوجوان شما وارد آن شده است. خبر خوب این است که نوجوانان امروز به دنبال کسب راهنمایی والدین هستند. در نظرسنجی اخیر نوجوانان گفتند که نفوذ والدین در حوزه‌های ذیل بیشتر از همسالان آنهاست: رفتن به دانشگاه، حضور در مراسم مذهبی انجام تکالیف خانه. والدین در عین حال روی برنامه شغلی یا حرفه‌ای نوجوانان نیز تأثیر داشتند. تأثیر دوستان بیشتر در زمینه تصمیم‌گیری در مورد مسائل آبی بود، مسائلی چون: تصمیم به ادامه یا قطع کلاس، قرار ملاقات با کدام دختر یا پسر، نحوه آرایش موها، نوع لباس پوشیدن و غیره.<sup>۲</sup> این نظرسنجی نشان داد که وقتی از نوجوانان می‌پرسیم «چه کسی بیشترین تأثیر را روی تصمیم‌گیری‌هایتان دارد؟ والدین یا دوستان؟» بیشترین تأثیر از آن والدین است و نفوذ آنهاست که تعیین می‌کند نوجوان در آینده چگونه شخصی خواهد بود. بله، نوجوان شما در پاره‌ای موارد تحت تأثیر دوستانش است اما نفوذ والدین همچنان تأثیر عظیمی بر تفکر و رفتار نوجوان شما دارد. بقیه فصل‌های این کتاب به شما کمک می‌کند تا بیاموزید که به طور مؤثری نیاز نوجوانان به عشق را برآورده کنید و به این ترتیب شالوده نفوذ مؤثرتر بر نوجوانان را در تمام حوزه‌های دیگر زندگی پی بریزید.

۱. همان‌جا (سپتامبر ۱۹۹۸).

۲. همان‌جا، شماره ۵، نسخه ۱ (سپتامبر ۱۹۹۷).

## فصل دوم اهمیت عشق والدین

یکی<sup>۱</sup> مادر دو بچه بود و همه نشانه‌های والدین ضربه‌خورده در او بود. او نزد من آمد و گفت: «دکتر چاپمن، من تا سرحد مرگ می‌ترسم. پسر من دوازده‌ساله است و دخترم یازده‌ساله. من کتاب‌هایی در مورد نوجوانان خوانده‌ام و حالا ترسیده‌ام. به نظر می‌رسد که همه نوجوانان رابطه جنسی دارند، مواد مخدر مصرف می‌کنند و در مدرسه سلاح حمل می‌کنند. آیا واقعاً اوضاع این قدر بد است؟» یکی در سمینار ازدواجی که در شهر مولین واقع در ایلی‌نویز برگزار شده بود این پرسش‌ها را مطرح می‌کرد. سپس او افزود، «من فکر کردم که شاید دوره دبیرستان بچه‌ها را به صورت سیستم تحصیل در منزل برگزار کنم اما این هم مرا می‌ترساند. من نمی‌دانم که آیا برای دوره نوجوانی بچه‌ها آماده‌ام یا نه.»

طی پنج سال گذشته من با والدین زیادی شبیه یکی ملاقات کرده‌ام. بسیاری از والدین کتاب‌های بیشتری درباره مراقبت از نوجوانان می‌خوانند. آنها از طریق تلویزیون اخبار بیشتری درباره خشونت نوجوانان می‌شنوند. آنها روزنامه می‌خوانند و واقعاً وحشت‌زده می‌شوند. اگر شما یکی از این والدین وحشت‌زده هستید یا اگر از خودتان می‌پرسید «آیا باید وحشت‌زده باشم؟» امیدوارم این فصل بخشی از ترس‌هایتان را برطرف

کند. نگرانی و اضطراب کمکی به مراقبت از نوجوانان نمی‌کند. من امیدوارم که این فصل مقداری از نگرانی‌های شما را از بین ببرد و اعتماد به نفس کافی به شما ببخشد تا نقش مثبتی در زندگی نوجوانان ایفا کنید.

### اخبار خوب در مورد خانواده‌ها و مدارس

بگذارید از اینجا شروع کنم که همه واقعتاً منفی نیستند. هرچند طبق آمار مؤسسه گالوپ تنها ۵۷ درصد نوجوانان آمریکایی هم با پدر و هم با مادر زندگی می‌کنند. این نیز حقیقت دارد که ۸۷ درصد نوجوانان تماس خود را با پدرشان حفظ می‌کنند - حتی اگر به طور تمام‌وقت با هم زندگی نکنند.<sup>۱</sup> اکثریت بزرگی از آنها (۷۰ درصد) می‌گویند که نسبت به پدرشان «بی‌نهایت» یا «خیلی» احساس نزدیکی می‌کنند.<sup>۲</sup> نظرسنجی اخیر دیگر نشان داد که اکثر نوجوانان سیزده تا هفده‌ساله می‌گویند که معمولاً احساسات خوبی در مدرسه دارند. اکثریت قابل ملاحظه‌ای از نوجوانان گفته‌اند که در مدرسه احساس شادی (۸۵ درصد) و حمایت (۸۲ درصد) می‌کنند. تقریباً همین تعداد می‌گویند که احساس می‌کنند مورد قدردانی قرار دارند (۷۸ درصد)، مورد توجهند (۷۷ درصد)، تشویق می‌شوند (۷۶ درصد)، و مطرح هستند (۷۲ درصد).<sup>۳</sup> دو آماري که می‌تواند همه والدین علاقه‌مند به تحصیل فرزندان را دلگرم کند این است: ۹۷ درصد نوجوانان دوره دبیرستان را تمام می‌کنند و دیپلم می‌گیرند و ۸۳ درصد تحصیلات دانشگاهی را «امروزه بسیار مهم» می‌دانند.<sup>۴</sup> پس از بررسی این یافته‌ها، جورج گالوپ جوانان امروز را این‌گونه

---

۱. دیدگاه‌های جوانان، شماره ۵، نسخه ۸ (آوریل ۱۹۹۸)، منتشره از سوی مؤسسه بین‌المللی گالوپ، پرینستون.  
۲. همان‌جا، نسخه ۹ (مه ۱۹۹۸).  
۳. همان‌جا، شماره ۶، نسخه ۸ (آوریل ۱۹۹۹).  
۴. همان‌جا، شماره ۵، نسخه ۶ (مارس ۱۹۹۸).

توصیف کرد: آرمان‌گرا، خوش‌بین، خودانگیخته و شاد و مسرور. «جوانان به ما می‌گویند که از کمک به دیگران بسیار خوشحال می‌شوند و می‌خواهند در راه صلح جهانی و ایجاد دنیایی سالم تلاش کنند. آنها احساس خوبی نسبت به مدرسه خود دارند و احساس‌شان نسبت به معلمان خود حتی از این هم بهتر است.» گالوپ در رابطه با «نگرش جوانان نسبت به آینده خود» نتیجه‌گیری کرد: «اکثریت عظیمی از جوانان می‌گویند که در رابطه با آینده خود شاد و هیجان‌زده‌اند، نسبت به خانواده‌شان بسیار احساس نزدیکی می‌کنند، احتمالاً ازدواج می‌کنند و می‌خواهند بچه داشته باشند، از زندگی شخصی خود راضی‌اند و امیدوارند در حرفه انتخابی خود به اوج موفقیت برسند»<sup>۱</sup>.

لارنس استاینبرگ عضو ارشد «مرکز پژوهش‌های مربوط به رشد آموزش انسانی» به عنوان متخصص امور نوجوانان در سراسر آمریکا شهرت دارد. او اظهار داشته «نوجوانی به طور ارثی یک دوره دشوار نیست. مشکلات روانی، مشکلات رفتاری، و کشمکش خانوادگی در دوره نوجوانی به هیچ‌وجه بیشتر از مراحل دیگر چرخه زندگی نیست. مسلماً بعضی از نوجوانان مشکلاتی دارند و برخی دچار دردسر می‌شوند. اما اکثریت عظیم آنان (۹ نفر از هر ده نفر) چنین نیستند. استاینبرگ که استاد روانشناسی دانشگاه تمپل نیز هست می‌افزاید «مشکلاتی که ما آنها را بخش "عادی" رشد نوجوانان می‌دانیم - مثل اعتیاد به مواد مخدر، دزدی، رفتار غیر مسئولانه جنسی، مخالفت با هر مقام مسئولی - ابداً عادی نیستند. این مشکلات را هم می‌توان پیشگیری کرد و هم درمان. اصل قضیه این است که بچه‌های خوب ناگهان هنگام نوجوانی بد نمی‌شوند»<sup>۲</sup>. واقعیت این است که اکثر مطالبی که ما در روزنامه‌ها می‌خوانیم و از

۱. همان‌جا، نسخه ۶ (فوریه ۱۹۹۸).

۲. لارنس استاینبرگ و آن لوین، شما و نوجوان‌تان (نیویورک، انتشار هارپر و رو، ۱۹۹۰).

رادیو و تلویزیون می شنویم به ۱۰ درصد نوجوانان مشکل دار مربوط می شود که اکثرشان کودکان مشکل دار نیز بوده اند. شما و نوجوانتان می توانید رابطه والد-فرزند خوبی داشته باشید. این چیزی است که نوجوان شما می خواهد، و من فرض می کنم که شما نیز می خواهید. در این فصل من به نکته ای می پردازم که معتقدم مهم ترین وجه این رابطه است، یعنی رفع نیاز نوجوانتان به عشق عاطفی. اگر این نیاز برآورده شود آنگاه نوجوان به خوبی می تواند در فرهنگی که در فصل اول درباره اش سخن گفتیم پیش برود.

وقتی نوجوانان از عشق و محبت والدین خود مطمئن باشند، اعتماد به نفس کافی برای مقابله با تأثیرات منفی فرهنگ مان را خواهند داشت و به جوانان بالغ و مولد بدل خواهند شد. بدون عشق والدین، نوجوان به احتمال قوی در برابر وجوه منفی فرهنگ خم شده و به اعتیاد، بی بند و باری جنسی و خشونت روی خواهد آورد. به نظر من، هیچ چیز مهم تر از این نیست که والدین بیاموزند که به طور مؤثری نیاز نوجوان به مهر و محبت و عشق عاطفی را برطرف کنند.

منظور من از «عشق عاطفی» چیست؟ در اعماق وجود نوجوان آرزوی ارتباط با والدین و پذیرفته شدن از سوی آنان و مورد حمایت قرار گرفتن آنان وجود دارد. زمانی که این اتفاق بیافتد نوجوان احساس می کند مورد عشق والدین است. وقتی نوجوان ارتباطی با والدین احساس نکند و حمایت و پذیرش آنان را لمس نکند، مخزن عشق درونش خالی می شود و این خلاء بر رفتار نوجوان اثر می گذارد. اجازه دهید این مطلب را بیشتر شرح بدهم.

## آرزوی نوجوان برای ارتباط

### حضور والدین

درباره اهمیت «ارتباط» کودکان با والدین مطالب فراوان نوشته شده

است. اکثر روانشناسان کودک موافقند که اگر این ارتباط و پیوند عاطفی وجود نداشته باشد کودک دچار احساس عدم امنیت می شود. نکته مقابل ارتباط و پیوند، دوری و طرد است. اگر والدین کودک در اثر مرگ، طلاق یا ترک خانه حضور نداشته باشند، واضح است که این پیوند برقرار نمی شود. پیش شرط پیوند، حضور والدین است. ارتباط و پیوند مستلزم صرف وقت با یکدیگر است.

در سال‌های نوجوانی نیز همین اصل حاکم است. والدینی که به خاطر طلاق، کار زیاد و غیره در کنار نوجوان حضور چندانی ندارند به احساس ارتباط نوجوان با پدر و مادر صدمه می زنند. این یک واقعیت ساده است که نوجوان برای این که احساس کند با پدر و مادرش ارتباط دارد و مورد محبت آنهاست، مدتی باید با آنها وقت بگذراند. نوجوانی که احساس طرد شدن می کند مدام با خود می گوید «مگر من چه اشکالی دارم که پدر و مادرم توجهی به من ندارند؟» اگر والدین می خواهند نوجوانشان احساس محبت کند باید مدتی از وقت خود را به او اختصاص بدهند.

### اهمیت ارتباط

واضح است که نزدیکی فیزیکی والدین و نوجوانان الزاماً ایجاد ارتباط نمی کند. پیوند عاطفی مستلزم گفتگو و برقراری ارتباط واقعی است. ممکن است شما مادر خانه دار باشید و یا پدری باشید که دو هفته مرخصی گرفته و در منزل به سر می برد اما اگر ارتباط واقعی برقرار نکنید پیوندی نیز ایجاد نمی شود.

اخیراً خیلی خوشحال شدم که ضمن مطالعه نتایج یک پروژه تحقیقاتی دریافتیم ۷۱ درصد نوجوانانی که با آنها صحبت شده بود گفته بودند حداقل روزی یک وعده غذا را با خانواده می خورند. اما خوشحالی ام دیری نپایید زیرا فهمیدم نصف این نوجوانان آخرین باری که با والدینشان

غذا می خوردند در همان هنگام تلویزیون تماشا می کردند. به علاوه از هر چهار نفر یک نفر گفته بود به رادیو گوش می داده و ۱۵ درصد هم گفته بودند موقع شام کتاب، مجله یا روزنامه می خوانده اند. <sup>۱</sup> ظاهراً اکثر والدین از وقت ناهار یا شام برای برقراری ارتباط با نوجوانان شان استفاده نمی کنند.

به نظر من میز غذا بهترین مکان برای ایجاد ارتباط و پیوند عاطفی با نوجوانان است. کدام نوجوان است که غذا دوست نداشته باشد؟ کمی صحبت با والدین بهای اندکی برای یک غذای خوب است. اگر خانواده شما جزو آن ۷۱ درصدی نیست که حداقل یک وعده غذا را با هم می خورند، من تشویق تان می کنم که به سمت این ایده آل حرکت کنید. اما برای آنهایی که با هم غذا می خورند اما حرف نمی زنند برنامه جدیدی را برای اوقات صرف غذا پیشنهاد می کنم. به نوجوانان و بچه های کوچک تر خود بگویید که بعد از این رسم دیگری برای وقت غذا دارید. «اول، با خدا حرف می زنیم (بله، به فرزندان تان بیاموزید که برای غذایی که می خورند خدا را شکر کنند)، بعد با یکدیگر حرف می زنیم، و بعد اگر دلمان خواست تلویزیون تماشا می کنیم یا روزنامه می خوانیم یا رادیو گوش می کنیم».

پس از این که همه از خداوندی که به ما غذا داده و فرد یا افرادی که آنها را آماده کرده اند تشکر کردند، هر کدام از اعضای خانواده سه اتفاقی را که آن روز برایش افتاده تعریف می کند و احساسی را که داشته شرح می دهد. هنگام صحبت هر یک از اعضای خانواده بقیه به دقت به حرفش گوش می دهند. شاید برای روشن تر شدن موضوع سؤالاتی پرسند اما به هیچ وجه توصیه یا نصیحت نمی کنند - مگر این که فردی که دارد حرف می زند از آنها بخواهد.

این رسم جدید می تواند به شما کمک کند تا حس پیوند و ارتباط را با نوجوانان تان برقرار و حفظ کنید.

۱. دیدگاه های جوانان، شماره ۵، نسخه ۲ (اکتبر ۱۹۹۷).

### آرزوی نوجوان برای احساس پذیرش قدرت پذیرش... و طرد

عنصر دوم عشق عاطفی، احساس پذیرش از سوی والدین است. یکبار پسر چهارده ساله‌ای گفت «مهم‌ترین چیزی که من در مورد پدر و مادرم دوست دارم این است که مرا همین‌طور که هستم دوست دارند و سعی نمی‌کنند مرا شبیه خواهر بزرگ‌ترم کنند». این نوجوان احساس می‌کند مورد محبت والدینش قرار دارد، و این عشق و محبت در اثر پذیرش او از سوی والدین پدید می‌آید.

«پدر و مادرم مرا دوست دارند. آنها مرا می‌خواهند. من خوبم». اینها پیام‌هایی هستند که در ذهن نوجوانی که پذیرش والدینش را حس می‌کند نقش می‌بندد. نقطه مقابل پذیرش، نفی و طرد است و پیام آن این است «آنها مرا دوست ندارند. آنها مرا نمی‌خواهند. من به قدر کافی برای آنها خوب نیستم. آنها آرزو داشتند من جور دیگری باشم». بچه‌ای که احساس می‌کند طرد شده مسلماً احساس نمی‌کند که مورد عشق و محبت قرار دارد. رونالد رومز انسان‌شناس آمریکایی در مورد موضوع طرد در بیش از یکصد فرهنگ مختلف جهان مطالعه و تحقیق کرده است. یافته‌های او به وضوح نشان می‌دهند که هرچند مردم فرهنگ‌های گوناگون به طرق مختلفی افراد را طرد می‌کنند، کودکان طردشده در همه‌جای دنیا بیشتر در معرض خطر مشکلات روانی، از عزت نفس پایین گرفته تا عدم پایداری به اصول اخلاقی، مشکل مهار خشم و خشونت و احساس ابهام در مورد هویت جنسی خود قرار دارند. رومز معتقد است که اثرات طرد به قدری قوی است که می‌توان آن را یک «بلائی شوم روانی» دانست که «در سرتاسر نظام عاطفی وجود کودک منتشر می‌شود و ویرانی به بار می‌آورد».<sup>۱</sup> جیمز گارباینو استاد رشته علوم انسانی در دانشگاه کورنل است و

۱. نقل شده از سوی جیمز گارباینو در کتاب پسران از دست‌رفته: چرا پسران ما به خشونت رو می‌آورند و چگونه می‌توانیم آنها را نجات دهیم؟ (نیویورک، فری پرس، ۱۹۹۹)، ص ۵۰.

سال‌های متمادی پیرامون زندگی و شرح حال نوجوانانی که به خشونت رو می‌آورند مطالعه و تحقیق کرده است. او نتیجه گرفته که احساس طرد از عناصر اصلی ساختار روانی نوجوانان بزهکار است. اغلب اوقات این احساس طرد در اثر مقایسه شدن با یکی دیگر از افراد خانواده و خویشاوندان به وجود می‌آید. طی مصاحبه با جوان هجده‌ساله‌ای از اهالی نیویورک که به خاطر تیراندازی به پلیس به حبس ابد محکوم شده بود، گاربارینو دو قوطی نوشابه روی میز گذاشت و به این جوان گفت «بیا فرض کنیم که کل این میز به معنی عشق مادرت است. حالا این قوطی تو هستی و این قوطی برادرت. فکر می‌کنی قوطی تو چقدر از عشق مادرت پُر شده؟ و قوطی برادرت چقدر پُر است؟»

زندانی جوان قوطی خودش را برداشت و با انگشت نشان داد که تا ۲۰ درصد از عشق مادرش پر شده. قوطی برادرش ۸۰ درصد پر شده بود. بعد گاربارینو گفت «حالا بیا این میز را به عنوان معیار پذیرش یا طرد در نظر بگیریم». او با انگشتش به یک طرف میز اشاره کرد و گفت «این طرف یعنی پذیرش کامل و طرف دیگر یعنی طرد کامل. با استفاده از این قوطی‌ها نشان بده که مادرت چقدر تو را قبول داشت و چقدر برادرت را.» مرد جوان قوطی خودش را درست در انتهای میز یعنی در طرف طرد کامل گذاشت و قوطی برادرش را در انتهای دیگر به معنی پذیرش کامل. مشاور پرسید «نود درصد طرد تو و ۱۰۰ درصد پذیرش برادرت؟» جوان پاسخ داد «بله»<sup>۱</sup>. واضح است جوانی که احساس می‌کند طرد شده هیچ عشق و محبتی را احساس نمی‌کند.

### پذیرش نوجوان... اصلاح رفتار او

بسیاری از والدین فکر می‌کنند نشان دادن پذیرش کامل اشتباه است.

۱. همان‌جا، ص ۵۱.

باب پدر نگران دو نوجوان بود و با صراحت کامل در این مورد با من صحبت کرد. او گفت «دکتر چاپمن، نمی فهمم چطور می توان نوجوانی را که رفتارش منزجرکننده است پذیرفت. من نمی خواهم فرزندانم احساس کنند طرد شده اند ولی صادقانه بگویم رفتارشان را دوست ندارم و وقتی چنین رفتاری از خود نشان می دهند آنها را هم دوست ندارم. شاید دارم طردشان می کنم اما ته دلم چنین احساسی ندارم. من دوستشان دارم و برایشان نگرانم. من دلم نمی خواهد آنها زندگی شان را نابود کنند».

باب یکی از هزاران پدر و مادری است که هنوز نیاموخته اند که در همان زمان که سوء رفتار نوجوان شان را اصلاح می کنند او را بپذیرند. ما بعداً وقتی به پنج زبان عشق می پردازیم و نیز در فصل ۱۲ که درباره انضباط صحبت می کنیم بیشتر در این باره بحث خواهیم کرد.

فعلاً اجازه بدهید با استفاده از یک مثال مذهبی هدف مان را روشن کنیم. پولس رسول که از حواریون مسیح در قرن اول میلادی بود درباره خداوند گفت «او ما را همچون محبوب پذیرفت». این همان کاری است که ما نیز به عنوان پدر و مادر باید انجام دهیم. به فرزندان مان نشان دهیم که صرف نظر از رفتار آنها از این که پدر و مادر آنها هستیم خوشحالیم. این همان چیزی است که عشق بی قید و شرط می خوانیم.

عشق بی قید و شرط یعنی این که «من دوستت دارم. من به تو توجه دارم. من وقف تو هستم زیرا تو فرزند منی. من همیشه کارهایی را که تو انجام می دهی دوست ندارم ولی همیشه تو را دوست دارم و سعادت تو را می خواهم. تو پسر منی، تو دختر منی، و من هرگز تو را طرد نمی کنم. من همیشه کنارت هستم و هر کاری که از دستم بر بیاید برایت می کنم. من صرف نظر از هر چیزی دوستت دارم و دوستت خواهم داشت».

کن کانفیلد رئیس «مرکز ملی هدایت پدران» می گوید «هرگز پرسش

بزرگ دوران نوجوانی را فراموش نکنید: "من کی هستم؟" نوجوان شما باید خودش به این پرسش پاسخ بدهد. آنچه او می خواهد از زبان شما بشنود این است "تو هر کسی بشوی من دوستت خواهم داشت." بعد کانفیلد خاطر نشان می کند که ترس بزرگ هر نوجوانی این است: «آیا من عادی هستم؟» - هرگز ترس بزرگ نوجوانان را فراموش نکنید. پاسخ این سوال باید این باشد "بله". اما چیزی که نوجوان می خواهد از زبان پدرش بشنود این است "حتی اگر غیر عادی باشی باز هم دوستت دارم".<sup>۱</sup>

کانفیلد از پذیرش بی قید و شرط و عشق بی قید و شرط صحبت می کند. من بعداً پیشنهادات دیگری ارائه خواهم داد اما در اینجا بگذارید نگرش ساده‌ای را مطرح کنم که به میزان عظیمی روی طرز شنیدن پیام‌های شفاهی شما از سوی نوجوانان اثر می‌گذارد - یعنی آن پیام‌هایی که برای هدایت یا اصلاح رفتار او می‌دهید. همیشه پیش از آن که به نوجوان بگویید چه رفتاری از سوی او را می‌پسندید، به او بگویید «من تو را خیلی دوست دارم. حتی اگر به توصیه‌ام عمل نکنی باز هم دوستت خواهم داشت اما از آنجا که دوستت دارم باید توصیه‌ام را به تو بکنم». بعد سخنان حکیمانه‌تان را ایراد کنید.

نوجوان شما محتاج این است که بداند حتی وقتی رفتار او را نمی‌پسندید باز هم دوستش دارید. سعی کنید این عقیده را کاملاً در وجود خود جذب کنید. اگر اهل نظریه پردازی هستید می‌توانید بگویید «آیا پسر من، که من او را خیلی دوست دارم و همیشه و تا ابد دوست خواهم داشت، دوست دارد پند این پدر را بشنود؟» «آیا دختر عزیزم، که همیشه نزد من عزیز و گرامی است، مایل است از افکار پنهان پدرش آگاه

۱. کن کانفیلد، قلب یک پدر (شیکاگو، انتشارات نورث فیلد، ۱۹۹۶)، صفحات ۹۵-۱۹۴.

شود؟ افکاری که به طور بالقوه می تواند زندگی دختر را بهبود ببخشد؟  
راهی پیدا کنید تا هر طور که راحت هستید این جملات را به فرزندتان  
بگویید، اما حتماً بگویید، و بارها بگویید.

### آرزوی نوجوان برای حمایت و پرورش

وجه سوم مهرورزی به نوجوانان این است که از او حمایت کنید و او را  
بپرورید. حمایت و پرورش یعنی برآوردن نیاز درونی نوجوان و غذا  
رساندن به روح او. ما گیاهان را با تقویت خاکی که در آن کاشته شده اند  
تغذیه می کنیم و پرورش می دهیم. نوجوانانی که در محیطی گرم،  
مهرآمیز، تشویق گر و دارای جو عاطفی مثبت پرورش یافته اند هنگامی  
که به دوران جوانی می رسند گل های شاداب و زیبا و میوه های تازه و  
خوش گوار می دهند.

### بدرفتاری نکنید

نقطه مخالف پرورش، بدرفتاری است. جو آکنده از بدرفتاری مانند  
پاشیدن سم روی روح نوجوان است. نوجوانانی که در محیط خصمانه  
بزرگ می شوند و از والدین شان جملات تند و تحقیرکننده می شنوند  
سرانجام به دوران جوانی می رسند اما زخم های کلام درشت و خشن  
پدر و مادر تا پایان عمر در وجودشان باقی می ماند. والدینی که با  
نوجوان بدرفتاری می کنند، به او سیلی می زنند، او را هل می دهند و کتک  
می زنند یا تکانش می دهند ممکن است به رشد جسمانی او صدمه بزنند اما از  
آن تکان دهنده تر این که این گونه اعمال خشونت بار بر رشد عاطفی نوجوان  
به شدت اثر گذاشته و زندگی آنها را در بزرگسالی دشوارتر خواهد ساخت.  
کمتر چیزی هست که به اندازه بدرفتاری با نوجوان به رشد روحی او  
آسیب برساند. نوجوانان بر مبنای آنچه مشاهده می کنند و آنچه که با

والدین شان تجربه می‌کنند، نتیجه‌گیری می‌کنند. پژوهش‌های به عمل آمده حاکی از آن است که اکثر نوجوانانی که به خشونت رو می‌آورند خود مورد بدرفتاری شدید قرار داشته و در حسرت مهر و محبت می‌سوخته‌اند. گاربارینو پسران خشن را این‌گونه توصیف می‌کند "آنها مواد مخدر مصرف می‌کنند. دست به اعمال خشونت‌آمیز می‌زنند. دزدی می‌کنند. به بی‌بند و باری جنسی رو می‌آورند. به باندها و فرقه‌ها می‌گروند و وقتی هیچ‌کس آنها را تماشا نمی‌کند یا متوجه آنها نیست شست‌شان را می‌مکند و آن‌قدر گریه می‌کنند تا به خواب بروند".<sup>۱</sup> پشت بسیاری از نوجوانان خشن پدر یا مادر بدرفتاری وجود دارد. عشق بدرفتاری نمی‌کند؛ عشق تغذیه می‌کند.

### پدر و مادری پرورش‌دهنده باشید

پرورش نوجوان‌تان در وهله اول مستلزم پرورش خودتان است. اگر پدر و مادری بخواهند محیط حمایتگر و مثبتی برای نوجوان‌شان فراهم کنند که او را قادر سازد تا نیازهای این مرحله رشد خود را برآورده سازد، ابتدا خود باید ضعف‌های عاطفی خویش را برطرف کنند. واقعیت این است که بسیاری از والدین در خانواده‌های پرورش‌دهنده بزرگ نشده‌اند. در نتیجه آنها دارای الگوهای منفی پاسخگویی به نوجوانان هستند و به بدرفتاری رو می‌آورند. اگر چنین چیزی را در خودتان مشاهده می‌کنید گام بعدی این است که ابتدا زخم خود را شفا دهید و با خشم خود مقابله کنید.

شاید این به معنی مطالعه کتب مربوط به مهار خشم<sup>۲</sup>، پیوستن به گروه‌های خاص درمان این مسئله در محل خود، یا رفتن نزد مشاور باشد. برای

۱. گاربارینو، پسران از دست‌رفته، ص ۱۸۵.

۲. در این زمینه از مطالعه کتاب گری چاپمن به نام وجه دیگر عشق: مهار خشم به شیوه‌ای الهی (شیکاگو، نشر مودی، ۱۹۹۹) سود خواهید جست.

درمان وجوه تاریک وجودتان هرگز دیر نیست. نوجوان شما مستحق بهترین زندگی است و این امر حاصل نخواهد شد مگر این که ابتدا خود شما مسائل مربوط به گذشته خود را حل و فصل کنید.

والدین پرورش‌گر، نگرش مثبت دارند. منظورم این نیست که آنها واقعیت‌های زندگی را انکار می‌کنند بلکه آنها دست خداوند را در پس رویدادهای زندگی بشر می‌بینند. آنها در پی خورشید پشت ابرها هستند و این روحیه را به نوجوانان خود القاء می‌کنند. والدین پرورش‌گر دیگران را تشویق می‌کنند و به دنبال نکات مثبت چیزهایی هستند که نوجوان‌شان انجام می‌دهد و می‌گوید و به آنها ابراز می‌کند.

والدین پرورش‌گر والدین دلسوزی هستند که همیشه به دنبال راه‌هایی برای بهبود زندگی نوجوان‌شان می‌گردند. در فصل‌های بعدی، ما پنج زبان عشق را مرور کرده و به شما کمک خواهیم کرد تا زبان اصلی عشق نوجوان‌تان را کشف کنید. صحبت به این زبان راه قدرتمندی است برای پرورش روح و روان نوجوان‌تان و بهبود زندگی او.

**توجه کنید که پرورش نوجوان بر همه حوزه‌های زندگی او اثر می‌گذارد** یکی از دلایلی که عشق عاطفی برای نوجوان‌تان این قدر اهمیت دارد این است که بر تمام جوانب زندگی نوجوان اثر می‌گذارد. وقتی مخزن عشق نوجوان خالی است او با خود می‌گوید «هیچ‌کس به من اهمیتی نمی‌دهد». انگیزه او برای یادگیری از بین می‌رود. «چرا باید در مدرسه درس بخوانم؟ به هر حال که کسی اهمیتی به من نمی‌دهد». یک‌چنین گفته‌هایی اغلب در اتاق مشاوره دبیرستان‌ها شنیده می‌شود.<sup>۱</sup>

مخزن خالی عشق در عین حال بر قابلیت نوجوان برای همدردی و

۱. گارباینو، پسران از دست‌رفته، ص ۱۳۸.

همدلی با دیگران اثر می‌گذارد. وقتی نوجوان هیچ محبتی احساس نمی‌کند به سختی می‌تواند درک کند که اعمال منفی او چه تأثیری بر احساسات دیگران می‌تواند داشته باشد. پژوهش‌های به عمل آمده نشان می‌دهد که اکثر بزه‌کاران نوجوان تأسف چندانی از خود نشان نمی‌دهند. همدلی یکی از ارکان چیزی است که دانیل گولمان «هوش عاطفی» می‌نامد. او هوش عاطفی را قابلیت خواندنِ عواطف دیگران، برقراری ارتباط مؤثر غیر کلامی، رویارویی با فراز و نشیب‌های زندگی روزمره، و داشتنِ انتظارات مناسب و معقول از روابط می‌داند.<sup>۱</sup> بنابراین، فقدان هوش عاطفی بر قابلیت نوجوان برای ارتباط مثبت و مؤثر با دیگران اثر می‌گذارد.

عدم همدلی به نوبه خود بر پرورش وجدان و قضاوت‌های اخلاقی نوجوان اثر می‌گذارد. در همین دوران نوجوانی است که معیارهای مربوط به وجدان در وجود شخص تثبیت می‌شود. در سال‌های کودکی، این معیارها را والدین تعیین می‌کنند. اکنون نوجوان با نگرش خود در مورد آنچه اخلاقی است و آنچه غیر اخلاقی است کلنجار می‌رود. اگر به خاطر فقدان عشق عاطفی، نوجوان نتواند با دیگران همدردی کند، این تشخیص را نخواهد داد که کار غلط به دیگران صدمه می‌زند. در حوزه معنوی، اگر نیاز کودک به عشق برآورده نشده باشد، ایده وجود یک خدای مهربان معنای چندانی برای نوجوان نخواهد داشت. این یکی از دلایلی است که نوجوانانی که تشنه عشق عاطفی هستند اغلب از عقاید و اعمال مذهبی والدین فاصله می‌گیرند.

به طور خلاصه، اگر نوجوان عشق و محبت کافی دریافت کند، رشد فکری، عاطفی، اجتماعی، اخلاقی، و روحی و معنوی او به میزان عظیمی بهبود خواهد یافت. برعکس، اگر نیاز نوجوان به محبت برطرف نشود،

۱. دانیل گولمان، هوش عاطفی (نیویورک، انتشارات بانتام، ۱۹۹۵)، صفحات ۳۵-۲۵.

در تمام این حوزه‌ها به میزان عظیمی آسیب خواهد دید. به این دلیل است که من کل این کتاب را به چیزی اختصاص دادم که به نظرم مهمترین وجه وظایف والدین است، یعنی رفع نیاز نوجوان به عشق عاطفی.

### اساسی‌ترین نیاز نوجوان: احساس محبت

همه جامعه‌شناسان، روانشناسان و رهبران مذهبی بر این عقیده‌اند که اساسی‌ترین نیاز یک نوجوان احساس عشق عاطفی از جانب بزرگسالان اصلی زندگی خویش است. دیوید پاپ‌نو، استاد جامعه‌شناسی دانشگاه راتجز و مدیر «شورای خانواده‌های آمریکا» می‌نویسد «کودکان زمانی به بهترین وجه رشد می‌کنند که از فرصت روابط گرم، صمیمی، پایدار و مستمر با پدر و مادر خود بهره‌مند باشند». هنری کلاد و جان تاونزند دو تن از جامعه‌شناسان آمریکایی می‌افزایند «برای رشد نوجوان‌تان هیچ ماده‌ای مؤثرتر از عشق نیست». و جیمز گارباینو در کتاب پسران از دست‌رفته می‌پرسد «اگر پسری احساس نکند که دوستش دارند و قدرش را می‌دانند، دیگر چه ابزاری برای معنا بخشیدن به زندگی خویش دارد؟»<sup>۱</sup> زمانی که رهبران مذهبی صدر مسیحیت از عیسای ناصریه پرسیدند «بزرگ‌ترین فرمان خدا چیست؟» بنیانگذار مسیحیت پاسخ داد «با قلب و روح و ذهن خود خداوند را دوست بدارید» این نخستین و بزرگ‌ترین فرمان است. و فرمان دوم نیز مانند آن است: «همسایه‌ات را مانند خود دوست بدار». همه پیامبران و فرامین آنها به این دو فرمان تکیه می‌کنند.<sup>۲</sup> پس حضرت مسیح همه تعالیم کتب عهد عتیق و پیامبران کهن را در این دو فرمان خلاصه کرد. من یادآوری می‌کنم که نوجوانی که در خانه شما زندگی می‌کند نزدیک‌ترین همسایه شماست.

۱. دیوید پاپ‌نو، زندگی بدون پدر (نیویورک، فری پرس، ۱۹۹۶)، ص ۱۹۱. هنری کلاد و جان تاونزند، حد و مرزهای موجود با کودکان (گراند راپیدز: زاندرن، ۱۹۹۸)، ص ۴۶. و گارباینو، پسران از دست‌رفته، ص ۱۵۴. ۲. انجیل متی، باب ۲۲، آیه ۴۰-۳۵.

### جستجوی عشق در انواع مکان‌های نامناسب

واقعیت این است که اگر والدین و سایر بزرگسالان مهم زندگی نوجوان نیاز او به عشق را برطرف نکنند نوجوان در انواع مکان‌های نامناسب به جستجوی عشق خواهد پرداخت. پس از این که لوک وودهام نوجوان شانزده‌ساله آمریکایی در ۱ اکتبر ۱۹۹۷ مادرش را کشت و هفت نفر دیگر را مجروح کرد، به گزارشگر شبکه خبری ای بی سی گفت که او چنان احساس تنهایی و طرد شدن از خانواده می‌کرده که به راحتی جذب گروهی از پسران شده که خود را شیطان پرست می‌خواندند. او گفت «من تمام عمرم احساس کرده‌ام که تنها و مطرودم. سرانجام افرادی را پیدا کردم که می‌خواستند دوست من باشند». گاربارینو نتیجه می‌گیرد «پسران محروم از محبتی که از سوی معلمان و والدین طرد شده‌اند هدف اصلی جوانان و بزرگسالان ناباب اجتماعی و خلاف‌کار هستند. این الگوهای منفی، پسران آسیب‌پذیر را جذب می‌کنند و این پسران حس ارزشمندی را با وفاداری به هدف ضد اجتماعی عوض می‌کنند. بسیاری از پسران مشکل‌دار و بزه‌کار تعریف می‌کنند که چگونه با پسران بزرگ‌تری دوست شدند که آنها را پذیرفتند و در مقابل شرکت آنان در فعالیت‌های خلاف قانون، به جمع خود راه دادند»<sup>۱</sup>.

همچنین پژوهش‌های به عمل آمده نشان داده است که یکی از دلایل بچه‌دار شدن دختران نوجوان این است که در اعماق وجودشان می‌خواهند کسی را داشته باشند که آنها را دوست داشته باشد. بچه‌دار شدن، اغلب زندگی دختران را از این‌رو به آن‌رو می‌کند زیرا حالا آنها نه تنها کسی را دارند که کاملاً به آنها وابسته است بلکه کسی را نیز دارند که بتوانند دوستش بدارند. مهر ورزیدن و مورد مهر بودن، به آنان انگیزه می‌دهد تا

۱. گاربارینو، پسران از دست‌رفته، ص ۱۶۸.

گام‌های سازنده دیگری همچون ادامه تحصیل یا سخت کار کردن برای مراقبت و تأمین زندگی کودک را بردارند.<sup>۱</sup>

گاربارینو پس از سال‌ها تلاش برای درک نوجوانان خشن و بزهکار نتیجه می‌گیرد، «ظاهراً هیچ چیزی بیشتر از طرد، ظلم و بدرفتاری و فقدان مهر و محبت، روح انسان را تهدید نمی‌کند».<sup>۲</sup>

هیچ چیز در پرورش نوجوانان مهم‌تر از این نیست که یاد بگیریم چگونه نیاز آنها به عشق عاطفی را برطرف کنیم. آنچه که در پنج فصل آینده می‌خوانید شما را با پنج زبان اصلی عشق آشنا خواهد کرد - پنج راه برای این که به بهترین وجه مخزن عشق عاطفی نوجوانان را پر کنید. سپس به موضوع کشف زبان اصلی عشق نوجوانان خواهیم پرداخت، یعنی زبانی که نیاز او به عشق عاطفی را به بهترین وجه ممکن برطرف می‌سازد. من در سخنرانی‌های متعددی در سراسر کشور درباره این موضوعات با والدین سخن گفته‌ام و پس از آن والدین متعددی گفته‌اند که این حقایق رفتار نوجوانان را به شدت تغییر داده و رضایت خاطر عمیقی به خود آنها بخشیده است. آنان می‌بینند که علاوه بر همه کارهای دیگری که به عنوان پدر و مادر می‌کنند مهم‌ترین نیاز عاطفی نوجوانان را به بهترین وجه برآورده می‌سازند. آرزو می‌کنم در مورد شما نیز چنین باشد.

۲. همان‌جا، ص ۱۳۲.

۱. همان‌جا، ص ۱۶۳.

## فصل سوم زبان اول عشق: کلام تأیید آمیز

براد پانزده ساله بنا به درخواست والدینش به دفترم آمده است. صندل‌های خاکی رنگی پوشیده که برای پایش گشاد است. شلوارش جیب‌های متعدد دارد و به تن لاغرش زار می‌زند. روی تی شرتش نوشته «آزادی یعنی هر چقدر دلت می‌خواد آب نبات داشته باشی». مطمئن نبودم که او به میل خودش به دفترم آمده باشد اما خوشحال و حیرت زده شدم که دیدم براد به دقت به سؤالاتم گوش می‌دهد و افکار و احساساتش را آزادانه بیان می‌کند. (نوجوانان دیگری را قبلاً در دفترم دیده بودم که هر چه می‌پرسیدم جواب می‌دادند «خوبه»).

والدین براد شکایت داشتند که او نسبت به آنها فوق‌العاده تهاجمی است و چندین بار طغیان خشم او را دیده بودند. او حتی تهدید کرده بود که از خانه می‌رود. همین تهدید سبب شد تا آنها اصرار کنند که من با او حرف بزنم. فکر فرار براد از خانه دیوانه‌شان کرده بود و پدر می‌گفت «او بچه‌ای است که این کار را می‌کند. او هرگز با غریبه‌ها دوست نشده. او مسلماً کسی را پیدا می‌کند که با هم زندگی کنند اما همین فکر ما را می‌ترساند».

مادرش ادامه داد «ما سعی کرده‌ایم با براد حرف بزنیم اما ظاهراً هر بار کار به جر و بحث می‌کشد و یکی از ما کنترلش را از دست می‌دهد و

چیزهایی می‌گوید که نباید بگوید. بعداً ما معذرت می‌خواهیم و سعی می‌کنیم به صحبت ادامه بدهیم اما براد همیشه به قدری غیر منطقی به نظر می‌آید که ما نمی‌توانیم با او موافقت کنیم».

پس از یک مقدمه کوتاه، من به براد اطمینان دادم که نقشم این نیست که به او بگویم چکار بکند و چکار نکند، اما امیدوارم بتوانم کمک کنم که او کمی بهتر پدر و مادرش را درک کند و به آنها هم کمک کنم تا او را بیشتر درک کنند. من گفتم که والدینش «به نظر نگران می‌رسیدند» و به این دلیل است که از من خواسته‌اند ما دوتایی بنشینیم و صحبت کنیم. او سرش را به نشانه تأیید تکان داد. من برای این که با براد ارتباط برقرار کنم تصمیم گرفتم به جای صحبت درباره گذشته ابتدا از زمان حال شروع کنم. پس به براد گفتم «والدینت می‌گویند که تو می‌خواهی خانه را ترک کنی. فکر کردم شاید بتوانی کمی در این مورد حرف بزنی».

براد در حالی که سرش را تکان می‌داد گفت «من نمی‌خواهم خانه را ترک کنم. من یک شب که واقعاً از دست آنها دیوانه شده بودم و آنها به حرفم گوش نمی‌دادند این را گفتم. گاهی درباره ترک خانه فکر می‌کنم اما فکر نمی‌کنم هرگز این کار را بکنم».

پرسیدم «آیا فکر کردی که چه موقع می‌خواهی خانه را ترک کنی؟ فکر می‌کنی اگر با پدر و مادرت زندگی نکنی زندگیت چه شکلی می‌شود؟»

براد گفت «آزاد می‌شوم که هر کاری دوست داشتیم انجام بدهم. مجبور نیستم در مورد هر چیز جزئی با آنها بحث کنم. این چیزی است که در خانه‌مان دوست ندارم: جر و بحث دائمی».

احساس می‌کردم که ادای واژه‌های منفی برای براد بسیار دردناک است. در نتیجه حدس زدم که زبان اصلی عشق او کلام تأییدآمیز است. معمولاً وقتی نوجوانان به شدت از واژه‌های منفی آزرده می‌شوند به این

معنی است که کلام تأییدآمیز عمیق‌ترین نیاز نوجوان به عشق عاطفی را برطرف می‌کند.

پرسیدم، «آیا احساس می‌کنی والدینت دوست دارند؟» براد کمی مکث کرد و بعد گفت «من می‌دانم آنها دوستم دارند اما گاهی محبت‌شان را احساس نمی‌کنم، خصوصاً در چند سال گذشته».

پرسیدم، «وقتی کوچک بودی والدینت چگونه محبت‌شان را به تو نشان می‌دادند؟»

با خنده ریزی گفت «آنها به من می‌گفتند که بچه فوق‌العاده‌ای هستم. اما حالا فکر می‌کنم عقیده‌شان عوض شده».

«بعضی از چیزهای مثبتی را که بهت می‌گفتند یادت می‌آید؟»  
«یادم می‌آید یک‌بار مسابقه فوتبال داشتیم و پدرم به من گفت که بهترین بازیکنی هستم که در عمرش دیده. او گفت که اگر بخواهم می‌توانم روزی فوتبال حرفه‌ای بازی کنم».

پرسیدم «آیا در دبیرستان فوتبال بازی می‌کنی؟» براد به نشانه تأیید سرش را تکان داد و تصدیق کرد که فوتبال بازی می‌کند اما بیشتر توضیح نداد، فقط گفت «من خوبم اما نه خیلی». وقتی از او پرسیدم که آیا چیزهای مثبتی را که مادرش در زمان کودکی او گفته به یاد دارد یا نه، پاسخ داد «مادرم همیشه می‌گفت دوستت دارم، دوستت دارم، دوستت دارم. و همیشه سه بار این جمله را می‌گفت و به قدری سریع ادا می‌کرد که گاهی فکر می‌کردم صادق نیست اما اکثر اوقات می‌دانستم که هست».

پرسیدم «آیا مادرت هنوز این جملات را به تو می‌گوید؟»  
او گفت «اخیراً نه. الآن تنها کاری که می‌کند انتقاد از من است».

پرسیدم «وقتی انتقاد می‌کند چه می‌گوید؟»

«خوب، دیشب به من گفت که احساس مسئولیت نمی‌کنم و اگر خودم را عوض نکنم هرگز در دانشگاه موفق نمی‌شوم. او به من می‌گوید که شلخته و بی‌ادبم».

پرسیدم «هستی؟»

آرام گفت «فکر کنم شلخته باشم اما اگر آنها مدام با من بد حرف نمی زدند بی ادبی نمی کردم».

پرسیدم «والدینت از چه چیزهای دیگری انتقاد می کنند؟»

«از همه چیز. آنها می گویند که من بیش از حد و قتم را پای تلفن می گذرانم و بیش از حد با دوستانم هستم. همان موقعی که آنها منتظرند به خانه بیایم به خانه نمی آیم. وقتی دیر می کنم به آنها زنگ نمی زنم. وقت زیادی صرف انجام تکالیفم نمی کنم و مدرسه را جدی نمی گیرم. همان طور که گفتم آنها از همه چیز من انتقاد می کنند».

«پس با این همه انتقاد، چه احساسی نسبت به والدینت داری؟»

براد گفت «بعضی روزها دلم می خواهد از آنها دور باشم. من از این دعوا و مرافعه دائمی خسته شده ام. چرا آنها اجازه نمی دهند خودم باشم؟ من فکر نمی کنم به کلی آدم بدی باشم. من دلم می خواهد آنها ولم کنند و به حال خودم بگذارند».

پرسیدم «اگر آنها این کار را می کردند چه می کردی؟» براد گفت

«نمی دانم. فکر کنم یک نوجوان عادی می شدم. من کارهای احمقانه ای مثل مصرف مواد مخدر یا حامله کردن یک دختر یا تیراندازی به طرف چند بچه را انجام نمی دهم. من فکر می کنم والدینم بیش از حد فیلم های خشن تلویزیونی می بینند. آنها این کارهای دیوانه وار را می بینند و فکر می کنند همه نوجوان ها همان طور هستند. من دیوانه نیستم. چرا آنها به من اعتماد نمی کنند؟»

### زندگی با مخزن عشق خالی

پس از سه جلسه دیگر با براد، نتیجه گرفتم که او نوجوانی کاملاً عادی است که با یک مخزن خالی عشق زندگی می کند - نه به این خاطر که

والدینش دوستش ندارند بلکه به این دلیل که والدینش دیگر به زبان اصلی عشق او یعنی کلام تأییدآمیز صحبت نمی‌کنند. در دوران کودکی او، والدینش اغلب شفاهاً او را تأیید می‌کردند. واژه‌های تأییدآمیز آنها به وضوح به یادش مانده، اما حالا در نظر او همه چیز تغییر کرده است. هر چه او می‌شنید کلمات منفی بود و تنها چیزی که احساس می‌کرد طرد و انکار بود. وقتی بچه بود مخزن عشق او پُر بود اما حالا به عنوان یک نوجوان با مخزن خالی عشق زندگی می‌کرد.

پس از این که به دقت به حرف‌های براد گوش دادم برخی از نتیجه‌گیری‌هایم را به او گفتم. من به او توضیح دادم که همه ما یک مخزن عشق در وجودمان داریم و وقتی مخزن عشق پُر است دنیا درخشان و تابناک می‌شود و ما به طرز مثبتی دربارهٔ اختلافات مان صحبت می‌کنیم. اما وقتی مخزن عشق خالی است و ما به جای احساس محبت، احساس می‌کنیم که طرد شده‌ایم بحث در مورد اختلاف نظرات بسیار دشوار می‌شود و به جر و بحث و تهمت و افترا می‌انجامد. در عین حال به براد گفتم که والدین او هم مخزن عشق عاطفی خود را دارند و حدس من این است که مخزن عشق آنها هم خالی است. در سال‌های اول، او احتمالاً به زبان عشق آنها صحبت کرده و آنها عشق او را احساس کرده‌اند، اما حالا مخازن عاطفی آنها هم خالی است.

من گفتم «وقتی مخزن عشق والدین خالی است اغلب اوقات الگوهای رفتاری ناسالمی نسبت به نوجوان‌شان نشان می‌دهند». من براد را مطمئن کردم که همه اینها می‌تواند تغییر کند و رابطه او با والدینش می‌تواند دوباره مثبت و حمایتگر شود. من گفتم که سه سال آینده زندگی‌اش می‌تواند بهترین سال‌های عمرش باشد و وقتی راهی دانشگاه شود احتمالاً دلش برای پدر و مادرش «تنگ» خواهد شد. براد خندید و گفت «خدا کنه!»

من به براد اطمینان دادم که به پدر و مادرش کمک خواهم کرد تا ارزیابی من از اوضاع را درک کنند و از او خواستم که به رغم احساسات منفی خود نسبت به پدر و مادرش عشق خود را به آنها ابراز کند. من برای او توضیح دادم که استقلال روزافزون او از والدینش در فضای پرمهر بهتر ریشه می‌گیرد تا در محیطی خصمانه. گفتم «عشق یک انتخاب است و من فکر می‌کنم اگر این انتخاب را بکنی که پدر و مادرت را دوست داشته باشی و به زبان اصلی عشق آنها این را ابراز کنی، می‌توانی راه حل را پیدا کنی. به خاطر داشته باش که این عشق است که مساوی آرامش است نه نفرت».

براد سر تکان داد، لبخند زد و گفت «ای ول!» (این یکی از لحظاتی بود که احساس کردم می‌توانم با یک نوجوان ارتباط برقرار کنم).  
به براد گفتم «ظرف شش هفته پس از ملاقاتی که با والدینت خواهم داشت، می‌خواهم که همه‌مان دور هم جمع بشویم و ببینیم اوضاع چطور است».

او پاسخ داد «خیلی خوب» و در را باز کرد و با پاچه‌های شلواری که روی زمین می‌کشید دفترم را ترک کرد.

آنچه که طی سه جلسه سعی کردم به والدین براد بفهمانم همان چیزی است که در این فصل می‌خواهم به شما یادآوری کنم. من عمیقاً با والدین براد احساس همدردی می‌کردم، همان‌طور که با هزاران پدر و مادری که با کشمکش مشابهی مواجهند احساس همدردی می‌کنم. والدین براد، مانند اکثر شما که این کتاب را می‌خوانید، والدین آگاه و باوجدانی بودند. آنها کتاب‌های آموزشی مربوط به والدین را خوانده بودند، در سمینارهای آموزشی شرکت کرده بودند و دربارهٔ تجارب خودشان با سایر پدر و مادرهای همسن و سال خود صحبت کرده بودند. در واقع، آنها در دوازده سال اول زندگی براد پدر و مادری عالی بودند. اما وقتی سال‌های

نوجوانی فرارسید آنها غافلگیر شدند. وقتی دوران آرام کودکی سپری شد و امواج خروشان بلوغ از راه رسید، قایق آنها به صخره خورد و آنها را در مبارزه برای بقا رها کرد.

### با نوجوانان مطابق سنّ شان برخورد کنید

بسیاری از والدین فکر می‌کنند وقتی بچه‌هایشان به نوجوانی رسیدند، آنها همچنان می‌توانند مثل دوران کودکی و پیش دبستانی و دبستانی با آنها رفتار کنند. اما این اشتباه مهلکی است زیرا نوجوان کودک نیست. او در حال گذار به دوران جوانی است. آهنگی که مدام در ذهن نوجوان نواخته می‌شود آهنگ استقلال و کسب هویت فردی است. این آهنگ باید با تمام تغییرات جسمانی، عاطفی، فکری، روحی و اجتماعی‌ای که در درون نوجوان رخ می‌دهد و ما در فصل اول بحث کردیم، هماهنگ شود. وقتی والدین به این آهنگ جدیدی که در ذهن نوجوان نواخته می‌شود توجه نمی‌کنند و به آن بها نمی‌دهند، صحنه نبرد بین پدر و مادر و نوجوان چیده می‌شود.

والدینی که با نوجوان‌شان همان‌طور رفتار می‌کنند که در دوران کودکی او رفتار می‌کردند، نتایجی را که قبلاً می‌گرفتند، نمی‌گیرند. وقتی نوجوان مثل دوران بچگی خود پاسخ نمی‌دهد، والدین سعی می‌کنند راه دیگری را امتحان کنند. والدینی که آموزش کافی ندارند تقریباً همیشه به زور متوسل می‌شوند و این نیز باعث جر و بحث و کشمکش می‌شود. و گاه دشنام و توهین را به دنبال دارد. یک چنین رفتاری برای نوجوانی که زبان اصلی عشق او کلام تأیید‌آمیز است ویران‌کننده است. تلاش والدین برای این‌که با جر و بحث نوجوان را وادار به تسلیم کنند در واقع او را به شورش وامی‌دارد. والدین این را تشخیص نمی‌دهند و بی‌اختیار سیستم حمایت عاطفی نوجوان را حذف کرده و جنگ لفظی را جای آن

می‌نشانند. به تغییر همان‌گونه نگاه کنید که نوجوان‌تان نگاه می‌کند: وقتی کودک بود، عشق و امنیت و حمایت گرم والدینش را احساس می‌کرد، اما حالا که نوجوان است، نارنجک کلمات درشت آنها در روح او منفجر می‌شود و مخزن عشق عاطفی‌اش را تکه‌تکه می‌کند. ممکن است نیت ما پدر و مادرها هنوز خوب باشد، اما نتایج کارمان قطعاً بد است. تا زمانی که ما والدین تغییر مسیر ندهیم، سرانجام به طور قطع یک نوجوان شورشی و گاه یک جوان غریبه خواهیم داشت.

اما نباید الزاماً این اتفاق بیافتد. هزاران پدر و مادر کاری کرده‌اند که والدین براد کردند - فهمیدند که باید مسیرشان را اصلاح کنند و دست به عمل بزنند. اولین گام والدین براد این بود که اتفاقی را که افتاده بود تشخیص دادند. من برای آنها توضیح دادم که به عقیده من زبان اصلی عشق براد کلام تأییدآمیز است و این‌که آنها در سال‌های اول کودکی مخزن عشق او را پُر کرده‌اند و کلمات تأییدآمیز بسیاری بر زبان آورده‌اند. اما در دوران بحرانی نوجوانی، آنها کلمات انتقادآمیز را به جای واژه‌های تأییدآمیز نشانده‌اند، و پذیرش را با طرد عوض کرده‌اند، و به این ترتیب نه تنها مخزن عشق براد را خالی کرده‌اند بلکه نفرت و انزجار در آن ریخته‌اند.

به این ترتیب قضیه روشن شد. پدر براد گفت: «حالا می‌فهمم که چه اتفاقی افتاده. ظاهراً همه چیز روشن است. اما حالا چطور می‌توانیم اوضاع را برگردانیم؟» خوشحال شدم که او این را پرسید، زیرا والدینی که بخواهند یاد بگیرند، می‌توانند!

### تغییر روش و رو آوردن به استفاده از کلام تأییدآمیز

من گفتم که گام اول اعلام آتش‌بس است: دیگر تیرهای تحقیر و تردید را پرتاب نکنید. دوم، والدین براد باید یک جلسه خانوادگی بگذارند و

تأسف عمیق‌شان را به براد اعلام کنند و بگویند که هرچند پدر و مادر صادقی بوده‌اند و جز خیر او چیزی نمی‌خواسته‌اند، اما حالا فهمیده‌اند که رفتارشان در مورد او درست نبوده است. آنها همچنین می‌توانند بگویند که چیزهای زیادی درباره‌ی سال‌های نوجوانی می‌توانسته‌اند بیاموزند و صادقانه می‌خواهند که یاد بگیرند و بیش از هر چیز می‌خواهند او بداند که صرف نظر از همه چیز دوستش دارند و همیشه دوستش خواهند داشت. «من شما را تشویق می‌کنم که به براد بگویید بیش از هر چیز به سعادت او فکر می‌کنید و می‌خواهید هرگونه کلام انتقادی، محکوم‌کننده، تحقیرآمیز و درشت و خشن را از فرهنگ واژه‌هایتان حذف کنید.»

«با براد صادق باشید. به او بگویید که طی چند ماه آینده ممکن است نتوانید کاملاً به این عهد خود وفا کنید اما هرگاه خطا کردید صادقانه معذرت خواهی می‌کنید زیرا عمدی نبوده است. شاید بخواهید به او بگویید: "ما پدر و مادر تو هستیم و می‌خواهیم به تو کمک کنیم تا این سال‌های نوجوانی را به خوبی طی کنی و جوانی پخته و بالغ بشوی. ما می‌خواهیم هر وقت به راهنمایی نیاز داشتی در دسترس باشیم و در نظر داریم همچنان توصیه‌هایی را که برایت مفید می‌دانیم به تو بکنیم."»

بعد به والدین براد گفتم دقت کنند که درباره‌ی این رهنمودها جر و بحث نکنند. «بگذارید او بداند که شما می‌خواهید یاد بگیرد که به طور راحت و آزاد با او گفتگو و مذاکره کنید. به او بگویید: براد، ما می‌خواهیم با تو مثل یک مرد جوان رفتار کنیم. عقاید و احساسات تو برای ما مهم است. ما می‌دانیم که این کار وقت می‌برد و طی این جریان همه‌ی ما گاهی خطا می‌کنیم، اما ما عهد بسته‌ایم همان پدر و مادری باشیم که تو می‌خواهی و استحقاقش را داری.»

والدین او دقیقاً همین کار را کردند. بعداً آنها به من گفتند که این کنفرانس خانوادگی نقطه‌ی عطفی در رابطه‌شان با براد بود. آنها احساس

کردند که براد واقعاً آنها را بخشیده، هرچند او چندان خوش بین نبود که پدر و مادرش بتوانند خیلی تغییر کنند. آنها این را می فهمیدند و تشخیص می دادند که کارشان دشوار است، اما آنها متعهد شده بودند که قابلیت خود را در انجام وظایف پدر و مادری گسترش بدهند.

می دانم که بعضی از شما فکر می کنید «اما اگر ما با زبان مان رفتار غلط نوجوان را محکوم نکنیم چطور می توانیم او را تربیت کنیم و انضباط یادش بدهیم؟» مادری به من گفت: «دکتر چاپمن مسلماً شما پیشنهاد نمی کنید که ما دست روی دست بگذاریم تا نوجوان هر کاری دلش می خواهد بکند؟» من پاسخ دادم: «مسلماً نه.» نوجوانان باید حد و مرزی داشته باشند. والدینی که فرزندشان را دوست دارند حد و مرزها را می بینند. اما راه بهتری از فریاد کشیدن و سخنان درشت و نامربوط و محکوم کننده گفتن هم هست. در فصل دوازدهم وقتی رابطه بین عشق و مسئولیت را بحث می کنیم بیشتر به این موضوع خواهیم پرداخت. آنچه که در این فصل می گوئیم این است که چطور مخزن عشق نوجوان را پر کنیم. واضح است که جر و بحث های شدید و اهانت بار راه انجام این کار نیست. کلمات منفی و تحقیرآمیز به هر نوجوانی صدمه می زند، اما خصوصاً برای نوجوانی که زبان اصلی عشق او کلام تأییدآمیز است ویرانگر است.

اکثر نوجوانان با مسئله هویت شخصی کلنجار می روند. آنها خودشان را از نظر جسمی، فکری، و اجتماعی با سایر همسالان خود مقایسه می کنند. بسیاری از آنها نتیجه می گیرند که چندان «خوب نیستند.» بسیاری احساس عدم امنیت می کنند، عزت نفس اندکی دارند، و خودشان را سرزنش می کنند. اگر مرحله ای از زندگی باشد که انسان بیش از هر زمان به کلام تأییدآمیز نیاز داشته باشد همانا مرحله نوجوانی است. اما دقیقاً در این مرحله است که والدین به کلمات منفی رو می آورند تا کاری کنند که

نوجوان مطابق میل آنها رفتار کند. من هر چقدر بر اهمیت کلام تأییدآمیز از سوی والدین تأکید کنم کم است. حتی اگر زبان اصلی عشق نوجوان شما کلام تأییدآمیز نباشد به گفته‌های مثبت شما اهمیت خواهد داد و آنها را ارج خواهد نهاد. ضرب‌المثلی قدیمی هست که می‌گوید «زبان، قدرت آفرینش زندگی و مرگ را دارد.»<sup>۱</sup>

### چگونه نوجوان خود را تأیید کنید

اول، کلمات تحسین‌آمیز را داریم. تحسین یعنی این‌که دستاوردها و موفقیت‌های نوجوان‌تان را تشخیص دهید و به او بگویید. همه نوجوانان بعضی از کارها را درست انجام می‌دهند. این موارد را پیدا کنید و با زبان ستایش کنید. هنگام تحسین زبانی نوجوان دو عامل مهم را باید در نظر بگیرید. اول از همه صداقت است. با چاپلوسی بی‌مورد نوجوان به جایی نمی‌رسید. نوجوانان امروزی بیش از هر چیز صداقت بزرگسالان را می‌خواهند. آنها از دست سیاستمدارانی که دوپهلو حرف می‌زنند خسته شده‌اند. آنها به دنبال افرادی هستند که صداقت و صراحت داشته باشند. شاید وقتی بچه‌تان سه‌ساله بود می‌توانستید تعریف الکی از او بکنید اما در مورد نوجوان سیزده‌ساله نمی‌توانید این کار را بکنید. اگر دخترتان اتاقش را تمیز نکرده، گفتن «آفرین اتاق را چه خوب تمیز کرده‌ای» به معنی سیلی زدن به گوش اوست. او باهوش‌تر از این حرف‌ها است. با احساساتش بازی نکنید.

حالا می‌رسیم به دومین عامل مهم در تحسین نوجوان: مشخص حرف بزنید. اظهار نظرات کلی مثل «اتاق را خوب تمیز کردی» معمولاً حقیقت ندارند. حقیقت اغلب به طور مشخص ادا می‌شود، مثلاً «آن لکه

---

۱. یا «زبان خوش مار را از سوراخ بیرون می‌کشد» و انواع امثال و حکم دیگر در این زمینه. مترجم

قهوه را خیلی خوب از روی فرش پاک کردی.» یا «متشکرم که لباس های کثیف را توی سبد رخت چرک ها انداختی. امروز صبح که می خواستم لباس ها را بشویم این کار تو واقعاً کمکم کرد.» یا «متشکرم که یکشنبه برگ ها را از توی حیاط جمع کردی، حیاط واقعاً تمیز شده.» اینها جملات تحسین آمیز و مشخصی هستند که به دل نوجوان می نشینند و به نظرش واقعی می آیند. تمرین کنید و به طور مشخص نوجوان تان را تحسین کنید.

بری پسر باب عضو تیم بیسبال دبیرستان است. اخیراً او روز خیلی بدی داشت و هر حرکتی که در زمین انجام می داد ظاهراً غلط از آب درمی آمد. اما در یکی از بازی ها بری خیلی درخشید و موفق شد بهترین بازی خود را ارائه بدهد، اما تیمش باخت. بری همراه تیمش با اتوبوس به خانه رفت و پدر و برادر کوچک ترش هم با اتومبیل راه افتادند. وقتی بری چند ساعت بعد به خانه رسید، برادر کوچکش دم در آمد و گفت: «پدر می گه این بهترین بازی ای بوده که تا به حال دیده.»

بری پرسید: «چی می گی؟»

برادر کوچکش گفت: «بازی تو توی زمین را می گم.»

پدر بری که صدای آنها را شنیده بود تلویزیون را خاموش کرد و وارد اتاق شد و گفت «راست می گه. من تا ابد این بازی را به خاطر خواهم داشت. می دونم که تیم تون باخت. و می دونم که روز سختی داشتی اما اینو بدون: این بهترین بازی ای بود که در عمرم دیده بودم! تویی که شوت کردی عالی بود و تو درست مثل حرفه ای ها بازی کردی. خیلی هیجان انگیز بود. واقعاً نمی تونم فراموشش کنم.»

بری به آشپزخانه رفت تا آب بخورد. پدرش به اتاق نشیمن برگشت، اما بری در آشپزخانه فقط آب نمی نوشید بلکه مخزن عشقش از کلمات پدر پُر می شد. پدر بری با استادی تمام نکته مشخصی را یافته و نوجوانش را تحسین کرده بود.

این کار به تلاش نیاز دارد، خصوصاً اگر والدین خودشان آدم‌های منفی‌بافی باشند، اما هر پدر و مادری می‌تواند بیاموزد که به‌اعمال مشخص و ارزشمند نوجوان خود توجه کند و با کلام تأیید‌آمیز خود تحسین‌شان کند.

اما وجه سوم تحسین کردن این است: وقتی نمی‌توانید نتیجه کار را تحسین کنید، تلاش‌اش را تحسین کنید. به عنوان مثال، پسر سیزده‌ساله‌تان چمن‌ها را کوتاه کرده است. کار او به اندازه کار شما خوب نیست. شما کمی از او با تجربه‌ترید. اما بخش اعظم چمن‌ها زده شده و نوجوان‌تان دو ساعت از وقتش را سر این کار گذاشته است. خودتان را کنترل کنید و به چمن‌هایی که زده نشده‌اند اشاره نکنید. هفته بعد که آنها بلند شدند می‌توانید خودتان کوتاهشان کنید. الآن زمان این است که بگویید «پسرم، واقعاً داری در کار چمن‌زنی خبره می‌شی. من واقعاً از تلاشت قدردانی می‌کنم و می‌خواهم بدونی که کمک بزرگی به من کردی و من قدرش را می‌دونم». پسرتان، ناتان در حالی از نزد شما می‌رود که کار چمن‌زنی به نظرش ارزشمند می‌آید و مخزن عشق او پُر می‌شود. زیرا احساس می‌کند که وجودش برای پدرش مهم است و کارش قدر و منزلت دارد. ممکن است کسی بپرسد «اما آیا اگر من به اشکالات کار او اشاره نکنم او یک چمن‌زن شلخته نمی‌شود؟» پاسخ من این است «مسئله بر سر زمان حرف زدن است» کسی که دو ساعت وقت صرف چمن‌زنی کرده حوصله این را ندارد که کسی به او بگوید کارش را عالی انجام نداده. این کار باعث می‌شود تا نوجوان از چمن‌زنی نفرت پیدا کند. اما اگر کوشش او با تحسین مواجه شود، احساس می‌کند کارش مورد قدردانی واقع شده و در نتیجه تشویق می‌شود تا دوباره چمن‌ها را بزند. و هفته بعد که کارش را شروع کرد حتی ممکن است با روی خوش از راهنمایی شما استقبال کند و بپرسد که چطور می‌تواند کارش را بهتر انجام بدهد.

به والدینی که این سطور را می خوانند خاطر نشان می کنم که همین اصل در زندگی زناشویی شما نیز صادق است. به جای این که به ایرادات کار یکدیگر اشاره کنید از تلاش یکدیگر قدردانی کنید. این را امتحان کنید. مؤثر است. قول می دهم. به عنوان مثال، شوهر سه ساعت است که دارد اتومبیل را می شوید. زنش از خانه بیرون می آید و چند لکه روی اتومبیل می بیند. پیش بینی: این تمیزترین اتومبیلی است که تا مدت ها به چشم خواهد دید. یا، زن غذایی برای شوهر می پزد. شوهر سر میز می نشیند و می گوید «می بینم که سبزیجات یادت رفته». پیش بینی: امیدوارم ساندویچ خوردن بیرون خانه را دوست داشته باشد چون تا سه ماه آینده باید همین کار را بکند. پس یادتان نرود. از تلاش او تشکر کنید، و دنبال کمال نباشید.

نوجوانان نیاز دارند که کلام تحسین آمیز پدر و مادر را بشنوند. همیشه کاری هست که شایان تحسین باشد. برخی از والدین به قدری روی خطاهای نوجوانان تکیه می کنند که دیگر نمی توانند اعمال مثبت آنها را ببینند. این یک دیدگاه تنگ و باریک و منفی است. تمرکز روی نکات منفی، خطای بسیاری از والدین بوده و سبب خالی شدن مخزن عشق بسیاری از نوجوانان شده است. صرف نظر از هر چیزی که در زندگی نوجوانان دارد رخ می دهد و مایه رنج و عذاب، یأس یا خشم شماست، همچنان به دنبال اعمال مثبت و ارزشمندی باشید که شایسته تحسین شماست، و با کلام خود نوجوانان را تأیید کنید.

### کلام مهرآمیز

راه مهم دیگر برای ابراز کلمات تأیید آمیز به یک نوجوان این است که با کلام مهرآمیز با او سخن بگویید. تحسین روی رفتار مثبت نوجوان تمرکز می کند، در حالی که مهر و محبت به خود نوجوان توجه دارد. کلام

مهرآمیز یعنی دربارهٔ خود نوجوان به طرز مثبت صحبت کنید. متداول‌ترین کلام مهرآمیز این جملهٔ ساده است: «دوستت دارم». این سه کلمه همیشه مناسب دارند، هرچند ممکن است نوجوان در مرحلهٔ کوتاهی از عمرش نخواهد این کلمات را جلوی همسالان او ادا کند. اگر نوجوان شما چنین درخواستی کرد حتماً درخواست او را بپذیرید. اما در خلوت همیشه این سه کلمه در تمام مراحل زندگی و رشد نوجوان مناسب هستند.

در واقع، نوجوانانی که جملهٔ «دوستت دارم» را از والدیشان نمی‌شنوند اغلب در بزرگسالی به درد عاطفی عمیقی دچار می‌شوند. طی چند سال گذشته من افتخار این را داشته‌ام که در چند کنفرانس بهبود روابط زناشویی برای ورزشکاران حرفه‌ای صحبت کنم. یکی از غم‌انگیزترین تجارب من این بوده که به چشمان یک ورزشکار حرفه‌ای نگاه کنم — در مورد تنومندترین پهلوانان حرف می‌زنم — و ببینم که با چشمانی اشکبار به من می‌گویند «دکتر چاپمن، من هرگز نشنیده‌ام که پدرم به من بگوید: دوستت دارم». دلم می‌خواست او را در آغوش بگیرم و بگویم «حالا بیا فرض کن من پدرت هستم. من دوستت دارم». من می‌توانم این جمله را بگیرم و می‌توانم او را در آغوش بگیرم (هرچند در مورد بازیکنان فوتبال دستم به دور کمرشان نمی‌رسد)، اما آغوش من و جملهٔ محبت‌آمیز من هرگز نمی‌تواند جای کلمات پدر را بگیرد. در وجود زن یا مردی که هرگز جملهٔ «دوستت دارم» را از زبان پدر و مادرش نشنیده تا ابد حفره‌ای خالی باقی می‌ماند.

معمولاً مادران آزادانه این کلمات را به پسر یا دختر نوجوانشان می‌گویند. اما پدران اغلب از این کار اکراه دارند. گاهی خود پدران هرگز این واژه‌ها را نشنیده‌اند و از این‌رو در ادای آنچه که خودشان نشنیده‌اند مشکل دارند. این کار به نظرشان طبیعی نمی‌آید. اگر شما یکی از این

پدران هستید، می‌خواهم تشویق‌تان کنم که زنجیرهای سنت را در هم بشکنید، به چشمان پسر یا دختر نوجوان‌تان نگاه کنید، دستانتان را روی شانه‌اش بگذارید و بگویید «چیزی که الان می‌خواهم بگویم برایم فوق‌العاده مهم است. من می‌خواهم که به دقت گوش کنی» بعد در حالی که مستقیم به چشمان او نگاه می‌کنید بگویید «خیلی دوست دارم» و بعد او را در آغوش بگیرید. این کار هر معنایی که برای شما داشته باشد می‌توانم به شما اطمینان بدهم که کلمات‌تان تا ابد در قلب فرزند نوجوان‌تان طنین‌انداز خواهد بود. حالا که سد شکسته شده، آب‌های عشق جاری می‌شود. بارها و بارها و بارها این کلمات را تکرار کنید. نوجوان شما هرگز از شنیدن آنها خسته نمی‌شود و مخزن عشق شما نیز با شنیدن همین کلمات از جانب او دوباره پُر می‌شود.

البته راه‌های دیگری هم برای ابراز محبت کلامی وجود دارد. ویکی لانسکی نویسنده کتاب ۱۰۱ راه برای این که به فرزندتان بگویید دوست دارم، از زمانی سخن می‌گوید که دختر سیزده ساله‌اش افسرده و غمگین بود و او می‌خواست دخترش را شاد کند. خانم لانسکی گفت «من امروز واقعاً از بودن با تو لذت بردم». چرا او به جای فعل «دوست داشتن» از فعل «لذت بردن» استفاده کرد؟ لانسکی توضیح می‌دهد «استفاده از واژه لذت به جای دوست داشتن واقعاً وضع را عوض کرد». چند بار پس از آن دخترش نزد او آمد و پرسید «مامان امروز هم از بودن با من لذت بردی؟»<sup>۱</sup> شما هم جمله مترادف مورد علاقه‌تان را بسازید و در مورد نوجوان‌تان امتحانش کنید. در اینجا برای شروع چند نمونه را آورده‌ام:

«من از بودن با تو لذت می‌برم»

«من ستایش می‌کنم»

۱. نقل شده از سوی آن کاسیدی، «پانزده راه برای گفتن دوست دارم»، نشریه روز زن، ۱۸ فوریه ۱۹۹۷.

«وقتی درباره‌ات فکر می‌کنم احساس افتخار می‌کنم»  
«تو آفتاب زندگی منی»  
«اگر قرار باشد نوجوانی را در دنیا انتخاب کنم تو را انتخاب می‌کنم»  
«تو چقدر شگفت‌انگیزی»  
«هر روز صبح که بیدار می‌شوم با خودم فکر می‌کنم چه افتخاری نصیب من شده که پدر (یا مادر) تو هستم»  
«دیروز پشت میز کارم که نشسته بودم ناگهان فکر کردم: چقدر دلم برای دخترم تنگ شده»  
«دوست دارم که دور و بر من باشی»

اگر اهل شعر باشید حتی می‌توانید در کمال صداقت بگویید «تو رودخانه شادمانی زندگی منی» و مطمئن باشید که دخترتان غرق لذت خواهد شد.

حالا کمی فکر کنید و خودتان چند جمله در دفتر یادداشت‌تان بنویسید و هر از گاه بعد از گفتن جمله «دوستت دارم» آنها را بر زبان بیاورید. اگر نوجوان‌تان به شنیدن «دوستت دارم» عادت داشته باشد، آن وقت استفاده از یک چنین کلمات مهرآمیزی می‌تواند مخزن عشق او را بهتر پر کند.

کلام مهرآمیز در عین حال می‌تواند روی ویژگی‌های مختلف جسمی یا شخصیتی نوجوان تمرکز کند. ادای جمله «موهات امروز مثل آفتاب برق می‌زنه» می‌تواند خصوصاً برای دختر شانزده ساله‌ای که فکر می‌کند «زیاد قشنگ نیست» دلگرم‌کننده باشد. جمله «چشمان تو زیباست» می‌تواند درست در قلب دختر هفده ساله‌ای بنشیند که دوست پسرش ترکش کرده است. «تو چقدر قوی هستی»، جمله‌ای است که روحیه پسر

پانزده ساله‌ای را که بیش از حد نگران ظاهرش و جوش‌های صورتش است عوض می‌کند. به ویژگی‌های جسمانی نوجوان‌تان توجه کنید و ببینید از کدام یک می‌توانید تعریف زبانی کنید. این راه مؤثری برای ابراز محبت‌تان است.

کلام مهرآمیز در عین حال می‌تواند روی شخصیت نوجوان تمرکز کند. به او بگویید «من خیلی خوشحالم که تو شخصیت اجتماعی داری. می‌دانم که فکر می‌کنی خجالتی هستی اما من دیده‌ام که وقتی سر حرف را با کسی باز می‌کنی راحت ادامه می‌دهی. مثل این است که سیل‌بند را باز کرده باشند؛ تو هم بی‌وقفه حرف می‌زنی». در اینجا جملات دیگری را آورده‌ام که برای ابراز علاقه به شخصیت فرزند نوجوان‌تان می‌توانید از آنها استفاده کنید:

«تو خیلی خودداری. خوشم می‌آید که قبل از حرف زدن فکر می‌کنی».

«شخصیت سرزنده‌ی تو خیلی‌ها را شاد می‌کند».

«شاید آدم ساکتی باشی اما وقتی حرف می‌زنی حرفت بارزشه».

«یکی از چیزهایی که واقعاً در وجود تو تحسین می‌کنم اینه که آدم قابل اعتمادی هستی. وقتی حرفی می‌زنی می‌تونم روی آن حساب کنم».

«خیلی خوشحالم که می‌تونم به تو اعتماد کنم. بعضی از مادرها به من می‌گویند که نمی‌توانند به دخترشان اعتماد کنند اما من کاملاً به تو اعتماد دارم».

«از این‌که مردم را تشویق می‌کنی خوشم می‌یاد. دیشب دیدم که بعد از تمام شدن بازی با تیم صحبت کردی. تو واقعاً استعداد تشویق کردن داری».

یک چنین گفته‌های محبت‌آمیزی اعماق وجود نوجوانان را مرتعش می‌کند. این جملات به دختر و پسر شما نشان می‌دهد که موجوداتی ارزشمند، ستودنی و مورد محبت هستند.

بعضی از والدین به راحتی نمی‌توانند چنین جملاتی را بر زبان بیاورند. من از شما می‌خواهم که دفترچه یادداشتی بردارید و نمونه‌های فوق را در آن یادداشت کنید و در خلوت خودتان چندین بار با صدای بلند بخوانید. بعد جملات خاص خودتان را بسازید و هر از گاه یکی از آنها را به نوجوانتان بگویید.

### ادای واژه‌های تأییدآمیز در حضور سایر اعضای خانواده

سعی کنید فرزند نوجوانتان را در حضور همه اعضای خانواده تأیید و تحسین کنید. واژه‌های تحسین‌آمیز خود را در حضور بستگان کوچک‌تر یا مسن‌تر فامیل ادا کنید. (من نمی‌گویم که این کار را در حضور همکلاسی‌ها و همسالانش بکنید). وقتی از نوجوان در حضور دیگران تعریف می‌کنید تأثیر بسیار قوی‌تری دارد. به عنوان مثال، وقتی اعضای خانواده شام می‌خورند پدر جرمی می‌گوید «این را قبلاً به طور خصوصی به جرمی گفته‌ام اما حالا می‌خواهم در حضور همه فامیل بگویم. من دیشب به وجود او افتخار کردم. او می‌توانست از تلفن پلیس عصبانی بشود اما از خودش خودداری بسیار نشان داد و من به وجود او افتخار می‌کنم». بعد الی کوچولو می‌گوید، چه خوب، پس بیاین برای جرمی دست بزنیم و همه برایش دست می‌زنند. جرمی از نظر عاطفی مورد تأیید قرار گرفته و همه فامیل متوجه اهمیت شخصیت او شده‌اند. یا پدري درباره دخترش می‌گوید «امشب مردیت منو دیدین؟ اون از خط جرمی رد شد دو تا ضربه زد و بازی را برد. مرحبا!!!» مردیت نه تنها از بردن بازی راضی بود بلکه از تحسین پدرش هم احساس رضایت

می‌کرد. اگر پدر مردیت فقط به طور خصوصی از او تعریف کرده بود نیاز مردیت به احساس محبت را تا این حد برآورده نمی‌کرد.

کلام تأییدآمیز یکی از پنج زبان اصلی عشق است. همه نوجوانان به تأیید و تمجید نیاز دارند. در بحبوحه ناامنی دوران نوجوانی، تأیید و تحسین همچون بارانی است بر روح تشنه نوجوان. در مورد نوجوانانی که کلام تأییدآمیز زبان اصلی عشق آنهاست، هیچ چیز به لحاظ عاطفی مهم‌تر از این نیست که از دهان والدین شان تمجید و تحسین بشنوند.

### نوجوانان چه می‌گویند

اینها سخنان نوجوانانی است که با شنیدن تحسین و تمجید والدین شان احساس عشق و محبت کردند.

مَت پسر هفده‌ساله‌ای است که عضو یک تیم مشت‌زنی است. او می‌گوید «وقتی بازی را می‌برم هیچ چیز مهم‌تر از این نیست که بشنوم پدرم می‌گوید: آفرین پسر. و وقتی بازی را می‌بازم، هیچ چیزی بیشتر از این کمکم نمی‌کند که بشنوم پدرم می‌گوید: تو بهترین مُشتی را که او در عمرش خورده زدی. صبر کن تا دفعه بعد».

بتانی، سیزده‌ساله می‌گوید «من می‌دانم که مادرم دوستم دارد. او همیشه این را به من می‌گوید. من فکر می‌کنم پدرم هم دوستم دارد اما این را نمی‌گوید».

رایان، پانزده‌ساله، که در مرکز شهر شیکاگو زندگی می‌کند می‌گوید «من پدر ندارم اما می‌دانم که مادرم دوستم دارد. او به من می‌گوید که به وجودم افتخار می‌کند و تشویقم می‌کند که برای خودم کسی بشوم».

یولاندا، هجده ساله، «من چند ماه دیگر به دانشکده می‌روم. من فکر می‌کنم خوش شانس‌ترین دختر روی زمینم. پدر و مادرم هر دو مرا دوست دارند. حتی در سخت‌ترین سال‌های نوجوانی، آنها همیشه تشویقم کردند. پدرم می‌گوید: تو بهترین هستی. و مادرم می‌گوید: تو می‌توانی هر چه بخواهی بشوی. من فقط امیدوارم بتوانم به دیگران همان‌طور کمک کنم که آنها به من کمک کردند».

جو دیت، چهارده ساله و شاگرد کلاس هشتم: «من وقتی چهار ساله بودم مادرم ما را ترک کرد. بنابراین من او را به یاد نمی‌آورم، اما بعداً پدرم با نامادری‌ام ازدواج کرد. من او را مادر خود می‌دانم. گاهی که در خودم فرو می‌روم او به من می‌گوید که خیلی دوستم دارد و حرف‌های خوبی راجع به من می‌زند که گاهی خودم فراموش می‌کنم. بدون او من نمی‌توانستم ادامه بدهم».

برای این نوجوانان و هزاران نوجوان دیگر، زبان عشق کلام تأییدآمیز خیلی معنی دارد. وقتی والدین به طور منظم چنین جملاتی می‌گویند، مخزن عشق عاطفی نوجوان پُر می‌ماند.

## فصل چهارم زبان دوم عشق: تماس فیزیکی

بدون شک لمس کسانی که دوست‌شان داریم قدرت عاطفی عظیمی در بر دارد. به این دلیل است که والدین را تشویق می‌کنند تا نوزادشان را در آغوش بگیرند و نوازش کنند، صورتشان را ببوسند و به پوست‌شان دست بزنند. بغل کردن کودک سه‌ساله یا اجازه دادن به او که وقت مطالعه روی زانویتان بنشیند یکی از راه‌های مهم پُر کردن مخزن عشق اوست. چه کسی وارد «خانه‌های سالمندان» نشده و افراد سالخورده را ندیده که از روی صندلی چرخدار دست‌شان را دراز کرده‌اند تا لمس شود؟ و البته، عشاق نیز در زندگی زناشویی یکدیگر را در آغوش می‌کشند و می‌بوسند.

اما نوجوانان چه؟ آیا آنها فرق دارند؟ آیا لمس آنان از نظر عاطفی برایشان معنی دارد؟ پاسخ هم مثبت است و هم منفی. همه چیز بستگی به این دارد که کی، کجا و چگونه نوجوان را لمس می‌کنید.

به عنوان مثال، بغل کردن نوجوان جلوی همسالانش می‌تواند به جای ایجاد احساس محبت در او، دستپاچه و شرمگینش کند و سبب شود تا نوجوان پدر و مادر خود را دور کرده یا بگوید «بس است». اما مالیدن شانه نوجوان پس از این‌که از بازی به خانه برمی‌گردد می‌تواند پیام عشق عمیقی به او بدهد. سعی در لمس نوجوان زمانی که «حالت ضد اجتماعی»

دارد تقریباً همیشه او را ناراحت می‌کند. اما لمس او پس از یک روز ناراحت‌کننده در مدرسه، از سوی او به عنوان عشق حقیقی والدین تلقی خواهد شد.

نوجوانان فرق دارند. شما نمی‌توانید همان نوع تماس‌های فیزیکی را که آنان در زمان بچگی برقرار می‌کردند در همان مکان‌ها و به همان شیوه در مورد آنها برقرار کنید. همچنین والدین باید به یاد داشته باشند که شعار نوجوان استقلال و هویت فردی است. بنابراین، والدین باید پرسند «آیا لمس او از سوی من به حس استقلال او لطمه می‌زند؟ آیا هویت فردی مثبتی به او می‌بخشد؟»

به یاد داشته باشید، نوجوان شدیداً نیازمند این است که عشق شما را احساس کند. تماس فیزیکی یکی از پنج زبان عشق است، اما شما باید در زمان مناسب، مکان مناسب و به شیوه مناسبی به این زبان صحبت کنید. اگر زبان اصلی عشق نوجوان شما در دوران کودکی تماس فیزیکی بوده، زبان عشق او در سال‌های نوجوانی تغییر نخواهد کرد. اما، لهجه‌ای که با آن صحبت می‌کنید باید تغییر کند تا نوجوانان عشق شما را احساس کند. بیایید هر یک از اینها را بیشتر بررسی کنیم.

### زمان مناسب برای لمس نوجوان

یک کتاب حکمت کهن می‌گوید «برای هر چیزی زمانی هست... زمانی برای در آغوش کشیدن و زمانی برای خودداری [از در آغوش کشیدن]». مربیان اغلب به ورزشکاران می‌گویند «موقع‌شناسی یعنی همه چیز». به همین ترتیب، والدین نوجوانان نیز باید هنر موقع‌شناسی را بیاموزند. اعمال درستی که در زمان غلط انجام شوند اغلب با واکنش مواجه می‌شوند. این به دو دلیل وظیفه‌دشواری است. اولاً موقع‌شناسی به میزان زیادی به خلق و خوی نوجوان بستگی دارد. و ثانیاً خلق و خوی

نوجوان همیشه آشکار نیست. گاهی پس از این که والدین «حرکت خود را انجام می دهند» و نوجوان را با محبت لمس می کنند می فهمند که نوجوان در حالت «به من دست نزن» است. اما کار دشوار به معنی کار غیر ممکن نیست.

والدین عاقل حالات نوجوان شان را به دقت بررسی می کنند. آنها یاد می گیرند که خلق و خوی نوجوان را از روی رفتارش بفهمند. مادری می گفت «من از روی در بستن پسر و وقتی وارد خانه می شود می فهمم که می خواهد لمسش کنم یا نه. اگر در را محکم ببندد یعنی "به من دست نزن". اگر به آرامی در را ببندد یعنی، می گوید "مامان اشکالی نداره به من دست بزنی". مادر دیگری می گفت "من از فاصله دخترم موقع حرف زدن با من می فهمم که دوست دارد لمس بشود یا نه. اگر موقع حرف زدن آن طرف اتاق بایستد یعنی نمی خواهد لمس بشود. اما اگر جلو بیاید و نزدیک من بایستد، می فهمم که دلش می خواهد به او محبت کنم».

نوجوانان با زبان بدن شان حالات روحی خود را نشان می دهند - به عنوان مثال این که چقدر نزدیک شما نشسته اند یا دست به سینه نشسته اند و غیره. والدین فهیم و باهوش به این زبان بدن توجه می کنند و موقع مناسب لمس نوجوان را تشخیص می دهند. لزومی ندارد بفهمید که چرا نوجوان در حالت «به من دست نزن» است. آنچه مهم است تشخیص این امر و احترام به آن است.

تقریباً همیشه هنگامی که نوجوان عصبانی است لمس او نادرست است. به عنوان مثال وقتی دختر یا پسر نوجوان تان از دست شما یا کسی دیگر عصبانی است، نمی خواهد لمس بشود. او عصبانی است زیرا در نظرش کسی «کار اشتباهی نسبت به او» انجام داده است. خشم جزو عواطفی است که افراد را از یکدیگر دور می کند. اگر وقتی نوجوان عصبانی است سعی کنید لمسش کنید تقریباً همیشه دست رد به سینه تان

می‌زند. از نظر نوجوانِ عصبانی، تماس فیزیکی یعنی تلاش برای کنترل، و این با نیاز نوجوان به استقلال مغایرت دارد. بنابراین، نوجوان خود را از دسترس شما دور می‌کند. ما در یکی از فصل‌های این کتاب دربارهٔ مقابله با خشم نوجوان بحث خواهیم کرد. چیزی که اینجا می‌گوییم این است که وقتی نوجوان خشمگین است معمولاً زمان مناسبی برای استفاده از زبان عشقِ تماس فیزیکی نیست.

از سوی دیگر، مواقع مناسب بسیاری برای لمس نوجوانان وجود دارد. یکی از این موقعیت‌ها زمانی است که نوجوان تان موفقیت بزرگی کسب کرده است. این می‌تواند یک موفقیت ورزشی، انجام موفقیت‌آمیز یک برنامهٔ پیانو، اجرای یک رقص عالی، تکمیل یک مقالهٔ مهم برای مدرسه، قبولی در امتحان جبر، گرفتن گواهینامهٔ رانندگی و نظایر آن باشد. اینها موقعی هستند که نوجوانان معمولاً نسبت به تماس فیزیکی والدین گشوده‌اند و از آن استقبال می‌کنند. تکان موفقیت، آنان را به جادهٔ استقلال و هویت فردی انداخته است. تعریف زبانی و لمس فیزیکی آنها از سوی شما برای تجلیل از موفقیت‌شان، از نظر آنان مهر تأیید شما بر بلوغ و پختگی آنهاست.

در عین حال، مواقع شکست در زندگی نوجوان نیز مواقعی است که باید با زبان تماس فیزیکی با آنها ارتباط برقرار کرده و عشق تان را ابراز کنید. شاید نوجوان اکنون در خود فرورفته باشد زیرا از پس امتحان حساب برنیامده، دوست دخترش ولش کرده یا همین الآن با ماشین تصادف کرده است. دختر نوجوان تان حال خوشی ندارد زیرا بهترین دوستش جمعه‌شب با کسی قرار ملاقات دارد ولی او ندارد، یا بدتر از آن اینکه دوست پسرش به تازگی با او به هم زده و با بهترین دوست او دوست شده است. اینها مواقعی هستند که نوجوانان از تماس فیزیکی والدین استقبال می‌کنند.

طی جریان عادی زندگی روزمره، اگر نوجوان سرحال باشد معمولاً از یکی از انواع تماس فیزیکی به عنوان نشانهٔ ابراز محبت استقبال می‌کند. اگر حال نوجوان خوب نباشد از تماس فیزیکی ناراحت می‌شود. والدین عاقل و دوراندیش به حالات روحی نوجوان احترام می‌گذارند و تنها در مواقع مناسب او را لمس می‌کنند. گاهی ما با آزمون و خطا یاد می‌گیریم اما اگر فکر کنیم، می‌توانیم حتی از اشتباهاتمان نیز بیاموزیم. در اینجا تجربهٔ یک مادر را برایتان بازگو می‌کنم. او می‌گوید «وقتی جولی سیزده‌ساله شد فکر کردم مواد مخدر مصرف می‌کند. رفتارش ناگهان به شدت عوض شد. او در تمام دوران کودکی عاشق ناز و نوازش بود. من تمام مدت بغلش می‌کردم و می‌بوسیدم و گاهی پشتش را می‌مالیدم. اما وقتی او سیزده‌ساله شد دیدم که از من دوری می‌کند و نمی‌خواهد به او دست بزنم. فکر کردم اتفاق وحشتناکی برای رابطهٔ ما افتاده. اما بعداً فهمیدم که او یک نوجوان عادی است. حالا می‌دانم که جولی کی سرحال است و کی نیست.

«هر از گاه دچار اشتباه می‌شوم و حالات او را اشتباه تفسیر می‌کنم و او از تماس من دوری می‌کند. اما اکثر اوقات می‌توانم با او ارتباط برقرار کنم زیرا زمان مناسبی را انتخاب کرده‌ام. جولی حالا پانزده سال و نیمه است و من احساس خوبی در مورد رابطه‌مان دارم. من فکر می‌کنم زبان اصلی عشق او تماس فیزیکی است. من می‌دانم که او به این تماس نیاز دارد. من فقط می‌خواهم همچنان نسبت به حالات او حساس باشم تا در موقع مناسب این کار را انجام بدهم.»

### مکان مناسب برای لمس نوجوان

همان‌طور که زمان مناسب لمس کردن و لمس نکردن را داریم، مکان مناسب لمس کردن نوجوان و لمس نکردن او را هم داریم. در اینجا من

از مکان جغرافیایی حرف می‌زنم نه جنسیت. بعداً در این باره هم صحبت خواهیم کرد. پسریچه ده‌ساله پس از پایان مسابقه فوتبال به طرف مادرش دوید و در آغوشش گرفت. هر جا که مادرش می‌رفت او هم به دنبالش می‌دوید و کلام مثبت و تأییدآمیز او را طلب می‌کرد. اما حالا که شانزده‌ساله شده وقتی مسابقه فوتبال مدرسه تمام می‌شود نه تنها به دنبال مادرش نمی‌رود بلکه امیدوار است که او نگاهش نکند. او استقلال و هویت فردی خود را با هم تیمی‌ها و دوستانش جشن می‌گیرد. آنها می‌توانند به پشت او بزنند، به سرش دست بکشند و برایش هورا بکشند، اما وقتی مادرش نزدیک می‌شود او با خودش فکر می‌کند لطفاً مامان، حتی فکرش را هم نکن. در اکثر مکان‌های عمومی، نوجوانان دوست ندارند پدر و مادرشان آنها را در آغوش بکشند و با محبت لمس کنند.

این امر خصوصاً در برابر همسالانشان صادق است. هویت شخصی نوجوان به دوستانش گره خورده است. وقتی مامان یا بابا وارد آن دنیا می‌شود و به طور فیزیکی ابراز محبت می‌کند، هویت فردی نوجوان را به خطر می‌اندازد و به آرزوی او برای استقلال ضربه می‌زند. همان‌طور که نوجوانی می‌گفت «این کار باعث می‌شه تا احساس کنم هنوز یه بچه‌ام». قانون اصلی این است که هرگز نوجوان را در حضور دوستانش لمس نکنید مگر این‌که خودش با لمس شما این کار را شروع کرده باشد. گاهی اوقات نوجوانان از تماس فیزیکی در حضور سایر اعضای خانواده مثل پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها استقبال می‌کنند. اگر درباره موفقیت‌های نوجوان‌تان با پدر بزرگ و مادر بزرگ حرف می‌زنید، آن وقت زدن به پشت نوجوان در پایان صحبت‌تان ممکن است از طرف او پذیرفته شود. اما این را بدیهی فرض نکنید. به حرکات نوجوان‌تان دقت کنید و اگر سرنخی مبنی بر عدم تمایل نشان داد او را لمس نکنید.

پس مکان مناسب برای لمس نوجوان کجاست؟ معمولاً در خلوت خانه خودتان یا وقتی با نوجوان تنها هستید. هرگاه با هم تنها باشید یا در حضور اعضای درجه یک خانواده هستید تماس فیزیکی شما می تواند عشق و محبت شما را به طرز مؤثری به او برساند. به خاطر داشته باشید، برای بعضی از نوجوانان تماس فیزیکی به منزله زبان اصلی عشق آنهاست. برای این نوجوانان فوق العاده مهم است که والدین شان زمان و مکان مناسب ابراز محبت را یاد بگیرند.

جاکوب چهارده ساله می گفت «من عاشق سفرهای اردویی با پدرم هستم و در این مواقع بیش از همیشه به او احساس نزدیکی می کنم». وقتی پرسیدم «چه چیزی را در این سفرها بیش از همه در مورد پدرت دوست داری؟» جاکوب پاسخ داد «وقتی شبها کنار آتش نزدیک هم می نشینیم و میچ می اندازیم. خصوصاً وقتی شکستش می دهم خیلی خوشحال می شوم». عشق عاطفی برای جاکوب یعنی تماس فیزیکی. و وقتی او برنده می شود حس استقلال و هویت شخصی اش تقویت می شود. جسیکای پانزده ساله می گفت «من و مامان واقعاً با هم صمیمی هستیم. فکر نمی کنم بدون در آغوش کشیدن های او می توانستم موفق بشوم. امسال درس های مدرسه خیلی سخت بود ولی من همیشه می دانستم که وقتی به خانه برگردم مادرم بغلم می کند». مادر جسیکا زبان اصلی عشق او را کشف کرده و در خلوت خانه شان به این زبان صحبت می کند. اما به خاطر داشته باشید که وقتی به این زبان سخن می گوئید همیشه در زمان مناسب و مکان مناسب این کار را بکنید. و الا به عنوان عشق تلقی نخواهد شد.

### شیوه مناسب تماس فیزیکی

#### انعطاف پذیر باشید

در اینجا ما نه تنها درباره انواع تماس های فیزیکی بلکه درباره شیوه

انجام این کار صحبت می‌کنیم. راه‌های متعددی برای ابراز محبت از طریق لمس نوجوان هست. در آغوش کشیدن، بوسه، مالیدن پشت، نوازش، لمس ملایم، ماساژ، و میچ انداختن یا کشتی گرفتن همگی راه‌های مناسب صحبت به زبان تماس فیزیکی با یک نوجوان هستند. اما این فرایند به این سادگی نیست. نوجوانان افرادی متفاوت هستند. همه آنها یک نوع تماس را دوست ندارند. برخی از نوجوانان مالیدن پشت‌شان را دوست دارند و برخی ندارند. بعضی‌ها دوست دارند با موهایشان بازی کنید و بعضی دوست ندارند. نوجوان شما موجود منحصر به فردی است، و شما نه تنها باید زبان عشق را بیاموزید بلکه باید لهجه‌های آن یعنی بهترین شیوه‌ای که او عشق دریافت می‌کند را نیز یاد بگیرید.

اگر نوجوان شما دوست ندارد پشتش را بمالید، اشتباه است که به زور این کار را بکنید، آن هم صرفاً چون خودتان خوشتان می‌آید. ما نباید زبان عشق خودمان را به نوجوان تحمیل کنیم، برعکس ما باید زبان عشق نوجوان را یاد بگیریم. آنچه که وضعیت را پیچیده‌تر می‌کند این است که شاید انواع تماس‌های فیزیکی شما با فرزندتان زمانی که او بچه بود با انواع تماس‌هایی که او در نوجوانی می‌پسندد یکی نباشد. والدین اغلب بر سر این موضوع گیج و سردرگم می‌شوند. آنها فکر می‌کنند که زبان اصلی عشق کودک را کشف کرده‌اند و می‌دانند چطور به آن زبان صحبت کنند. حالا نوجوان به آن تماس‌هایی که قبلاً علاقه داشت علاقه‌ای ندارد. علت اصلی این امر تلاش نوجوان برای کسب استقلال و هویت فردی است. وقتی شما نوجوانتان را مثل دوران کودکی‌اش لمس می‌کنید ممکن است احساس وابستگی و ناامنی را در او برانگیزد - یعنی دقیقاً عکس آن چیزی که نوجوان می‌خواهد احساس کند. بنابراین نوجوان این شیوه‌های «بچه‌گانه» ابراز محبت را رد می‌کند.

مدتی پیش در یکی از کارگاه‌های آموزش والدین به این موضوع اشاره کردم و دیدم که ذهن برادکم کم روشن شد. او در وقت تنفس نزد من آمد و گفت «حالا می‌فهمم. پسر من الان پانزده سال دارد. وقتی بچه بود تمام مدت پشت او را می‌مالیدم. او عاشق این کار بود. اما طی دو سه سال گذشته به من اجازه این کار را نداده. من احساس می‌کردم که خودش را از من کنار می‌کشد اما نمی‌توانستم بفهمم چرا او این قدر تغییر کرده. حالا می‌فهمم که مالیدن پشتش او را به یاد دوران کودکی می‌اندازد. او به سمت استقلال حرکت می‌کند و دلش نمی‌خواهد به دوران بچگی برگردد. حالا می‌فهمم.»

به براد پیشنهاد کردم که راه‌های جدیدی برای ابراز محبت و تماس فیزیکی با من پیدا کند. «آهسته به پشتش بزنید، شانه‌اش را نوازش کنید، وقتی از کنار صندلی تان رد می‌شود آهسته برایش پشت پا بگیرید. اگر افتاد روی کف زمین با هم کشتی بگیرید. کم‌کم می‌بینید که مخزن عشقش شروع به پُر شدن می‌کند زیرا شما با او مثل یک مرد جوان رفتار می‌کنید نه یک بچه. شما از احساس استقلال او حمایت و آنرا تقویت می‌کنید نه این‌که ویرانش کنید.» حالا براد درس مهمی درباره مهر ورزیدن به نوجوانان یاد گرفته است.

اگر موقعی که خواستید با نوجوان تان تماس فیزیکی برقرار کنید او گفت «دوست ندارم»، عقب‌نشینی کنید و راه دیگری برای لمس او پیدا کنید. هیچ نوع خاصی از تماس فیزیکی را به دلیل این‌که فکر می‌کنید «باید دوست داشته باشد» به نوجوان تحمیل نکنید. کل مفهوم پنج زبان عشق یعنی یادگیری صحبت به زبان یک شخص دیگر نه زبان خودتان. مسئله اصلی چیزی است که سبب می‌شود تا نوجوان تان احساس محبت کند. اگر تماس فیزیکی زبان اصلی عشق او باشد، پس باید انواع خاص تماسی را که او دوست دارد پیدا کنید. روند مهر ورزیدن

به نوجوان، با سلیقه خود والدین پیچیده می شود. بعضی از والدین هرگز با نوجوان شان «شوخی بدنی» نمی کنند و نمی توانند تصور کنند که این نوعی ابراز محبت باشد. بعضی ها هرگز به نوجوان شان «سقلمه» نمی زنند. منظور من این نیست که همه نوجوانان این لهجه های تماس فیزیکی را دوست دارند. من می گویم شما باید انواع تماس های فیزیکی مورد علاقه نوجوانان را کشف کنید و به طور منظم به این لهجه ها صحبت کنید.

واضح است که جو عاطفی موجود در هنگام تماس فیزیکی با نوجوانان فوق العاده مهم است. اگر موقع عصبانیت برای فرزندتان پشت پا بگیرید، نشانه عشق نیست، اگر وقتی که از رفتار او دلسرد شده اید به شانۀ او بزیند او احساس محبت نمی کند. مادری که دخترش را در آغوش نمی گیرد زیرا از دوستان او خوشش نمی آید ممکن است دخترش را از دست بدهد. ما به عنوان پدر و مادر مسئول نگرش های خودمان هستیم. اگر ما فقط زمانی به نوجوانان ابراز محبت کنیم که کارهای خوشایند ما را انجام می دهد، از عشق بی قید و شرط دست کشیده ایم و وارد دنیای خطرناک و خائنه سیاست بازی و سوء استفاده شده ایم.

از تماس فیزیکی ملایم برای اصلاح رفتار نوجوان استفاده کنید  
خبیر خوب درباره زبان عشق تماس فیزیکی این است که حتی وقتی رفتار نوجوانان خوشایند نیست به راحتی می توان از آن استفاده کرد. شما حتی در همان زمان که با لمس نوجوانان محبت خود را به او ابراز می کنید می توانید ناخشنودی خود از رفتار او را بیان کنید. مارسیا در حالی که بازوی دختر نوجوانش را می فشرد می گوید «من خیلی ناراحتم که دیشب یک ساعت دیرتر به خانه آمدی. من می دانم که با دوستانت

به تو خیلی خوش می‌گذرد و متوجه گذشت زمان نمی‌شوی. اما آیا می‌فهمی که این قضیه چقدر برای من ناراحت‌کننده است؟ ما توافق کرده بودیم که هر وقت قرار بود دیر به خانه بیایی به من تلفن کنی تا این قدر نگران نشوم».

حالا او برمی‌گردد و به صورت دخترش نگاه می‌کند. هر دو دستش را روی شانه‌های دختر می‌گذارد و می‌گوید «عزیزم، من تو را خیلی دوست دارم و دلم نمی‌خواهد ناراحتت کنم. من فقط می‌خواهم بدانی که از نظر من تو دختر خیلی خوبی هستی». ماریسا در عین حال که نگرانی‌های خود را به دختر نوجوانش ابراز می‌کند به طرز بسیار مؤثرتری پیام عشق خود را به او می‌رساند.

زبان تماس فیزیکی چنانچه در زمان مناسب و در مکان مناسب و به شیوه مناسب با آن صحبت شود عمیقاً در روح نوجوان اثر می‌گذارد. لمس محبت‌آمیز نوجوان به او می‌گوید «من تو را انسان مهمی می‌دانم. من با تو هستم. من دلسوز تو هستم. من دوستت دارم». هر نوجوانی نیاز دارد که زبان تماس فیزیکی را بشنود. اگر نوجوانی آن را از والدینش نشنود، در جای دیگر به جستجوی آن خواهد رفت.

### کلامی با پدران

گرایشی در پدران این نسل وجود دارد که سبب می‌شود تا از لمس دختران نوجوان‌شان خودداری کنند، خصوصاً وقتی دختر به دوران بلوغ نزدیک می‌شود. بعضی‌ها نمی‌دانند نسبت به تغییر جسمانی دائمی دخترشان چه واکنشی نشان بدهند؛ و بعضی فکر می‌کنند دخترشان تماس فیزیکی نمی‌خواهد چون دیگر بچه نیست. و باز برخی از پدران می‌ترسند که دیگران آنها را به آزار جنسی متهم کنند. دلیل این امر هر چه باشد، خودداری از لمس نوجوان اشتباه خطیری است. دختر نوجوان

نیاز دارد که احساس خوبی نسبت به خودش به عنوان جنس مؤنث داشته باشد. او باید احساس کند که برای جنس مذکر جذاب است. نقش پدر این است که این احساس خوب را به دختر نوجوانش ببخشد. تماس فیزیکی مناسب ابزار انجام این کار است. اگر پدر از محبت جسمانی به دختر خودداری کند، احتمال این که او در سنین پایین به روابط جنسی رو بیاورد بیشتر است.

پدران عزیز، من قویاً تشویق تان می‌کنم که با ورود دختر کوچک تان به دوران نوجوانی همچنان با زبان تماس فیزیکی به او عشق بورزید. همچنان که او احساس استقلال و هویت فردی خویش به عنوان یک زن را پرورش می‌دهد، به این تماس‌های مناسب فیزیکی نیاز دارد.

### تماس فیزیکی مناسب

آرزو داشتم که این چند پاراگراف بعدی را نمی‌نوشتم. آرزو می‌کردم که عبارات بدرفتاری جسمی و سوء استفاده جنسی این قدر در جامعه ما متداول نبودند. واقعیت این است که اقلیت قابل ملاحظه‌ای از نوجوانان از سوی والدین‌شان مورد آزار جسمی قرار می‌گیرند. تکان‌دهنده‌ترین آنها را در اخبار شب می‌بینیم. اما اکثر نوجوانان در سکوت رنج می‌برند و گاه نزدیکترین افراد زندگی‌شان هم از این بدرفتاری‌ها باخبر نمی‌شوند.

### بدرفتاری جسمی و خشم

بدرفتاری جسمی از طریق کتک زدن، ضربه زدن، لگد زدن و غیره سبب صدمه جسمانی می‌شود؛ صدمه‌ای که در اثر خشم ایجاد شده نه بازی. واژه اصلی در اینجا خشم است. برخی از والدین نوجوانان هرگز نیاموخته‌اند که خشم خود را به طرز سازنده‌ای مهار کنند. وقتی آنها از رفتار نوجوان به خشم می‌آیند جریان سخنان تند و خشن با خشونت

فیزیکی همراه می‌شود. سیلی زدن، هل دادن، فشار دادن، گلو فشردن، گرفتن، تکان دادن و کتک زدن، همگی رفتارهای خشونت‌آمیزی هستند که نسبت به نوجوان صورت می‌گیرند. هرگاه چنین چیزی رخ بدهد می‌توانیم مطمئن باشیم که مخزن عشق نوجوان نه تنها خالی است بلکه سوراخ سوراخ شده است. واژه‌های مثبت و ابراز محبتی که پس از چنین طغیان خشمی صورت می‌گیرد در نظر نوجوان پوچ و تو خالی است. قلب نوجوان پس از چنین بد رفتاری جسمانی‌ای به راحتی شفا نمی‌یابد. پدر یا مادری که می‌خواهد نوجوانش پس از چنین خشم و خشونت‌ی احساس محبت کند نه تنها باید صادقانه از او معذرت بخواهد بلکه باید به دنبال کمک و راهنمایی جهت شکستن این الگوهای مخرب و یادگیری مهارت مهار خشم خود باشد. این کار به بهترین وجه با مطالعه کتب آموزنده، شرکت در گروه‌های حمایتگر و رفتن نزد مشاور متخصص انجام شود.

انفجار خشم به سادگی با گذشت زمان از بین نمی‌رود. والدین باید ابتکار عمل به خرج دهند و به دنبال تغییر این انفجارات مخرب باشند. رنج عاطفی نوجوان نیز صرفاً با گذشت زمان کاهش نمی‌یابد. اگر والدین واقعاً عذرخواهی نکنند و الگوی رفتاری خود را تغییر ندهند، نوجوان قطعاً احساس خواهد کرد که والد بد رفتار دوستش ندارد. جالب است که نوجوان اغلب احساس می‌کند که والد دیگر هم او را دوست ندارد. نوجوان با خود می‌گوید «اگر آنها مرا دوست داشتند، اجازه نمی‌دادند این بد رفتاری ادامه پیدا کند. آنها از من حمایت می‌کردند». اگر با کسی از دواج کرده‌اید که مدام بد رفتاری می‌کند، شما را تشویق می‌کنم که نزد مشاور بروید و با کسب قدرت و دانش عاطفی، بفهمید که چگونه

۱. برای آموزش مهارت خشم می‌توانید به کتاب گری چاپمن با نام وجه دیگر عشق: مهارت خشم به شیوه‌ای الهی رجوع کنید (شیکاگو، نشر مودی، ۱۹۹۹).

می‌توانید گام‌های مؤثری جهت حمایت از خود و نوجوان‌تان بردارید. وقتی شما اجازه می‌دهید تا چنان بد رفتاری‌ای ادامه پیدا کند، در مسیر عشق گام بر نمی‌دارید. شما به کمک یک مشاور خبره یا راهنمایی نیاز دارید که به شما کمک کند تا عامل تغییر مثبت در خانواده‌تان شوید.

### آزار جنسی

آزار جنسی یعنی از امتیاز خود به عنوان والد استفاده می‌کنید تا از نوجوان‌تان برای ارضای امیال جنسی خودتان سود بجوید. سوء استفاده جنسی اکثراً از سوی پدران، ناپدری‌ها، یا دوست مذکر مادر انجام می‌شود. یک چنین آزارهایی معمولاً در مورد دختران نوجوان صورت می‌گیرد. هرچند گاه سوء استفاده جنسی همجنس‌بازانه نیز در خانواده‌ها رخ می‌دهد اما به اندازه آزار جنس مخالف متداول نیست. اغلب اوقات والدی که به سوء استفاده جنسی مبادرت می‌کند سعی می‌کند نوجوان را متقاعد کند که اعمال جنسی‌اش نشانه عشق و محبت او به نوجوان هستند. این پیام به نظر نوجوان درست نمی‌رسد. چیزی در اعماق وجود او می‌گوید «این درست نیست».

اما نوجوان اغلب اوقات اکراه دارد که علناً در این باره با والد دیگر یا سایر بزرگسالان فامیل صحبت کند. گاهی نوجوان در اثر احساس شرم ساکت می‌ماند، اما اکثر اوقات این احساس ترس است که او را به بند می‌کشد. اغلب نوجوانان توسط والد سوء استفاده‌گر تهدید می‌شوند. دختر پانزده ساله‌ای می‌گفت «پدرم به من گفت که اگر به مادرم یا هر کس دیگری بگویم که چه اتفاقی بین من و او افتاده، او انکار می‌کند و مادرم حرف او را باور می‌کند نه مرا. او می‌گفت که من به خاطر دروغ گفتن مجازات خواهم شد». وقتی از دختر هفده ساله‌ای پرسیدند که چرا به مادرش نگفته که از سیزده سالگی مورد سوء استفاده جنسی قرار

داشته، گفت «اگر به مادرم می‌گفتم، می‌دانستم که ناپدری‌ام مرا می‌کشد. او اغلب به من می‌گفت که به راحتی می‌تواند از شرم خلاص بشود. من می‌دانستم که او جدی است و دلم نمی‌خواست بمیرم». فقط وقتی ناپدری او به خاطر ارتکاب به جرم دیگری به زندان افتاد این دختر سرانجام به مشاوره رفت که چه اتفاقی بین او و ناپدری‌اش افتاده است. باید برای همه واضح باشد که نزدیکی‌های جنسی یک والد با نوجوانش به معنی ابراز محبت به نوجوان نیست - برعکس، نشانه خودخواهی و ارضای امیال خود است، یعنی نقطه مخالف عشق. نوجوان احساس می‌کند مورد سوء استفاده قرار گرفته است. چنین سوء استفاده‌ای به مرور زمان به نفرت و انزجار و اغلب اوقات افسردگی نوجوان می‌انجامد. گاهی این عواطف به صورت رفتارهای خشونت‌آمیز منفجر می‌شود. ما اینها را در اخبار شب می‌بینیم. دختری ناپدری‌اش را می‌کشد و همه متعجب می‌مانند که چه بر سر این دختر مهربان آمده است. آزار جنسی سبب خشم و رنجش می‌شود و به طرز وحشتناکی بر رشد عاطفی، اجتماعی و جنسی نوجوان اثر می‌گذارد.

### راه مقابله با آزار جنسی

اگر شما به نوجوانی که در خانه‌تان زندگی می‌کند نظر سوء دارید، گام اول این است که تشخیص دهید چه رفتاری درست نیست. گام دوم این است که نزد مشاوره بروید، مشکل را با او در میان بگذارید و شفای رابطه خود با نوجوان را آغاز کنید. بله، چنین گام جسورانه‌ای پرهزینه است، ممکن است باعث شرم و آشفتگی شود، ممکن است زندگی زناشویی شما را مختل کند، و ممکن است سبب تنش و فشار روحی در شما شود. اما عدم انجام این کار در درازمدت بهای سنگین‌تری در پی خواهد داشت.

من کاملاً می دانم که اکثر سوء استفاده کنندگان جنسی به توصیه ای که الان کردم عمل نخواهند کرد. بنابراین والد دیگر باید پافشاری کند. البته، اغلب اوقات والد دیگر از آنچه در خانه می گذرد بی خبر است. گاهی او چشمانش را به روی سرنخ های آشکار می بندد و گوش خود را می گیرد تا تقاضای نوجوان برای حرف زدن را نشنود. چنین عدم حساسیتی به هر دلیل که باشد به معنی خیانت به نوجوان تان است. من شما را تشویق می کنم که به هر گفته ای از جانب نوجوان تان که کمترین شباهتی به درخواست کمک داشته باشد گوش کنید و در مورد آن تحقیق کنید. و ترغیب تان می کنم که چشمان تان را به روی هر مدرکی که نشان دهد اتفاق ناجوری بین همسر شما و فرزند نوجوان تان در حال وقوع است باز کنید.

لطفاً آگاه باشید که گاهی اوقات اگر مستقیماً از نوجوان سؤال کنید ممکن است او انکار کند. بدانید که این انکار بر پایه شرم و ترس استوار است. پاسخ فوری نوجوان را به معنی حرف آخر تلقی نکنید. اگر دلیلی دارید که نشان می دهد بین همسر تان و نوجوان شما موضوعی جنسی در میان است، توصیه می کنم نزد مشاوره بروید، دلیل تان را بگویید، و بگذارید مشاور کمک تان کند تا گام های صحیح را بردارد.

آزار جنسی برای آینده و سعادت نوجوان شما ویرانگر است. اگر از چنین چیزی باخبر باشید و کاری نکنید، نوجوان تان نه تنها احساس می کند که مورد سوء استفاده والد خطا کار قرار گرفته بلکه احساس می کند که شما نیز طردش کرده اید. بله، مقابله با آزار جنسی پرهزینه است و شاید شرم آور و ناراحت کننده باشد، و حتی زندگی زناشویی شما را نابود کند اما اگر نوجوان تان را دوست دارید این تنها راه موجود است.

با مشاوره و کمک فکری صحیح، حتی پس از چنین رفتار ویرانگری

می توان انتظار شفا را داشت. اما بدون چنین راهنمایی عاطفی و روحی، نوجوان شما شاید هرگز زندگی سالمی را در آینده تجربه نکند. اکثر جوانان مشکل دار جامعه ما افرادی هستند که در دوران نوجوانی مورد سوء استفاده جنسی قرار گرفته اند. همه این اعمال از سوی والدین یا افرادی که نقش والد را ایفا می کرده اند صورت نگرفته است. گاهی آزار جنسی از سوی سایر اعضای فامیل صورت گرفته: عموها، دایی ها، عمه ها و خاله ها، و حتی بزرگسالانی که نوجوان در مدرسه، کلیسا، یا سایر مجامع با آنها روبروست.

اکثر سوء استفاده های همجنس گرایانه از نوجوانان در خارج از خانواده صورت می گیرد. اگر والدین از چنین سوء استفاده ای آگاه شدند فوراً باید به مسئولان بهداشت روان محله و مددکاران اجتماعی اطلاع دهند. نباید اجازه داد نوجوانان تنها و بی دفاع در آب های پُرکوسه روابط جنسی مغشوش جامعه غربی دست و پا بزنند. عشق پدری و مادری به ما حکم می کند که هر چه در توان داریم برای کمک به فرزندان نوجوانمان انجام دهیم تا بتوانند هویت جنسی مثبتی کسب کنند و آنان را از بزرگسالانی که به دنبال سوء استفاده جنسی از نوجوانان هستند دور و در امان نگه داریم.

اخبار دلگرم کننده حاکی از این است که اکثر والدین بد رفتاری جسمی یا آزار جنسی نسبت به نوجوان شان روانی دارند. اکثر والدین با زبان تماس فیزیکی مهرآمیز با نوجوان خود صحبت می کنند. نظر سنجی اخیر از نوجوانان سیزده تا هفده ساله آمریکایی نشان داد که ۷۵ درصد آنها معتقدند که پدران حداقل هفته ای یک بار باید نوجوان شان را بغل کنند و ۵۵ درصد همان نوجوانان گفتند که پدر خودشان این کار را می کند.<sup>۱</sup>

۱. دیدگاه های جوانان، شماره ۶، نسخه ۸ (آوریل ۱۹۹۹)، منتشره از سوی مؤسسه بین المللی جورج گالوپ، پرینستون.

## نوجوانان چه می‌گویند

تماس فیزیکی یکی از زبان‌های اصلی عشق است. اگر والدین می‌خواهند نوجوان‌شان احساس عشق و محبت کند باید او را لمس و نوازش کنند. برای بعضی از نوجوانان تماس فیزیکی زبان اصلی عشق آنها محسوب می‌شود. تماس فیزیکی بیش از چهار زبان دیگر در اعماق وجودشان می‌نشیند. به سخنان نوجوانان ذیل که تماس فیزیکی زبان اصلی عشق آنهاست گوش دهید.

ویکتوریه، نوجوان شانزده‌ساله‌ای که با مادر خود زندگی می‌کند: «وقتی مادرم پشتم را می‌مالد خیلی خوشم می‌آید. وقتی مادرم پشتم را می‌مالد همه مشکلاتم ناگهان فراموش می‌شود».

جوئل هفده‌ساله: «من می‌دانم که پدرم دوستم دارد. او اغلب مرا بغل می‌کند و از زمین بلند می‌کند. وقتی با هم مسابقه تلویزیونی تماشا می‌کنیم بازویش را در بازوی من می‌اندازد. وقتی دارم راه می‌روم به شانهم می‌زند یا برایم پشت پا می‌گیرد. گاهی حوصله ندارم کسی به من دست بزند و پدرم این را می‌فهمد و احترام می‌گذارد. اما فردای آن روز وقتی دارم رد می‌شوم آرام هلم می‌دهد. من عاشق این کارش هستم!»

مردیت پانزده‌ساله: «پدرم دیگر مثل سابق بغلم نمی‌کند. نمی‌دانم، شاید فکر می‌کند من دیگر بزرگ شده‌ام و احتیاجی به این کار ندارم. اما من دلم برای این که بغلم کند تنگ شده. این کار همیشه باعث می‌شود تا احساس کنم جای خاصی در زندگیش دارم».

بارت پس از یک سال سخت تحصیلی در رابطه با درس جبر: «بهترین

قسمت انجام تکالیف مدرسه این است که مادرم وارد اتاق می‌شود و شانه‌ام را می‌مالد. آن موقع من درس جبر را به کلی فراموش می‌کنم. این کار احساس آسایش به من می‌بخشد. وقتی بیرون می‌رود احساس می‌کنم حالم بهتر است».

جسیکا هفده‌ساله: «من می‌دانم که گاهی زندگی کردن با من سخت است. والدینم خلق و خوی متغیر مرا تحمل کرده‌اند. فکر می‌کنم مربوط به دوره نوجوانی باشد، اما وقتی آنها بغلم می‌کنند یا حتی بازویم را لمس می‌کنند احساس می‌کنم که همه چیز روبه راه است. مثل یک چیز آرام‌بخش است. من می‌دانم که آنها واقعاً مرا دوست دارند».

## فصل پنجم زبان سوم عشق: وقت گذاشتن برای یکدیگر

ساعت ۱۱ و ۴۵ دقیقه شب وارد اتاق پسر نوجوانم شدم. تمام روز را به مشاوره گذرانده بودم و از نظر جسمی و روحی به شدت احساس خستگی می‌کردم. امیدوار بودم که کوتاه بگویم «شب به خیر، دوست دارم» و بروم بخوابم. اما پسر گفت «پدر، من دخترها را نمی‌فهمم». روی زمین نشستیم، به تخت او تکیه دادم و پرسیدم «چه چیزی باعث شد تا این نتیجه‌گیری را بکنی؟»

این آغاز یک گفتگوی دو ساعته بود. درک آن موقع هفده سال داشت. او الآن سی و یک ساله است. او هنوز هم دخترها را نمی‌فهمد. من هم نمی‌فهمم. اما ما همیشه خیلی راحت با هم حرف زده‌ایم و فکر می‌کنم این همان چیزی است که مهم است.

وقت گذاشتن برای نوجوان‌تان یعنی قسمتی از زندگی خود را به او بدهید. وقت گذاشتن برای یکدیگر یعنی تمام توجه خود را به نوجوان‌تان معطوف کنید. در آن لحظه هیچ چیز دیگری اهمیت ندارد. وقت گذاشتن برای یکدیگر از راه‌های قدرتمند ابراز عشق عاطفی است.

متأسفانه صحبت به زبان عشق وقت گذاشتن برای یکدیگر بسیار دشوارتر از زبان کلام تأییدآمیز یا تماس فیزیکی است. به یک دلیل ساده:

وقت بیشتری می‌گیرد. یک تماس مهرآمیز می‌تواند یک ثانیه طول بکشد؛ کلام تأییدآمیز می‌تواند در کمتر از یک دقیقه ادا بشود، اما وقت گذاشتن برای یکدیگر شاید به ساعت‌ها وقت نیاز داشته باشد. در دنیای پرشتاب امروز، بسیاری از والدین دشوار می‌توانند برای نوجوانان خود وقت بگذارند و به این زبان با آنها صحبت کنند. در نتیجه بسیاری از نوجوانان در خانه‌هایی انباشته از وسایل زندگی می‌کنند اما مخزن عشق آنها خالی است. آنها اغلب احساس می‌کنند که خودشان هم جزو مجموعه وسایل والدین‌شان هستند.

والدین پرمشغله‌ای که می‌خواهند نوجوان‌شان احساس محبت کند مدتی از وقت خود را به آنها اختصاص می‌دهند و به آنها توجه کامل می‌کنند. راس کمپل روانشناس آمریکایی می‌نویسد «چنانچه توجه کامل خود را به نوجوان معطوف نکنید اضطراب او بیشتر می‌شود زیرا احساس می‌کند که همه چیزهای دیگر از او مهم‌ترند. در نتیجه احساس ناامنی او بیشتر می‌شود و رشد عاطفی و روانی‌اش آسیب می‌بیند»<sup>۱</sup>.

### با هم بودن

وجه اصلی وقت گذراندن با یکدیگر با هم بودن است. منظور من نزدیکی و مجاورت فیزیکی نیست. این‌که در یک خانه با نوجوان‌تان زندگی کنید به معنی وقت گذراندن با یکدیگر نیست. وقتی در یک اتاق در کنار نوجوان به سر می‌برید، به هم نزدیک هستید اما الزاماً با هم نیستید. پدر و پسری که با هم مسابقه ورزشی را از تلویزیون یا در استادیوم تماشا می‌کنند ممکن است با هم بودن را تجربه کنند و ممکن است نکنند. اگر نوجوان در این جریان احساس تنهایی کند و فکر کند

۱. راس کمپل، چگونه واقعاً به نوجوان‌تان عشق بورزید (ویتون، ایلینویز، نشر ویکتور، ۱۹۸۳)، ص ۳۳.

برای پدرم ورزش مهم تر از من است، با هم بودن رخ نداده است. اما اگر نوجوان این پیام را دریافت کند که «مهمترین چیز این بازی، بودن با تو بود و من عاشق اوقاتی هستم که با هم می‌گذرانیم»، یعنی پدر و پسر با هم ارتباط برقرار کرده‌اند و متصل شده‌اند. در اینجا پسر احساس می‌کند مورد محبت است. این فصل اساساً می‌خواهد به شما کمک کند تا وقتی در کنار نوجوان تان هستید با هم بودن را تجربه کنید.

«در تماس بودن» با نوجوان یعنی چه؟ اساساً یعنی این که نوجوان احساس می‌کند در کانون توجه شما قرار دارد. این بدان معنی نیست که هر بار که شما با هم هستید باید گفتگویی طولانی و عمیق داشته باشید. بلکه به این معناست که والدین باید عمداً تلاش کنند تا از طریق تماس چشمان، ادای کلمات، لمس، و سایر حرکات بدن به نوجوان خود بفهمانند که او مهم تر از هر چیزی است که در آن لحظه رخ می‌دهد.

کلینت نوجوان پانزده‌ساله‌ای است که به بهترین وجه این موضوع را توصیف کرد، او گفت «پدرم فکر می‌کند وقتی مرا به ماهیگیری می‌برد به من لطف می‌کند. او این مواقع را "زمان دوستی ما" می‌نامد در حالی که ما هرگز هیچ حرفی درباره‌ی خودمان نمی‌زنیم. صحبت‌های ما درباره‌ی ماهیگیری و طبیعت است اما من علاقه‌ای به ماهیگیری یا طبیعت ندارم. من دوست دارم بتوانم درباره‌ی مشکلاتم با پدرم حرف بزنم ولی ظاهراً او علاقه‌ای به من ندارد». من پدر کلینت را می‌شناختم و با اطمینان به شما می‌گویم که او فکر می‌کرد با بردن کلینت به ماهیگیری کار فوق‌العاده‌ای می‌کند. او هیچ فکر نمی‌کرد که آنها «در تماس» با هم نیستند.

مشکل این بود که توجه او به انجام آن فعالیت بود نه پرسش. وقتی بعداً در جلسه‌ی مشاوره به او گفتم که پرسش در بازگشت از ماهیگیری عملاً احساس پوچی و طرد شدن می‌کند واقعاً تکان خورد. پدر کلینت خیلی چیزها باید درباره‌ی صحبت به زبان عشق وقت گذاشتن برای یکدیگر یاد می‌گرفت.

## گفتگوی واقعی

همانند کلام تأییدآمیز و تماس فیزیکی، زبان وقت گذاشتن برای یکدیگر نیز لهجه‌های متعدد دارد. یکی از متداول‌ترین آنها گفتگوی واقعی است. منظور من از گفتگوی واقعی یعنی صحبت بین والدین و نوجوان در محیطی دوستانه و پذیرا که هر کدام آزادانه تجارب، افکار، احساسات، و آمال و آرزوهای خود را بیان کنند. گفتگوی واقعی مستلزم این است که والدین بیاموزند «با» نوجوان‌شان صحبت کنند نه «خطاب» به نوجوان‌شان.

## تغییر شیوهٔ ارتباطی ما

مکالمهٔ واقعی و باکیفیت، کاملاً با زبان اول عشق تفاوت دارد. کلام تأییدآمیز روی آنچه می‌گوییم تمرکز می‌کند، در حالی که مکالمهٔ واقعی روی آنچه می‌شنویم. چنانچه والدین بخواهند از طریق وقت گذاشتن برای نوجوان‌شان به او ابراز محبت کنند و این مدت را به گفتگو با او اختصاص دهند، به این معنی است که والدین با همدلی به صحبت‌های نوجوان گوش می‌دهند و به آن توجه می‌کنند. در اینجا والدین از او سؤال می‌کنند - نه به طرز آزاردهنده بلکه با یک میل واقعی به فهم افکار، احساسات، و آرزوهای نوجوان. اکثر والدین در این زمینه باید کار کنند زیرا این به معنی تغییر شیوهٔ ارتباطی ماست.

وقتی بچه‌های ما کوچک بودند ما به آنها فرمان و دستور می‌دادیم، اما اگر در دوران نوجوانی به این روش ادامه دهیم، نوجوان خواهد گفت «شما با من مثل بچه رفتار می‌کنید». و حق با اوست. ما حالا باید یاد بگیریم با فرزندمان مثل یک نوجوان رفتار کنیم و استقلال آتی او را در نظر داشته باشیم و حس هویت فردی او را تشویق کنیم.

این بدان معنی است که ما باید به نوجوانمان اجازه دهیم تا افکار خودش را داشته باشد، عواطف خودش را تجربه کند، رؤیاهای خودش

را داشته باشد، و بتواند اینها را با ما در میان بگذارد - بی آنکه نصایح ناخواسته ما را بشنود. ما باید بیاموزیم که به او کمک کنیم تا عقاید خود را ارزیابی کند، عواطف خود را بشناسد، و گام‌های واقع‌بینانه به سمت تحقق رؤیاهای خویش بردارد. و ما باید بیاموزیم که این کار را در جوّی دوستانه و تشویق‌گر انجام دهیم نه با تک‌گویی‌های خشک و بی‌روح. برای بسیاری از والدین، این یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های تربیت نوجوانان است. بسیاری از والدین در جریان این یادگیری واقعاً به ستوه آمده‌اند. مارلین به من گفت «من واقعاً نمی‌دانم با یک نوجوان چگونه رفتار کنم. من فکر می‌کردم واقعاً وظیفه مادری‌ام را خوب انجام می‌دهم، تا این‌که کیتی شانزده‌ساله شد. حالا ناگهان فهمیده‌ام که به قول او "یک احق‌م، با دنیای واقعی تماس ندارم، و می‌خواهم زندگیش را کنترل کنم". من واقعاً مأیوس شده‌ام و دخترم هیچ ارزش و احترامی برایم قائل نیست. هر چیزی که من می‌گویم از نظر او غلط است. دیگر نمی‌دانم چگونه با او حرف بزنم».

من سال‌ها بود که مارلین را می‌شناختم و می‌دانستم شیوه ارتباطی او همان چیزی است که من «وروره‌جادو» می‌نامم (هر چه که وارد دروازه چشم و دروازه گوش می‌شود از دروازه دهان بیرون می‌آید، و معمولاً شصت ثانیه بیشتر بین این دو فاصله نیست). هر چه که مارلین می‌دید، می‌شنید، یا احساس می‌کرد فوراً و بی‌هیچ فکر و توجهی به این‌که آیا دیگران علاقه‌ای به شنیدن نظرات، احساسات و افکار او دارند، بیان می‌کرد. کیتی در سال‌های کودکی این امر را عادی می‌دانست و آن را پذیرفته بود، اما حالا سعی داشت هویت مستقل خودش را پیدا کند و معیار استقلال خود از مادرش را تعیین کند. او دیگر کلام مادرش را به عنوان «وحی منزل» نمی‌پذیرفت. او حالا برای خودش افکار خاصی داشت که می‌خواست مثل مادرش آنها را ابراز کند.

من می دانستم که منحنی یادگیری برای مارلین بسیار شیب تندی خواهد داشت. اما این را هم می دانستم که اگر او الگوی جدید ارتباطی برای گفتگو با کیتی را یاد نگیرد، روابط گرمی را که در سال های کودکی او داشت از دست خواهد داد. مارلین می بایست بیاموزد که «کمتر و آهسته تر» حرف بزند. او باید هنر جدید گوش دادن فعال و گفتگوی همدلانه را بیاموزد.

### رهنمودهایی برای انجام گفتگوی واقعی

در اینجا هشت رهنمود را برای بهتر گوش دادن و انجام گفتگوی واقعی ذکر می کنیم. پنج تای اول به یادگیری گوش دادن فعال به سخنان نوجوانان مربوطند. گوش دادن فعال باید پیش از گام های ۶ و ۸ بیاید. این رهنمودها به مارلین کمک کرد تا گفتگوی واقعی با نوجوان را بیاموزد. شما هم اینها را تمرین کنید و ببینید که ارتباطتان با نوجوانتان بهبود خواهد یافت.

۱- وقتی نوجوان حرف می زند به چشمانش نگاه کنید. این کار جلوی انحراف فکرتان را می گیرد و به نوجوان نشان می دهد که توجهتان کاملاً به اوست. از چرخاندن چشمانتان به علامت انزجار، بستن چشمانتان وقتی نوجوان ناراحتان می کند، نگاه کردن به بالای سر او، یا خیره شدن به کفش تان وقتی او حرف می زند خودداری کنید.

۲- در حالی که به حرف نوجوان گوش می دهید کار دیگری نکنید. به یاد داشته باشید که وقت گذراندن با یکدیگر یعنی توجه کامل خود را به نوجوان معطوف کنید. اگر مشغول تماشا، مطالعه یا انجام کاری هستید که به شدت به آن علاقه مندید و نمی توانید فوراً آنرا کنار بگذارید، حقیقت را به نوجوانتان بگویید. یک نگرش مثبت می تواند این باشد «می دانم که می خواهی با من حرف بزنی و من هم علاقه مندم اما دلم

می خواهد تمام توجهم به تو باشد. الآن نمی توانم این کار را بکنم ولی اگر ده دقیقه به من وقت بدهی که کارم را تمام کنم، می نشینم و به حرفت گوش می دهم». اکثر نوجوانان به این درخواست احترام می گذارند.

۳- به دنبال کشف عواطف او باشید. از خودتان بپرسید «نوجوانم چه عواطفی را دارد تجربه می کند؟» وقتی فکر کردید که پاسخ را یافته اید، به دنبال تأیید آن باشید. مثلاً «به نظرم می آید که احساس یأس می کنی چون من... فراموش کردم». این گفته به نوجوان فرصت می دهد تا احساسش را روشن کند. در عین حال نشان می دهد که شما به دقت به حرف هایش گوش می دهید.

۴- به حرکات بدن توجه کنید. مشت های گره کرده، دستان لرزان، اشک، ابروان گره خورده، و حرکات چشم می تواند سرنخی به شما بدهد تا احساساتش را بفهمید. گاهی زبان بدن چیزی می گوید و کلمات چیز دیگر. برای روشن شدن مطلب سؤال کنید تا بفهمید او واقعاً چه افکار و احساسی دارد.

۵- از تعبیر و تفسیر خودداری کنید. پژوهش های به عمل آمده نشان می دهد که فرد معمولی فقط هفده ثانیه به حرف دیگری گوش می دهد و بعد حرف او را قطع کرده و عقاید خودش را بیان می کند. یک چنین مداخله ای اغلب اوقات مکالمه را پیش از این که واقعاً شروع شود خاتمه می دهد. در این نقطه از گفتگو، هدف شما دفاع از خودتان یا اصلاح نوجوان نیست؛ هدف فهم افکار، احساسات، و آرزوهای اوست.

۶- پرسش هایی در رابطه با گفته نوجوان بپرسید. وقتی فکر می کنید که حرف نوجوانتان را فهمیده اید، پرسشی در این زمینه بپرسید (مطابق درکتان از گفتار او) تا مطمئن شوید که حرفش را درست فهمیده اید. مثلاً: «این طور که می شنوم تو می گویی... آیا درست است؟» یا «یعنی تو می گویی...؟» این گونه پرسش ها سوء تفاهمات را برطرف می کند و

ذهن شما را در مورد حرف نوجوانان روشن می‌کند. به خاطر داشته باشید، شما سعی می‌کنید به این پرسش‌ها پاسخ بدهید «نوجوان من چه فکر می‌کند؟ او چه احساسی دارد؟ از من چه می‌خواهد؟» تا زمانی که به وضوح به این پرسش‌ها پاسخ داده نشده، هنوز آماده ابراز عقاید خود نیستید.

۷- درک خود را ابراز کنید. نوجوان نیاز دارد که بداند حرفش شنیده و فهمیده شده است. فرض کنید بر اساس صحبت‌های نوجوانان چنین پرسشی از او بکنید، «این طور که من می‌فهمم تو می‌خواهی با سه تا از دوستان کنار ساحل بروی و می‌خواهی رانندگی کنی چون آنها گواهینامه ندارند، و حالا می‌خواهی من پول بنزین و اتاق را بدهم چون هیچ کدام پول ندارند. درست می‌گویم؟» اگر نوجوان پاسخ داد «بله» آن وقت می‌توانید درک خود از درخواست آنها را ابراز کنید و بگویید «می‌توانم بفهمم که چقدر دلتان می‌خواهد این کار را انجام بدهید. من مطمئن هستم که لب ساحل خیلی به شما خوش می‌گذرد». وقتی درک‌تان را بیان می‌کنید بر احساس ارزشمندی نوجوان صحنه می‌گذارید و با او همچون کسی رفتار می‌کنید که آمال و آرزوهایی برای خود دارد. حالا برای برداشتن گام هشتم آماده‌اید.

۸- اجازه بخواهید که دیدگاه خود را بیان کنید. «دلت می‌خواهد نظر من در این باره را بشنوی؟» اگر نوجوان گفت «بله»، ادامه بدهید و نظرات، افکار و احساسات‌تان را بیان کنید. اگر نوجوان گفت «نه»، آن وقت گفتگو تمام است و پولی برای رفتن به ساحل در کار نیست. اگر شما درک خود را از افکار، احساسات و آرزوهای نوجوان ابراز کنید به احتمال قوی او نیز مشتاق شنیدن نظرات شما خواهد بود. حتی اگر او با شما موافق نباشد، به حرف‌تان گوش خواهد داد.

### حرکت به سمت یک رابطه بهتر

برخی از والدین اجازه اظهار نظر خواستن از نوجوان را توهین تلقی می‌کنند. پدری می‌گفت «چرا من باید از نوجوانم اجازه صحبت بخواهم؟» مسئله بر سر این نیست که آیا والدین حق صحبت با نوجوان را دارند یا نه. آنها این حق را دارند. مسئله بر سر این است که «آیا شما می‌خواهید نوجوان‌تان به آنچه می‌گویید گوش کند یا نه؟» اجازه خواستن یعنی این‌که او یک فرد مجزاست و از این انتخاب برخوردار است که به آنچه در ذهن و قلب شما می‌گذرد گوش کند یا نکند. شما موجودیت نوجوان‌تان به عنوان یک فرد را به رسمیت می‌شناسید. شما فضایی برای گفتگوی همدلانه ایجاد می‌کنید. والدین مسلماً حق دارند بدون کسب مجوز سخنرانی کنند اما نوجوانان هم این حق را دارند که اگر دلشان نخواست، «صدای والدین را خاموش کنند». و بسیاری از آنها این کار را می‌کنند زیرا احساس می‌کنند با آنها مثل بچه برخورد شده است. وقتی شما برای ابراز نظر خود اجازه می‌خواهید، نوجوان احساس می‌کند که با او مثل فرد جوان بالغ و عاقل رفتار شده است.

در مورد موضوعاتی چون پرداخت هزینه سفر یا اصلاً اجازه سفر به کنار دریا دادن، هنوز والدین حرف آخر را می‌زنند. اینجا مسئله بر سر اعمال حق پدر و مادری نیست؛ مسئله بر سر روابط بین والدین و نوجوان است، یا این‌که شما قدرت خود را چگونه اعمال می‌کنید. شما همیشه می‌توانید مثل یک دیکتاتور با نوجوان‌تان رفتار کنید. این کار تقریباً همیشه باعث می‌شود تا نوجوان احساس کند که طرد شده و مورد محبت نیست. از سوی دیگر، شما می‌توانید همچون والدی مهربان و دلسوز با نوجوان‌تان ارتباط برقرار کنید، والدی که گذار نوجوان به دوران بزرگسالی را درک می‌کند و در پی کمک به انجام این گذار به شیوه‌ای سالم و مهرآمیز است.

واضح است که انجام چنین گفتگوهای واقعی و ثمربخشی زمان می‌برد. دوبرابر این زمان صرف گوش دادن به حرف‌های نوجوان خواهد شد نه صحبت کردن. اما حاصل کار عظیم است. نوجوان احساس می‌کند که مورد احترام قرار دارد، درک می‌شود، و به او محبت ورزیده می‌شود. این رؤیای هر پدر و مادری است. این رؤیا صرفاً با انجام آنچه که همیشه انجام می‌دادید تحقق نمی‌یابد، بلکه با یادگیری الگوهای ارتباطی جدیدی تحقق می‌یابد که مناسب دوران رشد نوجوانی هستند.

### یادگیری حرف زدن

حرف زدن بخش مهمی از گفتگوی ثمربخش با نوجوانان است. اما شیوه حرف زدن شما بسیار مهم است. حرف زدن مؤثر یعنی بیان افکار، احساسات، و آرزوهای خودتان، نه حمله کردن به نوجوان. وقتی والدین سخنانشان را با حمله به دیدگاه نوجوان در مورد موضوع مربوطه شروع می‌کنند یک رابطه خصمانه ایجاد می‌کنند. بسیار بهتر است که دیدگاه مثبت اتخاذ کنید و افکار، احساسات، و آرزوهای خود را با نوجوان در میان بگذارید.

### بیان جملاتی که با «من» شروع می‌شود

ساده‌ترین راه یادگیری این نگرش این است که جملاتی بگویید که با «من» شروع می‌شود نه تو: «من فکر می‌کنم... من احساس می‌کنم... من می‌خواهم...» این گفته‌ها افشاگرانه‌اند؛ آنها آنچه را که در درون شما می‌گذرد برای نوجوان فاش می‌سازند. برعکس، «تو اشتباه می‌کنی، تو نمی‌فهمی، تو وضعیت را متوجه نمی‌شوی، تو عقلت را از دست داده‌ای، تو زندگی مرا دچار مشکل می‌کنی» گفته‌هایی آکنده از سرزنش و اتهام هستند. اینها همیشه به یکی از این دو واکنش منجر می‌شوند: جرو

بحث شدید یا ساکت شدن و افسردگی. — بسته به این که شخصیت اصلی نوجوان چگونه باشد.

گفته‌هایی که با واژهٔ تو شروع می‌شود جریان گفتگو را بند می‌آورد؛ جملاتی که با من آغاز می‌شود راه را به سمت گفتگوی بیشتر باز می‌کند. ممکن است مدتی طول بکشد تا این شیوهٔ جدید صحبت را یاد بگیرید. اگر دیدید جملاتان با تو شروع می‌شود، توقف کنید. به نوجوانان بگویید که شما دارید طرز جدیدی از صحبت را یاد می‌گیرید و می‌خواهید این جمله را از نو شروع کنید. جمله را از نو بسازید و این بار با من شروع کنید.

به عنوان مثال اگر دیدید که دارید این جمله را بر زبان می‌آورید «تو مرا خیلی عصبانی می‌کنی که...» باید حرف‌تان را قطع کنید و بگویید «بگذار دوباره امتحان کنم. من احساس عصبانیت می‌کنم وقتی...» بعد می‌توانید به نوجوانان بگویید «می‌فهمی چرا سعی دارم طرز صحبت جدیدی یاد بگیرم؟ من نمی‌خواهم تو را محکوم کنم، من می‌خواهم تو را درک کنم. در عین حال می‌خواهم تو احساسات و افکار مرا بفهمی.» اکثر نوجوانان به تلاش والدین برای یادگیری الگوهای جدید ارتباطی احترام می‌گذارند و از آن قدردانی می‌کنند.

### یاد دادن به جای موعظه کردن

اصل مهم دیگر در صحبت با نوجوانان این است که به جای موعظه کردن، یاد بدهیم. من در منطقهٔ کشاورزی جنوب آمریکا بزرگ شدم و آنجا به معلمان و واعظان احترام بسیار زیادی می‌گذاشتند. تفاوت این دو در محتوای کارشان نبود، زیرا افراد مذهبی و غیر مذهبی حتی در مدارس ارتباط بسیار نزدیکی با هم داشتند. تفاوت جغرافیایی هم نداشتند. درست است که واعظ در کلیسا وعظ می‌کرد و معلم در مدرسه

درس می داد، اما این نیز درست است که معلم اغلب در کلیسا درس می داد و واعظ گاه در مدرسه موعظه می کرد. تفاوت در شیوه ارائه مطلب بود. واعظ با قدرت حرف می زد - گاهی با صدای بلند و گاه با صدای آرام، گاه گریه می انداخت، گاه می خنداند، اما همیشه پرشور و با صلابت سخن می گفت. اما معلم از لحن گفتگو استفاده می کرد، و موضوع را به صورت عینی تر و واقعی تر می آموخت، هرچند مطمئنم با حرارت این کار را می کرد اما نه خیلی علنی. والدین نوجوانانی که می خواهند ارتباط مؤثر برقرار کنند باید از معلم پیروی کنند نه از واعظ.

صحبت به صدای بلند و سخنرانی غرای والدین معمولاً باعث می شود تا نوجوان برای کسب راهنمایی به سراغ کس دیگری برود. از سوی دیگر، والدینی که یاد می گیرند عقاید خود را به طرز معقول و ملایم بیان کنند اغلب می بینند که نوجوان برای درخواست راهنمایی نزد آنها می آید. منظور من این نیست که والدین نمی توانند در رابطه با عقایدی که عمیقاً به آنها اعتقاد دارند سرسخت باشند. منظورم این است که سرسختی آنها باید با گشودگی نسبت به عقاید دیگران خصوصاً عقاید فرزند نوجوانشان همراه باشد. «بگذار به تو بگویم که من همیشه به چه چیزی اعتقاد داشته‌ام و چرا فکر می کنم این بهترین کار است، بعد نظرت را به من بگو. من علاقه مندم نظرت را بشنوم». چنین طرز برخوردی والدین را قادر می سازد تا عقاید راسخ خود را بیان کنند و در عین حال راه را برای نوجوان باز می کند تا افکار و نظرات خود را ابراز کند، حتی اگر با عقیده والدین تفاوت داشته باشد. والدین باید درصدد خلق چنین جوئی در روابط خود با نوجوان باشند.

### ارائه دلیل و برهان

و حالا یک نکته دیگر در مورد صحبت با نوجوانان: به جای این که

بگویید «چون که من این را می‌گویم»، بگویید «بگذار به تو بگویم چرا». نوجوانان به دلیل و برهان علاقه‌مندند. آنها در حال پرورش قابلیت استدلال خود هستند و به شخصی که دلایل منطقی برای عقاید یا نظراتش دارد پاسخ مثبت می‌دهند. والدینی که بدون دلایل آشکار به زورگویی و تحکم متوسل می‌شوند جریان گفتگوی همدلانه با نوجوان را بند می‌آورند. نوجوان احساس می‌کند از سوی پدر و مادر طرد شده و مخزن عشقش خالی می‌شود.

والدینی که هنر گوش دادن واقعی و صحبت کردن درست با نوجوان را می‌آموزند والدینی هستند که به بهترین وجه مهر و محبت خود را به او می‌رسانند. گفتگوی واقعی و صحیح یکی از قدرتمندترین راه‌های ابراز چنین عشقی است.

### فعالیت‌های مشترک واقعی

نوجوانان عاشق فعالیت هستند. بسیاری از گفتگوهای ثمربخش والدین در حین انجام یکی از این فعالیت‌ها صورت می‌گیرد. برخی از این فعالیت‌ها جزو زندگی عادی روزمره هستند - مدرسه، ورزش، موسیقی، رقص، تئاتر، انجمن محله، کلیسا. در تمام این حوزه‌ها، نوجوانان فعال هستند. والدینی که می‌خواهند اوقات مفیدی را با نوجوانان خود بگذرانند می‌توانند از این فرصت‌ها استفاده کنند. در سال‌های اول نوجوانی، ساعات طولانی صرف حضور در این فعالیت‌ها و بازگشت به خانه می‌شود. اگر والدین به هشت رهنمود فوق‌الذکر در رابطه با صحبت کردن و گوش دادن عمل کنند نیازی نیست که این ساعت‌های صرف‌شده در اتومبیل به جر و بحث بگذرد. اغلب اوقات خود این رویدادها فرصت‌هایی را برای وقت گذراندن با نوجوانان فراهم می‌کند. وقتی نوجوان شما می‌فهمد که به خاطر تماشای فعالیت او در آن مراسم یا

بازی حاضر شده‌اید، به اعمال و کارهای او علاقه‌مندید، و هیچ چیز برای شما در این بعد از ظهر مهمتر از حضورتان در این رویداد نیست، بیش از صدها جمله و عبارت پیام عشق شما را به او می‌رساند.

نوجوان چهارده‌ساله‌ای می‌گفت «پدرم همیشه در کنسرت‌های من شرکت می‌کند. او موسیقیدان نیست اما مرا تشویق می‌کند. من خیلی احساس خوشبختی می‌کنم». دختر نوجوان دیگری در همان آرکستر می‌گفت «من می‌دانم که پدرم دوستم دارد اما هرگز کارش را به خاطر حضور در کنسرت‌های من رها نمی‌کند. او با دوستانش گلف بازی می‌کند اما هرگز با من وقت نمی‌گذراند». این دختر نوجوان ذهناً معتقد است که پدرش دوستش دارد اما در زندگی واقعی مخزن عشقش خالی است. نوجوانان می‌دانند که وقتی برای حضور در یکی از فعالیت‌های آنها وقت می‌گذارید، بخشی از زندگی‌تان را به آنها عطا می‌کنید و این امر عشق و محبت شما را عمیقاً به آنها نشان می‌دهد. برعکس، وقتی والدین برای حضور در رویدادهایی که نوجوان‌شان درگیر آنهاست وقت نمی‌گذارند، پیامی که می‌دهند این است «تو به اندازه چیزهای دیگر برای ما مهم نیستی».

اگر والدین در جریان عادی زندگی با نوجوانان همراهی کنند آنها بهتر می‌توانند با چالش‌های عادی دوره نوجوانی روبرو شوند. جالب است که وقتی از پنج‌هزار فرد بزرگسال پرسیدند، «وقتی نوجوان بودید چه چیزی بیش از همه در مورد والدین‌تان ناراحت‌تان می‌کرد؟» اولین پاسخ این بود «این‌که آنها در زندگی من دخالت نداشتند».<sup>۱</sup> واقعیت این است که نوجوانان می‌خواهند پدر و مادرشان در زندگی آنها شرکت داشته باشند. این مشارکت نه تنها خاطرات خوبی برای آینده خلق می‌کند

۱. گری اسمالی و گرگ اسمالی، پیوند با افتخار (ویتون، ایلینویز: تاین دل، ۱۹۹۸)، ص ۹۸.

بلکه پیوندهای مهر و محبت عمیقی نیز برای زمان حال می‌آفریند. کمک به انجام تکالیف نوجوان، شرکت در فعالیت‌های او، نوجوان را با اتومبیل به فروشگاه بردن و همراه او خرید کردن همگی فرصت‌های وقت‌گذراندن با نوجوانان هستند. شرکت والدین در این فعالیت‌ها یعنی این‌که «علائق تو برای ما مهم است».

### محیط مناسب برای وقت‌گذراندن با یکدیگر

در عین حال والدین می‌توانند با برنامه‌ریزی و اجرای فعالیت‌های خارج از روال معمول هفتگی، محیط مناسبی برای وقت‌گذراندن با نوجوان‌شان فراهم کنند. این امر مستلزم وقت، پول، و تلاش است اما ثمرات آن عظیم است. رفتن به اردو یا پیاده‌روی طولانی، موج‌سواری، قایق‌سواری، یا سایر ورزش‌های آبی، حضور در رویدادهای ورزشی، رفتن به کنسرت یا تئاتر در شهری دیگر، یا بازدید از مکان‌های تاریخی تنها چند نمونه از محیط‌ها و فعالیت‌هایی است که برای وقت‌گذراندن با نوجوان‌تان می‌توانید انتخاب کنید.

### فعالیت‌های مورد علاقه نوجوان‌تان را انتخاب کنید

کلید اصلی خلق محیط‌های مناسب این است که از علائق نوجوان‌تان شروع کنید. برنامه‌ریزی سفر بر مبنای علائق خودتان به جای علائق نوجوان صحیح نیست. علائق نوجوان‌تان را کشف کنید و در برنامه‌ریزی محیط‌هایی که نوجوان‌تان را به وقت‌گذراندن با شما تشویق و ترغیب کند خلاق باشید.

یادم می‌آید زمانی درک پسر هفده‌ساله‌مان در مورد بادی هالی<sup>۱</sup> خواننده و نوازنده دهه ۱۹۵۰ میلادی که در سانحه هوایی کشته شد

مطالعه می‌کرد. من به کتابخانه شهر رفتم و هر چه که درباره بادی هالی می‌توانستم پیدا کنم خواندم. من غزل‌های بادی را خواندم. وقتی پسرم فهمید که من حتی غزل‌های بادی را خوانده‌ام حیرت‌زده شد. مدتی بعد من سمینار ازدواجی در فورت وورث تکزاس ترتیب دادم و از درک پرسیدم که آیا دوست دارد با من بیاید. به او گفتم «بعد از سمینار به شهر لوباک می‌رویم و زادگاه بادی هالی را می‌بینیم و ریشه‌هایش را پیدا می‌کنیم». هرگز نگاه پسرم را فراموش نمی‌کنم. او به من گفت «اوه، پدر، من از خدا می‌خواهم که این کار را بکنیم». (من اصلاً نمی‌دانستم فاصله فورت وورث تا لوباک چقدر است).

در سرتاسر مسیر غرب تکزاس ما در این باره صحبت کردیم که در لوباک چه چیزی پیدا می‌کنیم. ما درباره خود درک صحبت کردیم و این که چه امکاناتی در آینده در انتظار اوست. ما چاه‌های نفت را دیدیم، و سیم‌های خاردار، خطوط راه‌آهن و بیدهای خاص بیابان‌های غرب آمریکا را. اما اساساً ما با هم حرف زدیم. هر از گاه می‌ایستادیم، از اتومبیل خارج می‌شدیم، و سکوت غرب تکزاس را تجربه می‌کردیم. وقتی به لوباک رسیدیم به مرکز اطلاعات شهر رفتیم و چهار صفحه اطلاعات درباره بادی هالی گرفتیم. ما به خانه‌ای که بادی هالی در آن به دنیا آمده بود رفتیم (خانه در واقع ویران شده بود ولی ما عکس‌های زیادی از محلی که خانه بادی هالی در آن واقع بود گرفتیم). ما با اتومبیل به ایستگاه رادیویی رفتیم که بادی هالی اولین صفحه موسیقی‌اش را آنجا ضبط کرد. آنها ما را به داخل دعوت کردند و صحنه‌ای را که اولین ضبط موسیقی او آنجا انجام شده بود نشان‌مان دادند. بعد به خانه‌ای رفتیم که موقع پخش اولین صفحه او و کسب شهرتش در آنجا زندگی می‌کرد. من از درک جلوی در ورودی عکس گرفتم. صاحب‌خانه بیرون آمد تا به ما خوش‌آمد بگوید. ما به او گفتیم که چه کار می‌کنیم و او گفت «خیلی خوبه. اینجا همیشه آدم‌های مختلف می‌آیند و همین کار را می‌کنند». ما به باشگاهی

رفتیم که بادی هالی اولین کنسرتش را اجرا کرد. (الآن آنجا پارکینگ اتومبیل‌های قراضه شده اما تابلوی زنگ‌زده باشگاه هنوز بیرون آویزان است و روی آن نوشته: «باشگاه پنبه»). ما به دبیرستان محل تحصیل بادی هالی رفتیم و من از درک در حالی که به ساختمان آجری روشن تکیه داده بود عکس گرفتم. بعد به کلیسای کوچک باپتیستی رفتیم که بادی هالی آنجا ازدواج کرده و مراسم تشییع جنازه‌اش هم آنجا برگزار شده بود. پدر رئیس گروه جوانان کلیسا در زمان زندگی هالی رئیس گروه جوانان آن موقع بود. حالا رئیس جوان‌تر گروه همه جزئیات مربوط به ازدواج و تشییع جنازه بادی هالی را برایمان تعریف کرد.

بعد با اتومبیل به حومه شهر و به آرامگاه بادی هالی رفتیم. ما سنگ مرمر گور و گیتار برنزی او را دیدیم. من از آنجا دور شدم تا درک کمی تنها باشد بعد آرام‌آرام به طرف اتومبیل رفتیم و از آنجا دور شدیم. در حالی که منظره لوباک را در آینه بغل اتومبیل می‌دیدیم درباره بادی هالی صحبت کردیم: اگر بادی هالی در آن سن جوانی در سانحه هوایی کشته نشده بود چه می‌شد؟ عقاید مذهبی بادی چه بود؟ حالا که بعضی از افراد در جوانی می‌میرند نکته مهم زندگی چیست؟ ما حرف زدیم و حرف زدیم؛ در تمام مسیر بازگشت به فورت وورث حرف زدیم. این نمونه‌ای از وقت گذراندن واقعی با یکدیگر بود که هیچ‌یک از ما هرگز فراموش نکرده‌ایم.

تصور کنید که ما چقدر حیرت کردیم وقتی چند سال بعد بار دیگر با همدیگر اوقات مان را در لندن می‌گذراندیم که دیدیم نمایش موزیکال «بادی» آنجا اجرا می‌شود. همه بازیگران انگلیسی بودند که با لهجه تکزاسی حرف می‌زدند. فوق‌العاده بود! بعد یادم می‌آید که مدتی پس از آن درک شیفته بروس اسپرینگستین<sup>۱</sup> شد. سرتان را با جزئیات درد

۱. Bruce Springsteen، متولد ۱۹۴۹، خواننده راک و ترانه‌سرای آمریکایی که بیشتر به مشکلات جوانان محروم جامعه آمریکا پرداخته و اجراهای وی بسیار پرشور و هیجان‌انگیز بوده است.

نمی‌آورم اما ما به شهر فری پورت واقع در نیوجرسی رفتیم و ریشه‌های بروس را کشف کردیم.

### محیط مناسبی برای وقت‌گذراندن با یکدیگر خلق کنید

من در راستای حرکت مطابق با علائقِ درِک سعی کردم تا در هر یک از سال‌های نوجوانی او برنامه سفری ترتیب بدهم. من این کار را به عنوان خلق محیط مناسب برای وقت‌گذراندن با یکدیگر شدیداً توصیه می‌کنم. حتی حالا هم درِک اغلب اوقات به یاد لحظاتی می‌افتد که طی این سفرها با هم داشتیم. ما تا ابد با خاطره آن سفرها و آن اوقاتی که با هم گذراندیم به یکدیگر وصل شده‌ایم.

من شما را تشویق می‌کنم که محیطی برای وقت‌گذراندن با نوجوان‌تان خلق کنید. نیازی نیست پول زیادی صرف شود یا سفری دوردست به لندن، لوپاک یا فری پورت باشد. شما می‌توانید همراه هم به شهر کوچکی واقع در سی کیلومتری محل اقامت‌تان سر بزنید، جایی که نوجوان‌تان به آن علاقه‌مند است. برنامه‌ریزی این‌گونه فعالیت‌ها فرصتی است تا پیام مهر و محبت خود را به نوجوان‌تان برسانید. حتی اگر زبان اصلی عشق نوجوان شما وقت‌گذراندن با یکدیگر نباشد، این فعالیت‌ها کمک می‌کند تا نوجوان‌تان را بهتر بشناسید، خاطرات خوب و ماندنی خلق می‌کند، و به نوجوان‌تان می‌فهماند که دوستش دارید.

### «فرزند نوجوان من حرف نمی‌زند»

یکی از شکایاتی که والدین دارند این است که وقتی کودک‌شان به سن نوجوانی می‌رسد دیگر حرف نمی‌زند. «فرزند نوجوان من حرف نمی‌زند، پس چرا سعی کنم گفتگوی مفید و واقعی داشته باشیم؟» این درست است که نوجوانان نسبت به بچه‌های کوچک‌تر نیاز بیشتری

به خلوت و حریم خصوصی خود دارند. داشتن افکار و احساسات خاص خود که با افکار و احساسات والدین تفاوت دارد، بخشی از ماجرای مستقل شدن است. زمان‌هایی هست که نوجوانان نمی‌خواهند درباره آن صحبت کنند زیرا می‌خواهند موضوع را برای خودشان حل‌الجی کنند. در این مواقع، والدین نباید به نوجوان فشار بیاورند که حرف بزند. کاری که ما باید بکنیم این است که به نوجوان نشان دهیم که اگر خواست حرف بزند ما برای گوش دادن آماده‌ایم.

گاهی نوجوانان نمی‌خواهند با والدین حرف بزنند زیرا وقتی قبلاً این کار را کرده بودند در پایان احساس طرد شدن یا سرکوب شدن کردند. ما پدر و مادرها باید به هر چه آنها می‌گویند گوش فرادهیم و مراقب حرف‌های خود باشیم. نوجوان ناراحت و مأیوس از مدرسه به خانه می‌آید. بعد شروع به صحبت با پدر یا مادر می‌کند، و بعد پدر یا مادرش به او می‌گوید «این دفعه دیگه چه دسته‌گلی به آب دادی؟» گفتگو تمام می‌شود، و نوجوان در حالی که احساس می‌کند کسی او را درک نمی‌کند از آنجا می‌رود.

گاهی والدین وعده‌های توخالی می‌دهند. مثلاً می‌گویند «قول می‌دهم که هفته دیگه این موقع اصلاً یادت نباشه که امروز چه اتفاقی افتاد». گاهی هم ما با عجله می‌خواهیم توصیه‌ای به نوجوان بکنیم، مثلاً می‌گوییم «بی خودی ول گشتن چه فایده‌ای داره، چرا یه ورزشی رو شروع نمی‌کنی؟»

اینها پاسخ‌هایی هستند که جریان گفتگو را بند می‌آورند. یک چنین گفته‌هایی یعنی این که «من از همه بهتر می‌دانم و عقل کل هستم». در این گفته‌ها هیچ هم‌دلی‌ای با احساسات نوجوان در آن لحظه نیست. برخی از نوجوانان حرف نمی‌زنند زیرا می‌دانند که چنین پاسخ‌هایی تحویل می‌گیرند.

ما به عنوان پدر و مادر می توانیم به باز شدن درهای ارتباط و گفتگو کمک کنیم. برای این کار باید نسبت به خلق و خوی نوجوان حساس باشیم. وقتی می گوییم «به نظر می رسه که امروز روز سختی داشته‌ای. می‌خوای راجع به آن صحبت کنی؟» در واقع نوجوان را به حرف زدن دعوت می کنیم. وقتی می گوییم «امشب هیجان زده به نظر می‌ای. آیا امروز اتفاق خوبی افتاده؟» دختر نوجوان مان راحت تر می تواند حرف بزند. گوش دادن همدلانه (که قبلاً از آن صحبت کردیم) و پرسش های غیر تهدیدآمیز جوّی را خلق می کنند که نوجوان تان راحت تر می تواند صحبت کند. به خاطر داشته باشید، نوجوان شما حق دارد افکار و احساساتش را نزد خود نگه دارد. گاهی تصمیم او این است. تلاش برای وادار کردن او به حرف زدن یعنی نادیده گرفتن فردیت و استقلال او. بگذارید او بداند که اگر خواست حرف بزند شما در دسترس هستید. گاهی نوجوانان می خواهند حرف بزنند اما نه در زمانی که پدر و مادر ترجیح می دهند. گاهی نوجوانان می خواهند موقعی که خودشان راحت هستند حرف بزنند. یعنی اغلب اوقات او آخر شب و در خلوت اتاق خودشان یا پس از این که بقیه اعضای خانواده به خواب رفته اند. والدین عاقل و دوراندیش از این فرصت ها استفاده می کنند. دو ساعت خواب اضافی تأثیر چندانی در وضع کلی والدین ندارد اما دو ساعت وقت گذراندن با نوجوان می تواند تأثیر عظیمی داشته باشد و سبب شود تا نوجوان به جای احساس تنهایی و طرد، با این احساس به رختخواب برود که والدینش دوستش دارند و او را می خواهند.

**«نوجوان من نمی خواهد وقتش را با من بگذراند»**

نیاز او به داشتن دوست را به رسمیت بشناسید  
گله و شکایت دیگر والدین در مورد وقت گذراندن با نوجوان شان این

است: «نوجوان من نمی خواهد وقتش را با من بگذرانند». البته طی سال‌های نوجوانی، پسر یا دختر شما دوستانی خارج از خانواده پیدا می‌کند. جامعه‌شناسان این پدیده را گروه همسالان نوجوان می‌نامند. دکتر ایست‌وود آتواتر گروه همسالان را به عنوان افرادی تعریف می‌کند «که به خاطر سن، تحصیل، یا وضعیت و منزلت خاصی یکدیگر را یکسان تلقی می‌کنند».<sup>۱</sup> همچنین دکتر آتواتر خاطر نشان می‌کند که گروه همسالان چهار نقش اساسی در زندگی نوجوان ایفا می‌کند:

۱. گروه به نوجوان کمک می‌کند تا با برخورداری از حمایت اجتماعی و عاطفی گروه از دوره نوجوانی به بزرگسالی گذار کند.
۲. گروه همسالان معیارهایی تعیین می‌کند که نوجوان با استفاده از آنها می‌تواند رفتار و تجارب خود را مورد قضاوت قرار دهد.
۳. گروه فرصت‌هایی را برای بسط و پرورش روابط شخصی و آموزش مهارت‌های اجتماعی فراهم می‌کند.
۴. گروه چارچوبی ارائه می‌کند که نوجوان می‌تواند در آن چارچوب حس هویت شخصی خویش را پرورش دهد.

بیرون رفتن با دوستان پس از مراسم کلیسا، مدرسه، یا سایر فعالیت‌ها، رفتن به سینما یا فروشگاه بزرگ شهر، شب‌ها را با هم گذراندن، صحبت کردن با تلفن یا ارسال پیام‌های الکترونیکی فعالیت‌هایی هستند که به طور خودکار با بزرگ شدن کودک و تبدیل او به نوجوان افزایش می‌یابند. «گروه‌های جدید همسال نوجوان به رفع نیاز آنها برای مصاحبت با دیگری و تفریح کمک می‌کنند و در عین حال حمایت عاطفی، درک و

۱. ایست‌وود آتواتر، نوجوانی (ایگلوود کلیفز، نیوجرسی: نشر پرنایس هال، ۱۹۹۶)، ص ۱۹۸.

تفاهم، و صمیمیت و نزدیکی ایجاد می‌کنند». گری اسمالی مشاور آمریکایی می‌نویسد «آنها هنوز به این چیزها از جانب خانواده و سایر بزرگسالان نیاز دارند، اما دریافت این چیزها از طرف دوستانشان برای رشد آنها حیاتی است».<sup>۱</sup>

والدین اغلب اوقات توجه و علاقهٔ بیش از حد نوجوانان به دوستانشان را حمل بر بی‌علاقگی آنها به خانواده می‌کنند. آنها تصور می‌کنند که یک نوجوان پانزده‌ساله علاقه‌ای به رفتن به شکار با پدر یا خرید با مادر یا گردش خانوادگی در خارج از شهر ندارد. اما پژوهش‌ها نشان می‌دهد که اکثر نوجوانان دوست دارند بیش از مدت‌زمانی که در حال حاضر با خانواده می‌گذرانند با والدین‌شان وقت بگذرانند.<sup>۲</sup>

### موقع برنامه‌ریزی کارها با نوجوان تان مشورت کنید

بخشی از مشکل این است که گاه والدین برای فعالیت‌هایی برنامه‌ریزی می‌کنند که با نوجوان در مورد آن مشورت نکرده‌اند. در نتیجه نوجوان با گروه همسالان خود برنامهٔ هیجان‌انگیزی طرح‌ریزی کرده و نمی‌خواهد با والدین برود. والدین این امر را به عنوان بی‌علاقگی او به وقت گذراندن با فامیل یا طرد خود از جانب نوجوان تلقی می‌کنند. اما اگر والدین، نوجوان را به عنوان یک شخص (مستقل و دارای هویت فردی) در نظر گرفته بودند و موقع برنامه‌ریزی با نوجوان مشورت کرده بودند، او هم به همراهی با خانواده علاقه‌مند می‌شد. وقتی ما با نوجوانان مثل بچه رفتار می‌کنیم و به جای این‌که آنها را افرادی مستقل به حساب بیاوریم برای آنها برنامه‌ریزی می‌کنیم، موجباتی پیش می‌آید که احساس می‌کنیم آنها ما را طرد کرده‌اند و نمی‌خواهند با ما باشند.

۱. اسمالی، پیوند با افتخار، ص ۱۰۷.

۲. لارنس استاینبرگ و آن لوین، شما و نوجوان‌تان (نیویورک: هارپر و رو، ۱۹۹۰)، ص ۱۳.

براندون هفده ساله می گفت «والدینم می گویند که وقتی برنامه سفر می ریزند و من نمی خواهم با آنها بروم می رنجند. مشکل اینجاست که آنها حتی با من مشورت نمی کنند و از برنامه های من جو یا نمی شوند. آنها خودشان برنامه می ریزند و روز قبل از سفر به من اعلام می کنند. من هم تا آن موقع برنامه هایی با دوستانم ریخته ام، در نتیجه پدر و مادرم عصبانی می شوند که من برنامه ام را به هم نمی زنم و با آنها نمی روم».

### به علائق نوجوان توجه کنید

دلیل دیگری که گاه نوجوانان از پذیرش برنامه های طرح ریزی شده توسط والدین اکراه دارند این است که والدین علائق آنها را در نظر نمی گیرند. کدام پدر و مادری است که این گفتگو را نداشته؟ مادر می گوید «ما یکشنبه میریم خونه عموباب و زن عمو کلارا و می خوایم تو هم با ما بیای». نوجوان پاسخ می دهد «من نمی خوام بیام». مادر: «چرا؟» نوجوان: «حوصله ام سر میره. آنجا هیچ کاری ندارم». مادر: «می تونی با پسرعموت بازی کنی. بهتون خوش می گذره». نوجوان: «مامان اون بچه اس. من الان نوجوانم. ما با هم فرق داریم».

اگر والدین علائق نوجوانشان را بشناسند با کمی فکر می توانند برای مدت سفرشان فعالیتی را ترتیب بدهند که مورد علاقه نوجوان باشد و مسافرت را در نظرش جذاب بکند. من نمی گویم که هرگز نباید نوجوانان را وادار کرد که همراه خانواده به دیدن بستگانشان بروند. من می گویم اگر چنین باز دیدی به اجبار انجام شد، نمی توانید انتظار داشته باشید که برای هر دوی شما جالب باشد و واقعاً وقت گذراندن با یکدیگر محسوب شود. خیلی بهتر است که مطابق علائق و اوقات فراغت نوجوان برنامه ریزی کنید و همراه یکدیگر برای انجام فعالیت هایی برنامه بریزید که برای هر دوی شما جالب و جذاب باشد.

## نوجوانان چه می‌گویند

اجازه بدهید آنچه را که در آغاز این فصل گفتم تکرار کنم. صحبت به زبان عشقِ وقت گذراندن برای یکدیگر بسیار دشوارتر از صحبت به زبانِ کلام تأییدآمیز یا تماس فیزیکی است. اما وقت گذراندن با یکدیگر یکی از پنج زبان عشق است. در مورد برخی از نوجوانان، این زبان اصلی عشق آنهاست. این نوجوانان بدون وقت گذراندن با والدین احساس محبت نمی‌کنند، حتی اگر والدین به چهار زبان عشقِ دیگر با آنها صحبت کنند. برای این نوجوانان اساسی است که والدین با بذل توجه کامل به آنها مدتی از وقت‌شان را با آنها بگذرانند. در اینجا گفته‌های چند نوجوانی را که زبان اصلی عشق آنها وقت گذراندن با والدین است نقل می‌کنم:

ماریسا نوجوان چهارده‌ساله‌ای که در آینده می‌خواهد ماهیگیر شود: «من عاشق اینم که پدرم وقتی به ماهیگیری می‌رود مرا هم با خودش ببرد. صادقانه بگویم من واقعاً بوی بد ماهی را دوست ندارم. اما دوست دارم با پدرم باشم. ما تمام مدت دربارهٔ انواع چیزها حرف می‌زنیم و من از صبح زود بیدار شدن هم خیلی خوشم می‌آید. این بهترین ساعاتی است که من با او می‌گذرانم.»

کایل نوجوان شانزده‌ساله‌ای است که از دریافت گواهینامهٔ رانندگی‌اش خیلی مفتخر است: «حالا که می‌توانم رانندگی کنم دوست دارم بدون والدینم به جاهای مختلف بروم. اما با آنها هم دوست دارم بروم. وقتی من و پدرم با هم کاری را انجام می‌دهیم واقعاً خوشم می‌آید. بعضی از دوستانم پدر ندارند. من فکر می‌کنم واقعاً خوشبختم.»

مونیکا دختر چهارده ساله‌ای که با مادرش زندگی می‌کند و تماس چندانی با پدرش ندارد، «چیزی که در مورد مادرم دوست دارم این است که ما می‌توانیم درباره هر چیزی صحبت کنیم. ما رازی را از هم پنهان نگه نمی‌داریم. من واقعاً با مادرم احساس صمیمیت می‌کنم. او در حل مشکلات بسیاری به من کمک کرده است. من می‌دانم که همیشه می‌توانم به مادرم بگویم چه چیزی اذیتم می‌کند، و او هم به من کمک می‌کند».

جنیفر دختر هجده ساله‌ای که آماده می‌شود تا در پاییز به کالج برود، «من فکر می‌کنم چیزی که بیش از همه در مدرسه دلم برایش تنگ می‌شود حرف زدن با پدر و مادرم است. گاهی آنها اواخر شب به خانه می‌آیند اما من می‌دانم که همیشه در دسترس من هستند. وقتی در کالج هستم چنین چیزی وجود ندارد. ما می‌توانیم تلفنی حرف بزنیم اما این مثل گفتگوی حضوری نمی‌شود».

## فصل ششم زبان چهارم عشق: خدمت به یکدیگر

«فکر می‌کنم چیزی که بیش از همه در من احساس محبت ایجاد می‌کرد تلاش والدینم برای کمک به من در همه زمینه‌ها بود». مارک تازه یک شغل تمام‌وقت پیدا کرده بود و خیال داشت به زودی ازدواج کند. وقتی او دربارهٔ سال‌های نوجوانی‌اش حرف می‌زد چیزهای مشخصی به یادش می‌آمد. «یادم می‌آید که مادرم با وجودی که خارج از خانه کار می‌کرد همهٔ غذاها را می‌پخت و زمانی را به یاد می‌آورم که با همدیگر یک اتومبیل قراضه خریدیم و شروع به تعمیرش کردم. آن موقع شانزده‌ساله بود. آنها در کارهای کوچک و در کارهای بزرگ کمکم می‌کردند».

حالا مارک بیست و چهارساله همچنان آن دوران را به یاد می‌آورد: «من الآن بیشتر از آن موقع می‌فهمم که آنها چقدر به من کمک می‌کردند. اما حتی در آن زمان هم می‌دانستم که آنها خیلی برای کمک به من تلاش می‌کنند و همیشه قدر این را می‌دانم. من امیدوارم که روزی بتوانم همین کار را در مورد بچه‌هایم بکنم».

مارک در مورد والدینی صحبت می‌کرد که با زبان عشق خدمت به دیگران صحبت می‌کردند.

نقش و وظیفهٔ والدین در جهت خدمت به دیگری است. از آن روزی

که تصمیم گرفتید بچه‌دار شوید، در شرکت خدمات بلندمدت ثبت نام کردید. زمانی که فرزندتان نوجوان می‌شود، سیزده سال است که به این زبان صحبت کرده‌اید. اگر می‌خواهید واقعاً احساس خوبی نسبت به خودتان داشته باشید چند لحظه‌ای وقت صرف کنید و تعداد پوشک‌هایی که عوض کرده‌اید، غذاهایی که پخته‌اید، لباس‌هایی که شسته‌اید، تا کرده‌اید، و اطو کرده‌اید، چسب زخم‌هایی که روی زخمی گذاشته‌اید، اسباب‌بازی‌هایی که تعمیر کرده‌اید، ملافه‌هایی که تا کرده‌اید، موهایی که شسته‌اید و شانه کرده‌اید و غیره را حساب کنید. لطفاً این فهرست را به نوجوان‌تان نشان ندهید. اما در خلوت اتاق خواب‌تان به صدای بلند آن را بخوانید، خصوصاً در روزهایی که احساس می‌کنید وظیفه پدری یا مادری‌تان را خوب انجام نداده‌اید. مدرک محکم و انکارناپذیری هست که نشان می‌دهد شما این بچه را دوست داشته‌اید.

اما، بچه شما الآن نوجوان شده و شما باید لهجه‌های جدیدی بیاموزید تا بتوانید به زبان عشق خدمت به یکدیگر صحبت کنید. دیگر پوشکی در کار نیست اما دکمه‌های زیادی برای دوختن هست، و لباس‌هایی که باید دوخته یا رفو شوند، غذاهایی که باید آماده شود، لاستیک دوچرخه‌هایی که باید تعمیر شود، اتومبیل‌هایی که باید عیب‌شان برطرف شود، پیراهن‌هایی که باید شسته و اطو شود (اطو کردن را فراموش کنید، الآن لباس چروک مُد است)، اونیفورم‌هایی که باید سفید شود، اتومبیل‌هایی که باید رانده شود (حداقل تا موقعی که آنها شانزده ساله شوند<sup>۱</sup>) و غیره.

### زبان قدرتمند خدمت

همه این کارهای شاق زمانی ابعاد شگفت‌انگیز به خود می‌گیرد که شما

۱. سن دریافت گواهینامه رانندگی در بعضی ایالات آمریکا.

بفهمید این گونه خدمات به منزله تجلی قدرتمند عشق عاطفی نسبت به نوجوان تان هستند. بعضی از والدین این خدمات عادی روزمره را از روی حس و وظیفه شناسی انجام می دهند. آنها به خاطر وجود درختان نمی توانند جنگل را ببینند. من امیدوارم که صفحات آتی این کتاب ابرهای امور دنیوی را از برابر چشمان این والدین کنار زده و آفتاب عشق حقیقی برای آفرینش دورنمای روشن تری را جهت انجام وظیفه پدر و مادری در قبال نوجوانان نشان دهد. واقعیت این است که اعمال از روی خدمت یکی از تابناک ترین انوار عشق را پرتوافشانی می کنند.

تاریخ مملو از نمونه مردان و زنانی است که می دانستند چگونه با زبان کمک و خدمت به دیگران عشق خویش را نشان دهند. کیست که مادر ترزا را نشناسد؟ نام او مترادف خدمت به دیگران است. در آفریقا آلبرت شوایتزر، و در هندوستان مهاتما گاندی را داریم. اکثر کسانی که زندگی عیسای ناصریه را مطالعه کرده اند می دانند که زندگی او را می توان در عمل ساده شستن پای پیروانش خلاصه کرد. خود او می گفت «من نیامده ام تا به من خدمت کنند؛ من آمده ام تا خدمت کنم و زندگیم را فدای دیگران سازم».<sup>۱</sup> او به پیروانش امر کرد «هر یک از شما که می خواهد فرمانروایی کند باید خدمتگزار باشد».<sup>۲</sup>

بزرگی و فرمانروایی حقیقی در خدمت کردن به دیگران متجلی می شود. خدمتی که والدین آزادانه و داوطلبانه به نوجوان شان می کنند تجلی حقیقی عشق عاطفی است.

### خدمت داوطلبانه

از آنجا که خدمت کردن به کودک سال های متمادی طول می کشد و همراه

۲. همان جلد آیه ۲۶.

۱. انجیل متی، باب ۲۰، آیه ۲۸.

با انواع وظایف دیگر انجام می‌شود، ممکن است والدین فراموش کنند که اعمال دنیوی و روزمره‌ای که انجام می‌دهند تجلیات عشقی هستند که اثرات بلندمدت دارد. حتی گاهی ممکن است والدین احساس کنند که برده‌اند نه خدمتگزاران عاشق، و همسر، فرزندان، و دیگران به آنها زور می‌گویند. اما اگر والدین چنین نگرشی داشته باشند، نوجوان آنرا احساس می‌کند و محبت چندانی در خدمات والدین نخواهد دید.

خدمت عاشقانه، بردگی نیست. بردگی از بیرون تحمیل می‌شود و با اکراه انجام می‌شود. خدمت عاشقانه با انگیزه درونی صورت می‌گیرد و خود شخص خواهان آن است که به دیگری خدمت کند. خدمت عاشقانه یک موهبت و یک هدیه است نه ضرورت، و آزادانه و بی هیچ فشار و اجباری صورت می‌گیرد. وقتی والدین با احساس اکراه و انزجار به نوجوان‌شان خدمت می‌کنند، شاید نیازهای فیزیکی نوجوان برطرف شود اما رشد عاطفی او به میزان زیادی با مانع مواجه خواهد شد.

از آنجا که خدمت به طور روزمره صورت می‌گیرد، حتی بهترین والدین نیز هر از گاه باید مکثی کنند و مطمئن شوند که خدمات‌شان عشق آنها را به نوجوان می‌رساند یا نه. یادم می‌آید نوجوانی به نام کامرون می‌گفت «اگر خیلی اصرار کنم پدرم در انجام تکالیف کمکم می‌کند. اما کاری می‌کند که احساس گناه و بی‌ارزشی بکنم، بنابراین من معمولاً از او درخواست نمی‌کنم». این خدمات پدر نشانه عشق او نیست. مادران هم ممکن است در خدمات خود عشق چندانی بروز ندهند. جولیا که حالا سال اول دبیرستان است می‌گوید «دلم می‌خواست مادرم در کارهای مدرسه‌ام بیشتر کمک می‌کرد اما احساس می‌کنم سرش خیلی شلوغ است. وقتی از او چیزی می‌خواهم احساس می‌کنم که می‌خواهد مرا از سرش باز کند». برای این که خدمات والدین پیام عشق را به جان و روح نوجوان برساند باید آزادانه و داوطلبانه انجام شود.

### سوء استفاده، عشق نیست

این امکان هست که برای سوء استفاده از نوجوانان خدمتی برایش انجام بدهید. «اگر اتاقت را تمیز کنی تو را با اتومبیل پیش دوستانت می‌برم». این یعنی تلاش برای معامله با نوجوان، یعنی این قرارداد که «اگر تو این کار را بکنی... من هم این کار را برایت می‌کنم». من نمی‌گویم که هرگز نباید به دنبال عقد قرارداد با نوجوانان باشیم؛ من می‌گویم که ما هرگز نباید این را به معنی ابراز عشق عاطفی بدانیم. رساندن فرزند نوجوانان نزد دوستانش پاداشی است برای خدمتی که ارائه شده، یعنی تمیز کردن اتاق. این که کاری کنید تا نوجوانان مطابق دلخواه شما عمل کند انجام معامله است، نه ابراز عشق.

اگر خدمات شما همیشه بستگی به انجام کاری از سوی نوجوانان داشته باشد، یعنی دارید سوء استفاده می‌کنید. سوء استفاده هرگز به معنی ابراز عشق نیست. عشق را نمی‌توان خرید. عشق موهبتی است که آزادانه عطا می‌شود. ما قرار است نوجوانان را بی‌قید و شرط دوست داشته باشیم. شاید همه رفتارهای نوجوانان مطابق میل ما نباشد. در واقع، وقتی نوجوان ما بداند که او را بی‌قید و شرط دوست داریم عمیق‌تر احساس محبت خواهد کرد.

سیستم سعی در تغییر رفتار نوجوان از این طریق که به او قول بدهید کاری را انجام می‌دهید که می‌دانید او می‌خواهد شما انجام بدهید — سیستمی است که روانشناسان آن را اصلاح رفتار می‌نامند. یعنی شما برای رفتاری که به نظرتان خوب می‌آید پاداش می‌دهید و کاری را که نوجوان می‌خواهد انجام می‌دهید، یا وقتی او مطابق میل شما رفتار نمی‌کند چیزی را از او دریغ می‌کنید. این شیوه تربیت فرزندان طی دهه ۱۹۷۰ محبوب بود اما به نظر من سالم‌ترین راه تربیت آنها نیست و مطمئناً بهترین راه برقراری ارتباط با نوجوانان هم نیست.

من نمی‌گویم که از سیستم اصلاح رفتار نباید به عنوان یک شیوه تربیتی استفاده کرد. این سیستم خصوصاً در زمینه شکستن الگوهای خشک و جاف‌تاده‌ای که به نظر والدین رفتار غیر مسئولانه محسوب می‌شود، شاید مفید واقع شود. گاهی پاداش ارائه‌شده کافی است تا نوجوان ترغیب شود که رفتار خود را عوض کند. رفتاری که معمولاً انگیزه‌ای برای عوض کردن آن ندارد. متأسفانه، این تغییر رفتار همیشه دائمی نیست مگر این‌که شما به اعطای پاداش ادامه دهید (در فصل دوازدهم وقتی دربارهٔ عشق و مسئولیت صحبت می‌کنیم بیشتر به این موضوع خواهیم پرداخت).

از سوی دیگر، والدین نیز باید آگاه باشند که گاه نوجوانان با خدمت کردن به شما سعی می‌کنند از شما سوء استفاده کنند. اگر کاری باشد که آنها بخواهند برایشان انجام دهید، ممکن است پیشنهاد انجام خدمتی را برای شما بکنند که می‌دانند در گذشته از آنها درخواست کرده‌اید. برادلی شانزده ساله می‌گفت «من اگر بخوام مادرم کاری برایم انجام بدهد تنها کاری که باید بکنم این است که پیشنهاد کنم که اتاقم را تمیز کنم. او هر کاری که بخوام برایم انجام می‌دهد». برادلی یاد گرفته که از مادرش سوء استفاده کند. اگر مادر احساس می‌کند که کاری که برادلی خواسته برایش خوب است می‌تواند با این معامله موافقت کند. اما والدین هرگز نباید با انجام کاری موافقت کنند که معتقدند غیر عاقلانه است، صرفاً به این دلیل که نوجوان موافقت کرده که کار مورد دلخواه آنها را انجام بدهد. بعضی از نوجوانان استاد سوء استفاده هستند. جملهٔ «اگه منو دوست داری، پس...» نهایت سوء استفاده از جانب نوجوان را نشان می‌دهد. نوجوان از آرزوی والدین برای این‌که پدر و مادر خوبی باشند به عنوان ابزاری برای کسب موافقت آنها با خواسته‌های خودش استفاده می‌کند. بهترین پاسخی که والدین می‌توانند بدهند این است «من تو را بیشتر از

آن دوست دارم که کاری انجام بدهم که به ضرر تو باشد - حال هر چقدر هم که آن را دوست داشته باشی». سوء استفاده هیچ ربطی به عشق ندارد و فقط میل به کنترل را نشان می دهد. این نگرش خوبی برای روابط والدین و نوجوانان نیست.

## عشق متقابل

### سرمشق گذاشتن و هدایت کردن

والدین دلسوز و باوجدان نوجوانان دو خواسته اصلی دارند: محبت کردن و مورد محبت واقع شدن. ما می خواهیم فرزندان نوجوانمان عشق و محبت ما را احساس کنند تا مخزن عشق آنها پر بماند، اما در عین حال می خواهیم آنها یاد بگیرند که چگونه به دیگران عشق بورزند. گاهی والدین می پرسند، «اگر من همچنان به خدمت به نوجوانم ادامه بدهم او چگونه می تواند خدمت به خودش و خدمت به دیگران را یاد بگیرد؟» پاسخ این پرسش در سرمشق گذاشتن و هدایت کردن است. وقتی ما کارهایی برای نوجوانمان می کنیم که می دانیم او دوست دارد این کار را برایش بکنیم و در عین حال می دانیم که این کارها برای نوجوانمان خوب است، الگو و سرمشق عشق بی قید و شرط می شویم. اما ما باید عاقلانه این کارها را انتخاب کنیم. در غیر این صورت نوجوان وابسته ای خلق می کنیم که فقط می گیرد، و هرگز چیزی نمی دهد. به عنوان مثال، غذا پختن یک خدمت است، اما آموختن آشپزی به نوجوان خدمت بسیار بزرگ تری است. واضح است که پختن غذا راحت تر از یاد دادن آن به نوجوان است. کدام یک خدمت بزرگ تری محسوب می شود؟ واضح است، دومی.

قاعده اصلی این است که خدماتی برای نوجوانتان انجام بدهید که خودش نمی تواند برای خودش انجام بدهد. وقتی او بچه است لباس هایش

را می شوید؛ وقتی نوجوان است به او یاد بدهید که لباس هایش را بشوید. والدینی که فرق این دو را درک نمی کنند در واقع تحت لوای عشق، بلوغ نوجوان شان را مختل می کنند. این بدان معنا نیست که هرگز نباید لباس آنها را بشوید؛ بلکه به این معناست که کار لباسشویی همیشه به عهده شما نیست. به این ترتیب شما از سر مشق گذاشتن فراتر می روید و نوجوانان تان را به سمت استقلال و بلوغ و پختگی هدایت می کنید.

### هدایت در مسیر صحیح

من فکر می کنم که بهتر است والدین به طور شفاهی برای نوجوان توضیح بدهند که چکار می کنند. مادر پاتریک سیزده ساله به او می گوید «حالا تو یک نوجوانی و من می خواهم بعضی از افکار شخصی ام را با تو در میان بگذارم. وقتی بچه بودی من کارهای زیادی برایت می کردم چون که خیلی دوستت داشتم. من همه غذاها را می پختم، لباس هایت را می شستم، اتاق را تمیز می کردم و الی آخر. من تا موقعی که از دبیرستان فارغ التحصیل نشده ای می توانم همه این کارها را برایت انجام بدهم اما این محبت محسوب نمی شود. از آنجا که من تو را خیلی دوست دارم نمی خواهم وقتی دبیرستان تمام شد و برای رفتن به کالج خانه را ترک کردی هیچ کاری بلد نباشی انجام بدهی.

«من فهرستی از کارهایی که می خواهم یادت بدهم تهیه کرده ام. پاتریک، من می خواهم آن را به تو نشان بدهم و این فرصت را به تو بدهم تا چیزهایی را که دوست داری یاد بگیری به آن اضافه کنی. همین طور می خواهم ترتیب چیزهایی را که می خواهی بیاموزی تعیین کنی. من نمی خواهم به تو فشار بیاورم اما از آنجا که الان آماده هستی، می خواهم این مهارت ها را به تو یاد بدهم.

مادر پاتریک برنامه خود برای محبت کردن به او از طریق خدمت را

برایش توضیح داده است. و پاتریک احتمالاً به این برنامه پاسخ مثبت می‌دهد زیرا مادرش به او فرصت داده تا چیزهایی را که دوست دارد یاد بگیرد انتخاب کند و ترتیب آن را هم خودش تعیین کند. پاتریک و پدرش هم می‌توانند فهرستی از چیزهایی که پدر می‌خواهد به او یاد بدهد و چیزهایی که او دوست دارد از پدرش یاد بگیرد تهیه کنند. نوجوانی که والدینش چنین طرز برخوردی دارند به راستی نوجوان خوشبختی است. او نه تنها احساس می‌کند که پدر و مادرش دوستش دارند بلکه به جوان مسئولی بدل خواهد شد که نه فقط می‌داند چگونه از خودش مراقبت کند بلکه می‌داند که چگونه با خدمت کردن به دیگران به آنها مهر بورزد.

با این نگرش، والدین نه تنها به زبان عشق خدمت به دیگری صحبت می‌کنند بلکه نوجوان را هدایت می‌کنند تا مهارت‌های لازم برای خدمت مؤثر به دیگران را نیز بیاموزد. این هدایت و راهنمایی هم به تعلیم و هم به تربیت نیاز دارد. تعلیم در اصل واژه‌ای یونانی است که بر توصیه کردن با استفاده از کلمات تکیه می‌کند. تربیت نیز واژه‌ای یونانی است که بر یادگیری از طریق انجام کار تکیه دارد. از دیدگاه یونانیان باستان، اینها دو چرخ اصلی تربیت فرزندان بودند. والدینی که این طرز برخورد را اتخاذ کنند توصیه‌های شفاهی لازم برای آموختن یک مهارت خاص را ارائه می‌دهند. آنها نشان می‌دهند که این مهارت چگونه انجام می‌شود، و سپس به نوجوان فرصت می‌دهند تا خودش به طور دست اول آن را تجربه کند.

به عنوان مثال پدری که می‌خواهد به پسرش یاد بدهد که چگونه اتومبیل خانواده و احتمالاً بعداً اتومبیل خودش را بشوید ابتدا چند توصیه شفاهی می‌کند. «یکی از چیزهایی که همیشه باید به خاطر داشته باشی این است که ابتدا شلنگ آب را روی اتومبیل بگیری تا ماسه و

ذرات دیگر از روی اتومبیل پاک بشود، به طوری که وقتی روی آن کف صابون می‌مالی خراش بر ندارد. بعد از انجام این کار، ابتدا از بالای اتومبیل شروع می‌کنی و به تدریج پایین میایی و به بدنه و پهلوهای ماشین می‌رسی، و هر قسمت را هم بعد از شستن فوراً آب می‌کشی تا کف صابون روی اتومبیل خشک نشود و آن را خط‌خطی نکند». بعد پدر حرف‌هایی را که همین‌الآن زده در عمل نشان می‌دهد و به نوجوان اجازه می‌دهد تا کمکش کند. شاید آنها دو تا تعطیل آخر هفته را با هم به شستن اتومبیل بگذرانند. بعد پدر به پسر اجازه می‌دهد که خودش تنهایی آن را بشوید. پس از آن شاید آنها باز هم دوتایی اتومبیل را بشویند، یا پدر به تنهایی آن را بشوید، یا پسر تنهایی این کار را بکند - این بستگی به تمایل آنها دارد. وقتی پسر به تنهایی اتومبیل را می‌شوید پدر تحسینش می‌کند و از او تشکر می‌کند. نوجوان نه تنها یاد گرفته که چگونه اتومبیل بشوید بلکه یاد گرفته که چگونه پدرش را دوست داشته باشد.

**به نوجوان تان کمک کنید تا حس هویت و استقلال خود را پرورش دهد**  
در جامعه پرشتاب امروز، برخی از والدین نتوانسته‌اند به نوجوانان خود مهارت‌های اصلی زندگی را بیاموزند. در نتیجه بسیاری از این نوجوانان بعداً ازدواج می‌کنند و می‌بینند که نه خودشان نه همسرشان نمی‌دانند چگونه چگونه کارها را انجام دهند. آنها در زمینه مهارت‌های اساسی خدمت به یکدیگر به کلی ناواردند. والدین آنها نتوانسته‌اند به آنها بیاموزند که چگونه به زبان عشق خدمت به یکدیگر صحبت کنند.

واضح است که این چرخش از انجام کارهای کودک به تعلیم نوجوان که چگونه کارها را خودش انجام بدهد مستلزم صرف وقت و انرژی بسیار از سوی والدین است، اما کمتر چیزی هست که برای رشد عاطفی

و اجتماعی نوجوان مهم تر باشد. اگر نوجوان انجام خدمت را بیاموزد احساس خوبی نسبت به خویش خواهد داشت؛ و در نتیجه حس هویت فردی او تقویت خواهد شد. زمانی که نوجوان به افرادی خارج از خانواده خود کمک می کند پاسخ مثبت و نیز تشکر و قدردانی آنها را دریافت می کند. همه مردم کسانی را که به دیگران خدمت می کنند دوست دارند. بنابراین، حس هویت فردی نوجوان باز هم تقویت خواهد شد.

به علاوه، نوجوان ضمن یادگیری این گونه مهارت ها می تواند روی پای خود بایستد و در نتیجه حس استقلال بیشتری کسب می کند. والدین کمک شایانی به رشد و بلوغ نوجوان می کنند. والدینی که نتوانند این کار را انجام دهند نوجوانانی خواهند داشت که از زندگی خسته اند، چندان احساس موفقیت نمی کنند، عزت نفس پایینی دارند، و در روابط اجتماعی خود دچار کشمکش خواهند بود. من نمی توانم بیش از این بر اهمیت این موضوع تأکید کنم که اگر والدین نوجوان خود را دوست دارند کافی است که مهارت های خدمت به دیگران را به آنها بیاموزند. وقتی والدین از انجام این کار درمی مانند، نوجوان به طور اجتناب ناپذیر احساس خواهد کرد که والدینش فریبش داده اند. وقتی فرزندان ما کودک هستند عشق آنها را تغذیه می کند، اما وقتی نوجوان می شوند به آنان می آموزد که دیگران را تغذیه کنند.

### تمرکز بر موارد خدمت به دیگران دو بازی خانوادگی مؤثر

من در کتاب پنج نشانه یک خانواده سرشار از عشق<sup>۱</sup> راه های عملی تقویت خدمت به یکدیگر در خانواده تان را شرح دادم. من معتقدم که

۱. گری چاپمن و درک چاپمن، پنج نشانه یک خانواده سرشار از عشق (شیکاگو: نشر ندرفیلد، ۱۹۹۷)، صفحات ۳۴-۳۵.

نوجوانان به این بازی‌ها پاسخ مثبت می‌دهند. اولین بازی «واقعاً از این کار متشکرم!» نام دارد. این بازی به شما کمک می‌کند تا در وهله اول از خدماتی که در روابط خانوادگی‌تان کاملاً آشکار هستند قدردانی کنید. وقتی دور میز نشست‌اید یا در اتاق نشیمن جمع شده‌اید هر یک از اعضای خانواده این جمله را تکمیل می‌کند: «یکی از خدماتی که من امروز به شما کردم...» این جمله را می‌توان با چنین گفته‌هایی تکمیل کرد «پختن این غذا، شستن لباس‌ها، جاروبرقی اتاق‌ها، آشغال‌ها را بیرون بردن، زدن چمن‌ها، نامه‌ها را از صندوق پُست برداشتن». هر یک از اعضای خانواده که جمله را تکمیل کند، عضوی از خانواده که خدمت فوق برای او انجام شده پاسخ می‌دهد «من واقعاً از این کار متشکرم». این بازی به شیوه‌ای مثبت به اعضای خانواده یادآوری می‌کند که چه خدماتی در خانواده صورت می‌گیرد. این همچنین راهی است برای ابراز قدردانی از این خدمات و صحنه گذاشتن بر آنها.

بازی دوم «می‌دونی چی دوست داشتم؟» نام دارد. در این بازی، هر یک از اعضای خانواده از عضو دیگر درخواستی می‌کند و می‌گوید «می‌دونی چی دوست داشتم؟» و بعد انجام خدمت مشخصی را از او می‌خواهد. به عنوان مثال مادر می‌گوید «دوست داشتم صبح یکشنبه مقداری کیک و سوسیس برایم درست کنی». جولی که این درخواست از او شده، پاسخ می‌دهد «سعی می‌کنم یادم باشه». توجه کنید که فردی که این درخواست از او شده قول نمی‌دهد که آنرا انجام بدهد بلکه فقط قول می‌دهد که آنرا به یاد داشته باشد. این فرد می‌تواند این خدمت را انجام بدهد یا ندهد. به یاد داشته باشید که هر خدمت واقعی‌ای آزادانه و داوطلبانه انجام می‌شود. تلاش برای اجبار یا سوء استفاده، عشق محسوب نمی‌شود.

هر دو بازی را هم با نوجوانان و هم با بچه‌های کوچک می‌توان انجام

داد. اگر این بازی‌ها با روحیه‌ای شاد و مفرح انجام بشوند نه انتقادی و طلبکارانه، می‌توانند کمک کنند تا فضای خدمت به یکدیگر در میان اعضای خانواده ایجاد و تقویت شود.

### پُر کردن مخزن عشق اسکات

در مورد بعضی از جوانان، خدمت کردن، زبان اصلی عشق آنهاست. وقتی والدین با خدمات خود عشق‌شان را نسبت به نوجوان نشان می‌دهند مخزن عشق عاطفی نوجوان به سرعت پُر می‌شود. اسکات یکی از این نوجوانان است. روز جشن تولد شانزده سالگی او والدینش برایش اتومبیلی خریدند، که به قول خودشان «بدترین کاری بود که تا به حال کرده‌ایم». شش ماه بعد او به دفتر من آمد زیرا والدینش تهدید کرده بودند که اگر نیاید اتومبیلش را می‌گیرند (یک نمونه کامل سوء استفاده، اما احتمالاً تنها راهی که می‌شد اسکات را وادار کرد تا به دفتر من بیاید). والدین اسکات یک هفته قبل به دیدن من آمده بودند و نگرانی‌شان را ابراز کرده بودند. اسکات از وقتی که اتومبیل را تحویل گرفته بود کاملاً غیر مسئول شده بود. او دو تا برگ جریمه به خاطر سرعت غیر مجاز دریافت کرده بود و یک «تصادف جزئی» هم کرده بود.

والدین اسکات گفتند که طرز برخورد او نسبت به آنها «خیلی طلبکارانه» بوده است. پدرش گفت «حالا که او اتومبیل دارد اصلاً نمی‌خواهد در خانه پیش ما باشد. او بعد از ظهرها دو ساعت در یک ساندویچ‌فروشی کار می‌کند تا پول بنزینش را در بیاورد. بعد بقیه بعد از ظهر و عصر را با دوستانش می‌گذرانند. شب‌ها در رستوران غذا می‌خورد بنابراین نیازی ندارد برای شام به خانه بیاید. ما تهدید کردیم که اتومبیل را پس می‌گیریم، اما نمی‌دانیم که آیا این کار درست است یا نه.

«در واقع ما نمی‌دانیم چکار کنیم. به این دلیل است که نزد شما آمده‌ایم.»

هم پدر و هم مادر اسکات آدم‌های بسیار موفقی بودند. هر دوی آنها شغل خوبی داشتند و اسکات تنها فرزندشان بود.

هفته بعد در گفتگویم با اسکات فهمیدم که او احترام چندانی برای والدینش قائل نیست. او گفت «هر دوی آنها شاغل هستند و واقعاً توجهی به من ندارند». من فهمیدم که والدین او تا ساعت ۶ یا ۶/۵ بعد از ظهر به خانه نمی‌آیند. قبل از این که اسکات اتومبیل و شغل پاره وقت داشته باشد معمولاً ساعت ۳/۵ بعد از ظهر از مدرسه به خانه می‌رسید، تکالیفش را انجام می‌داد و با دوستانش تلفنی حرف می‌زد. وقتی والدینش می‌رسیدند، با هم شام می‌خوردند. «اغلب اوقات آنها سر راهشان به خانه غذا می‌خوردند. مادرم آشپزی دوست ندارد و پدرم هم بلد نیست آشپزی کند. بعد از شام آنها نگاه می‌کردند ببینند تکالیفم را انجام داده‌ام یا نه. بعد پدرم به حساب کتاب‌هایش رسیدگی می‌کرد و مادرم هم تلویزیون تماشا می‌کرد. مادرم کمی مطالعه می‌کرد و گاهی هم با تلفن حرف می‌زد».

اسکات ادامه داد و گفت «من معمولاً به اتاقم می‌رفتم و پای اینترنت می‌نشستم و با دوستانم تلفنی حرف می‌زدم. زندگی ملال‌آوری بود. هیچ چیز جالبی برای من نداشت».

با گفتگوی بیشتر با اسکات فهمیدم که او در چندین مورد از پدر و مادرش خواسته که در انجام چند پروژه کمکش کنند «اما آنها هرگز وقت نداشتند». او گفت «وقتی من سیزده سالم شد از پدرم خواستم که اسکی روی آب یادم بدهد، اما او جواب داد که این کار خیلی خطرناک است من هم خیلی بچه‌ام. وقتی از او خواستم نواختن گیتار را یادم بدهد او گفت که من استعداد موسیقی ندارم و این کار به معنی تلف کردن پول است. من حتی از مادرم خواستم که آشپزی یادم بدهد. او گفت که این کار را می‌کند اما هرگز نکرد».

برایم واضح شد که اسکات احساس می‌کرد والدینش فریبش داده‌اند. آنها به او غذا داده بودند، سرپناه داده بودند، و لباس داده بودند، اما هرگز

نیاز درونی او به عشق عاطفی را برطرف نکرده بودند. به نظر رسید که زبان اصلی عشق او خدمت به یکدیگر است، اما والدین او هرگز لهجه‌های این زبان را یاد نگرفته بودند. آنها نیازهای فیزیکی اصلی او را برطرف کرده بودند اما نسبت به علائق او حساس نبودند و در نتیجه تلاش چندانی برای آموختن مهارت‌های لازم در جهت پرورش استعداد‌های او نکرده بودند. از این رو اسکات احساس می‌کرد که طرد شده و مورد مهر و محبت آنها نیست. رفتار او صرفاً بازتاب این عواطف بود.

دل‌م می‌خواست می‌توانستم بگویم که این وضعیت به سرعت برای اسکات و والدینش عوض شد. اما واقعیت این است که قبل از بهتر شدن اوضاع، وضع بدتر شد. من نقطه نظراتم را با والدین اسکات در میان گذاشتم و فکر می‌کنم آنها فهمیدند و صادقانه سعی کردند با اسکات ارتباط برقرار کنند. اما او چندان پاسخ مثبتی نداد. اکثر تلاش‌های آنها بی‌جواب ماند. ظاهراً نگرش او این بود که آنها خیلی دیر متوجه اشتباهشان شده‌اند و خیلی کم تلاش می‌کنند.

یک سال تمام سپری شد تا تغییر عمده‌ای صورت گرفت. من پس از تصادف اتومبیل اسکات که باعث شکستگی لگن خاصره‌اش و یکی از پاهایش و خرد شدن مچش شد در بیمارستان با او ملاقات کردم. او تازه وارد سال آخر دبیرستان شده بود و حالا در دوران نقاهتش کم‌کم توانسته بود به لحاظ عاطفی با والدینش ارتباط برقرار کند. آنها از او معذرت خواستند که نتوانسته بودند در سال‌های گذشته نیازهای عاطفی او را برطرف کنند، و اسکات پذیرفت که آنها را از زندگیش بیرون انداخته زیرا احساس می‌کرد طردش کرده‌اند.

با برقراری دوباره تماس عاطفی، اوضاع طی یک سال بعد به طور قابل ملاحظه‌ای بهتر شد. وقتی پا و لگن اسکات در گچ بود، والدینش فرصت فراوان داشتند تا به او خدمت کنند اما از همه مهم‌تر، آنها علائق کنونی اسکات را کشف کردند و گام‌هایی برای کمک به او برداشتند تا

این علائق را بسط و پرورش بدهد. سال آخر دبیرستان به قول اسکات «بدترین و بهترین سال زندگی من بود». اسکات دچار درد جسمی شدیدی شد اما در عین حال صمیمیت عاطفی واقعی با والدینش پیدا کرد. او تا دو سال بعد در خانه زندگی کرد و به کالج محل رفت. این امر فرصت‌های بسیاری را در اختیار والدین او گذاشت تا به او خدمت کنند. هم پدر و هم مادرش در طرح‌های تحصیلی به او کمک می‌کردند. او و پدرش بارها در تعطیلات آخر هفته به کنار دریاچه رفتند. اسکات دیگر علاقه‌ای به اسکی روی آب نداشت اما یاد گرفت که قایق پدرش را براند و مهارت بسیاری در ورزش جت اسکی<sup>۱</sup> پیدا کرد. پس از ورود به کالج، علائق اسکات گسترش یافت و والدینش نیز ضمن حفظ تماس خود با او از هر فرصتی استفاده می‌کردند تا به او کمک کنند که علائق خود را کشف کند. اکنون اسکات بیست و هفت‌ساله است و از زبان خدمت به دیگران در مورد پسر خودش استفاده می‌کند.

والدین اسکات مانند بسیاری از والدین دیگر بسیار صادق بودند. آنها پسرشان را فوق‌العاده دوست داشتند اما زبان اصلی عشق او را نمی‌دانستند و با آن صحبت نمی‌کردند. وقتی سرانجام آنرا کشف کردند و سعی کردند به این زبان صحبت کنند اسکات فوراً پاسخ نداد. معمولاً وقتی نوجوانی برای مدتی احساس تنهایی و طرد شدن کرده همین اتفاق می‌افتد. اما والدین نباید مأیوس بشوند. اگر آنها با سماجت به صحبت کردن به زبان اصلی عشق نوجوان ادامه بدهند سرانجام دیوارهای درد و اندوه عاطفی نوجوان را فرو می‌ریزند و بار دیگر با او ارتباط عاطفی برقرار می‌کنند.

### نوجوانان چه می‌گویند

این تماس دوباره نقطه عطفی در روابط آنها خواهد بود و تنها با تلاش

---

۱. قایق کوچک سریع‌السیری که یک یا دو نفر آن را می‌رانند.

پیگیر جهت صحبت کردن به زبان اصلی عشق نوجوان حاصل خواهد شد. در اینجا سخنان نوجوانانی را می‌خوانید که زبان اصلی عشق آنها خدمت به یکدیگر است.

گری سیزده‌ساله با مادر و خواهر کوچک‌ترش زندگی می‌کند. پدر گری وقتی او هفت‌ساله بود آنها را ترک کرد. «من می‌دانم که مادرم مرا دوست دارد زیرا لباس‌های کثیفم را می‌شوید، هر شب شام می‌پزد و هر شب حتی اگر از او درخواست نکنم در انجام تکالیفم کمک می‌کند. او پرستار است و به شدت کار می‌کند تا ما غذا و لباس داشته باشیم. من فکر می‌کنم پدرم هم مرا دوست دارد اما او کمک چندانی نمی‌کند».

کریستال نوجوان چهارده‌ساله‌ای که چهار خواهر و برادر کوچک‌تر دارد. «من می‌دانم که خانواده‌ام مرا دوست دارند چون کارهای زیادی برایم می‌کنند. مادرم مرا برای تشویق ورزشکاران به تماشای تمام بازی‌ها می‌برد. پدرم در کارهای مدرسه به من کمک می‌کند، خصوصاً ریاضیات که از آن نفرت دارم».

تاد هفده‌ساله که در تابستان یک شغل چمن‌زنی برای خودش دست و پا کرد و اولین اتومبیلش را خرید. «من بهترین پدر دنیا را دارم. او به من یاد داد که چطور چمن‌ها را بزنم، حرفه‌ای را شروع کنم، و پول در بیاورم تا بتوانم اتومبیل بخرم. هفته پیش او به من نشان داد که چطور شمع ماشین را عوض کنم».

کریستین سیزده‌ساله، «من می‌دانم که مادرم دوستم دارد چون که برایم وقت می‌گذارد و همه چیز را یادم می‌دهد. هفته پیش او آموزش سوزن‌دوزی را به من شروع کرد. من امسال می‌خواهم خودم هدیه کریسمس خودم را تهیه کنم و بسازم».

## فصل هفتم زبان پنجم عشق: هدیه دادن

من در یکی از سمینارهای ازدواجی که در مکانی به یادماندنی یعنی پایگاه ناتو واقع در شهر گیلن کرشن آلمان برگزار شده بود شرکت داشتم. اکثر افراد نظامی حداقل دو سال را باید در پایگاه می‌گذراندند در نتیجه همسر و خانواده‌شان آنجا زندگی می‌کردند. در این بعد از ظهر متوجه الکس سیزده‌ساله شدم که روی نیمکتی نشسته و تکالیف مدرسه‌اش را انجام می‌داد. او شبیه همهٔ نوجوانان آمریکایی بود: موهای کوتاه، شلوار جین و بلوز رنگ و رورفتهٔ سبز کم‌رنگ. من احساس کردم که اگر با او حرف بزنم ناراحت نمی‌شود بنابراین خودم را معرفی کردم و او را به حرف کشاندم.

من از فرصت استفاده کردم و دربارهٔ مدال سنت کریستوفر که به گردن الکس بود سؤال کردم. او گفت «پدرم روز تولدم در ماه مارس اینو به من داد. پدرم گفت که وقتی به مأموریت میره دوست داره با نگاه کردن به این مدال به یادش باشم. من هم همیشه اونو گردنم می‌اندازم».

پرسیدم «سنت کریستوفر کی بود؟»

او گفت «نمی‌دونم، حتماً قدیسی بود که یه عالمه کار خوب کرده بود». می‌توانستم به الکس بگویم که این مدال اهمیت مذهبی نداشت. اما

به لحاظ عاطفی بی‌نهایت ارزشمند بود. این مدال به طور مدام عشق پدرش را به یاد او می‌آورد. احساس می‌کردم که اگر سی سال بعد هم الکس را ببینم باز این مدال به گردنش خواهد بود.

### چه چیزی هدیه را ارزشمند می‌سازد؟

هدایا نشانه‌های مرئی و ملموس عشقی عاطفی هستند. مهم است که طبیعت و ماهیت اساسی یک هدیه را درک کنیم. واژه یونانی‌ای که کلمه هدیه در زبان انگلیسی از آن مشتق شده کاریس<sup>۱</sup> به معنی مرحمت یا عطیه است. هدیه بنا به ماهیت خود چیزی نیست که نوجوان حق دریافت آن را کسب کرده باشد؛ هدیه به این دلیل عطا می‌شود که والدین می‌خواهند عشق بی‌قید و شرطشان را به نوجوان نشان دهند. بعضی از والدین این موضوع را تشخیص نمی‌دهند. آنها فکر می‌کنند به نوجوانشان هدیه می‌دهند در حالی که در واقع فقط دارند پاداش خدمتی را که به آنها ارائه شده می‌پردازند. این واقعاً به معنی صحبت به زبان عشق هدایا نیست.

به عنوان مثال، بورلی به دختر پانزده‌ساله‌اش آماندا می‌گوید «اگر اتاقت را تمیز کنی بلافاصله بعد از شام به فروشگاه بزرگ می‌رویم و هر لباسی که خواستی برایت می‌خریم». در واقع او یا سعی دارد از آماندا سوء استفاده کند تا کاری را که از او می‌خواهد انجام بدهد یا این معامله را با آماندا می‌کند «اگر تو... آن وقت من برایت لباس می‌خرم». یا شاید هم از غرغره‌های آماندا در مورد لباس ذله شده و می‌خواهد ضمن این که از شر غرغره‌های او خلاص می‌شود کمی هم از او کار بکشد. به هر حال، این لباس هدیه نیست؛ بلکه فقط پاداشی است که در ازای تمیز کردن اتاقتش

1. charis

پرداخت می‌شود. بورلی طوری موضوع را مطرح می‌کند که هدیه به نظر می‌آید. شاید او فکر کند که با خریدن لباس برای او محبتش را نشان می‌دهد. اما آماندا این لباس را به عنوان حق خود تلقی خواهد کرد نه هدیه.

در مورد بعضی از والدین، تقریباً تمام چیزهایی که آنها «هدیه» می‌نامند در واقع صرفاً تلاشی است برای سوء استفاده از نوجوان، و انجام معامله برای چیزی که خودشان از نوجوان می‌خواهند، یا پاداشی برای کار نوجوان. بعضی از نوجوانان فقط هنگام کریسمس و روز تولدشان هدیه دریافت می‌کنند. در سایر مواقع هدایای والدین اصلاً هدیه نیستند. حرفم را اشتباه متوجه نشوید. من نمی‌گویم که والدین هرگز نباید پاداش خدمتی را که ارائه شده پپردازند. من فقط می‌گویم که این پاداش‌ها را نباید هدیه تلقی کرد. نوجوان احتمالاً می‌تواند با هر آدم دیگری در خیابان معامله مشابهی بکند. حتی اگر معامله‌ای که والدین پیشنهاد می‌کنند بهتر از آن آدم توی خیابان باشد، باز این معامله هدیه نیست.

بد نیست از خودتان پرسید «آخرین هدیه واقعی که به نوجوانم دادم چه بود؟» وقتی آن هدیه به ذهن‌تان آمد از خود پرسید «آیا قبل از آن که آن هدیه را بدهم از نوجوانم چیزی خواستم؟» اگر پاسخ مثبت بود آن هدیه را خط بزنید زیرا هدیه واقعی نبوده است. از نو شروع کنید و آخرین هدیه‌ای را که به نوجوان‌تان داده‌اید پیدا کنید. برخی از والدین به آخرین کریسمس یا آخرین روز تولد نوجوان می‌رسند.

نوجوانان با این‌گونه معامله کردن‌ها با والدین‌شان مخالف نیستند. در واقع بسیاری از آنها از معامله کردن خوشحال می‌شوند. آنها عادت کرده‌اند تا از این طریق به خواسته‌هایشان برسند. اگر با ذله کردن والدین به صورت کلامی به خواسته‌شان نرسند سعی می‌کنند با والدین «معامله‌ای»

بکنند. این شیوهٔ مرسوم انجام کار در بسیاری از خانه‌هاست، اما این هیچ ربطی به دریافت هدیه ندارد.

### هدیه و تشریفات

وجه مهم دیگر هدیه دادن این است که باید با مقداری تشریفات همراه باشد. به هدیهٔ مهمی فکر کنید که در گذشته دریافت کرده‌اید. آن هدیه چه بود؟ چه کسی آن را به شما داد؟ آیا کادوپیچی شده بود؟ آیا به شما تقدیم شد؟ آیا تقدیم آن با ادای کلمات، نوازش یا انواع دیگر ابراز محبت همراه بود؟ به احتمال قوی هر چقدر که هدیه‌دهنده با ذوق و سلیقهٔ بیشتری هدیه را بسته‌بندی کرده و تقدیم شما کرده باشد شما نیز عشق و محبت بیشتری احساس کرده‌اید. هدف از هدیه دادن صرفاً دست به دست کردن یک شیء نیست. هدف، ابراز عشق عاطفی است. ما می‌خواهیم فرد مقابل عمیقاً احساس کند که «من به تو توجه دارم. من فکر می‌کنم تو مهمی. من دوست دارم». این پیام‌های عاطفی زمانی با قوت تمام احساس می‌شوند که به تشریفات همراه هدیه دادن توجه شود.

والدین نوجوانان باید این را خوب به خاطر داشته باشند. وقتی ما از تشریفات کم می‌کنیم قدرت عاطفی هدیه را کاهش می‌دهیم. جانی یک جفت کفش تیس می‌خواهد. پدر و مادرش او را به فروشگاه می‌برند و کفش‌ها را می‌خرند. جانی وقتی از فروشگاه خارج می‌شود کفش‌ها را می‌پوشد. همین. بی‌هیچ تشریفات. این‌گونه هدیه‌ها محبت چندانی را نمی‌رسانند. اگر همهٔ هدایا این‌گونه داده شوند چنین فکری را در ذهن نوجوان حک می‌کنند: «من یک نوجوان هستم. والدینم به من مديونند و هر چه را که بخواهم باید برایم بخرند». در اینجا نوجوان قدرشناسی‌ای احساس نمی‌کند و هدیه هم معنای عاطفی چندانی ندارد. اما اگر کفش‌ها را به‌خانه بیاورند، قشنگ بسته‌بندی کنند، و در

حضور سایر اعضای خانواده با کلماتی محبت‌آمیز و تماس فیزیکی نوجوان اهدا کنند، ناگهان هدیه به ابزار قدرتمند عشق عاطفی بدل می‌شود. اگر تابه حال هدایایتان را با هیچ تشریفاتی نداده‌اید، به شما پیشنهاد می‌کنم که به نوجوان‌تان بگویید که بعد از این می‌خواهید آداب بیشتری در خانواده اجرا کنید و در آینده هدایا را به شیوه جدیدی خواهید داد. نوجوان شما ممکن است ابتدا بخندد و یا حتی از تغییر روش شما آزرده بشود، اما من به شما قول می‌دهم که خیلی زود هدایای شما را در پرتو جدیدی خواهد نگرید. و یاد خواهد گرفت که چگونه به زبان عشق اعطای هدایا سخن بگوید. و این در آینده خیلی به دردش خواهد خورد.

### هدایا و مسئله مادی‌گری

والدین اغلب صادقانه از من می‌پرسند «اگر ما بیش از حد به نوجوانان هدیه بدهیم آیا او را مادی‌بار نمی‌آوریم؟ و فرهنگ ما هم الآن خیلی مادی شده». این یک خطر جدی و واقعی در جامعه ماست. جامعه ما عمده‌تاً یک جامعه مادی است. شعار امروز این است «هرکس که با وسایل بیشتری بمیرد برنده است». بزرگسالان و نیز نوجوانان مدام در حال جمع‌آوری وسایل هستند. اگر ما جدیدترین، بهترین، و پیشرفته‌ترین وسایل را داشته باشیم موفق محسوب می‌شویم، در حالی که بزرگسالان در حال خرید خانه‌های بزرگ‌تر و بیشتر، اتومبیل‌های گران‌قیمت‌تر، وسایل خانگی پیشرفته‌تر، قایق‌ها، هواپیماها، و آخرین مدل رایانه‌های شخصی هستند، نوجوانان نیز به گردآوری اتومبیل‌های سریع‌تر، سیستم‌های صوتی قوی‌تر، لباس‌ها و کفش‌های مارک‌دار، لوح‌های فشرده، و خرید آخرین وسایل مُد روز هستند تا نشان بدهند که شبیه والدین‌شان نیستند. همه ما با آهنگ یک طبل رژه می‌رویم. همه ما صرفاً اسباب‌بازی‌های متفاوت جمع‌آوری می‌کنیم.

ما به عنوان پدر و مادر باید از خودمان پرسیم «آیا این همان چیزی است که می‌خواهم به نوجوانم بیاموزم؟» همچنین باید پرسیم «آیا این همان کاری است که می‌خواهم با زندگی‌م بکنم؟ آیا زندگی فقط یعنی خریدن و بازی کردن با اسباب‌بازی‌هایم؟» اکثر بزرگسالان این‌طور فکر نمی‌کنند و معتقدند که زندگی چیزی بیش از اینهاست، اما بسیاری از آنها نمی‌توانند برای خودشان یا دیگران شرح بدهند که زندگی چیست.

من معتقدم که پاسخ این پرسش را در دو حوزه می‌توان یافت. اول، یاد گرفتن لذت بردن از چیزهای معمولی؛ و دوم، یاد گرفتن این‌که آن‌را با دیگران سهیم شویم. برای هزاران سال زنان و مردان بدون «اسباب‌بازی» زندگی کردند - یعنی بدون هزاران کالای جورواجوری که انقلاب صنعتی قرن نوزدهم و بیستم وجود آنها را ممکن ساخت. مردم بدون برخورداری از این اسباب‌بازی‌ها از زندگی معمولی لذت می‌بردند - یعنی از غذا خوردن، خوابیدن، کار کردن، موسیقی، هنر، و ارتباط با طبیعت. ثانیاً، آنها این زندگی معمولی را با دیگران سهیم می‌شدند. آن موقع نه تنها خانواده گسترده‌ای وجود داشت که همه احساس اتصال و ارتباط با هم می‌کردند، بلکه اتصال با همسایگان نیز وجود داشت. در مورد بسیاری از افراد این احساس اتصال به خداوند نیز گسترش می‌یافت. خداوند به عنوان خالق و حافظ همه موجودات و منشاء قوانین اخلاقی‌ای نگریسته می‌شد که روابط انسان‌ها با یکدیگر را نظم می‌بخشید.

مادی‌گری جهان غرب زمانی پدید آمد که بشر به این باور رسید که می‌تواند با تلاش و کوشش خودش به ناکجاآباد برسد. پیشرفت‌های صنعتی و فناوری انسان را متقاعد ساخت که دیگر نیازی به قانون ندارد، و این‌که قوانین اخلاقی، الهی نیستند بلکه انسان می‌تواند آنها را دگرگون کند. عقل انسان جایگزین خداوند شد، و محصولات ساخت بشر به بت‌های او بدل شدند. نقطه ضعف اساسی پرستش بت‌ها این است که

وقتی بیش از همه به آنها نیاز دارید در دسترس نیستند. وقتی روابط انسانی در اثر بی‌عدالتی انسان نسبت به انسان از هم گسیخته می‌شود، وقتی مواد مخدر و بیماری‌های آمیزشی نوجوانان ما را نابود می‌کند، وقتی طلاق باعث از هم پاشیدگی زندگی زناشویی می‌شود و بیماری جسم ما را نابود می‌کند - آنگاه اسباب‌بازی‌هایی که ما گرد آورده‌ایم دیگر معنایی ندارند و تسلائی نمی‌بخشند. بت‌های ما، ما را ترک کرده‌اند.

بسیاری از بزرگسالان جامعه ما به این نتیجه رسیده‌اند که مادی‌گرایی جایگزین خوبی برای اصل ساده و بنیادی لذت بردن از وجوه عادی زندگی روزمره و سهیم شدن این شادی‌ها با دیگران نیست. بسیاری از مردم بار دیگر به معنویات رو آورده‌اند تا پاسخ تمنای عمیق و قلبی انسان برای کشف معنای غائی زندگی را بیابند. اگر شما نیز به چنین نتیجه‌گیری‌ای رسیده‌اید، پس مسلماً نگران این هستید که مبادا هدیه دادن بیش از حد باعث تقویت روحیه مادی‌گرایی شود. این بدان معنا نیست که ما می‌توانیم از دنیای ماشین‌ها و فناوری فرار کنیم. فقط به این معناست که هدیه‌هایی که انتخاب می‌کنیم و طرز هدیه دادن‌مان تحت تأثیر ایمان و تعهد ما به این واقعیات عمیق‌تر زندگی خواهد بود. اجازه دهید دو حوزه را مطرح کنم که به نظر من والدین باید هنگام صحبت کردن به زبان عشق هدایا در نظر داشته باشند.

## پول دادن

### ارزش پول

اول، موضوع پول دادن. واقعیت این است که در جوامع غربی نوجوانان جزو مصرف‌کنندگان عمده هستند و در یک بازار چندمیلیارد دلاری پول خرج می‌کنند. سازندگان آگهی‌های تجاری بیش از همه روی نوجوانان

هزینه می‌کنند. نوجوانان این همه پول را از کجا می‌آورند؟ عمدتاً این پول را از والدین‌شان می‌گیرند. شاید فکر کنید که اگر هدیه دادن یکی از زبان‌های اصلی عشق است و اگر والدین این همه پول به نوجوانان‌شان می‌دهند پس مخزن عشق نوجوانان باید کاملاً پُر باشد. این استدلال دو اشکال دارد. اولاً بیشتر این پول‌ها به عنوان هدیه داده نمی‌شود؛ بلکه وارد گردونه کار خانواده می‌شود. ثانیاً، از آنجا که نوجوان برای کسب این پول کار نکرده ارزش چندانی برای آن قائل نمی‌شود و به طور کلی پول را چیز باارزشی به حساب نمی‌آورد. بنابراین دریافت آن از جانب والدین، در یک سطح عمیق عاطفی، عشق آنها را نمی‌رساند. پس والدین به موضوع پرداخت پول، به نوجوان چگونه باید برخورد کنند؟

به اعتقاد من، ما از دو راه به این مشکل برخورد می‌کنیم. اول، ما باید نوجوان را تشویق کنیم که برای به دست آوردن پول کار کند. این تنها راهی است که نوجوان می‌تواند برای پول ارزش قائل بشود. اگر نوجوان برای کسب ۵۰ دلاری که قرار است صرف خرید لباس مارک‌دار بکند کار کند، می‌تواند تا حدی بفهمد که تهیه این لباس برایش چقدر تمام شده و چه تلاشی برده است. نوجوان مجبور می‌شود بپرسد «آیا این لباس ارزش این تلاش را دارد؟» در نتیجه، کم‌کم نوجوان به یک مصرف‌کننده دقیق و عاقل بدل می‌شود. اگر نوجوان مجبور باشد برای کسب پول کار کند، ناچار می‌شود بین اشیاء مادی دست به انتخاب بزند. اگر آدم نتواند همه چیز را داشته باشد، آن وقت باید انتخاب کند و ببیند چه چیزی را بیش از همه می‌خواهد. این امر قوه تشخیص و تمیز نوجوان را پرورش می‌دهد و او را برای ورود به دنیای واقعی بزرگسالان آماده می‌سازد.

اگر والدین نگرانند که کار کردن پس از مدرسه مانع از این شود که نوجوان از ورزش، تئاتر، درس موسیقی، رقص، ژیمناستیک یا سایر

فعالیت‌ها لذت ببرد، شاید بد نباشد والدین برای انجام این فعالیت‌ها به نوجوان پول بپردازند - پولی مطابق دستمزد کار کردن در ساندویچی محل. همه این فعالیت‌ها به تلاش جدی نوجوان نیاز دارد و درست به اندازه کار پاره‌وقت بعد از مدرسه وقت و انرژی می‌گیرد. پرداخت پول بابت این فعالیت‌ها همان مزایای کار پاره‌وقت را دارد. نکته اصلی این است که اگر می‌خواهیم نوجوان مان به دام مادی‌گرایی نیافتد نباید پول نامحدود به نوجوان بدهیم، و نوجوان هم نباید انتظار پول نامحدود از جانب والدین را داشته باشد.

### پرداخت پول برای مقاصد مشخص

نگرش دوم این است که وقتی والدین تصمیم گرفتند پول بپردازند، برای مقاصد مشخص بپردازند - مثل ورزش در اردو یا رفتن به اردوی کلیسا، شرکت در یک کنسرت، یا پرداخت شهریه کلاس عکاسی، هنر و نظایر آن. بعد می‌توانند آن‌را به صورت هدیه ارائه کنند و البته رهنمودهای فوق‌الذکر را هم در نظر داشته باشند، یعنی هدیه پولی را بی‌قید و شرط بدهند، با تشریفات بدهند، و جملات تأییدآمیز بگویند و نوجوان را لمس کنند و تا حد امکان در حضور سایر اعضای خانواده این کار را بکنند.

از آنجا که نوجوان کار کرده و حالا تا حدی ارزش پول را می‌شناسد، هدیه پولی در سطح عاطفی مورد قدردانی قرار می‌گیرد. نوجوان تا حدودی می‌فهمد که چقدر طول می‌کشد تا بتوان پولی را که اکنون والدین به عنوان هدیه به او می‌دهند کسب کرد. بنابراین، در سطح عاطفی، قدردانی واقعی صورت می‌گیرد.

وقتی والدین راحت پول خرج می‌کنند - الآن ۲۰ دلار، بعد ۴۰ دلار، بعد ۱۰۰ دلار - و این رهنمودها در رابطه با هدیه دادن را در نظر

نمی‌گیرند، هدیه پولی آنها چندان مورد قدردانی واقع نمی‌شود و نیاز عاطفی نوجوان به احساس محبت را برآورده نمی‌سازد. من متقاعد شده‌ام که اکثر والدین هرگز نیاموخته‌اند که چگونه هدیه پول می‌تواند ابزار مؤثری برای ابراز عشق عاطفی باشد. من معتقدم که پیشنهادات فوق می‌تواند به والدین کمک کند تا این کار را به طرز بسیار مؤثرتری انجام دهند.

## هدیه دادن

### سعادت فرزندان را در نظر داشته باشید

وقتی مسئله بر سر هدایایی به جز پول است، من معتقدم که والدین باید با احتیاط و ملاحظه این کار را انجام بدهند. به یاد داشته باشید که هدف از هدیه دادن برقراری ارتباط عاطفی و رساندن این پیام به نوجوان است که «دوستت دارم». بنابراین والدین باید از خودشان بپرسند «آیا واقعاً به نظر من این هدیه در خدمت سعادت نوجوانم است؟» اگر پاسخ منفی بود، والدین وجداناً نمی‌توانند آن هدیه را به نوجوان بدهند. واضح است که مثلاً نمی‌توان مواد مخدر به نوجوان داد، اما این قاعده تعدادی از هدایای مرسوم را نیز شامل می‌شود. در میان طبقه متوسط مرفه و پولدار آمریکا رسم شده که وقتی نوجوان‌شان شانزده‌ساله شد به او اتومبیل هدیه می‌دهند. من نمی‌گویم که این کار همیشه برای نوجوان بد است. من فقط می‌گویم که والدین باید از خودشان بپرسند «آیا هدیه اتومبیل برای نوجوان من خوب است؟»

فرض کنیم که والدین می‌گویند اتومبیل برای نوجوان‌شان خوب است، پرسش دوم این است، «آیا اتومبیل دادن به نوجوان بهترین راه است؟ آیا بهتر نیست از نوجوان بخواهم که کار کند و همه یا قسمتی از پول خرید اتومبیل را بپردازد؟ این کار باعث نمی‌شود تا نوجوان به طرز

مسئولانه‌تری از اتومبیل استفاده کند، تا این‌که خیلی راحت اتومبیل را به او بدهم؟» اینها انواع سؤالاتی هستند که والدین دوران‌دانش درصدد پاسخ به آنها برمی‌آیند. هیچ‌الگوی واحدی وجود ندارد که برای همه والدین و همه نوجوانان بهترین الگو باشد. اما والدینی که به این پرسش‌ها فکر نکرده‌اند احتمالاً تصمیمات نامعقولی می‌گیرند و نمی‌دانند آیا به نوجوان اتومبیل بدهند یا ندهند و یا این‌که چگونه این کار را بکنند.

وقتی درباره هزینه تحصیل نوجوان در دانشگاه صحبت می‌کنیم نیز پرسش‌های مشابهی مطرح می‌شود. آیا اگر والدین توانش را دارند، این جزو مسئولیت آنهاست که هزینه تحصیل نوجوان در دانشگاه را بپردازند؟ بار دیگر این پرسش مطرح می‌شود: «بهترین چیز برای نوجوان چیست؟» والدین می‌خواهند محبت کنند و به دنبال علائق نوجوان باشند. آیا این محبت‌آمیزتر نیست که نوجوان بخشی از هزینه دانشگاه خود را بپردازد؟ اگر والدین همه هزینه تحصیل را بپردازند چه انتظاری می‌توان یا باید از نوجوان داشت؟ آیا ما باید به هدیه بی‌قید و شرط فکر کنیم یا به این فکر کنیم که احساس مسئولیت به نوجوان بیاموزیم؟ شاید اکنون زمان آن نباشد که به مدت چهار سال آینده هر سال ۴۰,۰۰۰ دلار هدیه بی‌قید و شرط بدهیم؛ بلکه برعکس زمان آن باشد که نوجوان صحبت به زبان خدمت به دیگران را بیاموزد؛ یا شاید لازم است به ترکیبی از دو زبان فکر کنیم. آنچه مهم است این است که ما بدانیم چه می‌کنیم و چرا این کار را می‌کنیم.

اگر من تصمیم بگیرم که هدیه بی‌قید و شرطی به نوجوان بدهم — یعنی همه هزینه‌ها را بپردازم، صرف نظر از این‌که نوجوان چه پاسخی می‌دهد — این انتخاب من است. اما شاید لازم باشد که این هدیه را به سال اول محدود کنم و در عین حال بینم وضعیت تحصیلی نوجوان در روند آموزشی چیست و چه نمراتی می‌گیرد، به جای این‌که هدیه بی‌قید و شرطی به مدت چهار سال به او بدهم.

اگر به عنوان پدر یا مادر بدانم که چه می‌کنم و چرا این کار را می‌کنم، احتمال کمتری هست که در درازمدت دلسرد شوم. اما اگر به موضوع اتومبیل و دانشگاه سرسری و بدون فکر برخورد کنیم، خودمان را باید برای دلسردی آماده کنیم. چه تعداد از والدین هستند که بعداً گفته‌اند «من چهار سال هزینه تحصیل او را فراهم کردم و هیچ فشاری به او نیاوردم، اما او حالا اصلاً قدردانی نمی‌کند». به احتمال قوی این والدین اصل دوران‌دیشی و تأمل را در زمینه دادن چنان هدایایی نقض کرده‌اند. نوجوان گاهی چنین استدلال می‌کند «من نمی‌خواستم به دانشگاه بروم. آنها اصرار داشتند که به دانشگاه بروم. بنابراین دانشگاه به نظرم کسل‌کننده و اجباری می‌آمد. آنها می‌خواستند من به دانشگاه بروم. پس چرا باید ناراحت باشم». نوجوان بی‌آن‌که به تلاش‌های والدین برای تأمین هزینه دانشگاه وقعی بگذارد نه تنها با قدرشناسی از آنها دور می‌شود بلکه حالا احساس می‌کند که آنها طردش کرده‌اند. مخزن عشق او خالی است و هدیه والدین بی‌تأثیر.

### به علائق نوجوانان توجه کنید

جنبه دیگری که هنگام هدیه دادن به نوجوانان باید در نظر گرفت حوزه علائق خود نوجوان است. به هدیه‌ای فکر کنید که در گذشته از کسی گرفتید و استفاده چندانی یا علاقه چندانی به آن نداشتید. شما می‌بینید که هدیه‌دهنده پول قابل ملاحظه‌ای صرف تهیه هدیه کرده است. از این‌که به فکر شما بوده‌اند قدردانی می‌کنید، اما خود هدیه بی‌معناست. اگر ما بخواهیم هدایایمان به لحاظ عاطفی پیام عشق و محبت ما را به نوجوانمان برساند باید به علائق نوجوان توجه کنیم. به جای خریدن چیزی که خودتان آرزوی آن را دارید، چرا چیزی نمی‌خرید که نوجوان در آرزوی آن است؟

این کار را می‌توان به طور علنی انجام داد. فقط از نوجوان‌تان بپرسید «اگر من بخواهم در این ماه هدیه‌ای برایت بخرم ممکن است دو یا سه چیز را نام ببری که بیش از همه دلت می‌خواهد داشته باشی؟» به او بگویید کاملاً مشخص صحبت کند و مارک‌های تجاری، رنگ‌ها و غیره را نام ببرد. اکثر نوجوانان از انجام این کار خوشحال می‌شوند. (بسیاری از زنان هم دوست دارند شوهرشان هر از گاه چنین سؤالی از آنها بکند). اگر اطلاعاتی که نوجوان‌تان می‌دهد مبهم است، هیچ‌اشکالی ندارد که از او بخواهید با شما به فروشگاه بیاید و دقیقاً به شما نشان بدهد که چه هدیه‌ای دوست دارد به او بدهد. بعداً خودتان به فروشگاه برگردید و هدیه را بخرید و با رعایت نکاتی که قبلاً در مورد بسته‌بندی و اعطای هدیه گفتیم آن را به او بدهید. چرا می‌خواهید دیسک فشرده‌ای برای نوجوان بخرید که هرگز به آن گوش نمی‌کند، تی شرتی بخرید که پسران هرگز نمی‌پوشد، یا پیراهنی بخرید که دختران آن را وحشتناک می‌دانند؟

### هدایای خصوصی و بسیار گرانبقدر

همه هدایا حتماً نباید جلوی اعضای خانواده داده شوند. ارزش بعضی از هدایا با خصوصی نگه‌داشتنشان افزوده می‌شود. وقتی دخترم شلی شانزده‌ساله شد، او را دعوت کردم تا با من در دهکدهٔ اولد سیلم (دهکده‌ای بازسازی شده در شهر ما) قدم بزند. قدم زدن برای ما غیر عادی نبود؛ ما اغلب با همدیگر در این دهکده قدم می‌زدیم. اما این بار ما کنار حوضچهٔ ماهی کوچکی نشستیم و من کلید طلای کوچکی را که یک زنجیر طلا هم داشت به او هدیه دادم. فکر می‌کنم سخنرانی زیبایی هم کردم و به او گفتم که چقدر برای من ارزش دارد و چقدر از موفقیت او در زندگی خوشحال می‌شوم. من به او گفتم که این کلید، کلیدی است برای گشودن قلب او و آرزوی من این است که او قلب و جسم خود را پاک نگه دارد و روزی کلید را به شوهرش تقدیم کند.

حداقل چیزی که در مورد آن لحظه می توان گفت این است که لحظه ای لطیف و پراحساس برای هر دوی ما بود. متأسفانه او چند سال بعد کلید طلایی را گم کرد و بسیار غمگین شد. اما خاطره هدیه من تا ابد در ذهنش باقی ماند. خود هدیه رفته بود اما نماد نهفته در هدیه تا سال ها در قلب و ذهن او باقی بود. او اکنون خودش دختر کوچکی دارد به نام دیوی گریس و من تعجب نمی کنم که روزی دیوی گریس کلید طلایی از پدرش هدیه بگیرد.

نه تنها هدایای خصوصی وجود دارد، بلکه هدایای گرانقدر نیز هست. هر خانواده ای تعدادی از اینها را دارد. اینها الزاماً هدایایی نیستند که ارزش پولی زیادی داشته باشند، بلکه به این دلیل گرانقدرند که معنای زیادی برای خانواده دارند. هدیه گرانقدر می تواند یک حلقه، گردنبند، چاقو، کتاب، قلم، انجیل، مجموعه تمبر یا هر چیز دیگری باشد که اهمیت خاصی برای والدین دارد. اینها ممکن است اقلامی باشند که از نسل های قبلی به دست ما رسیده اند یا صرفاً اشیایی باشند که در مناسبت خاصی خریداری شده و به نوجوان اهداء شده اند. اینها همان نوع هدایایی هستند که ما ارزش عاطفی بسیاری برایشان قائلیم.

این هدایا را می توان در خلوت یا در حضور سایر اعضای خانواده اهداء کرد. اما این کار قطعاً باید با تشریفات همراه باشد، از جمله ایراد سخنرانی درباره اهمیت و نمادی که هدیه حاکی از آن است، و به طور زبانی و فیزیکی نیز باید احساسات گرم خود را به نوجوان نشان داد.

این هدایای گرانقدر، سال های متمادی نماد عشق و محبت در قلب نوجوان می شوند. وقتی نوجوان وارد دوره های طغیان عاطفی می شود وجود این هدایا در اتاق او یادآور عشق راستین والدین اوست. اغلب وقتی نوجوان به این هدیه گرانقدر می نگرد، کلام محبت آمیز والدین به یادش می آید و گرمای عشق آنها از نو در وجودش زنده می شود. هر نوجوانی به این هدایای گرانقدر نیاز دارد.

## هدایای قلبی

نوعی از هدیه هست که هیچ نوجوانی به آن نیاز ندارد. من اسم آنها را هدایای قلبی می‌گذارم. اینها هدایایی هستند که قرار است جای عشق را بگیرند. این هدایا را والدین پرمشغله و گاه غایب می‌دهند - والدینی که چنان غرق امورات زندگی شده‌اند که فرصت چندانی برای اختصاص دادن به نوجوان و وقت گذراندن با او ندارند، و برای خدمت به او، تأیید و تحسین او یا در آغوش کشیدن او وقت ندارند، بنابراین سعی می‌کنند با هدیه دادن به نوجوان این کمبود را جبران کنند - و گاه هدایای گرانقیمت می‌دهند.

مادر بی‌شوهری می‌گفت «هر بار که دختر شانزده‌ساله‌ام به دیدن پدرش می‌رود با یک چمدان پر از هدایا برمی‌گردد. او هیچ کمکی در پرداخت هزینه‌های پزشکی و دندانپزشکی به من نمی‌کند اما همیشه برای هدیه خریدن پول دارد. او به ندرت به دخترم زنگ می‌زند و فقط دو هفته از تابستان را با او می‌گذرانند. اما این هدایا قرار است جای خالی همه چیز را پر کنند». این نوع هدیه دادن از طرف پدر یا مادری که جدا از نوجوان زندگی می‌کند رایج شده است. معمولاً نوجوان هدایا را می‌گیرد، به طور شفاهی تشکر می‌کند و با مخزن خالی عشق به خانه می‌رود. وقتی هدایا به عنوان جانشین عشق واقعی اعطا می‌شوند، نوجوان قلبی بودنشان را می‌بیند.

این پدیده نه تنها در میان والدین طلاق‌گرفته مشاهده می‌شود بلکه گاهی اوقات پدر و مادری هم که در یک خانه با نوجوان زندگی می‌کنند چنین هدایایی می‌دهند. این جریان اغلب در خانواده‌هایی رخ می‌دهد که پدر و مادر شغل تمام وقت دارند. آنها پول خیلی زیاد و وقت کمی دارند. نوجوان خودش صبحانه‌اش را می‌خورد، به مدرسه می‌رود، برمی‌گردد، در را باز می‌کند، به خانه‌ای خالی قدم می‌گذارد، و هر کاری

بخواهد می‌کند تا والدین خسته و کوفته از سر کار برمی‌گردند. اعضای خانواده در کنار هم غذای آماده‌ای می‌خورند که از رستوران محل خریداری شده و هر کدام به سراغ کامپیوتر خودشان می‌روند؛ و فردا صبح، روز از نوروزی از نو. در این نوع خانواده‌ها، هدایای قلبی بسیار رایج است. مثل ریگ پول خرج می‌شود، هدیه به سرعت خرید می‌شود، و نوجوان هر چه بخواهد در اختیار دارد، به جز عشق والدینش. این نوع هدایای قلبی هرگز مخزن عشق نوجوان را پر نمی‌کنند، و در نهایت احساس گناه والدین را نیز از بین نمی‌برند.

در اینجا بد نیست آنچه را که در آغاز بحث‌مان دربارهٔ پنج زبان عشق گفتم تکرار کنم. نوجوانان نیازمند اینند که محبت والدین را به هر پنج زبان عشق احساس کنند. صحبت کردن فقط به زبان اصلی عشق نوجوان و نادیده گرفتن چهار زبان دیگر، پیام این کتاب نیست. چیزی که من می‌خواهم بگویم این است که زبان اصلی عشق نوجوان تأثیر عمیق‌تری دارد و سریع‌تر مخزن عشق او را پر می‌کند. اما باید با صحبت به چهار زبان عشق دیگر تکمیل شود. زمانی که نوجوان مقادیر کافی از محبت به زبان اصلی عشق‌اش را دریافت کند، چهار زبان عشق دیگر معنای بیشتری پیدا می‌کند. از سوی دیگر اگر والدین زبان اصلی عشق نوجوان را نادیده بگیرند، چهار زبان دیگر احتمالاً مخزن عشق او را پر نخواهند کرد.

اگر زبان اصلی عشق نوجوان شما دریافت هدایاست، پس اصول این فصل کتاب اهمیت فوق‌العاده‌ای برای شما می‌یابد. از بسیاری جهات، این دشوارترین زبان عشق است. بسیاری از والدین در تلاش برای رساندن محبت خود به نوجوان از طریق هدیه دادن به او ناکام می‌شوند. اگر حدس می‌زنید که زبان اصلی عشق نوجوان‌تان دریافت هدیه است، پیشنهاد می‌کنم که نه تنها این فصل را دوباره بخوانید بلکه در مورد آن

مفصلاً با همسر تان بحث کنید و همراه هم الگوهای گذشته خود در رابطه با هدیه دادن را ارزیابی کنید.

### نوجوانان چه می‌گویند

همچنان‌که شما ضعف‌های الگوی هدیه دادن خود را تشخیص می‌دهید و برخی از پیشنهادات مثبت این فصل را به مورد اجرا می‌گذارید، کم‌کم می‌آموزید که چگونه به طرز مؤثری به زبان عشق اعطای هدیه صحبت کنید. در فصل بعد، من به شما نشان خواهم داد که چگونه زبان اصلی عشق نوجوانان را کشف کنید. اما ابتدا صحبت‌های این نوجوانانی را که زبان اصلی عشق آنها دریافت هدیه است بخوانید.

میشل پانزده‌ساله در پاسخ به این سؤال که از کجا می‌داند والدینش دوستش دارند بدون درنگ به بلوز، دامن و کفشش اشاره کرد و گفت: «هر چیزی که من دارم را آنها به من داده‌اند. به نظر من این یعنی عشق. آنها نه تنها چیزهای مورد نیاز مرا به من می‌دهند، بلکه خیلی بیشتر هم می‌دهند. در واقع، من بعضی از اینها را به دوستان نیازمند می‌دهم، به آنهایی که پدر و مادرشان نمی‌توانند این چیزها را بخرند».

سِرنا سال آخر دبیرستان است. او در مورد والدینش می‌گوید: «وقتی من دور و بر اتاقم را نگاه می‌کنم همه‌جا یادگارهای عشق والدینم را می‌بینم. کتاب‌های من، کامپیوتر، اثاثیه، و لباس‌هایم همگی طی سال‌های گذشته از سوی والدینم به من داده شده‌اند. هنوز شبی را که آنها به من کامپیوتر دادند به یاد دارم. پدرم قبلاً آن را به برق وصل کرده بود و مادرم آن را در کاغذ طلایی پیچیده بود. وقتی روبان را بریدم روی صفحه مانیتور نوشته بود "تولدت مبارک سِرنا. دوستت داریم».

رایان چهارده ساله می گوید «فکر می کنم بدانم که چرا والدینم دوستم دارند. آنها خیلی چیزها به من داده اند. آنها اغلب مرا با هدیه ای غافلگیر می کنند و چیزهایی به من می دهند که می دانند دوست دارم داشته باشم. و مسئله فقط بر سر هدیه دادن نیست بلکه روش کارشان هم مهم است. خانواده ام با تشریفات بسیار آب و تاب فراوان هدیه می دهند، و حتماً هم نباید روز تولدم باشد تا هدیه بدهند».

جف هفده ساله است و خوشحال است که اتومبیل دارد. او می گوید «این اتومبیل جزو کلکسیون خانواده ام است. من و پدرم نصف نصف این اتومبیل را خریدیم اما همه چیزهای دیگر را به عنوان هدیه دریافت کردم. کف پوش اتومبیل را خواهرم به مناسبت اتومبیل خریدتم به من هدیه داد. مامان و بابام ضبط استریو را به مناسبت جشن تولد هفده سالگی ام به من دادند. روکش چرخ ها را مادرم داد، او طی چهار هفته، هر هفته یکی شان را به من داد و هر بار هم در شبی متفاوت، تا غافلگیر بشوم».

شان پانزده ساله و دانش آموز کلاس هشتم است. او مشکلات جسمی زیادی داشته و خیلی از تحصیل عقب مانده. او می گوید «من می دانم که مشکلات زیادی دارم. همسن و سال های من فوتبال بازی می کنند. در مدرسه، من یک سال از همسالانم عقب هستم. اما این طور که می بینم خوش شانس ترین آدم هستم. والدین من همدیگر را دوست دارند، مرا دوست دارند و خواهرم را دوست دارند. آنها همیشه با هدیه دادن غافلگیر می کنند. من خوره کامپیوترم اما پدرم همیشه قبل از من از برنامه های جدید باخبر می شود. وقتی شمع روشنی روی میز می بینم می فهمم که بعد از شام قراره جشن داشته باشیم. معمولاً پدرم برنامه جدیدی برایم پیدا کرده، در نتیجه دور هم جمع می شویم و جشن می گیریم».

## فصل هشتم کشف زبان اصلی عشق نوجوانان

موریل دربارهٔ دختر چهارده ساله اش کایلا می گفت «نمی دانم که آیا هرگز می توانم بفهمم زبان اصلی عشق او چیست یا نه. به نظر می رسد که هر روز عوض می شود. چیزی که او ظاهراً دیروز دوست داشت را امروز دیگر دوست ندارد. انگار او دمدمی مزاج است. من هرگز نمی دانم چه انتظاری باید داشته باشم».

کشف زبان اصلی عشق نوجوانان به سادگی کشف زبان اصلی عشق بچه های کوچک تر نیست. نوجوانان ما درست مثل کایلا هستند - در حالت گذار شدید و عمیق. وقتی کسی در حال گذار است - یعنی چیزهای دنیای بیرونی آنها مدام تغییر می کند و دنیای درونی افکار، احساسات و آرزوهای آنها در حالت عدم تعادل است - شخص به صورت متفاوتی پاسخ می دهد.

خودتان را در شب قبل از رفتن به یک سفر طولانی مجسم کنید. فکر کنید که نسبت به رفتار عادی همسر و فرزندان تان چگونه واکنش نشان می دهید. به احتمال قوی پاسخ شما کوتاه تر و صریح تر است؛ ممکن است احساس هیجان کنید یا حتی احساس کنید که دارید منفجر می شوید. اینها الگوهای عادی پاسخگویی شما نیستند اما اگر کسی بخواهد زبان اصلی عشق شما را تعیین کند با این رفتار شما احتمالاً گمراه می شود.

## چالش

### نوجوانان دمدمی

اکثر نوجوانان تا چند سال در حالت عدم تعادل هستند. گاهی بی ثباتی عاطفی آنها شدیدتر از سایر مواقع است؛ به این دلیل است که ما اغلب فکر می‌کنیم واکنش نوجوان در یک موقعیت معین را نمی‌توان پیش‌بینی کرد. ما به عنوان افراد بزرگسال فرض می‌کنیم که اگر یکی از همکارانمان ماه گذشته به دستی که به پشتش زدم واکنش مثبت نشان داده پس در این ماه هم واکنش مشابهی نشان خواهد داد. هرچند این معمولاً در مورد بزرگسالان صادق است اما در مورد نوجوانان صدق نمی‌کند. واکنش نوجوان به میزان زیادی بستگی به خلق و خوی او دارد و این خلق و خو هم اغلب چندین بار در روز نوسان می‌کند. ابراز محبتی که او بعد از صبحانه پذیرفت ممکن است بعد از شام رد بشود.

از آنجا که نوجوان در حال گذار است، طرز برخورد هایش به سرعت تغییر می‌کند و اغلب تحت تأثیر عواطف متغیرش قرار دارد. آمال و آرزوهایش هم به شدت نوسان می‌کند. دیروز مهم‌ترین چیز در دنیا خریدن فلان کفش مارک‌دار بسکتبال بود. نوجوان شما به قدری پافشاری می‌کرد که برنامه‌های خودتان برای بعد از ظهر را لغو کردید و او را به فروشگاه بزرگ بردید. دو روز بعد نوجوانتان در حالی که کفش‌های کهنه و رنگ و رورفته بسکتبالش را پوشیده عازم سالن تمرین می‌شود. شما سرتان را تکان می‌دهید و به خودتان می‌گویید «من این بچه را درک نمی‌کنم». تجربه موریل با کایلا بازتاب یأس همه والدین از ارتباط برقرار کردن با نوجوانی عادی است، نوجوانی که ممکن است ابداً عادی به نظر نیاید.

### نوجوانان مستقل

علاوه بر خلق و خوی دمدمی نوجوان و آرزوها و رفتارهای متغیرش،

حس نوظهور استقلال او دلیل دیگری است برای این که والدین به سختی می توانند زبان اصلی عشق نوجوان را تعیین کنند. ما در فصل های قبلی کتاب چندین بار به این موضوع اشاره کرده ایم. روند عادی دوران بلوغ، گسستن از والدین و ایجاد یک هویت شخصی است. خود واژه نوجوانی یا شباب<sup>۱</sup> در زبان انگلیسی به معنی «از هم گسستن» است. کایلا دیگر نمی خواهد به عنوان دختر موریل شناخته شود. او سعی می کند هویتی مجزا از مادرش کسب کند. کسب استقلال، گامی است به سوی پرورش این حس هویت فردی.

از آنجا که کسب هویت شخصی نیز خود یک روند رو به جلوست، کایلا سعی می کند تصمیم بگیرد و ببیند آیا می خواهد به چه عنوان شناخته بشود، «کایلا ستاره بسکتبال، یا کایلا دانش آموز ممتاز، کایلا دوست دلسوز، کایلا دختری با موی طلایی کوتاه، کایلا رقص، و الی آخر». از آنجا که کایلا هنوز تصمیم نگرفته و نمی داند که کدام یک از این هویت های شخصی را بیشتر می خواهد، اغلب بین مشخصه های این هویت های گوناگون نوسان می کند. وقتی خودش را ستاره بسکتبال می بیند، شاید نخواهد با مادرش وقت بگذراند. اما وقتی خودش را دوست دلسوز می داند، ممکن است به وقت گذراندن با دیگران علاقه زیادی نشان بدهد. پس حس استقلال نوظهور نوجوان و تلاش او برای کسب هویت فردی اغلب اوقات تعیین زبان اصلی عشق او را فوق العاده دشوار می سازد.

### نوجوانان گوشه گیر یا خشمگین

گاهی به نظر می رسد که نوجوان از تمام تجلیات عشق دوری می کند.

---

1. adolescence

شما از او تمجید می‌کنید و او می‌گوید «نمی‌خواه چاپلوسی کنی» یا «لازم نکرده». شما سعی می‌کنید او را در آغوش بکشید اما او انگشتانش را مثل کاکتوس خاردار در هوا نگه می‌دارد. شما هدیه‌ای به او می‌دهید اما جز یک «متشکرم» خشک و خالی چیزی تحویل نمی‌گیرید. شما از او می‌پرسید که آیا با شما برای شام بیرون می‌آید و او پاسخ می‌دهد، «من با دوستانم شام می‌خورم». شما می‌پرسید که آیا می‌توانید دکمه‌های ژاکتش را بدوزید و او پاسخ می‌دهد «دکمه لازم نیست». شما هر پنج زبان عشق را امتحان می‌کنید و دست رد به سینه‌تان می‌خورد.

گاهی نوجوان به این دلیل محبت والدین را رد می‌کند که خشم حل‌نشده‌ای بین او و والدینش وجود دارد. (ما در فصل نهم به این موضوع خواهیم پرداخت). اما اغلب اوقات، طرد همه‌ابراز محبت‌ها از سوی نوجوان را می‌توان به نوسانات خلقی، و تغییر افکار، آرزوها، استقلال‌نوظهور و هویت فردی در حال رشد او نسبت داد. در یک کلام، نوجوان صرفاً یک نوجوان است.

خوشبختانه، اکثر نوجوانان در مواقعی معقول می‌شوند و به مهر و محبت والدین پاسخ مثبت می‌دهند. نباید نومید شوید. شما می‌توانید زبان اصلی عشق نوجوانان را کشف کنید.

### آیا زبان عشق کودک تغییر کرده؟

من فرض می‌کنم که بسیاری از والدینی که این کتاب را می‌خوانند کتاب دیگر من به نام پنج زبان عشق کودکان را خوانده‌اند. شاید وقتی نوجوان شما بچه بود شما زبان عشق او را فهمیده بودید و سال‌های متمادی به آن زبان صحبت می‌کردید. حالا حیرت‌زده از خود می‌پرسید «آیا زبان عشق بچه‌ام تغییر کرده؟» خبر خوب این است که زبان اصلی عشق فرزندتان با ورود او به نوجوانی تغییر نکرده. می‌دانم که برخی از شما می‌گویید «اما

من همان کاری را می‌کنم که وقتی او بچه بود می‌کردم، ولی حالا او پاسخ مثبت نمی‌دهد». هم‌اکنون می‌خواهم به همین واقعیت بپردازم. اما ابتدا اجازه دهید تأکید کنم که وقتی بچه شما نوجوان می‌شود زبان عشق او تغییر نمی‌کند.

### چرا به نظر می‌رسد زبان اصلی عشق نوجوانان تغییر کرده؟

در اینجا چند دلیل را می‌آورم که والدین گاه تصور می‌کنند زبان اصلی عشق نوجوان تغییر کرده است. اول، شاید نوجوان دیگر به زبان اصلی عشقی که قبلاً مخزن عشق او را پر می‌کرد پاسخ نمی‌دهد. دلیل این مقاومت می‌تواند همان چیزهایی باشد که همین الآن بحث کردیم: خلق و خوی دمدمی، و نوسان افکار و آرزوها و احساسات، استقلال نوظهور، و رشد هویت شخصی. در واقع، ممکن است نوجوان موقتاً نه تنها به زبان اصلی عشق خود پاسخ ندهد بلکه همه تجلیات مهر و محبت را نیز رد کند.

دلیل دیگری نیز هست که سبب می‌شود ما تصور کنیم که زبان اصلی عشق کودک مان با ورود او به نوجوانی تغییر کرده است. وقتی کسی به مقدار کافی از محبت به زبان اصلی عشق خود بهره‌مند می‌شود زبان عشق دوم او مهم‌تر می‌شود. جارد پانزده‌ساله تماس فیزیکی را دوست دارد. وقتی او ده‌ساله بود والدینش فهمیدند که تماس فیزیکی زبان اصلی عشق اوست. هم پدر و هم مادرش به راحتی به این زبان می‌توانستند صحبت کنند، بنابراین از همان کودکی جارد به این زبان صحبت کرده بودند. اخیراً جارد شکایت کرده بود که «می‌دونین، من این همه کار اینجا می‌کنم ولی هیچ‌کس قدرش را نمی‌دونه». جارد کلام تأییدآمیز می‌خواهد. این اولین بار نیست که والدینش چنین شکایتی از او می‌شنوند. والدین او متحیر مانده‌اند که آیا زبان عشق او تغییر کرده

است. واقعیت این است که کلام تأییدآمیز دومین زبان عشق قوی جارذ محسوب می‌شود. اگر والدین او می‌خواهند نیاز عاطفی او به عشق را به طور مؤثر برآورده کنند باید بیشتر از او تعریف و کارهایش را تأیید کنند، و در عین حال به صحبت به زبان عشق تماس فیزیکی ادامه بدهند. امکان سوم این است که والدین از ابتدا زبان عشق کودک را غلط فهمیده‌اند. این نامتداول نیست زیرا والدین معمولاً بچه‌های خود را از دریچه چشمان خود نگاه می‌کنند نه چشمان کودک. به راحتی می‌توان تصور کرد که چون زبان ما تماس فیزیکی است در مورد کودک مان هم همین‌طور است. ما معمولاً همان چیزی را باور می‌کنیم که دوست داریم باور کنیم نه چیزی را که از دیدگاه کودک حقیقت دارد. مادام که والدین محبت خود را به هر پنج زبان عشق به کودک ابراز می‌کردند ممکن است کودک محبت کافی به زبان اصلی عشق خود دریافت کرده و مخزن عشقش پُر مانده باشد. اما در سال‌های نوجوانی از آنجا که والدین احساس طرد شدن کرده‌اند شاید دیگر به یکی یا چندتا از این زبان‌ها صحبت نکرده باشند و در عین حال روی چیزی تمرکز کرده باشند که فکر می‌کنند زبان اصلی عشق نوجوان‌شان است. در اینجا زبان اصلی عشق نوجوان تغییر نکرده است. مشکل در تشخیص اشتباه اولیه است.

### زمان فراگیری یک لهجه جدید فرا رسیده

«اما من همان کاری را می‌کنم که وقتی او بچه بود می‌کردم اما حالا او پاسخ نمی‌دهد»، در مورد چنین والدی چه باید گفت؟ این همان تجربه‌ای است که پتسی داشت. او می‌گفت «من مدت‌ها می‌دانستم که زبان اصلی عشق تدی کلام تأییدآمیز است. من همیشه شفاهاً او را تأیید کرده‌ام اما حالا او چهارده‌ساله شده و به من می‌گوید: مامان اینو نگو. مامان اونو نگو. من نمی‌خوام این حرفو بشنوم. این حرفت منو خجالت زده می‌کند».

از پتسی پرسیدم «بعضی از تعریف‌هایی که از او می‌کنید را به من بگویید».  
«مثلاً به او می‌گویم تو خیلی عالی هستی. من به تو افتخار می‌کنم. تو  
باهوشی. تو قشنگی. چیزهایی که همیشه می‌گفتم».

مشکل اینجاست. پتسی به همان زبانی صحبت می‌کند که همیشه با  
پسرش صحبت می‌کرده و همان کلماتی را به کار می‌برد که همیشه به کار  
می‌برده است. به ندرت نوجوانی پیدا می‌شود که بخواهد همچنان  
لهجه‌ای را از والدینش بشنود که در کودکی می‌شنیده است. از آن‌جا که  
این کلمات همان‌هایی است که در کودکی شنیده، تصور می‌کند که این  
کلمات بچه‌گانه و کودکانه‌اند. نوجوان در تلاش است که مستقل شود و  
نمی‌خواهد با او مثل بچه رفتار شود.

والدینی که می‌خواهند نوجوان‌شان احساس محبت کند باید لهجه‌های  
جدید یاد بگیرند. من به پتسی پیشنهاد کردم که لهجه‌هایی را که طی  
سال‌های کودکی پسرش استفاده می‌کرده کنار بگذارد و با استفاده از  
واژه‌های بزرگسالان به تعریف و تمجید از پسرش بپردازد، واژه‌هایی  
چون «من موضع محکم تو در دفاع از برابری نژادی را تحسین می‌کنم...  
امروز برای زدن چمن‌ها خیلی کار کردی، من قدر تو را می‌دانم... من  
به تو اعتماد دارم چون می‌دانم که به حقوق دیگران احترام می‌گذاری».  
این گفته‌ها نشانگر توجه و احترام بسیار به نوجوان هستند بی‌آن‌که  
بچگانه باشند. همچنین پیشنهاد کردم که شاید بهتر باشد کم‌کم او را تِد  
صدا کند نه تِدی. او حیرت‌زده به من نگاه کرد و گفت: «می‌دونین، تِدی  
هم همین حرفو به من زد. من یه عمر اونو تِدی صدا زده‌ام و حالا سخته  
که به او بگم تِد». من می‌دانستم که پتسی دوره سختی در پیش رو دارد  
ولی در عین حال مطمئن بودم که می‌تواند این تغییرات را ایجاد کند.  
راجر هم همین نیاز به فراگیری لهجه‌های جدید را داشت. او درباره  
واکنش‌های جدید پسرش که به نوجوانی رسیده بود با من صحبت کرد و

گفت: «مدت‌ها بود که من می‌دانستم زبان اصلی عشق براد خدمت به یکدیگر است. وقتی بچه بود اسباب‌بازی‌هایش را می‌آورد تا برایش درست کنم. فکر می‌کنم او تصور می‌کرد که من هر چیزی را می‌توانم درست کنم. وقتی او با اسباب‌بازی تعمیرشده یا تکالیف انجام‌شده از من دور می‌شد از روی برق چشم‌هایش می‌دانستم که مخزن عشقش پر شده است. اما از موقعی که براد نوجوان شده متوجه شده‌ام که دیگر چندان از من درخواست کمک نمی‌کند. پریروز او داشت روی دوچرخه‌اش کار می‌کرد. وقتی به او پیشنهاد کمک کردم گفت: "متشکرم پدر. خودم می‌تونم درستش کنم." او دیگر در انجام تکالیف مدرسه‌اش هم از من تقاضای کمک نمی‌کند. دیگر مثل گذشته احساس صمیمیت با او نمی‌کنم و نمی‌دانم آیا او خودش را به من نزدیک می‌داند یا نه».

اگر زبان عشق براد خدمت به یکدیگر باشد، شاید دیگر مثل گذشته و به شیوه سابق عشق پدرش را احساس نکند. واضح است که او آن چیزی را که در کودکی از راجر می‌خواست الآن نمی‌خواهد. او یاد گرفته که بعضی کارها را خودش انجام بدهد و این کار حس استقلال تازه او را تقویت می‌کند و هویت شخصی‌اش را پرورش می‌دهد.

چیزی که راجر باید بیاموزد صحبت به لهجه‌های زبان خدمت به دیگران است. من به او پیشنهاد کردم که توجه کند و ببیند براد چه کارهایی را نمی‌داند چطور انجام بدهد، و به او پیشنهاد کند که یادش بدهد. واضح است که براد می‌خواهد خودش کارها را انجام بدهد. این باعث ایجاد حس هویت شخصی در او می‌شود. اگر راجر به براد پیشنهاد کند که تمیز کردن کاربوراتور را یادش بدهد، یا عوض کردن شمع اتومبیل و تنظیم ترمزها را به او بیاموزد، و ساختن قفسه کتابخانه یا هر چیزی را که براد نسبت به آن ابراز علاقه کرده یادش بدهد، می‌بیند که براد کاملاً به انجام این فعالیت‌ها و پذیرش خدمت او علاقه نشان خواهد داد. نزدیکی

عاطفی او با براد بیشتر خواهد شد. و براد نیز از عشق پدرش مطمئن خواهد شد.

شاید آموختن لهجه‌های جدید دشوار باشد. همه ما وابسته به عادتیم. ابراز محبت به نوجوانان به همان طریق سابق و مثل زمانی که او بچه بود خیلی طبیعی است. این کار برای ما خیلی راحت به نظر می‌رسد. یادگیری لهجه‌های جدید یعنی صرف وقت و انرژی، اما اگر ما می‌خواهیم نوجوانان احساس عشق کنند، باید بنخواهیم انرژی صرف کنیم و لهجه‌های جدید زبان اصلي عشق او را یاد بگیریم.

### کشف زبان اصلي عشق نوجوانان

اگر این اولین کتابی است که درباره مفهوم زبان عشق می‌خوانید - یعنی وقتی فرزندان بچه بود به دنبال کشف زبان اصلي عشق او نبودید - و حالا که او نوجوان است چیزی از زبان عشق او نمی‌دانید، اجازه دهید سه گام را پیشنهاد کنم. اول، سؤال کنید؛ بعد مشاهده کنید؛ سوم آزمایش کنید. در این جا این سه گام را بیشتر شرح می‌دهم.

#### ۱. سؤال کنید

اگر می‌خواهید بدانید که در ذهن نوجوان چه می‌گذرد یکی از بهترین راه‌های کشف این موضوع، سؤال کردن است. پدری به من گفت: «اصلاً حرفش را هم نزنید. من هر چه از او می‌پرسم یا می‌گویم نمی‌داند، یا می‌گوید خوبه، و یا این که هیچی». این سه جواب هم یعنی هر چیز، همه چیز، و هیچ چیز». من یأس و دلسردی این پدر را می‌فهمم و درست است که گاهی نوجوانان به جای حرف زدن، زیر لب غرولند می‌کنند اما واقعیت این است که تنها راه فهمیدن قطعی افکار و احساسات نوجوان این است که از او سؤال کنیم و او جواب بدهد.

اگر از نوجوانان سؤالی پرسیده شود آنها به احتمال قوی پاسخ می دهند. اکثر نوجوانان خودشان نمی آیند گفتگو را شروع کنند و بگویند: «من می خواهم افکار و احساساتم را به شما بگویم». از سوی دیگر آنها به احتمال قوی می گویند: «بگذارید بگویم که چه چیزی می خواهم». نوجوانان خواسته ها و آرزوهایشان را آزادانه تر از افکار و عواطفشان بیان می کنند. اغلب اوقات این افکار و احساسات در ذهن و قلب آنها محبوس می ماند تا این که والدین پرسش صحیح را از آنها پرسند.

تلاش شما برای کشف زبان اصلی عشق نوجوانان می تواند بزرگ ترین متحد شما باشد. مارگو به دختر پانزده ساله اش کرستین گفت: «اخیراً چند کتاب در مورد تربیت فرزند خوانده ام و فهمیده ام مادر کاملی نیستم. نیت من خوب بوده اما گاهی کارهایی کرده ام و حرف هایی زده ام که تو را رنجانده است. از طرف دیگر، من همیشه مطمئن نیستم که تو در موقع نیاز مرا کنار خودت احساس می کنی یا نه. حالا می خواهم چند سؤال جدی از تو بپرسم. از نظر تو چه چیزی رابطه ما را بهتر می کند؟»

کرستین پاسخی داد که مارگو برای همیشه به یاد خواهد داشت. او گفت: «مامان، اگر واقعاً می خواهی بدونی بهت می گم، اما از دست من عصبانی نشو. وقتی من با تو حرف می زنم هرگز احساس نمی کنم که همه حواست به من. تو همیشه داری سوزن دوزی می کنی، یا کتاب می خوانی، صورت حساب ها را نگاه می کنی، تلویزیون تماشا می کنی، لباس می شویی، یا کار دیگری ای می کنی.

«تو همیشه مشغول کاری هستی. من احساس می کنم که وقتی باهات حرف می زنم مزاحمت هستم. دلم می خواهد گاهی بنشینم و بدون این که هیچ کاری بکنی فقط با من حرف بزنی».

شوهر مارگو، مارک از ویل پسر پانزده ساله شان سؤال متفاوتی پرسید اما همان پاسخ کرستین را گرفت. یک شب قبل از این که پسرش را

به مسابقه ورزشی ببرد با او شروع به صحبت کرد و گفت: «اخيراً داشتم فکر می‌کردم که باید تغییراتی در زندگیم بدهم. مشخصاً داشتم فکر می‌کردم که چطور می‌توانم شوهر بهتری برای مادرت و پدر بهتری برای تو و کرسستین باشم. حالا دوست دارم نظر تو را بدانم و می‌خواهم سؤالی ازت بکنم. تو اگر بتوانی چیزی را در من تغییر بدهی چه چیزی را تغییر می‌دهی؟»

ویل برای مدتی که به نظر مارک قرن‌ها طول کشید فکر کرد و سرانجام گفت: «از بسیاری جهات شما پدر خوبی هستین. من از این‌که سخت کار می‌کنین و خیلی چیزها برای من می‌خرین تشکر می‌کنم. اما گاهی احساس می‌کنم که از من خوشتون نمی‌یاد. من هر کاری بکنم شما انتقاد می‌کنین و هر چقدر هم تلاش بکنم راضی نمی‌شین. من می‌دونم که شما می‌خواهین من بهترین باشم اما وقتی دائماً از من انتقاد می‌کنین دلم دیگه نمی‌خواد تلاش بکنم.»

خوشبختانه مارک صادقانه سؤال کرده بود و خوب گوش می‌داد. او پاسخ داد: «چیزی که می‌شنوم اینه که تو می‌گی من بیش از حد انتقاد می‌کنم و از تلاش تو قدردانی نمی‌کنم.» ویل گفت: «بله. منظورم این نیست که شما هرگز نباید از من انتقاد کنین. اما هر از گاه به کارهای خوبی که انجام می‌دهم و راضی تون می‌کنه هم توجه کنین.» درون مارک از گفته‌های ویل آشوب به پا شده بود، بنابراین به سادگی گفت: «من خوشحالم که حرفتو به من زدی. حالا باید کمی فکر کنم و در این زمینه کار کنم.» بعد با دستش به پشت ویل زد و وارد پارکینگ استادיום شد. تمام آن شب کلمه انتقاد در مغز مارک می‌چرخید. او نمی‌دانست که آن قدر از ویل انتقاد کرده. در واقع او اصلاً گفته‌های خود را انتقاد ندیده بود. او به خودش گفته بود، بله، من ویل را اصلاح می‌کنم. من متوجه شدم که وقتی اتومبیل را می‌شست لکه‌هایی روی آن باقی مانده بود. و به او گفتم

که سطل آشغال را باید به خیابان ببرد. اما انتقاد؟ وقتی مارک و ویل بازی را تماشا می‌کردند این گفتگو در ذهن مارک ادامه داشت. بله، انتقاد. این چیزیه که ویل می‌شنوه، انتقاد. این که اون هرگز منو راضی نمی‌کنه؛ این که هرگز کاری را خوب انجام نمی‌ده. مارک تقریباً فراموش کرده بود که در اصل از ویل سؤال کرده بود تا سر نخ‌ی در مورد زبان عشق او به دست بیاورد.

ناگهان ذهنش روشن شد و فهمید که ویل زبان عشق خودش را فاش کرده بود: کلام تأییدآمیز. او می‌خواست مورد قدردانی قرار بگیرد. مارک به خودش گفت کاری که من کرده‌ام این است که کلمات منفی و انتقادی به او گفته‌ام نه کلمات مثبت و تأییدآمیز. بی‌خود نیست که گاهی احساس می‌کنم ویل دلش نمی‌خواهد با من باشد. مارک به خودش قول داد که با مارگو حرف بزند و از او کمک بخواهد تا بفهمد چه مواقعی از ویل انتقاد کرده و به او یاد بدهد که شفاهاً ویل را تأیید کند. مارک احساس کرد اشک در چشمانش حلقه زده. اشکش را پاک کرد و در حالی که جمعیت دور و بر آنها فریاد می‌کشیدند به طرف ویل برگشت و گفت: «من دوستت دارم پسر. من واقعاً از بودن با تو لذت می‌برم».

ویل هم به شانه پدرش زد، لبخندی زد و گفت: «متشکرم پدر». بعد دو تایی همراه جمعیت شروع به ابراز احساسات کردند. با یک سؤال، مارک زبان اصلی عشق پسر نوجوانش را کشف کرده بود.

پرسش‌های دیگری هست که والدین می‌توانند بپرسند و اطلاعات لازم را در رابطه با زبان عشق نوجوان به دست بیاورند. «فکر می‌کنی بهترین دوستت کیه؟» وقتی نوجوان مثلاً می‌گوید: «پُل»، پرسید: «پُل چکار می‌کنه که احساس می‌کنی بهترین دوستته؟» نوجوان پاسخ می‌دهد: «وقتی حرف می‌زنم به حرف‌هایم گوش می‌دهد و سعی می‌کند درکم

کند». همین الان فرزند نوجوان شما زبان اصلی عشق خودش را فاش کرد.

ممکن است از دخترتان پرسید: «اگر بخواهی به مادر بزرگت نشان بدهی که واقعاً دوستش داری چکار می‌کنی؟» یک چنین سؤالاتی زبان اصلی عشق نوجوان را فاش می‌کند. و در عین حال فضایی برای گفتگوی بیشتر بین والدین و نوجوان ایجاد می‌کند.

من نمی‌گویم که پنج زبان عشق را برای نوجوانان توضیح بدهید و از او پرسید: «حالا زبان اصلی عشق تو چیست؟» قبل از هر چیز، چنین پرسشی ممکن است برای نوجوان مثل یک بازی به نظر بیاید که شما می‌خواهید با او بکنید. به یاد داشته باشید، نوجوان به دنبال صراحت و صداقت است. او نمی‌خواهد کسی با او بازی کند. ثانیاً اگر نوجوان واقعاً مفهوم زبان عشق را درک کند ممکن است از آن برای سوء استفاده از شما استفاده کند. کدام پدر و مادری است که از فرزند نوجوانش نشنیده باشد: «اگه منو دوست داشتی... این کارو می‌کردی...؟» در موارد نادر، چیزی که نوجوان درخواست می‌کند زبان اصلی عشق او را فاش می‌سازد، اما به احتمال قوی این تلاشی است برای ارضای یک میل لحظه‌ای. وقتی والدین آن‌را برآورده کردند، نوجوان به ندرت احساس عشق می‌کند. تقریباً هر پرسشی بهتر از این است که پرسیم: «زبان اصلی عشق تو چیست؟»

## ۰۲ مشاهده کنید

آگاهانه رفتار نوجوانان را مشاهده کنید. ببینید او از چه راه‌هایی محبت خود را به دیگران ابراز یا از آن قدردانی می‌کند. هر چه می‌بینید بنویسید. اگر دیدید که طی ماه گذشته نوجوان شما پنج بار به کسی هدیه داده، فرصت خوبی است تا دریابید که زبان عشق نوجوانان دادن و دریافت

هدایاست. اکثر افراد معمولاً به زبان عشق خودشان صحبت می‌کنند. آنها برای دیگران همان کاری را می‌کنند که دوست دارند دیگران برای آنها بکنند. اما این همیشه صادق نیست. به عنوان مثال گاهی نوجوان پسری به این دلیل به دختری هدیه می‌دهد که پدرش همیشه روی هدیه دادن تأکید کرده است. او کلمات پدرش را به خاطر می‌آورد که می‌گفت: «پسرم، اگر می‌خواهی زنی را خوشحال کنی به او گل تقدیم کن». بنابراین او هدیه می‌دهد، نه به این دلیل که زبان عشق خودش هدیه دادن است بلکه به این دلیل که از پدرش صحبت به این زبان را آموخته است. به شکایت‌های نوجوان نیز توجه کنید. وقتی کسی از چیزی شکایت می‌کند سر نخ‌ی در مورد زبان اصلی عشق خود به دست می‌دهد. این را قبلاً در پاسخ ویل به پدرش دیدیم. او گفت: «اما گاهی من احساس می‌کنم که هیچ وقت از من راضی نیستین. من هر کاری بکنم شما انتقاد می‌کنین و هر چقدر هم تلاش بکنم راضی نمی‌شین. من می‌دونم که شما می‌خواین من بهترین باشم اما وقتی دائماً از من انتقاد می‌کنین دیگه دلم نمی‌خواد تلاش بکنم». شکایت ویل نشان می‌دهد که زبان عشق او کلام تأییدآمیز است. او نه تنها از انتقادات پدرش شکایت داشت، بلکه از این هم شکایت داشت که خودش خیلی کم شکایت می‌کند. معمولاً وقتی نوجوانان شکایت می‌کنند، والدین تدافعی می‌شوند. نوجوان می‌گوید: «شما حق ندارین وارد اتاق من بشین و وسایلم را جابه جا کنین. حالا هیچ چیزی رو نمی‌تونم پیدا کنم. شما به حریم خصوصی من احترام نمی‌ذارین. این درست نیست». بسیاری از والدین جواب می‌دهند: «اگر تو اتاق را تمیز کنی ما مجبور نمی‌شویم وارد اتاق شویم. اما وقتی اتاق را تمیز نمی‌کنی چاره‌ای نیست جز این که ما تمیزش کنیم». حالا گفتگوی آنها به جر و بحث شدید بدل می‌شود، یا این که قطع می‌شود و هر کدام در سکوت به دنبال کار خود می‌روند.

اما اگر والدین به شکایات‌های نوجوان توجه کنند درمی‌یابند که این شکایات‌ها الگویی واحد دارند. این اولین بار نیست که نوجوان از «جابه‌جا شدن وسایلش» شکایت کرده است. شاید زبان اصلی عشق این نوجوان دریافت هدایا باشد. توجه داشته باشید که تقریباً هر چیزی که در اتاق او است یک هدیه است. از نظر این نوجوان هر هدیه جای خاصی دارد و وقتی کسی هدیه را جابه‌جا می‌کند و برمی‌دارد انگار یک تجلی عشق را برمی‌دارد.

مهم است که به دنبال یافتن الگوی شکایات‌ها باشید. وقتی چند شکایت در یک مقوله جا می‌گیرند احتمالاً زبان اصلی عشق نوجوان را فاش می‌کنند. به این شکایات توجه کنید: «تو دیگه در انجام تکالیفم به من کمک نمی‌کنی... به این دلیل است که نمرات بد می‌گیرم... اگه منو به تماشای بازی ببری می‌تونم دوستانی پیدا کنم و دیگه تمام مدت در خانه ننشینم... من نتونستم پشت میز رو تمیز کنم چون به کمک نیومدی تا میز رو تکون بدیم... اگه دوچرخه‌مو تعمیر کنی می‌تونم با دوچرخه برم مدرسه». زبان اصلی عشق این نوجوان احتمالاً خدمت به یکدیگر است. هر کدام از این شکایات در واقع از والدین می‌خواهد که برای نوجوان کاری انجام بدهند.

همچنین به درخواست‌های نوجوان توجه کنید. چیزی که شخصی اغلب اوقات درخواست می‌کند زبان اصلی عشق او را نشان می‌دهد. رنه به مادرش می‌گوید: «مامان، میشه امروز بعد از ظهر با هم بریم قدم بزیم؟ دلم می‌خواد گل‌هایی رو که کنار دریاچه کشف کرده‌ام نشونت بدم». رنه خواستار وقت گذراندن با یکدیگر است. اگر او اغلب انجام فعالیت‌هایی را درخواست می‌کند که باعث می‌شود او و مادرش با هم تنها باشند پس زبان عشق او وقت گذراندن با یکدیگر است. به همین ترتیب وقتی پتر سیزده‌ساله می‌پرسد: «پدر، ما کی دوباره با هم میریم اردو؟» یا «کی

می‌تونیم دوباره بریم ماهیگیری؟» یا «میشه الان توپ بازی کنیم؟» نشان می‌دهد که زبان عشق او وقت گذراندن با یکدیگر است. اگر والدین توجه کنند که نوجوان چگونه محبت خود را به دیگران نشان می‌دهد و از آنها قدردانی می‌کند، اغلب از چه چیزی شکایت می‌کند، و اغلب اوقات چه درخواستی دارد، می‌توانند به راحتی زبان اصلی عشق نوجوان خود را کشف کنند.

### ۳. آزمایش کنید

راه سوم کشف زبان اصلی عشق یک نوجوان این است که هر هفته روی یکی از پنج زبان عشق تمرکز کنید و پاسخ نوجوان را مشاهده کنید. به مدت یک هفته بیش از معمول با نوجوان تماس فیزیکی برقرار کنید. سعی کنید روزی چند بار او را لمس کنید. هفته بعد، لمس کردن را کمتر کنید و کلام تأییدآمیز را امتحان کنید. هر روز مدتی وقت بگذارید و جملات تأییدآمیز جدیدی بسازید تا آن شب به نوجوان تان بگویید. هفته بعد سعی کنید تا آن جا که می‌توانید به نوجوان تان خدمت کنید، خصوصاً کارهایی را انجام بدهید که می‌دانید نوجوان تان دوست دارد انجام بدهید. غذای مخصوصی بپزید، پیراهن چروکی را اطو کنید، در درس جبر بیشتر کمکش کنید، تا آن جا که می‌توانید کارهای بیشتری برای پسر یا دختر تان انجام بدهید.

هفته بعد سعی کنید اوقات بیشتری را با نوجوان تان بگذرانید. با همدیگر به پیاده‌روی بروید. با هم توپ بازی کنید. کارهایی را که نوجوان درخواست کرده انجام بدهید. تا آن جا که می‌توانید وقت بیشتری را با او بگذرانید. تا آن جا که نوجوان اجازه می‌دهد گفتگوهای بیشتری با هم داشته باشید. توجه خود را کاملاً به نوجوان معطوف کنید.

هفته آخر روی هدایا تمرکز کنید. از فهرستی که گردآوری کرده‌اید برخی

از چیزهایی را که نوجوانان بیش از همه درخواست کرده خریداری کنید. آنها را در کاغذ کادو پیچید و جلوی سایر اعضای خانواده به نوجوان بدهید. آب و تاب مراسم را زیاد کنید. هر شب مهمانی برگزار کنید.

طی هفته‌ای که به زبان اصلی عشق نوجوانان حرف می‌زنید، در برخورد و رفتار نوجوانان نسبت به خودتان تغییری مشاهده خواهید کرد. مخزن عشق او در حال پر شدن است و نوجوان با گرمی بیش از معمول به والدینش پاسخ می‌دهد. همچنین نوجوان احتمالاً حیرت کرده که چه بر سر شما آمده است - چرا شما چنین غیر عادی شده‌اید. نیازی نیست افکار خود را کاملاً توضیح دهید. فقط به نوجوان بگویید که تلاش می‌کنید تا پدر یا مادر بهتری باشید.

آزمایش دیگر این است که چند انتخاب پیش روی نوجوان بگذارید و انتخاب‌های او را یادداشت کنید. به عنوان مثال، پدر به پسر سیزده‌ساله‌اش می‌گوید: «من امروز بعد از ظهر دو ساعت وقت آزاد دارم. دلت می‌خواهد با هم برویم بادیادکت را هواکنیم یا برویم فروشگاه و برای دوربین تازه‌ات باتری بخریم؟» این انتخاب بین یک هدیه و وقت گذراندن با یکدیگر است. پدر کاری را که پسر انتخاب کرده انجام می‌دهد و در دفترش ثبت می‌کند که او هدیه را انتخاب کرده یا وقت‌گذرانی با یکدیگر را. سه یا چهار روز بعد پدر انتخاب دیگری پیش روی نوجوان می‌گذارد و می‌گوید: «از آن‌جا که امشب من و تو در خانه تنها هستیم دوست داری بیرون شام بخوریم (وقت گذراندن با یکدیگر) یا من خودم پیتزای مورد علاقه‌ات را برایت درست کنم (خدمت کردن)؟» هفته بعد پدر می‌گوید: «اگر دیدی بی‌حوصله هستی و من هم خواستم کاری کنم تا خوشحال بشوی کدام یک از این کارها را ترجیح می‌دهی؟ این که فهرستی از همه کارهای مثبتی که تا به حال کرده‌ای را بنویسم و تقدیمت کنم یا این که بغلت کنم و بیوسمت؟» انتخاب بین کلام تأییدآمیز و تماس فیزیکی است.

همچنان که انتخاب‌های نوجوان را یادداشت می‌کنید احتمالاً الگوی آنها را می‌بینید و زبان اصلی عشق نوجوانان را در این الگو مشاهده می‌کنید. وقتی زبان عشق اصلی نوجوانان را کشف کردید لازم است لهجه‌های مختلف را بیاموزید (راه‌های مختلف صحبت به این زبان). و حالا باید به طور منظم به این زبان عشق صحبت کنید و به خاطر داشته باشید که گاه نوجوان حتی از زبان اصلی عشق خودش دوری می‌کند. به خواست‌های نوجوان احترام بگذارید. هرگز به اجبار به نوجوانی که تمایل ندارد ابراز محبت نکنید. به عنوان مثال، اگر می‌دانید که زبان اصلی عشق نوجوان تماس فیزیکی است اما وقتی دستتان را روی شانه او می‌گذارید خود را عقب می‌کشد، یعنی وقت این نیست که نوجوان را در آغوش بکشید. اکنون وقت آن است که از او دور شوید و به این واقعیت احترام بگذارید که نوجوان در این لحظه نمی‌خواهد کسی لمسش کند. روز بعد نوع دیگری از تماس فیزیکی را امتحان کنید. وقتی نوجوان به تماس فیزیکی رغبت نشان می‌دهد، به وفور این کار را بکنید. اشکالی ندارد اگر مادام که نوجوان پاسخ مثبت به شما می‌دهد کف زمین با او کشتی بگیرید. اگر هرگاه اجازه داشتید، به زبان اصلی عشق نوجوان صحبت کنید مخزن عشق عاطفی نوجوان پُر خواهد بود. اما اگر از ترس این که دست رد به سینه‌تان بخورد از تماس فیزیکی اجتناب کنید به مرور زمان مخزن عشق نوجوان خالی شده و نوجوان از والدینش منزجر خواهد شد. برای ابراز محبت صحیح به نوجوان، والدین باید به طور منظم به زبان اصلی عشق او صحبت کنند و با هر لهجه‌ای که لازم است عشق‌شان را به نوجوان نشان دهند.

### صحبت کردن به هر پنج زبان عشق

مزایای این کار برای نوجوان شما

اجازه دهید بر آنچه که قبلاً گفتم تأکید کنم. من نمی‌گویم که شما فقط

به زبان اصلی عشق نوجوانان صحبت کنید. نوجوانان نیاز دارند که به هر پنج زبان عشق، محبت شما را دریافت کنند. و نوجوانان نیاز دارند که صحبت به هر پنج زبان عشق را بیاموزند. چیزی که من پیشنهاد می‌کنم دوز قوی زبان اصلی عشق نوجوان و صحبت به چهار زبان دیگر در اغلب اوقات است. اگر نوجوان به وضوح زبان عشق دومی دارد، والدین باید دوز بسیار زیادی از این زبان را هم به او بدهند. وقتی والدین به هر پنج زبان عشق با نوجوان صحبت می‌کنند نوجوان هم می‌آموزد که چگونه به این زبان‌ها با دیگران صحبت کند.

این امر برای روابط آینده نوجوان فوق‌العاده مهم است. در آینده، نوجوان دارای همسایگان، همکاران، دوستان، و احتمالاً همسر، و بعداً کودکانی خواهد بود که باید عشق و محبت خود را به آنها ابراز کند و از آنها قدردانی کند. اگر نوجوان همه پنج زبان عشق را به طور سلیس صحبت کند، روابط او با مردم به میزان زیادی بهبود خواهد یافت. از سوی دیگر اگر نوجوان فقط به یک یا دو تای این زبان‌ها حرف بزند روابطش به طور بالقوه محدود خواهد شد. افرادی وجود خواهند داشت که او نمی‌تواند ارتباط عاطفی با آنها برقرار کند. این افراد شاید افراد مهمی باشند، افرادی که او باید رابطه‌ای مهم و پایدار با آنها داشته باشد. واضح است که به نفع نوجوان است که به هر پنج زبان عشق صحبت کند و محبت دریافت کند. نوجوانی که به طور سلیس به زبان‌های عشق صحبت می‌کند به طور قطع از تمام روابط آینده خود سود خواهد برد.

برای والدینی که صحبت به هر پنج زبان عشق را نیاموخته‌اند این امر می‌تواند چالش سهمگینی باشد. پیشنهاد می‌کنم که بار دیگر فصول مربوط به هر کدام از پنج زبان عشق را بخوانید، خصوصاً آنهایی که صحبت‌کردنش برایتان دشوار است. در مورد اصول صحبت به آن زبان خاص یادداشت بردارید و نه تنها با نوجوانتان بلکه با سایر اعضای

خانواده هم صحبت به این زبان را تمرین کنید. سرانجام می‌توانید صحبت به هر پنج زبان عشق را بیاموزید. کمتر چیزی هست که به اندازه ابراز عشق و محبت به دیگران به همان زبانی که نیاز آنان به عشق عاطفی را برآورده می‌سازد خوشنودکننده و پربرکت باشد.

### مزایای این کار برای زندگی زناشویی شما

برخی از والدین ضمن تلاش برای صحبت به زبان عشق نوجوانشان درمی‌یابند که زندگی زناشویی خودشان تولد دوباره یافته است. آنها درمی‌یابند که سال‌های متمادی نتوانسته‌اند به زبان اصلی عشق یکدیگر صحبت کنند. اما هیچ وقت برای یادگیری دیر نیست. زوج‌هایی که صحبت به زبان اصلی عشق یکدیگر را آموخته‌اند، مشاهده کرده‌اند که فضای عاطفی زندگی زناشویی‌شان در مدتی کوتاه به شدت تغییر کرده است.

شوهری می‌گفت: «دکتر چاپمن، ما سی و سه سال است که با هم ازدواج کرده‌ایم. بیست و پنج سال آخر از دواجمان وحشتناک بوده است. بعد یکی از دوستانم نسخه‌ای از کتاب شما به نام پنج زبان عشق را به من داد. وقتی آن را می‌خواندم ذهنم روشن شد و فهمیدم که من به زبان عشق همسرم صحبت نمی‌کردم و همسرم هم در تمام این سال‌ها به زبان عشق من صحبت نمی‌کرده است. من کتاب را به او هم دادم تا بخواند و با هم بحث کردیم و توافق کردیم که صحبت به زبان اصلی عشق یکدیگر را شروع کنیم. اگر کسی به من می‌گفت که ظرف دو ماه زندگی زناشویی‌ات از این رو به آن‌رو خواهد شد هرگز حرفش را باور نمی‌کردم. اما حالا با گذشت دو ماه، من می‌بینم که چه احساسات گرمی نسبت به زنم دارم و او هم چه احساسات گرمی نسبت به من دارد. زندگی زناشویی ما به کلی دگرگون شده. ما بی‌صبرانه منتظریم تا این عقاید را با فرزندان متأهل مان در میان بگذاریم.»

از آن جا که عشق اساسی ترین نیاز عاطفی ما است، وقتی این نیاز توسط شخص دیگری برآورده می شود ما احساسات و عواطف گرمی نسبت به آن شخص پیدا می کنیم. فضای عاطفی زندگی زناشویی و خانوادگی را می توان به میزان عظیمی بهبود بخشید، فقط کافی است اعضای خانواده صحبت کردن به زبان اصلی عشق یکدیگر را بیاموزند و به آن زبان تکلم کنند.

فصل نهم  
عشق و خشم:  
راهنمایی برای والدین

نوجوانان از دست والدین عصبانی می‌شوند و والدین از دست نوجوانان خشمگین. گاهی هر دوی آنها چیزهایی می‌گویند و کارهایی می‌کنند که عمیقاً دیگری را می‌آزارد. آمبروز بیرس<sup>۱</sup> زمانی گفت: «زمانی که خشمگین هستید صحبت کنید تا ببینید که بهترین سخنرانی عمرتان را که تا ابد از آن پشیمان خواهید بود کرده‌اید».

اکثر والدین و نوجوانان چندتایی از این سخنرانی‌هایی را که بیرس توصیف کرده ایراد کرده‌اند. ما آرزو می‌کنیم که کاش می‌توانستیم آن جملات را پس بگیریم. ما آرزو می‌کنیم که کاش می‌شد آن کار دردناک را پاک می‌کردیم. خشم افسارگسیخته عامل اصلی بسیاری از روابط از هم‌گسسته والدین و نوجوانان است.

همهٔ اینها چه ربطی به عشق دارد؟ در نظر بسیاری از مردم، عشق و خشم ضدِ هم هستند. آنها اصلاً با هم جور در نمی‌آیند. اما در واقع آنها وجوه متضاد یک چیز و دو روی یک سکه هستند. عشق در پی خیر دیگری است و خشمی که درست هدایت شده نیز خیر دیگری را

---

۱. Ambrose Bierce، نویسندهٔ آمریکایی داستان‌های کوتاه در قرن نوزدهم، متولد سال ۱۸۴۲ که در سال ۱۹۱۴ در مکزیکو ناپدید شد.

می جوید. ما زمانی خشمگین می شویم که به نظرمان می آید دیگران غلط رفتار کرده اند. والدین زمانی از دست نوجوان عصبانی می شوند که نوجوان چیزی می گوید یا کاری انجام می دهد که از نظر والدین رفتار غیر مسئولانه محسوب می شود. نوجوان زمانی از دست والدین عصبانی می شود که رفتار آنها را غیر منصفانه یا خودخواهانه می بیند.

هدف خشم این است که ما را ترغیب کند تا عملی مهرآمیز انجام دهیم؛ یعنی کاری کنیم تا نوجوان یا پدر و مادر را به مسیر صحیح بکشاند. متأسفانه بسیاری از ما هرگز یاد نگرفته ایم که چگونه چنین عمل مهرآمیزی را انجام دهیم، و در نهایت به عملی مخرب دست می زنیم. گاه ما با خشم مان عملاً وضع را بدتر می کنیم. این فصل دو هدف دارد: کمک به والدین تا با خشم خود به طرز مهرآمیز مقابله کنند، و ارائه راه های عملی به والدین تا به نوجوان خود مقابله با خشم به طرز مثبت را بیاموزند.

### نیاز به مقابله با خشم خودمان

ما چیزی را که خودمان نیاموخته ایم نمی توانیم به نوجوانمان بیاموزیم. بسیاری از والدین با این گفته ماروین، سیب زمینی کاری از اهالی آیداهو، می توانند موافق باشند که روزی به من گفت: «من تا زمانی که ازدواج نکرده بودم هرگز خشم شدید را تجربه نکرده بودم. و تا زمانی که بچه هایم نوجوان نشده بودند هرگز خشم فوق العاده شدید را تجربه نکرده بودم». هرچند ما در تمام حوزه های زندگی ممکن است خشم را تجربه کنیم اما بدترین خشم برخی از ما متوجه اعضای خانواده و خصوصاً فرزند نوجوانمان است.

چرا نوجوانان ما را خشمگین می کنند

چرا ما اغلب اوقات از دست نوجوانانمان بیشتر از بچه های کوچکمان

عصبانی می‌شویم؟ علت اصلی این امر تغییراتی است که در درون نوجوان در حال وقوع است و در فصل‌های پیشین در مورد آن بحث کردیم. افزایش قوه استدلال و تفکر انتقادی نوجوان سبب می‌شود تا او برخلاف زمان کودکی اش قضاوت‌های ما را زیر سؤال ببرد. این رشد فکری با نیاز به کسب استقلال و حس هویت فردی همراه است و می‌تواند سبب شود تا نوجوان نه تنها قضاوت‌های ما را زیر سؤال ببرد بلکه نافرمانی را انتخاب کند. او نه تنها به طور مستقل فکر می‌کند بلکه مستقل هم تصمیم می‌گیرد. این امر اغلب اوقات نوجوان را در کشمکش با والدین قرار می‌دهد و خشم را در وجود والدین دامن می‌زند. والدین رفتار نوجوان را مبارزه جویانه، شورشی، یا غیر مسئولانه می‌بینند. والدین می‌گویند: «این برای پسر من [دخترم] خوب نیست. او دارد زندگی‌اش را نابود می‌کند. من نمی‌توانم اجازه ادامه چنین رفتاری را بدهم». خشم، پدر یا مادر را به عمل وادار می‌کند. متأسفانه، اگر والدین درک نکنند که با یک نوجوان طرفند نه یک بچه، خشم والدین فقط می‌تواند اوضاع را بدتر کند.

### چرا ما باید واکنش‌های منفی خشم خود را کنار بگذاریم

وقتی نوجوان با میل و رغبت درخواست پدر و مادر برای تغییر رفتارش را نمی‌پذیرد، والدین اغلب اوقات با لحنی سرد و سخت و با صدای بلند فرمان می‌دهند: «کاری را که گفتم بکن». نوجوان که دیگر نمی‌خواهد یک بچه باشد از فرمان والدین سرپیچی می‌کند و نبرد بین نوجوان و والدینش وارد سطح دیگری می‌شود. پیش از پایان نبرد، والدین و نوجوان همچون دشمنان و سربازانی که به سوی هم نارنجک پرتاب می‌کنند کلمات تند و انتقادی را به طرف هم پرت می‌کنند و هر دوی آنها در حالی میدان نبرد را ترک می‌کنند که زخمی شده‌اند و احساس طرد

شدن و مورد محبت نبودن می‌کنند. به خاطر خشم بی‌محابا وضع بسیار بدتر شده است. انفجارات کلامی و بدرفتاری جسمانی از جانب والدین هرگز نتایج مثبت به بار نمی‌آورد.

من طی سی سال کار مشاوره ازدواج و خانواده، اغلب اوقات از شنیدن شرح حال نوجوانانی که کلمات دردناک و رفتار مخرب والدین‌شان در اثر خشم خارج از کنترل آنها را برایم بازگو می‌کردند، گریسته‌ام. نکته تکان‌دهنده‌تر این است که بسیاری از جوانانی که در نوجوانی مورد بدرفتاری قرار گرفته‌اند اکنون با فرزندان خود همان‌گونه رفتار می‌کنند که والدین‌شان با آنها رفتار می‌کردند. من هرگز نمی‌توانم اریک هفده‌ساله را فراموش کنم که می‌گفت: «دکتر چاپمن، من همیشه فکر می‌کردم پدرم دوستم دارد، اما حالا می‌دانم که ندارد. او فقط به خودش فکر می‌کند. اگر من کاری را که او دوست دارد و به شیوه‌ای که او دوست دارد انجام بدهم، عالی است. اما اگر من حق فکر کردن و تصمیم‌گیری مستقل را نداشته باشم چطور می‌توانم رشد کنم؟ گاهی آرزو می‌کنم کاش او می‌مُرد یا من می‌مُردم. در هر دو صورت این درد و رنج تمام می‌شد».

الگوهای خشم افسارگسیخته از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود. این الگوها را باید در هم شکست. من واقعاً نسبت به این مسئله حساسم. ما به عنوان پدر و مادر باید بتوانیم خشم‌مان را مهار کنیم و آن‌را به طرزی مسئول و مثبت بیان کنیم. در غیر این صورت همه تلاش‌های خودمان در تربیت فرزند را خنثی می‌کنیم. نوجوانی که به طور کلامی یا جسمی مورد بدرفتاری والدین خشمگین قرار گرفته دیگر خدمات آنها، کلام تأییدآمیز، هدایا، اوقات خوبی که با هم گذرانده‌اند و نوازش‌های آنها را به یاد نمی‌آورد. تنها چیزی که او به یاد می‌آورد کلام توهین‌آمیز و حرف‌های تند و گزنده و فریاد پدر یا مادر است. نوجوان دیگر محبتی احساس نمی‌کند؛ فقط درد دشنام و طرد شدن را حس می‌کند.

اگر چنین خشم بی‌محابایی را در زندگی خود می‌بینید، شما را تشویق می‌کنم تا این فصل را به دقت بخوانید و گام‌های دشوار لازم جهت شفای رابطه خود با نوجوانان را بردارید.

الگوهای منفی به جامانده از گذشته را می‌توان در هم شکست. نیازی نیست که ما تا ابد اسیر خشم افسارگسیخته باشیم. هر پدر و مادری اگر بخواهد می‌تواند الگوهای مخرب خود را تغییر داده و اعمال مهرآمیز را به جای آن بنشاند.

### در هم شکستن الگوهای مخرب مان

اجازه دهید در این جا گام‌های ذیل را جهت در هم شکستن الگوهای مخرب و ایجاد الگوهای مهرآمیز برای مهار خشم خودمان ارائه کنم.

#### ۱. حقیقت را بپذیرید

قبل از هر چیز ما باید حقیقت را بپذیریم. تا زمانی که ما نپذیریم که در مسیر غلط حرکت می‌کنیم تغییر مسیر نخواهیم داد. این را به خودتان، به خداوند، و به اعضای خانواده‌تان اذعان کنید. بگویید: «من از خشمم درست استفاده نکرده‌ام. من اغلب کنترل خودم را از دست داده‌ام. من چیزهایی گفته‌ام و کارهایی کرده‌ام که درست نبودند. کلمات من ملایم و مهرآمیز نبودند. حرف‌های من مخرب و زیانبار بودند. و حالا به امید خدا می‌خواهم تغییر کنم». در این روند حتماً به خدا توسل بجوئید. شما به کمک خداوند و هر کمک دیگری که می‌توانید بگیرید نیاز دارید. جملات فوق را روی یک صفحه کاغذ بنویسید. اگر دوست دارید می‌توانید کلمات آن را مطابق میل‌تان عوض کنید. بعد با صدای بلند آن را بخوانید و به حقیقت دردناک اعتراف کنید... «من از خشمم درست استفاده نکرده‌ام». بعد نزد خداوند به رفتار نادرست‌تان اعتراف کنید و طلب بخشش کنید.

سپس شبی که همه اعضای خانواده دور هم جمع هستند به آنها بگویید که می‌خواهید چیزی را با آنها در میان بگذارید. کاغذ خود را بیاورید و برای اعضای خانواده بخوانید. به آنها بگویید که این را به خودتان اعتراف کرده‌اید، به خداوند اعتراف کرده‌اید، و حالا به آنها اعتراف می‌کنید. به آنها بگویید که صادقانه می‌خواهید تغییر کنید. شاید بخواهید چنین چیزی بگویید: «طی چند هفته آینده من می‌خواهم روی این موضوع کار کنم. اما اگر در رابطه با هر کدام از شما کنترل را از دست دادم و شروع به داد و فریاد کردم اگر دستتان را روی گوشتان بگذارید، از اتاق خارج شوید و در صورت امکان از خانه هم بیرون بروید، کمک بزرگی به من کرده‌اید. به شما اطمینان می‌دهم که وقتی برگردید کنترل را باز یافته‌ام و دوباره دشنام نخواهم داد. از شما طلب بخشش خواهم کرد و از آن‌جا پیش خواهیم رفت. شاید مدتی برای من طول بکشد ولی به امید خدا می‌خواهم تغییر کنم». زمانی که چنین سخنان متواضعانه‌ای بر زبان بیاورید یعنی در جاده تغییر مثبت پیش می‌روید.

## ۲. یک استراتژی طراحی کنید

حالا شما برای گام دوم آماده هستید: یک استراتژی مؤثر برای در هم شکستن الگوی مخرب طراحی کنید. شما اذعان کرده‌اید که آنچه در گذشته انجام داده‌اید قابل قبول نبوده است. حالا، چطور باید آن الگوهای منفی را در هم بشکنید؟ وقتی شما از همسر یا فرزندانتان خواستید که موقع «از کنترل خارج شدن‌تان» از اتاق بیرون بروند یک استراتژی طراحی کرده‌اید. هر بار که این اتفاق در آینده بیافتد به شما یادآوری می‌کند که به شکست‌تان اقرار کنید. چیز تحقیرکننده‌ای در اعتراف به شکست هست. خود عمل اعتراف انگیزه‌ای می‌شود تا رفتارتان را در آینده تغییر بدهید. اما چکار می‌توانید بکنید که پیش از منفجر شدن، خشم‌تان را مهار کنید؟

به شرح موفقیت ریوئل گوش کنید. او و زنش در یکی از سمینارهای من در اسپوکن شرکت کردند. او در مورد مبارزه‌اش با خشم با من حرف زد و تصدیق کرد که اغلب منفجر می‌شده و حرف‌های نامربوطی به زن و فرزندان‌ش می‌زده است. من چند توصیه عملی به او کردم تا «سیل کلمات زهرآگین را متوقف کند» و به طرز مثبت‌تر با خشم خود کنار بیاید. دو سال بعد ریوئل را در سمینار ازدواج دیگری دیدم، این بار در سیاتل. او گفت: «دکتر چاپمن، نمی‌دانم مرا به یاد دارید یا نه ولی من و زنم در اسپوکن با شما ملاقات کردیم و من در مورد خشمم با شما حرف زدم. حالا می‌خواهم بگویم که پیشنهادهای شما واقعاً مؤثر بود و هنوز هم مؤثر است».

گفتم: «بیشتر توضیح بدین». او گفت: «خوب شما از شمردن تا ۱۰۰ پیش از این که چیزی بگویم صحبت کردید. من همین کار را کردم. وقتی عصبانی می‌شدم شروع می‌کردم به شمردن و طبق توصیه شما راه می‌رفتم. من در باران راه رفته‌ام، در برف راه رفته‌ام، و در آفتاب راه رفته‌ام، و با صدای بلند شمرده‌ام. اگر مردم صدای مرا می‌شنیدند احتمالاً فکر می‌کردند دیوانه‌ام. اما از نظر من این یکی از عاقلانه‌ترین کارهایی است که در عمرم انجام داده‌ام. کاری که قبلاً می‌کردم دیوانگی بود. من زندگی زنم و بچه‌هایم را نابود می‌کردم. راه رفتن و شمردن تا ۱۰۰ به من فرصت می‌داد تا خونسردی خود را بازیابم و برخورد مثبت‌تری نسبت به خشمم پیدا کنم».

ریوئل برای شکستن الگوهای مخربش یک استراتژی پیدا کرده بود. او استراتژی جدید را جای الگوی مخرب قدیم گذاشت. استراتژی‌های دیگری علاوه بر شمردن تا ۱۰۰ وجود دارد. مردی به من گفت: «وقتی من عصبانی می‌شوم دوچرخه‌ام را برمی‌دارم و پا می‌زنم. آن قدر پا می‌زنم تا عصبانیتم از بین برود. گاهی من چندین کیلومتر دوچرخه‌سواری می‌کنم».

خانمی می‌گفت: «وقتی من از دست شوهرم عصبانی می‌شوم فقط به او می‌گویم: منو ببخش، من همین الان باید بروم پارک. بعد سوار اتومبیل می‌شوم، به پارک می‌روم، مدتی قدم می‌زنم یا روی نیمکتی می‌نشینم تا عصبانیتم از بین برود. شوهرم هم موافق است که این خیلی بهتر از کاری است که معمولاً می‌کردم».

این هم دو استراتژی دیگر که زوجها از آن استفاده می‌کنند. برندا می‌گفت: «من و شوهرم موافقت کرده‌ایم که هر وقت از دست هم عصبانی شدیم اعلام "تنفس" کنیم و یکی از ما از اتاق خارج بشود. ما توافق کرده‌ایم که ظرف پنج ساعت برگردیم و خواستار ادامه بحث بشویم. اگر دوباره دعوا بالا گرفت برای بار دوم وقت تنفس اعلام می‌کنیم. ما فکر می‌کنیم اعلام وقت تنفس بهتر از این است که با کلمات همدیگر را نابود کنیم». در عین حال وقتی برندا از دست یکی از اعضای خانواده خشمگین می‌شود اولین کاری که می‌کند آب دادن به گل‌ها است. «اولین تابستانی که این کار را امتحان کردم تقریباً گلدان‌هایم در آب غرق شدند، اما این بهتر از غرق کردن خانواده‌ام در سیل دشنام‌هاست». همه این افراد استراتژی‌ای را برای جایگزین کردن رفتار مخرب‌شان با فعالیتی که باعث رفع عصبانیتشان بشود پیدا کرده‌اند.

### ۳. خشم‌تان را تجزیه و تحلیل کنید و به دنبال راه حل‌های دیگر باشید

گام سوم، تجزیه و تحلیل خشم‌تان و یافتن راه حل‌های دیگر است. ممکن است بعد از این‌که تا ۱۰۰ شمردید<sup>۱</sup> هنوز خشمگین باشید - یا حتی تا ۵۰۰ - اما حالا به اندازه کافی آرام هستید تا درباره خشم‌تان

---

۱. شمردن تا ۱۰۰، ۵۰۰ یا حتی ۱۰۰۰ راه مؤثری در مهار خشم آبی و افسارگسیخته است. در این مورد به کتاب گری چاپمن به نام وجه دیگر عشق (شیکاگو، نشر مودی، ۱۹۹۹)، ص ۳۸ رجوع کنید.

سؤالاتی مطرح کنید. چرا من خشمگینم؟ آن آدم چه خطایی مرتکب شده؟ آیا من بدون داشتن همه حقایق دارم قضاوت می‌کنم؟ آیا واقعاً انگیزه او را می‌دانم؟ آیا نوجوان من خطا کرده یا من بیش از حد حساسم؟ آیا انتظارات من از کسی به سن نوجوانم بیش از حد بالاست؟ (گاهی والدین از دست نوجوانی عصبانی می‌شوند که صرفاً نوجوان است و مقتضای سنش چنین رفتاری است).

وقتی سر فرصت دربارهٔ اوضاع فکر کردید می‌توانید تصمیم بگیرید و بفهمید چه عملی سازنده است. در میان انواع انتخاب‌ها تنها دو انتخاب است که پاسخ مثبت به خشم محسوب می‌شود. اول رهاسازی خشم و درک این‌که این مشکل شما است نه مشکل فرد دیگر. مشکل شما می‌تواند ناشی از یکی از موارد ذیل باشد: «امروز صبح از دندهٔ چپ پا شدم... اخیراً تحت فشار شدیدی بوده‌ام... دیشب خوب نخوابیدم... من زود از کوره در می‌روم... من نتوانستم به خواسته‌ام برسم در نتیجه عصبانی شدم».

دلیلش هر چه باشد، این را تشخیص دهید که خشم مشکل شما است و آن را آزاد کنید. می‌توانید با صدای بلند یا در دلتان بگویید: «خشم من نشانهٔ خودخواهی من است. بنابراین من می‌خواهم خشمم را آزاد کنم زیرا یک احساس تحریف شده است. اعضای خانوادهٔ من خطایی نکرده‌اند، من فقط در اثر رفتار او [یا آنها] تحریک شدم». گاهی بد نیست نتیجه‌گیری‌های خود را به صورت دعا به خداوند بگویید: «خدای مهربان، من می‌دانم که خشمم درست نیست. من آدم خودخواهی بودم و بیش از حد از خانواده‌ام انتظار داشتم. مرا به خاطر نگرش نادرستم ببخش. من خشمم را رها می‌کنم. خدایا به من کمک کن تا نسبت به اعضای خانواده‌ام مهربان باشم. آمین». شما اکنون آگاهانه تصمیم گرفتید تا خشم‌تان را رها کنید و به خطاهای خود اعتراف کردید.

از سوی دیگر، ممکن است خشم انسان موجه باشد. شاید عضوی از خانواده کار بدی در حق شما کرده باشد. شما «حق» دارید عصبانی باشید. شما تا ۵۰۰ شمرده‌اید و قدم زده‌اید و خشم‌تان را تجزیه و تحلیل کرده‌اید و می‌دانید که این موضوعی است که باید در مورد آن با آن عضو خانواده صحبت کنید. شما نمی‌توانید به سادگی از آن چشم‌پوشید. کار خطایی صورت گرفته؛ شما رنجیده‌اید و مسئله باید حل و فصل شود. بنابراین دومین واکنش مثبت این است که با آن عضو خانواده صحبت کنید و موضوع را حل کنید. اما پیش از شروع گفتگو با همسر یا نوجوان‌تان بهتر است در مورد چگونگی برخورد با این وضعیت فکر کنید.

در کتابم به نام وجه دیگر عشق، روی کارتی در پشت جلد کتاب این جملات برای برقراری ارتباط با فرد مقابل درج شده است: «من الآن نسبت به تو احساس خشم می‌کنم اما نگران نباش؛ من نمی‌خواهم به تو حمله کنم. اما به کمک تو نیاز دارم. موافقی که الآن صحبت کنیم؟» من پیشنهاد می‌کنم این کارت روی درب یخچال چسبانده شود، و هر وقت فرد بزرگسال آماده صحبت با همسرش یا آن عضو خانواده بود، کارت را بردارد، جلوی آن فرد بایستد و به صدای بلند پیام آن را بخواند. به این ترتیب شما شرح می‌دهید که عصبانی هستید، به خودتان و آن عضو خانواده می‌گویید که قرار نیست منفجر شوید اما می‌دانید که باید این قضیه حل و فصل شود. بعد زمان صحبت را تعیین کنید.

#### ۴. آن عضو خانواده را وارد گفتگو کنید

گام چهارم این است که آن عضو خانواده را عملاً وارد گفتگو کنید. یعنی موضوع را با او مطرح کنید تا مورد بحث قرار بگیرد. شما می‌توانید هشدار فوق را روی کارت خودتان بنویسید و آن را روی یخچال بگذارید. بعد در مورد انتخاب زمانی که کارت را برمی‌دارید و پیام آن را برای آن

عضو خانواده می خوانید دقت کنید. اگر آن فرد غرق تماشای تلویزیون یا مسابقه ورزشی است احتمالاً وقتی مناسبی برای شروع صحبت نیست. اگر همسرتان سرگرم تهیه غذا است یا جاروبرقی می کشد، پیشنهاد می کنم که صبر کنید. سعی کنید زمانی را انتخاب کنید که هر دو ی شما تنها باشید، و فرد دیگری از اعضای خانواده حضور نداشته باشد. این یعنی شاید مجبور شوید چند ساعت صبر کنید تا زمان و مکان مناسب برای گفتگو پیدا شود. اگر اصرار کنید که «همین حالا باید با هم صحبت کنیم» یعنی پیش از آغاز گفتگو آن را خراب کرده اید.

وقتی زمان و مکان مناسب پیدا شد، پیشنهاد می کنم چنین چیزی بگویید: «من می خواهم احساساتم را با تو در میان بگذارم زیرا به رابطه مان احترام می گذارم. من می دانم که دچار سوء تفاهم شده ام یا شاید وضعیت را بد تعبیر کرده ام. اما می خواهم به تو بگویم که چه احساس و چه نظری داشتم. بعد دلم می خواهد تو هم نظرت را به من بگویی. شاید من چیزی را درست متوجه نشده ام و به کمک تو نیاز دارم تا آن را بفهمم».

بعد نقطه نظرات خود را بگویید. سعی کنید تا حد امکان مشخص صحبت کنید. درباره چیزی که شنیدید، چیزی که دیدید، طوری که آن را تعبیر کردید، احساسات فعلی تان، و چرا برآشفته اید حرف بزنید. صحبت تان را فقط به یک رویداد محدود کنید. به گذشته برنگردید و از رویدادهای مشابه در گذشته سخن به میان نیاورید. این کار یعنی فرد مقابل را غرق در احساس محکومیت کنیم. او هم احتمالاً جواب می دهد و گفتگوی ما به جر و بحث بدل می شود. اکثر ما می توانیم از پس یک واقعه بر بیاییم. اما اگر تمام شکست های گذشته مان جلوی چشم ما رژه بروند از پا در می آییم.

پس از این که نظرات تان را بیان کردید خطاب به آن عضو خانواده بگویید: «فکر می کنم که نظراتم را شنیدی. حالا ممکن است چیزی را

متوجه نشده باشم یا چیزی را سوء تعبیر کرده باشم. پس لطفاً نظر خودت دربارهٔ این جریان را به من بگو». چنین گفته‌ای باعث می‌شود تا فرد مقابل راحت‌تر و صادقانه‌تر بتواند با شما حرف بزند. وقتی او نظرش را می‌گوید لطفاً وسط حرفش نپرید. اگر او چیزی گفت و شما وسط حرفش پریدید و گفتید: «این درست نیست» یعنی به جای تلاش برای عقد یک پیمان صلح دارید صحنهٔ جنگ را می‌چینید. وقتی عضوی از خانواده را دروغگو می‌نامید عواطف منفی قوی در درون آن شخص ایجاد می‌کنید. به جای این کار به آنچه او می‌گوید به دقت گوش کنید. پرسش‌هایی بپرسید که درک بیشتر ایجاد کند، مثل: «یعنی تو می‌گی...؟» یا «این‌طور که می‌بینم تو داری می‌گی...» به این ترتیب آن شخص را تشویق می‌کنید تا بیشتر صحبت کند، و نشان می‌دهید که در تلاش هستید تا افکار و احساسات او را دربارهٔ موضوع مورد بحث بهتر بفهمید.

اگر واقعاً با دیدگاه فرد مقابل مخالفید می‌توانید بگویید: «به نظر می‌رسد که ما قضیه را خیلی متفاوت می‌بینیم. فکر می‌کنم علتش این باشد که ما دو فرد متفاوت هستیم. ما چه چیزی از این قضیه می‌توانیم یاد بگیریم که وضع را در آینده برای هر دوی ما بهتر کند؟» یک چنین نگرشی به احتمال قوی به کسب راه حل مثبت می‌انجامد. اما اگر اصرار داشته باشید که دیدگاه شما درست است و دیدگاه فرد مقابل غلط، شما برنده شده‌اید و او بازنده، اما به هیچ راه حلی نرسیده‌اید. فاصلهٔ بین شما مثل همیشه عظیم باقی خواهد ماند.

از سوی دیگر، اگر روی یافتن راه حل پافشاری کنید، و نکتهٔ مثبتی از این تجربه بیاموزید، هر دوی شما برنده شده‌اید. خشم شما حل شده و نتایج مثبتی به بار آمده است. این نوع حل و فصل مثبت خشم است که سرمشق و الگویی برای نوجوان شما می‌شود تا با خشم خود مقابله کند.

## آموختن مقابله با خشم به نوجوانان

### عشق و خشم: دو مهارت کلیدی برقراری ارتباط

واضح است که ما نمی‌توانیم صبر کنیم تا در زمینه مهارت خشم‌مان به کمال برسیم و بعد این مهارت را به نوجوانان بیاموزیم. در واقع بعضی از والدین تا زمانی که بازتاب رفتار خودشان را در نوجوانان نبینند متوجه مشکل خشم نمی‌شوند. وقتی شما می‌بینید که نوجوانان با خشم سر شما داد می‌زند و فریاد می‌کشد، پرسش منطقی این است «او از کجا این را یاد گرفته؟» به احتمال قوی او الگوی یکی از والدینش را دنبال می‌کند. همین فکر ترسناک یعنی «شاید فردا نوجوانم شبیه من شود» است که بسیاری از والدین را وادار می‌کند تا الگوی خود در رابطه با ابراز خشم را تغییر دهند. ما اغلب همراه با نوجوانان مان می‌آموزیم که چگونه از خشم‌مان به طور سازنده استفاده کنیم.

دو تا از مهم‌ترین مهارت‌هایی که نوجوانان در زمینه برقراری ارتباط می‌توانند بیاموزند چگونگی ابراز عشق و چگونگی حل و فصل خشم است. این دو مهارت بی‌ارتباط با هم نیستند. اگر نوجوانی احساس محبت کند، آن‌گاه فرصت بسیار بهتری برای ابراز خشم خود به طور مثبت دارد. اما اگر مخزن عشق نوجوان خالی باشد، تقریباً به طور قطع در رابطه با خشم ضعیف عمل خواهد کرد. پس واقعاً مهم است که والدین زبان اصلی عشق نوجوان را تشخیص دهند و به طور منظم به این زبان صحبت کنند.

### خشم نوجوان شما فروخورده است یا انفجاری؟

قبل از هر چیز والدین اساساً باید از جایی که نوجوان هست شروع کنند. وقتی کودکی به سنین نوجوانی می‌رسد به طور قطع شیوه‌های پاسخ به خشم در او شکل گرفته است. همان‌طور که اخیراً مادری به من گفت:

«دکتر چاپمن، چطور می‌شود نوجوانی را وادار کرد تا دربارهٔ خشمش حرف بزند؟ وقتی دختر پانزده‌سالهٔ من خشمگین می‌شود آرام می‌نشیند. وقتی از او می‌پرسیم: چه شده؟ صحبتی نمی‌کند. من نمی‌دانم وقتی او اصلاً حرف نمی‌زند چطور می‌توانم کمکش کنم؟» مادر دیگری می‌گفت: «مشکل من عکس این است. وقتی دختر نوجوان من عصبانی می‌شود همه می‌فهمند. او ناگهان منفجر می‌شود. او فریاد می‌زند و نعره می‌کشد و مثل بچهٔ دوساله‌ای کج خلق بالا و پایین می‌پرد.» این مادران دو انتهای یک رشته را شاهد بوده‌اند. اکثر نوجوانان به طرف یکی از این برخورد‌های مخرب نسبت به خشم گرایش دارند: فرو خوردن خشم یا انفجار از خشم.

من به این دلیل از واژهٔ فرو خوردن خشم برای توصیف رفتار نوجوان ساکت استفاده می‌کنم که وقتی خشم در درون نگه داشته شود و حل و فصل نشود، روح و روان نوجوان را از درون می‌خورد و از بین می‌برد. به خاطر داشته باشید، خشم زمانی برانگیخته می‌شود که نوجوان تصور می‌کند والدین یا کسی دیگر خطایی در مورد او انجام داده است. این احساس مظلوم واقع شدن اگر با والدین یا فردی که نسبت به نوجوان مرتکب خطا شده حل و فصل نشود اغلب به احساس انزجار، تنهایی، انزوا و نهایتاً افسردگی منتهی می‌شود. خشم انفجاری هم می‌تواند به رفتار انفعالی-تهاجمی بیانجامد. نوجوان در بیرون منفصل است و از حل خشم خودداری می‌کند، اما با انجام رفتارهایی که به فرد مورد خشم صدمه می‌زند انزجارش را نشان می‌دهد، و این فرد اغلب پدر و مادر یا خودش است. رفتار انفعالی-تهاجمی ممکن است شامل چیزهایی چون بی‌علاقگی به مدرسه یا ورزش، استفاده از مواد مخدر، یا فعال شدن از نظر جنسی باشد، و همهٔ اینها تجلیات تهاجمی خشم نسبت به والدین هستند. گاه پس از ماه‌ها افسردگی، نوجوانانی که خشم را در درون نگه داشته‌اند با رفتاری خشونت‌بار منفجر می‌شوند.

از سوی دیگر، تعداد زیادی از نوجوانان مطابق الگوی انفجاری خشم رفتار می‌کنند. وقتی والدین چیزی می‌گویند یا کاری می‌کنند که به نظر نوجوان خطا است، نوجوان با صدای بلند و خشن و گاه واژه‌های خردکننده‌ای پاسخ می‌دهد که بیانگر ناخشنودی او از کاری است که والدین کرده یا نکرده‌اند. برخی از نوجوانان نیز بطری پرت می‌کنند، خودکار می‌شکنند، با سرعت دیوانه‌وار اتومبیل می‌رانند، «به طور تصادفی» ظرف‌ها را می‌شکنند، ماشین چمن‌زنی را در حوض آب می‌اندازند، و از سایر راه‌های مخرب فیزیکی خشم‌شان را نشان می‌دهند. اگر این الگوهای مخرب تغییر نکنند، این نوجوانان چند سال بعد به طور کلامی و فیزیکی با همسر و فرزندان خود بد رفتاری خواهند کرد.

همه نوجوانان تا این حدی که در این دو پاراگراف شرح دادیم زیاده‌روی نمی‌کنند، اما عملاً همه نوجوانان به یکی از این دو سمت گرایش دارند: در خود فرو رفتن یا منفجر شدن. تعداد اندکی از نوجوانان هستند که آموخته‌اند از راه‌های بالغانه و سازنده‌تری که قبلاً در این فصل شرح دادیم خشم‌شان را ابراز کنند. از نظر بسیاری از والدین، وظیفه یاد دادن راه صحیح مقابله با خشم به نوجوان‌شان وظیفه‌ای واقعاً شاق و دشوار است. گام اول تشخیص الگوهایی است که در حال حاضر در فرزند نوجوان‌تان وجود دارد. بنابراین پیشنهاد می‌کنم که وقتی نوجوان‌تان عصبانی است به دقت به رفتار او توجه کنید و از طرز ابراز خشمش نسبت به شما یا دیگران یادداشت بردارید. دو ماه مشاهده دقیق به شما نشان خواهد داد که نوجوان‌تان در کدام نقطه از مسیر پرورش مهارت‌های مهار خشم است.

این گام اول در تبدیل والدین به عامل ایجاد تغییر مثبت در نوجوان است. سه گام دیگر به والدین کمک خواهد کرد تا به نوجوان‌شان کمک کنند که با خشم خود به طور سازنده مقابله کنند. در فصل بعد به این موضوع خواهیم پرداخت.

## فصل دهم عشق و خشم: راهنمایی برای نوجوانان

پس از پایان سخنرانی من پیرامون خشم، تام به من نزدیک شد. من متوجه اشک در چشمانش شدم. او گفت «من شکست خورده‌ام. من امشب برای اولین بار فهمیدم که باعث شده‌ام تا دخترم در سکوت فروبرود. قبلاً وقتی از دست من عصبانی می‌شد به او می‌گفتم چقدر احمق است. به او می‌گفتم باید بزرگ بشود و این قدر حساس نباشد. حالا فهمیدم که باعث دور شدن او از خودم شده‌ام. او ظرف شش ماه گذشته هیچ چیز را با من در میان نگذاشته است».

وقتی نوجوان ما از خشم منفجر شده، به کلی از ما فاصله گرفته و نمی‌خواهد هیچ ارتباطی با ما داشته باشد، چگونه می‌توانیم به او کمک کنیم؟ وقتی تشخیص دهیم که فرزندمان در کدام نقطه از خشم خویش است، آیا آن‌را در دل نگه داشته (فروخورده) یا بیرون می‌ریزد (منفجر شده) می‌توانیم به او کمک کنیم. در این فصل گام‌هایی را شرح می‌دهیم که با اتخاذ آنها می‌توانید به نوجوان‌تان کمک کنید تا مهارت مقابله مؤثر با خشم را در خویش پرورش دهد.

### کار دشوار گوش کردن

وقتی متوجه روش نادرست نوجوان‌تان در ابراز خشم شدید، باید گام

ذیل را برای کمک به او بردارید تا بیاموزد که خشمش را به طور سالم ابراز کند. گام دوم این است که والدین باید کار دشوار گوش کردن به حرف‌های نوجوان خشمگین را انجام دهند. من روی واژه‌های کار دشوار تأکید می‌کنم زیرا به شما اطمینان می‌دهم که این کار ساده‌ای نخواهد بود.

ما به طور خلاصه به مسئلهٔ خشم انفجاری در نوجوان خواهیم پرداخت؛ از بعضی جهات این چالش بزرگ‌تری است. بیایید ابتدا از گوش دادن به نوجوان خشمگین شروع کنیم. این چیزی است که من شخصاً به عنوان یک پدر بیشترین تجربه را با آن دارم. پسر ما در زمینهٔ ابراز خشم، انفجاری بود.

### گوش دادن به کلمات تند و انفجارآمیز

من یک مشاور ازدواج و خانواده هستم. من آموخته‌ام که گوش بدهم، اما به شما اطمینان می‌دهم که گوش دادن به کلمات خشم‌آگینی که از دهان پسر من خارج می‌شد ابدأ کار آسانی نبود. «کار دشوار» گوش دادن ممکن است در ظاهر آسان به نظر برسد. اما در واقع گوش دادن به سخنان پسری که منفجر شده و وظیفه‌ای شاق و غول‌آسا بود. با این حال من مطمئن بودم که تنها راهی که می‌توان روی یک نوجوان خشمگین اثر مثبت گذاشت این است که به حرف‌های او هرچند هم که با تلخی و تندی ابراز شوند گوش بدهیم. شعری که در پایان این فصل می‌خوانید را پسر ما سال‌ها پیش سروده است. این شعر مرا مطمئن ساخت که گوش دادنم بیهوده نبوده است.

من هنوز هم معتقدم که ما باید به حرف‌های فرزند نوجوانمان گوش بدهیم — هر چقدر هم که تلخ و گزنده به نظر بیایند. چرا گوش دادن به ابراز خشم نوجوان چنین مهم است؟ زیرا تا زمانی که افکاری که

موجب خشم نوجوان شده ابراز نشود نمی توان خشم را حل و فصل کرد. والدین تا زمانی که حرفهای نوجوان را نشنوند نمی توانند به آنها پاسخ دهند. بیایید ابتدا از اینجا شروع کنیم. چرا نوجوان خشمگین است؟ زیرا چیزی اتفاق افتاده که به نظر نوجوان ناعادلانه، احمقانه یا غیر انسانی می آید. درست است که تصور نوجوان ممکن است غلط باشد، اما از نظر نوجوان خطایی صورت گرفته است. (نوجوان به همان دلایل بزرگسالان خشمگین می شود: تصور نادرست). بنابراین وقتی نوجوان خشمگین خشم خود را به صورت کلمات تند ابراز می کند - حتی اگر داد و فریاد کند - والدین باید شکرگزار باشند. زیرا اگر خوب گوش کنند، فرصت خوبی دارند تا بفهمند در ذهن و روح نوجوان چه می گذرد. این اطلاعات برای والدینی که می خواهند خشم نوجوان را حل و فصل کنند اساسی است.

والدین باید کشف کنند که چرا نوجوان عصبانی است - چه خطایی در نظر نوجوان صورت گرفته، چه بی عدالتی ای والدین مرتکب شده اند؛ در واقع چه خیانتی از سوی والدین انجام شده؟ اگر والدین این اطلاعات مهم را به دست نیاورند و موضوع را با نوجوان حل و فصل نکنند، خشم نوجوان در درونش انباشته شده، و کلمات انفجارآمیز بیهوده بر زبان رانده خواهد شد. از سوی دیگر، اگر والدین به گفته های نوجوان گوش بدهند و ریشه مسئله را کشف کنند، آن وقت می توانند پاسخ مدبرانه و هوشمندانه ای داشته باشند.

### از کوره در رفتن ما

مشکل اینجا است که اکثر ما پدر و مادرها قبل از این که اصلاً به حرفهای نوجوانمان گوش فرابدهیم به صورت منفی به کلمات انفجاری او واکنش نشان می دهیم. ما از طرز صحبت نوجوان با خودمان عصبانی

می شویم و «از کوره در می رویم» و سر او فریاد می کشیم. پدر یا مادر می گوید «خفه شو و به اتاقت برو. تو نمی تونی با من این طور حرف بزنی». با این کار والدین جریان ارتباط را بند می آورند و امکان کشف علت خشم نوجوان را از بین می برند. خانه آرام می شود، اما خشم در درون نوجوان و پدر و مادر می جوشد - خشمی که تا زمانی که حل و فصل نشده از بین نخواهد رفت.

این چیزی است که من ریختن خشم نوجوان «در بطری» می نامم. یعنی جمع شدن خشم در درون نوجوان و قرار دادن یک سرپوش روی آن. حالا نوجوان دو برابر خشمگین است. او هم از قضیه اصلی عصبانی است و هم از طرز برخورد والدین نسبت به خودش. والدین به جای تعلیم نوجوان در زمینه مهار خشم به طور مثبت، مشکل را تشدید کرده اند.

والدین عاقل و دوراندیش روی حرف های نوجوان تمرکز می کنند و این که او چه می گوید، نه این که چگونه می گوید. چیزی که در این لحظه مهم است کشف علت خشم نوجوان است. نوجوان تنها کسی است که می تواند این اطلاعات را بدهد. اگر نوجوان سر شما داد می زند، سعی دارد چیزی به شما بگوید. والدین عاقل به دقت گوش می دهند. من پیشنهاد می کنم که قلم و کاغذ بردارید و چیزهایی را که از نوجوان می شنوید بنویسید. این کار کمک می کند تا توجهتان به پیامی جلب شود که او می دهد نه طرز ارسال آن. هر چه از زبان نوجوان می شنوید روی کاغذ بنویسید. چه چیزی از نظر نوجوان غیر منصفانه است؟ از خودتان دفاع نکنید. الآن زمان جنگ نیست؛ الآن زمان گوش دادن است. مذاکره یا جنگ ممکن است بعداً پیش بیاید، اما الآن ما باید اطلاعات مخفی ای را گردآوری کنیم که برای رسیدن به توافق صلح با نوجوان مان کاملاً به آن نیاز داریم.

## حرکت به دور دوم گوش دادن

وقتی نوجوان سبیل اولیه کلمات خشمگینانه‌اش را تمام کرد، چیزی را که فکر می‌کنیم از او شنیده‌ایم به او می‌گوییم و از او می‌خواهیم روشن‌تر صحبت کند. شما می‌توانید بگویید «فکر می‌کنم گفتی به این دلیل عصبانی هستی که... درست می‌گوییم؟» چنین گفته‌ای به نوجوان نشان می‌دهد که شما گوش می‌کنید و می‌خواهید باز هم بیشتر بشنوید. نوجوان به ناگزیر موافقت می‌کند و اطلاعات بیشتری به شما می‌دهد. ممکن است این بار هم به شدت بار اول صحبت کند یا شدت کلامش کم شود، اما نوجوان به حرف زدن ادامه خواهد داد و به شما خواهد گفت که چرا این قدر برآشفته است.

همچنان هر چه را می‌شنوید بنویسید. از وسوسه دفاع از خودتان دوری کنید. به خودتان یادآور شوید که در دور دوم گوش دادن هستید. وقتی نوجوان خاموش شد بار دیگر چیزی را که فکر می‌کنید او گفته تکرار کنید و به او فرصت دیگری بدهید تا مطمئن‌تان کند که پیام او را درست دریافت کرده‌اید. پس از دور سوم گوش دادن، نوجوان احساس خواهد کرد که شما او را جدی می‌گیرید. نوجوان وقتی می‌بیند شما یادداشت برمی‌دارید و تمام توجهتان به او معطوف است تکان می‌خورد. وقتی نوجوان احساس کرد که شما به راستی به حرف‌هایش گوش کرده‌اید، آن وقت — و تنها آن وقت — می‌توانید گام سوم را بردارید. من هر چقدر بر اهمیت گوش دادن دقیق به حرف‌های نوجوان خشمگین تأکید کنم کم است.

## طرز برخورد با نوجوان خاموش

اما اگر خشم نوجوان شما فروخورده است نه انفجارآمیز چه؟ از بعضی جهات، برخورد با نوجوان خاموش دشوارتر و کمک به او سخت‌تر

است. خودداری او از بیان چیزهایی که نگرانش می‌کند، و مسائلی که خشمش را برمی‌انگیزد، والدین را عاجز و ناتوان باقی می‌گذارد. یعنی، والدین تا زمانی که نوجوان افکار و احساساتش را آشکار نکرده نمی‌توانند به آنچه در درون او می‌گذرد پاسخ دهند. در برخی موارد، به این دلیل است که نوجوان به خاموشی رو می‌آورد.

### سکوت و قدرت

وقتی والدین زندگی نوجوان را بیش از حد کنترل می‌کنند و همه تصمیمات را برای او می‌گیرند نوجوان احساس عجز و ناتوانی می‌کند. نوجوان نمی‌تواند حس استقلال و هویت فردی خویش را پرورش دهد، و به این نتیجه می‌رسد که سکوت تنها راه کسب قدرت در برابر پدر و مادرش است. با سکوت، نوجوان کنترل اوضاع را - حداقل در این لحظه - در اختیار دارد. او چیزی دارد که والدین می‌خواهند و او از دادن آن خودداری می‌کند.

وقتی پدر یا مادر وحشت‌زده و هراسان نزد همسر یا بزرگسال دیگری می‌رود و ناله می‌کند که نوجوانم حرف نمی‌زند یا وقتی والدین منفجر می‌شوند و با صدای بلند به نوجوان می‌گویند «اگه به ما نگی که چه اتفاقی افتاده نمی‌تونیم کمکت کنیم» نوجوان نبرد را برده است. این دقیقاً همان چیزی است که نوجوان می‌خواهد: خارج از کنترل شما بودن. او از این همه کنترل پدر و مادر خسته شده است. او می‌خواهد مستقل باشد. در حال حاضر و در این لحظه، سکوت تنها راهی است که می‌تواند استقلالش را نشان دهد.

پس والدین نوجوانان خاموش باید این پرسش سخت را از خود بپرسند: آیا من بیش از حد فرزند نوجوانم را کنترل می‌کنم؟ آیا به او این آزادی را می‌دهم که مستقل فکر کند و بعضی از تصمیمات را خودش

بگیرد؟ آیا به او اجازه می‌دهم نوجوان باشد یا این‌که با او مثل یک بچه رفتار می‌کنم؟ بهترین نگرش برای والدین بیش از حد کنترل‌کننده این است که این پیام را به نوجوان انتقال دهند: «من می‌دانم که گاهی بیش از حد خودم را درگیر زندگی تو می‌کنم. من می‌دانم که تو حالا یک نوجوان هستی و شاید نخواهی همه افکار و احساسات را با من در میان بگذاری، و این اشکالی ندارد. اما هر وقت خواستی حرف بزنی بدان که من آماده شنیدن حرف‌هایت هستم». بعد با توجه به زبان اصلی عشق نوجوان، محبت‌تان را به او نشان دهید. یک چنین عباراتی به علاوه ابراز محبت به نوجوان، جوی را ایجاد می‌کند که نوجوان احساس می‌کند وجودش به رسمیت شناخته شده است. اگر والدین این موضع را حفظ کنند، به شما تضمین می‌دهم که نوجوان هر گاه از دست پدر یا مادر خشمگین شود با آنها به درستی حرف خواهد زد و سفره دلش را خواهد گشود.

دلیل دیگری که بعضی از نوجوانان موقع عصبانیت سکوت را انتخاب می‌کنند این است که آنها بنا بر تجربه آموخته‌اند که وقتی خشم‌شان را با والدین در میان می‌گذارند آنها منفجر می‌شوند. این نوجوانان که از انفجارات گذشته خسته شده‌اند، تصمیم می‌گیرند به جای روبرو شدن با نطق طولانی و محکوم‌کننده والدین سکوت کنند. آنها از شنیدن کلمات پدر و مادر دستپاچه و شرم‌زده شده‌اند و خود را محکوم دیده‌اند. آنها دیگر نمی‌خواهند چنین چیزی را تجربه کنند. برخورد آسان‌تر این است که ساکت شوند و از گفتن علت عصبانیت‌شان خودداری کنند.

والدین چنین نوجوانانی هرگز نخواهند توانست کلمه‌ای از زیر زبان آنها بیرون بکشند. تلاش آنها برای به حرف درآوردن نوجوان مخالفت محسوب شده و نوجوان را به سکوت بیشتر خواهد کشاند. کاری که این والدین باید بکنند این است که به شکست‌های گذشته‌شان اعتراف کنند.

شکستن دیوار رفتار منفی نخستین گام در خلق فضای مناسبی است که نوجوان می‌تواند بار دیگر خشم خود را به پدر و مادر ابراز کند و علت آن را بگوید.

### زمان اعتراف

این کاری است که تام تصمیم گرفت بکند. او در حالی که اشک تأسف در چشمانش حلقه زده بود تصمیم گرفت در برابر دخترش تریسی به این عمل متواضعانه و شفاعت‌آمیز دست بزند. او بعد از این که به من اعتراف کرد «شکست خورده است» نقشه‌اش را برایم تعریف کرد. او گفت «من امشب می‌خواهم به خانه بروم و خطاهایم را به او اعتراف کنم. شاید او به من فرصت دیگری بدهد». او از من خواست کمکش کنم تا اقرارنامه‌اش را تنظیم کند، زیرا نمی‌خواست صرفاً به احساساتش متکی باشد.

این اقرارنامه‌ای است که ما با هم تنظیم کردیم. یک‌چنین چیزی می‌تواند به هر پدر و مادری کمک کند که به سکوت فرزند نوجوان خود خاتمه دهند و مسئولیت اعمال خویش را بپذیرند.

«تریسی، آیا چند دقیقه وقت داری تا من یک نکته مهم را به تو بگویم؟ اگر الآن وقت نداری می‌توانم صبر کنم». بعد از این که تریسی اجازه داد، تام ادامه می‌دهد «من دیشب به جلسه‌ای رفتم که سخنران دربارۀ خشم صحبت می‌کرد. و فهمیدم که در گذشته نسبت به تو بد رفتار کرده‌ام. هر وقت تو از افکارت برایم حرف زدی بی‌آن که حساسیتی نشان بدهم حرفت را قطع کردم. مشخصاً زمانی را به یاد می‌آورم که به تو گفتم چقدر احمقی و باید بزرگ شوی و این قدر حساس نباشی. حالا می‌فهمم که این حرف درستی از طرف من نبود و من رفتار پخته‌ای نداشتم. این تو بودی که وقتی آمدی با من حرف بزنی پخته عمل کردی، و من متأسفم که احساسات را جریحه‌دار کردم.

«من می‌خواهم هر وقت که در آینده از دست من عصبانی شدی این را بدانی که من می‌خواهم به حرفت گوش کنم. من سعی می‌کنم حرف‌هایت را بشنوم و به طرز مثبت پاسخ بدهم. من می‌دانم که گاهی تو از دست من عصبانی شده‌ای و می‌دانم که در آینده هم این اتفاق خواهد افتاد. اگر تو به من بگویی که چرا عصبانی هستی من هم به حرفت گوش می‌کنم. من سعی می‌کنم به احساسات احترام بگذارم و ما می‌توانیم سر این موضوع با هم توافق کنیم، خیلی خوب؟»

من به تام گفتم که ممکن است دخترش پاسخ کلامی به این سخنان او ندهد. من او را تشویق کردم که در این لحظه دخترش را به حرف زدن وادار نکند و به او فشار نیاورد. اما از او خواستم که محبتش را به دخترش نشان بدهد و با استفاده از زبان اصلی عشق او ابراز محبت کند. گامی که تام آن شب در رابطه با دخترش برداشت اولین گام در احیای روابط آنها با یکدیگر و ایجاد این فرصت بود که دخترش علت خشمش را با او در میان بگذارد.

وقتی نوجوانان دریابند که بدون هیچ ترسی می‌توانند در مورد خشم‌شان با والدین صحبت کنند، این کار را می‌کنند. اما وقتی احساس ترس، تهدید، سرکوب یا شرم کنند بسیاری از آنها تصمیم می‌گیرند که سکوت اختیار کنند. هدف پدر و مادر یک نوجوان خاموش این است که جو عاطفی لازم برای احساس امنیت نوجوان را ایجاد کند تا او بتواند از خشمش حرف بزند. وقتی نوجوان خاموش بار دیگر به حرف آمد، والدین باید کار دشوار گوش دادن به حرف‌های او را که در صفحات قبل بحث کردیم انجام بدهند.

تصدیق کنید که احساسات خشمگینانه نوجوان معتبر است  
گام سوم تعلیم نوجوانان در زمینه پاسخ مثبت به خشم - پس از این که

روش غلط نوجوان در برخورد با خشم را تشخیص دادید و به ابراز خشم او گوش کردید - این است که معتبر بودن خشم را تصدیق کنید. می‌توانم بشنوم که بعضی از والدین می‌گویند «صبر کنید. من اغلب باور ندارم که خشم نوجوانم معتبر باشد. من فکر می‌کنم که او عمل مرا بد فهمیده است. گاهی او حتی از حقیقت ماجرا باخبر نیست. وقتی من با تصور او مخالفم چطور می‌توانم خشمش را تصدیق کنم؟»

خوشحالم که این را پرسیدید، چون همین جاست که بسیاری از والدین مرتکب خطای جدی می‌شوند. آنها حقایق را با احساسات اشتباه می‌گیرند. در نتیجه والدین با نوجوان بر سر حقایق جر و بحث می‌کنند و احساسات نادیده گرفته می‌شود. اگر بحث بالا بگیرد، حتی به احساسات بیشتری دامن می‌زند که آنها نیز نادیده گرفته می‌شوند.

احساسات نادیده گرفته شده به ایجاد رابطه مثبت بین والدین و نوجوان کمک نمی‌کند. به این دلیل است که گام سوم این قدر مهم است. اگر شما ندانید که چطور احساس خشم نوجوانتان را تصدیق کنید، هرگز به او نخواهید آموخت که با خشم به طرز مثبتی برخورد کند و آنرا حل و فصل کند. حالا فنجان‌های چای یا قهوه بنوشید یا هر چیزی که باعث می‌شود تا کاملاً هشیار شوید، زیرا اکنون می‌خواهم نکته فوق‌العاده مهمی را به شما بگویم.

علت این که شما عصبانی هستید این است که فکر می‌کنید کار خطایی صورت گرفته است و گرنه عصبانی نمی‌شدید. درست است که شاید تصور شما از قضیه صحّت نداشته باشد اما اگر حق فرد دیگر برای خشمگین بودن را تصدیق نکنید احتمالاً نمی‌توانید در برابر حقایقی که به شما ارائه می‌شود گشوده باشید. وقتی حق طرف مقابل برای خشمگین بودن را تصدیق می‌کنید فضای عاطفی لازم برای شنیدن عقاید و تصورات او ایجاد می‌شود.

یکی از بهترین راه‌ها برای این‌که بتوانیم واقعاً احساسات طرف مقابل را تصدیق کنیم عموماً همدلی نامیده می‌شود؛ همدلی یعنی این‌که خود را جای دیگری بگذاریم و دنیا را از چشمان او ببینیم. برای والدین این یعنی یک لحظه نوجوان شوند و عدم احساس امنیت، نوسانات خلق و خو، میل به استقلال و هویت فردی، اهمیت پذیرفته شدن از سوی همسالان، و نیاز مبرم به عشق و درک والدین را به خاطر بیاورند. والدینی که به دنبال همدلی با نوجوان‌شان نباشند مشکل می‌توانند احساس خشم نوجوان را تصدیق کنند.

وقتی کورتیس با من حرف می‌زد قدرت همدلی را به نمایش گذاشت. او به من گفت «حیرت‌انگیز است که وقتی همدلی را امتحان کردم چه اتفاقی افتاد. دخترم از دست من عصبانی بود زیرا برای یک هفته امتیاز رانندگی با اتومبیل را از او گرفته بودم. او سر من فریاد می‌کشید و می‌گفت چقدر این غیر منصفانه است و چقدر جلوی دوستانش خجالت می‌کشد که بگویند این هفته نمی‌تواند آنها را با اتومبیلش به مدرسه ببرد چون که پدرش اتومبیل او را ضبط کرده. قبلاً با او بحث می‌کردم و می‌گفتم باید خوشحال باشد که آن را فقط برای یک هفته ضبط کرده‌ام. به او می‌گفتم که دوستانش می‌توانند یکی دیگر را پیدا کنند و سوار اتومبیلش بشوند و این‌که او باید هم شرم‌زده باشد. این حرفم باعث عصبانیت بیشتر او می‌شد و بیشتر سرم داد می‌کشید و حرف‌های بدی می‌زد. من هم چند تا فحش بارش می‌کردم و از اتاق بیرون می‌رفتم و او را گریه‌کنان تنها می‌گذاشتم. این بارها اتفاق افتاده بود. اما حالا که به سخنرانی شما در مورد همدلی گوش داده‌ام، خودم را جای او گذاشتم و به خاطر آوردم که از دست دادن امتیاز رانندگی به مدت یک هفته چقدر سخت بود.

«وقتی من به سن او بودم اتومبیل نداشتم اما یادم می‌آید یک‌بار پدرم گواهینامه رانندگی‌ام را به مدت دو هفته گرفت و اجازه رانندگی با

اتومبیل خانواده را به من نداد. یادم می‌آید که چقدر احساس ناراحتی می‌کردم. واقعاً وقتی توانستم دنیا را از چشم دخترم ببینم حیرت‌انگیز بود. حالا می‌توانستم احساسات او را بفهمم. پس به او گفتم: عزیزم من می‌فهمم که چرا از دست من عصبانی هستی و می‌توانم بفهمم که چقدر ناراحتی که نمی‌توانی دوستانت را با اتومبیلت به مدرسه برسانی. اگر من نوجوان بودم — که زمانی بودم — من هم عصبانی و ناراحت می‌شدم. اما اجازه بده نقش خودم به عنوان یک پدر را توضیح بدهم.

«ما با هم توافق کردیم که اگر کسی به خاطر سرعت زیاد جریمه بشود بار اول به مدت یک هفته امتیاز رانندگی را از دست می‌دهد. و اگر ظرف یک سال دوباره این اتفاق افتاد گواهینامه رانندگی اش برای دو هفته توقیف می‌شود. حالا قوانین را می‌دانیم و در مورد پیامدهای کارمان توافق کرده‌ایم. من به او گفتم اگر تو عواقب کارت را قبول نکنی من پدر ضعیفی می‌شوم چون واقعیت زندگی این است که وقتی ما مقررات را نقض می‌کنیم و قانون را زیر پا می‌گذاریم، باید عواقبش را تحمل کنیم. من تو را خیلی دوست دارم و به این دلیل است که باید بر اجرای قانون پافشاری کنم، حتی اگر همین الان احساس همدردی زیادی با تو داشته باشم.»

کور تیس در حالی که اشک به چشم داشت گفت، «بعد او را بوسیدم و از اتاق خارج شدم. اما برای اولین بار احساس کردم که خشم دخترم را به طور مثبت مهار کرده‌ام.»

یک چنین گفتار همدلانه‌ای از جانب والدین احساس ناراحتی نوجوان را از بین نمی‌برد، اما تیزی خشم نوجوان را می‌گیرد. وقتی والدین خشم نوجوان را به رسمیت می‌شناسند و با او جر و بحث نمی‌کنند، خشم او کاهش می‌یابد زیرا با احترام با او رفتار شده نه با تمسخر. واضح است که گام دوم یعنی گوش دادن به نوجوان پیش شرط گام سوم، یعنی تصدیق

خشم نوجوان است. اگر والدین به حرف‌های نوجوان گوش ندهند و از تصور او در رابطه با وضعیت موجود باخبر نشوند نمی‌توانند صادقانه با خشم او همدلی کنند.

دختر نوجوان ماری از دست او عصبانی بود چون برای او لباسی را که «لازم داشت» نخریده بود. این سومین «خرید لازم» او ظرف چند هفته گذشته بود. مادرش دوتای اول را برای او خریده بود. اما این بار بودجه کافی برای این کار نداشت. وقتی دختر با عصبانیت شروع به داد و فریاد کرد و به مادرش گفت که او را دوست ندارد، ماری به جای این که مثل همیشه تلافی کند شروع کرد به توضیح دادن. ماری به حرف‌های دخترش گوش داد و دفترچه یادداشتش را برداشت و نکات اصلی حرف‌های او را یادداشت کرد. بعد به جای این که سر این نکات با او بحث کند به نیکول گفت «فکر می‌کنم علت عصبانیت را بفهمم و بدانم که چرا این قدر از دست من ناراحتی. اگر من هم جای تو بودم احتمالاً از دست مادرم عصبانی می‌شدم». بیان یک چنین گفته همدلانه‌ای بدون گوش دادن به حرف‌های نیکول ممکن نمی‌شد. گوش دادن امکان همدلی را خلق می‌کند.

### توضیح دادن دیدگاهتان و تلاش برای یافتن راه حل

وقتی به حرف‌های نوجوان به دقت گوش کردید و او هم همدلی شما را با خشم خود و سایر احساسات خود احساس کرد، می‌توانید گام نهایی مقابله با خشم را بردارید: دیدگاه خودتان را توضیح بدهید و در پی یافتن راه حل باشید.

اکنون و تنها اکنون والدین می‌توانند دیدگاهشان را برای نوجوان توضیح دهند. اگر والدین قبل از اتخاذ سه گام قبلی این کار را بکنند ممکن است به جر و بحث با نوجوان بیانجامد و این نیز معمولاً با

سخنان تند و درشتی همراه می شود که والدین بعداً در این مورد افسوس می خورند. اگر شما به دقت گوش داده باشید، و خشم نوجوان را تصدیق کرده باشید، آن وقت نوجوان به توضیح شما درباره دیدگاهتان گوش خواهد سپرد. شاید نوجوانتان با شما موافق نباشد اما گوش خواهد داد و در نتیجه می توان مسئله را حل و فصل کرد.

ماری بعد از بیان درک خود از وضعیت و تصدیق احساسات نیکول گفت «اگر من منابع نامحدود داشتم آن لباس را برایت می خریدم، اما ندارم. واقعیت این است که طی دو هفته گذشته من دو تا لباسی را که خواسته بودی برایت خریدم. همیشه حدی برای خریدهای ما وجود دارد و حالا ما به این حد رسیده ایم». شاید نیکول از این تصمیم خوشحال نباشد. شاید هنوز بخواهد عصبانی باشد، اما ته دلش می داند که حق با مادر اوست. از آنجا که مادرش با دقت به حرفهای او گوش داده و احساسات او را تصدیق کرده، نوجوان از دست مادرش آزاده و عصبانی نخواهد بود. اما فرض کنید وقتی نیکول یک لباس دیگر می خواست ماری منفجر می شد و فریاد می زد «من لباس دیگه ای برات نمی خرم. توی این دو هفته دو تا لباس برات خریده ام. بسّه دیگه. تو فکر می کنی همه چیز باید داشته باشی. واقعاً که چقدر خودخواهی. نمی بینی که بقیه افراد خانواده هم لباس لازم دارن؟» با چنین واکنشی نیکول احساس می کرد که طرد شده و مطمئناً این تلخی و انزجار نسبت به مادرش را در دلش نگه می داشت.

### کبی حق با نوجوان شماست (گاهی هست)

گاه وقتی والدین به حرفهای نوجوان گوش می دهند می بینند که حق با نوجوان است. مری پث می گفت «هرگز روزی را فراموش نمی کنم که دخترم کریستی از دستم عصبانی شد چون وارد اتاقش شده بودم و

میزش را تمیز کرده بودم. او به وضوح به من گفت که از دستم عصبانی است، و این که من به حریم خصوصی او تجاوز کرده‌ام، و من هیچ حقی ندارم که به اتاق او بروم و به چیزهای روی میزش دست بزنم، و این که من بعضی چیزهایی را که خیلی برایش مهم بوده دور انداخته‌ام و اگر یک بار دیگر این کار را بکنم او خانه را ترک می‌کند. در این موقع بود که فهمیدم چقدر او را رنجانده‌ام و چقدر او از این قضیه ناراحت و عصبانی است. من می‌توانستم با او بحث کنم و بگویم که حق دارم به اتاق او بروم و هر کاری که خواستم انجام بدهم. می‌توانستم دلیل بیاورم که اگر او خودش میز تحریرش را مرتب کرده بود من مجبور نبودم این کار را بکنم. اما به جای این کار گوش دادم.

«فکر می‌کنم همان روز بود که برای اولین بار فهمیدم که دختر هفده ساله‌ام دیگر جوان محسوب می‌شود و من نمی‌توانم با او مثل یک بچه رفتار کنم. بنابراین به او گفتم: متأسفم، من الآن متوجه شدم که کار اشتباهی کرده‌ام. آن موقع فقط می‌خواستم میز را تمیز کنم. اما حالا می‌فهمم که چه می‌گویی و می‌بینم که من هیچ حقی نداشتم که وسایلت را دور بریزم. در واقع من اصلاً حق نداشتم میزت را تمیز کنم. اگر مرا ببخشی قول می‌دهم که دیگر هرگز این کار را نکنم. فکر می‌کنم بعد از آن روز بود که برای اولین بار شروع به ارتباط با دخترم به عنوان یک فرد جوان کردم.»

از آنجا که والدین کامل نیستند اغلب اشتباهاتی می‌کنند که باعث خشم نوجوانان می‌شود. اگر ما به حرف‌های نوجوان گوش بدهیم و صادق باشیم متوجه رفتار اشتباهمان خواهیم شد. در این گونه مواقع اقرار کردن به اشتباه و درخواست بخشش همیشه مثبت‌ترین کار محسوب می‌شود. اگر والدین صادقانه معذرت‌خواهی کنند اکثر نوجوانان آنها را می‌بخشند. از سوی دیگر، اغلب اوقات والدین دیدگاه کاملاً متفاوتی با دیدگاه نوجوان دارند. این دیدگاه را باید به طور آزاد و علنی اما به طرزی قاطع

در میان گذاشت. وقتی جاکوب خشم خود را سر پدرش جان خالی می کرد جان به دقت به حرف های او گوش می داد. جاکوب از دست پدرش عصبانی بود که برای بیمه اتومبیل به او پول نمی دهد. وقتی جاکوب شانزده سالش شد جان برای او اتومبیل خرید و تصورش این بود که جاکوب پول بنزین، روغن و بیمه را می پردازد. این مربوط به یک سال و نیم پیش بود. بیمه ماشین هر شش ماه منقضی می شد. جاکوب پول دوتای اول را بی هیچ مشکلی پرداخته بود اما حالا پول کم آورده بود و فکر می کرد که پدرش باید به او این پول را بدهد تا او بتواند همچنان رانندگی کند. جاکوب می دانست که پدرش خیلی پول دارد؛ و قرض دادن برای او مشکلی ایجاد نمی کرد.

جان به دقت به حرف های جاکوب گوش کرد و از آنها یادداشت برداشت. بعد جان پرسید «پس تو فکر می کنی که من چون پول زیادی دارم و مشکلی برایم ایجاد نمی شود باید به تو قرض بدهم؟» جاکوب گفت «درسته! این برای شما پول کمی محسوب میشه. اما برای من خیلی زیاده. و اگر به من قرض ندین من حداقل دو هفته نمی تونم رانندگی کنم».

جان دوباره به حرف های جاکوب گوش داد. بعد گفت «من می فهمم که تو چرا می خواهی من این کار بکنم. من می دانم که برایت خیلی ناراحت کننده است که دو هفته نتوانی رانندگی کنی. اما بگذار موقعیت خودم را هم برایت شرح بدهم. من یک پدر هستم و مسئولیت دارم که چگونگی خرج کردن پول را به تو یاد بدهم. ما از اول با هم قرار گذاشتیم که تو پول بنزین و روغن و بیمه ماشین را بدهی. تو از شش ماه پیش زمان انقضای بیمه ماشین را می دانستی. اما به جای پس انداز کردن پول، خرجش کردی. این انتخاب خودت بود. اشکالی نداره. من از نحوه خرج کردن پولت ایراد نمی گیرم. اما از آنجا که این انتخاب خودت بوده، حالا پول کافی برای پرداخت بیمه نداری.

«من فکر می‌کنم اگر این پول را بهت بدهم خدمت به تو محسوب نمی‌شود. فکر می‌کنم این درس بزرگی برای توست تا درست پول خرج کردن را یاد بگیری. طی دو هفته آینده من اتومبیلم را هر وقت لازم نداشتم به تو قرض می‌دهم، و هر وقت هم نمی‌توانستم این کار را بکنم تو را با اتومبیلم به مقصد می‌رسانم. اما نمی‌توانم پول بیمه را به تو قرض بدهم. من فکر می‌کنم اگر این کار را بکنم وظیفه پدری‌ام را خوب انجام نداده‌ام. متوجه هستی چی می‌گم؟»

جاکوب سرش را تکان داد و زیر لب گفت «بله می‌فهمم». جاکوب خوشحال نبود اما حرف پدرش را می‌فهمید. او حاضر بود حرف پدرش را بپذیرد زیرا پدرش به دقت به حرف‌های او گوش داده بود، نگرانی او را تصدیق کرده بود، و درک و تفاهم خود را نشان داده بود.

هدف ما همیشه این است که به نوجوان کمک کنیم تا از خشم خود به راه حل برسد. خشم حل نشده در ذهن و قلب نوجوان یکی از بدترین چیزهایی است که می‌تواند رخ دهد. خشم حل نشده به احساس انزجار و نفرت می‌انجامد. نوجوان احساس می‌کند طرد شده و کسی دوستش ندارد. خشم حل نشده نوجوان دریافت مهر و محبت والدین را تقریباً غیر ممکن می‌سازد. بسیاری از والدین از این‌که نوجوان محبتشان را نمی‌پذیرد مأیوس و ناراحت می‌شوند، بنابراین بیشتر سعی می‌کنند و بیشتر دست رد به سینه‌شان می‌خورند. چنانچه والدین بخواهند عشق خود را به نوجوان برسانند باید در پی حل و فصل خشم نوجوان باشند. اگر خشم نوجوان طی یک دوره زمانی روی هم انباشته شده باشد، والدین باید فضایی ایجاد کنند که نوجوان آزادانه مسائل مربوط به خشم خود را با آنها در میان بگذارد.

تصدیق شکست‌های گذشته می‌تواند بخشی از راه ایجاد این فضا باشد. به عنوان مثال شما می‌توانید بگویید «من می‌دانم که در گذشته

وقتی عصبانی بودی همیشه به حرف‌های تو گوش نداده‌ام. گاهی حرف‌های ناراحت‌کننده و انتقادی‌ای زده‌ام که عمیقاً از آن متأسفم. من می‌دانم که بهترین پدر [یا مادر] نبوده‌ام و خیلی دوست دارم که شکست‌هایم را جبران کنم. اگر بخواهی دلم می‌خواهد قراری بگذاریم و با هم گفتگویی داشته باشیم که تو به من بگویی در چه زمان‌هایی تو را رنجانده‌ام. من می‌دانم که این گفتگو می‌تواند برای هر دوی ما دردناک باشد، اما می‌خواهم بدانی که من آماده شنیدن حرف‌هایت هستم».

یک چنین گفته‌هایی در را برای فاش ساختن خشم انباشته نوجوان باز می‌کند و به والدین فرصت می‌دهد تا مسئله را حل کنند. اگر نوجوان به این درخواست والدین پاسخ مثبت نداد، شاید درخواست کمک از یک مشاور لازم باشد. اگر نوجوان نخواهد نزد مشاور بیاید، والدین می‌توانند خودشان نزد مشاور بروند و به این ترتیب صداقت‌شان را نشان بدهند. سرانجام نوجوان خواهد پذیرفت که در جریان مشاوره آنها را همراهی کند.

یاد دادن این امر به نوجوان‌تان که خشم خود را بپذیرد و به طرز مثبت حل و فصل کند یکی از بزرگ‌ترین خدماتی است که می‌توانید به زندگی عاطفی، اجتماعی و معنوی نوجوان‌تان بکنید. در این جریان نوجوان بر اساس تجربه می‌آموزد که خشم خود را حل کند. ما از همان جایی که نوجوان‌مان قرار دارد شروع می‌کنیم و حتی اگر پسر یا دخترمان عصبانی شده و داد و فریاد می‌کند به حرف‌هایش گوش می‌دهیم و کمکش می‌کنیم تا با خشم خود مقابله کند. بعداً می‌توانیم شیوه‌های بهتر ابراز خشم را به او بیاموزیم. اما هرگز نباید بگذاریم که زبان نوجوان مانع از گوش دادن ما به پیامی شود که او سعی می‌کند به ما ارسال کند.

شعری را که در صفحه بعد می‌خوانید پسر در حدود بیست‌سالگی اش

برایم نوشته است. به این دلیل است که من به قدرت شفابخش گوش  
دادن به خشم نوجوان ایمان دارم.

### پدر

تا پاسی از شب تو گوش دادی  
این چیزی است که تو به من دادی  
گوشی شنوا، برای شنیدن  
غوغای سمفونی جوانی ام -  
که با رشته کلمات  
و قیچی اصوات، هوای رقیق را در هم می شکافت.  
دیگران رفتند  
تو ماندی  
و گوش دادی

آن‌گاه که سقف را سوراخ می کردم  
با شلیک فریادها  
و رگبار تیرها  
که بال فرشتگان را از هم می شکافت  
تو صبر کردی  
و بال‌ها را دوختی،  
و ما ادامه دادیم  
تا فردا  
تا وعده دیگر غذا  
تا بمب بعدی دعوا

و آن‌گاه که آنان همگی دویدند

تا پنهان شوند

تا پناه گیرند

تا امان بیابند

تو در میدان نبرد ماندی

بی پناه در زیر بارانی از آتش زهر سو

تو زندگیت را به خطر انداختی

با داشتن من.

تو زندگیت را به خطر انداختی

با گوش سپردن

تا پاسی از شب.

## فصل یازدهم عشق و استقلال

مَت و لوری درخواست گفتگو با مشاور و پزشک خانوادگی شان را کرده بودند تا در مورد نگرانی های خود از رفتار «شان» پسر سیزده ساله خود حرف بزنند. مَت شروع به صحبت کرد و گفت «شخصیت او عوض شده. او کاملاً غیر قابل پیش بینی شده. او قبلاً هیچ وقت نافرمان نبود اما حالا تقریباً هر چیزی را که ما می گوییم مورد سؤال قرار می دهد». لوری ادامه داد و گفت «زبان او هم عوض شده. تقریباً نیمی از اوقات ما نمی فهمیم او واقعاً چه می گوید. چند هفته پیش او مرا نفرین کرد. شان هرگز نفرین نمی کرد».

مَت گفت «ما می ترسیم که شان مشکل عصبی پیدا کرده باشد». لوری اضافه کرد «چیزی مثل تومور مغزی. ممکن است او را معاینه کنید و نظرتان را به ما بگویید».

پزشک موافقت کرد و آنها دو هفته بعد پسرشان را برای معاینه نزد او آوردند. پزشک پس از معاینه دقیق او و انجام آزمایش تو موگرافی به مَت و لوری گفت که پسر آنها یک نوجوان کاملاً عادی است و هیچ مشکل عصبی وجود ندارد. حرفی که پزشک به آنها زد این بود که آنچه آنها تجربه می کنند نشانه های عادی رشد نوجوانی است. مَت و لوری هر دو آسوده خاطر و در عین حال گیج شدند. آسوده خاطر از این که هیچ مشکل

جسمانی وجود نداشت و گیج از این که آنها چطور باید به این مرحله ترسناک رشد پسرشان واکنش نشان دهند. آنها می دانستند که نمی توانند رفتار او را نادیده بگیرند.

مت و لوری وحشت معمول والدینی را تجربه می کردند که فرزندشان ناگهان نوجوان می شود. همه چیز ناگهان زیر و رو می شود. آنچه قبلاً مؤثر واقع می شد دیگر مؤثر نیست و کودکی که فکر می کردند او را خوب می شناسند ناگهان به یک غریبه بدل می شود.

ما قبلاً از حس نوظهور استقلال نوجوان و میل او به کسب هویت شخصی صحبت کردیم. اما در این فصل می خواهیم روی تغییراتی تمرکز کنیم که طی دوره رشد نوجوان به وقوع می پیوندد. وقتی والدین راه های بروز حس استقلال نوجوان و تلاش او برای کسب هویت شخصی را بشناسند، بهتر می توانند شیوه های تأیید نوجوان را یاد بگیرند و محبت خود را نشان دهند. و، بله، آنها بهتر خواهند توانست به زبان اصلی عشق نوجوانشان صحبت کنند.

### دو دوره کشمکش

آیا می دانید دو دوره هست که والدین اغلب درگیر کشمکش با فرزندانشان هستند؟ پژوهشگران می گویند دوره اول همان زمانی است که معمولاً «دوسالگی و وحشتناک» خوانده می شود؛ و دوره دوم حوالی بلوغ. این دو دوره با یک رشته مشترک به هم پیوند خورده اند: استقلال. طی دوره وحشتناک دوسالگی، کودک تلاش می کند تا استقلال فیزیکی خود از والدین را نشان دهد. پاهای کوچک کودک او را به جاهایی می برند که والدین نمی توانند ببینند، و دستان کوچک او کارهایی می کنند که والدین را به شدت درمانده می کند. کدام پدر و مادری است که از نقاشی روی کاغذ دیواری با ماتیک مامان، پودر مالیده شده روی قالی اتاق خواب، کسوه های باز شده و به هم ریخته، و غیره و غیره ننالد؟

پس از دوره نوباوگی، آغاز دوران بلوغ مرحله دوم کشمکش والدین با فرزند را رقم می‌زند. این کشمکش‌ها نیز هنوز حول مسئله استقلال دور می‌زنند. البته نوجوان در مرحله بسیار پیشرفته‌تری از زندگی است، بنابراین خرابکاری‌هایی که به بار می‌آورد و قوانینی که زیر پا می‌گذارد عواقب بسیار شدیدتری دارند و کشمکش والدین و نوجوان را تشدید می‌کنند. به عبارت دیگر، وقتی نوجوان پا به آستانه بلوغ می‌گذارد والدین باید انتظار افزایش رویارویی‌ها را داشته باشند. بنا به گفته دو تن از متخصصین به نام استاینبرگ و لوین، خبر خوب این است که «رویارویی بین والدین و کودک معمولاً در کلاس هشتم و دهم اوج می‌گیرد و سپس کاهش می‌یابد»<sup>۱</sup>.

در هر دوی این مراحل دل‌سردکننده رشد کودک، بهتر است که والدین بدانند انتظار چه چیزی را باید داشته باشند و برای پاسخ به آن به شیوه‌ای مثبت تدابیری بیاندیشند. البته موضوع بحث ما در اینجا مرحله دوم یعنی سال‌های اوایل نوجوانی است.

### نیاز به استقلال... و عشق

ابتدا بیایید نگاهی به الگوهای رفتاری متداولی بیاندازیم که شما می‌توانید انتظارش را داشته باشید. نیاز نوجوان به استقلال در بسیاری زمینه‌ها نمود پیدا می‌کند. همراه با این نیاز به استقلال، نوجوان همچنان به عشق والدین نیاز دارد. اما اغلب اوقات والدین حرکت نوجوان به سمت استقلال را به عنوان نشانه‌ای از عدم نیاز او به عشق والدین تعبیر می‌کنند. این یک خطای جدی است.

هدف ما این است که استقلال نوجوان را تشویق کنیم و در عین حال

۱. لارنس استاینبرگ و آن لوین، شما و نوجوان شما (نیویورک: انتشارات هارپر اند رو، ۱۹۹۰)، ص ۱۵۰.

نیاز نوجوان به عشق را برآورده سازیم. ویژگی‌های رفتاری نوجوانان امروزی هنگامی که در صدد کسب استقلال برمی‌آیند حول حوزه‌های ذیل دور می‌زند.

### آرزوی برخورداری از فضای شخصی

نوجوان می‌خواهد بخشی از خانواده باشد اما در عین حال می‌خواهد از خانواده مستقل باشد. این امر اغلب اوقات خود را به صورت نیاز به برخورداری از فضای شخصی متجلی می‌سازد. نوجوانان شاید نخواهند در انظار عموم با والدین‌شان دیده شوند. این خصوصاً در صورتی صادق است که آنها فکر کنند با دوستانشان برخورد خواهند کرد. علت این نیست که آنها نمی‌خواهند با شما باشند، بلکه آنها می‌خواهند مسن‌تر و مستقل‌تر به نظر برسند. «منو توی پارکینگ پیاده کنین. من بعد از دو ساعت دم در اتومبیل می‌بینمتان». این جملات نوجوانی است که نمی‌خواهد در فروشگاه بزرگ همراه والدینش دیده شود.

مادری که تصور می‌کرد قرار است دو ساعت همراه فرزند نوجوانش خرید کند از شنیدن این جملات ممکن است خیلی آشفته شود. اما اگر او نیاز فرزندش به استقلال را درک کند، به این درخواست احترام گذاشته و با استفاده از زبان اصلی عشق نوجوان، هنگام خروج از اتومبیل عشقش را به او نشان می‌دهد. نوجوان هم احساس استقلال می‌کند و هم محبت والدینش را حس می‌کند. پدر و مادری که در مقابل این درخواست نوجوان می‌رنجند یا عصبانی می‌شوند به احتمال قوی به جنگ لفظی با نوجوان کشیده خواهند شد، و نوجوان، هم احساس می‌کند که کنترل شده و هم این‌که والدینش دوستش ندارند.

وقتی به نوجوان اجازه می‌دهید که در تئاتر یا کلیسا به جای اعضای خانواده کنار دوستانش بنشیند و همزمان محبت خود را نیز به او ابراز

می‌کنید، نه تنها استقلال او را تأیید کرده‌اید بلکه نیاز نوجوان خود به عشق را نیز برآورده ساخته‌اید. اگر گهگاه به نوجوان اجازه دهید که در خانه بماند یا با یکی از دوستانش شام بخورد - وقتی سایر اعضای خانواده به رستوران رفته‌اند - نیز همان تأثیر فوق را خواهد داشت.

### اتاق مستقل

نوجوانان اغلب اتاق خودشان را می‌خواهند. شاید آنها در دوازده سال اول زندگی به خوابیدن با اعضای کوچک‌تر خانواده در یک اتاق رضایت بدهند اما مطمئن باشید که در سال‌های نوجوانی اگر امکانش باشد اتاق خودشان را خواهند خواست. آنها دوست دارند به اتاق زیر شیروانی یا زیر زمین نقل مکان کنند؛ حتی آنها شاید انتهای راهرو یا زیر پله را انتخاب کنند - هر جایی که بتوانند فضایی خاص خودشان داشته باشند. والدین اغلب اوقات از این درخواست آنها ناراحت می‌شوند. چیزی که نوجوان می‌خواهد در نظر والدین معقول نیست. چرا نوجوان باید بخوابد در زیر زمین مرطوب بخوابد، در حالی که اتاق بسیار قشنگی با برادر یا خواهر کوچک‌ترش دارد؟ پاسخ این پرسش در نیاز نوجوان به استقلال نهفته است.

من پیشنهاد می‌کنم که اگر برایتان امکان دارد به درخواست نوجوان پاسخ مثبت بدهید. وقتی چنین فضایی آماده شد نوجوان می‌خواهد آن را مطابق سلیقه خودش تزیین کند. (اینجاست که والدین خوشحال می‌شوند که نوجوان در زیر زمین مستقر شده است!) مسلماً نوجوان از رنگ‌ها، اشکال و جنس‌هایی استفاده می‌کند که اگر شما بودید انتخاب نمی‌کردید. علت این امر هم استقلال اوست.

فراهم کردن فضای خصوصی و اعطای آزادی تزیین آن مطابق میل نوجوان، چنان‌که با ابراز محبت والدین همراه باشد، حس استقلال

نوجوان را تقویت خواهد کرد و مخزن عشق او را پُر نگه خواهد داشت. اما اگر اعطای فضای خصوصی و آزادی تریین آن پس از هفته‌ها جر و بحث دربارهٔ احمقانه بودن این کار صورت بگیرد، نوجوان عزت نفس خود را از دست خواهد داد و دیواری عاطفی بین نوجوان و والدینش برپا خواهد شد - حتی اگر آنها نهایتاً به درخواست نوجوان گردن نهند.

### اتومبیل مستقل

نوجوانان می‌خواهند اتومبیل خود را داشته باشند. در فرهنگ مرفه جامعهٔ غربی، اکثر نوجوانان می‌خواهند به محض دریافت گواهینامهٔ رانندگی اتومبیل خودشان را داشته باشند. این نیز ناشی از میل شدید آنها به استقلال است. «اگر من ماشین خودم را داشته باشم خودم به مدرسه می‌روم، به کلاس شنا می‌روم، به مراسم کلیسا می‌روم، و به فروشگاه می‌روم. این کار خیلی در وقت شما صرفه‌جویی می‌کند» (اکثر والدین از این ایده خوششان می‌آید). کمتر چیزی هست که مانند راندن اتومبیل خود باعث ایجاد حس استقلال و قدرت در نوجوانان شود. در فصل بعد، ما بار دیگر به موضوع اتومبیل خواهیم پرداخت زیرا کل قضیهٔ احساس مسئولیت نوجوانان و آزادی آنان به آن ربط پیدا می‌کند. ما به این موضوع خواهیم پرداخت که چه کسی پول اتومبیل را می‌پردازد و چه انتظاراتی از رانندهٔ نوجوان می‌رود. اما در حال حاضر صرفاً حمایت از نیاز نوجوان به استقلال و در عین حال محبت کردن به او مد نظر ماست. فرض کنیم پدر و مادری پول کافی داشته باشند و نوجوان هم به قدر کافی مسئول باشد؛ در اینجا والدین می‌توانند اعتماد و اطمینان خود به نوجوان را نشان دهند و در عین حال از استقلال او حمایت کنند. حتی اگر دریافت هدایا زبان اصلی عشقِ نوجوان شما نیست وقتی برای نوجوانان اتومبیل می‌خرید هر چه بیشتر آن‌را به صورت هدیه به او

عرضه کنید. اگر نوجوان با احساس مهر و محبت و اعتماد والدینش بتواند اتومبیل خود را براند و احساس استقلال کند، والدین به او کمک کرده‌اند تا گام دیگری به سمت دنیای بزرگسالان بردارد.

### آرزوی بر خورداری از فضای عاطفی

نوجوانان به فضای عاطفی نیاز دارند. در سال‌های قبل، کودک شما همه چیز را به شما می‌گفت - چیزهایی که در مدرسه اتفاق می‌افتاد، خوابی که شب پیش دیده بود، این‌که تکلیف مدرسه‌اش چقدر سخت است و غیره. اما در سال‌های نوجوانی، شما احساس می‌کنید که او قلب و ذهنش را به روی شما بسته است. وقتی از نوجوان می‌پرسید که در مدرسه چه خبر بود ممکن است پاسخ بدهد «هیچی» یا «خبری نبود». وقتی از دختر نوجوان‌تان درباره یکی از دوستانش می‌پرسید ممکن است شما را به جاسوسی متهم کند. این بدان معنی نیست که او خلاف کسی را پنهان می‌کند. یکی از راه‌هایی که نوجوانان به استقلال عاطفی دست می‌یابند این است که افکار و احساسات خود را برای خودشان نگه می‌دارند. والدین باید به این خواسته نوجوانان احترام بگذارند. به علاوه آیا خود شما همه افکار و احساسات‌تان را با نوجوان در میان می‌گذارید؟ امیدوارم که نه.

بخشی از قضیه بزرگ شدن این است که ما خودمان انتخاب کنیم چه موقع و با چه کسی افکارمان را در میان بگذاریم. نوجوان شما در حال بزرگ شدن است. «من می‌دانم که گاهی تو دلت نمی‌خواهد افکار و احساسات را با من در میان بگذاری. من این را می‌فهمم و اشکالی ندارد. اما اگر خواستی حرف بزنی می‌خواهم بدانی که من همیشه آماده شنیدن هستم». اینها کلماتی هستند که والدین دوران‌دیش به نوجوان خود می‌گویند؛ والدینی که به ارزش فضای عاطفی دادن به نوجوان پی برده‌اند.

راه دیگری که نوجوانان نیاز خود به برخورداری از فضای عاطفی را ابراز می‌کنند این است که دیگر مثل سابق ابراز محبت والدین را نمی‌پذیرند. تعجب نکنید اگر دختر نوجوان تان تلاش شما برای کمک به او را رد کند. برای سال‌های متممادی خدمات شما به منزله تجلی عشق و محبت محسوب می‌شد. حالا او می‌خواهد خودش کارها را انجام بدهد و ممکن است به طرزی کاملاً متفاوت با شما انجام دهد. گاهی علت این امر آن نیست که نوجوان به کمک شما نیاز ندارد، بلکه او نمی‌خواهد به او یادآوری شود که به کمک شما نیاز دارد. او می‌خواهد مستقل باشد. والدین عاقل به جای پافشاری، عقب‌نشینی می‌کنند و می‌گویند «اگر به کمک من نیاز داشتی، بگو». ادای این جمله به همراه ابراز محبت به نوجوان سبب می‌شود تا دختر یا پسر نوجوان تان احساس استقلال و برخورداری از محبت کند و فضایی به وجود می‌آید که فرزند در حال رشد شما قطعاً از شما درخواست کمک خواهد کرد.

ممکن است دختر پانزده‌ساله شما خود را از بغل تان بیرون بکشد — نه به این علت که تماس فیزیکی دوست ندارد بلکه به این دلیل که وقتی او بچه بود شما این کار را می‌کردید. او حالا دارد بزرگ می‌شود و نمی‌خواهد با او مثل بچه رفتار شود. والدین دوران‌دیش راه‌های مناسبی را برای تماس فیزیکی با نوجوان پیدا خواهند کرد که نوجوان از آن استقبال کند.

وقتی به نوجوان تان تعلیم می‌دهید که با خویشاوندی که فردا قرار است به خانه شما بیاید چگونه رفتار کند، آماده باشید تا او دقیقاً عکس کاری را که شما گفته‌اید انجام بدهد و خواسته شما را اجابت نکند. چنین درخواست‌هایی اغلب اوقات در نظر نوجوان به‌جگانه و دروغین می‌آید. وقتی با کلام خود نوجوان را تأیید می‌کنید مطمئن شوید که کلماتتان صادقانه‌اند. اگر نوجوان حس کند که شما می‌خواهید احساساتش را با

کلام محبت‌آمیز به بازی بگیرید، آن‌را غیر صادقانه دانسته و رد خواهد کرد.

در پس همه اینها آرزوی نوجوان برای برخورداری از فضای عاطفی را می‌بینیم. نوجوانان می‌خواهند مورد محبت باشند اما دلشان نمی‌خواهد مثل بچه‌ها غرق عشق شوند. اینجاست که یادگیری لهجه‌های جدید زبان‌های عشق برای ارسال پیام خود به نوجوان‌تان اهمیت بسیار می‌یابد.

## آرزوی نوجوان برای برخورداری از استقلال اجتماعی

### ترجیح دوستان بر خانواده

نوجوان نه تنها فضای فیزیکی و عاطفی می‌خواهد، بلکه در عین حال استقلال اجتماعی از والدین را هم می‌خواهد. این آرزوی استقلال اجتماعی از راه‌های متعدد بروز پیدا می‌کند. نوجوانان اغلب اوقات دوستان خود را به خانواده ترجیح می‌دهند. خانواده همیشه به طریق مشخصی عمل کرده است. حالا نوجوان نمی‌خواهد با خانواده جایی برود. شما برای بعد از ظهر یکشنبه برنامه پیک‌نیک گذاشته‌اید. پنج‌شنبه شب برنامه خود را به نوجوان می‌گویید، اما او می‌گوید «روی من حساب نکنید».

شما که پدر او هستید می‌گویید «منظورت چیه که روت حساب نکنیم؟ تو جزئی از خانواده هستی».

نوجوان پاسخ می‌دهد «می‌دونم اما من قبلاً برای خودم برنامه ریخته‌ام. من می‌خوام با دوستانم جایی برم».

پدر می‌گوید «پس به اون‌ا بگو برنامه‌ات عوض شده. این یه گردش خونوادگیه و مهمه که تو هم باشی».

نوجوان می‌گوید «اما من دلم نمی‌خواد بیام». این دور اول بحثی است که اگر والدین فوراً متوجه نشوند که با یک نوجوان طرفند نه یک بچه، به یک نبرد بزرگ بدل خواهد شد.

والدین می‌توانند بچه‌ها را وادار کنند که با آنها به‌گردش یا میهمانی خانوادگی بیایند. احتمالاً هم به‌بچه خوش خواهد گذشت. اما اگر والدین همین تاکتیک را در مورد یک نوجوان به‌کار ببرند تمام بعد از ظهر و شب را با یک مسافر بی‌میل و ناراضی خواهند گذراند. نوجوان تغییر موضع نمی‌دهد و از گردش یا میهمانی لذت نمی‌برد. او استقلال خود را در مقابل زور و فشار شما اعمال می‌کند.

به عقیده من خیلی بهتر است که به نوجوان اجازه دهید با شما نیاید، خصوصاً حالا که این قدر دیر برنامه خود را به او اعلام کرده‌اید. منظور من این نیست که نوجوان هرگز نباید با خانواده بیرون برود. در مواقعی که فکر می‌کنید حضور نوجوان فوق‌العاده مهم است، می‌توانید از نوجوان انتظار داشته باشید که با شما بیاید. اما این موارد را باید از قبل اعلام کرد؛ این کار نه تنها به نوجوان فرصت می‌دهد تا برنامه‌اش را تنظیم کند بلکه به لحاظ عاطفی هم به او وقت می‌دهد تا خود را برای آن رویداد آماده کند. در عین حال والدین باید به نوجوان توضیح دهند که چرا احساس می‌کنند حتماً او باید در آن رویداد حضور داشته باشد. اگر نوجوانان احساس کنند که به برنامه‌ها و علائق آنها احترام گذاشته می‌شود، احتمالاً با نگرش مثبتی خانواده را همراهی خواهند کرد. از سوی دیگر، نوجوانان باید برای پرورش استقلال اجتماعی خود بعضی کارها را جدا از خانواده انجام دهند.

والدینی که ارزش استقلال نوجوان را تشخیص می‌دهند به او اجازه خواهند داد تا جدا از خانواده در رویدادهای اجتماعی شرکت کند و به جای جر و بحث با او محبت‌شان را به او نشان داده و عملش را تصدیق خواهند کرد. والدینی که با نوجوان بحث می‌کنند و بعداً با اکراه به او اجازه می‌دهند نه از استقلال او حمایت کرده‌اند نه به او محبت کرده‌اند. میل نوجوان به بودن با دوستان به معنی طرد خانواده نیست؛

بلکه فقط نشانه‌ای است از این که افق‌های اجتماعی او در حال گسترش به مرزهایی فراتر از خانواده‌اند.

اکثر والدین اگر کمی تعمق کنند درمی‌یابند که این دقیقاً همان چیزی است که آنها امیدوار بودند اتفاق بیافتد. کدام پدر و مادری می‌خواهد تا ابد فرزند نوجوانش را وابسته به خود نگه دارد؟ در همین سال‌های نوجوانی است که استقلال اجتماعی ظهور می‌کند. والدین خردمند به فرزندان‌شان کمک می‌کنند تا پایه‌های مستحکم و ارکان استواری برای تجارب اجتماعی خارج از خانواده بنا کنند.

### گوش دادن و نواختن موسیقی دلخواه خود

حوزه دیگری که میل به استقلال اجتماعی بروز می‌کند موسیقی است. نوجوانان موسیقی دلخواه خود را انتخاب خواهند کرد. در فرهنگ نوجوان هیچ چیز مهمتر از موسیقی نیست. من آن قدر احمق نیستم که نوع موسیقی‌ای را که نوجوان شما گوش خواهد داد را اعلام کنم. اگر به شما بگویم که امروز کدام موسیقی محبوب است، مطمئن باشید که وقتی شما این فصل کتاب را می‌خوانید نوع دیگری از موسیقی جای آن را گرفته است. من فقط می‌توانم به شما بگویم که موسیقی‌ای که نوجوان شما انتخاب خواهد کرد با موسیقی‌ای که شما از آن لذت می‌برید، تفاوت خواهد داشت. چطور می‌توانم این قدر مطمئن باشم؟ پاسخ این پرسش در یک کلمه نهفته است: استقلال. نوجوان می‌خواهد با شما فرق داشته باشد.

یکی از راه‌های ابراز استقلال نوجوان در نوع موسیقی‌ای است که او انتخاب می‌کند. اگر شما در سرتاسر دوران کودکی او موسیقی‌ای به گوشش رسانده‌اید که به نظر تان موسیقی خوب محسوب می‌شود، نترسید. آن موسیقی همچنان در سرتاسر عمر نوجوان روی او تأثیر خواهد داشت.

موسیقی قلب و روح انسان را لمس می‌کند. تأثیر موسیقی خوب هرگز از بین نمی‌رود اما در لحظه حاضر کودک شما وارد مرحله نوجوانی زندگی خود شده است. اکنون زمان استقلال است. مطمئن باشید که او موسیقی دلخواه خود را تحت تأثیر استقلال نوظهور خود انتخاب خواهد کرد.

در سال‌های اول نوجوانی والدین باید رهنمودهای مشخصی را در مورد ترانه‌هایی که پذیرفتنی است و ترانه‌هایی که پذیرفتنی نیست ارائه بدهند. به عنوان مثال، اشعاری که به توصیف قتل، وحشیگری و انحرافات جنسی می‌پردازند و آنها را عادی نشان می‌دهند نمی‌توانند موسیقی مناسب نوجوانان را تشکیل دهند. نوجوانان باید بدانند که خرید صفحات و نوارهای این نوع موسیقی مجاز نبوده و والدین آنها را ضبط و نابود خواهند کرد - بدون پرداخت غرامت. با وضع این محدودیت‌ها، فکر می‌کنم والدین می‌توانند به نوجوان آزادی انتخاب بدهند، و بدانند که نوجوان انواع سبک‌های موسیقی را امتحان خواهد کرد. اکثر لوح‌های فشرده موسیقی و نوارهای امروزی درجه‌بندی‌ای دارند که برحسب محتوای آنها (مثل زبان ترانه‌ها، و موضوعات جنسی یا خشونت‌آمیز) صورت گرفته است. این جای خوبی است تا به نوجوان کمک کنید قوه ارزیابی خود را پرورش دهد (قواعد معقولی مقرر کنید).

والدینی که از موسیقی انتخابی نوجوان انتقاد می‌کنند به طور غیر مستقیم از نوجوان‌شان انتقاد می‌کنند. اگر این انتقاد ادامه یابد نوجوان احساس می‌کند که والدینش دوستش ندارند. اما اگر والدین آزادی انتخاب نوجوان را تأیید کنند، حس استقلال او تقویت می‌شود و نیاز او به عشق برآورده می‌گردد. من شما را تشویق می‌کنم که ترانه‌های موسیقی محبوب نوجوان‌تان را بخوانید. (من می‌گویم بخوانید زیرا احتمالاً کلماتی را که می‌شنوید نخواهید فهمید). هر چه می‌توانید در مورد هنرمند و موسیقیدانی که ترانه‌های انتخابی نوجوان‌تان را می‌نویسد و

می سازد پیدا کنید. ببینید چه چیزی از آن اشعار را دوست دارید و کسانی که موسیقی را اجرا می کنند چه نکات مثبتی دارند. به موسیقی دلخواه نوجوانان گوش کنید تا احساسات او را دریابید.

اگر این نگرش مثبت را نسبت به موسیقی مورد علاقه نوجوان اتخاذ کنید هر از گاه می توانید بگویید «بین من کمی ناراحت می شوم که در این ترانه ای که خوب و قشنگ است سطری هست که مخرب به نظر می رسد. در این مورد چه فکر می کنی؟» از آنجا که نوجوانان می دانند که نظر انتقادی نسبت به موسیقی دلخواه او ندارند و در واقع بارها اظهار نظر مثبت کرده اید علاقه مند می شود که به انتقاد شما گوش کند و حتی شاید با آن موافقت کند. حتی اگر موافقت نکند، بذریک پرسش را در ذهن او کاشته اید. اگر یکی از بت های موسیقی محبوب نوجوانان به خاطر استفاده از مواد مخدر بازداشت شود، یا از همسرش طلاق بگیرد، ابراز همدردی کنید. قضاوت نکنید. ناراحتی خود را از اتفاقی که برای آن آدم افتاده ابراز کنید و بگویید که چه وضعیت غم انگیزی است. شما با احساسات نوجوانان همدردی می کنید و نوجوان احساس می کند که مورد تأیید قرار گرفته است. به خاطر داشته باشید که نوجوان دیگر منطقی فکر می کند و نتایج خود را از این رویداد استخراج خواهد کرد. نیازی نیست که برای او موعظه کنید. اگر نوجوان حمایت عاطفی شما را احساس کند، احساس خواهد کرد که مورد مهر و محبت قرار دارد.

### صحبت به زبانی دیگر و پوشیدن لباس های دیگر

نوجوانان به زبان متفاوتی صحبت خواهند کرد. وقتی کودک شما نوجوان می شود زبان جدیدی یاد خواهد گرفت. این زبان را «زبان نوجوانان» می نامند. لطفاً سعی نکنید آن را یاد بگیرید. کل قضیه این است که

به زبانی حرف بزنند که والدین نفهمند. چرا این کار این قدر مهم است؟ به خاطر استقلال اجتماعی. نوجوان بین خود و والدینش فاصله قائل می‌شود، و زبان ابزار انجام این کار است. اگر سعی کنید زبان نوجوان را بفهمید، کل قضیه را خراب کرده‌اید. والدین عاقل صرفاً زبان جدید نوجوان را به عنوان علامت این‌که نوجوان در حال رشد است می‌پذیرند. البته والدین کاملاً حق دارند که هر از گاه بگویند «ممکنه این را به زبان خودمان برایم توضیح بدهی؟» اما اگر پاسخ نوجوان منفی بود والدین نباید پافشاری کنند.

نوجوانان زبان یکدیگر را می‌فهمند اما قرار نیست بزرگسالان هم بفهمند. نوجوانان به این وسیله به همسالان خود وصل می‌شوند. نوجوان روابط اجتماعی‌ای خارج از خانواده برقرار می‌کند و «زبان نوجوانان» زبانی است که این خانواده جدید به آن صحبت می‌کند. اگر والدین زبان جدید نوجوان را مسخره کنند و بگویند «میشه لطفاً بگی معنی این کلمه چیه؟ این کلمه توی فرهنگ لغات من نیست»، نوجوان احساس محبت نمی‌کند بلکه احساس می‌کند طرد شده است. والدین دوراندیش به نوجوان اجازه می‌دهند از این تجلی جدید استقلال اجتماعی‌اش برخوردار باشد و همچنان به او محبت می‌کنند.

نوجوانان نوع دیگری لباس می‌پوشند. من نمی‌توانم بگویم نوجوان شما چه لباسی خواهد پوشید. فقط می‌توانم بگویم که لباس او با لباس شما متفاوت خواهد بود. این نوع لباس جدید با مدل موی جدید و رنگ‌هایی همراه خواهد بود که شما هرگز ندیده‌اید. سایر ملزومات نوجوانی عبارتند از لاک ناخن‌هایی که رنگشان به نظر شما عجیب و غیر عادی می‌آید؛ و زیورآلاتی که به نقاطی از بدن وصل می‌شوند که هرگز فکرشان را هم نکرده‌اید. اگر والدین در مورد هر یک از اینها «از کوره در بروند» و نوجوان را متهم کنند که آشوبگر یا بت پرست شده نوجوان

از آنها دور می‌شود. اگر والدین بیش از حد کنترل‌کننده باشند و از نوجوان بخواهند که به وضع عادی برگردد، ممکن است نوجوان در حضور والدین این کار را بکند (یعنی مثل موقع یازده‌سالگی اش لباس بپوشد) اما این کار را با انزجار شدید خواهد کرد. و وقتی والدین دور و برش نباشند دوباره مثل نوجوانان عمل خواهد کرد.

بد نیست که والدین از نقش لباس در عرصه وسیع‌تر اجتماعی آگاه باشند. نوع لباس را عمدتاً فرهنگ جامعه دیکته می‌کند. اگر در این مورد شک دارید از خودتان بپرسید «چرا من این‌گونه لباس می‌پوشم؟» به احتمال قوی افراد محیط اجتماعی شما همین‌گونه لباس می‌پوشند. به کسانی که با شما کار می‌کنند، در محله شما زندگی می‌کنند، در کلیسا حاضر می‌شوند و در سایر مجامع اجتماعی با شما ارتباط دارند نگاهی بیاندازید. به احتمال قوی همه شما مثل هم لباس می‌پوشید. نوجوانان هم از همین اصل پیروی می‌کنند. آنها صرفاً با فرهنگ نوجوانان همانندسازی می‌کنند.

درست همان‌طور که انواع مد بزرگسالان ظهور می‌کند و از صحنه خارج می‌شود، مد‌های نوجوانان نیز می‌آید و می‌رود. هفته پیش در شهر سیاتل نوجوانانی را دیدم که مطابق مد دهه ۱۹۵۰ آمریکا بلوز گشاد و کوتاه به تن داشتند و موهایشان را به رنگ روشن درآورده بودند. دو هفته قبل زرم گفته بود که نوجوانان دوباره شلوارهای مدل قدیم می‌پوشند، فقط الآن به اینها می‌گویند «شلوار کاپری». مدل لباس نوجوانان هر چه باشد در مورد هر نسل در خدمت هدف واحدی است. نوجوان در صدد کسب استقلال و هویت اجتماعی مستقل از والدین خویش است.

اخیراً در مراسم ازدواجی شرکت کردم که یکی از ساقدوشان داماد گوشواره به گوش داشت. طی مراسم آقای سالخورده‌ای مرا به کناری کشید و آرام گفت «دکتر چاپمن، شما می‌توانید معنای این را برایم

توضیح بدهید؟» و به آن مرد گوشواره به گوش اشاره کرد. من گفتم «اجازه بدهید این طور بگویم. این کار مثل سبز کردن موهاست.» او گفت «اوه»، یعنی که فهمیده است. من ابداً مطمئن نیستم که فهمیده باشد اما این کار برای یک نوجوان اِشکالی ندارد. والدینی که نیاز نوجوان به استقلال اجتماعی را می‌پذیرند و نوع لباس پوشیدن نوجوان را در این چارچوب می‌بینند می‌توانند در مورد اولویت‌های خودشان و آنچه می‌پسندند صادق باشند اما به نوجوان اجازه دهند که نوجوان باشد. آنها می‌دانند که نوجوان قرار است بزرگ شود، و وقتی بزرگ شد شبیه سایر بزرگسالان گروه خود لباس خواهد پوشید. والدینی که سر لباس پوشیدن نوجوان آلم‌شنگه به راه می‌اندازند بیهوده می‌جنگند و یک پدیده عادی مربوط به رشد را به چیزی بدل می‌کنند که بین نوجوان و پدر و مادرش شکاف می‌اندازد. این‌گونه نبردها عقاید نوجوانان ما را تغییر نمی‌دهند و هیچ نتیجه مثبتی برای والدین به بار نمی‌آورند.

والدین عاقل چنانچه بخواهند عقب‌نشینی کنند و به نوجوان آزادی بدهند تا استقلال اجتماعی پیدا کند عقاید خود را با آنها در میان می‌گذارند. در عین حال، آنها همچنان به زبان اصلی عشق نوجوان صحبت می‌کنند و هرگاه امکانش بود از چهار زبان عشق دیگر نیز برای ابراز محبت به او استفاده می‌کنند.

### آرزوی برخورداری از استقلال فکری

پیش از این در مورد رشد مهارت فکری نوجوان بحث کردیم. نوجوان کم‌کم انتزاعی‌تر، منطقی‌تر و جهانی‌تر فکر می‌کند. نوجوان عقاید خود را آزمایش می‌کند. او به دنبال چیزهایی است که قبلاً بی‌هیچ پرسشی آنها را می‌پذیرفت، و حالا آنها را به محک عقل و منطق می‌گذارد. این اغلب بدان معنی است که نوجوان عقاید پدر و مادر و نیز عقاید معلمان و سایر

بزرگسالان مهم زندگی خویش را مورد سؤال قرار می‌دهد. این پرسش‌ها معمولاً حول سه حوزه مهم می‌چرخند: ارزش‌ها، باورهای اخلاقی، و عقاید مذهبی.

### ارزش‌ها

مطمئن باشید که نوجوان ارزش‌های والدین را زیر سؤال می‌برد. چه چیزی در زندگی مهم است؟ نوجوان به چیزهایی که والدینش گفته‌اند و کارهایی که والدینش در زندگی خود کرده‌اند نگاه می‌کند. او اغلب بین ارزش‌هایی که والدین بر زبان می‌رانند و اعمال آنها تفاوت می‌بیند. پدری که ادعا می‌کند مهم‌ترین چیز در زندگی، روابط خانوادگی است و در واقع چنان غرق در کار و حرفه‌اش است که کمترین وقتی برای خانواده‌اش ندارد، می‌تواند مطمئن باشد که فرزند نوجوانش این تفاوت آشکار را می‌بیند. مادری که می‌گوید مهم‌ترین چیز در ازدواج، وفاداری است و سرانجام با یکی از همکاران مردش رابطه برقرار می‌کند، قطعاً باید بداند که دختر نوجوانش این تفاوت حرف و عمل را خواهد دید. یکی از متداول‌ترین گفته‌های نوجوانانی که تفاوت حرف و عمل والدین را دیده‌اند خطاب به پدر یا مادر این است «اما تو می‌گفتی...»

حتی اگر والدین نسبت به ارزش‌های خود وفادار بمانند، نوجوان دیر یا زود این ارزش‌ها را زیر سؤال خواهد برد. نوجوان خودش باید پاسخ این پرسش را بیابد که مهم‌ترین چیز در زندگی چیست. والدین می‌گویند که مهم‌ترین چیز در زندگی کسب مدرک دانشگاهی است. اما من مطمئن نیستم که این حرف درست باشد. بعضی از باهوش‌ترین افرادی که من می‌شناسم به دانشگاه نرفته‌اند و بعضی از ثروتمندترین آدم‌های دنیا هم هیچ وقت دانشگاه نرفتند. چگونه می‌توانم مطمئن باشم که بهترین کار برای من دانشگاه رفتن است؟ نوجوان چنین استدلال می‌کند.

والدینی که می‌خواهند در تفکر نوجوان خود و طرز استدلال او نقش مؤثری داشته باشند باید از تک‌گویی به گفتگوی دوفره رو بیاورند؛ از موعظه به صحبت کردن، از جزم‌گرایی به انعطاف‌پذیری، و از کنترل به تأثیر. نوجوانان به اظهار نظر والدین پیرامون مسائل مهم زندگی نیاز دارند و خواهان شنیدن آن هستند، اما اگر والدین با آنها مثل کودک رفتار کنند آنها نظراتشان را نخواهند پذیرفت. در زمان کودکی، والدین به کودک می‌گفتند که چه چیزی درست است و کودک باید آن را می‌پذیرفت. اما وقتی کودک پا به نوجوانی می‌گذارد دیگر چنین نیست. نوجوان می‌خواهد بداند چرا؛ دلیل و مدرک شما چیست؟

اگر والدین آمادهٔ ورود به دنیای گفتگوی دوفره باشند، در مورد ارزش‌های خود انتقادی فکر کنند، دلایل خود را برای نوجوان توضیح دهند و در عین حال در برابر عقاید نوجوان گشوده باشند، نوجوان آراء آنها را خواهد پذیرفت و تحت تأثیر ارزش‌های آنها قرار خواهد گرفت. اما اگر والدین به این موضع بچسبند که «همین است که من می‌گویم»، تمام نفوذ خود را بر نوجوان در زمینهٔ انتخاب ارزش‌ها از دست خواهند داد. «من همیشه فکر می‌کردم این مهم است و دلیلش هم این است. این چه مفهومی برای تو دارد؟ تو چه احساسی دربارهٔ آن داری؟» این نگرش والدینی است که می‌خواهند روی انتخاب ارزش‌های نوجوان اثر بگذارند. انجام گفتگوهای متعددی که هر یک از نقطهٔ پایان دیگری آغاز شده و هیچ‌یک خشک و داوری‌کننده نباشد، روندی است که والدین را قادر می‌سازد تا با نوجوان ارتباط برقرار کرده و ضمن حفظ استقلال فکری نوجوان، او را از مزایای افکار و عقاید والدین بهره‌مند سازد.

زمانی که چنین گفتگوی باز و آزادانه‌ای با ابراز مهر و محبت همراه باشد، والدین در عین حمایت از استقلال فکری نوجوان نیاز او به عشق عاطفی را نیز برطرف می‌سازند. پدر یا مادری که می‌گوید «من به حق تو

برای انتخاب ارزش‌های احترام می‌گذارم. تو زندگی مرا دیده‌ای. تو نقاط قوت و ضعف مرا می‌دانی. من فکر می‌کنم تو خیلی باهوشی و قلباً می‌دانم که تصمیمات عاقلانه‌ای خواهی گرفت» با زبان عشق کلام تأییدآمیز سخن می‌گوید و در عین حال استقلال فکری نوجوان را تشویق می‌کند.

### مزایای اخلاقی

در حالی که ارزش‌ها به این پرسش پاسخ می‌دهند که «چه چیزی مهم است»، اخلاقیات به این سؤال جواب می‌دهند که «چه چیزی درست است؟» انسان بنا بر طبیعت خود یک مخلوق اخلاقی است. باورهای مربوط به این‌که چه چیزی درست است و چه چیزی نادرست، در تمام فرهنگ‌های بشری رسوخ کرده‌اند. من معتقدم که علت این امر آن است که بشر به سیمای شخصی و اخلاقی خداوند آفریده شده و تصویر خداوند در انسان بازتاب می‌یابد. باور انسان درباره منشأ اخلاقیات هر چه باشد، واقعیت فرهنگی این است که همه مردم دارای اعتقادات اخلاقی هستند. نوجوان شما نه تنها ارزش‌های شما را زیر سؤال می‌برد بلکه اخلاقیات‌تان را نیز مورد سؤال قرار می‌دهد. بار دیگر، نوجوان نه تنها کلمات شما بلکه اعمال شما را زیر نظر قرار خواهد داد.

اگر شما اعلام کنید که اطاعت از قوانین مدنی درست است، نوجوان می‌خواهد بداند چرا حد مجاز سرعت را زیر پا گذاشتید. اگر شما بگویید که باید حقیقت را گفت، آن‌گاه نوجوان‌تان می‌پرسد «چرا آن روز پای تلفن به آن شخص دروغ گفتمی و گفتمی پدر خانه نیست؟» اگر بگویید باید با دیگران مهربان بود، نوجوان خواهد پرسید چرا با فروشنده مغازه آن قدر بد رفتار کردید. اگر بگویید نژادپرستی درست نیست، نوجوان می‌خواهد بداند که چرا هر وقت در فروشگاه می‌بینید عضوی از یکی از

گروه‌های قومی نزدیک می‌شود قدم‌هایتان را تند می‌کنید و از تماس چشمی با او اجتناب می‌کنید.

همه اینها می‌تواند برای والدینی که یاد گرفته‌اند با جنبه‌های ناپیگیر و متضاد وجودشان کنار بیایند فوق‌العاده ناراحت‌کننده است. چه ناراحت‌کننده باشد چه نباشد، نوجوانان به طور پیگیر به رفتارهای سوء اخلاقی ما اشاره خواهند کرد.

به علاوه، نوجوانان باورهای اخلاقی ما را هم مثل اعمال‌مان زیر سؤال خواهند بُرد. آنها از خودشان — و از ما — این پرسش سخت را می‌پرسند: اگر قتل نفس نادرست است، آیا سقط جنین قتل نفس است؟ اگر خشونت‌ی که به پایان زندگی کسی بیانجامد غلط است، پس چرا ما از فیلم‌های خشونت‌بار هالیوود لذت می‌بریم؟ اگر تک‌همسری ایده‌آل است، پس چرا هزاران زوج به روابط جنسی خارج از چارچوب ازدواج رو می‌آورند؟ آیا درست و نادرست با توافق جمعی جامعه تعیین می‌شود؟ یا قانونی طبیعی و اخلاقی هست که از عقاید افراد جامعه فراتر می‌رود؟ اینها مسائل عمیقی هستند که نوجوانان ما با آنها کلنجار می‌روند؛ مسائلی که روزی والدین با آنها کلنجار می‌رفتند.

بسیاری از والدین از این‌که نوجوان‌شان این مسائل اخلاقی حل‌نشده را بار دیگر مطرح می‌کند دلِ خوشی ندارند. اما اگر ما پدر و مادرها از صحبت درباره مسائل اخلاقی با فرزندان‌مان خودداری کنیم، آنها تحت تأثیر همسالان خود و بزرگسالانی که مایل به بحث در مورد این مسائل هستند قرار می‌گیرند. اگر ما نخواهیم به تضاد عقیده و عمل‌مان اقرار کنیم، نوجوانان‌مان دیگر به عقاید ما احترام نمی‌گذارند.

نیازی نیست ما به لحاظ اخلاقی کامل باشیم تا بر نوجوان‌مان اثر بگذاریم؛ ما فقط باید به لحاظ اخلاقی ثابت‌قدم باشیم. «من می‌دانم که همیشه مطابق باورهای خودم در این زمینه عمل نکرده‌ام، اما هنوز

معتقدم که این کار درست است و کاری که من کرده‌ام غلط است.» چنین گفته‌هایی از سوی والدین صادق، احترام آنان را نزد نوجوان بیشتر می‌کند. والدینی که در مورد باورهای اخلاقی خودشان تدافعی هستند هنگام مواجهه با پرسش‌های کنکاش‌گر نوجوان بار دیگر او را برای یافتن پاسخ به سراغ دیگران می‌فرستند. والدینی که از پرسش‌های اخلاقی نوجوان استقبال می‌کنند، والدینی که آماده‌اند تا دربارهٔ عقاید و اعمال خودشان صحبت کنند، و در برابر شنیدن دیدگاه‌های مخالف گشوده‌اند و برای باورهای مذهبی‌شان به نوجوان دلیل ارائه می‌دهند— این‌گونه والدین قادرند راه گفتگو را باز نگه دارند و در نتیجه تأثیر مثبتی بر تصمیم‌های اخلاقی نوجوان‌شان بگذارند.

پس از چنین بحث‌هایی دربارهٔ مسائل اخلاقی، حتماً مهر و محبت خود را به نوجوان نشان دهید و تأییدش کنید. این کار مخزن عشق نوجوان را پر نگه می‌دارد و جوّی ایجاد می‌کند که نوجوان‌تان از ادامهٔ بحث و گفتگو با شما استقبال می‌کند.

### باورهای مذهبی

در حالی که ارزش‌ها به این پرسش پاسخ می‌دهند که «چه چیزی مهم است؟» و اخلاقیات به این سؤال جواب می‌دهند که «چه چیزی درست است؟»، مذهب در پی پاسخ به این پرسش است که «چه چیزی حقیقت دارد؟» نظام‌های گوناگون باورهای مذهبی حاکی از تلاش بشر برای کشف حقایق مربوط جهان مادی و غیرمادی هستند. ما وجود خودمان و وجود جهان هستی را چگونه توضیح می‌دهیم؟ آیا علاوه بر دنیای مادی، واقعیت معنوی‌ای نیز هست؟ چرا اعتقاد به روح در ذات بشر است— یعنی چرا در سرتاسر تاریخ و در تمام فرهنگ‌ها، بشر به جهان روح اعتقاد داشته است؟ آیا این گواهی است بر این‌که چنان دنیایی وجود

دارد؟ و اگر وجود دارد، طبیعت آن دنیا چیست؟ آیا خدا وجود دارد؟ و آیا دنیا آفریده اوست؟ اگر چنین است، آیا خدا را می توان شناخت؟ اینها پرسش هایی هستند که نوجوانان می پرسند، پرسش هایی که گاه سال ها در قلب و ذهن والدین آنها نهفته و پنهان بوده است. اینها پرسش هایی اند که شاید هرگز خود والدین به کفایت پاسخ شان را نیافته اند.

اعتقادات مذهبی شما هر چه باشد، در نقطه ای از زندگی، نوجوانان با این مباحث کلنجار خواهند رفت. اینها پرسش هایی هستند که انسان ها همواره پرسیده اند، و نوجوانان هم انسان هستند. انسان به طرز علاج ناپذیری مذهبی است. بلیز پاسکال فیزیکدان فرانسوی زمانی گفت «حفره ای خداگونه در قلب هر انسانی هست».<sup>۱</sup> آگوستین قدیس نیز گفته است «خدایا تو ما را برای خود آفریده ای، و قلب هر انسان آرام نمی گیرد تا زمانی که در تو آرام گیرد».<sup>۲</sup>

نوجوان شما بی قرار است. او باورهای مذهبی شما را مورد پرسش قرار خواهد داد. او طرز عمل شما و کاربرد عقایدتان در زندگی روزمره خود را به دقت مورد بررسی قرار خواهد داد. بار دیگر، اگر او متوجه تضاد و دوگانگی شود، به شما یادآوری خواهد کرد. اگر شما تدافعی شوید و از بحث درباره مسائل مذهبی خودداری کنید، آن گاه نوجوان شما به سراغ همسالان و سایر بزرگسالان خواهد رفت. اما نوجوان شما از پرسیدن پرسش های مذهبی دست برنخواهد داشت.

نوجوان شما همچنین در مورد سایر اعتقادات مذهبی کنکاش خواهد کرد و حتی ممکن است جوانی از مذهب خود شما را رد کند. اکثر والدین فوق العاده از این امر ناراحت می شوند. در واقع این یک گام ضروری در پرورش باورهای مذهبی خود نوجوان است. والدین در واقع

۱. جورج سیتیگ، چه کسی این را گفت؟ (شیکاگو: نشر مودی، ۱۹۹۵)، ص ۳۰۲.

۲. همان جا، ص ۳۷۰.

باید زمانی نگران شوند که نوجوان بی هیچ چون و چرایی مذهب آنها را بپذیرد. این نشان می‌دهد که از نظر نوجوان و شاید والدین او مذهب صرفاً یک رونمای فرهنگی است که به اهداف اجتماعی خدمت می‌کند، نه این که پاسخگوی پرسش‌های ژرف‌تر در رابطه با معنای زندگی باشد. وقتی نوجوان اعلام می‌کند که دیگر نمی‌خواهد در مراسم آیین عشاء ربانی شرکت کند، به کلیسا و کنیسه برود، روزهای یکشنبه به کلیسا برود یا در مسجد حاضر شود، در واقع توجهات را به خودش به عنوان فردی مستقل از والدینش جلب می‌کند. و آرزوی خود برای کسب استقلال فکری را نشان می‌دهد. اگر والدین بدانند که بنا بر پژوهش‌های به عمل آمده «هرچند برخی از نوجوانان ممکن است شدیداً مذهب را رد کنند، ولی این امر به ندرت دائمی است»<sup>۱</sup>، آسوده‌خاطر خواهند شد.

### فرایند کنکاش و جستجو

برای اکثر والدین دشوار است که وقتی نوجوان‌شان از انکار مذهب آنها حرف می‌زند خون‌سردی خود را حفظ کنند. اما واکنش بیش از حد والدین ممکن است راه را به روی گفتگو ببندد. به خاطر داشته باشید، نوجوان تنها در حوزه‌هایی که قبلاً بحث کردیم به دنبال کسب استقلال نیست؛ او در حوزه فکری نیز که شامل ارزش‌های اخلاقی و باورهای مذهبی می‌شود در پی دستیابی به استقلال است. این صرفاً بخشی از فرایند وسیع‌تر کنکاش و جستجو و پرسش از جانب نوجوان است. قضیه بیشتر بر سر ابراز استقلال فکری است تا انکار مذهب. اگر والدین این نکته را به خاطر داشته باشند، کمتر نسبت به افکار مذهبی نوجوان واکنش شدید نشان می‌دهند و در مورد آن داوری می‌کنند.

۱. لارنس کاتنر: درک کردن نوجوان‌تان (نیویورک: ویلیام مارو، ۱۹۹۷)، ص ۴۴.

طرز برخورد بهتر این است که افکار و عقاید نوجوان را بشنویم. به آنها اجازه دهید تا آزادانه بگویند که چرا این باور مذهبی به نظرشان جالب یا رضایت‌بخش است. عقیده خود پیرامون این موضوع را بگویند اما داوری نکنید. به نوجوان بگویند که خوشحالید که می‌بینید او درباره این موضوعات فکر می‌کند. وقتی جسارت کافی کسب کردید از او بخواهید تا نظرش را درباره میزان انطباق حرف و عمل خود شما در عرصه باورهای مذهبی بگوید. به این ترتیب شاید بتوانید کشف کنید که چرا نوجوان شما به جهت دیگری می‌نگرد.

اکنون زمان خشک‌اندیشی نیست، هر چقدر هم که شما عمیقاً به باورهای مذهبی خود ایمان داشته باشید. اکنون زمان تشویق کنکاش و جستجو است. اگر شما عمیقاً به صحت معتقدات مذهبی تان ایمان دارید، و معتقدید که باورهایتان کاملاً با واقعیت جهان هستی انطباق دارند، پس می‌توانید اعتماد به نفس داشته باشید، و یقین داشته باشید که نوجوان پرسشگر تان، چنانچه صادق باشد، در نهایت به باورهایی مشابه باورهای شما خواهد رسید. از سوی دیگر، اگر شما از ته دل ایمان مذهبی نداشته باشید و ابداً مطمئن نباشید که باورهایتان با واقعیات هستی مطابقت داشته باشند، آن‌گاه شاید در اثر کنکاش نوجوان تان ترغیب شوید. شاید او بتواند چیزی را که شما نتوانستید کشف کند.

واقعیت این است که نوجوان شما می‌خواهد افکار و آراء مذهبی را کشف کند. پرسش اصلی این است «آیا شما می‌خواهید بخشی از این سفر اکتشافی باشید و آیا می‌خواهید در این فرایند به نوجوان تان محبت کنید؟» اگر پاسخ مثبت است، پس باید از تک‌گویی به گفتگو رو بیاورید و فضایی برای بحث باز و صادقانه درباره مسائل مذهبی ایجاد کنید. شما باید به نوجوان خود حق فکر کردن به شیوه‌ای متفاوت با خودتان را بدهید. شما باید آماده باشید تا هم دلیل بیاورید و هم به دلایل نوجوان

گوش کنید. شما باید تصدیق کنید که نوجوان یک فرایند را از سر می‌گذراند و باید به او وقت بدهید تا دربارهٔ باورهای مذهبی تعمق و تفکر کند.

اگر این کار را بکنید، و در عین حال مخزن عشق عاطفی نوجوان را پر کنید، نوجوان هم احساس محبت خواهد کرد و هم به استقلال فکری دست خواهد یافت. نوجوان به باورهای مذهبی‌ای خواهد رسید که یک عمر به آنها معتقد خواهد بود و شما تأثیر مثبتی در طی این دورهٔ کنکاش و جستجو روی او داشته‌اید.

### نیاز نوجوانان ما برای تصمیم‌گیری مستقل

واضح است که در تمام این حوزه‌ها - ارزش‌ها، اخلاقیات، و مذهب - نوجوانان ما تصمیم‌گیرنده خواهند بود. ریشهٔ اصلی اکثر کشمکش‌های والدین و نوجوانان این مسئلهٔ اساسی است که آیا نوجوانان حق دارند مستقلاً تصمیم بگیرند یا نه. اگر والدین حق تفکر مستقل را به رسمیت بشناسند و بدانند که تصمیمات نوجوان رو به پیشرفت است و آماده باشند تا وقت صرف کنند و فضای مناسب برای گفتگوی سودمند در محیطی پرمهر را خلق کنند، آن‌گاه نوجوان تحت تأثیر والدین قرار خواهد گرفت و ارتباط واقعی بین او و آنها برقرار خواهد شد.

اما اگر والدین اتمام حجت بدهند، و بیانات خشکی ایراد کنند و بگویند که نوجوانان به چه چیزی باید اعتقاد داشته باشند و به چه چیزی نداشته باشند، روابط خصمانه‌ای با نوجوان‌شان ایجاد می‌کنند. هزاران پدر و مادر در این مسیر گام زده‌اند و بیگانگی با نوجوانان‌شان را تجربه کرده‌اند. نوجوانان به همسالان خود رو آورده‌اند - گاه به گروه‌های همسال بسیار ناباب - و به بزرگسالان دیگر؛ گاه به افراد شروری که حاضرند نوجوان را تأیید کنند و با ابراز محبتی دروغین، از او در جهت خدمت به منافع خود و کسب لذت یا رضایت خود بهره‌برداری کنند.

به خاطر داشته باشید، نوجوانان استقلال خود را اعمال خواهند کرد. این بخشی از فرایند بزرگ شدن آنهاست. والدین عاقل می‌فهمند که این مرحله‌ای از رشد است که نوجوانان باید از آن عبور کنند و به جای ممانعت از رشد نوجوان باید در صدد همکاری با او باشند. مهر ورزیدن به نوجوان در طی این روند متغیر فوق‌العاده مهم است. اگر شما بتوانید از استقلال فرزند نوجوانان به شیوه‌های پیشنهاد شده در این فصل حمایت و آن را تقویت کنید و در عین حال مخزن عشق او را پُر نگه دارید، نوجوان شما به جوانی بالغ و مسئول بدل خواهد شد، جایگاه خویش را در جامعه خواهد یافت و سهم خود را به جهان ادا خواهد کرد. والدینی که در این مرحله حساس شکست می‌خورند ممکن است سال‌ها از فرزند نوجوانان بیگانه شده و شاهد مبارزه و تقلای او برای یافتن جایگاه خود در جهان باشند. خلق فضای مناسبی که نوجوانان بتوانند استقلال اجتماعی، فکری و عاطفی خویش را کسب کنند یکی از بزرگ‌ترین هدایای والدین به نوجوانان است.

در اینجا می‌دانم که برخی از شما می‌پرسید «اما محدودیت‌ها و حد و مرزها چه؟ مسئولیت‌های نوجوان چه؟» خوشحالم که این پرسش را مطرح کردید. این نشان می‌دهد که شما در مورد کاربرد مطالبی که در این فصل گفتم فکر می‌کنید و آنرا می‌فهمید. این موضوع ما را به فصل دوازدهم می‌رساند. من در این فصل دقیقاً می‌خواهم درباره این موضوعات صحبت کنم. در واقع درخواست می‌کنم که فصل یازدهم و فصل دوازدهم با همدیگر خوانده و مطالعه شوند. اینها دو چرخ یک ارابه‌اند: استقلال و مسئولیت.

## فصل دوازدهم عشق و مسئولیت

پدر مایکل ماشین دست دومی خریده بود که مایکل و پدرش چند تا از تعطیلات آخر هفته را روی آن کار کردند. وقتی مایکل اجازه رانندگی گرفت پدرش چند نکته ظریف تر رانندگی را به او یاد داد. اول، آنها بعد از ظهرها تمرین کردند. بعداً مایکل در زمینه رانندگی در شب تجربه کسب کرد. یکی از تعطیلات آخر هفته مایکل و پدرش با هم تا محل دانشگاه او مسابقه دادند. همه چیز خوب پیش می رفت تا این که مایکل گواهینامه رانندگی اش را گرفت.

مایکل به خودش گفت جانمی جان، دیگه آزاد شدم! دیگه لازم نیست بابام باهام بیاد. او رؤیای رانندگی به هر جایی که می خواست در هر زمانی که می خواست، و هر طور که دلش می خواست را در سر می پروراند. مایکل اصرار پدرش در مورد این که کی، کجا، و چگونه می تواند رانندگی کند را نفهمیده بود.

چیزی که قرار بود مایکل یاد بگیرد این بود که آزادی و مسئولیت دو روی یک سکه هستند. یکی بدون دیگری هرگز نمی تواند وجود داشته باشد. این همیشه در دنیای بزرگسالان صادق است، و نوجوانان نیز باید این واقعیت را بیاموزند. بزرگسالان تا زمانی آزادی زندگی در یک خانه را دارند که مسئولیت پرداخت اجاره بهای ماهانه یا رهن آن را بپردازند.

شرکت برق تا زمانی اجازه مصرف برق را به کسی می دهد که او مسئولیت پرداخت قبض برق را بپذیرد. کل زندگی حول اصول آزادی و مسئولیت سازمان یافته است. این دو هرگز از هم جدا نمی شوند. البته نوجوان این واقعیت را نمی داند. این به عهده پدر و مادر است که به کشف این نکته توسط نوجوان کمک کنند.

همان گونه که والدین با محبت استقلال نوجوان را تشویق می کنند، به همین ترتیب به نوجوان می آموزند که مسئولیت رفتار خود را به عهده بگیرد. استقلال بدون احساس مسئولیت جاده ای است که به عدم عزت نفس، فعالیت های بیهوده، و نهایتاً ملال و افسردگی می انجامد. ما از مستقل بودن احساس ارزشمندی نمی کنیم. ارزش ما از مسئول بودن مان می آید. استقلال و مسئولیت راه را برای پختگی و بلوغ هموار می کند. نوجوانی که می آموزد مسئولیت اعمالش را به عهده بگیرد و در عین حال حس استقلال و هویت شخصی خویش را پرورش می دهد از عزت نفس بالایی برخوردار خواهد بود، اهداف ارزشمندی را کسب خواهد کرد، و سهم مهمی به جهان ادا خواهد نمود. نوجوانانی که احساس مسئولیت را یاد نمی گیرند نوجوانان مشکل داری خواهند بود که در نهایت به بزرگسالان مشکل ساز بدل خواهند شد.

### نقش قوانین (محدودیت ها)

مسئولیت به حد و حدود نیاز دارد. همه جوامع بشری حد و حدودی دارند که معمولاً قانون خوانده می شود. بدون وجود حدود اجتماعی، جامعه خود را ویران خواهد کرد. اگر همه هر کاری را که فکر می کردند درست است انجام می دادند، هرج و مرج به پا می شد. وقتی اکثریت مردم از قوانین و مقررات تبعیت می کنند، یعنی شهروندانی مسئول هستند، جامعه کامیاب می شود. وقتی تعداد قابل ملاحظه ای از افراد

به راه خود می‌روند و غیر مسئولانه عمل می‌کنند، جامعه دچار عواقب منفی می‌شود. خود جامعه غربی ما هم اکنون از عواقب اعمال غیر مسئولانه بسیاری از نوجوانان و بزرگسالان رنج می‌برد. این امر از تعداد قتل‌ها، تجاوزها، دزدی‌ها، و انواع خشونت‌های دیگری که هر روز انجام می‌شود هویدا است. نه تنها فرد از عمل غیر مسئولانه خویش رنج می‌برد، کل جامعه نیز از عواقب آن دچار درد و رنج خواهد شد.

در چارچوب خانواده، والدین مسئولیت دارند که قواعد یا حد و حدود را تعیین کنند و مراقب باشند تا نوجوان به طور مسئولانه در محدوده این قواعد زندگی کند. این عقیده که اگر والدین محدودیت بگذارند نوجوان طغیان خواهد کرد، صحت ندارد. در واقع پژوهش‌ها نشان می‌دهد که «اکثر نوجوانان احساس می‌کنند که والدین شان منطقی هستند و بیشتر مواقع نسبت به آنها صبور هستند. بیش از نیمی از جوانان اقرار کرده‌اند که: وقتی پدر و مادرم جدی رفتار می‌کنند احساس می‌کنم حق با آنهاست، حتی وقتی که عصبانی می‌شوم».<sup>۱</sup> لارنس استاینبرگ استاد رشته روانشناسی دانشگاه تمپل می‌گوید «چیزی که باعث طغیان نوجوانان می‌شود اعمال قدرت نیست بلکه استفاده دلبخواهی از قدرت، بدون توضیح مقررات و عدم شرکت در تصمیم‌گیری است».<sup>۲</sup> مشکل، اعمال قدرت والدین نیست؛ مشکل وجود والدینی است که قدرت خود را به طریزی دیکتاتورمانه و بدون مهر و محبت اعمال می‌کنند. وقتی بچه شما کوچک‌تر بود، شما می‌توانستید قواعد دلبخواهی وضع کنید و کودک‌تان به ندرت حق شما را برای این کار زیر سؤال می‌برد، هرچند ممکن بود از قواعدتان اطاعت نکند. اما نوجوانان صحت قوانین شما را

۱. لارنس استاینبرگ و آن لوین، شما و نوجوان‌تان (نیویورک: هارپر اند رو، ۱۹۹۰)، ص ۱۶.  
۲. همان‌جا.

زیر سؤال خواهند بُرد. آنها می پرسند آیا قواعد شما به نفع آنها وضع شده یا برای ارضای هوی و هوس شما. «این کار را باید بکنی برای این که من می گم» دیگر در مورد نوجوانان کاربرد ندارد. اگر شما همچنان به این طرز برخورد دیکتاتور مآبانه ادامه بدهید، مطمئن باشید که نوجوان تان شورش خواهد کرد.

### وضع مقررات به همراه نوجوان تان

از آنجا که نوجوان در مسیر کسب استقلال است، باید در تعیین و وضع مقررات و عواقب تخطی از آن شرکت داشته باشد. والدین عاقل و دوراندیش، نوجوانان خود را در تصمیم گیری شرکت می دهند، و به آنها اجازه می دهند تا عقاید خود را درباره مقررات منصفانه و ارزشمند ابراز کنند. والدین باید دلایل خود را برای عقایدشان بیان کنند و بگویند که چرا فکر می کنند این قانون برای نوجوان خوب است. والدینی که این کار را می کنند جوئی را به وجود می آورند که از استقلال نوجوان حمایت کرده و در عین حال به نوجوان یاد می دهند که بدون احساس مسئولیت، آزادی ای در کار نیست.

در این «جلسات خانوادگی» باز و آزاد، والدین و نوجوانان می توانند با هم ملاقات و گفتگو کنند، و در عین حال والدین همچنان مقام حاکم باشند. این والدین هستند که حرف آخر را می زنند اما اگر آنها از افکار و احساسات نوجوان در مورد موضوع مطلع باشند عاقلانه تر تصمیم خواهند گرفت. و اگر نوجوانان در تعیین یک قانون نقش داشته باشند به احتمال قوی معتقد می شوند که قانون مربوطه منصفانه است، و در نتیجه کمتر ممکن است آنرا نقض کنند و سر به شورش بردارند. بررسی های انجام شده نشان می دهد که «نوجوانانی که والدین شان حاضرند با آنها گفتگو و بحث کنند رفتار محبت آمیزتر و محترمانه تری

دارند، و احتمال بیشتری دارد که بگویند می خواهند مثل پدر و مادرشان شوند تا نوجوانانی که والدینشان اصرار دارند که همیشه حق با آنهاست<sup>۱</sup>. والدین نه تنها مسئول وضع حد و حدودها هستند بلکه مسئول اجرای مجازات نقض مقررات نیز هستند. در اینجا نیز اگر نوجوانان در تصمیم‌گیری پیرامون مجازات‌ها نقش داشته باشند بیشتر ممکن است فکر کنند که این مجازات‌ها منصفانه‌اند و کمتر ممکن است علیه اجرای آن شورش کنند. ما به عنوان پدر و مادر باید به خاطر داشته باشیم که هدف ما در تربیت نوجوانان فقط برنده شدن در بحث نیست بلکه آموختن احساس مسئولیت به نوجوانان‌مان در روند کسب استقلال آنهاست. اصل اساسی این است «اگر بتوانی مسئولیت پذیری، می‌توانی آزادی داشته باشی. اگر نتوانی مسئولیت پذیری، پس برای آزادی آماده نیستی». وقتی نوجوان ما بفهمد که این دو همیشه با هم هستند، درس بزرگ‌تری در زندگی آموخته است که نه تنها در نوجوانی بلکه در بزرگسالی نیز به او خدمت خواهد کرد.

### اهمیت عشق

برای این که این روند استقلال و احساس مسئولیت نوجوان به نرمی پیش برود، والدین باید چرخ‌های آن‌را با روغن عشق نرم کنید. وقتی نوجوانان احساس کنند که والدینشان دوستشان دارند - وقتی عمیقاً حس کنند که والدین سعادت آنها را می‌خواهند، و مقررات موجود فقط برای خیر و صلاح نوجوان وضع شده‌اند - آن‌گاه احتمال بیشتری وجود دارد که استقلال و مسئولیت در هم ادغام شوند. مخزن عشق نوجوان‌تان را پُر نگه دارید، و ببینید که طغیان‌های او پراکنده و موقتی خواهد شد. از سوی

۱. همان‌جا، صفحات ۱۷-۱۶.

دیگر، اگر نوجوان تان احساس محبت نکند، یعنی اگر مقررات وضع شده از سوی والدین را دلخواهی و یک طرفه ببیند و احساس کند که شما بیشتر به فکر آبرو و موفقیت خود هستید تا سعادت و بهروزی نوجوان، تقریباً به طور قطع علیه این مقررات و علیه شما به عنوان عامل اجرای مقررات سر به شورش برخواهد داشت.

به خاطر داشته باشید، هرگونه تلاش برای کنترل نوجوان به زور محکوم به شکست است. زور و اجبار نمی تواند کاری را بکند که عشق قرار است بکند، یعنی ایجاد احساس مثبت نسبت به والدین. عشق به راستی قدرتمندترین سلاح برای خیر و نیکی در جهان است. والدینی که این را به یاد داشته و آگاهانه تلاش می کنند تا به ابراز عشق عاطفی نسبت به نوجوان ادامه دهند، نخستین و مهم ترین گام را در تعلیم احساس مسئولیت به او و در عین حال افزایش استقلال او برداشته اند.

استاینبرگ متخصص نوجوانان می گوید، «وقتی والدین عقب می نشینند، از آنجا که آنها فکر می کنند نوجوان دیگر نیازی به محبت و توجه آنها ندارد یا آنرا نمی خواهد، سبب می شوند تا نوجوان احساس کند طرد شده است. هرچند تکراری به نظر می رسد، اما عشق مهم ترین چیزی است که شما می توانید به نوجوان خود بدهید»<sup>۱</sup>. تنها مهر ورزیدن به نوجوان می تواند فضایی به وجود بیاورد که هر دوی ما بتوانیم با همکاری یکدیگر به حس استقلال نوظهور او یاری برسانیم و در عین حال بر رفتار مسئولانه پافشاری بورزیم. اکنون می توانیم به فرایند وضع قوانین و مقررات برای نوجوانان و طریقهٔ اعمال آنها پردازیم.

### یک جلسهٔ ویژهٔ خانوادگی

اکنون دیگر باید آشکار شده باشد که قواعد وضع شده در زمان کودکی

۱. همان جا، ص ۱۶.

فرزند شما را نمی‌توان به‌طور دلبخواهی در سال‌های نوجوانی به‌کار گرفت. اینک نوجوان در مرحله دیگری از زندگی است. در این مرحله تجدید نظر و اصلاح مقررات لازم است. والدینی که بی‌هیچ توجه و تفکری در مورد قواعد و مقررات خانواده و بی‌هیچ گفتگویی درباره آنها سعی می‌کنند با سال‌های نوجوانی فرزند خود روبرو شوند، به‌زودی شاهد طغیان نوجوان‌شان خواهند بود. والدینی که آینده‌نگرند خواستار برگزاری یک جلسه خانوادگی می‌شوند و به این ترتیب به نوجوان یادآور می‌شوند که او اکنون یک نوجوان است و این امر بازنگری در مقررات خانواده را لازم می‌آورد، تا آزادی بیشتر و احساس مسئولیت بیشتری به وجود بیاید.

والدینی که این واقعیت را پیش از آن‌که بر نوجوان فاش شود تشخیص می‌دهند، احترام و توجه نوجوان را کسب خواهند کرد. نوجوانان به آزادی بیشتر و مسئولیت بیشتر علاقه‌مندند. این جلسه خانوادگی ای است که آنها با رغبت و خوشحالی در آن شرکت خواهند کرد.

چند نکته پیرامون این جلسه خانوادگی و نمونه‌ای از گفتار مقدماتی برای توضیح هدف این جلسه برای نوجوان‌تان در ضمیمه ۲ آورده شده است. پیش‌دستی کردن و فراخواندن چنین جلسه خانوادگی ای قبل از این‌که نوجوان شروع به شکایت از این مقررات بچگانه بکند، یک تدبیر بسیار خردمندانه است. نوجوانی که توسط والدینش غافلگیر می‌شود و آنها استقلال و احساس مسئولیت نوظهور او را اعلام می‌کنند به احتمال قوی با برخورد دوستانه‌تری در چنین جلسه خانوادگی ای شرکت می‌کند تا نوجوانی که شش ماه آنگار است که می‌گوید باید جلسه‌ای تشکیل داد.

### چند قاعده درباره قواعد

اما اگر نوجوان شما پانزده‌ساله است و شما هرگز چنین جلسه‌ای برگزار نکرده‌اید، هنوز خیلی دیر نشده که با بازنگری در قواعد و مقررات،

نوجوان تان را شوکه کنید. اجازه دهید در اینجا سه رهنمود برای وضع مقررات و سه رهنمود برای وضع مجازات در چنان جلسه‌ای را ارائه کنم.

### ۱. تعداد مقررات باید تا حد امکان کم باشد

شانزده صفحه قانون و مقررات خانوادگی را در مدت کمی می‌توان نوشت، اما احتمالاً نادیده گرفته خواهند شد. این یکی از حوزه‌های زندگی است که اصل هر چه کمتر بهتر در آن صدق می‌کند. اگر تعداد قواعد بیش از حد باشد نوجوان را گیج می‌کند، در خاطر او نمی‌ماند، اجرای آنها برای والدین به کابوس بدل می‌شود، و زندگی را بسیار سخت‌تر می‌کند. نوجوانان باید فضایی برای خودجوشی و سبک‌دلی داشته باشند. مقررات بیش از حد نوجوان را بیمناک و هراسان می‌کند. موضوعات واقعاً مهم کدامند؟ معمولاً پاسخ این پرسش حول اجتناب از چیزهایی می‌چرخد که به طور جسمانی، عاطفی، یا اجتماعی به ضرر نوجوان هستند، و ترغیب چیزهایی را شامل می‌شود که نوجوان را قادر می‌سازد تا به اهداف ارزشمند نائل شود. زندگی مسئولانه یعنی نه گفتن به چیزهایی که نابود می‌کنند و بله گفتن به چیزهایی که بنا می‌کنند.

قواعد و مقررات باید راه را به سوی این هدف هموار کند. بعداً در این فصل به چندین حوزه مسئولیت نوجوانان خواهیم پرداخت و سعی می‌کنیم این اصل را به کار بندیم. هدف از وضع مقررات این نیست که تک‌تک لحظات زندگی نوجوان را تنظیم و کنترل کنیم. هدف این است که حد و مرزهایی تعیین شود تا نوجوان در داخل آنها بتواند دست به انتخاب بزند. به خاطر داشته باشید، خداوند فقط ده فرمان فرستاده است.<sup>۱</sup> و عیسی مسیح آنها را در دو فرمان خلاصه کرده است.<sup>۲</sup> از آنجا که

۱. رجوع کنید به سفر خروج ۲۰.

۲. مسیح گفت دو فرمانی که از همه بزرگ‌ترند دوست داشتن خدا از دل و جان و دوست داشتن همسایه مثل خودت است.

شما به اندازه خداوند خردمند نیستید احتمالاً تعداد فرمان‌هایتان بیش از ده تا خواهد بود ولی من به شما اطمینان می‌دهم که نوجوان‌تان بیشتر سعی کند شبیه مسیح باشد.

## ۲. قواعد باید تا حد امکان روشن باشند

قواعد مبهم هم نوجوان و هم والدین او را گیج می‌کنند. وقتی گفته می‌شود «سر وقت به خانه بیا» مسلماً تعبیر نوجوان با تعبیر والدین متفاوت خواهد بود. اما «ساعت ۱۰ و نیم حتماً خانه باش» کاملاً روشن است. ممکن است نوجوان این قانون را نقض کند اما هیچ سردرگمی‌ای در رابطه با خود قانون وجود ندارد. «هرگز بیشتر از سرعت مجاز رانندگی نکن». هر آدمی که هوش کافی داشته باشد مشکلی در فهم این قانون نخواهد داشت.

وقتی قواعد و مقررات روشن باشند، نوجوان می‌داند که کی قانون نقض شده است. ممکن است او روی اشتباهش سرپوش بگذارد. حتی ممکن است بحث کند که چنین چیزی اتفاق نیفتاده است. ممکن است دلیل و برهان بیاورد که چرا اتفاق افتاد. اما نوجوان می‌داند که قانون نقض شده است. در صورتی که اگر قواعد ناروشن و مبهم باشند، مطمئناً نوجوان بر سر این که آیا اصلاً قانونی نقض شده یا نه با والدین بحث خواهد کرد. قواعد ناروشن صحنه را برای جر و بحث آماده می‌کنند. نوجوانان مسلماً وارد صحنه می‌شوند و نمایش شگفت‌انگیزی ارائه می‌کنند. قواعد روشن راه را به روی چنین صحنه‌سازی‌هایی می‌بندند.

## ۳. قواعد و مقررات باید تا حد امکان منصفانه باشند

من می‌گویم «تا حد امکان» زیرا هیچ‌یک از ما درک‌مان از این که انصاف چیست کامل نیست. شما و نوجوان‌تان ممکن است بر سر منصفانه بودن

یا نبودن یک قانون اختلاف نظر داشته باشید. با گفتگوی باز و آزاد و تلاش جهت درک دیدگاه‌های یکدیگر، شما و نوجوان‌تان می‌توانید در مورد مسئله انصاف به توافق برسید. وقتی مطمئن هستید که قاعده‌ای به نفع نوجوان است تسلیم نشوید، اما هرگاه احساس کردید که کوتاه آمدن در برابر نوجوان ضرری به حالش نخواهد داشت می‌توانید انعطاف‌پذیر باشید.

از نظر نوجوان، انصاف بسیار مهم است. همان‌طور که پیش از این بحث کردیم، نوجوان در حال کلنجار رفتن با ارزش‌ها، اخلاقیات، منطق و دلیل و برهان است. اگر حس عدالت و انصاف نوجوان ضربه بخورد، نوجوان خشمگین خواهد شد. اگر والدین بحث را قطع کنند و به طور دلخواهی قانون و مقررات وضع کنند و از تحلیل خشم نوجوان خودداری کنند، نوجوان احساس خواهد کرد که طرد شده و بعداً از والدین منزجر خواهد شد.

والدین باید تلاش کنند تا هنگام وضع مقررات دیدگاه نوجوان در مورد عدل و انصاف را کاملاً بشنوند. اگر نوجوان پذیرفت که این مقررات منصفانه است هنگام اجرای آن شورش نخواهد کرد. این امر ما را به مسئله عواقب و مجازات‌ها می‌رساند.

### مقررات مربوط به مجازات‌ها

وضع مقررات بدون مجازات هیچ ارزشی ندارد، فقط گیج‌کننده است. وقتی والدین مقرراتی وضع می‌کنند ولی هنگام نقض آن از سوی نوجوان هیچ تنبیهی اعمال نمی‌کنند، نوجوان احترامی برای والدین قائل نمی‌شود. جریمه و مجازات شدن یکی از واقعیت‌های مهم زندگی بزرگسالان است. اگر من اجاره خانه‌ام را نپردازم، ماه بعد باید مبلغی نیز اضافه بپردازم. اگر ظرف سه ماه این مبلغ را نپردازم، باید خانه را تخلیه

کنم. اگر حد سرعت مجاز را نقض کنم، جریمه می‌شوم، و نه تنها باید جریمه بپردازم بلکه حق بیمه هم ممکن است افزایش یابد. ممکن است جریمه‌ها سنگین باشند اما به زندگی مسئولانه کمک می‌کنند. نور چراغ چشمک‌زن پلیس در تاریکی شب سبب می‌شود تا رانندگان پایشان را از روی گاز بردارند. ترس از پرداخت جریمه یا مجازات شدن، سبب تبعیت از قوانین می‌شود.

در اینجا سه رهنمود را برای تنظیم و اجرای تنبیهات و جریمه‌ها می‌خوانید.

#### ۱. مجازات باید قبل از نقض قانون تعیین شده باشد

اکثر قوانین اجتماعی دارای چنین مفهومی هستند. میزان جریمه‌های عدم پرداخت وام قبل از این که من از پرداخت اقساط وام خودداری کنم تعیین شده‌اند. بانک یا نهاد وام‌دهنده به طور دلخواهی بعد از این که من اقساطم را نپرداختم «جریمه» تعیین نمی‌کند. اگر ما می‌خواهیم نوجوانمان را برای ورود به دنیای بزرگسالان آماده کنیم، آیا منطقی نیست که وقتی هنوز نوجوان است این اصل را به کار بیندیم؟

من از تعداد بیشمار والدینی که هرگز چنین فکری به ذهنشان نرسیده حیرت می‌کنم. آنها آن قدر صبر می‌کنند تا نوجوان قاعده‌ای را زیر پا بگذارد، بعد با خشم و عصبانیت مجازاتی را اعلام می‌کنند. ماهیت مجازات هم اغلب به خلق و خوی والدین در آن لحظه بستگی دارد. احتمال این که نوجوان این مجازات را منصفانه بداند تقریباً صفر است. از سوی دیگر، اگر والدین سرحال باشند ممکن است هیچ مجازاتی در کار نباشد. واضح است که نوجوان از این شیوه دلخواهی تعیین مجازات گیج می‌شود.

من پیشنهاد می‌کنم که عواقب نقض قانون باید در زمان وضع و تنظیم

قوانین تعیین شود - و نوجوان هم در آن شرکت داشته باشد. اگر نوجوان در تنظیم مقررات شرکت داشته چرا در تعیین مجازات‌ها شرکت نداشته باشد؟ ما قبلاً گفتیم که نوجوانان خیلی به عدالت و انصاف اهمیت می‌دهند. وقتی به آنها اجازه می‌دهیم که در تعیین مجازات‌ها شرکت کنند به آنها کمک کرده‌ایم تا حس قضاوت اخلاقی خود را پرورش دهند. اغلب اوقات نوجوانان بیشتر از والدین در مورد خودشان سختگیرند. ممکن است شما فکر کنید لغو اجازه رانندگی به مدت یک هفته، مجازات منصفانه‌ای برای نقض یک قانون است. نوجوان شاید مدت دو هفته را پیشنهاد کند. نکته مهم کسب توافق در مورد مجازاتی است که به نظر نوجوان منصفانه می‌آید.

ارزش توافق قبلی روی یک مجازات در این است که وقتی مقررات نقض شد، والدین و نوجوان از قبل می‌دانند که قرار است چه اتفاقی بیافتد. در اینجا دیگر والدین از روی خشم نمی‌توانند عمل کنند، و نوجوان هم به احتمال قوی مجازات را خواهد پذیرفت زیرا خودش قبلاً با آن موافقت کرده است. اگر قبلاً تعیین شده باشد که در داخل خانه نمی‌توان فوتبال بازی کرد و بار اول نقض این قانون باعث ضبط توپ به مدت دو روز، و بار دوم نقض قانون در همان ماه باعث ضبط توپ به مدت یک هفته تمام شود، دیگر والدین از توپ بازی کردن نوجوان در داخل خانه به جوش و خروش درنخواهند آمد. بلکه صرفاً توپ را گرفته و ضبط خواهند کرد. شاید نوجوان در آن لحظه عصبانی شود اما احتمالاً قبول خواهد کرد که تنبیه درستی بوده است.

وقتی والدین پیش از نقض مقررات، مجازات‌ها را تعیین می‌کنند به مقدار زیادی در وقت خود صرفه‌جویی می‌کنند و جلوی اندوه و ناراحتی را می‌گیرند. این یک وضعیت برنده-برنده است. والدین کمتر مأیوس و ناراحت می‌شوند و نوجوان هم بیشتر احساس می‌کند که

انصاف حکمفرماست. بنابراین گام دیگری در جهت پرورش احساس مسئولیت نوجوان برداشته شده است.

## ۲. مجازات‌ها باید با مهر و محبت اعمال شوند

والدین هنگام اجرای مجازات نباید خوشحالی کنند. تنبیه شدن به خاطر انجام یک کار خطا در دنیای بزرگسالان و در دنیای نوجوانان دردناک است. کدام فرد بزرگسالی است که از افسر پلیسی که هنگام نوشتن برگ جریمه رانندگی می‌خندد منزجر نشود؟ اگر والدین هنگام تنبیه نوجوان به خاطر انجام کار خطایی لذت ببرند نوجوان همین احساس انزجار را نسبت به آنها پیدا خواهد کرد. در عین حال والدین هنگام تنبیه نوجوان نباید سرد و سنگدل باشند. «بهت که گفته بودم. اگر حرفمو گوش داده بودی این وضع برات پیش نمی‌اومد». چنین گفته‌ای شاید کمی ناراحتی والدین را کاهش دهد اما به هیچ‌وجه اثر مثبتی روی نوجوان نخواهد داشت.

نوجوانان نیاز دارند تا عشق ما را به رغم این واقعیت که مقررات را نقض کرده‌اند حس کنند. نوجوانان ما به همدردی و درک و تفاهم نیاز دارند، اما نیازی به تسلیم شدن ما والدین و تخفیف مجازات ندارند. «من می‌دانم که این هفته برایت خیلی مشکل خواهد بود که نتوانی رانندگی کنی. دلم می‌خواست مجبور نبودم سوئیچت را بگیرم. اما تو مقررات را می‌دانی و مجازاتش را هم می‌دانی. از آنجا که من دوستت دارم راه دیگری ندارم. من مجبورم درد تخطی از مقررات را به تو بفهمانم». یک چنین همدلی و درکی نسبت به نوجوان به او کمک می‌کند تا مجازات خود را به عنوان عملی مهرآمیز و منصفانه بپذیرد. با وجودی که نوجوان عصبانی است از والدینی که به طرزی چنین مهرآمیز و دلسوزانه تنبیه را اجرا می‌کنند منزجر نخواهد شد.

همچنین بهتر است بعد از یک چنین رویارویی ای، به عنوان حرکت آخر، به زبان اصلی عشق نوجوان با او صحبت کرد. به عنوان مثال، اگر زبان عشق نوجوان تماس فیزیکی است، و شما همچنان که سوئیچ در دست از او دور می شوید آرام به پشتش بزنید، خیلی برای او معنا خواهد داشت. اگر زبان عشق نوجوان خدمت کردن است، درست کردن دسر دلخواه او مخزن عشقش را پُر خواهد کرد؛ هرچند که به خاطر از دست دادن اتومبیل دلش به درد آمده است. اگر کلام تأییدآمیز زبان عشق نوجوان شماست، قبل و بعد از اجرای مجازات به طور شفاهی از او تمجید کنید. این کار او را از عشق شما مطمئن خواهد ساخت و تحمل مجازات را آسان تر خواهد کرد. این یکی دیگر از مواقعی است که دانستن زبان اصلی عشق نوجوانتان فوق العاده اهمیت می یابد. صحبت به هر یک از زبان های عشق مسلماً مفید است اما به لحاظ عاطفی، هیچ کدام به اندازه صحبت به زبان اصلی عشق نوجوان مؤثر نیست.

### ۳. مجازات ها باید به طور پیگیر اعمال شوند

تنبیه و مجازات نوجوان نباید بر اساس هوی و هوس والدین صورت بگیرد. همه ما بنا بر طبیعت خود تحت تأثیر احساسات و عواطف مان قرار داریم. اگر والدین احساس خوبی داشته و حالت مثبتی داشته باشند، اغلب به سادگی از خطای نوجوان و نقض مقررات از سوی او می گذرند. در مقابل، وقتی والدین حوصله ندارند یا بیش از حد تحت فشارند یا از دست کسی در سر کارشان عصبانی هستند، خیلی به نوجوان سخت می گیرند. این عدم پیگیری باعث خشم و عصبانیت، انزجار، و سردرگمی در دل نوجوان می شود. نوجوان احساس می کند در حق او بی انصافی شده. او احساس عصبانیت می کند و احتمالاً به زودی به جبر و بحث و رفتار تهاجمی رو می آورد.

والدینی که پیش از نقض مقررات، مجازات‌ها را تعیین می‌کنند، به نوجوان اجازه می‌دهند تا در تعیین مجازات‌ها شرکت کند، و به طرزی مهرآمیز مجازات را اعمال می‌کنند، بیش از همه ممکن است پیگیر باشند. رفتار ایده‌آل این است که با مهربانی و به طور قاطع و راسخ مجازات‌ها را اعمال کنیم و در این زمینه پیگیر باشیم. والدینی که این‌گونه عمل می‌کنند نیاز نوجوان به آموختن احساس مسئولیت را برآورده می‌سازند و در این زمینه به او کمک می‌کنند. نوجوان هرچند شاد و راضی نیست، اما با اشتیاق در این روند شرکت خواهد کرد.

### تعیین حوزه‌های مسئولیت

بی‌آن‌که بخواهیم بحث را طولانی کنیم، اجازه دهید برخی از حوزه‌های زندگی خانوادگی را که به وجود مقررات و مجازات‌ها نیاز دارد تا نوجوان شما احساس مسئولیت را بیاموزد و در عین حال استقلال کسب کند، بررسی کنیم. قواعد و مقررات خانوادگی و مجازات نقض آنها را در پاسخ به این دو پرسش تنظیم کنید: (۱) مسائل مهمی که به نوجوان من کمک می‌کنند تا فرد بالغ و پخته‌ای شود کدامند؟ (۲) از چه خطراتی باید اجتناب شود و چه مسئولیت‌هایی باید فراگرفته شود؟ بله، برخی از مقررات نهی‌کننده‌اند، و هدفشان این است که نوجوان را از گفتارها یا رفتارهایی که برای جسم و روح او یا دیگران مخربند حفظ کنند. اما سایر مقررات به این منظور طرح می‌شوند که به نوجوان شما کمک کنند تا رفتارهای مثبتی داشته باشد که به بلوغ خود وی کمک کرده و زندگی اطرافیانش را نیز بهبود ببخشد.

پس در اینجا چند حوزه معمول را ذکر می‌کنیم که والدین و نوجوانان باید در رابطه با آنها حد و حدودها و مجازات‌ها را تعیین کنند.

## ۱. فرصت‌های خانگی

من می‌گویم فرصت‌ها نه وظایف، زیرا مثبت‌تر به نظر می‌رسد. در واقع اینجا هر دو عنصر وجود دارد. در یک خانواده سالم، هر عضو خانواده وظایف معینی دارد که برای ادامه زندگی آن خانواده باید انجام شوند. اما این وظایف در عین حال فرصت خدمت کردن را نیز فراهم می‌کنند. در سال‌های اخیر، جامعه ما تا حدی تأکید بر ارزش خدمات نوع دوستانه را کنار گذاشته است. اما این نیز حقیقت دارد که افرادی بیش از همه در چشم ما قدر و منزلت دارند که در پی خدمت به دیگرانند. شخص خودخواه خودم‌محور شاید از نظر مادی موفق باشد اما به ندرت از منزلت والا برخوردار است.

چنانچه بخواهیم نوجوانان خدمت کردن به افراد خارج از خانواده را بیاموزند، ابتدا باید خدمت به خانواده را بیاموزند. نوجوانان باید مسئولیت‌های واقعی در خانه داشته باشند که به سود سایر اعضای خانواده باشد. این مسئولیت‌ها در هر خانه‌ای فرق می‌کند اما می‌تواند شامل کارهایی چون مراقبت از بچه‌های کوچک‌تر خانواده، کمک به تهیه غذا، شستن اتومبیل خانواده، مراقبت از حیوان خانگی، زدن چمن‌ها، کوتاه کردن بته‌ها، کاشتن گل‌ها، جارو برقی اتاق‌ها، تمیز کردن کمد‌ها، گردگیری، و شستن لباس‌ها باشد. این مسئولیت‌ها را می‌توان هر از گاه تغییر داد تا نوجوان فرصت یادگیری سایر مهارت‌ها در حوزه‌های دیگر امور خانه را داشته باشد.

مهم است که نوجوان خود را بخشی از خانواده ببیند و بفهمد که در یک خانواده، هر کس مسئولیت‌هایی دارد. او به عنوان نوجوان هر روز قابلیت‌های بیشتری کسب می‌کند. این نه تنها به معنی برخورداری از آزادی بیشتر برای انجام کارهایی خارج از خانه است، بلکه به معنی مسئولیت‌های بیشتر در خانه است. نوجوان مسلماً مسئولیت‌های بیشتری از فرزند

هشت‌ساله خانواده دارد. در کنار این مسئولیت‌ها، آزادی بیرون ماندن بیشتر در بیرون خانه، صرف وقت بیشتر با افراد غیر از خانواده و نظایر آنها را داریم. به عقیده من، این آزادی‌ها همیشه باید با مسئولیت‌های مناسب همراه باشد. اگر نوجوان نشان داد که از بلوغ کافی برای تقبل جدی مسئولیت‌های خویش برخوردار است، آن وقت بلوغ کافی برای کسب آزادی‌های بیشتر را دارد.

در جلسه خانوادگی‌ای که مقررات وضع می‌شود و مجازات‌ها تعیین می‌شود، این اصل باید به روشنی فهمیده شود. در این چارچوب، والدین، نوجوان را به انجام کارهای خانگی مجبور نمی‌کنند بلکه نوجوان از این فرصت برخوردار است که بلوغ خود را با تقبل داوطلبانه مسئولیت‌ها نشان دهد و در نتیجه آزادی بیشتری کسب کند. اگر نوجوان نخواهد مسئولیت‌هایی در خانه به عهده بگیرد، عواقبش به صورت از دست دادن آزادی نمایان می‌شود. به عنوان مثال، اگر نوجوان راننده مسئولیت دارد که ظهر یکشنبه اتومبیل خانواده را بشوید و مجازاتی که برای عدم انجام این کار تعیین شده لغو امتیاز رانندگی او به مدت دو روز است، والدین عاقل پشت سر نوجوان نمی‌ایستند تا اتومبیل را بشوید. این به عهده او است. اگر مسئولیتش را انجام دهد از آزادی رانندگی برخوردار می‌شود و اگر مسئولیتش را انجام ندهد و ناپختگی خود را نشان دهد، آزادی‌اش را از دست می‌دهد. من به شما اطمینان می‌دهم که نوجوان به ندرت آن آزادی را از دست خواهد داد و نیازی نیست که والدین وقتشان را تلف کنند و انرژی خود را سر این‌که آیا نوجوان اتومبیل را می‌شوید یا نمی‌شوید هدر بدهند.

اصل ساده‌ای است: اگر نوجوان مسئولیتش را به عهده بگیرد، احساس خوبی نسبت به خودش به عنوان یک انسان بالغ خواهد داشت و ثمرات آن را به صورت استقلال بیشتر درو خواهد کرد. بیایید فرض کنیم

به نوجوانی این مسئولیت محول شده که ظرف‌ها را در ماشین ظرفشویی بگذارد و قابلمه و ماهیتابه را بعد از شام بشوید و ظرف یک ساعت پس از این که همه از پشت میز غذاخوری بلند شدند همه کارها را تمام کند. مجازات تعیین شده برای عدم انجام این وظیفه این است که از وعده بعدی غذا محروم بماند، و سفارش پیتزا هم نتواند بدهد یا حق نداشته باشد حین غذا خوردن اعضای خانواده، با دوستانش بیرون برود. با این درک، والدین وسوسه نمی‌شوند که وقتی نوجوان از سر میز غذا یک راست به سراغ تلفن رفت تا با دوستش صحبت کند سر او فریاد بکشند. نوجوان مقررات را می‌داند. تنها کاری که والدین باید بکنند این است که اگر مقررات نقض شد حتماً مجازات تعیین شده را در مورد او اعمال کنند. مطمئن باشید که اکثر نوجوانان تنها یک وعده غذا را از دست خواهند داد. ممکن است بشنوید که پای تلفن به دوستان می‌گویند «حالا باید برم. زندگی من به این بستگی داره. بعداً بهت زنگ می‌زنم». نوجوان دارد در مورد مسئولیت و آزادی تعلیم می‌بیند. آزادی غذا خوردن بستگی به مسئولیت کار کردن دارد. اتفاقاً در انجیل هم به چنین قانونی اشاره شده است. پولس رسول خطاب به کلیمیان گفت: «انسانی که کار نمی‌کند، بایسته نیست که غذا بخورد». این در مورد نوجوانان نیز صادق است.

## ۲. تکالیف مدرسه

موضوعات مهم مربوط به تحصیل نوجوانان چیستند؟ این پرسشی است که شما و نوجوانان با هم به آن پاسخ خواهید داد. اکثر والدین احساس می‌کنند که مدرک دیپلم دبیرستان الزامی است. در فرهنگ غربی، نوجوانی که دیپلم دبیرستان ندارد به طور جدی در زندگی با مانع مواجه خواهد شد. پس چنانچه والدین موافق باشند، این را می‌توان

الزامی نامید. حالا شما می پرسید: «قواعد و مقرراتی که به نوجوان کمک می کند تا به این هدف دست یابد کدام است؟» معمولاً این قواعد شامل حضور مرتب در کلاس درس و انجام موفقیت آمیز تکالیف مدرسه است. نوعاً، هر دوی اینها در کارنامه ماهانه نوجوان درج شده و والدین می توانند به طور مرتب از آن باخبر شوند. قواعد می توانند بسیار ساده باشند: حضور روزانه در مدرسه به غیر از مواقعی که نوجوان بیمار بوده و در خانه یا بیمارستان بستری است، انجام همه تکالیف مقرر در مدرسه و در خانه. اگر نوجوان از مدرسه غیبت کند شنبه را باید در خانه کتاب بخواند و به پدر و مادر گزارش بدهد که چه خوانده است. او طی ساعات عادی که باید در مدرسه می گذرانده حق خروج از منزل را ندارد. اکثر نوجوانان فقط یک روز شنبه را از دست خواهند داد.

قضاوت در مورد انجام تکالیف مدرسه کمی دشوارتر است اما معمولاً بازتاب آن را در نمرات نوجوان می شود می دید یا طی ملاقات با معلم او می توان فهمید. هرگاه والدین دریافتند که نوجوان تکالیف مدرسه اش را انجام نمی دهد یا عملکردش در مدرسه چندان رضایت بخش نیست، می توانند این مجازات را اعمال کنند که شنبه یا بعد از ظهر یکشنبه را به انجام تکالیف مدرسه بپردازد، حتی اگر معلم او بگوید که این کار نمرتش را بالا نخواهد برد. والدین باید از نزدیک بر انجام این تکالیف «بی نمره» نظارت کنند. این گونه قواعد و مجازات ها والدین را از جر و بحث روزانه بر سر تکالیف مدرسه نوجوان آزاد می کند. نوجوانی که تصمیم گرفته مسئول باشد روز شنبه و بعد از ظهر یکشنبه را آزاد خواهد بود تا به فعالیت های لذت بخش تر بپردازد. و اگر مسئول نباشد این آزادی را از دست خواهد داد.

### ۳. استفاده از اتومبیل

فرصت راندن اتومبیل برای نوجوان یک امتیاز محسوب می شود، نه

حق. نوجوانان حق ندارند اتومبیل خودشان را داشته باشند یا هر وقت که خواستند با اتومبیل خانواده رانندگی کنند. رانندگی، آزادی‌ای است که با رفتار مسئولانه به دست می‌آید. این واقعیت را نوجوان مدت‌ها پیش از آن‌که به سن دریافت گواهینامه رانندگی برسد باید درک کند. بار دیگر، نوجوان باید رابطه بین آزادی و مسئولیت را بفهمد. واقعیت این است که اکثر والدین می‌خواهند نوجوان‌شان آزادی راندن اتومبیل را داشته باشد، اما بسیاری از والدین قادر نیستند این آزادی رانندگی را با احساس مسئولیت پیوند بزنند. در نتیجه، نوجوانان رانندگی را حق مادرزادی خود می‌بینند.

مسائل اساسی مربوط به رانندگی نوجوانان کدامند؟ والدین و نوجوان احتمالاً روی برخی از موضوعات ذیل توافق خواهند داشت: امنیت فیزیکی نوجوان، امنیت سایر رانندگان و عابران، و تبعیت از تمام قوانین راهنمایی و رانندگی. اینها موضوعات اصلی هستند. برخی از والدین و نوجوانان ممکن است روی قواعد خاصی در رابطه با کمک نوجوان در پرداخت پول بنزین از مقرری ماهانه یا درآمدهایش توافق کنند. عده‌ای دیگر نیز می‌خواهند مقرراتی در رابطه با کسب اجازه از والدین در مورد زمان رانندگی با اتومبیل و زمان برگشت نوجوان به خانه داشته باشند. براساس این ملاحظات، مقررات ویژه‌ای به همراه مجازات‌های مناسب آن وضع خواهد شد.

به این پیشنهادها توجه کنید: مقررات: اطاعت از تمام قوانین راهنمایی و رانندگی. مجازات نقض آن: اگر نوجوان برگ جریمه گرفت امتیاز رانندگی خود را به مدت یک هفته از دست خواهد داد و پول جریمه را هم از مقرری ماهانه یا درآمدهای خود خواهد پرداخت. اگر ظرف سه ماه برای بار دوم مرتکب خطا شد، به مدت دو هفته از حق رانندگی محروم خواهد شد و جریمه را هم خواهد پرداخت. مقررات: هرگز

به دوست خود اجازه رانندگی نده. مجازات نقض آن: محرومیت از حق رانندگی به مدت دو هفته. قواعد دیگری را نیز می توان به اینها افزود، از جمله تعیین ساعات منع رانندگی، پرداخت هزینه های اتومبیل، نظافت منظم داخل اتومبیل و نگهداری و مراقبت از اتومبیل.

#### ۴. طرز استفاده از پول

بحث بر سر پول همه جا بین والدین و نوجوانان شایع است. بسیاری اوقات علت این امر آن است که والدین مقررات روشنی در رابطه با پول و مجازات های لازم برای نقض آن مقررات را وضع نکرده اند. مسائل اصلی مربوط به پول و نوجوانان چیستند؟ واقعیت اول واضح است: پول محدود است. خانواده های کمی هستند که منابع نامحدود داشته باشند، بنابراین نوجوان نمی تواند هر چه را که می خواهد داشته باشد. مسئله مهم دوم این است که نوجوان اصول اساسی و ابتدایی مربوط به طرز استفاده از پول را بیاموزد. یک اصل ساده ابتدایی این است: «وقتی پول تمام شد، خرید تمام می شود تا زمانی که دوباره پول به دست بیاید». نقض این اصل از جانب بسیاری از بزرگسالان منشأ مشکلات عمیق مالی است. به این دلیل است که به نظر من، نوجوانان هرگز نباید کارت اعتباری داشته باشند. کارت اعتباری افراد را تشویق می کند تا علاوه بر درآمدها خرج کنند، و این گونه خرج ها ابداً به حال نوجوان مفید نیست و درس بسیار بدی به او می دهد.

اساساً، یک نوجوان تا زمانی که مقداری پول در اختیار نداشته باشد نمی تواند اداره پول را یاد بگیرد. این امر سبب شده تا بسیاری از والدین تصمیم بگیرند مقرری منظم ماهانه به نوجوان بدهند، نه این که هر دو روز نوجوان نزد آنها بیاید و مثلاً ۲۰ دلار دیگر برای خرید فلان چیز بخواهد. والدینی که هر روز ۱۰ دلار برای فلان چیز و ۲۰ دلار برای

بهمان چیز به نوجوان می دهند، طرز استفاده صحیح از پول را به او یاد نمی دهند. به عقیده من طرز برخورد صحیح برای والدین و نوجوانان این است که روی مقرری هفتگی یا ماهانه توافق کنند. همراه با پرداخت مقرری، باید کاملاً روشن شود که نوجوان مسئول تأمین چه هزینه‌هایی است. این می تواند شامل پوشاک، غذا، موسیقی، بنزین و غیره باشد. به عنوان مثال، والدینی که ۱۰۰ دلار در ماه به نوجوانان می دهند (یا ۲۵ دلار در هفته) می توانند مقرر کنند که نوجوان تمام غذاهایی را که بیرون خانه می خورد خودش بخرد - مگر این که همراه یکی از اعضای خانواده باشد - و تمام بنزین اتومبیل خودش را تهیه کند، و نیز همه لباس های خودش را به جز آنهایی که والدین خودشان برایش می خرند. (این را باید به وضوح بر زبان آورد) و گفت: «ما همه لباس های زیر و جوراب ها یا جوراب شلواری ها، سه جفت کفش در سال، و یک کت در سال را برایت می خریم. خرید تمام چیزهای دیگر به عهده خودت است». والدین می توانند موافقت کنند که پول پوشاک اضافی در مواقع خاصی از سال (مثل کریسمس یا روز تولد نوجوان) را بپردازند. یک چنین مقرراتی نوجوان را قادر می سازد تا بیشتر درباره پول بیاموزد.

والدین در مورد مبلغ مقرری نوجوان باید تا حد امکان واقع بین باشند. وقتی این مبلغ تعیین شد، صرفاً به خاطر گله و شکایت نوجوان از این که «کافی نیست» نباید تغییر کند. اگر نوجوان می خواهد بیش از مقرری ماهانه اش خرج کند، باید منبع درآمدی خارج از خانواده پیدا کند. اگر هنوز آن قدر سن ندارد که در ساندویچی کار کند، می تواند چمن ها را بزند، نامه ها را برساند، بچه نگه دارد، و انواع و اقسام کارهای دیگر مناسب نوجوانان را انجام بدهد. به این ترتیب نوجوان نه تنها طرز استفاده از پول را یاد می گیرد بلکه با کار کردن برای تأمین پول اضافی مورد نیازش به ارزش پول پی می برد. اما اگر والدین تسلیم بشوند و با

گله و شکایت نوجوان پول اضافی را به او بدهند، در امر یادگیری مسئولیت مالی خرابکاری کرده‌اند. در جامعه مرفه آمریکا، هزاران پدر و مادر با دادن بی‌رویه پول به نوجوانان خود سعادت مالی آنها را نابود کرده‌اند. حتماً این پیام را به نوجوان برسانید که شما به این دلیل به او مقرری منظم می‌دهید که دوستش دارید و می‌خواهید طرز استفاده مسئولانه از پول را بیاموزد. شما به این دلیل به نوجوان پول نمی‌دهید که کارهای خانه را انجام می‌دهد. این یک مسئله کاملاً مجزا است. من پیشنهاد می‌کنم که والدین پول اضافه بر مقرری به نوجوان ندهند. این کار مسئله انجام مسئولیت‌های عادی او در خانه را مغشوش می‌کند. بهتر است که او در خارج از خانه پول به دست بیاورد. همچنین من معتقدم که وام دادن به نوجوان اشتباه است. این کار باعث می‌شود تا او علاوه بر درآمدش خرج کند. این کار یک درس اشتباه به نوجوان می‌دهد.

برخی از والدین تجربه خودشان را به یاد می‌آورند و نمی‌خواهند فرزند نوجوان‌شان هم همان کاری را کند که آنها کردند. برخی از والدین آمار را می‌شنوند و وحشت‌زده می‌شوند. بنابر آمار «کمسیون ملی بهداشت جنسی نوجوانان آمریکا» در سال ۹۵-۱۹۹۴: «زمانی که نوجوانان به سن ۲۰ سالگی می‌رسند، بیش از سه چهارم آنها رابطه جنسی برقرار کرده‌اند. هر ساله یک میلیون دختر نوجوان باردار می‌شوند؛ بیش از نیم میلیون آنها بچه دارند؛ و ۳ میلیون نوجوان به بیماری‌های آمیزشی مبتلا می‌شوند»<sup>۱</sup>. این آمار سبب می‌شود تا بسیاری از والدین خیلی محتاطانه عمل کنند. اما اگر گروهی از نوجوانان با هم همبرگر بخورند و بعد برای تماشای یک مسابقه ورزشی یا تماشای تئاتر بروند، پس قرار ملاقات می‌تواند تجربه مثبتی باشد و ضمن افزایش عزت نفس نوجوانان مهارت‌های ارتباطی لازم برای زندگی آینده در بزرگسالی را پرورش بدهد.

۱. لارنس کاتر، درک کردن نوجوان‌تان، (نیویورک: ویلیام مارو، ۱۹۹۷)، ص ۱۴۱.

استاینبرگ هشدار می‌دهد که دخترانی که در اوایل نوجوانی قرار ملاقات می‌گذارند با خطر گرفتار شدن در «احساسات مبهم رمانتیک» مواجه می‌شوند. استاینبرگ همچنین خاطرنشان می‌کند که قرار ملاقات‌های زود هنگام بر روابط دختر نوجوان با سایر دختران همسن تأثیر می‌گذارد. شاید این امر موقتاً او را به محفل بچه‌های بزرگ‌تر راه دهد اما دختران همسن خودش را از او دور خواهد کرد. در نتیجه، او تجربه ارزشمند دوستی نزدیک و صمیمانه با دختران همسن را از دست می‌دهد. من پس از سی سال مشاوره ازدواج و خانواده متقاعد شده‌ام که اوایل دوره نوجوانی زمانی است که نوجوان دوستی با جنس موافق را تجربه می‌کند، یعنی زمانی که از خود مطمئن‌تر است و بهتر می‌تواند از پس قرار ملاقات‌ها برآید. دور زدن این مسیر و روند رشد اجتماعی و عاطفی و تشویق رابطه دونفره در اوایل نوجوانی اشتباه محض است.

چنانچه با نظر من موافقت کنید، پس زمان ترسیم این تصویر در ذهن فرزندان موقعی است که او ۹، ۱۰، و ۱۱ ساله است. در آن زمان او وارد سال‌های نوجوانی می‌شود بی‌آن‌که فشاری وجود داشته باشد و از او انتظار می‌رود که بیشتر وقت خود را با خانواده و دوستانش که از همان جنس او هستند سپری کند، و این اوقات هم تحت نظارت والدین دوستانش یا تحت نظارت خود شما قرار دارد. آنها انتظار فعالیت‌های گروهی با اعضای جنس موافق را دارند و تا اواخر دوره نوجوانی فشاری برای رابطه دونفره احساس نمی‌کنند.

واضح است که من وضعیت ایده‌آل را ترسیم می‌کنم و این امر شخصیت‌های متفاوت و متنوع نوجوانان، احساس ناامنی آنها، فشار همسالان و سایر عواملی که نوجوان را به سوی روابط دیگری سوق می‌دهد تا در این روابط تسلی خاطر بجوید در نظر نمی‌گیرد. این نیز شاهد دیگری بر این مدعا است که چرا عشق و محبت والدین تا این حد برای نوجوان مهم است. این امر خصوصاً در مورد والد جنس مخالف

صادق است. اگر دختر نوجوان محبت پدرش را احساس کند احتمال کمی وجود دارد که به دنبال محبت نوجوان مسن تری بگردد. اگر پسر نوجوانی عشق مادرش را احساس کند احتمال کمی هست که از یک دختر نوجوان برای لذت عاطفی یا جسمی خود استفاده کند.

پس شما با نوجوان سیزده ساله‌تان یک کنفرانس خانوادگی برگزار می‌کنید، و سعی می‌کنید قوانین و مقررات مربوط به قرار ملاقات‌های او و مجازات تخطی از آنها را مشخص کنید. در این جا موضوعات مرکزی کدامند؟ من پیشنهاد می‌کنم که توجه به سلامت جسمی و عاطفی نوجوان در صدر فهرست قرار بگیرد. نکته دوم که شاید دارای اهمیت یکسان باشد رشد و پرورش سالم بلوغ عاطفی و اجتماعی نوجوان است. هدف این نیست که روابط نوجوان با اعضای جنس مخالف را سرکوب کنیم؛ برعکس، هدف تقویت و حمایت از روابط سالمی است که به نوجوان کمک می‌کند تا ارکان مستحکمی برای دوران بزرگسالی و روابط زندگی مشترک آتی خود بنا کند.

کدام مقررات می‌تواند از چنین بلوغ اجتماعی سالمی حمایت کند؟ مقررات: در اوایل دوره نوجوانی رابطه دوستانه با اعضای جنس موافق همسن و سال نوجوان تشویق می‌شود. اما برای این که نوجوان شما شب در خانه دوستش بخوابد، شما ابتدا باید آن نوجوان را ملاقات کرده و با والدینش صحبت کرده باشید. (این امر مانع از آن می‌شود که نوجوان شما با کسی رفت و آمد کند که ارزش‌ها و شیوه زندگی‌اش می‌تواند به ضرر نوجوان‌تان باشد). این گونه دیدارهای شبانه باید زمانی صورت گیرد که والدین در خانه باشند. مجازات نقض مقررات: محرومیت از دیدار شبانه به مدت سه ماه، و عدم دریافت مقرری به مدت یک هفته. مقررات: نوجوان آزاد است تا در فعالیت‌های گروهی شرکت کند ولی این فعالیت‌ها باید تحت نظارت بزرگسالان بوده و والدین نوجوان آنها

را تصدیق کنند. والدین حق «نه» گفتن به هر فعالیتی را که به نظرشان برای نوجوان زیانبار باشد دارند. مجازات نقض مقررات: محرومیت از شرکت در هر یک از این فعالیت‌های گروهی به مدت یک ماه، و عدم دریافت مقرری برای یک هفته.

وقتی دختر نوجوان تان پانزده‌ساله یا پسر تان شانزده‌ساله شد می‌توانید دربارهٔ قرار ملاقات دونفره با او صحبت کنید. طی این سال، والدین حق دارند که تعیین کنند نوجوان با چه کسی و کی قرار بگذارد و یا اصلاً قرار ملاقات دونفره داشته باشد یا نه. وقتی دختر شانزده‌ساله و پسر هفده‌ساله شد والدین می‌توانند به تصمیم او در رابطه با فردی که با او قرار می‌گذارند اعتماد کنند. اما همهٔ قرار ملاقات‌ها باید روز جمعه یا شنبه باشد. مقررات: والدین حق دارند از نوجوان بخواهند از قرار ملاقات با کسی که معتاد به مواد مخدر یا الکل است، خودداری کند. مجازات نقض مقررات: اگر نوجوان از ترک چنین رابطهٔ مخرب خودداری کرد والدین حق رانندگی او را به مدت یک ماه از او می‌گیرند و تمام مقرری‌های او برای یک ماه لغو می‌شود. اگر در پایان ماه نوجوان همچنان به نافرمانی ادامه داد، این محدودیت‌ها یک ماه دیگر تمدید می‌شود. در این مرحله نوجوان باید بداند که تصمیمات غیر عاقلانه گرفتن با محرومیت و مجازات همراه است. اگر نوجوانی روابط غیر مسئولانه داشت نباید حق رانندگی داشته باشد و مقرری او نیز باید قطع شود.

لطفاً این را درک کنید که این قواعد و مجازات‌های مربوط به آنها فقط پیشنهادی هستند. هر پدر و مادر و نوجوانی باید آنچه را که به نظرشان عادلانه و واقع‌بینانه می‌آید وضع کنند. واضح است که این مقررات و مجازات‌ها هر چه زودتر وضع شوند، احتمال بیشتری هست که نوجوان آنها را منصفانه و به سود خویش ببیند.

## الکل و مواد مخدر

تعداد بیشتر و بیشتری از نوجوانان مقدار بیشتر و بیشتری مواد در سنین کمتر و کمتری مصرف می‌کنند. نتایج آشکارند - معتادان نوجوان بیشتر و الکلی‌های نوجوان بیشتر. هیچ چیز سریع‌تر از اعتیاد به الکل و مواد مخدر استقلال انسان را نابود نمی‌کند. والدین چکار می‌توانند بکنند تا تضمین کنند که پسر یا دختر نوجوان‌شان گرد مواد یا الکل نچرخد؟ پاسخ - هیچ کار. والدین نمی‌توانند بیست و چهارساعته نوجوانان خود را دنبال کنند تا مطمئن شوند که آنها الکل یا مواد مصرف نمی‌کنند. اما کاری هست که اگر والدین انجام دهند احتمال مصرف مواد یا الکل را کمتر می‌کند.

قبل از همه و مهم‌تر از همه وجود الگوی خوب است. نوجوانانی که می‌بینند والدین‌شان هر شب الکل می‌نوشند به احتمال قوی به استفاده از الکل کشانده می‌شوند. نوجوانانی که والدین‌شان را در حال مصرف مواد مشاهده می‌کنند بیشتر ممکن است معتاد به مواد مخدر بشوند. در این جا هر چه بر قدرت الگوی والدین تأکید کنم کم است. اما وقتی الگو مناسب و مثبت است، والدین می‌توانند کارهای دیگری انجام دهند که احتمال مصرف مواد از سوی نوجوان را کمتر کند.

بیاید به اصلی که در مورد مقررات و تنبیهات ذکر کردیم برگردیم. ملاحظات اصلی مربوط به مصرف مواد مخدر و الکل کدامند؟ معمولاً مسئله کلیدی ترس از الکلی شدن یا معتاد شدن نوجوان است. این قطعاً یک ترس مشروع و موجه است. ملاحظه دوم می‌تواند این باشد که نوجوان با راننده‌ای مست همراه شود و در یک تصادف اتومبیل صدمه ببیند یا کشته شود. ملاحظه سوم این است که نوجوان با سایر نوجوانانی که مواد یا الکل مصرف می‌کنند همکاری کند و در حالتی که از خود اختیاری ندارد مرتکب خشونت شود. همه این ملاحظات و نگرانی‌ها کاملاً واقعی و برحق‌اند.

## الکل و مواد مخدر

تعداد بیشتر و بیشتری از نوجوانان مقدار بیشتر و بیشتری مواد در سنین کمتر و کمتری مصرف می‌کنند. نتایج آشکارند - معتادان نوجوان بیشتر و الکلی‌های نوجوان بیشتر. هیچ چیز سریع‌تر از اعتیاد به الکل و مواد مخدر استقلال انسان را نابود نمی‌کند. والدین چکار می‌توانند بکنند تا تضمین کنند که پسر یا دختر نوجوان‌شان گرد مواد یا الکل نچرخد؟ پاسخ - هیچ کار. والدین نمی‌توانند بیست و چهار ساعته نوجوانان خود را دنبال کنند تا مطمئن شوند که آنها الکل یا مواد مصرف نمی‌کنند. اما کاری هست که اگر والدین انجام دهند احتمال مصرف مواد یا الکل را کمتر می‌کند.

قبل از همه و مهم‌تر از همه وجود الگوی خوب است. نوجوانانی که می‌بینند والدین‌شان هر شب الکل می‌نوشند به احتمال قوی به استفاده از الکل کشانده می‌شوند. نوجوانانی که والدین‌شان را در حال مصرف مواد مشاهده می‌کنند بیشتر ممکن است معتاد به مواد مخدر بشوند. در این جا هر چه بر قدرت الگوی والدین تأکید کنیم کم است. اما وقتی الگو مناسب و مثبت است، والدین می‌توانند کارهای دیگری انجام دهند که احتمال مصرف مواد از سوی نوجوان را کمتر کند.

بیاید به اصلی که در مورد مقررات و تنبیهات ذکر کردیم برگردیم. ملاحظات اصلی مربوط به مصرف مواد مخدر و الکل کدامند؟ معمولاً مسئله کلیدی ترس از الکلی شدن یا معتاد شدن نوجوان است. این قطعاً یک ترس مشروع و موجه است. ملاحظه دوم می‌تواند این باشد که نوجوان با راننده‌ای مست همراه شود و در یک تصادف اتومبیل صدمه ببیند یا کشته شود. ملاحظه سوم این است که نوجوان با سایر نوجوانانی که مواد یا الکل مصرف می‌کنند همکاری کند و در حالتی که از خود اختیاری ندارد مرتکب خشونت شود. همه این ملاحظات و نگرانی‌ها کاملاً واقعی و برحق‌اند.

کدام قوانین و مقررات را برای حل این نگرانی‌ها باید وضع کرد؟ والدین در جلسهٔ خانوادگی باید به طور قطع بگویند که می‌خواهند نوجوان از مصرف الکل و مواد مخدر دوری کند. والدین باید توضیح دهند که علت این امر باورهای بی‌پایه و غیر منطقی نیست بلکه بر پایهٔ حقایق مستندی استوار است که در پژوهش‌های به عمل آمده آشکارا ثابت شده است. با وقوف بر این‌که نوجوان روزی بزرگ خواهد شد و تصمیمات خود را در رابطه با مصرف مواد مخدر و الکل خواهد گرفت، والدین کاملاً حق دارند بر این امر پافشاری کنند که تا زمانی که نوجوان در خانهٔ آنهاست حق استفاده از مواد مخدر و الکل را ندارد.

مجازات نقض این قانون باید اکید و لازم‌الاجرا باشد. والدین باید خاطر نشان کنند که اکثر مواد غیر قانونی‌اند و مصرف‌شان نقض قوانین ایالتی و فدرال محسوب می‌شود. اگر نوجوانی در حال حمل مواد غیر قانونی دیده شود، نه تنها ممکن است توسط والدینش مجازات شود بلکه تحت پیگرد قضایی نیز قرار خواهد گرفت. یکی از والدین پیشنهاد می‌کرد که باید بار اول نقض قانون، مجازات لغو امتیاز رانندگی به مدت یک ماه را در پی داشته باشد. بار دوم سه ماه. و بار سوم باید اتومبیلی که والدین برای نوجوان خریده‌اند فروخته شده و هرگز دوباره آن را نخرند. اگر والدین با محبت و قاطعیت دو مجازات اول را اعمال کنند به احتمال قوی اتومبیل هرگز فروخته نخواهد شد. اما اگر در دو بار نخست سهل‌انگاری کنند می‌توانید مطمئن باشید که نوجوان بیشتر به دام استفاده از مواد خواهد افتاد.

همچنان‌که شما در این حوزه‌های مربوط به یاد دادن رفتار مسئولانه به نوجوان پیش می‌روید بد نیست که هر از گاه در مقررات و مجازات‌های وضع شده بازنگری کرده و با افزایش سن نوجوان آزادی بیشتر و مسئولیت بیشتری به او بدهید، اما هرگز این دو را از هم جدا نکنید. همهٔ مقررات و

مجازات‌ها باید با هدف عالی‌ترین خیر و صلاح نوجوان مدّ نظر قرار گرفته و پس از تفکر بسیار و در نظر گرفتن همه ملاحظات و نیز افکار و احساسات نوجوان وضع شده و به اجرا درآیند. اما به طرزى مهراّمیز و مقتدرانه. والدین با محبت و دلسوز وظیفه دشوار تنظیم مقررات و اجرای مجازات‌ها را به دوش می‌گیرند.

## فصل دوازدهم مهر ورزیدن به نوجوان شکست خورده

دانیل مرد تنومندی با موی ضخیم قهوه‌ای و ریش بسیار مرتب بود. او از هر نظر مرد موفق و بسیار محترمی در جامعه بود. با این حال اکنون که در دفترم نشسته بود اشک از گونه‌هایش سرازیر شده و ریشش را خیس می‌کرد.

«دکتر چاپمن باور نمی‌کنم. همه اینها به نظرم یک رؤیای بد می‌آید. دلم می‌خواست بیدار می‌شدم و می‌دیدم که همه‌اش کابوس است. اما می‌دانم که این یک رؤیا نیست: این واقعیت است. و من نمی‌دانم چکار کنم. من می‌خواهم کار درست را انجام بدهم، اما در این وضعیت ذهنی خودم نمی‌دانم که آیا می‌توانم کار درست را انجام بدهم یا نه. بخشی از من می‌خواهد با او مبارزه کند و بگوید: "چطور تونستی چنین کاری بکنی." بخش دیگرم می‌خواهد او را در آغوش بکشد و تا ابد نگه دارد. زخم به قدری آشفته است که نمی‌توانست امروز حتی با من بیاید. پسرم فردا به خانه می‌آید و ما نمی‌دانیم چه واکنشی نشان بدهیم».

اشک، خشم، نومیدی و سردرگمی دانیل همگی به خاطر پسر نوزده‌ساله‌اش بود که دیشب از کالج به خانه زنگ زده بود و به پدر و مادرش اطلاع داده بود که دختری را حامله کرده و آن دختر از سقط جنین خودداری کرده است. او به والدینش گفته بود که می‌داند این خبر

آنها را می‌رنجانند و می‌داند کاری که کرده غلط است. اما به کمک آنها احتیاج دارد و نمی‌داند به چه کس دیگری می‌تواند رو بیاورد. دانیل و زنش میکی تمام شب را نخوابیده بودند و سعی کرده بودند یکدیگر را تسلی بدهند اما تسلاهی در کار نبود. پسر آنها کار خطایی کرده و مایوس‌شان کرده بود و هیچ پاسخ آسانی برای حل قضیه وجود نداشت. تنها آن دسته از والدینی که تلفن مشابهی دریافت کرده‌اند می‌توانند حال دانیل و میکی را بفهمند و کاملاً با آنها همدردی کنند. رنج و درد این والدین غیر قابل تحمل به نظر می‌رسد. سیل عواطف مثل آب‌های آبشار نیاگارا در وجود آنها سرازیر می‌شود. رنجش، خشم، افسوس، غم، و عشق عمیق — آن نوع عشقی که رنجش، خشم، افسوس و اندوه بیشتری می‌آورد — همچون پتک در مغز آنها می‌کوبد. آنها نومیدانه آرزو می‌کنند که وقتی فردا خورشید طلوع کرد ببینند که این یک دروغ عظیم بوده است، اما والدین ته دلشان می‌دانند که باید با واقعیت رؤیاهای بر باد رفته روبرو شوند.

### نوجوانان نیز شکست می‌خورند

اکنون که به یاد دانیل و میکی افتادم، یادم آمد جان رُزموند روانشناس کودک گفته است: «پدر و مادر خوب بودن یعنی انجام کار درست در زمانی که کودک کار غلط انجام می‌دهد».<sup>۱</sup>

کل این فصل در این باره است: پاسخ درست به انتخاب‌های غلط نوجوانان مان. واقعیت این است که ما نمی‌توانیم مانع از شکست خوردن بچه‌های مان شویم؛ ما نمی‌توانیم جلوی شکست خوردن نوجوانان مان را بگیریم. نهایت سعی ما در مهر ورزیدن و خوب تربیت کردن آنها هم

۱. جان رُزموند، یک نگرش انقلابی به پرورش قوه تصمیم‌گیری مسئولانه در نوجوانان تان (کانزاس سیتی: انتشارات اندرو مک‌نیل، ۱۹۹۸)، ص ۱۷۰.

موفقیت آنها را تضمین نمی‌کند. نوجوانان نیز انسان هستند، و انسان‌ها آزادند تا انتخاب کنند - خوب یا بد. وقتی نوجوانان انتخاب بدی می‌کنند والدین رنج می‌برند. این طبیعت پدر و مادر بودن است. از آن‌جا که ما به هم وصلیم، وقتی نوجوان شکست می‌خورد، امواج شوک آن‌را بقیه خانواده هم احساس می‌کند. هیچ‌کس به اندازه پدر و مادر نوجوان ضربه شکست را احساس نمی‌کند.

همه خطاها و شکست‌های نوجوانان ابعاد یکسان ندارند. همانند زمین‌لرزه، لرزه‌های جزئی و زلزله‌های ۷/۵ ریشتری داریم. واضح است که پیامدهای این دو یکسان نیستند. الکس در بازی بسکتبال سه ضربه آزاد پی در پی را از دست داد - که هر کدام‌شان می‌توانست باعث بُرد تیمش شود - و دوستان و اعضای خانواده‌اش هم تماشا می‌کردند. الکس شکست خورد، اما این در مقایسه با شکست پسر دانیل و میکی یک لرزه جزئی بود، البته مگر این‌که رئیس دانشگاه آن شب در جایگاه تماشاچیان نشسته باشد. و این مرا به یک نکته دیگر می‌رساند.

## انواع شکست‌ها

### شکست در برآوردن انتظارات ما

نه تنها سطوح متفاوت شکست وجود دارد، بلکه انواع متفاوتی از شکست هم وجود دارد. الکس شکست حاصل از عدم نمایش قابلیت‌های خود یا عمل کردن مطابق انتظارات والدین را نشان می‌دهد. این نوع شکست‌ها همگی در حوزه ورزش، هنر، کارهای مدرسه، گروه بحث و غیره رخ می‌دهد. علت برخی از این شکست‌ها این است که والدین یا نوجوانان انتظارات غیر واقع‌بینانه‌ای داشته‌اند. اگر هدف غیر واقع‌بینانه باشد شکست اجتناب‌ناپذیر است. والدین باید از همان آغاز بدانند که هر بازیکنی نمی‌تواند مدال طلا کسب کند. اگر والدین کمال‌گرا باشند از کار

فرزندشان ناراضی خواهند شد. این‌گونه اهداف اگر کسب نشوند یأس و دلسردی خواهند آفرید.

در رویدادهای رقابتی، والدین باید به نوجوان کمک کنند تا نتایج را از دریچه دیگری ببیند. کسب مقام دوم در یک تورنمنت بزرگ به معنی شکست نیست. اگر سی تیم در بازی‌ها شرکت کرده باشد، کسب این مقام یعنی تیم شما بهتر از بیست و هشت‌تای دیگر است. نفر آخر یک مسابقه دوی ماراتون شدن یعنی شما نسبت به ۱۰۰/۰۰۰ نفر دیگری که به مسابقه نرسیدند دندهٔ بهتری هستید. اگر دختر شما در دستهٔ موسیقی مدرسه کلارینت می‌نوازد و این دسته در رقابت بین مدارس مقام دهم را در بین ۱۰۰ دبیرستان کسب کرده، پس دستهٔ موسیقی او از ۹۰‌تای دیگر جلوتر است! این باید باعث جشن و سرور بشود نه این‌که دستهٔ او را به خاطر «عملکرد ضعیفش» سرزنش کنیم.

البته همه دوست دارند در هر رقابتی برنده بشوند. اما این واقعیت که فقط یک برنده وجود دارد به این معنی نیست که بقیه همگی بازنده‌اند. در فرهنگ فوق‌العاده رقابتی ما که «برنده شدن یعنی همه چیز»، نوجوانان اغلب توسط بزرگسالان با حسن نیت و گاه والدین به شکست کشیده می‌شوند.

دلیل دیگر این‌که نوجوانان رقابت‌گر گاه با شکست مواجه می‌شوند این است که آنها وادار به رقابت در حوزه‌هایی شده‌اند که علاقه یا استعداد کمی در آن دارند یا اصلاً ندارند. از آن‌جا که پدر و مادر به ورزش علاقه‌مندند نوجوان مجبور به ورود به صحنهٔ رقابت‌های ورزشی می‌شود در حالی که خود او نواختن ساز در دستهٔ موسیقی را دوست دارد. نوجوان می‌توانست یک ترومپت‌زن بزرگ شود اما حالا «روی نیمکت ذخیره‌ها» می‌نشیند و احساس می‌کند که در جهان ورزش شکست خورده است. مجبور کردن نوجوانان به فعالیت در حوزه‌هایی که علاقه‌ای به آن ندارند راه را برای شکست آنان هموار می‌کند.

زمانی پدری را می‌شناختم که پسرش را وادار کرده بود پزشک بشود. پسرش در کالج با واحدهای شیمی آلی و فیزیک دست و پنجه نرم کرده بود و پس از دو سال ناراحتی و رنج عاطفی سرانجام وارد دانشکده پزشکی شد. روزی که او فارغ‌التحصیل شد، مدرک دکترای خود را تقدیم پدرش کرد و از رفتن به ساختمان پزشکان خودداری کرد. آخرین باری که خبری از او شنیدم در یکی از رستوران‌های مک‌دونالد کار می‌کرد و تلاش می‌کرد ببیند با زندگی‌اش چکار می‌خواهد بکند. مسلماً والدین می‌توانند نوجوانان را با حوزه‌های مورد علاقه خودشان آشنا کنند اما نباید نوجوانی را که علایق و استعدادهای دیگری دارد با سوء استفاده به راه مورد نظر خودشان بکشانند. والدینی که چنین تمایلی را در خود تشخیص می‌دهند باید فیلم جامعه‌شاعر مرده<sup>۱</sup> را تماشا کنند. این فیلم درباره نوجوان دبیرستانی‌ای است که نمی‌تواند طبق میل پدرش رفتار کند. از تماشای این فیلم گریان ولی خردمندتر بیرون خواهید آمد.

### شکست‌های اخلاقی

مقوله دوم شکست نوجوانان، هم برای نوجوان و هم برای والدین بسیار خردکننده‌تر است. این همان چیزی است که من آنرا شکست‌های اخلاقی می‌نامم. این شکست‌ها زمانی پیش می‌آید که نوجوان قواعد اخلاقی‌ای را که خانواده‌اش سالیان سال با آن زندگی کرده زیر پا می‌گذارد. والدین از همان اوان کودکی فرزندان، ارزش‌های اخلاقی خود را به آنها القا و ابلاغ می‌کنند. اکثر والدین امیدوارند که فرزندان در سنین نوجوانی نیز این ارزش‌ها را به عنوان ارزش‌های اخلاقی مورد قبول خود بپذیرد. واضح است که این همیشه اتفاق نمی‌افتد.

1. *Dead poet's society*

نوجوانان به دو طریق مقررات اخلاقی را زیر پا می‌گذارند. برخی آگاهانه تصمیم می‌گیرند که ارزش‌های اخلاقی خانواده را نفی کنند و ارزش‌های خود را به جای آن بنشانند. برخی نیز ضمن پذیرفتن نظام ارزشی والدین، در عمل اصول آنرا نقض می‌کنند. هریک از این روش‌ها مایه درد و رنج والدین و معمولاً نوجوان می‌شود. وقتی پسر یا دختری تصمیم اخلاقی‌ای می‌گیرد که به نظر والدین اشتباه است، والدین واقعاً رنج می‌برند و اندوهگین می‌شوند. آنها می‌دانند چه عاقبتی در انتظار فرزندشان است. و نوجوان معمولاً حس می‌کند که والدین ناراحت و مأیوسند یا حداقل درد آنها را حس می‌کند یا حتی فاصله افتادن بین خودش و والدین را احساس می‌کند.

عواقب شکست‌های اخلاقی اغلب برای والدین ویرانکننده است. اکثر والدین در خفا از خودشان می‌پرسند: «اگر دخترم زنگ بزند و بگوید حامله است چکار باید بکنم؟ یا اگر پسرم زنگ بزند و پیغام بدهد که دوست دخترش حامله است [همان پیغامی که دانیل و میکی دریافت کردند] چه کنم؟ اگر بفهمم فرزند نوجوانم مواد مخدر مصرف می‌کند یا می‌فروشد چه؟ اگر فرزند نوجوانم به من بگوید که ایدز دارد یا بیماری آمیزشی دیگری دارد چکار کنم؟ اگر پلیس زنگ بزند و بگوید بیچام را به خاطر دزدی یا حمله به کسی بازداشت کرده چه کنم؟»  
در حقیقت، اینها پرسش‌هایی است که هزاران پدر و مادر مجبورند طی دوران نوجوانی فرزندشان به آن پاسخ بدهند.

در صفحات آتی این فصل، می‌خواهم چند ایده عملی را پیشنهاد کنم که به والدین دیگر کمک کرده تا شکست‌های اخلاقی نوجوانشان را به طرز ثمربخش حل و فصل کنند. وقتی ما از شکست فرزند نوجوانمان برای ابراز همدردی و اصلاح اوضاع استفاده می‌کنیم همچون والدین

خوب عمل می‌کنیم. جمله زُرموند را به یاد بیاورید که از «انجام کار درست زمانی که کودک کار غلط انجام می‌دهد» سخن می‌گوید.

### ۱. خودتان را سوزنش نکنید

پیش از آن‌که به پسر یا دختر نوجوان تان کمک کنید، در مورد واکنش خود فکر کنید. نخستین چیزی که بسیاری از والدین هنگام شکست نوجوان‌شان می‌پرسند این است «ما چه خطایی انجام دادیم؟». این یک پرسش منطقی است، خصوصاً در جامعه‌ای که طی سال‌های اخیر تأکید بسیار زیادی بر ارزش و اهمیت نقش والدین در تربیت فرزند گذاشته است. اما در بسیاری از کتاب‌های خودکاوی و سمینارهای آموزش والدین، ما بیش از حد به قدرت تربیت مثبت والدین بها داده‌ایم و آزادی انتخاب نوجوان را دست‌کم گرفته‌ایم. واقعیت این است که نوجوانان در داخل و نیز خارج از خانه از آزادی انتخاب برخوردارند. این انتخاب‌ها همیشه پیامدهایی دارند. انتخاب بد نتایج وخیم به بار می‌آورد، در حالی که انتخاب‌های عاقلانه ثمرات مثبت به بار می‌آورند.

والدین نمی‌توانند بیست و چهار ساعته همراه نوجوانان‌شان باشند و رفتار آنها را کنترل کنند. وقتی دخترتان سه‌ساله بود شما این کار را می‌کردید اما وقتی سیزده‌ساله شده نمی‌توانید این کار را بکنید. هر چقدر هم به نظر تان ترسناک بیاید، نوجوان شما باید آزادی تصمیم‌گیری را داشته باشد.

انتخاب‌ها طی سال‌های نوجوانی گسترش می‌یابند. این یک روند ضروری و معمولاً سالم است، اما خطر شکست نوجوان را افزایش می‌دهد. والدینی که خودشان را سرزنش می‌کنند کمکی به حال نوجوان نمی‌کنند. اصل قضیه این است که نوجوان تصمیم غلطی گرفته و حالا از نتایج آن رنج می‌برد. اگر والدین خود را سرزنش کنند، احساس گناه

نوجوان پاک می شود. حالا او خوشحال است که فرد دیگری مسبب بدبختی فعلی او دانسته شده است. وقتی نوجوان بتواند گناهش را به دوش شما بیاندازد، احتمال این که از شکستش درس بگیرد کمتر است و احتمال تکرار آن در آینده بیشتر.

والدینی که بیش از همه ممکن است گناه شکست نوجوانشان را به دوش بگیرند والدینی هستند که می دانند در گذشته در تعلیم و تربیت فرزند خود کوتاهی کرده اند. آنها کتاب هایی خوانده اند، در سمینارهایی شرکت کرده اند و کم کم فهمیده اند که برخی از مفاهیم اساسی تعلیم و تربیت فرزندان را نقض کرده اند. من نمی خواهم بگویم که والدین موظف نیستند پدر و مادر خوبی باشند. چیزی که من می گویم این است که شما مسئول شکست خودتان هستید نه شکست نوجوانتان. اگر متوجه شدید که در گذشته در تربیت فرزندتان قصور کرده اید این را به خداوند و نوجوان اعتراف کنید. سعی کنید از هر دو بخشش بطلبید اما مسئولیت انتخاب های ضعیف نوجوانتان را به عهده نگیرید.

## ۲. برای نوجوان موعظه نکنید

معمولاً نوجوان خودش احساس گناه می کند. نوجوانان می دانند که رفتارشان باعث رنجش والدین می شود. وقتی آنها قواعد اخلاقی ای را که به آنها آموخته شده نقض می کنند، خودشان این را می دانند و موعظه کردن لازم نیست. من به دانیل، پدر اشکریزانی که در آغاز این فصل از او صحبت کردم، گفتم: «وقتی پسران از کالج به خانه آمد اولین حرفی که به او می زنی نباید محکوم کننده باشد. نگویند "چرا این کار را کردی؟ تو که می دانستی این برخلاف همه چیزهایی است که در تمام این سال ها به تو یاد داده ایم. چطور تونستی چنین کاری با ما بکنی؟ نمی دانی که با این کار خودت دل ما را شکستی؟ تو همه چیز را نابود کردی. من نمی توانم باور کنم که چنین کار احمقانه ای کرده باشی"».

بعد ادامه داد: «من می فهمم که ممکن است همه این افکار و احساسات را داشته باشید اما پسر شما نیازی به شنیدن این حرف‌های محکوم‌کننده ندارد. او قبلاً خودش این افکار را در سر داشته و این پرسش‌ها را از خودش پرسیده. اگر شما چنین حرف‌هایی بزنید و چنین پرسش‌هایی پرسید ممکن است او تدافعی بشود و دیگر از کلنجار رفتن با این پرسش‌ها خودداری کند».

نوجوانی که شکست خورده باید با احساس گناه خودش کلنجار برود اما نیازی به محکومیت بیشتر ندارد.

### ۳. سعی نکنید روی قضیه را بیوشانید

پاسخ طبیعی بسیاری از والدین این است که سعی می‌کنند اتفاقی را که افتاده تا حد امکان کم‌اهمیت جلوه بدهند. پرسش به وضعیت «کنترل خرابی» و سعی در حمایت از نوجوان به نظر من حرکت فوق‌العاده غیر عاقلانه‌ای است. اگر شما سعی کنید عواقب طبیعی شکست نوجوان را پاک کنید، برخلاف خیر و صلاح نوجوان عمل کرده‌اید و مانع از بلوغ و پختگی او شده‌اید. نوجوانان برخی از مهم‌ترین درس‌های زندگی را از راه تجربه عواقب شکست می‌آموزند. وقتی والدین این عواقب را پاک می‌کنند نوجوان پیام دیگری می‌گیرد. این پیامی است که از بی‌مسئولیتی حمایت می‌کند. «من می‌توانم هر کار نادرستی بکنم و یک نفر دیگر مسئولیت عواقب آن را به عهده بگیرد». این نتیجه‌گیری سبب می‌شود تا آموختن مسئولیت‌پذیری برای نوجوان بسیار دشوار شود.

من می‌دانم که خیلی سخت است که دست روی دست بگذاریم و ببینیم نوجوانان مان از عواقب تصمیمات خود رنج می‌برد، اما پاک کردن این عواقب یعنی نابود کردن یکی از بزرگ‌ترین معلمان زندگی. پدری را به یاد می‌آورم که می‌گفت: «سخت‌ترین کاری که من در زندگی کرده‌ام

این بود که پسر من را در حالی که پشت میله‌های زندان قرار گرفته بود ترک کنم و از زندان خارج شوم. من می‌دانستم که می‌توانم با گذاشتن وثیقه او را آزاد کنم اما این را هم می‌دانستم که اگر این کار را بکنم او بار دیگر شب‌ها مواد خواهد فروخت. من به خاطر خیر و صلاح خود او گذاشتم تا نتیجه خطاهای خود را تحمل کند. حالا که به عقب نگاه می‌کنم، می‌بینم این یکی از بهترین تصمیماتی است که در مورد او گرفته‌ام».

#### ۴. عشق بی‌قید و شرط خود را نسبت به نوجوان نشان بدهید

اول، عشق بی‌قید و شرط‌تان را نسبت به نوجوان نشان بدهید. این در تضاد با آنچه قبلاً گفتیم نیست. این که بگذاریم نوجوان عواقب کار خودش را تحمل کند عملی مهرآمیز است. شما با انجام این کار به دنبال بهروزی و سعادت نوجوان هستید، و جوهر عشق هم همین است. اما چیزی که در این بخش می‌خواهم روی آن تأکید کنم رفع نیاز عاطفی نوجوان به عشق است. این همان جایی است که پنج زبان عشق بی‌نهایت اهمیت می‌یابند. اگر زبان اصلی عشق نوجوان‌تان را می‌دانید اکنون زمانی است که با صدای بلند به این زبان سخن بگویید و در عین حال تا حد ممکن از چهار زبان دیگر استفاده کنید.

شکست اخلاقی نوجوان باعث ایجاد احساس گناه در او می‌شود. این عواطف نوجوان را از شما دور می‌کند. نوجوان شما هم — ممکن است سعی کند خود را از شما پنهان کند. شاید نوجوان از سرزنش شما بترسد. پاسخ خدا به آدم و حوا الگویی خوبی برای والدین است. در واقع خداوند گذاشت تا آنها عواقب خطای خود را تحمل کنند اما در عین حال هدیه‌ای به آنها داد. آنها سعی می‌کردند خود را با برگ انجیر بپوشانند. خداوند به آنها لباس داد. والدین عاقل باید صرف نظر از شکست نوجوان محبت خود را به او ابراز کنند.

دانیل و میکی بعداً به من گفتند که وقتی پسرشان از کالج به خانه برگشته بود، آنها با بازوان گشوده به استقبال او رفته بودند. هر یک از آنها اشکریزان او را بغل کرده و گفته بود: «ما دوستت داریم». بعد با هم نشسته بودند و به اعتراف پسرشان گوش داده بودند که از آنها تقاضای بخشش می‌کرد. عشق بی‌قید و شرط فضای مناسب برای گفتگوی باز را خلق می‌کند. نوجوان نیاز دارد بداند که صرف نظر از هر کاری که انجام بدهد کسی هست که هنوز او را دوست دارد، کسی که معتقد است که او فردی باارزش است، و کسی که آمادهٔ بخشیدن اوست. وقتی نوجوان عشق پدر و مادرش را احساس کند بیشتر امکان دارد که با شکست خود مواجه شده، عواقب آن را بپذیرد، و سعی کند نکتهٔ مثبتی از این تجربه بیاموزد.

#### ۵. با همدلی به حرف نوجوان گوش بدهید

قبلاً گفتیم که اکنون زمان موعظه کردن نیست. اکنون زمان همدلی و گوش دادن به حرف نوجوان است. همدلی یعنی وارد احساسات شخص دیگر شدن. والدین باید خود را جای نوجوان بگذارند و سعی کنند بفهمند که چه چیزی باعث این شکست شده و نوجوان در این لحظه چه احساسی دارد. اگر نوجوان احساس کند که والدین سعی دارند احساسات او را بفهمند و خودشان را جای او بگذارند، تشویق به ادامهٔ صحبت می‌شود. از سوی دیگر اگر نوجوان حس کند که والدین با نظر داوری‌کننده به او می‌نگرند و به حرف‌هایش گوش می‌دهند و آمادهٔ محکوم‌کردنش هستند، زمان گفتگو کوتاه شده و نوجوان با احساس طرد شدن و بی‌محبتی از نزد آنان می‌رود.

گوش دادن همدلانه با پرسیدن پرسش‌های مربوط به موضوع تقویت می‌شود. مثلاً پرسید: «یعنی می‌گی احساسات در این لحظه اینه؟ تو

می‌گی که احساس می‌کردی ما تو رو نمی‌فهمیم؟ این چیزیه که می‌گی؟  
یک چنین پرسش‌هایی که صحبت نوجوان در آن منعکس است به او  
فرصت می‌دهد تا افکار و عواطفش را روشن کند و والدین نیز فرصت  
می‌یابند تا او را بفهمند. گوش دادن همدلانه راه را برای درک بیشتر باز  
می‌کند و این نیز فضایی ایجاد می‌کند که والدین به راستی بتوانند  
به نوجوان کمک کنند.

#### ۶. از نوجوان حمایت کنید

وقتی به حرف‌های نوجوان گوش دادید و افکار و احساسات او را  
فهمیدید، در موقعیتی هستید که می‌توانید از او حمایت عاطفی بکنید.  
بگذارید نوجوان بداند که هرچند با کاری که کرده موافق نیستید و  
نمی‌توانید همهٔ عواقب آن را پاک کنید، اما شما با او هستید و در مدتی که  
عواقب این عمل را تحمل می‌کند کنارش خواهید ایستاد.

پس از این که دانیل و میکی به حرف‌های پسرشان گوش دادند و  
اشک تأسف ریختند، دانیل خطاب به پسرش گفت: «می‌خواهم بدانی که  
من و مادرت با تو هستیم. واضح است که ما از اتفاقی که افتاده خوشحال  
نیستیم. ما همهٔ عواقبی که این اتفاق در پی خواهد داشت را نمی‌دانیم. اما  
در این جریان در کنار تو خواهیم بود. ما امیدواریم که تو با این بانوی  
جوان و بچهٔ نوزاد مسئولانه رفتار کنی و ما هر کاری که بتوانیم در  
حمایت از تو می‌کنیم. این به معنی آن نیست که ما حمایت مالی می‌کنیم  
و هزینه‌ها را می‌پردازیم. این چیزی است که معتقدیم تو مسئولش  
هستی. اما ما تو را دلگرم می‌کنیم، برایت دعا می‌کنیم، و هر کمکی که  
بتوانیم می‌کنیم تا تو فرد قوی‌تری از این جریان بیرون بیایی.»

این گفته‌ها در حمایت عاطفی از نوجوان همان چیزی است که  
نوجوان به آن نیاز دارد؛ او می‌خواهد بداند که با وجود شکستش، در

زندگی تنها نیست. کسی هست که به اندازه کافی دلسوز هست تا در رنج‌ها و سختی‌ها در کنارش باشد.

## ۷. نوجوان را هدایت و راهنمایی کنید

نوجوان را راهنمایی کنید. منظورم از راهنمایی، سوء استفاده نیست. والدینی که شخصیت کنترل‌کننده دارند اغلب اوقات پس از شکست نوجوان می‌خواهند رفتار او را کنترل کنند. وقتی والدین تصمیم می‌گیرند که چکار باید کرد و سعی می‌کنند نوجوان را به انجام آن متقاعد کنند، این سوء استفاده است نه راهنمایی. راهنمایی و هدایت یعنی کمک به نوجوان تا دربارهٔ وضعیت فکر کند و تصمیمات عاقلانه‌ای در رابطه با پیامدهای شکست اخلاقی بگیرد.

والدین باید احساسات، افکار و آرزوهای نوجوان را جدی بگیرند. اینها را نباید به عنوان چیزهای بی‌اهمیت سرسری گرفت. این که نوجوان یک شکست اخلاقی داشته به این معنی نیست که حالا والدین باید برای او تصمیم بگیرند؛ اگر نوجوان آزادی حل این قضیه و تصمیم‌گیری دربارهٔ این امر را نداشته باشد که حالا می‌خواهد چکار کند و از این جا به کجا می‌خواهد برود، در آینده فرد مسئولی نخواهد شد.

یکی از راه‌هایی که والدین می‌توانند نوجوان را راهنمایی کنند این است که به او کمک کنند تا نتیجهٔ منطقی افکار خود را مشاهده کنند. به عنوان مثال پسر دانیل و میکی به آنها گفت: «یک فکری که کردم این بود که از این ایالت بیرون بروم، به کالیفرنیا نقل مکان کنم و آن‌جا زندگی جدیدی را شروع کنم». میکی آن قدر عاقل بود که فوراً نگوید: «چه ایدهٔ احمقانه‌ای. این هیچ چیز را حل نمی‌کند». برعکس، او پرسید: «اگر بتوانی پول کافی برای رفتن به کالیفرنیا پیدا کنی چه نوع کاری می‌خواهی آن‌جا بکنی؟» پس از این که پسرش نظرش را در این باره گفت، میکی

پرسید: «فکر می‌کنی بتوانی برای هزینه‌های بچه پول بفرستی؟» و پسرش پاسخ داد: «حتماً. من می‌خواهم آدم مسئولی باشم.»  
«شاید بتوانی با مأمور بیمه اتومبیل مان تماس بگیری و ببینی نرخ بیمه در کالیفرنیا چقدر است». بعد میکی پیشنهاد کرد: «فکر می‌کنم او خویشاوندی هم در کالیفرنیا دارد که می‌تواند اطلاعاتی در مورد اجاره‌بهای آپارتمان در آن جا بدهد». با این گفته‌ها و پرسش‌های متعدد دیگر، میکی به پسرش کمک می‌کرد تا بیشتر متوجه بشود که نقل مکان به کالیفرنیا به چه معنا است.

والدینی که می‌دانند چگونه این راهنمایی‌ها را به نوجوان خود بکنند همچنان بر تصمیم‌گیری‌های فرزند خود در جهت مثبت تأثیر خواهند داشت. اما والدینی که فوراً قضاوت می‌کنند و گفته‌های خشک و متعصبانه درباره‌ی ایده‌های نوجوان به زبان می‌آورند راه ارتباط با او را می‌بندند و نوجوان را برای کسب هدایت و راهنمایی به طرف شخص دیگری سوق می‌دهند. حتی ممکن است نوجوان در مقابل نگرش «عقل کل بودن» والدین واکنشی تدافعی نشان بدهد و تصمیم احمقانه‌ای بگیرد.

برای بسیاری از والدین ارائه‌ی چنین راهنمایی‌ها و هدایتی دشوار است. راه آسان‌تر این است که فوراً به نوجوان بگوییم چه فکر می‌کنیم و چند قضاوت خشک و عجولانه درباره‌ی معتبر بودن یا مسخره بودن افکار و ایده‌های او بکنیم. اما این کار به نوجوان کمک نمی‌کند تا مهارت‌های تصمیم‌گیری مستقل را در خود پرورش بدهد. نوجوان نیازی به دستور ندارد؛ نوجوان به راهنمایی نیاز دارد.

راه دیگر راهنمایی کردن نوجوان این است که ایده‌های خود را به عنوان امکان مطرح کنید. مثلاً بگویید: «این هم امکان دارد که...» این خیلی بهتر از این جمله است «من فکر می‌کنم تو باید... این کار... را

بکنی». به خاطر داشته باشید، به رغم شکست اخلاقی نوجوان، او هنوز می‌خواهد مستقل باشد و حس هویت فردی خود را پرورش بدهد. والدین در سال‌های نوجوانی فرزند خود نباید این انگیزه اصلی را فراموش کنند و وقتی می‌خواهند به او بیاموزند که از شکست خود درس بگیرد باید این را به خاطر داشته باشند. شما ممکن است امکانات و احتمالاتی را ببینید که نوجوان تان نمی‌بیند. اما نوجوان شما در صورتی از ایده‌های شما سود خواهد برد که آنها را به عنوان امکان و احتمال مطرح کنید نه کاری که او «باید» بکند.

اگر اتخاذ این نگرش برای شما دشوار است می‌توانید افکار خود را به همان صورتی که معمولاً بیان‌شان می‌کنید روی کاغذ بیاورید. بعد آنها را به صورتی تغییر دهید که امکانات را مطرح کنند نه بایدها را. به عنوان مثال بعضی از افکار اولیه دانیل این بود، «من فکر می‌کنم که تو حداقل این ترم باید ترک تحصیل کنی و شغلی بگیری که بتوانی مقداری پول دربیاری تا هزینه‌های تولد بچه را پردازی. تو مقداری هم به مشاوره نیاز داری. ما می‌توانیم در این زمینه کمک کنیم. بعد برای پاییز آینده می‌توانی به کالج برگردی، اما نیمه‌وقت. شاید آن دختر سرپرستی بچه را به کسی واگذار کند و این هزینه از نظر تو قطع بشود». دانیل مدام فکر می‌کرد که چه چیزهایی باید به پسرش بگوید. دانیل معمولاً افکارش را این‌گونه برای پسرش بیان می‌کرد - رُک و راست به پسرش می‌گفت چکار باید بکند. با این کار دانیل مسئولیت بیش از حدی را به عهده می‌گرفت.

اما اگر دانیل بعضی از عقاید خود را به صورت «امکان» مطرح می‌کرد نه «باید»، فضای سالم‌تری خلق می‌کرد. دانیل می‌توانست بگوید: «یک امکان برای تو این است که یک ترم ترک تحصیل کنی و شغلی پیدا کنی و مقداری پول برای هزینه‌های بچه بفرستی. همین‌طور می‌توانی کمی

هم مشاوره بگیری. اگر بخواهی من و مادرت می توانیم کمکت کنیم. بعد تابستان آینده وقتی بچه به دنیا آمد می توانی ببینی که آیا مادر بچه سرپرستی او را واگذار می کند یا نه. این شاید وضع را کاملاً عوض کند. البته امکانات و احتمالات دیگری هم هست. اگر دلت خواست در این باره فکر کن. بعداً می توانیم در موردش حرف بزنیم».

از نظر کلمات، این دو نوع عبارت تفاوت بسیار کمی با هم دارند. اما از نظر میزان کمک به رشد شخصی و حس مسئولیت نوجوان، طرز بیان عبارات دوم چندین سال نوری با اولی فاصله دارد. اگر دانیل طرز بیان دوم را انتخاب کند پسرش به احتمال قوی تحت تأثیر او قرار خواهد گرفت. هرچند راهنمایی و هدایت کردن بسیار دشوارتر از دستور دادن و امر کردن است، اما راه بسیار مؤثرتری برای کمک به نوجوانان ما است تا تصمیمات مسئولانه تری بگیرند.

چنانچه پس از همه این حرف ها دیدید که نوجوان تان می خواهد تصمیمی بگیرد که به نظر شما بسیار زیان بار بوده و اوضاع را به جای بهتر کردن بدتر می کند، می توانید به راهنمایی ادامه دهید اما به شرطی که به صورت توصیه باشد نه فرمان. مسئله اصلی این است که وجود نوجوان به عنوان یک شخص مستقل را که نهایتاً خودش تصمیم می گیرد بپذیرید و به رسمیت بشناسید.

در چنین شرایطی پدر یا مادر می تواند بگوید: «براد، من قطعاً می خواهم این تصمیم خودت باشد چون این تو هستی که باید عواقب عملت را تحمل کنی. اما من می خواهم نگرانی های خودم درباره تصمیمت را به تو بگویم». شما نگرانی های خود را با او در میان می گذارید و می گوید: «اینها چیزهایی هستند که باعث می شوند احساس کنم که بهتر است طرز برخورد دیگری اتخاذ کنی». بعد افکار خود را با او در میان می گذارید. شما مسئولیت تصمیم گیری را از دوش نوجوان تان برداشته اید و در

عین حال نگفته‌اید که نوجوانان چکار باید بکنند، بلکه به نحوی افکار و احساسات خود را با او در میان گذاشته‌اید که احتمال پذیرش آنها از سوی او بیشتر است.

اگر در پایان کار نوجوان شما تصمیمی بگیرد که به نظرتان غیر عاقلانه بیاید می‌توانید اجازه دهید تا عواقب طبیعی آن تصمیم را تحمل کند. اگر این عواقب منفی بوده و باعث شکست مجدد نوجوان شدند، شما بار دیگر روند بحث فوق را آغاز می‌کنید. به خاطر داشته باشید که شما نمی‌توانید زندگی نوجوانان را کنترل کنید. پدر و مادر مسئول بودن یعنی این‌که به نوجوان خود کمک کنید تا از اشتباهاتش درس بگیرد.

### شکست نوجوانان با مصرف مواد مخدر و الکل

از آن‌جا که مصرف مواد مخدر و الکل از مشکلات عمده جامعه ما است، من مجبورم چند کلمه هم با والدینی که نوجوانان گرفتار این مشکل دارند را صحبت کنم. اما اول در مورد پیشگیری. بهترین کاری که والدین می‌توانند بکنند این است که از همان سال‌های اول نوجوانی در رابطه با دخانیات، الکل و مواد مخدر پیش‌بینی لازم را بکنند و اصول بحث‌شده در این فصل و فصل دوازدهم را در رابطه با این‌که بگذاریم نوجوان نتایج انتخاب‌های خود را تجربه کند به کار ببندند.

جک و سارا در یک جلسه خانوادگی برای فرزند سیزده‌ساله‌شان توضیح می‌دهند که او اکنون یک نوجوان است و ممکن است دوستانش به او فشار بیاورند که سیگار بکشد، الکل بنوشد و از مواد مخدر استفاده کند. جک گفت: «حالا که تو یک نوجوان شده‌ای ما فکر می‌کنیم به اندازه کافی بزرگ هستی تا درباره این موضوعات با تو صحبت کنیم. یکی از کارهایی که ما به عنوان یک خانواده می‌خواهیم انجام بدهیم شرکت در

کلاس‌هایی است که در بیمارستان‌ها برگزار می‌شود تا مردم را از عوارض ناگوار کشیدن سیگار مطلع کنند. من و مادرت می‌خواهیم پیش از آن‌که دوستانت تو را وادار به سیگار کشیدن نکنند حقایق را به اطلاعات برسانیم». اکثر نوجوانان به چنین چیزی پاسخ مثبت می‌دهند و با مشاهده ریه‌های سرطانی تصمیم می‌گیرند که سیگار نکشند. شما به عنوان یک پدر و مادر عاقل می‌توانید همین برخورد را نسبت به الکل و مواد مخدر اتخاذ کنید، حال یا در کلاس‌های آموزشی موجود در محل‌تان شرکت کنید یا کتب و جزوات مربوط به عوارض مخرب الکل و مواد مخدر را از کلیسای محل یا مرکز بهداشتی محل اقامت‌تان یا کتابفروشی‌ها تهیه کنید و بخوانید. اطلاعاتی که در رابطه با اثرات ویرانگر الکل و مواد مخدر به نوجوان‌تان می‌دهید اطلاعاتی است که می‌تواند سبب شود تا نوجوان شما پیش از آن‌که توسط همسالانش به دام مصرف الکل و مواد بیافتد، تصمیم عاقلانه‌ای اتخاذ کند.

پس از این‌که چنین اطلاعات اساسی‌ای را به نوجوان‌تان دادید، می‌توانید هر از گاه مقالات روزنامه‌ها و گزارش‌های مربوط به نوجوانان و جوانانی که توسط رانندگان مست کشته می‌شوند را اضافه کنید. شاید بخواهید نوجوان خود را به محل مراقبت از زنان و مردانی ببرید که زندگی‌شان توسط الکل و مواد مخدر نابود شده و بگذارید مدتی با آنها وقت صرف کند. با این کار نوجوان شما تصویری از روی دیگر اعتیاد به الکل و مواد مخدر را می‌بیند که هرگز در تلویزیون نخواهد دید.

همچنین می‌توانید با نوجوان‌تان از شیوه‌های سازندگان آگهی‌های تجاری صحبت کنید و به او بگویید که آنها چگونه فقط یک وجه اعتیاد به الکل و مواد مخدر را نشان می‌دهند و در نتیجه از او سوء استفاده می‌کنند. اگر نوجوان شما بفهمد که تبلیغات تجاری در صدد بهره‌برداری از او و سایر نوجوانان هستند، احتمالاً به وسوسه آنها پاسخ منفی خواهد

داد و زیر بار حرف‌های همسالان خود نخواهد رفت. به نظر من اتخاذ طرز برخورد پیشگیرانه یکی از بهترین کارهایی است که والدین می‌توانند برای نوجوانان خود بکنند.

اما اگر وقتی پسر یا دخترتان سیزده‌ساله بود چنین جلسه خانوادگی‌ای برگزار نکردید و موقع پانزده‌سالگی‌اش دیدید که او سیگار می‌کشد، به جای نادیده گرفتن این موضوع و این‌که امیدوار باشید خودش بعداً از این کار دست بکشد، یا کم‌د نوجوان را گشتن و دور ریختن سیگارها به امید این‌که دیگر هرگز آن‌جا پیدایشان نشود، خیلی بهتر است که با نوجوان روبرو شوید و به او بگویید: «فکر می‌کنم تو می‌دانی که آرزوی قلبی من این است که سیگار نکشی. دلیل من هم این است که سیگار کشیدن فوق‌العاده برای سلامتی انسان مضر است. اما من می‌دانم که نمی‌توانم برای تو تصمیم بگیرم. من می‌توانم جلوی سیگار کشیدن را در خانه بگیرم اما بیرون خانه نمی‌توانم رفتارت را کنترل کنم. اگر می‌خواهی سیگار بکشی، دلم می‌خواهد تصمیمت آگاهانه باشد. بنابراین از تو می‌خواهم که در کلاس‌های آموزشی بیمارستان محل مان شرکت کنی و ببینی که بر سر سیگاری‌ها چه می‌آید. من می‌دانم که نمی‌توانم مجبورتم کنم در این کلاس‌ها شرکت کنی اما از آن‌جا که خیلی به فکر تو هستم قویاً تشویقت می‌کنم که در این کلاس‌ها شرکت کنی». اگر نوجوان موافقت کرد، آن وقت می‌تواند با اطلاع و آگاهی کامل تصمیم بگیرد. اکثر نوجوانان وقتی حقایق را می‌فهمند تصمیم می‌گیرند سیگار نکشند.

اما اگر نوجوانی از شرکت در این کلاس‌ها خودداری کند، والدین دو کار می‌توانند بکنند. اول، می‌توانند به نوجوان اجازه ندهند که در خانه سیگار بکشد و خطرات ناشی از قرار گرفتن دیگر اعضای خانواده در معرض دود سیگار را تشریح کنند. دوم، تازمانی که نوجوان در کلاس‌ها

شرکت نکرده مقرر می‌ماهانه یا هفتگی و امتیازات دیگر او را قطع کنند و به این طریق او را تشویق به شرکت در کلاس‌ها کنند. در این جا نیز شما نوجوان را وادار به انجام کاری نمی‌کنید بلکه فقط به او نشان می‌دهید که آزادی و مسئولیت همیشه با هم هستند. نوجوان تا زمانی که در کلاس شرکت نکرده آزادی دریافت پول توجیبی را ندارد.

ممکن است مواد مصرفی نوجوان سیگار نباشد بلکه الکل یا مواد مخدر باشد. مصرف الکل و مواد مخدر نه تنها زندگی فرد را به خطر می‌اندازد و در نهایت نابود می‌کند، بلکه زندگی همه اطرافیان او را نیز مختل می‌کند. اگر نوجوان شما معتاد است باید از کمک افراد متخصص استفاده کنید. من اتخاذ دو گام را پیشنهاد می‌کنم. اول، انجمن کمک به والدین محل تان را پیدا کنید و در جلسات شرکت کنید. انجمن کمک به والدین یک گروه ملی است که هدفش کمک به والدینی است که نوجوان (یا عضو دیگر خانواده) معتاد به الکل یا مواد مخدر دارند. دوم، شخصاً نزد مشاور بروید. مشاور می‌تواند شما را راهنمایی کند که متخصص کمک به والدین باشد تا بتوانید تصمیم عاقلانه‌ای درباره طرز رفتار با نوجوان معتاد بگیرید. والدین به تنهایی نمی‌توانند از پس این مشکل برآیند. آنها باید از راهنمایی کسانی که متخصص کار با معتادان هستند استفاده کنند. طرح‌هایی هست که می‌تواند به والدین کمک کند. می‌توانید در مورد این طرح‌ها تحقیق کنید اما در این جریان لازم است از کمک یک مشاور بهره بگیرید تا بتوانید تصمیم عاقلانه‌ای اتخاذ کنید. اگر والدین نوجوان معتاد خودشان به دنبال کمک نروند بعید است که بتوانند به نوجوانشان کمک کنند.

### قدرت عشق

بسیاری از والدین می‌توانند با این گفته دانیل و میکی موافق باشند:

«تاریک‌ترین شب زندگی ما نقطه آغاز روابط عمیق‌تر و نزدیک‌تر با فرزند نوجوان‌مان بود». عشق کلید تبدیل تراژدی به پیروزی است. والدینی که آن‌قدر فرزندشان را دوست دارند که خودشان را سرزنش نکنند، موعظه نکنند، و سعی در پوشاندن خطاها نکنند، والدینی که با همدلی گوش می‌دهند، حمایت می‌کنند و راهنمایی می‌دهند — همه و همه با عشق بی‌قید و شرط — شاهد گام‌های غول‌آسای نوجوان خود به سمت بلوغ و پختگی خواهند بود و پیشرفت عظیم او را ضمن تحمل عواقب شکست خودش مشاهده خواهند کرد.

آنچه من سعی کردم در این فصل بگویم، این بود: نوجوانی که شکست می‌خورد نیازی به والدینی ندارد که از پشت به او لگد می‌زنند و به خاطر یک شکست شخصی محکومش می‌کنند. این نوجوان به والدینی نیز نیاز ندارد که پیشاپیش او راه می‌روند و به زور او را می‌کشند و سعی می‌کنند با آرزوها و خواست‌های خودشان سازگارش کنند. نوجوان به والدینی نیاز دارد که در کنار او راه می‌روند، به زبان عشق نوجوان صحبت می‌کنند و صادقانه آرزو دارند که همراه نوجوان بیاموزند که چگونه پس از شکست گام‌های مسئولانه بردارند. والدینی که این کار را می‌کنند والدین موفق هستند. جان رُزموند حق داشت که می‌گفت: «پدر و مادر خوب بودن یعنی انجام کار درست در زمانی که کودک کار غلط انجام می‌دهد».

## فصل چهاردهم

### زبان‌های عشق در خانواده‌های تک‌والد

زندگی آماندا آسان نیست. مدت‌هاست که آسان نبوده است. او مادر تنهایی است با دو فرزند نوجوان، مارک پانزده‌ساله، و جولی سیزده‌ساله. او از زمانی که مارک ده‌ساله بود و شوهرش آنها را ترک کرد، فرزندانش را دست تنها بزرگ کرده است.

او ضربه و حشتناک طلاق را تحمل کرد و احساس تنهایی و طرد شدن را تجربه کرد. اما به کمک والدینش توانست اختیار زندگیش را در دست بگیرد. آماندا یک دوره تربیت پرستار را گذراند و پس از آن در بیمارستان محل مشغول کار شد. او بدون کار تمام وقت نمی‌توانست از عهده مخارج زندگی برآید زیرا پولی که شوهرش می‌فرستاد کافی نبود و منظم هم نبود.

به رغم همه کارهایی که آماندا موفق شده بود انجام بدهد با احساس گناه زندگی می‌کرد. او به خاطر شغلش نمی‌توانست آن قدر که دلش می‌خواهد با بچه‌هایش وقت بگذراند. او همیشه نمی‌توانست در فعالیت‌های فوق برنامه مدرسه آنها شرکت کند. جولی فقط هشت سال داشت که پدرش رفت؛ حالا او یک نوجوان در حال رشد بود و آماندا هنوز نمی‌توانست مطابق میلش با او و برادرش وقت بگذراند. آماندا احساس می‌کند که جولی و مارک دارند بزرگ می‌شوند، و کم‌کم از او دور

می‌شوند، و نمی‌داند که آیا آنها برای زندگی‌ای که در پیش رو دارند آماده‌اند یا نه. او یک روز به خودش می‌گوید، من بهترین کاری را که می‌توانستم کردم. روز بعد می‌گوید، مطمئن نیستم که به قدر کافی تلاش کرده باشم. اخیراً مارک توی روی مادرش می‌ایستد و اغلب از او انتقاد می‌کند. جولی کم‌کم با پسرها قرار ملاقات می‌گذارد و آماندا فکر می‌کند که او هنوز خیلی بچه است.

آماندا در دفترم نشسته و می‌گفت: «من مطمئن نیستم که بتونم از پس این اوضاع بریایم. من فکر می‌کنم که تا حالا از عهده‌اش برآمده‌ام اما نمی‌دونم که آیا می‌تونم با مسائل سال‌های نوجوانی اینها روبرو بشم یا نه.»

من چیزی را از آماندا می‌شنیدم که از صدها مادر یا پدر تنها در این سال‌ها شنیده بودم، «ممکنه کسی به من کمک کنه؟ من مطمئن نیستم که بتونم به تنهایی از پس این اوضاع بریایم.»

## چالش‌های معمول

### دریافت عشق از یک والد تنها

البته خانواده هر والد تنهایی منحصر به فرد است. اما وجوه مشترکی هست که همه خانواده‌های تک‌والد از آن برخوردارند و اغلب کار آنها را دشوارتر از خانواده‌هایی می‌کند که هر دو والد در آن حضور دارند. واضح‌ترین آنها این واقعیت است که تنها یک والد مراقبت و سرپرستی فرزند را به عهده دارد. هرچند سرپرستی مشترک کودک که به لحاظ نظری کودک مدت زمانی مساوی را با هر یک از والدین می‌گذراند در اوایل دوران کودکی کاربرد دارد، به ندرت در مورد دوره نوجوانی صادق است. تا این‌جا متداول‌ترین وضعیت این بوده که مادر والد سرپرست است و پدر به طور منظم نوجوان را می‌بیند، یا هرگز نمی‌بیند. بنابراین در

زندگی روزمره که نوجوان نیاز به احساس محبت دارد، تنها یک والد هست که به او محبت کند. به طور آرمانی، نوجوان به پدر و مادری نیاز دارد که هر روز به او ابراز محبت کنند. اما در خانواده‌های تک‌والد این غیر ممکن است. تقریباً هرگز والد غیر سرپرست تماس روزانه با نوجوان ندارد. این واقعیتی است که والد سرپرست باید آن را بپذیرد. این یکی از دلایلی است که محتوای این فصل را برای والدینی که به تنهایی عهده‌دار نگهداری از نوجوان خود هستند بسیار مهم می‌کند.

اگر شما تنها والدی هستید که هر روز نوجوان را می‌بینید و به او محبت می‌کنید، بی‌نهایت مهم است که زبان اصلی عشق نوجوان‌تان را کشف کنید و به آن صحبت کنید. در غیر این صورت ممکن است شما مدام به نوجوان خدمت کنید در حالی که او به تأیید و تمجید کلامی نیاز داشته باشد. همان‌طور که مادری به من گفت: «من نمی‌توانم تغییر دخترم را باور کنم. من در جلسه آموزشی ای شرکت داشتم که درباره پنج زبان عشق و کشف زبان عشق اصلی نوجوان صحبت می‌کردند. برای من آشکار شد که زبان عشق دخترم وقت گذراندن با یکدیگر است. من مدام او را تأیید و از او تمجید می‌کردم و نمی‌فهمیدم که چرا پاسخ منفی می‌دهد. وقتی فهمیدم زبان عشق او وقت گذاشتن برای یکدیگر است و به این زبان صحبت کردم، طرز برخورد او به طرز حیرت‌انگیزی تغییر کرد. من هر جا که می‌رفتم او را با خودم می‌بردم و بیشتر توجهم را به او معطوف می‌کردم. ظرف دو هفته او آدم دیگری شد و فضای خانه ما به کلی تغییر کرد».

### سرریز کردن عواطف

وجه مشترک دیگر خانواده‌های تک‌والد این است که احساسات نهفته در دوران کودکی اغلب طی سال‌های نوجوانی سرریز می‌کند و خود را

بروز می‌دهد. احساس رنجش، خشم، و طردی که در دوره کودکی به ندرت ابراز شده می‌تواند باعث عزت نفس پایین، احساس حقارت و ابراز واژه‌های انتقادی و رفتار خشونت‌آمیز شود. جالب این‌جا است که این عواطف و رفتار ناشی از آنها به ندرت در برابر والد غیر سرپرست بروز می‌کنند. علت این امر می‌تواند این باشد که نوجوان فکر می‌کند این والد نمی‌فهمد یا شاید اهمیتی نمی‌دهد، یا این‌که نوجوان نمی‌خواهد جوانب مثبت رابطه با والد غیر سرپرست را خراب کند. بنابراین این والد سرپرست است که ضربات عواطف نوجوان را که قبلاً نهفته بوده و حالا بروز پیدا کرده تحمل می‌کند.

این برای اکثر والدین فوق‌العاده سخت است. اغلب اوقات والدین احساس می‌کنند که قدرشان دانسته نمی‌شود و نسبت به نوجوان احساس خشم می‌کنند. والدی که تمام تلاش خود را برای مراقبت از کودک کرده حالا احساس می‌کند که نوجوان با او بدرفتاری می‌کند.

لطفاً بدانید که تنها شما نیستید که چنین احساسی دارید. این‌گونه عواطف و احساسات در میان والدین تنهایی که فرزندشان نوجوان شده متداول است. به خاطر داشته باشید، عواطف شدید نوجوان شما با تمایل روزافزون او برای احساس استقلال و هویت شخصی‌اش مطابقت دارد. نوجوان شما به عنوان فردی که ارزش‌های فکری، معنوی و اخلاقی او در حال شکل‌گیری است مجبور است با چیزی که به نظرش نابرابری و بی‌عدالتی زندگی می‌رسد دست و پنجه نرم کند. این فرایند می‌تواند مثبت باشد. چنانچه بخواهیم نوجوانی به حد معمولی از بلوغ و پختگی برسد، این رنجش‌های گذشته باید به سطح آمده و حل و فصل شوند. اما این امر هم برای نوجوان و هم برای والدین ممکن است دردناک باشد.

## پاسخ‌های صحیح

### روی عواطف نوجوان تمرکز کنید

مسئله مهم برای والد سرپرست این است که روی عواطف نوجوان تمرکز کند نه رفتارش. این دقیقاً عکس آن کاری است که معمولاً ما می‌کنیم. به حرف‌های روبرتا دربارهٔ پسر پانزده‌ساله‌اش ساموئل و یاس و دلسردی او گوش کنید: «ظاهراً ساموئل خیلی از خودش مأیوس است. هر چقدر هم که من از او تعریف و تمجید بکنم باز هم احساس بی‌لیاقتی می‌کند. او اکثر اوقات افسرده به نظر می‌رسد. من سعی می‌کنم شاد و سرحال باشم. سعی می‌کنم روی چیزهای مثبت زندگی‌مان تمرکز کنم، اما او پیکر و افسرده توی خانه راه می‌رود. هر کاری هم که می‌کنم فایده ندارد».

روبرتتا سعی می‌کند رفتار پسرش را تغییر بدهد و احساسات نهفته او را نادیده می‌گیرد. برعکس، او باید بفهمد که در پس رفتار پسر نوجوانش که متکی بر افسردگی و عزت نفس پایین است احساسات عمیق‌تر رنجش، خشم و طرد و انکار قرار دارد. اینها عواطفی هستند که باید بحث شوند. اگر او همچنان توجهش را روی رفتار نوجوان متمرکز کند و سعی کند با او صحبت کند و عزت نفسش را بالا ببرد و رفتار مثبت‌تری در او ایجاد کند و به او بگوید که چقدر باهوش و توانا است، تلاش‌هایش نتیجه چندانی نخواهد داشت. اما اگر او فضایی ایجاد کند که ساموئل بتواند دربارهٔ کودکی‌اش صحبت کند و خصوصاً از احساساتش پیرامون طلاق، مرگ یا رفتن پدرش حرف بزند، کم‌کم می‌تواند نگرش پسرش نسبت به خودش را تغییر بدهد.

من نمی‌گویم که این کار ساده‌ای است. این چیزی نیست که با یک گفتگوی تنها صورت بگیرد. این عواطف به جامانده از گذشته و افکار و خاطرات مربوط به آنها باید بارها و بارها توسط نوجوان بیان و ابراز

بشوند و والد سرپرست او باید با همدردی به حرف‌های او گوش کند. مطرح شدن این رنجش‌ها و گفتگو درباره آنها برای شفای عاطفی نوجوان ضروری و حتمی است.

مدیسون از مشکل متفاوتی می‌نالید. او می‌گفت: «دختر شانزده‌ساله‌ام بسیار تهاجمی شده. پریشب او عملاً نفرینم کرد. نمی‌توانستم باور کنم. چندین بار او اشیای مختلف را پرتاب کرده، گاه به طرف من ولی معمولاً به طرف دیوار. این رفتار او واقعاً غیر عادی است.» وقتی بعداً با دختر مدیسون صحبت کردم فهمیدم که او اخیراً با پسری قرار ملاقات می‌گذاشته است. فکر ارتباط عاشقانه با فردی از جنس مذکر همه عواطف نهفته‌ای را که او نسبت به پدرش داشت بیدار کرده بود. از آن‌جا که پدرش آنها را ترک کرده بود، او می‌ترسید دوست پسرش هم او را ترک کند. خشمی که در زیر لایه‌های وجودش پنهان شده بود اکنون سرریز می‌کرد. او از دست مادرش هم عصبانی بود و هنوز او را مسبب طلاقش می‌دانست. او از دست پدرش که آنها را ترک کرده و رفته بود عصبانی بود و از این‌که پس از رفتنش هیچ علاقه‌ای به او نشان نداده بود خیلی بیشتر عصبانی بود. رفتار عصبی و خشمگین کنونی او در واقع نشانه مثبتی بود از این‌که او کم‌کم با رنجش‌های گذشته می‌خواست روبرو بشود و آنها را حل و فصل کند.

وقتی مدیسون این را فهمید توانست به دخترش کمک کند تا از عواطف نهفته‌اش حرف بزند. او دیگر رفتار منفی دخترش را محکوم نمی‌کرد. اگر رنج درونی او از راه صحبت کردن و گوش دادن همدلانه کاهش می‌یافت رفتار منفی او نیز کم‌کم از بین می‌رفت.

**گوش بدهید و حقیقت را به نوجوان بگویید**

در فرایند حل رنجش‌های قلب نوجوان، والد سرپرست نه تنها باید کار

دشوار گوش دادن به حرف‌های او را انجام دهد بلکه باید حقیقت را نیز بگوید. وقتی پدر او رفت، شما توضیح ساده‌ای دادید که برای قانع کردن کودک در آن زمان کافی به نظر می‌رسید. شما فکر کردید قضیه حل شده است. اما حالا نوجوان دوباره همه ماجرا را مطرح می‌کند و سؤالات بسیار بیشتری درباره موضوعات مشخص می‌پرسد. او می‌خواهد بداند که قبل از طلاق چه اتفاقی افتاد؛ می‌خواهد بداند اوایل ازدواج شما چگونه بود؛ او می‌پرسد: «اگر پدر من این قدر بد بود چرا شما با او ازدواج کردید؟» اگر مادر فوت کرده باشد، نوجوان در مورد بیماری یا تصادف او سؤال می‌کند. او می‌گوید: «دوباره بگین مادرم چه جوری بود؟ اون درباره من چی می‌گفت؟» اینها پرسش‌های معمول نوجوان هستند - پرسش‌هایی دردناک و کاوشگرانه، اما پرسش‌هایی که سزاوار پاسخ هستند.

هر کاری که می‌کنید، برای رفتار خود یا رفتار همسر سابق خود بهانه نیاورید. حقیقت را بگویید. اگر نوجوان شما بعداً بفهمد که شما در مورد جزئیات دروغ گفته‌اید احترام خود را نسبت به شما از دست خواهد داد. شاید وقتی او بچه بود احساس می‌کردید که حقیقت را نمی‌تواند هضم کند. اما او حالا نوجوان است و شفای عاطفی‌اش مستلزم این است که حقیقت را بداند.

مارجوری مادر یک دختر چهارده‌ساله می‌گفت: «سخت‌ترین کاری که من در عمرم انجام داده‌ام پاسخ به پرسش‌های دختر نوجوانم بود. می‌دانم که باید زودتر به او می‌گفتم اما هیچ‌وقت به نظرم زمان مناسبی نمی‌رسید. حالا او پرسش‌های سخت می‌کرد و من می‌بایست تصمیم بگیرم که دروغ بگویم یا حقیقت را بگویم. وقتی به او گفتم که من هرگز با پدرش ازدواج نکرده بودم قبلاً به دخترم گفته بودم که وقتی او بچه بود

پدرش ما را ترک کرد. در آغاز دخترم خشمگین شد. او گفت که من باید زودتر حقیقت را می‌گفتم، اما چیزی که بیش از همه مرا آزرده این حرف او بود "پس شما واقعاً منو نمی‌خواستین. من تصادفی درست شدم".

من به گفته‌های تند و خشماگین او گوش دادم و به او گفتم که می‌فهمم چه احساسی دارد اما امیدوارم که اعمال من بعد از آن شب به او نشان داده باشد که از همان اول چقدر دوستش داشتم. پس از آن شب ما بارها با هم صحبت کردیم. ما گریه کردیم، خندیدیم، و یکدیگر را در آغوش گرفتیم. من هرگز به اندازه‌ی حالا احساس نزدیکی به دخترم نکرده‌ام و فکر می‌کنم که او بیش از هر زمانی در گذشته مرا دوست دارد. من همیشه می‌دانستم که روزی خواهد آمد که مجبور می‌شوم حقیقت را به او بگویم. من امیدوار بودم که شهامت این کار را داشته باشم، و خوشحالم که داشتم.» این گفته قدیمی صحت دارد: حقیقت دردناک است. اما این نیز صحت دارد که حقیقت شفابخش است.

دانستن زبان اصلی عشق نوجوانان و صحبت کردن به این زبان می‌تواند کمک فوق‌العاده‌ای به روند حقیقت‌گویی به او بکند. لمس نوجوان، کلامی تأییدآمیز، دادن هدیه، خدمت به او، یا وقت گذراندن با او می‌تواند فضایی خلق کند که فرایند دردناک شفای گذشته در آن انجام شود. دختر مارجوری بعداً به من گفت: «وقتی مادرم بغلم کرد حالم خوب شد. تا وقتی مامان حقیقت را به من نگفته بود هرگز چنان رنجشی در زندگیم احساس نکرده بودم. من می‌خواستم فرار کنم، می‌خواستم فریاد بزنم، می‌خواستم خودم را بکشم. اما وقتی مامان بغلم کرد، احساس کردم پوششی از عشق مرا دربر گرفته.» زبان اصلی عشق او تماس فیزیکی بود و این کار عمیقاً قلب آزرده او را تسکین می‌داد. مارجوری در عین حال به زبان‌های دیگر عشق هم سخن می‌گفت. او

وقت زیادی صرف دخترش کرد و بحث‌های طولانی با او داشت. او در موقعیت‌های مختلف دخترش را تأیید می‌کرد و از او تعریف و تمجید می‌کرد. هدایای خاص به او می‌داد و خدمات گوناگون برایش انجام می‌داد. همه اینها نقش مهمی در شفای دخترش داشت. اما تماس فیزیکی و لمس مهرآمیز او برایش همچون پوششی از عشق بود.

### به آرزوهای غیر واقع بینانه نوجوان احترام بگذارید

چالش دیگری در برابر والدین تنها وجود دارد که در این جا می‌خواهم به آن اشاره کنم. نوجوانی که تنها با یک والد زندگی می‌کند آرزوها و خواسته‌های غیر واقع بینانه بسیار خواهد داشت. ممکن است ببینید پسر نوجوان تان می‌گوید: «دلم می‌خواست بابام به دیدن بازییم می‌آمد». اما شما می‌دانید که پدر او یک هزار کیلومتر آن طرف تر زندگی می‌کند، زندگی جدیدی برای خود ترتیب داده و دو بچه دارد. او خیال ندارد برای دیدن بازی پسر شما بیاید. یا دختر شانزده ساله تان می‌گوید: «بابام می‌خواد برام ماشین بخرد». اما شما می‌دانید که پدر او تا خرخره زیر بار قرض است و حتی اگر دلش بخواهد هم نمی‌تواند برای دخترش اتومبیل بخرد. اینها رؤیاهای غیر ممکن هستند که در تصور و تخیل نوجوان وجود دارند. این تلاش ناخودآگاهی است تا نوجوان آن نوع خانواده‌ای را که آرزویش را دارد مجسم کند.

پاسخ طبیعی بسیاری از والدین تنها این است که این رؤیاهای را با بمب واقعیت منفجر کنند. به نظر من، این یک اشتباه جدی است. بهتر است آرزوهای نوجوان را تصدیق کنید و اجازه دهید تا واقعیت روزی نمایان شود. «تو آرزو داری پدرت برایت یک اتومبیل نو بخرد. این فکر خوبی است. امیدوارم این کار را بکنند. در این صورت خیلی عالی می‌شود».

اگر چنین پاسخ‌های مثبتی به خواسته‌های غیر واقع‌بینانه نوجوان‌تان بدهید، وجود او را به عنوان یک شخص تأیید کرده‌اید. اگر احساس می‌کنید که مجبورید رؤیاهای او را در هم بریزید و حرفی منفی درباره همسر سابق‌تان بگویید، با این کار خود نوجوان را تشویق می‌کنید که آرزوهایش را نزد خود نگه دارد. با پذیرش و تصدیق آرزوهای او، جریان ارتباط با او را تشویق می‌کنید. اغلب اوقات نوجوان خودش می‌داند که این آرزوها غیر ممکن‌اند، اما رؤیابافی بخشی از تلاش او برای کنار آمدن با واقعیات زندگی‌ای هستند که در حد ایده‌آل نیست.

اگر با همسر سابق خود تماس دارید می‌توانید مقداری از آرزوهای نوجوان را برایش بگویید. این کار هرگز نباید به صورت طلبکارانه صورت بگیرد بلکه صرفاً باید به صورت رد و بدل کردن اطلاعات باشد. «فکر کردم شاید بخواهی بدانی که پسرمان چندین بار گفته که دلم می‌خواهد بابا به دیدن بازییم بیاید. من می‌دانم که احتمالاً این کار غیر ممکن است اما اگر امکان‌پذیر بشود برای او خیلی مهم است. در غیر این صورت می‌توانی وقتی به او تلفن زدی درباره بازی از او سؤال کنی». این حرف‌ها اطلاعات خوبی به والد غیر سرپرست می‌دهد. «استفانی چندین بار گفته که تو می‌خواهی وقتی شانزده‌ساله شد برایش اتومبیل بخری. من از تو نمی‌خواهم که این کار را بکنی اما فکر کردم بهتر است بدانی که او مدام چه چیزی می‌گوید». از سوی دیگر، گاه خود نوجوان به بهترین وجه والد غیر سرپرست را از آرزوهای خود آگاه می‌کند، خصوصاً اگر رابطه پدر و مادر با هم بد باشد. می‌توانید به نوجوان‌تان بگویید: «بد نیست این فکر را با پدرت در میان بگذاری». این حرف می‌تواند تشویق لازم را به نوجوان بدهد.

برای والدینی که طبعاً بدبین هستند انجام این کار فوق‌العاده دشوار است. آنها بنا بر طبیعت خود همه چیز را با عینک بدبینی می‌بینند و تنها

به نیمه‌ خالی لیوان توجه می‌کنند. آنها این بدبینی را به فرزند نوجوان خود منتقل می‌کنند. اگر شما چنین شخصیتی دارید، تشویق‌تان می‌کنم که نزد مشاور بروید و بنخواهید تا نگرش مثبت و خوش‌بینانه را به شما یاد بدهد. رؤیاهای، حتی رؤیاهای غیر ممکن، بخشی از چیزی هستند که زندگی را در تاریک‌ترین ایام قابل تحمل می‌کند، و کسی چه می‌داند که چه چیزی غیر ممکن است. در انجیل آمده: «هرگاه امیدی نباشد، مردم هلاک می‌شوند»<sup>۱</sup>.

اگر آرزوهای نوجوان غیر واقع‌بینانه باشند نهایتاً معلوم خواهد شد. اما وقتی نوجوان آرزوهایش را با شما در میان می‌گذارد، اطلاعاتی می‌دهد که والدین در غیر این صورت از آن مطلع نمی‌شدند. اغلب اوقات بسیاری از این آرزوها با زبان اصلی عشق نوجوان مطابقت دارند. نوجوانی که آرزو دارد پدرش به تماشای بازی او بیاید به احتمال قوی زبان اصلی عشق او وقت گذراندن با یکدیگر است؛ و نوجوانی که اتومبیل می‌خواهد شاید زبان عشقش دریافت هدایا باشد. مسلماً نوجوان آرزوهایی دارد که ممکن است با زبان اصلی عشق او منطبق نباشند، اما اگر آرزوهای او رادسته‌بندی کنید می‌بینید که اکثر آنها با زبان اصلی عشق او سازگارند.

### نکاتی برای والدین غیر سرپرست

حالا اجازه دهید چند کلمه هم با والد غیر سرپرست صحبت کنم. امیدوارم شما احساس نکرده باشید که در صفحات پیشین این فصل منصفانه با شما برخورد نشده است. واقعیت این است که شما می‌توانید نقش بسیار مهمی در زندگی فرزند نوجوان‌تان ایفا کنید. نوجوان شما

۱. مثل‌ها باب ۲۹، آیه ۱۸.

به شما نیاز دارد. بسیاری از والدین غیر سرپرست می‌دانند که در زمینه انجام مسئولیت خود در قبال فرزند نوجوان‌شان احتیاج به کمک دارند. بعضی از والدین غیر سرپرست به طور منظم مثلاً هر دو هفته یک بار یا ماهی یک بار در روزهای تعطیل نوجوان‌شان را می‌بینند. برخی نیز یکصد کیلومتر دورتر از فرزند نوجوان‌شان زندگی می‌کنند و به طور پراکنده با تلفن و پُست الکترونیکی با فرزندشان ارتباط دارند. شما چگونه از آنچه دارید بیشترین استفاده را می‌کنید؟ اجازه دهید چند دام معمول را نام ببرم و بعد چند ایده مثبت را با شما در میان بگذارم؟

#### از دام‌ها اجتناب کنید

یک دام معمول وجود دارد که گاه آن‌را عارضه «بابای دیسنی لندی» می‌نامند. یعنی بیشتر اوقاتی که شما با نوجوان‌تان می‌گذرانید صرف تماشای فوتبال در استادیوم، رفتن به فروشگاه بازی‌های ویدئویی، سینما، و سایر مراکز تفریح و سرگرمی می‌شود. توجه شما به جای این‌که معطوف به خود نوجوان باشد روی انجام فعالیت‌ها متمرکز است. از آن‌جا که این والدین وقت محدودی برای گذراندن با نوجوان دارند، معمولاً برنامه هر ملاقات را از قبل می‌ریزند و سعی می‌کنند کاری کنند تا به نوجوان خوش بگذرد. نوجوان و والد او در پایان هر ملاقات خسته و کوفته باز می‌گردند. لطفاً حرفم را اشتباه متوجه نشوید. هیچ اشکالی ندارد که شما و فرزند نوجوان‌تان خوش بگذرانید، و اکثر نوجوانان از فعالیت‌های تفریحی لذت می‌برند. اما بیایید با این واقعیت روبرو شویم؛ زندگی همیشه بازی و تفریح نیست. نوجوان شما باید شما را در صحنه‌های عادی‌تر زندگی ببیند. از آن‌جا که شما از روال عادی و روزمره زندگی او حذف شده‌اید، ممکن است ندانید در ذهن و قلب او چه می‌گذرد. این امر مستلزم گفتگوی علنی و باز در فضایی راحت و گاه

نه‌چندان راحت است. تا زمانی که والدین نیازهای عاطفی نوجوان را کشف نکرده‌اند نمی‌توانند آن نیازها را برطرف سازند.

نامعمول نیست که پدران و نوجوانان دیدگاه متفاوتی در مورد ملاقات‌های خود داشته باشند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که پدر اغلب فکر می‌کند وظیفه‌اش را انجام داده است، اما نوجوان احساس می‌کند چیزی کم است. پدر فکر می‌کند با مهر و محبت رفتار کرده، اما نوجوان احساس می‌کند طرد شده است. یکی از مطالعات انجام‌گرفته نشان می‌دهد که در حالی که اکثر والدین فکر می‌کنند وظیفه‌شان را انجام داده‌اند از هر چهار نوجوان سه نفر گفته‌اند که اهمیت چندانی برای پدرشان ندارند. «آنها فکر می‌کنند که پدرشان فقط از نظر جسمی حضور دارد نه عاطفی»<sup>۱</sup>. واضح است که عارضه «بابای دیسنی لندی» مثبت‌ترین نگرش برای تربیت نوجوان شما و انجام وظایفتان در قبال او نیست.

دام دیگر استفاده کردن از نوجوان تان است. دختر پانزده‌ساله‌ای می‌گوید وقتی برای تعطیلات آخر هفته به خانه پدرش رفته به او گفته‌اند که پدرش جایی قرار ملاقات داشته و بهتر است او تا زمان بازگشت پدرش و زنش از دو برادر کوچک‌ترش مراقبت کند. پدر و زنش نیمه‌های شب فردا به خانه بازگشتند. واضح است که این نوجوان از این ملاقات راضی نیست. وقتی نوبت ملاقات بعدی او با پدرش شد او از رفتن به خانه خودداری کرد.

منظور من این نیست که وقتی نوجوان شما برای دیدن تان می‌آید نباید کار کند. در واقع درگیر کردن نوجوان در فعالیت‌های عادی زندگی شما می‌تواند تجربه بسیار مثبتی باشد. چیزهای ساده‌ای مثل خرید از مغازه یا رفتن به بانک به همراه یکدیگر می‌تواند از نظر نوجوان شما

۱. شموئل شالمان و اینگه سایفگ کرنل، پدران و نوجوانان (نیویورک: انتشارات روتلیج، ۱۹۹۷)، ص ۹۷.

بامعنا باشد. اما نوجوان می‌فهمد که کی از او سوء استفاده می‌شود، کی شما به فکر خودتان هستید نه او، و به سرعت از چنین رفتاری منزجر می‌شود.

دام سوم این است که چون نوجوان‌تان از مشکلات حرف نمی‌زند فکر می‌کنید ثبات عاطفی دارد. نوجوانان اغلب از گفتن و بیان کشمکش‌های عاطفی‌شان با والد غیر سرپرست اکراه دارند. دلایل بسیاری برای این هست. بعضی از آنها می‌ترسند که اگر صادقانه احساسات‌شان را بیان کنند پدرشان بیشتر طردشان کند و دیدار با او متوقف شود. برخی از آنها داد و فریادهای پدرشان را از زمان بچگی به یاد دارند و می‌ترسند که اگر افکار و احساسات حقیقی خود را ابراز کنند او خشمگین شود. بعضی نیز چیزی نمی‌گویند چون نمی‌خواهند «وضع آرام موجود را به هم بزنند». بهتر است یک رابطه آرام سطحی داشته باشند تا این‌که وارد بحث بشوند و اوضاع را خرابتر کنند. اصل قضیه این است که سکوت به معنای سلامت نیست.

اکثر نوجوانانی که والدین‌شان از هم جدا زندگی می‌کنند همین نوع افکار و احساساتی که قبلاً در این فصل بحث کردیم را دارند. آنها نومی‌دانند نیاز دارند که افکار و احساسات خود را با شما در میان بگذارند. والدین عاقل فضایی ایجاد می‌کنند که نوجوان بدون ترس از تلافی بتواند این کار را بکند. در اکثر موارد، والدین می‌توانند ابتکار به خرج دهند و مثلاً بگویند، «من می‌دانم که زندگی نکردن من با مادرت باعث رنجش و کشمکش بسیاری در زندگی تو شده. اگر دلت بخواهد می‌توانی در این باره حرف بزنی. من آماده‌ام که گوش بدهم. اگر من همچنان کارهایی کردم که ناراحت یا آزرده شدی امیدوارم به من بگویی. من می‌خواهم پدر بهتری باشم و مایلم پیشنهادات تو را بشنوم». نوجوان شما ممکن است فوراً به چنین دعوتی جواب مثبت ندهد اما اگر از

صداقت شما مطمئن شود دیر یا زود از افکار و احساسات و کشمکش‌های درونی او آگاه خواهید شد.

### با تک تک مسائل شخصی مقابله کنید

اگر شما والد غیر سرپرست هستید و به خاطر مشکلات شخصی خودتان تماس کمی با نوجوان‌تان دارید - یعنی به خاطر کشمکش‌های عاطفی، مشکلات مالی، اعتیاد به مواد مخدر و غیره، من تشویق‌تان می‌کنم که گام‌های لازم جهت حل مشکلات‌تان را بردارید. من پس از سی سال مشاوره ازدواج و خانواده می‌توانم روزی را پیش‌بینی کنم که شما از عدم حضور و دخالت خود در زندگی نوجوان‌تان افسوس می‌خورید. چنانچه اکنون گام‌های لازم جهت حل مسائل شخصی خودتان را بردارید و در جستجوی کمک‌های مورد نیازتان باشید می‌توانید از این تأسف‌ها اجتناب کنید.

مشاور، روحانی، یا دوست مطمئنی بیابید که بتوانید صادقانه با او حرف بزنید و در رابطه با نیازهای خودتان صادق باشید. اجازه دهید کسی راهنمایی‌تان کند و کمک‌تان کند تا بتوانید زندگی خود را در مسیر مثبت‌تری پیش ببرید. زمانی که این گام‌ها را برمی‌دارید، نوجوان‌تان هم کم‌کم احترام بیشتری برای شما قائل می‌شود و یک گام به سمت برقراری روابط نزدیک‌تر با او پیش می‌روید.

در زندگی نوجوان‌تان نقش مؤثر ایفا کنید و به زبان عشق او صحبت کنید از سوی دیگر، چنانچه تماس منظم و مرتبی با نوجوان‌تان دارید، تشویق‌تان می‌کنم که حداکثر استفاده را از ملاقات‌ها، تلفن‌ها، نامه‌های الکترونیکی یا نامه‌های پستی خود بکنید. آنچه را که در زندگی‌تان می‌گذرد با فرزند نوجوان‌تان در میان بگذارید. با نوجوان صادق و

واقع‌بین باشید. نوجوان در پی اصالت و صداقت است. وقت بگذارید و از او پرسش‌هایی بکنید که افکار، احساسات و آرزوهای او را برایتان آشکار کند. نیازی نیست که همه پاسخ‌ها را داشته باشید. در واقع بهتر است که همه پاسخ‌ها را نداشته باشید. نوجوان باید بیاموزد که خودش فکر بکند. سعی کنید با عواطف نوجوان در تماس باشید. وقت خود را به صحبت‌های سطحی نگذرانید. از همسر سابق‌تان پرسید چه چیزی می‌تواند رابطه شما را با نوجوان‌تان بهتر کند و قوت ببخشد.

به علاوه، زمانی که با فرزند نوجوان‌تان هستید از والد سرپرست انتقاد نکنید. اگر نوجوان از مادر یا پدرش انتقاد کرد به دقت به حرف‌های او گوش دهید. بعد از او پرسید که شما چه کمکی می‌توانید بکنید. با انتقادات نوجوان همدردی کنید اما به او نپیوندد و انتقادات خودتان را اضافه نکنید.

علاوه بر اینها، بیاموزید که به پنج زبان عشق صحبت کنید. زبان اصلی عشق نوجوان‌تان را کشف کنید و اغلب به آن زبان صحبت کنید. بزرگ‌ترین خدمت و کمک شما به سعادت فرزند نوجوان‌تان این است که او را مطمئن کنید که در فکر سعادت و بهروزی او هستید، و او را دوست دارید. پیش خود فرض نکنید که او عشق شما را احساس می‌کند. بسیاری از والدین به زبان عشق خودشان حرف می‌زنند و فرض می‌کنند که نوجوان هم محبت آنها را احساس می‌کند. هزاران نوجوان محبتی احساس نمی‌کنند. هیچ جایگزینی برای صحبت به زبان اصلی عشق نوجوان‌تان وجود ندارد.

رابطه شما با نوجوان‌تان در طی این سال‌ها هر چه بوده باشد، برای بهبود آن هرگز دیر نیست. اعتراف صادقانه به خطاهای گذشته و درخواست بخشش از نوجوان می‌تواند گام نخست در جاده طولانی و ثمربخش رابطه مهرآمیز بین شما و نوجوان‌تان باشد. شاید این سفر برای هر دوی شما دردناک باشد اما من به شما اطمینان می‌دهم که ارزشش را دارد.

## رهنمودهای مهم

در پایان این فصل می‌خواهم چند رهنمود مهم را به والدین سرپرست و غیر سرپرست ارائه کنم تا به این وسیله محبت خود را بهتر به نوجوان خود نشان دهند.

۱. به حرف نوجوان‌تان گوش بدهید. شما بدون گوش دادن به حرف‌های نوجوان‌تان نمی‌توانید آن‌ها را خوب بزرگ کنید. والدینی که سخنان نوجوان‌شان را نادیده می‌گیرند تقریباً به‌طور قطع نخواهند توانست نیاز عاطفی نوجوان خود به عشق را برطرف کنند، و قادر نخواهند بود او را در مسیر صحیح هدایت کنند. هدایت از جایی شروع می‌شود که نوجوان قرار دارد. بدون گوش دادن، والدین گام نخست را نخواهند توانست بردارند. شما با گوش دادن به حرف‌های نوجوان در واقع وقت خود را در اختیار او قرار می‌دهید و توجه‌تان را کاملاً به او معطوف می‌کنید. شما این پیام را به او می‌رسانید که شخص مهمی است که ارزش شناخته شدن دارد و شما می‌خواهید قسمتی از زندگی خود را به او اختصاص بدهید.

۲. به نوجوان‌تان پیام‌وزید که با خشم خود به طرزی مثبت کنار بیاید. این بدان معنی است که شما باید روی الگوهای مهار خشم خود کار کنید. اکثر والدین تنها با خشم دست به‌گریبان هستند. برخی از آن‌ها آموخته‌اند که خشم را به‌طور سازنده‌ای مهار کنند؛ برخی دیگر خشم خود را فرومی‌خورند، و برخی نیز منفجر شده و با کلمات تند و رفتار عصبی واکنش نشان می‌دهند. تا زمانی که شما کاری برای مهار خشم خود نکنید فرزند نوجوان‌تان با رغبت کمک شما را نخواهد پذیرفت. اگر شما و نوجوان‌تان محتاج بهبود این وجه اساسی روابط شخصی خود هستید، تشویق‌تان می‌کنم که فصل ۹ و ۱۰ این کتاب پیرامون عشق و خشم را دوباره بخوانید.

۳. با نرمی ولی به طور راسخ حد و مرزها را تعیین و رعایت کنید. نوجوانان باید بدانند که والدین حق دارند به چیزهایی که برای نوجوان مضر و مخرب می‌دانند نه بگویند. اگر هر دوی شما درباره حد و حدودها صحبت کنید و فهرستی از قواعد و مقررات و مجازات‌ها تهیه کنید که چه بهتر. این به نوجوان نشان می‌دهد که هم پدر و هم مادر به فکر آینده و سعادت او هستند.

۴. علاوه بر هر چیز دیگر، عشق بی‌قید و شرط خود را به نوجوان نشان دهید. خوب یا بد، درست یا غلط، نوجوان نیاز دارد احساس کند که کسی به فکر او است و کسی واقعاً او را دوست دارد. اشخاصی که بیش از همه ممکن است دوستش داشته باشند والدین هستند. اگر هر یک از شما دست به دست هم بدهید تا مخزن عشق نوجوان را پُر نگه دارید، بهترین فضای ممکن را برای رشد و پرورش نوجوان تان فراهم کرده‌اید.

۵. بیوستن به یک گروه مشاوره تک‌والدین را در نظر داشته باشید. این گروه‌ها معمولاً مثل خیابان دوطرفه‌اند. کسی تصادفاً سر راه شما قرار گرفته و ایده‌های عملی برای شما دارد. عده‌ای نیز تازه به دنیای تک‌والدها وارد شده‌اند و شما می‌توانید به آن‌ها دلداری بدهید و تشویق‌شان کنید. این‌گونه گروه‌ها می‌توانند کار دشوار تک‌والدها را به میزان زیادی تسهیل کنند و به آن‌ها یاری برسانند.

۶. فهرستی از افراد دیگر خانواده، دوستان و کلیساهایی که می‌توانند کمک کنند تهیه کنید. اگر سایر اعضای خانواده نزدیک شما زندگی می‌کنند و شما فکر می‌کنید که می‌توانید تأثیر مثبتی روی نوجوان تان داشته باشید، در طلب کمک از آن‌ها تردید نکنید. افرادی چون پدر بزرگ، عمو یا پسر عموی بزرگ‌تر اغلب می‌توانند کاری را که پدر غایب نتوانسته بکند انجام بدهند. مادر بزرگ‌ها ناجیان بسیاری از نوجوانان بوده‌اند. اگر این اعضای خانواده در نزدیکی شما زندگی نمی‌کنند یا فکر می‌کنید که تأثیر منفی روی

نوجوان‌تان خواهند داشت، در پی دوستانی باشید که می‌توانند کمک کنند.

در کنار گروه‌های مدنی و دانشگاه‌ها، من از کلیساها و سایر مجامع مذهبی نیز به عنوان منابع کمک به والدین تنها نام برده‌ام. کلیساها نه تنها می‌توانند منبع ترغیب معنوی باشند بلکه می‌توانند مکانی برای ایجاد دوستی‌های واقعی و کامل باشند. بسیاری از کلیساها به طور هفتگی کلاس‌هایی برای بزرگسالان مجرد برگزار می‌کنند و در عین حال برنامه‌های هیجان‌انگیز برای نوجوانان ترتیب می‌دهند. وقتی به خانه بازگشتید در این باره صحبت کنید و چیزهایی را که آموخته‌اید مورد بحث قرار دهید. در چارچوب کلیسا و خانواده، بسیاری از تک‌والدها افرادی را یافته‌اند که نقش فوق‌العاده مهمی در رشد و پرورش نوجوان آنها ایفا کرده‌اند. نیازی نیست تنها گام بردارید؛ افرادی در جامعه شما هستند که دلسوز و یاریگرند. به جستجوی خود ادامه دهید تا آنها را پیدا کنید.

دیر یا زود نوجوان شما به بزرگسالی خواهد رسید. اگر او بتواند صادقانه بگوید، «من می‌دانم که مادرم دوستم داشت. می‌دانم که پدرم دوستم داشت» بی‌نهایت خوشبخت است. من صمیمانه امیدوارم که این فصل به شما کمک کرده باشد تا روزی این کلام سعادت‌مندان را بشنوید.

## فصل پانزدهم زبان‌های عشق در خانواده‌های دارای ناپدیری و نامادری

چند سال پیش یک هفته از ماه جولای را به عنوان مشاور یک اردوی جوانان در کوه‌های زیبای بلوریج در ایالت کارولینای شمالی گذراندم. حالا مایکل از من وقت ملاقات گرفته بود و ما در حالی که با هم حرف می‌زدیم پیاده‌روی می‌کردیم و به طرف برج نگهبانی می‌رفتیم. (من دریافته‌ام که نوجوانان موقع راه رفتن راحت‌تر حرف می‌زنند). حدوداً پانزده دقیقه بود که راه می‌رفتیم و حرف می‌زدیم که دربارهٔ خانواده‌اش از او سؤال کردم. او پاسخ داد: «این همون چیزیه که من می‌خواهم در موردش با شما حرف بزنم. من دوست ندارم ناپدیری داشته باشم».

بعد مایکل ادامه داد: «قبل از این‌که مادرم با راد ازدواج کنه همه چیز عالی بود. من و مامان خیلی با هم جور بودیم. من احساس می‌کردم او به من احترام می‌گذاره. اما حالا دوباره احساس می‌کنم بچه شده‌ام. او و راد انواع و اقسام مقررات احمقانه را می‌ذارن. من می‌دونم که اینا فکر راده چون مامان این قدر سختگیر نیست. اما حالا مامان طرف راد رو می‌گیره و دوتایی بدبختم کرده‌ان. دلم می‌خواست می‌تونستم با بابام زندگی کنم».

چیزی که آن روز مایکل به من گفت قبلاً بارها در دفاتر مشاوره

سرتاسر این کشور شنیده شده است. اکثر نوجوانان زندگی با ناپدری یا نامادری را بسیار دشوار می‌یابند. در مورد مایکل، او سال‌ها به مقررات و زندگی خاصی عادت کرده بود اما حالا ناگهان با زندگی جدیدی مواجه شده بود. او پس از این که شش سال پیش پدرش ترکشان کرد به زندگی با مادر و خواهر کوچک‌ترش خو گرفته بود. او ضربه دردناک طرد شدن از سوی پدر را تحمل کرده بود. او و مادرش طی ماه‌های پس از رفتن پدر بارها با هم گفتگو کرده بودند. مایکل از فداکاری‌های مادرش و نقش او آگاهی داشت؛ مادر او برای رفع نیازهای خانواده سخت کار کرده بود. او با غرور و اطمینان می‌گفت: «مادرم بعد از ظهرها خواهر کوچکم را به من می‌سپرد و من تا موقع آمدن او از سر کار از خواهرم مراقبت می‌کردم. من لباس هم می‌شستم و اتومبیل‌مان را تمیز نگه می‌داشتم. مادرم می‌تونست روی من حساب کنه و با من مثل یه آدم بزرگ رفتار می‌کرد».

حالا راد وارد خانواده شده بود و همه چیز تغییر کرده بود. راد می‌خواست با مایکل اتومبیل را بشوید و چیزهایی درباره‌ی شستن اتومبیل به مایکل می‌گفت که او از قبل می‌دانست. مایکل می‌پرسید: «واقعاً اون فکر می‌کنه من احمقم؟»

وقتی به حرف‌های مایکل گوش می‌کردم تقریباً مطمئن بودم که ناپدری‌اش آدم صادقی است و تلاش می‌کند با انجام کارهای مشترک با او ارتباط برقرار کند. اما این را هم می‌دانستم که ناپدری مایکل این واقعیت را نفهمیده که مایکل یک نوجوان است و با ورود او استقلالش به خطر افتاده و ناپدری در نهایت احساس خواهد کرد که مایکل طردش کرده است. این را نیز می‌دانستم که هرچند مادر مایکل در حال حاضر طرف شوهر جدیدش را گرفته اما به مرور زمان نگرانی او در مورد مایکل باعث ایجاد کشمکش بین او و راد خواهد شد. پژوهش‌ها نشان داده است که عامل شماره یک جدایی در ازدواج‌های دوم کشمکش بر

سر تربیت فرزند است<sup>۱</sup> و نرخ طلاق در ازدواج‌های دوم به طور قابل ملاحظه‌ای بیشتر از ازدواج اول است.

خانواده‌هایی که دارای ناپدری و نامادری هستند به طرز بسیار متفاوتی با خانواده‌های طبیعی بنا شده‌اند. در خانواده طبیعی، زوجین پیش از به دنیا آمدن بچه مدتی با هم زندگی کرده‌اند. کودک به صورت نوزاد به دنیا می‌آید و پدر و مادر به مرور زمان مهارت‌های تربیت کودک را می‌آموزند. اما در خانواده‌ای که ناپدری یا نامادری در آن هست، زوجین به ندرت فرصت زیادی برای تنها بودن با هم دارند. بچه‌ها بلافاصله بخشی از خانواده می‌شوند. اغلب اوقات این بچه‌ها اکنون نوجوانانی شده‌اند که در حال پرورش استقلال و حس هویت فردی خود هستند. تمام کشمکش‌های عادی این روند برای نوجوانی که ناگهان می‌بیند بخشی از خانواده ناپدری‌دار یا نامادری‌دار است تشدید می‌شود.

### تصورات نوجوان و ترس‌های والدین

اغلب اوقات نوجوان تصور می‌کند که روند رشد او فدای خوشبختی والدینش شده است. اگر این احساس تلخ حل و فصل نشود به زودی به انزجار می‌انجامد و انزجار سبب طغیان می‌شود. در عین حال، والدین اغلب با ترس و لرز وارد ازدواج دوم می‌شوند: ترس از دست دادن عشق نوجوان، ترس از طغیان و ترس از نابود کردن زندگی نوجوان. مادری می‌گفت: «من زندگی دخترم را نابود کرده‌ام، اول با طلاقم و بعد با ازدواج دوباره‌ام. چطور می‌تونستم این قدر احمق باشم؟» این ترس‌ها اغلب سبب می‌شود تا پدر یا مادر واقعی نوجوان مفاهیم اصلی و ابتدایی انضباط و مهارت‌های خشم را که قبلاً در این کتاب بحث کردیم فراموش کند. او

۱. تام و آدرین فرایدنجر، خانواده‌های دارای ناپدری و نامادری، (اولد تاپان، نیوجرسی، نشر ریول ۱۹۸۴)، ص ۱۹.

نوجوان را آرام می‌کند و سرانجام همسر جدید منزوی می‌شود. خانواده‌هایی که دارای ناپدیری یا نامادری هستند با چالش‌های متعدد دیگری نیز ممکن است مواجه باشند: جنگ بین بچه‌های دو طرف، آزار جنسی بین فرزندخوانده‌ها یا بین نوجوان و همسر جدید، کشمکش بین پدر یا مادر اصلی با ناپدیری یا نامادری بر سر طرز تربیت فرزند، کشمکش بین این خانواده با سایر خانواده‌ها بر سر این‌که چه چیزی برای نوجوان از همه بهتر است و غیره. و فهرست کشمکش‌های بالقوه همچنان ادامه می‌یابد.

هدف من این نیست که تصویر تیره و تاری ترسیم کنم. هدف من این است که واقع‌بین باشم و امید بدهم. من معتقدم که درک پنج زبان عشق و به کار بستن آنها در خانواده‌های ناپدیری و نامادری‌دار می‌تواند فضای لازم برای موفقیت این خانواده‌ها را خلق کند. از آن‌جا که نیاز اصلی همه ما احساس محبت است و از آن‌جا که عشق روغنی است که چرخ‌های روابط خانوادگی را چرب و حرکت آن‌را تسهیل می‌کند، پس اگر ما بتوانیم به طور مؤثری محبت خودمان را نشان دهیم، می‌توانیم فضای سالمی را برای خانواده‌مان خلق بکنیم. در یک فضای پرمهر می‌توان کشمکش‌ها را حل کرد، نوجوان می‌تواند روند سالمی را به سمت کسب استقلال ادامه دهد، و والدین می‌توانند از رشد و بهبود روابط زناشویی خود لذت ببرند. اما وقتی نیاز عاطفی به عشق برطرف نمی‌شود، خانواده دچار جنگ و دعوا و روابط خصمانه می‌شود. جر و بحث بالا می‌گیرد اما نتیجه‌ای به دست نمی‌آید و تفاهمی حاصل نمی‌شود. لطفاً مفاهیمی را که در فصل‌های اول این کتاب مطرح کردیم جدی بگیرید. صحبت کردن به زبان عشق یکدیگر را تمرین کنید، درباره‌ی لهجه‌های گوناگون حرف بزنید و از کاربرد آنها در ابراز محبت به نوجوان‌تان سخن بگویید، و زبان اصلی عشق نوجوان‌تان و نیز خودتان را تعیین کنید.

کتابی درباره روابط موجود در خانواده‌های دارای ناپدیری یا نامادری بخوانید. بدانید که نوجوانان همیشه در برابر ابراز محبت شما گشوده نیستند. از این حرف ناراحت نشوید. روز بعد طرز برخورد دیگری را امتحان کنید. از اشتباه‌های خودتان درس بگیرید. حالا بیایید نگاهی به چند چالش معمول مهر ورزیدن به نوجوانان در خانواده‌های ناپدیری و نامادری دار بیاندازیم.

### احساس طرد شدن و حسادت

اغلب نوجوانان در پاسخ به محبت ناپدیری یا نامادری گند هستند. دلایل بسیاری برای این امر هست. اول، شاید نوجوان از طرد شدن توسط ناپدیری یا نامادری می‌ترسد. اگر ناپدیری یا نامادری هستید، شاید علت دوری نوجوان از خودتان را نتوانید بفهمید. به علاوه، شما تصمیم گرفته‌اید نوجوان را دوست داشته باشید؛ صادقانه تلاش کرده‌اید به او محبت کنید و با او ارتباط برقرار کنید. چیزی که شما باید بفهمید این است که نوجوان قبلاً ضربه طرد شدن والدین را تحمل کرده و دیده که پدر و مادرش از یکدیگر جدا شده‌اند. شاید این اتفاق در کودکی او افتاده باشد، اما خاطره دردناک این ضربه هنوز برای نوجوان زنده است و او نمی‌خواهد بار دیگر آن‌را ببیند. او نمی‌خواهد رنجش‌های جدید را تحمل کند.

دوم، ممکن است نوجوان نسبت به رابطه والد حقیقی با ناپدیری یا نامادری‌اش احساس حسادت کند. شاید او شما را تهدیدی برای رابطه خودش با مادر یا پدرش می‌بیند. از موقعی که شما وارد زندگی آنها شده‌اید، شاید او توجه کمتری از والد حقیقی‌اش دریافت کرده است. در عین حال ممکن است نوجوان نسبت به توجهی که شما به فرزندخوانده‌های خود نشان می‌دهید احساس حسادت کند. مشکل دیگر نوجوان در این‌گونه

خانواده‌ها این است که احساس می‌کند اگر به محبت نامادری یا ناپدیری خود پاسخ بدهد نسبت به پدر یا مادر حقیقی‌اش خیانت کرده است. علت دیگر این‌که نوجوانان شاید به راحتی به محبت ناپدیری یا نامادری خود پاسخ مثبت ندهند این است که آنها ناپدیری یا نامادری را تهدیدی برای استقلال خود می‌بینند. این همان احساسی است که مایکل - که در آغاز این فصل با او آشنا شدیم - نسبت به راد، ناپدیری‌اش، داشت.

### طرز برخورد با احساسات نوجوان

به دقت گوش بدهید، تصدیق کنید، همدردی نشان بدهید ناپدیری‌ها و نامادری‌ها برای غلبه بر این موانع چه می‌توانند بکنند. گام اول این است که به نوجوان آزادی بدهید تا خودش باشد. عواطف و ترس‌هایی که ما درباره آنها بحث کردیم برای نوجوان واقعی هستند، حتی اگر آنها را ابراز نکند. سعی نکنید افکار و احساسات نوجوان را از زیر زبانش بیرون بکشید. اگر نوجوان تصمیم گرفت که حرف بزند، به دقت گوش کنید و عواطفش را تصدیق کنید. به عنوان تأیید می‌توانید بگویید: «به نظر من این کاملاً قابل فهمه. می‌تونم بفهمم که چرا چنین احساسی داری.»

در مقابل، سخنرانی‌های غرّا در نظر نوجوان تو خالی‌اند: «تو نباید در رابطه با من نگران باشی. من هرگز شما را ترک نمی‌کنم. و مطمئناً نمی‌خواهم مادرت را از تو بگیرم». نوجوان بیشتر به اعمال شما پاسخ می‌دهد تا به وعده و وعید شما.

مانند هر نوجوان دیگری، نوجوانی که در خانواده دارای ناپدیری یا نامادری زندگی می‌کند در تلاش خود جهت کسب استقلال و هویت شخصی طغیان می‌کند. همیشه این را بدانید که در چنین خانواده‌ای نیز

اغلب احساس رنجش، اندوه و افسردگی علت نهفته در رفتار شورشی نوجوان است. اگر بدون تفکر در مورد عواطف نوجوان درباره رفتار او قضاوت کنید قضاوت غلط درباره او کرده‌اید. این را به خاطر داشته باشید تا بتوانید همدردی و دلسوزی نشان دهید.

### به والدین حقیقی نوجوان احترام بگذارید

دوم، سعی نکنید جای والد حقیقی همجنس خودتان را برای نوجوان بگیرید. نوجوان را تشویق کنید تا والد حقیقی‌اش را دوست داشته باشد و هر جا که ممکن شد با او ارتباط برقرار کند. با کلام خود والد حقیقی نوجوان را پیش او تحقیر نکنید.

### طرز برخورد با افکار و احساسات خودتان

#### احساسات و ترس‌های مختلف خودتان را بشناسید

بعد، در مورد افکار و احساسات خودتان صادق باشید. اگر پیوند زناشویی شما شکننده باشد ممکن است شما هم از ترس یک طلاق دیگر خودتان را از نوجوان کنار بکشید. شما دلتان نمی‌خواهد به نوجوان نزدیک شوید زیرا نمی‌خواهید بار دیگر او را برنجانید. شاید هم احساس گناه بکنید زیرا با فرزندان واقعی خودتان رابطه نزدیک و صمیمانه‌ای ندارید. وقتی چنین فاصله‌ای بین شما و بچه‌های خودتان وجود دارد شاید برقراری رابطه نزدیک با فرزندخوانده‌تان غیر منصفانه به نظر برسد و این امکان هم هست که شما به دلیل وقت و توجهی که همسرتان صرف این نوجوان می‌کند نسبت به او احساس حسادت می‌کنید. همه ما تا حدی خودخواهیم. برای ما مشکل است که از خواسته‌ها، آرزوها، و نیازهای خودمان فراتر برویم. اما خودمحوری در نهایت هر رابطه‌ای را نابود می‌کند.

چطور می‌توانید با این افکار و احساسات برخورد کنید که نتوانند مانعی بر سر راه ایجاد یک رابطهٔ قهرآمیز با فرزندخوانده‌هایتان شوند؟ من پیشنهاد می‌کنم که ابتدا با خودتان حرف بزنید. افکار و عواطف‌تان را تصدیق کنید. آنها با نادیده گرفتن از بین نمی‌روند. اما مطمئن شوید که حقیقت را به خودتان می‌گویید. خودخواهی به انزوا و تنهایی می‌انجامد. شادترین مردم دنیا آنهایی هستند که چیزی می‌دهند، نه آنهایی که به زور چیزی می‌گیرند.

### فرزندها و فرزندخوانده‌های خود را دوست بدارید

به خودتان یادآوری کنید که عشق همچون رودخانه است: هر چقدر که بخواهید می‌توانید آب بردارید و گلی در این جا، درختی در آن جا، و باغی در پایین دست را آبیاری کنید، اما رودخانه همچنان جاری خواهد بود. شما می‌توانید همسرتان، فرزندخوانده‌هایتان، و فرزندان خودتان را دوست داشته باشید، و باز برای دیگران به مقدار کافی عشق باقی خواهد ماند. همسر شما می‌تواند بچه‌های خودش و خود شما را دوست بدارد و باز همچنان به مقدار کافی عشق برای بچه‌های حقیقی شما باقی خواهد بود.

واقعیت این است که شما نمی‌توانید همسرتان را دوست داشته باشید و بچه‌هایش را دوست نداشته باشید. رابطهٔ پدر و مادری اجازه نمی‌دهد که این دو از هم جدا شوند. به خاطر داشته باشید، شما همیشه آنچه را که کاشته‌اید درو می‌کنید. دوست داشته باشید تا دوست‌تان بدارند. بدهید تا به شما بدهند. موفقیت در خانوادهٔ دارای ناپدری و نامادری با «خلاص شدن از شر بچه‌ها» به دست نمی‌آید. موفقیت از راه دوست داشتن بچه‌ها و کمک به آنها در راه رشد و بلوغ به دست می‌آید. برای والدینی که متعهد به دوست داشتن فرزندخوانده‌هایشان هستند

صبر امری اساسی است. نوجوانان برخلاف بچه‌های کوچک آرام نمی‌نشینند تا محبتی را که شما عرضه می‌کنید جذب کنند. نوجوان افکار خود، تجارب خود و الگوهای رفتاری خاص خود را دارد. تحقیقات نشان داده است که معمولاً بین هجده ماه تا دو سال طول می‌کشد تا نوجوان و نامادری یا ناپدری‌اش رابطهٔ مهرآمیزی با یکدیگر تشکیل بدهند.

از کجا می‌فهمید که نوجوان در حال برقراری ارتباط با شما است؟ علائم معمول اینهاست: نوجوان کم‌کم به طور خودجوش علاقه نشان می‌دهد و آمادهٔ دریافت محبت شما می‌شود. او سر صحبت را باز می‌کند و به فعالیت مشترک با شما دست می‌زند. او آگاهی خود از نیازهای شما را نشان می‌دهد و نظر شما را می‌پرسد. وقتی این اتفاق افتاد شما میوه‌های شیرین عشق بی‌قید و شرط را درو می‌کنید. ایجاد یک رابطهٔ مهرآمیز مستحکم با فرزندخوانده‌تان بهترین کاری است که برای دوام ازدواج خود می‌توانید انجام دهید. همهٔ والدین فرزند خود را دوست دارند. وقتی آنها می‌بینند که همسرشان مدام در صدد ایجاد پیوند مهرآمیز و رابطهٔ مثبت با نوجوان آنهاست، عشق آنها به همسر نیز بیشتر می‌شود و استحکام می‌یابد.

### انضباط در خانواده‌های دارای ناپدری یا نامادری

انضباط معمولاً عرصهٔ اصلی کشمکش این خانواده‌هاست. اکثر والدین بر سر جزئیات مربوط به انضباط بچه‌ها توافق ندارند. اما در خانواده‌های دارای ناپدری یا نامادری این اختلاف تشدید می‌شود زیرا یکی از شما والد حقیقی و دیگری نامادری یا ناپدری است، و نیز به این علت که شما قبل از این که به این خانواده بپیوندید سابقهٔ دیگری در خانواده‌ای دیگر داشتید.

هدف از انضباط این است که به نوجوان کمک کنیم تا به یک فرد بالغ و مسئول بدل شود. این روند در خانواده‌های مخلوط ممکن است دشوارتر از خانواده‌های معمولی باشد، اما غیر ممکن نیست. من تشویق‌تان می‌کنم که هر دوی شما بار دیگر مطالب فصل دوازدهم پیرامون عشق و مسئولیت را بخوانید. این امر کمک می‌کند تا مفاهیم اصلی انضباط را به روشنی به خاطر بسپارید.

### در رابطه با تغییر مقررات خانواده و انضباط آن

نوجوان می‌داند که حالا که نامادری یا ناپدیری از راه رسیده وضع عوض خواهد شد. بعضی چیزها باید تغییر کند. به عنوان مثال، اگر ناپدیری یا نامادری هم بچه‌هایی داشته باشد شاید مقررات جدیدی در رابطه با لباس پوشیدن و لباس درآوردن بچه‌ها وضع شود. سعی نکنید یک‌نفره این مقررات را وضع کنید. به عنوان والد، شما حرف آخر را می‌زنید اما نوجوانان هم باید در روند تعیین مقررات و مجازات نقض مقررات شرکت داشته باشند. امکان زیادی هست که شما و همسرتان بر سر مقررات و مجازات‌ها اختلاف اساسی داشته باشید. به نظر من قانون اصلی این است که در سال اول ازدواج، ناپدیری یا نامادری باید به خواسته‌های والد حقیقی تسلیم شود. وقتی روابط عاطفی گسترش یافت، چنانچه او احساس کرد که مقررات ناکافی هستند، می‌توان در آنها تجدید نظر کرد. در مراحل اول تشکیل این خانواده‌ها تغییرات بسیار کوچک هم باید مورد پذیرش اکثر اعضای خانواده قرار داشته باشند. اگر شما از همان اول جلسه خانوادگی تشکیل بدهید و هر یک از اعضای خانواده هم هر وقت که احساس نیاز دارد بتواند خواهان برگزاری جلسه خانوادگی شود، ابزار لازم برای ابراز افکار و احساسات را فراهم کرده‌اید. در این جلسات شما افکار و احساسات فرزند نوجوان و نیز بچه‌های کوچک‌تر

را جدی می‌گیرید و در عین حال این حق را دارید که حرف آخر را بزنید. به این ترتیب فضایی خلق می‌کنید که کشمکش‌های خانوادگی می‌تواند حل و فصل شود.

واضح است که اگر اعضای خانواده احساس کنند مورد مهر و محبت قرار دارند، راحت‌تر چنین فضایی خلق می‌شود. پس صحبت به زبان اصلی عشق یکدیگر همچنان برای برقراری رابطه سالم در بین اعضای خانواده حیاتی است.

#### درباره اجرای پیگیر مقررات و مجازات‌ها

وقتی مجازات نقض مقررات مشخص شد، طی سال اول بهتر است والد اصلی اجرای آن را به عهده بگیرد. بعداً وقتی پیوند عاطفی بین نوجوان و نامادری یا ناپدیری برقرار شد هر یک از والدین می‌تواند اجرای مجازات را به عهده بگیرد، خصوصاً اگر مجازات‌ها از قبل تعیین شده و همه به روشنی آن را فهمیده باشند. صحبت به زبان اصلی عشق نوجوان پیش از تنبیه و پس از آن سبب می‌شود تا نوجوان مجازات خود را قبول کرده و آن را منصفانه ببیند.

پیگیر بودن در اجرای مجازات‌ها بی‌نهایت مهم است - خصوصاً در خانواده‌های ناپدیری یا نامادری دار. در خانواده اسکات و مارسیا، قانون این بود که دو چرخه قبل از ساعت ۸ شب در گاراژ باشد. مجازات نقض قانون لغو امتیاز دو چرخه سواری در روز بعد بود. همه موافق بودند که این مجازات منصفانه‌ای است. در تابستان که روزها بلندترند ساعت مربوطه تا ۹ شب تمدید می‌شد. سه هفته بعد وقتی اریکا فرزند سیزده‌ساله مارسیا دو چرخه را در حیاط همسایه جا گذاشت این قانون امتحان شد. ساعت ۹ و ۱۰ دقیقه شب پسر همسایه در حالی که دو چرخه را همراه داشت در خانه آنها رازد.

مارسیا از پسر همسایه تشکر کرد، دوچرخه را در گاراژ گذاشت، و به آرامی به اریکا گفت که چه اتفاقی افتاده و به او یادآوری کرد که فردا نمی‌تواند دوچرخه سواری کند.

فردا بعد از ظهر اریکا نزد مادرش رفت و بلبخندی دلفریب گفت: «می‌خوام ازتون درخواست کنم یه لطفی به من بکنین. من می‌دونم که دیشب دوچرخه‌ام را جا گذاشتم اما امروز بعد از ظهر همه دخترای همسایه با دوچرخه میرن پارک. اگه اجازه بدین منم برم، دیگه تا دو روز آینده دوچرخه سواری نمی‌کنم. دو روز به جای یه روز. مامان این منصفانه است، مگه نه؟»

مارسیا می‌خواست بگوید بله. این کار خیلی آسان‌تر بود و پیشنهاد اریکا هم منصفانه به نظر می‌آمد، اما مارسیا می‌دانست که اگر قبول کند پیام غلطی به اریکا داده است. بنابراین گفت: «متأسفم اریکا. اما تو قانون و مجازات نقض آن‌را می‌دانی. تو روز بعد از نقض قانون نمی‌توانی دوچرخه سواری کنی.»

آن لبخند دلفریب و برخورد خوشایند مؤثر واقع نشده بود. بنابراین مارسیا شگرد دیگری را به کار گرفت و گفت: «اوه مامان، لطفاً خواهش می‌کنم. این منصفانه است. تو رو خدا. دو روز به جای یه روز. این خیلی منصفانه است. لطفاً قبول کنین.»

مارسیا گفت: «متأسفم. اما تو مقررات را می‌دانی.»

بعد اریکا شروع کرد به اصرار کردن و فشار اعمال کردن. «چطور می‌تونی این کارو با من بکنی؟ همه دختران دارن میرن. من اصلاً این مقررات جدید را دوست ندارم. قبل از این که اسکات بیاد این طوری نبود. تو همیشه مهربون بودی. حالا همه تون می‌خوان مقررات را اجرا کنین. این منصفانه نیس. من نمی‌خوام تو این خونه زندگی کنم.»

مارسیا می‌خواست جوابش را بدهد و به اریکا بگوید که پای اسکات

را وارد این بحث نکند چون این هیچ ربطی به او ندارد، اما با دوراندیشی افکارش را برای خودش نگه داشت و گفت: «عزیزم، من می‌دونم که تو می‌خواهی با دخترا بری دوچرخه‌سواری. دلم می‌خواست می‌تونستم بگویم برو، اما زندگی این طوری نیست. وقتی ما کار خطایی می‌کنیم باید عواقبش رو تحمل کنیم. گاهی این عواقب خیلی دردناک هستند. من عصبانیت تو رو می‌فهمم. و می‌دونم که گاهی آرزو می‌کنی که اسکات این جا نبود. شاید فکر می‌کنی اگر اسکات نبود من تسلیم می‌شدم. امیدوارم این درست نباشه. من قبل از آمدن اسکات هم تو رو دوست داشتم و الآن هم دوستت دارم. من به خاطر خیر و صلاح خودت روی این مقررات پافشاری می‌کنم».

اریکا در حالی که از اتاق خارج می‌شد غرولندکنان گفت: «نمی‌خواه از خیر و صلاح من حرف بزنی». ماریسا نفسی کشید و از خودش پرسید آیا من کار درست را دارم انجام می‌دهم؟ او ته دلش می‌دانست که کارش درست است، اما در ذهنش تردید داشت. اریکا بقیه بعد از ظهر و شب را در اتاقش ماند و بیرون نیامد و فردا صبح خیلی آرام روانه مدرسه شد. اما بعد از ظهر شاد و خندان از مدرسه به خانه آمد و دیگر حرفی در آن‌باره نزد. (این اتفاق چهار سال و نیم پیش افتاده و ماریسا می‌گوید بعد از آن اریکا هرگز دوچرخه‌اش را خارج ساعت مقرر بیرون گاراژ نگذاشت) وقتی تنبیه و مجازاتِ نقض مقرراتِ اعمال می‌شود نوجوانان احساس مسئولیت را می‌آموزند.

حدود پنج هفته بعد، مَت پسر پانزده‌ساله اسکات هم بعد از ساعت مقرر دوچرخه‌اش را به خانه آورد. وقتی اسکات شب به خانه می‌آمد این را دید. او دوچرخه را در گاراژ گذاشت و به مَت گفت که فردا نمی‌تواند دوچرخه‌سواری کند. مَت گفت: «باشه. می‌فهمم. من یادم رفت». تصورش را بکنید که ماریسا چقدر ناراحت شد وقتی فردا بعد از ظهر

شنید که اسکات به مت می‌گوید: «می‌خواهی دوچرخه‌ات را برداری و بری چند تا نون بخری؟ من باید چمنارو بزنم».

مارسیا آرام گفت: «اسکات، من فکر می‌کردم مت امروز نمی‌تونه دوچرخه‌سواری کنه». اما اسکات به خشکی پاسخ داد: «ما نون لازم داریم و من هم باید چمنارو بزنم. اون داره به من کمک می‌کنه. ایشکالی نداره».

مت سوار بر دوچرخه بیرون رفت اما مارسیا در درون خودش احساس می‌کرد به او خیانت شده است. او به خودش می‌گفت نمی‌تونم کاری رو که اون کرد باور کنم. اگر اریکا بفهمد تا ابد غر می‌زنه. (برای خواننده باهوش واضح است که مارسیا باید تا ۱۰۰ بشمرد و برود کمی در خیابان قدم بزند. وقتی برگردد امیدوارم اسکات آماده باشد که ۳ تا ۵ جمله کارت روی یخچال را بخواند) «من الآن عصبانی‌ام اما نگران نباش، من نمی‌خواهم صدمه‌ای به تو بزنم. اما من به کمک تو نیاز دارم. آیا الآن وقت داری صحبت کنیم؟» (به فصل نهم رجوع کنید).

اسکات یکی از اصول اساسی اعمال انضباط از سوی والدین را زیر پا گذاشته است: پیگیری و مساوات. تا زمانی که او به این خطای خود نزد مارسیا و اریکا اقرار نکند، مانع عاطفی‌ای که با این عملش ایجاد شده جلوی روابط مهرآمیز با همسر و فرزندخوانده‌اش را می‌گیرد. مت هم به دلیل رفتار پدرش بازنده است. در خانواده‌های دارای ناپدری و نامادری کمتر چیزی به اندازه پیگیری والدین در اجرای مجازات‌ها اهمیت دارد.

### سایر حوزه‌های کشمکش

طرز برخورد‌ها و رفتارهای والد دیگر

حوزه معمول دیگر کشمکش در این‌گونه خانواده‌ها مسئله رابطه با

خانواده دیگر نوجوان است؛ یعنی پدر یا مادر حقیقی او، چه از دواج کرده باشد چه مجرد باشد. اغلب اوقات والدین دارای احساسات حل و فصل نشده‌ای از ازدواج قبلی خود هستند. یک یا هر دو والد ممکن است هنوز احساس خشم، رنجش یا نفرت از همسر سابق خود بکند. برخی هنوز نسبت به همسر سابق خود احساس عشق می‌کنند و این می‌تواند برای همسر جدید مشکل‌ساز شود.

به علاوه، الگوهای رفتاری که به طلاق منجر شدند ممکن است هنوز ادامه داشته باشند. به عنوان مثال، شوهر معتاد به کاری که برخلاف قولش به خانه نمی‌آمد ممکن است هنوز موقع آمدن به سراغ نوجوان و بردن او به خانه خود برای تعطیلات آخر هفته دیر کند. این امر می‌تواند درست مثل ایام گذشته باعث خشم مادر نوجوان شود. مادر غرغرو و وسواسی هنوز ممکن است شوهر سابقش را که به کلیات وقت گذراندن با فرزند نوجوانش فکر می‌کند و جزئیات آن برایش اهمیت ندارد، عصبانی کند. بسیاری از این کشمکش‌ها حول «زمان ملاقات» می‌چرخند زیرا این همان حوزه‌ای است که همسر سابق بیش از همه با آن تماس دارد.

به علاوه، والدین یکدیگر را برای مشکلات عاطفی و رفتاری‌ای که هر نوجوانی ممکن است از خود بروز بدهد سرزنش می‌کنند. گاه والد حقیقی دیگر ممکن است حرف‌های منفی درباره شما و همسرتان به نوجوان بزند. نوجوان این حرف‌ها را به شما می‌گوید و معمولاً وقتی عصبانی است آنها را تکرار می‌کند. کایل شانزده‌ساله با عصبانیت به مادرش می‌گوید: «بابا گفت به این دلیل برا من ماشینی نمی‌خره که همه پول‌هاشو صرف خرید همه چیز این خونه کرده». لیزای هفده‌ساله با تغییر به نامادری‌اش می‌گوید: «مامانم گفت که تو یه آشغالی چون که پدرمو از ما گرفتی. من هرگز به خاطر این کار نمی‌بخشمت».

## مجموعه ارزش‌های متفاوت

گاه ارزش‌های خانواده دیگر با ارزش‌های خانواده شما تفاوت بسیار دارد. این می‌تواند یکی از دلایلی باشد که زندگی شما به طلاق منجر شده است. بزرگ‌ترین کشمکش بین خانواده‌ها اغلب در عرصه ارزش‌های اخلاقی است. وجود مجله و فیلم غیر اخلاقی، استفاده از فحش‌های رکیک، یا مصرف الکل و مواد مخدر ممکن است دیگر جایی در خانواده شما نداشته باشد اما وقتی نوجوان به دیدن والد دیگر می‌رود هنوز در خانه او هست. نوع فیلم‌ها، ویدئوها یا برنامه‌های تلویزیونی‌ای که نوجوان می‌تواند طی این ملاقات‌ها تماشا کند ممکن است با خانه شما فرق داشته باشد؛ همین‌طور باورهای مذهبی - همه اینها می‌تواند منبع کشمکش و دعوا بشود. اما تا زمانی که این فعالیت‌ها غیر قانونی نباشند والد سرپرست نمی‌تواند تعیین کند که وقتی نوجوان نزد والد دیگر است چکار باید بکند.

این همان جایی است که برنامه مثبت خود شما در رابطه با عشق و انضباط بسیار اهمیت می‌یابد. اگر نوجوان از شما آموخته باشد که هر انتخابی پیامدهایی دارد، اگر شما به نوجوان حق انتخاب داده و اجازه دهید عواقب عملش را تحمل کند، وقتی نوجوان به خانه پدر یا مادر خودش می‌رود به احتمال قوی درست عمل خواهد کرد. شاید او با افکار یا رفتارهایی مواجه شود که شما ترجیح می‌دادید نشنود یا نبیند، اما احتمالاً او به دلیل عشق و انضباط مستحکمی که با شما تجربه کرده عاقلانه تصمیم خواهد گرفت.

پُرنگه داشتن مخزن عشق نوجوان بهترین تضمین برای پیشگیری از خطای او است. نوجوان به طور طبیعی به سمت والدی کشیده می‌شود که عشق حقیقی او را احساس می‌کند. اگر نوجوان بداند که شما واقعاً سعادت او را می‌خواهید و عمیقاً عشق و محبت شما را احساس کند،

کمتر احتمال دارد که به سمت رفتارهای منفی والد دیگر کشیده شود. یک چیز حتمی است، او نمی‌خواهد شما را برنجاند، و ثانیاً او می‌داند که والد دیگر به فکر خیر و صلاح و سعادت او نیست و گرنه چنان رفتارهای مخربی در برابر او بروز نمی‌داد.

در پاسخ به این کشمکش‌ها با خانواده دیگر، هرگز مقابله به مثل نکنید. سعی نکنید رفتار منفی همسر سابق‌تان را تلافی کنید و «مثل خودش» عمل کنید. با مهربانی اما به طور راسخ به رفتارهایی که به نظر‌تان نامناسب می‌آید پاسخ دهید. نگذارید رفتار آنها شما را بترساند و سعی نکنید آنها را بترسانید. هدف این نیست که همسر سابق‌تان را شکست بدهید (شما حقیقتاً نمی‌توانید جای والد دیگر را پر کنید). هدف این است که زندگی زناشویی خود را بهبود بخشیده و به نوجوان‌تان کمک کنید تا فرد بالغ و مسئولی شود. گفتگوی صریح بین شما و همسر سابق‌تان و فرزند نوجوان شما در رابطه با مشکلاتی که با خانواده دیگر دارید و بحث راه حل‌های احتمالی می‌تواند تجربه آموزنده‌ای برای نوجوان‌تان باشد.

### نسخه ایجاد یک خانواده قوی و مستحکم با ناپدیری یا نامادری

به طور خلاصه، اجازه دهید روی چهار عنصر اساسی تأکید کنم که به ایجاد یک خانواده سالم با ناپدیری یا نامادری منجر می‌شود. چنانچه به اعضای خانواده بیاموزید که به زبان اصلی عشق یکدیگر صحبت کنند، می‌توانید قدرت و توان این چهار عنصر را افزایش دهید.

اول و پیش از همه، عنصر عشق بی‌قید و شرط را داریم. والدین باید پیشگام عشق بی‌قید و شرط نسبت به یکدیگر بوده و به طور بی‌قید و شرط همه فرزندان خانواده را دوست بدانند. پیامی که نوجوان شما و بچه‌های کوچک‌تر مشتاق شنیدن آنند این است: «صرف نظر از هر

چیزی که اتفاق بیافتد دوستان داریم». هرگز با گفتار یا عمل خود نگویند: «اگر شما با هم مهربان باشید دوستان خواهیم داشت؛ اگر به حرف ما گوش کنید دوستان خواهیم داشت؛ اگر ما را دوست داشته باشید دوستان خواهیم داشت». هر چیزی کمتر از عشق بی قید و شرط اصلاً عشق حقیقی نیست. عشق یک انتخاب است. عشق یعنی انتخاب این‌که در پی منافع شخصی دیگر باشیم. عشق یعنی رفع نیازهای آن شخص. هر نوجوانی احتیاج دارد بداند که کسی عمیقاً دلسوز و در پی منافع اوست؛ کسی هست که معتقد است او مهم است؛ و کسی که معتقد است با کار سخت می‌تواند زندگی را نه فقط برای خودش بلکه برای دیگران هم بهتر کند.

هدیه دادن به نوجوان، لمس کردن او، خدمت کردن به او، وقت گذراندن با او، و تأیید او پنج راه مهم و اساسی ابراز عشق بی قید و شرط هستند. نوجوان شما نیاز دارد که صحبت شما به همه این زبان‌ها را بشنود، اما او بیش از همه و به شدت به دریافت محبت از طریق زبان اصلی عشق خود نیاز دارد.

دوم عنصر انصاف است. لطفاً به خاطر داشته باشید که انصاف با مساوات یکی نیست. تک‌تک فرزندان شما با هم فرق دارند، حتی اگر فرزندان حقیقی خود شما باشند. گاه والدین برای رعایت انصاف با همه بچه‌ها یکسان رفتار می‌کنند. در واقع این بسیار غیر منصفانه است. از آن‌جا که بچه‌ها با هم متفاوتند، چیزی که باعث می‌شود بچه‌ای احساس محبت بکند الزاماً در دیگری این احساس را ایجاد نمی‌کند. اگر زبان عشق نوجوانی دریافت هدایا باشد و زبان عشق دیگری وقت گذراندن با یکدیگر و بعد شما به هر کدام آنها هدیه‌ای با ارزش مساوی بدهید، یکی بیشتر از دیگری عشق دریافت کرده است. انصاف یعنی به طور یکسان درصدد رفع نیازهای منحصر به فرد هر کودک یا نوجوان باشیم.

سوم عنصر توجه و علاقه است. به دنیای نوجوان توجه نشان دهید. در فعالیت‌هایی که بزرگسالان نیز می‌توانند حضور یابند شرکت کنید، به مدرسه و زندگی اجتماعی او علاقه نشان بدهید، به افکار و ایده‌های او گوش کنید، و به احساساتش توجه کنید؛ در یک کلام، وارد دنیای او شوید و آن‌جا بمانید. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که اکثر نوجوانان وقت بیشتری با والدینشان می‌خواهند، نه کمتر.<sup>۱</sup>

چهارم عنصر انضباط است. نوجوانان تشنهٔ حد و مرزها هستند. والدینی که طرز برخوردشان این است که «تو نوجوانی، هر کار که دلت می‌خواهد انجام بده». در واقع نوجوان را برای شکست آماده می‌کنند. زندگی بدون حد و حدود به زودی بی‌معنی می‌شود. والدینی که فرزندشان را دوست دارند حد و مرزهایی برای حمایت و حفاظت از نوجوان در برابر خطرات تعیین می‌کنند و نوجوان را به سمت احساس مسئولیت و کنترل خویشتن هدایت می‌کنند.

وقتی والدین در خانواده‌های دارای نامادری یا ناپدیری خودشان را متعهد به این اصول اساسی بکنند، می‌توانند برخلاف آنچه اکنون معمول است روابط خانوادگی سالم و مستحکمی بنا کنند و جوانانی موفق و سالم پرورش دهند.

---

۱. لارسن استاینبرگ و آن لوین، شما و نوجوانتان، (نیویورک، هارپراندر، ۱۹۹۰)، ص ۱۳.

## گفتار پایانی

امروزه در افق فرهنگ نوجوانان معاصر دو جبهه هوای مختلف وزیدن گرفته است. یکی فریادِ از دل برآمدهٔ هزاران نوجوانی است که در آرزوی وحدت با جمع، نظم، راهنمایی و هدایت و مقصود و هدف هستند. دومی گردباد گیجی و سردرگمی عظیمی است که حرکت شکوهمند اولی را تهدید می‌کند.

برای بسیاری از نوجوانان امروزی دنیا معنا و مفهومی ندارد و به نظر نمی‌رسد که زندگی ارزش تلاش کردن را داشته باشد. این جوانان که در گردباد توفندهٔ سردرگمی گرفتار شده‌اند اغلب اوقاتِ خویش را با افسردگی سپری می‌کنند و گاه در اقدامی خودویرانگرانه به زندگی خویش خاتمه می‌دهند، و اغلب دیگران را نیز با خود به ورطهٔ نومیدی می‌کشانند.

من عمیقاً معتقدم که مهم‌ترین عامل مؤثر در خلق و خو و انتخاب‌های نوجوانان، عشق والدین است. نوجوانانی که محبت والدین را احساس نمی‌کنند بیشتر در معرض این خطر قرار دارند که توفان سردرگمی آنها را با خود ببرد. این توفان چه شدید باشد و چه ملایم، جهت آن در راستای خیر و صلاح نوجوان یا جامعه نیست. در مقابل، نوجوانانی که واقعاً محبت والدین‌شان را احساس می‌کنند به احتمال قوی به نیازهای وحدت با جمع پاسخ می‌دهند، از نظم و انضباط استقبال می‌کنند، به راهنمایی‌ها و

رهنمودها پاسخ مثبت می‌دهند و معنا و مقصودی در زندگی می‌یابند. هیچ چیز به اندازه عشق والدین قادر نیست توان بالقوه فرهنگ جامعه برای تغییر و تحول مثبت را به منصه ظهور برساند.

هدف من از نگارش این کتاب ارائه یک راهنمای عملی برای والدین صادقی است که واقعاً می‌خواهند نوجوان‌شان احساس مهر و محبت کند. من طی سی سال مشاوره ازدواج و خانواده دیده‌ام که اکثر والدین فرزندان نوجوان‌شان را دوست دارند. اما این را نیز دیده‌ام که هزاران نوجوان احساس نمی‌کنند که والدین‌شان آنها را دوست دارند. صداقت کافی نیست. اگر ما می‌خواهیم پیام عشق خود را به فرزند نوجوان‌مان برسانیم باید بیاموزیم که به طور منظم به زبان اصلی عشق نوجوان صحبت کنیم. همچنین باید لهجه‌های هر یک از زبان‌های اصلی عشق را بیاموزیم و از این راه عمیقاً با جان و روح نوجوان ارتباط برقرار کنیم. وقتی که ما این کار را به طور مؤثر انجام می‌دهیم، می‌توانیم از چهار زبان دیگر نیز جهت تقویت تلاش‌هایمان استفاده کنیم. اما اگر ما به زبان اصلی عشق نوجوان صحبت نکنیم تلاش‌مان برای صحبت به چهار زبان دیگر مخزن عشق نوجوان‌مان را پُر نخواهد کرد.

من سعی کرده‌ام صادقانه به شما نشان دهم که ابراز محبت به نوجوان برخلاف آنچه که در ظاهر به نظر می‌رسد کار ساده‌ای نیست، و قطعاً به اندازه محبت کردن به آنها در زمانی که بچه بودند آسان نیست. نوجوانان ما از بسیاری جهات شبیه «هدف متحرک» هستند. نه تنها آنها انواع و اقسام فعالیت‌ها را دنبال می‌کنند یا به آن علاقه دارند، بلکه خلق و خوی آنها نیز به شدت تغییر می‌کند و مدام در حال نوسان است. هر دوی اینها کار والدین را دشوار می‌کند و آنها نمی‌دانند در هر روز معین به کدام زبان عشق یا لهجه‌ای صحبت کنند. در عین حال حس نوظهور استقلال نوجوان و تلاش او برای کسب هویت فردی نیز فرایند مهر ورزیدن به نوجوانان را پیچیده‌تر

می‌سازد. ما والدین چنانچه بخواهیم به طور مؤثری محبت‌مان را به نوجوانان‌مان نشان دهیم نمی‌توانیم این عوامل را دست‌کم بگیریم.

هرچند من این کتاب را اساساً خطاب به والدین نوشته‌ام اما آرزویم این است که پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، معلمین مدارس و سایر بزرگسالانی که دلسوز نوجوانانند با مطالعه این کتاب و به کار بستن اصول مندرج در آن به طرز مؤثرتری به نوجوانان محبت کنند. نوجوانان نه تنها نیاز دارند که محبت والدین‌شان را احساس کنند بلکه به عشق و محبت سایر بزرگسالان نیز در زندگی خود نیاز دارند. بر خورد با هر بزرگسالی احساس محبت یا عدم محبت را در نوجوان به وجود می‌آورد. وقتی نوجوانان محبت بزرگسالان را احساس می‌کنند در برابر راهنمایی و نفوذ آنها گشوده می‌شوند. وقتی نوجوانی احساس محبت نمی‌کند، کلام بزرگسالان در گوشش فرو نمی‌رود. نوجوانان شدیداً به خرد افراد مسن‌تر و پخته‌تر نیاز دارند. اما بدون عشق، انتقال خرد ممکن نیست.

برای خواننده زیرک باید واضح باشد که این کتابی نیست که یک بار بخوانیم و کنار بگذاریم. برعکس، اصول مندرج در این کتاب باید به طور روزمره به کار بسته شود. همان‌گونه که جسم نوجوان هر روز به غذا نیاز دارد، روح نوجوان نیز به عشق نیاز دارد. من امیدوارم که بتوانم این کتاب را در دست همه والدین نوجوانان بگذارم و بگویم، «من این را برای شما نوشته‌ام. من می‌دانم که شما فرزند نوجوان‌تان را دوست دارید. اما مطمئن نیستم که نوجوان شما محبت شما را احساس بکند. تصور نکنید که اوضاع بر وفق مراد است. زبان اصلی عشق نوجوان‌تان را بیاموزید و هر روز به این زبان صحبت کنید. این کار ساده‌ای نیست. می‌دانم. من این را دیده‌ام. اما این کار ارزش تلاشش را دارد. نوجوان شما سود عظیمی از آن خواهد برد؛ و شما نیز».

هیچ چیزی برای نسل‌های آینده مهم‌تر از این نیست که نوجوانان این نسل را به طور مؤثر و واقعی دوست بداریم.

## ضمیمه یک

### واژه نوجوان از کجا پدیدار شد

پیش از آن که نوجوانان وجود داشته باشند، نوجوانان وجود داشتند... اما به این نام خوانده نمی شدند. تا اوایل دهه ۱۹۴۰ میلادی نوجوانان صرفاً بچه های بزرگ تر محسوب می شدند، اما تحولات اجتماعی و صنعتی ناشی از جنگ جهانی همه چیز را دگرگون ساخت. واژه «نوجوان» ظاهر شد؛ فرهنگی مجزا در یک گروه سنی مجزا - گروهی که نه پسر و دختر بودند نه مرد و زن. آنها در حال گذار بودند و با آزمون و تغییر کردن در مسیر خود به سمت کسب استقلال و هویت شخصی به سوی بزرگسالی پیش می رفتند. این گونه بود که نوجوانان این نام را کسب کردند. تا یک دهه پیش از جنگ جهانی دوم اکثر بچه های بین سیزده تا نوزده سال برای تأمین معاش خود و خانواده در مزارع، در کارخانه ها، یا در خانه کار می کردند - یعنی هر جا که خانواده آنها به آنها نیاز داشت. آنها به والدین خود کمک می کردند تا زندگی بچه های کوچک تر را تأمین کنند. آنها امکان انتخاب نداشتند و تا زمانی که خودشان ازدواج نکرده بودند به این نوع کار کردن ادامه می دادند.<sup>۱</sup> آنها صرفاً بخشی از خانواده خونی خود بودند و کاری را انجام می دادند که از آنها انتظار می رفت انجام دهند، تا این که به قدر کافی بزرگ شده و ازدواج کنند. هیچ فرهنگ مجزایی خاص نوجوانان وجود نداشت که آنها از طریق آن از کودکی به بزرگسالی برسند. هیچ فیلم مخصوص نوجوانان، موسیقی یا مد لباس خاص نوجوانان وجود نداشت زیرا نوجوانی وجود نداشت.

---

۱. جوزف اف کت، آیین های گذار: نوجوانی در آمریکا، از ۱۷۹۰ تاکنون، (نیویورک، نشر بیسیک بوکز، ۱۹۷۷)، ص ۱۶۹.

رکود بزرگ دهه ۱۹۳۰ آمریکا همه اینها را تغییر داد. با سقوط اقتصاد کشور، مشاغل از بین رفتند. مشاغل معدودی که در دسترس بود نصیب پدران شد و این کارگران نوجوان بیکار شدند. هزاران نوجوان که احساس می‌کردند باری به دوش خانواده خود هستند در جستجوی کار به راه افتادند. آنها سوار قطارهای باری می‌شدند و به شهرهای دور دست می‌رفتند یا پای پیاده به روستاهای مجاور می‌رفتند تا کار پیدا کنند، اما اکثرشان مأیوس و نومید شدند. این افراد جوان که در پارک‌های عمومی یا کوچه‌های خلوت می‌خوابیدند و اغلب برای غذا گدایی می‌کردند به یک مشکل بزرگ اجتماعی بدل شدند. همان‌گونه که گریس پالادینو، جامعه‌شناس آمریکایی نوشته، «نوجوانان فراری، یا به قول مردم، جوانان بی‌پناه، جامعه بزرگسالان را وادار ساختند تا روی مشکلات نوجوانان تمرکز کنند»<sup>۱</sup>

این معضل اجتماعی سبب شد تا فرانکلین روزولت رئیس جمهور آمریکا «اداره ملی جوانان»<sup>۲</sup> را تأسیس کند. هدف از تأسیس این سازمان آموزش حرفه‌ای جوانان مأیوس آمریکا و ایجاد فرصت‌های شغلی برای آنان بود. این نیز به نوبه خود سبب توجه و تمرکز بیشتر روی دبیرستان‌های دولتی سراسر کشور شد. تا آن زمان، تحصیل در دوره متوسطه برای اکثر جوانان آمریکایی ممکن نبود. به عنوان مثال، در سال ۱۹۰۰ میلادی تنها ۶ درصد نوجوانان هفده ساله کل کشور مدرک دیپلم گرفتند. در قیاس با آن، در سال ۱۹۳۹ میلادی نزدیک به ۷۵ درصد نوجوانان چهارده تا هفده ساله آمریکایی در دبیرستان تحصیل می‌کردند.<sup>۳</sup> ایده اصلی این بود که تحصیل در دبیرستان امکان تربیت حرفه‌ای نوجوانان را در محیطی منضبط و فراگیر فراهم می‌کند. در این عرصه آموزشی، جوانان می‌توانستند استعداد‌های خود را کشف کنند، اهداف خود را تعیین کنند، عادات کاری مثبت به دست بیاورند، و پس از کسب مدرک دیپلم، شهروندانی مولد و سازنده شوند.

این حرکت تعداد عظیم جوانان از محیط کار (یا صف بیکاران) به دبیرستان‌های دولتی صحنه اجتماعی لازم برای بسط و پرورش یک فرهنگ مجزا به نام «فرهنگ

۱. گریس پالادینو: تاریخچه نوجوانان آمریکا (نیویورک، بیسیک بوکز، ۱۹۹۶)، ص ۳۷.

۲. NYA

۳. دفتر آمار آمریکا، آمار تاریخی ایالات متحده آمریکا از دوران استعمار تا سال ۱۹۷۰ (واشنگتن، ۱۹۷۵)، صص ۳۷۹-۳۸۰.

نوجوانان» را مهیا ساخت. همان‌گونه که پالادینو خاطر نشان ساخته است، «در همان زمان که آموزگاران و مربیان و مشاوران اداره ملی جوانان بر روی آینده نوجوانان تمرکز می‌کردند، خود نوجوانان در حال کشف دنیای بسیار ملموس‌تر و مهیج‌تری بودند - دنیای موسیقی رادیویی، رقص و تفریح و سرگرمی. با بهبود اوضاع اقتصادی آمریکا در اواخر دهه ۱۹۳۰ (که عمدتاً مدیون آغاز جنگ در اروپا بود)، دانش‌آموزان دبیرستان کم‌کم هویتی اجتماعی کسب می‌کردند که هیچ ربطی به زندگی خانوادگی یا مسئولیت‌های بزرگسالان نداشت»<sup>۱</sup>.

این نخستین نسل نوجوانان بود که اکثریت عظیم آن به دبیرستان می‌رفتند. آنها تا سال ۱۹۳۸ به عنوان «اونیفورم‌پوش‌هایی» معروف شدند که برای رقصیدن با آهنگ تند و هیجان‌انگیز دسته‌های بزرگ موسیقی زندگی می‌کردند. هرچند آنها در ذهن خود یا هر کس دیگری هنوز «نوجوان» نبودند، مفهوم یک نسل مجزای نوجوان کم‌کم جامی افتاد. دانش‌آموزان دبیرستان آهنگ و زبانی کشف کرده بودند که تماماً از آن خود آنها بود.

این دانش‌آموزان دبیرستانی که در دهه ۱۹۳۰ با اونیفورم و جوراب ساقه کوتاه خود شهرت ملی کسب کردند اصولی را بنا نهادند که بعداً اصطلاح نوجوان وجه مشخصه آنها شد. آنها شیوه زندگی فرهنگی جدیدی را به وجود آوردند که با مُد لباس، موسیقی، رقص، و سرگرمی‌های خاص خود مشخص می‌شد. کفش‌های پاشنه کوتاه، پیراهن‌های گشاد، و ژاکت‌های پشمی به نماد جدید حیات دبیرستان‌ها بدل شدند. «آنها با زبان دیوانه‌کننده‌ای که تنها دوستان‌شان می‌توانستند بفهمند والدین‌شان را عصبانی می‌کردند. از این بدتر، آنها وقت و پول‌شان را صرف سازماندهی انجمن‌های خاص می‌کردند و هر وقت دسته موسیقی‌ای به شهر می‌آمد ساعت‌ها در خیابان صف می‌کشیدند تا تنها یک نظر به نوازنده محبوب‌شان بیاندازند»<sup>۲</sup>.

سازندگان آگهی‌های تجاری برای فروش کالاها این دانش‌آموزان بی‌خیال

۱. پالادینو، نوجوانان، صص ۴۶-۴۵.

۲. جیمز لینکلن کولیر، بنی گودمن و عصر موسیقی تند، (نیویورک، انتشارات دانشگاه آکسفورد، ۱۹۸۹)، صص ۹۱-۱۹۰.

دبیرستانی را که تنها فکر و ذکرشان در زندگی خوش گذراندن و رقصیدن بود به عنوان یک بازار بالقوه عظیم دیدند. آنها پس از ابداع چند واژه گوناگون سرانجام در سال ۱۹۴۱ اصطلاح «نوجوانان»<sup>۱</sup> را ساختند. دنیای نوجوانان با دنیای دانش‌آموزان دبیرستانی یعنی رانندگی، قرار ملاقات با جنس مخالف، رقص، موسیقی، و تفریح یکی بود. مجله لایف این تصویر را از نوجوان ارائه کرد، «آنها در دنیای شاد و سرخوش گروه‌بندی‌ها، بازی‌ها... فیلم‌ها... و موسیقی زندگی می‌کنند... آنها با یک زبان جالب و عجیب و غریب حرف می‌زنند... عاشق بستنی شکلاتی‌اند... همه جا کفش کتانی می‌پوشند... و مثل دیوانه‌ها رانندگی می‌کنند».<sup>۲</sup>

واضح است که نوجوانان در حال شکل دادن فرهنگ خودشان بودند. جالب است که آن موقع هم مثل حالا والدین، مربیان و رهبران کلیسا فریاد سقوط فرهنگ نوجوانان را سر داده بودند. دکتر لسلی هومان سرمقاله‌نویس نشریه زنان خانه‌دار نوشت که اگر نوجوانان در این سال‌های زندگی خود همه چیز را «نادیده بگیرند و بیش از حد به دنبال شور و هیجان باشند» هرگز قادر نخواهند بود روی «دستاوردهای واقعی» تمرکز کنند. او توصیه کرد که اگر والدین باهوش باشند فرزندانشان را در برابر ویروس خطرناک فرهنگ دانش‌آموزان دبیرستانی مصون می‌کنند و سلیقه آنها را به سمت چیزهای لطیف‌تر و ظریف‌تر زندگی سوق می‌دهند.<sup>۳</sup> شاید هومان اولین والدی بوده که می‌خواسته فرزندش را در برابر چیزی که زیاده‌روی‌های فرهنگ نوجوانان قلمداد می‌کرده مصون کند، اما مسلماً آخرین نفر نیست.

۱. دیکشنری انگلیسی آکسفورد افتخار ابداع اصطلاح «نوجوان» teenager را به نشریه علم مردم می‌دهد، (آوریل ۱۹۴۱).  
۲. مجله لایف، مورخ ۲۷ ژانویه ۱۹۴۱، ص ۷۵.  
۳. لسلی هومان، نشریه زنان خانه‌دار، اکتبر ۱۹۳۹، ص ۶۷.

ضمیمه دو

## طرز برگزاری جلسه خانوادگی

برگزاری جلسه خانوادگی برای وضع قوانین و مقررات، یک استراتژی عالی برای تعیین حد و حدودها و تعلیم رفتار مسئولانه به نوجوان تان است. فصل دوازدهم این کتاب رهنمودهای لازم برای تعیین مقررات را ارائه می‌کند، اما طرز برگزاری جلسه خانوادگی چیست، و شما چه می‌خواهید بگویید؟

مدتی قبل از این‌که فرزندان سیزده‌ساله شود، برگزاری یک جلسه خانوادگی با شرکت فقط نوجوان و پدر و مادر را اعلام کنید. زمان آن را شبی بگذارید که هیچ‌کس محدودیت وقت نداشته یا زیر فشار برای انجام کاری نباشد. یکی از والدینی که می‌شناسم جلسه خانوادگی با نوجوان خود را این‌گونه آغاز کرد.

«من و مادرت این جلسه خانوادگی را اعلام کردیم زیرا می‌دانیم که هفته آینده در این خانه صاحب یک نوجوان خواهیم بود. ما قبلاً هرگز فرزند نوجوان نداشته‌ایم اما با امید و انتظار زیاد به این جریان نگاه می‌کنیم». بعد رو به پسرش کرد و گفت: «تونی، من و مادرت در این باره با هم حرف زده‌ایم. ما طی دوازده سال گذشته سعی کرده‌ایم پدر و مادر خوبی باشیم. من می‌دانم که کامل نبوده‌ایم و گاهی اشتباهاتی کرده‌ایم. اما هر وقت اشتباه کردیم سعی کردیم آنرا تشخیص بدهیم. ما از این دوازده سال زندگی با تو لذت برده‌ایم. تو شادی و نشاط زیادی به زندگی ما بخشیدی. ما از موفقیت‌های متعدد تو خوشحالیم».

پدر ادامه داد: «ما می‌دانیم که طی هشت‌سالی که تو در پیش رو داری تغییرات زیادی خواهی کرد. دنیای تو بسیار وسیع‌تر خواهد شد. تغییرات بسیاری در راه است: تغییر جسم تو، تغییر ذهنیت، و تغییر دنیای اطرافت. تو دوستان جدیدی خواهی یافت و علائق جدیدی پیدا خواهی کرد. ما از این اتفاقاتی که قرار است

برایت بیافند خیلی هیجان زده ایم. و ما می خواهیم همچنان پدر و مادر خوبی برایت باشیم».

«دو چیز برای ما فوق العاده مهم است. اول، ما می دانیم که طی چند سال آینده تو بیشتر و بیشتر مستقل خواهی شد. تو می خواهی خودت فکر کنی و خودت تصمیم بگیری. ما از این امر خوشحالیم زیرا وقتی بزرگ شدی باید خودت همه تصمیمات را بگیری. ما می خواهیم وقتی نوجوان هستی یاد بگیری که تصمیمات صحیح بگیری. دوم، ما می دانیم که تو نه تنها استقلال بیشتر می خواهی بلکه مسئولیت بیشتر هم می خواهی. وقتی بزرگ شدی تو مسئول خانواده خودت و بچه های خودت خواهی بود. ما معتقدیم که وقتی نوجوان هستی خیلی چیزها درباره احساس مسئولیت می توانی بیاموزی. ما می خواهیم هم استقلال و هم احساس مسئولیت را در تو ترغیب کنیم. بنابراین من و مادرت فکر کردیم که باید یک جلسه خانوادگی برگزار کنیم تا همراه هم مقررات و قواعدی را تعیین کنیم و ببینیم به کدام یک از آنها می توانیم پایبند بمانیم و کدام یک احتیاج به تغییر دارند».

مادر که در تمام مدت ایراد این سخنرانی زیبا سرش را تکان می داد احساس کرد که باید بگوید، «معنی این کار این نیست که ما می خواهیم مقررات و قواعد موجودمان را دور بریزیم و از نو شروع کنیم. ما می خواهیم آنها را از نو بررسی کنیم و ببینیم چه تغییراتی لازم دارند. ما می خواهیم نظر تو را بدانیم زیرا می دانیم که این به زندگی تو مربوط است و می خواهیم افکار و احساسات تو را در نظر بگیریم. البته، ما پدر و مادر تو هستیم و حرف آخر با ما است. اما ما فکر می کنیم که اگر از افکار و احساسات تو مطلع باشیم بهتر می توانیم وظیفه پدر و مادری خود را انجام بدهیم.»  
به شما اطمینان می دهم که پدر و مادر تونی با این کار کاملاً توجه او را جلب کردند. او آماده این گفتگو شد و حتی کمی هم از این که به زودی نوجوان می شود ترسیده بود. اما مسلماً آماده آغاز این سفر بود.

البته ممکن است سخنرانی افتتاحیه شما در این جلسه خانوادگی متفاوت باشد. شاید کوتاه تر باشد، شاید به نشانه های آمادگی نوجوانان برای شرکت در بحث اشاره کنید، شاید علامت آغاز تصمیم گیری های عاقلانه او را ذکر کنید، و در عین حال از گرایش او به سمت تصمیم گیری مستقل از خانواده سخن بگویید. شما می توانید

فرزند نوجوان تان را تشویق کنید که از این فرصت برای بیان حرف‌های خود استفاده کند، و بگویید که این قوانین و مقررات قبل از همه به نفع او و بعد به نفع خانواده است. وقتی این کار را کردید، زمان آغاز گفتگو فرارسیده است. اکنون به همراه نوجوان تان می‌توانید مقررات خانواده خود را تعیین کنید. برای اطلاع از چگونگی این مقررات بار دیگر به فصل دوازدهم رجوع کنید.