

چاپمن، گری، ۱۹۳۸ - م.
 ۵ [پنج] نشانه خانواده سرشار از عشق / نویسندگان گری چاپمن، درک چاپمن؛ مترجم
 سیمین موحد. - تهران: ویدا، ۱۳۸۴.
 ۳۴۴ ص.
 ISBN: 964-6807-70-4 ریا ۳۰۰۰۰
 فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.
 کتابنامه به صورت زیر نویس.
 ۱. خانواده - ایالات متحده - جنبه های روانشناسی. ۲. ارتباط در خانواده - ایالات متحده.
 الف. چاپمن، درک، Chapman, Derek، ب. موحد، سیمین، ۱۳۴۰ - مترجم. ج. عنوان.
 ۶۴۶ / ۷۸
 ۹ پ ۲ ج HQ
 ۱۳۸۴
 کتابخانه ملی ایران
 ۲۲۸۰۱ - ۸۴ م

۵ زبان عشق
پنج نشانه خانواده سرشار از عشق

به قلم
گری چاپمن و درک چاپمن
برگردان
سیمین موحد

نشر وید
تهران، ۱۳۸۴



۵ زبان عشق
پنج نشانه خانواده سوشال از عشق

نویسندگان: گری چاپمن و درگه چاپمن
مترجم: سیمین موحد

طرح و اجرا و اسلاید روی جلد و طراحی صفحات: یارثا یاران
حروفچینی و صفحه‌آرایی: حروفچینی هما (امید سید کاظمی)
لینوگرافی: نقره‌آبی
چاپ: صدر
چاپ اول: بهار ۱۳۸۴
شمارگان: ۵۰۰۰

قیمت: ۳۰۰۰ تومان
شابک: ۹۶۴-۶۸۰۷-۷۰-۴
ISBN: 964-6807-70-4

نشر ویدار: تهران، سعادت آباد، نیش خیابان شانزدهم
شماره ۱، واحد ۱۵ تلفن: ۲۳۷۰۴۹۹ تلفاکس: ۲۳۷۳۴۴۲ همراه: ۰۹۱۲-۱۹۷۴۳۳۰

E-mail: vidapublisher@yahoo.com
www.vidabook.com

هر گونه استفاده از جزء یا کل مطلب
منوط به اجازه کتبی از ناشر می‌باشد

فهرست

۷	○ مقدمه
۱۱	۱. بیگانه‌ای در خانواده
	خصیصه شماره یک:
	نگرش خدمت
۱۷	۲. از درد تا لذت: یک سفر شخصی
۲۳	۳. خدمت کردن: عیار عظمت و بزرگی
۳۸	۴. پرورش نگرش خدمت
	خصیصه شماره دو:
	صمیمیت بین زن و شوهر
۵۲	۵. اهمیت صمیمیت
۶۵	۶. درک صمیمیت در زندگی زناشویی
۸۳	۷. بسط صمیمیت در زندگی زناشویی خودتان
	خصیصه شماره سه:
	والدینی که تعلیم می‌دهند و تربیت می‌کنند
۱۰۹	۸. حفظ هر دو چرخ ارباب
۱۱۴	۹. روغن عشق
۱۲۳	۱۰. چالش تعلیم خلاق
۱۴۸	۱۱. چالش تربیت مدام
۱۶۳	۱۲. بسط مهارت‌های تعلیم و تربیت در خودتان

خصیصه شماره چهار:

کودکانی که اطاعت می‌کنند و به والدین احترام می‌گذارند

۱۳. اطاعت یک واژه منفی نیست ۱۷۶
۱۴. به کودکان تان پیاموزید که به دیگران احترام بگذارند ۲۰۱
۱۵. موهبت احترام ۲۱۳

خصیصه شماره پنج:

شوهرانی که مدیرانی عاشق هستند

۱۶. شوهر به عنوان یک مدیر عاشق ۲۲۵
۱۷. پدر به عنوان یک مدیر عاشق ۲۵۰
۱۸. ارزیابی مهارت‌های رهبری و مدیریت خودتان ۲۷۰
۱۹. فقط برای شوهران: تکالیفی برای پدر عاشق ۲۸۱
۲۰. فقط برای زنان: هنر ظریف تشویق کردن ۳۱۲

۳۳۲

۳۳۶

گفتار پایانی

ضمیمه: ابزارهای ارزیابی

مقدمه

من بیش از سی سال است که با مسائل خانوادگی سر و کار دارم. نه تنها اعضای خانواده خودم بلکه هزاران تن دیگر به دفتر کار من آمده و غم‌ها و شادی‌های زندگی خانوادگی خود را بیان کرده‌اند. کمتر چیزی در زندگی هست که به اندازه روابط خانوادگی بتواند سعادت و شادمانی را برای ما به ارمغان بیاورد. برعکس، کمتر چیزی نیز هست که به اندازه روابط از هم گسسته خانوادگی بتواند باعث درد و اندوه ما شود.

این کتاب درباره روش‌های تربیت فرزند نیست، هرچند من می‌خواهم چند نکته را نیز در این باره بگویم. این کتاب درباره خانواده هسته‌ای است، یعنی خانواده‌ای که در برخی موارد شامل یک زن و یک شوهر می‌شود و در برخی موارد نیز شامل زن و شوهر و یک یا چند فرزند. واقعیت این است که اکثر افراد متأهل دیر یا زود صاحب فرزند می‌شوند یا فرزندى را به سرپرستی قبول می‌کنند. این کاری پسندیده است، در غیر این صورت نژاد بشر یا نسل ما منقرض می‌شد.

این که بگویم خانواده در فرهنگ غرب دچار مشکل شده، حق مطلب را ادا نمی‌کند. واقعیت‌ها تر این است که بگویم خانواده راه خود را گم کرده است. طی سی سال گذشته تغییرات عظیمی در جامعه ما به وجود آمده است. خانواده‌های ما با انواع آراء و عقاید متضاد بمباران شده‌اند. بسیاری از عقاید غربیان بر مادی‌گرایی تأکید می‌کنند و اهمیت بسیاری به دارایی‌های مادی مانند خانه و اتومبیل بهتر می‌دهند؛ برخی از عقاید نیز قبل از هر چیز در پی سعادت شخصی هستند؛ تعدادی از آن‌ها به مقام و منزلت اهمیت می‌دهند، و عده‌ای نیز به این نتیجه رسیده‌اند که زندگی پوچ و بی‌معنی است. اما آراء و عقاید شرق در پی وحدت و هماهنگی با طبیعت هستند. اندیشه‌های بشر دوستانه حاکی از آنند که انسان از باب سرنوشت خویش است و

نیازی به مذهب ندارد، اما انواع آراء و عقاید مذهبی نیز وجود دارد که در برخی موارد در تضاد با یکدیگر قرار می گیرند. بنابراین خانواده امروزی بر سر چهارراهی مات و متحیر ایستاده و نمی داند کدام راه را انتخاب کند.

خانواده یک واحد جهان شمول است. هیچ فرهنگی روی زمین وجود ندارد که زنان و مردان آن بدون هیچ قاعده و مقرراتی با یکدیگر ارتباط جنسی برقرار کنند و فرزندان شان به حال خود رها شوند. هرچند اخیراً چنین فلسفه ای به فرهنگ موجود ما تحمیل شده اما تجربه حاصل از آن عمر کوتاهی داشته و تنها دلیل آن نیز این است که این ایده کاربرد ندارد، و سبب سعادت بیشتر، و آزادی و زندگی بهتر کاربران آن نمی شود. این تجربه باعث ظهور نسلی با خلاقیت بیشتر، مشکلات عاطفی کمتر و دستاوردهای بیشتر نمی شود، بلکه عکس این قضیه صادق است. در نتیجه این ایده به تدریج از صحنه خارج شده و نسل جدیدی به جا گذاشته که بی قطب نما در پهنه وسیعی از ناشناخته ها سرگردان مانده است.

طی ده سال گذشته، کتابفروشی ها و رسانه های ما معلو از مطالبی در توصیف خانواده معیوب بوده اند و انواع کتاب ها پیرامون وابستگی متقابل، مقابله با مسائل گذشته شخصی، تلاش برای کسب منزلت و چیزهای دیگر منتشر شده اند.

ما چنان روی مسائل خانواده معیوب تمرکز کردیم که اکنون اکثر افراد فکر می کنند در چنین خانواده ای بزرگ شده اند. اکثر کسانی که برای مشاوره به دفتر من می آیند در ملاقات اول می گویند «دکتر چاپمن من در یک خانواده معیوب بزرگ شده ام». بعد مسائل مربوط به گذشته خود را بازگو می کنند و سعی می کنند وضعیت کنونی خود را بر این اساس قابل درک کنند. من عمیقاً با آن ها احساس همدردی می کنم و بخش اعظم زندگی خود را وقف کمک به آن ها کرده ام تا راه خویش را در زندگی بیابند. اما طی چند سال گذشته به طور روزافزونی دریافته ام که بسیاری از مردم این روزها تصویر روشنی از خانواده سالم و بی عیب ندارند. آن ها دردها و مشکلات یک خانواده معیوب را می دانند اما نمی دانند که خانواده سالم شبیه چیست. بنابراین من احساس کردم که باید این کتاب را بنویسم.

وقتی بانک محل شما به کارکنان خود می آموزد که چگونه اسکناس جعلی را تشخیص دهند ابتدا نمونه یک اسکناس جعلی را به آن ها نشان نمی دهد. بانک به آن ها یاد می دهد که دقیقاً مشخصات اسکناس واقعی را بررسی کنند و تمام

جزئیات آنرا ببینند، به طوری که تصویر اسکناس واقعی کاملاً در ذهن آن‌ها نقش می‌بندد. با این تصویر ذهنی از اسکناس واقعی، کارکنان بانک فوراً اسکناس تقلبی را تشخیص می‌دهند. من معتقدم که همین اصل در زمینه کمک به مردم برای ایجاد خانواده‌های سالم صادق است. طی چند سال گذشته، تمام توجه ما به بررسی عیوب و نواقص معطوف بوده است و صرفاً روی عناصر خانواده معیوب تمرکز کرده‌ایم. البته این روند مزایایی هم دارد و خصوصاً به کسانی که در چنین خانواده‌هایی بزرگ شده‌اند کمک می‌کند تا آن عناصر روابط خانوادگی را که سبب پیدایش الگوهای رفتار اجتماعی و عاطفی آن‌ها شده تشخیص دهند. اما وقتی آن‌ها تا حدی شفا یافتند نیاز مبرمی به یک الگوی جدید دارند. یک خانواده سالم شبیه چیست؟ تا زمانی که ما تصویر روشنی از یک خانواده سالم نداشته باشیم نمی‌توانیم خانواده سالمی خلق کنیم.

من از سال ۱۹۵۵ که دوران تحصیل دانشگاهی‌ام را آغاز کردم در زمینه خانواده دانش آموخته‌ام. من در رشته انسان‌شناسی مدرک لیسانس گرفتم و گرایش تحصیلی‌ام پیرامون ساختار خانواده بود. اکنون بیش از بیست و پنج سال است که من به حرفه مشاوره ازدواج و کمک به حل مناقشات خانوادگی اشتغال دارم. و شادی‌ها و کشمکش‌های مربوط به خانواده خودم را داشته‌ام، خانواده‌ای که در سال ۱۹۶۱ شکل گرفت و متشکل از همسرم کارولین، دخترم شیلی و پسرم درک می‌باشد.

شیلی اکنون با شوهرش جان خانواده خود را تشکیل داده و درک در حال حاضر مجرد است و با اشتیاق تحصیلات دانشگاهی‌اش را دنبال می‌کند. من خصوصاً از این که درک در نگارش این کتاب به من کمک کرد خوشحال شدم. او در مورد هر فصل کتاب راهنمایی‌های خردمندانه‌ای ارائه کرده و اشعاری که در سرتاسر کتاب می‌خوانید سروده است. بخش اعظم این اشعار بر پایه خاطرات کودکی خود او استوارند. این اشعار ابعاد عاطفی و خلاقیتی دارند که من سپاسگزارش هستم. نگارش مشترک این کتاب تجربه هیجان‌انگیز دیگری در سفر ما دو تن به عنوان پدر و پسر بود که بیست و نه سال پیش راهی آن شدیم.

من به این نتیجه رسیده‌ام که اساساً پنج خصیصه برای یک خانواده سرشار از عشق وجود دارد: پنج عنصری که اگر در جایگاه خویش قرار گیرند خانواده‌ای سالم خلق خواهند کرد. من موظفم که عقاید مرا درباره راه‌های خلق این پنج عنصر در

خانواده شما بیان کنم، بنابراین همان‌گونه که می‌بینید این کتاب به پنج بخش تقسیم شده است که هر کدام یکی از پنج خصیصه خانواده سرشار از عشق را توصیف می‌کند و سپس ایده‌های عملی‌ای ارائه می‌دهد که می‌توانید فوراً در خانواده خودتان بکار ببندید. آنچه در خانواده شما می‌گذرد بر کل ملت اثر می‌گذارد، و خوب یا بد - حتی بر تمام جهان اثر خواهد گذاشت. ما همراه یکدیگر صعود و سقوط می‌کنیم. من با رویی گشوده آماده شنیدن نظرات شما هستم و امیدوارم افکار و عقاید من نیز به حال شما مفید واقع شود.