

۵ زبان عشق ♥

پنج زبان عشق مجرّدها



کری جابهن  
ترجمه سیمین موحد

۱۸۹  
نشر ویدا

۱۸۹  
نشر ویدا



## شما می‌توانید طعم واقعی عشق را بچشید!

به اعتقاد دکتر گری چاپمن، شما یک نیاز خدادادی برای عشقی کامل و بدون شرط دارید. اما تا زمانی که قادر نباشید با زبان صحیح عشق صحبت کنید، نمی‌توانید آن را بیان کنید، یا دریافتش نمایید. پنج زبان عشق برای مجردها به شما نشان می‌دهد که چگونه اشخاص مختلف عشق را به طرق گوناگونی اظهار می‌کنند. در حقیقت، پنج زبان اصلی عشق وجود دارد:

وقت گذاشتن برای یکدیگر، کلام تاییدآمیز، هدیه دادن، خدمت کردن، و تماس فیزیکی. اولین و پر فروش‌ترین کتاب گری چاپمن، پنج‌زبان عشق (همسران) تا به حال با بیش از سه میلیون خواننده ارتباط برقرار کرده‌است. شما چه پیر باشید یا جوان، بیوه یا مطلقه یا هرگز ازدواج نکرده‌باشید، این اصول ثابت شده‌ی برقراری ارتباط و دریافت عشق بدون شرط می‌تواند در تمامی روابط شما مانند دوستی، همکاری، همکلاسی یا هم‌اتاقی اعمال شود.

**مجردها، لذت اظهار عشق و احساس معشوق واقعی  
بودن را کشف کنید**

**ویدا**  
نشر ویدیا

[www.vidapub.com](http://www.vidapub.com)      [info@vidapub.com](mailto:info@vidapub.com)

[@vida\\_publishing](https://twitter.com/vida_publishing)      [vidapublic](https://www.instagram.com/vidapublic)

ISBN: 964-6807-70-4



9 789646 807709

## مجردها - لذت ابراز عشق و دریافت عشق حقیقی را کشف کنید!

دکتر گری چاپمن مؤلف مجموعه کتاب‌های پرفروش پنج زبان عشق (پنج زبان عشق همسران، پنج زبان عشق کودکان، پنج زبان عشق نوجوانان، پنج زبان عشق مجردها، پنج نشانه خانواده سرشار از عشق و راه‌حل‌های عاشقانه) و مدیر «مرکز مشاوران ازدواج و خانواده» در امریکا است. وی برای برگزاری سمینارهای خود به اقصی نقاط جهان سفر می‌کند و برنامه رادیویی او از بیش از ۱۰۰ ایستگاه رادیویی پخش می‌شود.

راهنمای مطالعاتی رایگان برای گروه‌های کوچک در این سایت عرضه می‌شود:

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

Chapman, Gary D.

چاپمن، گری، ۱۹۳۸ - م.  
۵ [پنج] زبان عشق: پنج زبان عشق مجردها / به قلم گری چاپمن؛ برگردان سیمین  
موحد. - تهران: ویدا، ۱۳۸۵.

ISBN: 964-6807-77-1

۲۵۶ ص. ۲۱/۵ × ۱۴/۵ س. م.

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

The five love languages for singles c 2004.

عنوان اصلی:

۱. مجردها - زندگی مذهبی. ۲. عشق (دین) - مسیحیت. الف. موحد، سیمین،

۱۳۴۰ - ب. عنوان.

۲۴۸ / ۸۴

بج ۲ م ۳ / ۴۵۹۶ BV

۱۳۸۴

م ۸۴ - ۲۶۲۵۱

کتابخانه ملی ایران

۵ زبان عشق ♡  
پنج زبان عشق مجرّدها

به قلم  
گری چاپمن

برگردان  
سیمین موحد



نشر ویدا



تشر ویدا

۵ زبان عشق  
پنج زبان عشق مجزدهها  
دکترگری چاپمن

مترجم سیمین موحد  
طرح و اجرا و اسلاید روی جلد و طراحی صفحات یارتا یاران  
حروفچینی و صفحه آرایی حروفچینی هُما (امید سیدکاطمی)  
لیتوگرافی نقره آبی  
چاپ و صحافی رسام / الفبا  
چاپ دهم ۱۳۹۶  
شمارگان ۱۱۰۰  
قیمت ۲۰۰۰۰ تومان  
شابک ۹۷۸۹۶۴۸۰۷۷۷۸  
ISBN 978-964-6807-77-8

[info@vidapub.com](mailto:info@vidapub.com)    [www.vidapub.com](http://www.vidapub.com)  
Telegram:@vida\_publishing Instagram:vidapublic

پخش انجام کتاب

تهران خیابان انقلاب خیابان ۱۲ فروردین خیابان روانمهر پلاک ۱۴۴  
تلفن: ۶۶۴۱۰۷۲۱-۶۶۴۱۰۷۲۱ همراه: ۰۹۱۲۱۲۲۹۵۶۰

استفاده از مطالب کتاب  
با ذکر مأخذ مانعی ندارد

## فهرست

۷	○ مقدمه
۱۰	۱. افراد مجرد: مهم و روبه رشد
۱۷	۲. کلید روابط
۲۹	۳. زبان اول عشق: کلام تأییدآمیز
۵۴	۴. زبان دوم عشق: هدایا
۷۲	۵. زبان سوم عشق: خدمت کردن به یکدیگر
۸۷	۶. زبان چهارم عشق: وقت گذراندن با یکدیگر
۱۰۲	۷. زبان پنجم عشق: تماس فیزیکی
۱۲۳	۸. کشف زبان اصلی عشق خودتان
۱۳۷	۹. برقراری تماس خانوادگی
۱۵۸	۱۰. زبان‌های عشق و قرار ملاقات‌ها
۱۷۶	۱۱. آیا عشق باید به ازدواج بیانجامد؟
۱۹۸	۱۲. هم‌اطاقی‌ها، هم‌کلاسی‌ها و همکاران
۲۱۷	۱۳. زبان‌های عشق و تک‌والدها
۲۳۲	۱۴. راه خود به سوی کامیابی را دوست بدانید
۲۴۴	پرسشنامه پنج زبان عشق

## قدردانی

بیش از یک دهه پیش من کتاب پنج زبان عشق: راه‌های برقراری ارتباط بهتر با همسر<sup>۱</sup> را نوشتم. پاسخ مردم به این کتاب بسیار بیش از آن بود که انتظارش را داشتم، به طوری که اکنون میزان فروش این کتاب از مرز دو میلیون نسخه گذشته است. هر سال تعداد بیشتری از این کتاب به فروش رفته و تاکنون به سی و دو زبان دنیا ترجمه شده است.

وقتی مردم علت این موفقیت بی‌سابقه را از من می‌پرسند تنها پاسخی که می‌توانم بدهم این است که پیام این کتاب روی عمیق‌ترین نیاز عاطفی ما متمرکز است: نیاز به این که احساس کنیم دیگران دوستان دارند. این کتاب نکاتی برای تعمق و ابزارهایی برای عمل در اختیار زوج‌ها می‌گذارد تا عشق عاطفی‌شان را در ازدواج زنده نگه دارند. هزاران زوج خاطرنشان کرده‌اند که پنج زبان عشق، «جان تازه‌ای» به زندگی زناشویی آنها بخشیده است.

از آنجا که این کتاب منحصراً برای زوج‌های متأهل نوشته شده بود، من فکر نمی‌کردم که تعداد زیادی از مجردها نیز آنرا بخوانند. اما اغلب به مجردهایی مثل جیل برخورد می‌کنم که به من گفت «من می‌دانم که شما کتاب پنج زبان عشق را برای متأهل‌ها نوشته‌اید، اما می‌خواهم بدانید که این کتاب در همه روابط به من کمک بزرگی کرده است». یا رابرت، دانشجوی سال آخر دانشگاه که گفت «تا موقعی که کتاب شما را نخوانده بودم هرگز رفتار هم‌اطاقی‌ام را نمی‌فهمیدم. شما باید نسخه‌ای مانند پنج زبان عشق را برای مجردها نیز بنویسید». بنابراین، انگیزه من از نوشتن

---

۱. این کتاب را انتشارات ویدا به نام پنج زبان عشق: چگونه به او بگویم دوست دارم منتشر کرده است.

این کتاب ناشی از اظهارات ده‌ها فرد مجردی است که احساسات مشابهی را بیان کرده‌اند.

با وجودی که نوشته‌ها و مشاوره‌های من روی ازدواج و مسائل خانواده‌متمركز بوده است، من با فرهنگ مجردها ناآشنا نیستم. چندین سال پیش در کلیسایی که به‌عنوان مشاور به آن خدمت می‌کنم برنامه‌ای را برای بزرگسالان مجرد آغاز کردم و به مدت ۹ سال در غم‌ها و شادی‌های مجردها شریک شدم. ما برنامه اجتماعی فعالی را برای مجردهای سالم طرح‌ریزی کردیم و برای آنها «گروه‌های رشد» تشکیل دادیم و در عین حال برای مجردهایی که دچار مشکلات شدید بودند «گروه‌های حامی» ایجاد کردیم. این برنامه هنوز هم بخش مهم و معتبری از کلیسای ماست.

هر انسانی، متأهل یا مجرد، جوان یا پیر، این نیاز عاطفی را دارد که دوستش بدارند. هرگاه این نیاز برآورده شود، ما توان بالقوه‌مان را می‌گسترانیم و در جهت خیر و نیکی در دنیا حرکت می‌کنیم. اما اگر ما عشقی احساس نکنیم، فقط برای بقا مبارزه می‌کنیم. من عمیقاً معتقدم که حقایق مندرج در این کتاب، مجردها را قادر خواهد ساخت تا مهارت‌های لازم برای عشق ورزیدن و مورد عشق واقع شدن را بیاموزند.

این کتاب رونوشت کتاب اول نیست. البته پنج زبان عشق تغییر نکرده، اما ما در صفحات آتی روی کاربرد آنها در مورد مجردها تمرکز خواهیم کرد. در این زمینه من مروهون صدها زن و مرد مجردی هستم که ماجرای زندگی‌شان را برای من تعریف کردند و گفتند که چگونه کاربرد پنج زبان عشق، روابط آنها را بهبود بخشیده است.

هیچ چیز به اندازه‌ی مهر ورزیدن و مورد مهر واقع شدن نمی‌تواند احساس سعادت‌مندی در ما ایجاد کند. شما چه طلاق گرفته باشید، چه بیوه شده باشید، یا هرگز ازدواج نکرده باشید، عمیق‌ترین نیاز عاطفی‌تان این است که احساس کنید دوستان دارند، و بزرگترین موفقیت‌تان در این خواهد بود که دیگران را دوست داشته باشید. این کتاب برای کمک به شما در هر دوی این زمینه‌ها نوشته شده است.

ما در دو فصل اول خواهیم دید که مجردها چه کسانی هستند و چرا عشق کلید روابط ماست. در فصل‌های ۳ تا ۷، شما با هر یک از پنج زبان عشق آشنا خواهید شد. در فصل ۸، شما زبان اصلی عشق خود را کشف خواهید کرد و درخواهید یافت که چگونه زبان اصلی عشق دیگران را کشف کنید.



بقیه فصل‌ها به شما کمک خواهد کرد تا بیاموزید که چگونه با صحبت به این زبان‌های عشق دیگران را دوست بدارید و مورد محبت دیگران واقع شوید. در فصل‌های ۹ و ۱۰، کشف خواهید کرد که چگونه اصول پنج زبان عشق را برای درک بیشتر والدین و خویشاوندان و دوستان‌تان به کار بگیرید. فصل ۱۱ در رابطه با ازدواج بوده و به اهمیت زبان عشق در پی‌ریزی یک ازدواج موفق خواهد پرداخت. فصل ۱۲ روی ابراز عشق و محبت به هم‌اطاقی‌ها، هم‌کلاسی‌ها و همکاران تمرکز می‌کند و فصل ۱۳ حاوی رهنمودهایی برای والدین مجرد است تا عشق خود را به فرزندان‌شان نشان دهند. سرانجام، مادر فصل ۱۴ روی دوست داشتن راه‌کامیابی خودتان تمرکز خواهیم کرد.

اکنون شما را دعوت می‌کنم تا همراه من با ماجرای زندگی افراد مجردی آشنا شوید که در یافته‌اند بزرگ‌ترین کشف زندگی این است که دادن و دریافت کردن عشق را یاد بگیریم.

## فصل ۱

### مجردها: مهم و رو به رشد

چنانچه اکنون این کتاب را می‌خوانید، به احتمال قوی یا مجرد هستید یا فرد مجردی را می‌شناسید. بیش از چهار نفر از هر ده آمریکایی مجرد هستند، یعنی ۸۸/۵ میلیون نفر!<sup>۱</sup> در واقع، ایالات متحده آمریکا به استثنای چین و هند بیش از هر کشور دیگری در دنیا مجرد دارد.<sup>۲</sup>

البته مجردها گروه همگونی نیستند. مجردها حداقل به پنج دسته متفاوت تقسیم می‌شوند. بزرگترین دسته آنهایی هستند که هرگز ازدواج نکرده‌اند، اما چهار دسته دیگر نیز باید مورد توجه قرار بگیرند. این پنج گروه عبارتند از:

۱. آنهایی که هرگز ازدواج نکرده‌اند. این گروه شامل مجردهای ۱۸ سال به بالا حدود ۴۹ میلیون نفر از مردم آمریکا را تشکیل می‌دهد. متوسط سن ازدواج بار اول در میان زنان به بیست و پنج سال و در میان مردان به بیست و هفت سال رسیده است. این بدان معناست که در گروه کلی جمعیت هجده تا بیست و چهار ساله، از هر ده نفر تقریباً نه نفر (۸۷ درصد) هرگز ازدواج نکرده‌اند.<sup>۳</sup>

---

۱. دفتر آمار آمریکا، «وضعیت تأهل افراد بالای ۱۵ سال برحسب سن، جنس، درآمد شخصی، نژاد و منشأ قومی»، جدول A۱، مارس ۲۰۰۱. این نمودار همه نژادها را در بر می‌گیرد و یادآور می‌شود که کل جمعیت آمریکایی‌های هجده سال به بالا در مارس ۲۰۰۱ میلادی ۲۰۷ میلیون نفر بوده است.

۲. جورج بارنا، تجرد، (ونچورا، کالیفرنیا، ریگال، ۲۰۰۳، ص ۸).

۳. همان‌جا، ص ۱۲.

۲. آن‌هایی که طلاق گرفته‌اند. امروزه ۱۰ درصد کل بزرگسالان افرادی هستند که طلاق گرفته‌اند. اما به مرور زمان تعداد بیشتری از افراد متأهل با مسئله طلاق مواجه می‌شوند. ظرف پنج سال، ۲۰ درصد کل ازدواج‌ها به طلاق منجر می‌شود. ظرف ده سال، یک‌سوم کل زوج‌ها از هم طلاق خواهند گرفت، و ظرف پانزده سال، ۴۳ درصد طلاق خواهند گرفت.<sup>۱</sup>

۳. آن‌هایی که جدا شده‌اند اما طلاق نگرفته‌اند. این‌ها افرادی هستند که قانوناً هنوز متأهل‌اند اما دیگر زیر یک سقف زندگی نمی‌کنند. از نظر شیوه زندگی، آن‌ها بیشتر مجردند تا متأهل. اما وضعیت تجرد آن‌ها موقتی است. این افراد یا با همسرشان سازش خواهند کرد یا مسیر جدایی را ادامه داده و قانوناً طلاق خواهند گرفت. بنا بر تحقیقات به عمل آمده ۹۷ درصد زنان سفیدپوستی که از شوهرشان جدا می‌شوند ظرف پنج سال پس از جدایی رسماً طلاق می‌گیرند (این رقم در میان زنان غیر سفید ۷۵ درصد است).<sup>۲</sup>

۴. آن‌هایی که بیوه شده‌اند. بیوه‌گی قطعاً با جنسیت ربط دارد. از هر پنج بزرگسالی که در اثر مرگ همسر بیوه شده‌اند چهار نفر زن هستند. نزدیک به نیمی از زنان شصت و پنج سال به بالا بیوه هستند در حالی که این رقم در میان مردان تنها ۱۴ درصد است.<sup>۳</sup>

۵. تک‌والدها. یکصد سال پیش، از هر بزرگسال موجود در جامعه کمتر از یک نفر تک‌والد برای بچه‌های زیر هجده سال وجود داشت. اما امروز بیش از دوازده میلیون تک‌والد که از فرزندان زیر هجده سال

۱. مرکز ملی آمار بهداشتی، آمار حیاتی ایالات متحده، ۲۰۰۱ (شهر واشنگتن)، ص ۴۲.

۲. مراکز کنترل و پیشگیری بیماری، انحلال ازدواج اول، طلاق، و ازدواج مجدد در ایالات متحده آمریکا، گزارش مه ۲۰۰۱.

۳. مرکز آمار آمریکا. خلاصه آماری ایالات متحده آمریکا، ۲۰۰۰ میلادی، جدول ۵۵.

مراقبت می‌کنند وجود دارد — یعنی تقریباً از هر سه خانواده، یک خانواده<sup>۱</sup> واضح است که بسیاری از تک‌والدها در عین حال مطلقه هم هستند. اما تعداد روزافزونی از تک‌والدها هرگز از دواج نکرده‌اند. از بین آن عده از تک‌والدها که مادر مجرد هستند، ۴۰ درصد هرگز با پدر فرزندشان از دواج نکرده بودند.<sup>۲</sup>

### متنوع اما متحد

با این مرور کلی مشخص می‌شود که مجردها بسیار متنوع هستند. اما آن‌ها با همان عواملی که همهٔ ما انسان‌ها را به هم می‌پیوندد با هم متحد می‌شوند. اگر شما مجردید پس در صدد هستید تا جایگاه خویشتن در جهان را درک کنید و بیابید. هر فرد مجردی با ارزش‌ها، اخلاقیات، روابط، و مفاهیم مربوط به معنای زندگی دست و پنجه نرم می‌کند. کانون این تلاش عبارت است از نیاز فرد مجرد به ابراز و دریافت عشق عاطفی. شما به عنوان یک فرد مجرد، در هر دسته‌ای که جا داشته باشید، می‌خواهید افراد مهم زندگی‌تان دوستان داشته باشند. شما همچنین می‌دانید که فرد دیگری نیازمند عشق شماست. ابراز و دریافت عشق در کانون نیازهای عاطفی فرد مجرد قرار دارد و احساس خوشبختی او اساساً از این راه حاصل می‌شود. اگر شما احساس کنید که دوستان دارند و به شما نیاز دارند، می‌توانید فشارهای زندگی را تحمل کنید. بی‌عشق، زندگی می‌تواند بی‌نهایت تیره و تار شود.

### مردی با میلهٔ فلزی

راب مردی است که جادوی عشق در اوج سختی‌ها را به نمایش می‌گذارد.

۲. بارنا، منبع قبلی، ص ۱۶.

۱. همان‌جا، جدول ۶۴.

من اولین بار در یکی از سفرهایم به درّه گراند کانیون با راب ملاقات کردم (به اعتقاد من این درّه یکی از زیباترین جلوه‌های طبیعت است). در حاشیه جنوبی دره، جایی نزدیک «راه فرشته روشن»<sup>۱</sup> راب را با دو فرد مسن تر دیدم. مشاهده او مشکل نبود، زیرا گردن بند سیاهی به گردن و میله‌ای فلزی به دور سر داشت. من دوستانه به طرف او سر تکان دادم و لبخند زدم، یعنی به شیوه خودم به او سلام کردم.

راب پاسخ داد، «سلام، امیدوارم صبح خوبی داشته باشید». لبخندش دلگرم کننده بود، بنابراین با او وارد گفت‌وگو شدم. من فهمیدم که طی حادثه‌ای به نخاع او آسیب وارد شده است. آن دو نفر همراه او پدر و مادرش بودند.

این سه نفر، سه سال پیش برنامه سفر به گراند کانیون را ریخته بودند. سال اول مشکل آنها پول بود، پس تحقق رؤیایشان به تعویق افتاد. بعد راب دچار سانحه شد و در نتیجه آنها نتوانستند خانه را ترک کنند. حالا که حال راب نسبتاً بهتر شده بود، برای تماشای درّه آمده بودند. اولین باری که آن‌ها برنامه این سفر را ریختند، می‌خواستند پای پیاده تا انتهای درّه بروند. حال رؤیای آن‌ها تغییر کرده بود اما از بین نرفته بود. بنابراین تصمیم گرفتند این هفته را با لذت بردن از مناظر زیبای درّه بگذرانند.

راب صدلی چرخدارش را به نقطه‌ای کشانده بود که تصویر بزرگی از جاده و دره از آن جا نمایان بود. او و والدینش محو تماشای این منظره شگفت‌انگیز بودند که من با تحسین آن‌ها به خاطر این که رؤیایشان را رها نکرده‌اند آرزوی سلامتی و سعادت برایشان کردم.

من و پسر یک هفته آن‌جا ماندیم و نقاط مختلف درّه را سیاحت

کردیم. او آخر هفته در تالار ورودی مهمانسرای برایت ایگل دوباره با راب روبرو شدم. به خاطر برخورد قبلی به نظرم می‌رسید که با دوستی قدیمی مواجه شده‌ام و ما مشغول گفت‌وگویی شدیم که دو ساعت طول کشید، راب ماجرای سقوطی را که منجر به آسیب دیدنش شده بود تعریف کرد و از تلاش بی‌شائبه خدمه گروه امدادی گفت که او را با هلیکوپتر نجات دادند. او از درد و رنج روزهای اولش برآیم گفت و از کشمکش‌های عاطفی‌اش در روزهایی که مطمئن نبود آیا بار دیگر می‌تواند راه برود یا نه. او بارها دچار افسردگی شده بود، فرصت شغلی‌ای را که پیش از حادثه به دنبالش بود از دست داده بود، و هفته‌ها فیزیوتراپی کرده بود.

وقتی از او پرسیدم چه چیزی او را قادر ساخته پس از چنان تجربه‌ای هنوز این روحیه عالی را داشته باشد، پاسخش ساده بود: «عشق». او گفت: «من تنها با عشق توانستم این کار را بکنم. پدر و مادرم در تمام این دوران کنارم بودند و من نامزدی داشتم که هر روز به دیدنم می‌آمد. من فکر نمی‌کنم بدون او می‌توانستم موفق شوم. او به من امید می‌بخشید و برای ادامه درمان تشویق می‌کرد و برایم دعا می‌کرد. تا پیش از این جریان هرگز دختری برای من دعا نکرده بود. او طوری با خدا حرف می‌زد و دعا می‌خواند که به من امید می‌بخشید. کلمات او همچون باران بر احساسات خشک من فرومی‌بارید.

«عشق او و عشق والدینم باعث نجات من شد.»

سپس راب اضافه کرد: «من امیدوارم روزی بتوانم همان‌طور که آن‌ها به من کمک کردند به کسی کمک کنم.»

### قدرت عشق

راب نمونه زنده‌ای است از قدرت عشق و نیز نیاز عمیق انسان به محبت

کردن و مورد محبت واقع شدن. عشق سنگ بنای اساسی همه روابط انسانی است. عشق به میزان عظیمی بر ارزش‌ها و اصول اخلاقی ما اثر می‌گذارد. همچنین من بر این باورم که عشق مهم‌ترین عنصر جست‌وجوی انسان برای کسب معنا در زندگی است.

به این دلیل است که من خودم را موظف می‌بینم تا این کتاب را پیرامون پنج زبان عشق بنویسم. آنچه شما در صفحات آتی می‌خوانید به طور بالقوه قابلیت بهبود همه حوزه‌های زندگی‌تان را دارد. خواندن این کتاب به زمان نیاز دارد، اما من به شما اطمینان می‌دهم که ارزش وقتی را که صرف می‌کنید خواهد داشت. شما احتمالاً مدتی وقت صرف یاد گرفتن زبان رایانه کرده‌اید و مزایای این کار را دیده‌اید. متأسفانه اکثر مجردها درباره زبان رایانه بیشتر می‌دانند تا زبان عشق. علت این امر واضح است. آن‌ها وقت بیشتری را صرف مطالعه درباره رایانه‌ها کرده‌اند تا مطالعه درباره عشق.

### عنصر مفقوده

من با این گفته پروفیسور لئو بوسکالیا موافقم:

«روانشناسان، روانکاوان، جامعه‌شناسان، انسان‌شناسان و آموزگاران در مطالعات بی‌شمار و نوشته‌های تحقیقی متعدد اظهار داشته‌اند که عشق یک پاسخ آموختنی و یک احساس آموختنی است... اکثر ما چنان رفتار می‌کنیم که گویی عشق قابل آموختن نیست بلکه در وجود هر انسانی خفته است و صرفاً منتظر سن بیداری اسرارآمیزی است تا به طور کامل شکوفا شود. خیلی‌ها تا ابد منتظر این سن می‌مانند. ظاهراً ما از روبرو شدن با این واقعیت واضح خودداری می‌کنیم که اکثر ما تمام عمرمان را صرف پیدا کردن عشق می‌کنیم و سعی می‌کنیم با عشق زندگی کنیم، اما بی‌آن‌که هرگز آن را کشف کنیم می‌مریم!»<sup>۱</sup>

۱. لئو بوسکالیا، عشق، نیویورک، فاست کرسٹ، ۱۹۷۲، ص ۵۵، ۵۶.

من سی سال از عمرم را صرف کمک به مردم کرده‌ام تا کشف کنند که چطور به لحاظ عاطفی با هم ارتباط برقرار کنند - یعنی چطور عشق را ابراز و دریافت کنند. من با اطمینان کامل می‌توانم به همهٔ مجردها - چه آنهایی که هرگز از دواج نکرده‌اند، چه آن‌ها که یک بار یا چند بار از دواج کرده‌اند - بگویم که اگر مطالب موجود در صفحات آتی این کتاب را بخوانید و به کار ببندید، راه ابراز و دریافت مؤثر عشق را کشف خواهید کرد. شما عنصر مفقودهٔ روابط گذشته‌تان را کشف خواهید کرد و یاد خواهید گرفت که چگونه با صحبت به پنج زبان اصلی عشق دیگران، روابط خوب و حمایتگری را در زندگی خود ایجاد کنید.

بخش اعظم رنج و درد روابط از هم‌گسستهٔ جامعهٔ امروز ما ناشی از این حقیقت است که بسیاری از ما در فرهنگ غرب هرگز دانش آموز ساعی و جدی عشق نبوده‌ایم. در صفحات آتی شما با انواع و اقسام مجردهایی آشنا خواهید شد که قدرت عظیم عشق برای تغییر جهان را کشف کرده‌اند.



## فصل ۲

### کلید روابط

ما مخلوقاتی هستیم که با یکدیگر ارتباط داریم. همهٔ انسان‌ها به صورت اجتماعی زندگی می‌کنند و اکثر افراد به دنبال تماس و ارتباطات اجتماعی هستند. در فرهنگ غرب، انزوا به مثابه یکی از تلخ‌ترین کیفرها نگریده می‌شود. حتی مجرمان خواهان حبس انفرادی نیستند.

با اطمینان می‌توان گفت هر کسی که این کتاب را می‌خواند به نوعی روابطی در زندگی خود دارد پرسش اصلی این است که کیفیت این روابط چگونه است؟

هر قدر روابط مثبت و حمایت‌گر باعث لذتی عظیم می‌شوند، روابط ضعیف و منفی درد و رنج عمیق به بار می‌آورند. من به جرأت می‌توانم بگویم که بزرگ‌ترین لذت زندگی در روابط خوب نهفته است، و عمیق‌ترین دردها در روابط بد. اگر شما احساس کنید که مادرتان دوست‌تان دارد، آن‌گاه رابطهٔ مادری باعث احساس آرامش و آسایش می‌شود و دلگرم‌تان می‌کند. از سوی دیگر، اگر رابطهٔ شما با مادرتان از هم گسسته باشد، احتمالاً احساس طرد شدن می‌کنید. اگر مادرتان با شما بدرفتاری کرده باشد، احساس خشم و رنجش می‌کنید و حتی شاید احساس نفرت کنید.

## نقش والدین ما

عدم عشق والدین اغلب اوقات فرزندان را وادار می‌کند تا در جایی دیگر به دنبال عشق بگردند. این جست‌وجو اکثراً به بیراهه می‌کشد و یأس و دلسردی بیشتر به بار می‌آورد. پسر من، درک، سال‌ها با افراد بی‌خانمان کار کرده است. او چند سال پیش به من گفت: «من هرگز فرد بی‌خانمانی را ندیدم که با پدرش رابطه خوبی داشته باشد».

همه روابط شما از رابطه با والدین تان نشأت می‌گیرد و ماهیت آن تأثیر مثبت - یا منفی - بر همه روابط دیگر خواهد داشت.

بسیاری از مجردها از سوی یکی از والدین یا هر دوی آن‌ها احساس بی‌محبّتی کرده‌اند. آن‌ها برای جبران این خلأ، خود را غرق کار و کوشش ساخته و در بسیاری از حوزه‌ها به اهداف ستودنی دست یافته‌اند، اما در زمینه ایجاد رابطه با سایر افراد فوق‌العاده ناموفق بوده‌اند. اکثر آن‌ها مدام می‌پرسند: «من برای ایجاد روابط موفق و مثبت چه چیزی را باید در مورد عشق بیاموزم؟» درک پنج زبان عشق به این پرسش پاسخ خواهد داد.

واقعیت دیگری که در مورد روابط وجود دارد این است که هیچ رابطه‌ای هرگز ایستا نیست. همه ما تغییراتی را در روابطمان تجربه می‌کنیم، اما عده کمی از ما درباره این که چرا رابطه‌ای بهتر یا بدتر می‌شود به تعمق می‌پردازیم. اکثر کسانی که طلاق گرفته‌اند ابتدا با هدف طلاق ازدواج نکردند. در واقع اکثر آن‌ها هنگام ازدواج فوق‌العاده خوشحال بودند. آن‌ها رابطه زناشویی خود را مثبت، مهرآمیز و دلگرم‌کننده توصیف می‌کردند.

پس واضح است که بعداً بلایی بر سر رابطه‌شان آمده است. زمانی که آن‌ها از هم طلاق می‌گرفتند می‌گفتند: «همسر من نامهربان، بی‌توجه، خودخواه و گاه واقعاً پست و بدجنس است». جالب این جاست که همسر

آن‌ها هم همین چیزها را در مورد آن‌ها می‌گفت. ظاهراً زندگی زناشویی آن‌ها تلخ شده بود، اما چرا؟

### مراحل یک رابطه عاشقانه

اکنون که سالانه هزاران ازدواج به طلاق می‌انجامد، آیا زمان آن فرا رسیده که دیگر نپرسیم چرا؟ چرا از دواج‌های خوب، بد از آب درمی‌آید؟ چرا مردم دوباره مجرد می‌شوند؟ من به عنوان کسی که بیش از سی سال مشاوره ازدواج انجام داده‌ام، معتقدم پاسخ این سؤال در سوء تفاهمی است که اکثر مردم در مورد ماهیت عشق دارند.

جامعه غربی عمدتاً معتاد به عشق رمانتیک است. اگر شک دارید، به آوازه‌های ما گوش کنید، فیلم‌هایمان را ببینید، و آمار فروش رمان‌های عاشقانه را بررسی کنید. از سوی دیگر، ما از حقایق مربوط به عشق به کلی بی‌خبریم. ما این مفهوم را پذیرفته‌ایم که عشق چیزی است که ناگهان با آن مواجه می‌شویم. عشق چیزی جادویی، مشغول‌کننده و بی‌نهایت سرورانگیز است. یا شما صاحب عشق هستید یا نیستید. و هیچ کاری هم در رابطه با آن نمی‌توانید انجام بدهید. هرچند این توصیف از عشق نسبتاً دقیق است، اما صرفاً مرحله اول یک رابطه عاشقانه را وصف می‌کند. این چیزی نیست که مرحله دوم و مهم‌تر عشق رمانتیک را توصیف کند. حالا بیایید به این مرحله یک رابطه عاشقانه نگاهی بیاندازیم.

### مرحله مشغول‌کننده عشق

اکثر افراد از پژوهشی که در مورد مرحله «مشغول‌کننده» و به اصطلاح «دوران عاشقی» عشق صورت گرفته آگاه نیستند. وسیع‌ترین پژوهش‌های

به عمل آمده از سوی پروفیسور دوروتی تنوف، استاد دانشگاه کانکتیکات واقع در بریچ پورت صورت گرفته است. تنوف در کتاب کلاسیک خود پیرامون عشق نتیجه گرفته که عمر متوسط مرحله عشق دو سال است.<sup>۱</sup> در این مرحله ما با این توهم زندگی می‌کنیم که شخصی که عاشقش هستیم کامل است... حداقل برای ما کامل است. دوستان ما می‌توانند معایب او را ببینند اما ما نمی‌توانیم. شاید مادر تان بگوید: «عزیزم، توجه کرده‌ای که این مرد ظرف پنج سال گذشته به شغل ثابت نداشته؟» اما شما پاسخ می‌دهید «مادر، به اون فرصت بده. اون دنبال یک شغل خوب می‌گردد.» شاید همکار تان به شما بگوید: «می‌دونی که این زن قبلاً پنج بار ازدواج کرده؟» اما شما پاسخ می‌دهید «اون با بازنده‌ها ازدواج کرده بود. این زن استحقاق خوشبخت شدن رو داره و من هم می‌خوام خوشبختش کنم.»

در این مرحله اولیه عشق، ما افکار غیر منطقی دیگری هم داریم، افکاری چون «اگر تا ابد با هم نباشیم هرگز شادمان نخواهیم بود. هیچ چیز دیگری در زندگی برای من اهمیت ندارد.» این افکار اغلب باعث می‌شود تا دانشجویی انصراف تحصیل بدهد و با دختر مورد علاقه‌اش ازدواج کند؛ یا حتی پیش از ازدواج زندگی مشترکی را با هم آغاز کنند. در این مرحله عشق، تفاوت‌ها تقلیل داده شده یا انکار می‌شود. ما فقط می‌دانیم که خوشبختیم، و هرگز خوشبخت‌تر از این نبوده‌ایم، و می‌خواهیم بقیه عمرمان هم همین‌طور باشیم.

این مرحله عشق به تلاش چندانی نیاز ندارد. روزی من در فرودگاه بین‌المللی فیلادلفیا بودم که زن جوانی که او را سوزی می‌نامم به طرفم

آمد و خودش را معرفی کرد. او به من یادآوری کرد که حدود دو سال پیش همدیگر را در کنفرانسی دیده‌ایم. ضمن گفتگو با او فهمیدم که حدوداً شش هفته دیگر ازدواج می‌کند. در واقع او داشت نزد نامزدش می‌رفت. نامزد او در یک پایگاه نیروی دریایی نزدیک شیکاگو خدمت می‌کرد. وقتی به او گفتم که قرار است یک سمینار ازدواج برگزار کنم، پرسید: «در این سمینارها چه چیزی یاد می‌دهید؟»

«به زوج‌ها کمک می‌کنم تا روی زندگی زناشویی‌شان کار کنند و آن‌را بهتر کنند.»

سوزی پاسخ داد: «نمی‌فهمم، چرا باید روی زندگی زناشویی کار کنیم؟ اگر قرار باشد روی آن کار کنیم آیا به این معنی نیست که اصلاً از اول نباید ازدواج می‌کردیم؟»

حرف او بازتاب افسانه‌ای بود که عموم مردم در مورد عشق باور دارند. این افسانه تا حدی حقیقت دارد اما فقط تا حدی. حقیقت این است که عشق در مرحله اولیه‌اش به تلاش چندانی نیاز ندارد. انسان برای عاشق شدن کوشش نمی‌کند خودش اتفاق می‌افتد.

همه چیز با (به اصطلاح) نوعی «قلقلک» شروع می‌شود. چیزی در قیافه طرف مقابل، طرز حرف زدن او، طرز ابراز احساسات او، و طرز رفتار و بیان او وجود دارد که درون شما را کمی قلقلک می‌دهد. همین قلقلک‌هاست که ما را وادار می‌کند تا دیگری را به خوردن همبرگر دعوت کنیم. گاهی در همان قرار ملاقات اول قلقلک‌مان از بین می‌رود. گاهی طرف مقابل کاری می‌کند یا چیزی می‌گوید که ناراحت‌مان می‌کند، یا متوجه می‌شویم او عادت‌های دارد که ما نمی‌توانیم تحملش کنیم. بنابراین دفعه بعد که تلفن می‌زند و برای خوردن همبرگر دعوت‌مان می‌کند،

دیگر گرسنه نیستیم. ما از این که دیگر هرگز آن آدم را نبینیم ناراحت نمی شویم، و غلغلک با مرگی سریع، می میرد.

اما کس دیگری هست که هر بار با او برای خوردن همبرگر می رویم، به سختی می توانیم تا قرار ملاقات بعدی صبر کنیم. غلغلک ها شدید و شدیدتر می شود و دوران عاشقی آغاز می شود. می بینیم که به محض بیدار شدن از خواب به آن فرد فکر می کنیم. و پیش از این که به خواب برویم هم او آخرین کسی است که به او فکر می کنیم. تمام روز در این فکریم که او چه می کند و به سختی می توانیم برای دیدار دوباره او صبر کنیم، و هر بار که او را می بینیم برایمان شگفت انگیز است!

سرانجام یکی از ما به دیگری چنین چیزی می گوید: «فکر کنم عاشقت شده ام.» ما او را امتحان می کنیم تا ببینیم آیا او هم همان احساس را دارد یا نه. و اگر پاسخ مثبتی بدهد و مثلاً بگوید «خب آره؟» شب پراحساسی خواهیم داشت. آن گاه در شبی مهتابی عملاً واژه های «دوستت دارم» را ادا می کنیم و منتظر پاسخ او می مانیم تا بگوید: «من هم دوستت دارم.» از آن لحظه به بعد، حرارت عشق مدام بیشتر می شود و به جایی می رسد که ما مطمئن می شویم او همان کسی است که می خواهیم تا آخر عمر در کنارش باشیم.

در همین مرحله عشق است که اکثر افراد ازدواج می کنند و زندگی مشترکی را آغاز می کنند. کل رابطه تا اینجا بی تلاش پیش رفته است و ما ناگهان غرق عواطف شدید «دوران عاشقی» شده ایم. به این دلیل است که خانم سوزی در فرودگاه نمی توانست درک کند که چرا باید روی ازدواج کار کرد.

او فکر می کرد که ازدواج شان با همین حالت وجد و سرور ادامه می یابد و هر یک از آن ها با میل و رغبت هر چه دیگری می خواهد به او می دهد، و هر یک دیگری را مهم ترین فرد کل کائنات به شمار می آورد.

## حرکت به مرحله دوم عشق

سوزی مرحله اول عشق را می‌فهمید اما هیچ درکی از مرحله دوم نداشت. او نمی‌دانست مرحله دوم هم وجود دارد. تصورات او از عشق هم در میان افراد مجرد و هم افراد متأهل در فرهنگ غرب شایع است. به این دلیل است که اگر ما بخواهیم روابط ماندگار داشته باشیم فهم پنج زبان عشق تا این حد حیاتی است. پنج زبان عشق نشان می‌دهد که وقتی از اوج مرحله عاشقی پایین آمدیم چگونه عشق عاطفی را زنده نگه داریم. بدون این دانش، از هر پنج نفری که طلاق می‌گیرند چهار نفر دوباره ازدواج می‌کنند و همان چرخه را با یک نفر دیگر تکرار می‌کنند. شصت درصد کسانی که دوباره ازدواج می‌کنند بار دیگر طلاق می‌گیرند و دوباره مجرد می‌شوند... تا زمانی که ماهیت حقیقی عشق را درک کنند و با موفقیت از مرحله اول به مرحله دوم حرکت کنند.

## مرحله پیمان عشق

مرحله دوم همان چیزی است که من آن را «پیمان عشق» می‌نامم. این مرحله با مرحله اول بسیار متفاوت است، یعنی همان مرحله‌ای که آن را «دوران عاشقی» نامیدم. منظورم این نیست که مرحله دوم عشق پر شور نیست، بلکه در این مرحله شور عشق را باید تغذیه کرد و پروراند. عشق صرفاً به خاطر وجود رابطه ما به جریان خود ادامه نمی‌دهد. این مرحله واقعاً با مرحله اول فرق دارد. مشغولیت ذهنی ما با فرد دیگر کم می‌شود و ما متوجه می‌شویم که علاوه بر دنبال کردن فرد دیگر، کارهای مهم دیگری هم در زندگی هست که باید دنبال کرد. توهم کمال دیگری از بین می‌رود و کلمات مادر تان دوباره در ذهن تان طنین‌انداز می‌شود: «اون پنج‌ساله که یه شغل ثابت نداشته»... یا گفته دوستتان به یادتان

می آید: «این زن قبلاً پنج بار ازدواج کرده.» و حالا شما در ذهن تان کم کم با مادر تان (یا دوستان) موافقت می کنید و حیرت می کنید که چگونه توانستید تا این حد کور باشید.

تفاوت های موجود در شخصیت، علائق، و شیوه زندگی بسیار بارز می شوند، در حالی که قبلاً اصلاً نمی توانستید آن ها را ببینید. وجد و سروری که باعث شد تا یکدیگر را نفر اول زندگی تان قرار بدهید و تمام توجهتان را روی سعادت یکدیگر متمرکز کنید حالا از بین رفته و شما کم کم روی خودتان تمرکز می کنید و می بینید که عاشق تان دیگر نیازهای شما را برطرف نمی کند. بنابراین کم کم به جای درخواست کردن، امر و نهی می کنید و وقتی او از رفع نیازهایتان خودداری کرد از او دوری می کنید یا با خشم پاسخ می دهید. خشم یا کناره گیری شما عاشق تان را بیشتر و بیشتر از شما دور می کند و ابراز عشق به شما را برایش دشوارتر می کند.

آیا چنین رابطه تیره و تاری را می توان از نو زنده کرد؟ بله. اگر زوجین ماهیت عشق را درک کنند و یاد بگیرند که به زبان عشق فرد دیگر صحبت کنند این کار ممکن است.

مرحله دلمشغول بودن با دیگری به پایان رسیده است. شاید طرفین رابطه حالا با هم قرار ملاقات می گذارند یا ازدواج کرده اند، اما در هر حال باید به مرحله بعدی بروند وگرنه رابطه رمانتیک خاتمه خواهد یافت. پیمان عشق یعنی عشق آگاه. یعنی عشق عمدی. یعنی تعهد به دوست داشتن دیگری به رغم همه چیز. این مرحله به فکر و عمل نیاز دارد. این عشق متکی به احساسات گرم نیست بلکه در پی منافع فرد مقابل و رفع نیازهای اوست، زیرا شما پیمان بسته اید که او را سعادتمند کنید.

رفتار ما روی عواطف فرد دیگر اثر می گذارد. در واقع اگر ما پیاموزیم



که به زبان عشق فرد مقابل صحبت کنیم، او احساس می‌کند که مورد عشق و محبت قرار دارد. و اگر او هم متقابلاً به زبان عشق ما صحبت کند، نیاز عاطفی ما به عشق را برآورده خواهد ساخت. و ما از شور و جذبه مرحله اول عشق به وضعیت مطمئن عشق متعهد گام خواهیم گذاشت. ما یکدیگر را دوست داریم، و عشق ما دوام خواهد داشت زیرا ما می‌آموزیم که عشق مان را به طرز صحیح و مؤثر ابراز کنیم و آگاهانه آن را پرورش بدهیم.

همین پیمان عشق است که رابطه را طی سالیان دراز حفظ می‌کند و سبب می‌شود تا شوهری پنجاه ساله درباره زنش بگوید: «من امروز او را عمیق‌تر از روزی که ازدواج کردیم، دوست دارم.»

پیمان عشق به دو عامل نیاز دارد: دانستن ماهیت عشق و عزم دوست داشتن دیگری. فهم پنج زبان عشق، اطلاعات لازم را برای ایجاد رابطه ماندگار و موفق به شما می‌دهد. و به مرور که مزایای پیمان عشق را می‌بینید، عزم و اراده برای دوست داشتن را نیز پیدا خواهید کرد.

بنابراین، اصل اساسی این کتاب مبتنی بر سی سال تجربه مشاوره است: من یقین دارم که تنها پنج زبان اصلی عشق وجود دارد، یعنی پنج راه برای ابراز عشق عاطفی هست. ما در فصل‌های آتی کتاب درباره هر یک از این زبان‌ها بحث خواهیم کرد. هر یک از ما یک زبان اصلی عشق داریم، یعنی یکی از این زبان‌ها عمیقاً در جان و دل ما می‌نشیند و بیشتر از چهار زبان دیگر عشق ما را به لحاظ عاطفی تحت تأثیر قرار می‌دهد. ما از هر پنج راه عشق می‌توانیم محبت را دریافت کنیم اما اگر به زبان اصلی عشق ما سخن گفته نشود محبت دیگری را احساس نخواهیم کرد، حتی اگر او به چهار زبان دیگر با ما سخن بگوید. در حالی که اگر دیگران به زبان اصلی عشق ما صحبت کنند، آن‌گاه چهار زبان دیگر عشق همچون هدیه‌ای مضاعف خواهد بود.

### ابراز عشق به زبان صحیح

مشکل اینجاست که ما طبعاً مایلیم به زبان عشق خودمان صحبت کنیم. یعنی ما با همان زبانی که خودمان احساس عشق می‌کنیم عشق‌مان به دیگران را ابراز می‌کنیم. اما اگر زبان اصلی عشق فرد مقابل متفاوت باشد، ابراز محبت ما همان معنایی را برای او نخواهد داشت که برای ما دارد.

به این دلیل است که هزاران زوج مایوس و دل‌سرد هستند. سام مرد مجردی است که درباره‌ی نامزدش می‌گوید: «من او را نمی‌فهمم. او می‌گوید احساس می‌کند که من دوستش ندارم. چطور ممکن است او عشق مرا احساس نکند؟ من هر روز به او می‌گویم دوستش دارم. هر روز از او تعریف می‌کنم و به او می‌گویم چقدر قشنگ است. او چطور می‌تواند محبت مرا احساس نکند؟»

مشکل این جاست که زبان عشق نامزد او خدمت کردن است نه کلام تأییدآمیز. نامزدش با خود فکر می‌کند اگر او مرا دوست داشت برایم کاری انجام می‌داد و کمک می‌کرد. وقتی او به خانه‌ام می‌آید تلویزیون تماشا می‌کند، در حالی که من دارم ظرف‌ها را می‌شویم. او هرگز در هیچ کاری به من کمک نمی‌کند. من از حرف‌های او خسته شده‌ام. او مدام می‌گوید: دوست دارم، دوستت دارم، دوستت دارم. اگر او واقعاً دوستم داشت کاری برای من می‌کرد. من هر کاری برای او می‌کنم اما او هیچ کاری برای من نمی‌کند. این سناریو در مورد هزاران زوج تکرار می‌شود. هرکسی به زبان عشق خودش صحبت می‌کند و نمی‌فهمد که چرا طرف مقابل محبت او را احساس نمی‌کند. اگر ما بخواهیم طرف مقابل مان عشق ما را احساس کند باید زبان اصلی عشق او را کشف کنیم و به آن زبان سخن بگوییم.

به این ترتیب بسیاری از روابط عاشقانه دچار مشکل می‌شوند، خصوصاً اگر طرفین دو سال اول عشق پرشور را پشت سر گذاشته باشند. اغلب اوقات در این نقطه رابطه به هم می‌خورد و هر یک از زوجین به راه خود می‌روند. علت این نیست که آن‌ها زوج خوبی را تشکیل نمی‌دادند، بلکه آن‌ها عشق عاطفی‌ای را که نسبت به یکدیگر احساس می‌کردند از دست دادند. اغلب اگر آن‌ها می‌توانستند زبان اصلی عشق یکدیگر را کشف کنند و صحبت با آن را بیاموزند رابطه‌شان ترمیم و بار دیگر زنده می‌شد.

### پنج زبان برای همهٔ رابطه‌ها

من در این فصل به رابطهٔ زن و مرد پرداخته‌ام و روی رابطهٔ عاشقانه تمرکز کرده‌ام، اما پنج زبان عشق در مورد همهٔ روابط انسانی کاربرد دارد. برخی از مجردها محبت پدر و مادرشان را احساس نمی‌کنند. علت این نیست که پدر و مادرشان آن‌ها را دوست ندارند، بلکه آن‌ها صرفاً به زبان اصلی عشق فرزندشان حرف نمی‌زنند. بسیاری از مجردها در زمینهٔ شغلی موفق نبوده‌اند و علت هم عدم مهارت آن‌ها در انجام دادن کارها نبوده بلکه آن‌ها هرگز یاد نگرفته‌اند نسبت به همکاران یا کارفرمایان خود ابراز قدردانی کنند. در نتیجه رابطهٔ آن‌ها دشوار شده و بهره‌وری پایین آمده و اغلب اوقات آن‌ها را وادار کرده تا به دنبال شغل دیگری بروند، یا از آن‌ها خواسته شده که شغل‌شان را ترک کنند. عدهٔ دیگری نیز هستند که از دوستی‌های درازمدت که خودشان یا دوستان‌شان احساس محبت نمی‌کنند خسته شده‌اند و از این‌که ارزش کارهایشان دانسته نمی‌شود و باید برای درک کردن یکدیگر مدام تقلا کنند دلسرد شده‌اند. یادگیری صحبت به زبان عشق فرد مقابل کلید بهبود همهٔ روابط انسانی است. من به شما اطمینان می‌دهم که اگر فصول آتی کتاب را

بخوانید و اصول مربوط به پنج زبان عشق را به کار ببندید، همه روابط زندگی تان بهتر می شود. اصول مندرج در این کتاب همان حقایقی هستند که من در دفتر مشاوره ام با صدها نفر در میان گذاشته ام. من کاملاً مطمئنم که این اصول همان طور که برای آن ها مفید بوده برای شما نیز مفید واقع خواهد شد.

اکنون بیایید زبان اول عشق را بررسی کنیم.

پرسش هایی برای تعمق بیشتر

۱. شما کدام یک از روابط تان را رابطه ای سالم می دانید؟
۲. کدام یک از روابط تان را دوست دارید بهبود ببخشید؟
۳. رابطه تان با مادرتان را چگونه توصیف می کنید؟ و با پدرتان؟
۴. در روابط گذشته خود چند بار مرحله اول عشق یعنی عشق پرشور را تجربه کرده اید؟
۵. آیا توانستید به مرحله دوم یعنی عشق متعهد برسید؟ چرا؟ چرا نه؟
۶. آیا مایلید برای یادگیری صحبت به زبان های عشق وقت صرف کنید؟

### فصل ۳

## زبان اول عشق: کلام تأییدآمیز

روان-زبان‌شناسی یعنی علم مطالعهٔ اثرات زبان بر شخصیت. این واژهٔ جدید و غریبی است، اما واقعیت این است که همهٔ ما شدیداً تحت تأثیر کلماتی قرار داریم که طی سال‌ها شنیده‌ایم. برخی مجردها در محیطی بزرگ شده‌اند که آکنده از واژه‌های مثبت بوده است. آن‌ها کلماتی شنیده‌اند که بر جوانب خوشایند، سرورآمیز و زیبای زندگی تأکید داشته است. بقیه در محیطی بزرگ شده‌اند که زبان منفی در آن حاکم بوده است. کودکانی که در این محیط‌های متفاوت بزرگ می‌شوند کلمات کاملاً متفاوتی می‌شنوند که شخصیت‌های به کلی متفاوت و الگوهای رفتاری شدیداً مغایر هم را به وجود می‌آورد. این ضرب‌المثل کهن به درستی بر تأثیر واژه‌ها تأکید کرده که می‌گوید: «زبان قدرتِ زندگی و مرگ را دارد.»<sup>۱</sup>

اگر واژه‌ها چنین قدرت و تأثیری دارند، به خوبی می‌توان فهمید که کلمات تأییدآمیز یکی از پنج زبان اساسی عشق هستند. همچنین واضح است افراد مجردی که در محیط کلامی منفی بزرگ شده‌اند در زمینهٔ صحبت به زبان کلام تأییدآمیز، بیشتر مشکل دارند. برای بعضی از آن‌ها

این کار به معنی فراگیری فرهنگ لغاتِ جدیدی است که همزمان با آن باید سعی کنند واژه‌های منفی‌ای را که به راحتی بر زبان‌شان جاری است پاک کنند. این کار مستلزم این است که آن‌ها یاد بگیرند واقعاً به کلام تأییدآمیز دیگران نیز گوش کنند.

بگذارید از همان اول این را روشن کنم: من امیدوارم فرد مجردی که این کتاب را می‌خواند دریافت و ابراز محبت به هر پنج زبان عشق را یاد بگیرد. من فرض می‌کنم کسانی که وقت‌شان را صرف مطالعه کتابی پیرامون عشق می‌کنند، می‌خواهند افراد بهتری باشند، روابط بهتری داشته باشند، و توان بالقوه خود برای ایجاد تأثیر مثبت بر جهان را به منصفه ظهور برسانند. من صمیمانه بر این باورم که یادگیری پنج زبان عشق و صحبت به آن‌ها شما را در کسب این هدف یاری خواهد کرد.

خبر خوب این است که همه این زبان‌ها را می‌توان یادگرفت. ما در این فصل روی یادگیری بیان کلمات تأییدآمیز و دریافت آن‌ها تمرکز می‌کنیم. این زبان اصلی عشق بعضی از مردم است؛ اما همه ما باید بتوانیم به این زبان صحبت کنیم. همه ما از شنیدن تعریف و تمجید لذت می‌بریم. حالا چگونه می‌توانیم این زبان را به بهترین وجه بیاموزیم و مورد استفاده قرار دهیم.

برای بعضی از مجردها، کلام تأییدآمیز به منزله زبان مادری‌شان است. آن‌ها در محیطی مثبت بزرگ شده‌اند، واژه‌های تأییدآمیز بسیاری را در دوران کودکی‌شان شنیده‌اند، و صحبت به این زبان برای آن‌ها نسبتاً آسان است زیرا آن‌ها سال‌های متمادی این زبان را تمرین کرده‌اند. این‌ها مجردهایی هستند که در محیط اجتماعی‌شان به عنوان افراد تشویق‌کننده شناخته شده‌اند. آن‌ها دائماً دیگران را تشویق می‌کنند، تأیید می‌کنند، و قدردانی و تحسین خود را نسبت به دیگران ابراز می‌کنند.

در مورد سایر مجردها، کلام تأییدآمیز به منزلهٔ یک زبان بیگانه است. آن‌ها هرگز چنین کلماتی را نشنیده‌اند یا نگفته‌اند. من در سرتاسر این فصل نکاتی عملی را مطرح خواهم کرد که به شما نشان می‌دهد که چگونه صحبت به این زبان عشق را یاد بگیرید. ابتدا اجازه بدهید ماهیت این زبان را شرح بدهم و با معرفی برایان به شما نشان دهم که این زبان چه تأثیر بالقوه‌ای بر روابط انسان‌ها دارد.

من چند سال پیش برایان را در کنفرانسی از مجردها دیدم. او مردی جوان و قدبلند و خوش قیافه بود، از آن نوع جوان‌هایی که دخترها فوراً متوجهش می‌شوند و می‌خواهند با او صحبت کنند. اما من دریافتم که برایان در گذشته موفقیت چندانی در دوستی با دیگران نداشته است. در واقع به همین دلیل بود که او از من خواست تا با هم صحبت کنیم.

### برایان: قهرمان فوتبال و بازندهٔ روابط

برایان هم در دبیرستان و هم در دانشگاه فوتبال بازی می‌کرد و تقدیرنامه‌های ورزشی بسیاری دریافت کرده بود. اما ظاهراً هیچ‌یک از این‌ها برای برایان اهمیت نداشت. او از من پرسید: «برای بازی فوتبال چه چیزی لازمه؟» و بعد به سؤال خودش جواب داد: «یه بدن قوی، یه مغز، و یه عالمه کار سخت. اما مشکل من در زمینهٔ روابطه. این برای من دشوارتر از همه کاراییه که در بازی فوتبال تجربه کرده‌ام.»

بعد با حالتی پریشان‌گفت: «سن من کم‌کم بالا میره. من در زمینهٔ شغلی موفق بوده‌ام اما دلم می‌خواد ازدواج کنم. من می‌خوام تشکیل خانواده بدم اما هنوز حتی یه دختر و نمی‌شناسم که ازش درخواست ازدواج کنم. چند مورد آشنایی من با چند دختر هم به هیچ جا نرسید.»

به خوبی می دیدم که برایشان آشفته و پریشان است. ابتدا از او پرسیدم:  
«طولانی ترین مدتی که با دختری آشنا بودی چقد بوده؟»

برایان پاسخ داد: «حدود چهار ماه، در واقع با یه دختر سه ماه و با یه  
دختر دیگه یه ماه آشنا بودم.»

پرسیدم: «آیا دخترا به رابطه شون با تو خاتمه دادن یا تو رابطات را  
قطع کردی؟»

او گفت: «دخترا، فقط یه بار من بعد از آشنایی اولیه دیدم از اون دختر  
خوشم نمی یاد و دیگه باهاش تماس نگرفتم.»

«آیا هیچ کدوم دخترا گفتن که چرا دیگه نمی خوان تورو ببینن؟»

«خوب، یکی از اونا گفت که فکر نمی کنه ما هیچ وجه مشترکی با هم  
داشته باشیم. به نظر اون ما اصلاً با هم جور نبودیم. نمی دونم. شاید قضیه  
مربوط به اینه که من خوب نمی تونم صحبت کنم.»

### بحث مسائل شخصی

«نمی دونم قضیه چیه. مسئله سر این نیس که من نمی تونم حرف بزnm.  
در واقع من خیلی حرف می زنم اما بیشتر درباره خونواده ام یا شغلم یا  
خونواده طرف و شغلش حرف می زنم. انگار نمی تونم راجع به مسائل  
شخصیتی دو تا مون حرف بزnm. هر وقت بحث شخصی می شه نمی دونم  
چی بگم.»

احساس کردم که برایان در مسیر صحیح قرار گرفته، بنابراین به او  
گفتم: «وقتی در سن رشد بودی رابطات با پدرت چطور بود؟»

او مدتی فکر کرد و گفت: «دشوار. پدر من اعتیاد به الکل داشت. اون  
به ندرت برای تماشای بازی های من در مدرسه یا دانشگاه می اومد. وقتی  
هم می اومد از طرز بازی من ایراد می گرفت. یادم میاد یه بار که به تماشای



بازی فوتبال من در دانشکده او مده بود گفت: تو هیچ وقت نمی تونی بازیکن بزرگی بشی.

«یادم میاد که چقدر از این حرفش خرد شدم. من رفتم بیرون و به عالم مشروب خوردم و سعی کردم به حرف پدرم فکر نکنم اما هرگز نتونستم اون کلمات رو از ذهنم بیرون کنم. احتمالاً به این دلیل که دیگه هرگز بازی فوتبال رو جدی نگرفتم.»

پرسیدم: «وقتی بچه تر بودی بازم پدرت ایراد می گرفت؟»  
 برایشان گفتم: «بله، خصوصاً وقتی مشروب می خورد. در این مواقع هیچ چیز به نظرش درست نمی اومد و مدام از من و مادرم انتقاد می کرد»  
 پرسیدم: «مادرت چی؟ رابطه ات با مادرت چطور بود؟»  
 او گفت: «مادرم خیلی افسرده بود. اون زندگی سختی داشت. اون مدام غذا درست می کرد و لباس می شست و انواع کارارو انجام می داد، اما رابطه ما خیلی صمیمی نبود، خصوصاً وقتی من به سن نوجوانی رسیدم. اون خیلی در مورد تکالیف مدرسه ام و به موقع خونه او مدمم حساس بود. یادم میاد که در دوره دبیرستان اون همیشه می گفت که بازی فوتبال نباید مانع درس خوندن من بشه.»

#### خانه ای با جو کلمات منفی

با همین گفتگوهای کوتاه کاملاً برایم روشن شد که برایشان در محیطی بزرگ شده که کلمات منفی و دل سردکننده بر آن حاکم بوده است. اکثر واژه هایی که او از والدینش شنیده بود واژه های انتقادی و مایوس کننده بودند. بنابراین به او گفتم: «وقتی با نامزد قبلی ات آشنا شدی چه چیز اون برات جذاب بود؟» او ظاهراً از سؤال من تکان خورد اما سرانجام توانست پاسخ بدهد. او گفت:

«خب، اون قیافه‌اش جذاب بود و خیلی با مزه بود. یکی از چیزائی که در مورد اون دوست داشتم وجه معنوی‌اش بود. اون اعتقادات مسیحی محکمی داشت و من اینو دوست داشتم. پدر و مادر او زندگی زناشویی خوبی داشتند و ظاهراً مرا هم دوست داشتند. ساندرای عاشق سینما و دوچرخه‌سواری بود. من هیچ‌وقت دوچرخه‌سواری نکرده بودم و این کار برایم خیلی مهیج بود. ما با دوچرخه به سفرهای چندروزه‌ای می‌رفتیم که تمام روز پا می‌زدیم. اون فارغ‌التحصیل دانشگاه بود و دختر باهوشی بود و من اینو دوست داشتم.»

پرسیدم: «آیا هرگز یادت میاد که از نحوه لباس پوشیدنش ایراد گرفته باشی؟» برایان مکتی طولانی کرد و سپس گفت: «نمی‌دونم. اون عادی لباس می‌پوشید. زیاد یادم نمیاد چطور لباس می‌پوشید ولی یادمه خوب بود.»

«پس یادت نمیاد که هرگز به اون گفته باشی: چه لباس قشنگی پوشیده‌ای یا چقدر این لباس بهت میاد؟»

«نه، فکر نمی‌کنم.»

«آیا یادت میاد هرگز به ساندرای گفته باشی که چه فیلم خوبی انتخاب کرده‌ای، واقعاً از این فیلم لذت بردم؟»

«من اکثر فیلم‌هایی رو که با هم می‌رفتیم دوست داشتم، فقط یکی دو بار از داستان فیلم خوشم نیومد و ناراحت شدم.»

مطمئن نبودم که برایان سؤال را شنیده باشد، بنابراین تکرار کردم، آیا هرگز به اون گفتمی از او متشکری که چنین فیلم خوبی رو انتخاب کرده؟ پاسخش برایان خیلی روشنگرانه بود.

او گفت: «فکر کنم اون می‌دونست که من فیلمو دوست دارم.»

فهمیدم برایان نمی‌داند که هرگز یاد نگرفته به زبان عشق کلام تأییدآمیز صحبت کند.

مطمئن نبودم که آیا می توانم منظورم را به برابریان بفهمانم یا نه، اما به هر حال به تلاشم ادامه دادم و گفتم: «برایان، امیدوارم بتونم منظورم رو برات توضیح بدم. چون فکر می کنم در روابط آینده ات بهت کمک می کنه. تو در خانه ای بزرگ شده ای که در اون از تعریف و تمجید خبری نبوده و کلمات تأییدآمیز زیادی نشنیده ای. در واقع، حرف هایی که شنیده ای بیشتر انتقادی و محکوم کننده بوده. تو با این که بزرگ شده ای هنوز بعضی از اون حرفارو به یاد میاری چون عمیقاً تورو رنجونده و آزار داده. منظورم این نیست که والدین تو آدمای بدی بوده ان یا این که تورو دوست نداشته ان. منظورم اینه که تو عشق اونارو احساس نمی کردی.»

دیدم که چشمان برایان مرطوب شد و فهمیدم از ته دل حرفی را که می زنم می فهمد. با این حال از حرف بعدی او تعجب کردم. او در حالی که اشک از چشمانش روان بود گفت: «فکر کنم هر مردی دوست داره پدرش به اون بگه که به وجودش افتخار می کنه. من هرگز این حرفو نشنیدم و هرگز احساس نکردم که پدرم به من افتخار می کنه. در واقع، حتی یادم نمیاد پدرم به من گفته باشه: «دوستت دارم» یا «بهت افتخار می کنم» اما حالا دیگه من بزرگ شده ام و نباید بذارم این چیزا روی من اثر بذاره. من کاری در این باره نمی تونم بکنم. پس چرا گریه می کنم؟»

برایان حالا لبخند می زد و اشک هایش را پاک می کرد، و کمی هم خجالت زده بود.

من پاسخ دادم: «تو گریه می کنی چون ما درباره چیزی حرف می زنیم که خیلی مهمه. همه ما می خواهیم والدین مون دوستمون داشته باشن و تحسین مون کنن. یکی از راه هایی که ما محبت اونارو احساس می کنیم کلمات تأییدآمیزه. این چیزیه که تو از والدینت می خواهی. این چیزیه که همه ما می خواهیم بشنویم. اما چیزی که تو همیشه شنیدی کلمات انتقادی

بود. این کلمات به جای کمک به تو آزارت داده‌ان و رنجوندنت. من فکر می‌کنم برای اصلاح گذشته می‌تونیم کاری بکنیم. اما اول می‌خوام روی رابطات با جنس مخالف تمرکز کنی. چیزی که من می‌خوام بگم ممکنه بیشتر از چند لحظه قبل گریه‌ات رو دربیاره. من فکر می‌کنم یکی از دلایلی که تو در روابطت مشکل داشتی همینه. چون تو هرگز زبان عشق تعریف و تمجید رو نشنیده‌ای، نمی‌دونی چطور با استفاده از این زبان با دیگران حرف بزنی.»

«تو گفتی که یادت نیامد هیچ‌وقت از ساندرتا تعریف کرده باشی و به اون گفته باشی که چه فیلم خوبی انتخاب کرده‌ای. در واقع، تو گفتی که هر وقت صحبت به مسائل شخصی کشیده می‌شد نمی‌دونستی چه حرفی بزنی. به این ترتیب من نتیجه می‌گیرم که تو در مورد چیزایی مثل فوتبال، شغل، خانواده، سیاست، هوا، و ورزش خیلی خوب حرف می‌زنی و مهارت خارق‌العاده‌ای داری، اما هرگز یاد نگرفته‌ای که از دیگران تعریف و تمجید کنی.»

«دخترتا دوست دارن به طور شفاهی تأیید بشن، همون‌طور که مردتا دوست دارن شفاهاً تأیید بشن. دخترتا معمولاً از کسانی که ازشون تعریف نمی‌کنن دوری می‌کنن. عدم تأیید کلامی به عنوان عدم عشق تعبیر می‌شه.»

### کشف برابریان

برایان دیگر گریه نمی‌کرد، بلکه در حالی که سرش را تکان می‌داد گفت: «چطور نتونستم اینو بفهمم؟ شما حق دارین. من آمارو تأیید نمی‌کنم.» «در واقع، من اغلب اوقات از اون انتقاد می‌کنم. یادم میاد یه بار از این‌که ساندرتا دیر سر قرار اومده بود عصبانی شدم و به اون گفتم که آدم

مسئولی نیست. در واقع بارها از او انتقاد کردم و اشکالاتش رو یادآوری کردم. حالا یادم میاد که من درست همون طوری از اون انتقاد می کردم که پدرم از من انتقاد می کرد. چرا متوجه این نشدم؟» باز دیگر برایان گریه می کرد. من می دانستم که این می تواند نقطه عطفی در زندگی برایان باشد بنابراین آرام نشستم تا او گریه کند و دستم را روی شانه اش گذاشتم. سرانجام او پرسید: «آیا امیدی هست؟ آیا من می تونم چیزی رو که هرگز دریافت نکرده ام به دیگران بدم؟»

مطمئنم که برایان هرگز فکر نمی کرد گفتگوی ما تا این حد پیش برود، اما حالا ما به این جا رسیده بودیم و دیگر راه برگشتی نبود. پس گفتم: «برایان، هنوز امیدی هست. همینه که آدما رو این قدر شگفت انگیز می کنه. ما می تونیم آینده مونو تغییر بدیم. نیازی نیست که ما اسیر گذشته باشیم. ما حتی اگر در گذشته عشق دریافت نکرده باشیم می تونیم یاد بگیریم که عشق بورزیم.» در واقع، یادگیری دوست داشتنِ دیگران سریع ترین راه برای دریافت عشق است.

### زمان عمل

برایم واضح بود که برایان یک مؤمن مسیحی است، بنابراین این کلمات عیسی مسیح را به او یادآوری کردم «بدهید، و به شما داده خواهد شد.»<sup>۱</sup> همچنین این کلام انجیل را بیان کردم که «ما او را دوست داریم زیرا در آغاز او ما را دوست داشت.»<sup>۲</sup> به برایان گفتم همین اصل در روابط انسانی هم صادق است. اگر ما بخواهیم دوستان داشته باشیم — و همه ما این را می خواهیم — پس ابتدا باید محبت مان را به دیگران ابراز کنیم.

۲. یوحنا، باب ۶، آیه ۱۹.

۱. لوقا، باب ۶، آیه ۳۸.

برایان پرسید: «شما می‌تونین کمکم کنین؟»  
 گفتم: «من می‌تونم و این کارو هم می‌کنم. اما نه حالا. من پنج دقیقه  
 دیگه یه قرار ملاقات دارم اما تو می‌تونی امشب ساعت ۹ در سرسرای  
 هتل منو ببینی. با خودت یه دفترچه هم بیا. من بهت کمک می‌کنم که  
 صحبت به زبان عشق تأیید و تمجیدرو یاد بگیری.»  
 او گفت: «حتماً میام.»  
 برایان را در آغوش کشیدم و خداحافظی کردم. من می‌دانستم که این  
 یکی از مهم‌ترین روزهای زندگی او خواهد بود.

#### یادداشت نکات

وقتی ساعت ۹ شب وارد سرسرای هتل شدم، برایان با دفترچه یادداشت‌اش  
 آن‌جا بود. او گفت: «واقعاً متشکرم که الآن وقت تونو به من اختصاص  
 دادین. می‌دونم که باید خسته باشین.»  
 گفتم: «خسته بله، اما هنوز بیدار.»  
 برایان گفت: «من تمام بعد از ظهر به گفتگویمان فکر کردم، همه اون  
 حرف‌ها به نظرم با معنی میاد. من نمی‌دونم که چطور در تمام این سال‌ها  
 متوجهش نشدم.»  
 گفتم: «خب، چیزی که مهمه اینه که کاری در این باره بکنیم. آماده‌ای؟»  
 او در حالی که دفتر یادداشت‌اش را باز می‌کرد گفت: «آماده‌ام.»  
 اول از صحبت دربارهٔ مادر و پدر برایان شروع کردیم. پدر او در  
 سال‌های آخر از نوشیدن مشروب دست کشیده بود اما هر از گاه حسابی  
 مست می‌کرد. بعد از این‌که برایان سر کار جدیدش رفت هر سه ماه یک‌بار  
 والدینش را می‌دید.

من پرسیدم: «هرچند وقت با آنها تلفنی حرف می‌زنی یا ای میل می‌فرستی؟»

«خب، من ای میل نمی‌فرستم چون هیچ‌کدوم اون‌ها رایانه ندارند اما هفته‌ای یه بار به اون‌ها زنگ می‌زنم تا مطمئن بشن که همه چیز روبراهه.»  
گفتم: «خب، اصل اول اینه که از همون جایی که هستی شروع کنی»  
برایان در دفترچه‌اش نوشت «از همون جایی که هستی شروع کن.» به خوبی می‌دیدم که او آماده‌ی یاد گرفتن است.

«بذار برات بگم که به نظر من تو کجا هستی. این خلاصه‌ی چیزی‌یه که امروز حرفش رو زدیم. تو الان بزرگ شده‌ای و مرد جوانی هستی که یادش نیامد پدرش هرگز تأییدش کرده باشه و به اون گفته باشه: پسر من دوستت دارم. من به تو افتخار می‌کنم. تو فرد بزرگسالی هستی که یادش نیامد مادرش حرف مثبتی درباره‌اش زده باشه. درسته؟»  
برایان سرش را به نشانه‌ی تأیید تکان داد.

«تو سالیان متمادی سعی کردی رنجش رو از قلبت بیرون کنی و به خودت بگی که مهم نیست، اما از صحبت امروز صبح‌مون معلومه که هنوز مهمه.»  
اصل دوم اینه، فعال باش، نه منفعل». برایان دوباره این را نوشت.  
«تا زمانی که نگرش تو منفعل بود تو در سکوت رنج می‌بردی. من از امروز ازت می‌خوام که دست به عمل بزنی. انتخاب عشق یعنی انتخاب این‌که ابتکار عمل را در دست بگیریم. عشق یعنی این انتخاب که به نفع دیگری کاری کنیم یا چیزی بگوئیم، چیزی که اون آدمو بهتر کنه، چیزی که زندگی اونو غنی‌تر کنه یا زندگی رو براش بامعناتر کنه.»

تأیید والدین

«یک راه ابراز عشق اینه که کلمات تأییدآمیز بگوئیم. این مارو به اصل

سوم می‌رسونه: یک استراتژی برای دوست داشتن یا ابراز محبت انتخاب کنید. این استراتژی‌ایه که من پیشنهاد می‌کنم. دفعه بعد که به خونه پدر و مادرت زنگ زدی، وقتی صحبتات تمام شد، به عنوان جمله آخر بگو: "دوستت دارم مامان." یا "دوستت دارم بابا." خوب؟ پاسخ او نا مهم نیست. نکته مهم اینه که تو ابتکار عمل رو در دست می‌گیری و کلمات تأییدآمیز رو به او می‌گی؛ و استراتژی تو برای انجام این کار استفاده از تلفنه.

«پس از این که برای بار اول این کارو کردی، تکرارش برای بار دوم و سوم راحت تر می‌شه. من تشویقت می‌کنم که تا سه ماه آینده هر بار که با پدر و مادرت تلفنی حرف می‌زنی در پایان بگی "دوستت دارم." در خاتمه این سه ماه ازت می‌خوام که جمله دیگری رو اضافه کنی. من می‌خوام بعد از گفتن "دوستت دارم بابا" بگی به خاطر کارایی که طی این سال‌ها برام کرده‌ای متشکرم" و همین حرف رو به مادرت هم بزنی. در سه ماهه دوم از این جملات استفاده کن.»

«آیا فکر می‌کنی بتونی این کارو بکنی؟»

برایان گفت: «فکر کنم بتونم. حدس می‌زنم که بار اول از همه سخت تر باشه.»

«حالا بذار مطمئن بشم که حرف همدیگه رو می‌فهمیم. آیا هر دوی این گفته‌ها صحت دارن؟ "مامان دوستت دارم" و "بابا دوستت دارم." به خاطر داشته باش، عشق یک نگرش است؛ نگرشی که خیر و صلاح شخص دیگر را آرزو می‌کند. آیا آرزو می‌کنی که بهترین اتفاقات زندگی برای پدر و مادرت بیافته؟»

برایان گفت: «بله.»

«پس جمله "دوستت دارم" درست و صادقانه است.»

«بله.»



«حالا آیا این گفته صحیحه: من به خاطر همه کارایی که طی این سال‌ها برایم کرده‌ای متشکرم؟ من فرض می‌کنم که مادرت کارای خوبی هم برات انجام داده.»

برایان گفت: «بله.»

«و پدرت هم کار کرده و قبض‌ها و مخارج دیگه رو پرداخته؟»

برایان تصدیق کرد و گفت: «بله.»

«پس این گفته‌ها درستن — «دوستت دارم» و «به خاطر همه کارایی که

برام کرده‌ای متشکرم»

برایان گفت: «بله، درستن.»

«حالا ازت می‌خوام که این حقایق را به والدینت بگی و به زبون

بیاری. کلمات تأییدآمیز صرفاً گفته‌های صمیمی هستند که ارزش فرد

مقابل را تأیید می‌کنند.»

«اگه اینو امتحان بکنی بهت اطمینان می‌دم که کمتر از شش ماه دیگه

هم پدر و هم مادرت متقابلاً تو را تأیید کنند. البته تو این کارو برای کسب

تأیید اونا نمی‌کنی؛ تو این کارو می‌کنی چون دوست داشتن اونا رو

انتخاب کرده‌ای. اما واقعیت اینه که عشق باعث عشق متقابل می‌شه، و تو

می‌خوای به جای این که منتظر ابتکار عمل اونا بمونی خودت ابتکار

عملو به دست بگیری.»

### نقطه آغاز

برایان گفت «خیلی خب، من می‌تونم این کارو بکنم. اما این کار چطور

می‌تونه رابطه منو با دخترا بهتر بکنه؟»

من گفتم: «این گام اوله. اگه تو بتونی یاد بگیری که والدینت رو تأیید

کنی و از اونا تعریف کنی، اون وقت می‌تونی از دخترا هم تعریف کنی.

اما این گام بعدی نیست. تو همین حالا در نظر نداری با دختری نامزد بشی، درسته؟»

برایان گفت: «بله درسته.»

«پس من ازت می‌خوام این اصل رو در رابطه شغلی ات به کار ببندی. تو سر کار با افراد مختلف مجبوری حرف بزنی و ارتباط داشته باشی. درسته؟ پس ازت می‌خوام این هدف رو برای خودت تعیین کنی که ظرف سه ماه آینده حداقل هفته‌ای یه بار از یه نفر تعریف کنی.»

تهیه فهرست

من فهرستی از انواع چیزهائی که برایان می‌توانست بگوید به او ارائه دادم. مثلاً:

- متشکرم که اون تلفنو زدی. من واقعاً وقت نداشتم به اون تلفن کنم و تو خیلی خوب این کارو کردی.
- تو همیشه برخوردت مثبت. من واقعاً این اخلاقت رو دوست دارم.
- کارت عالی بود. بارک‌الله!
- رییس به من گفت که چی کار کردی. متشکرم که از من تعریف کرده‌ای.
- تو همه کارارو درست انجام می‌دی. من واقعاً این خصوصیت تو رو تحسین می‌کنم.

از برایان پرسیدم «آیا هیچ وقت دربان محل کارت رو دیده‌ای؟»

«نه زیاد، اما هر از گاه که تا دیروقت کار می‌کنم اونو می‌بینم.»

«خب، آیا می‌تونی به اون بگی "از این که هر شب زباله‌هارو جمع

می‌کنی متشکرم. ما بدون تو واقعاً چکار می‌کردیم؟»

او این را در دفتر یادداشتش نوشت و فهرست فوق را هم به آن اضافه کرد. بعد برایشان چند عبارت تأییدی دیگر هم پیدا کرد، خصوصاً یکی از آن‌ها مرا به خنده انداخت. او گفت: «من می‌تونم از پسری که هر روز قهوه درست می‌کنه تشکر کنم.»

پرسیدم: «به اون چی می‌گی؟»

«می‌گم دَن برای قهوه‌هایی که هر روز صبح درست می‌کنی متشکرم، هرچند من اونارو نمی‌خورم اما عاشق عطرشان هستم.»

«آفرین! من تشویقت می‌کنم که در هفته‌های آینده چند جمله دیگه به فهرست اضافه کنی و هر هفته از یکی از همکارات قدردانی کنی.»

برایشان لبخند زان گفت: «خیلی خب، اما رابطه‌ام با دخترا چی می‌شه؟»

پاسخ دادم: «اونم درست می‌شه.»

«اما دکتر چایمن، سن من مدام بیشتر می‌شه. من می‌خوام ازدواج کنم

و تشکیل خانواده بدم.»

برایشان لبخند می‌زد و من صداقت را در کلامش تشخیص می‌دادم.

گفتم: «خیلی خب، من می‌خوام در صفحه دیگری از دفترچه یادداشتت

انواع تعریف و تمجیدهایی رو که از یه دختر می‌تونی بکنی یادداشت

کنی و گفته‌هایی رو بنویسی که ارزش اونو تأیید کنه. حتی می‌تونی

به آدمایی که در گذشته می‌شناختی فکر کنی و از خودت پرسی: من چه

جمله‌ای می‌تونستم بگم که به معنی تأیید اون باشه؟»

«بیا به صحبت امروز صبح‌مان برگردیم و جملاتی رو که بهشون اشاره

کردیم به یاد بیاوریم، مثل «چقدر این لباس بهت میاد» و «چه فیلم‌های

خوبی انتخاب کرده‌ای، واقعاً از این فیلم لذت بردم» برایشان دوباره شروع

به نوشتن کرد، «حالا بگو ببینم چه چیز دیگه‌ای می‌تونستی به ساندر

بگی؟»

برایان بعد از مکثی طولانی گفت: «می تونستم بگم چشات خیلی قشنگن!»  
 پرسیدم: «قشنگ بودن؟»  
 «آره. قشنگ بودن. این یکی از چیزایی بود که منو به طرف اون جلب کرد. چشای اون برق می زد.»  
 «پس در فهرستت این جمله رو هم اضافه کن "چشات خیلی قشنگن. برق می زنن."»

«اوه این دیگه خیلی شخصی یه. نمی دونم می تونم این کارو بکنم یا نه.»  
 «خوب، من نمی گم همون دفعه اولی که همدیگه رو می بینن اینو بگی. تو می تونی طی آشنایی تون به تدریج جملات شخصی تری بگی.»  
 او گفت: «می دونم، مشکل منم همینه.»  
 «حالا کم کم داری یاد می گیری که مشکلات رو حل کنی. به فرض اگه شش ماه دیگه هم با دختری نامزد بشی در این مدت تجربه کسب کرده ای و تأیید والدینت رو یاد گرفته ای. به اضافه این که چند ماه هم سر کار از همکاریات تعریف و تمجید کرده ای.»  
 بعد ما فهرست مان را ادامه دادیم. برخی از جملاتی که نوشتیم این ها هستند.

- از رابطات با مادرت خوشم میاد. تو با او با احترام رفتار می کنی اما اجازه نمی دی در زندگی دخالته کنه.
- متشکرم که امشب منو برای گردش بیرون بردی. من واقعاً از اوقاتی که با هم گذروندیم لذت بردم.
- جرأت و شهامت تو واقعاً عالیه. دفعه بعد که بخوام با تو برم دوچرخه سواری اول کمی تمرین می کنم.
- کیک سیبب عالی بود. دستت درد نکند.

من مطمئن نبودم که برایان با دفترچه یادداشتش چه کار می‌کند، اما می‌دانستم که او در صدد است روابطش را با دیگران بهتر کند. یک سال بعد که او را در کنفرانس دیگری از مجردها دیدم خوشحال شدم. او با هیجان بسیار مرا به نامزدش لیندا معرفی کرد. او گفت: «ما پنج ماهه که با هم آشنا شده‌ایم. لیندا فوق‌العاده‌اس.» لیندا لبخند زد و من هم لبخند زدم. واضح بود که برایان صحبت به زبان عشق کلام تأییدآمیز را آموخته است.

### برایان و والدیش

#### برایان و مادرش

بعداً برایان در یک گفتگوی خصوصی از ارتباط خودش با پدر و مادرش حرف زد. اولین باری که او جمله «دوستت دارم» را به مادرش پای تلفن گفته بود، مادرش گفته بود «منم دوستت دارم.»

برایان به من گفت: «نمی‌تونستم باور کنم. من فکر می‌کردم حداقل دو ماه طول بکشد تا اون یه جمله مثبت بگه. بعد از اون هر بار که من می‌گفتم "دوستت دارم" اونم می‌گفت "منم دوستت دارم." اوضاع به قدری عالی بود که من برنامه‌مو جلو انداختم و بعد از دو ماه به اون گفتم: "مامان دوستت دارم، من واقعاً از همه کارایی که در این سال‌ها برام کرده‌ای تشکر می‌کنم." مادرم جواب داد: "برایان، من دلم می‌خواست کارای خیلی بیشتری برات می‌کردم. وقتی بچه بودی من خیلی افسرده بودم و می‌ترسم توجهی رو که لازم داشتی بهت نکرده باشم."

«من نمی‌دونستم چی بگم. بنابراین گفتم: "خوب، من از زحمات متشکرم مامان، و دوستت دارم." مادرم هم گفت: "منم دوستت دارم."

«بعد با خودم فکر کردم، مادرم چه کارهایی برای من انجام داده و از چه چیزی باید تشکر کنم؟ بنابراین فهرستی تهیه کردم و در پایان هر

مکالمه تلفنی به مادرم گفتم که یادم میاد میاد فلان کارو برام کرده و چقدر از زحماتش متشکرم. پیش از پایان شش ماه، من و مادرم گفتگوهای عالی زیادی با هم داشتیم. اون از من میخواست که ببخشمش که مادر بهتری نبوده، و منم به اون اطمینان دادم که کارای زیادی برای من کرده که واقعاً قدرش رو می دونم.»

برایان و پدرش

ماجرای رابطه او با پدرش تا حدی متفاوت بود. اولین باری که برایان به پدرش گفت: «دوستت دارم» پدرش پاسخ داد: «چی؟» برایان هم گفت: «پدر، دوستت دارم.»

«خوب، خوب.»

بار دوم که برایان با پدرش حرف زد حدوداً سه هفته بعد بود. او در پایان گفتگوی تلفنی شان دوباره گفت: «دوستت دارم.» و پدرش پاسخ داد: «آها، خوب...»

برایان با مادرش بیشتر صحبت می کرد تا با پدرش زیرا مادرش گوشی را برمی داشت. بنابراین حدود سه ماه بعد بود که پدر برایان سرانجام گفت: «منم دوستت دارم.»

برایان به من گفت: «وقتی گوشی را گذاشتم موجی از احساسات وجودم را فراگرفت. من ته دلم می دونستم که پدرم دوستم داره، اما هرگز این کلمات رو از زبون اون نشنیده بودم. باور نکردنی بود.»

«پس از آن هر بار که می گفتم «پدر دوستت دارم» پدرم می گفت: "منم دوستت دارم." وقتی اضافه کردم که "به خاطر همه کارایی که در این سالها برام کرده ای ازت متشکرم" پدرم گفت: "خب، اما کافی نبود."»

«اما پدر می‌خوام بدونی که من از کارایی که کرده‌ای قدردانی می‌کنم و دوستت دارم.»

پدرش پاسخ داد: «منم دوستت دارم.»

برایان برایم توضیح داد که چطور کم‌کم به پدرش گفته که قدر کارهایی را که او در زندگیش برای برایان انجام داده می‌داند.

«به زودی پدرم به من گفت که چقدر متأسفم که در اکثر بازی‌های فوتبال من شرکت نکرده و به زندگی من بیشتر توجه نکرده. اون گفت که در کلیسا دارد در مورد بخشش چیز یاد می‌گیره و ازم خواست که اونو ببخشم. من فوراً پاسخ دادم: "حتماً، پدر، می‌دونی که می‌بخشمت."»

در یکی از تعطیلات آخر هفته وقتی برایان در خانه والدینش بود به پدرش گفت: «پدر، من افتخار می‌کنم که تو به کلیسا میری و به امور مذهبی می‌پردازی. من واقعاً به تو افتخار می‌کنم.»

«پسر، منم به تو افتخار می‌کنم. هرگز نمی‌تونم تصور کنم که پسری بهتر از تو داشته باشم؟»

برایان بلند شد و پدرش را در آغوش گرفت. پدرش هم محکم او را بغل کرد.

«نمی‌دونم آیا در چشمان پدرم اشک جمع شده بود یا نه، اما مطمئناً چشمان من اشکبار بود. از اون لحظه به بعد رابطه ما به کلی تغییر کرد.» بعد برایان به من گفت: «از شما متشکرم که پارسال وقت خودتونو به من دادین. من اصلاً نمی‌دونستم چطوری وضع زندگی مو عوض کنم. رابطه من با لیندا به کندی جلو می‌ره اما به شما اطمینان می‌دم که کلمات تأییدآمیز به اون می‌گم. می‌خواین دفترچه یادداشتمو ببینین؟»

جواب دادم «البته.»

او دفترچه‌اش را گشود و چهار صفحه کلمات تأییدی را که برای لیندا

نوشته بود نشانم داد. واضح بود که براین یاد گرفته با کلام تأییدآمیز صحبت کند.

### صحبت به لهجه‌های کلام تأییدآمیز

#### تشویق

کلام تأییدآمیز یکی از پنج زبان اصلی عشق است. اما در این زبان، لهجه‌های متعددی هم وجود دارد. در دوره مشاوره من با براین، ما عمدتاً روی جملات تأییدی و ابراز قدردانی صادقانه از خدماتی که صورت گرفته تمرکز کردیم. اما کلمات تشویق‌آمیز هم وجود دارد. واژه تشویق در زبان انگلیسی یعنی «شهامت بخشیدن». همه ما در بعضی زمینه‌ها احساس ناامنی می‌کنیم. ما شهامت نداریم و عدم شهامت اغلب اوقات مانع از آن می‌شود که کارهای مثبتی را که می‌خواهیم، انجام بدهیم.

استعداد نهفته در وجود همکار یا همکلاس شما، شاید منتظر کلام تشویق‌آمیز شما باشد تا بیدار شود. شاید یکی از دوستان تان ابراز علاقه کرده که بازیگر سینما بشود. اگر فکر می‌کنید او استعدادش را دارد (و تقریباً همه ما استعدادی داریم چرا تشویقش نمی‌کنید تا رؤیای خودش را تحقق ببخشد؟ به او بگویید که می‌توانید او را در حال انجام کار مورد علاقه‌اش مشاهده کنید. اگر او بی‌تجربه است تشویقش کنید که در یک کلاس آموزشی در دانشگاه محل‌شان ثبت‌نام کند. اگر کمی تجربه دارد، او را تشویق کنید که در تئاتر کوچک محله شرکت کند. بسیاری از فعالیت‌های درخشان تنها منتظر تشویق یک دوست هستند.

دوستی به شما می‌گوید: «باید وزن کم کنم». پاسخ شما چیست؟ آیا دلسردش می‌کنید و می‌گویید «همه ما باید وزن کم کنیم؟» آیا تشویقش



می‌کنید و می‌گویید: «این سخت‌ترین کار در دنیا است»، یا «حتی اگر هم وزن کم کنی بعد از مدتی دوباره چاق می‌شی» یا با کلام خود تشویقش می‌کنید و مثلاً می‌گویید: «اگر واقعاً تصمیم بگیری، می‌دونم که موفق می‌شی چون تو از آن آدمایی هستی که به هدف‌شان می‌رسند»

### تحسین

بعد لهجه ستایش و تحسین را داریم؛ یعنی تأیید و تحسین موفقیت فرد دیگر. همه ما کمابیش دستاوردهایی کسب می‌کنیم. ما برای انجام کارها اهدافی برای خودمان تعیین می‌کنیم. صحنه سینما جایزه اسکار خود را دارد. صحنه موسیقی جوایز و جشنواره‌های خود را دارد. رویدادهای ورزشی مدال‌ها و کاپ‌های قهرمانی خود را دارند، و دنیای تجارت هم تقدیرنامه‌ها و لوح‌های قدردانی خود را دارد. در روابط شخصی، ستایش و تحسین کلامی همان نقش را ایفا می‌کند.

گاهگاه ما احتیاج داریم کسی به پشت‌مان بزند و بگوید: «آفرین، عجب کار خارق‌العاده‌ای کردی. واقعاً این کار تو را دوست دارم. کارت عالی است.» تصورش را بکنید که اگر هر یک از ما به جای توجه به خطاها و نواقص یکدیگر، شروع به تحسین و ستایش یکدیگر می‌کردیم چه اتفاقی در دنیا می‌افتاد.

دنیای مجردها پُر از افرادی است که شایان تحسین‌اند. مادران مجردی که برای حمایت از خانواده‌شان و تعلیم فرزندان‌شان کار می‌کنند سزاوار بهترین درودها هستند. شخصی که با درد و رنج طلاق مبارزه می‌کند و موفق می‌شود روحیه مثبتش را حفظ کند سزاوار عالی‌ترین ستایش‌هاست. فرد مجردی که با بیماری مهلکی دست و پنجه نرم می‌کند و خود را نمی‌بازد و انرژی خود را در راه مثبتی به کار می‌گیرد شایان تقدیر همه

است. انسان مجردی که هرگز ازدواج نکرده و تمام هم و غم خود را روی کمک به کودکان محروم گذاشته تا بتوانند به اهداف آموزشی شان دست پیدا کنند سزاوار تحسین و ستایش ماست. تمام دور و بر ما پُر از افرادی است که هر روز انرژی شان را صرف کمک به دیگران می کنند. این افراد باید کلام تحسین آمیز ما را بشنوند.

### کلام مهرآمیز

لهجه دیگر کلام تأییدآمیز، کلمات مهرآمیز است. این نه فقط به نوع گفته های ما بلکه به لحن بیان ما هم ربط دارد. هر جمله ای می تواند دو معنای مختلف داشته باشد که بستگی به طرز بیان شما دارد. جمله «من دوستت دارم.» اگر با نرمی و ملاحظت ادا بشود، می تواند تجلی راستین عشق باشد. اما این جمله چطور، «من دوستت دارم؟» علامت سؤال کل معنای این سه کلمه را تغییر می دهد.

گاهی کلمات ما یک چیز می گویند اما لحن صدای ما چیز دیگری می گوید. در این مواقع ما پیامی دوگانه می فرستیم. مردم معمولاً پیام ما را بر مبنای لحن صدایمان تعبیر می کنند نه کلماتی که به کار می بریم.

وقتی هم اطاقی تان با لحن تمسخرآمیز می گوید: «خیلی خوش به حالم میشه که امشب ظرفارو بشورم»، به عنوان ابراز محبت تلقی نمی شود. از سوی دیگر، ما می توانیم رنجش، درد و حتی خشم مان را به طرز مهربانانه در میان بگذاریم، و این تجلی عشق خواهد بود. «وقتی امروز عصر به من پیشنهاد کمک نکردی احساس یأس کردم»: اگر این جمله با محبت و صداقت بیان بشود می تواند تجلی عشق باشد. فردی که این حرف را می زند می خواهد از سوی فرد دیگر شناخته بشود و گامی عملی در جهت تحکیم رابطه شان برمی دارد. همین کلمات اگر با صدای

بلند و لحن خشن ادا بشوند تجلی عشق نخواهند بود بلکه داوری و محکوم کردن را می‌رسانند.

طرز صحبت ما فوق‌العاده مهم است. خردمند عهد باستان گفته: «پاسخ ملایم، خشم را دور می‌کند.»<sup>۱</sup> وقتی همکاران عصبانی است و کلمات آتشین بر زبان می‌راند، چنانچه بخواهید راه عشق را انتخاب کنید، متقابلاً با حرارت بیشتر جوابش را نمی‌دهید بلکه با صدایی نرم و ملایم سخن می‌گویید. شما به او اجازه می‌دهید از رنجش و خشم و تصورش از واقعه حرف بزند. شما سعی می‌کنید خودتان را جای او بگذارید و اوضاع را از چشم او ببینید و بعد با لحنی نرم و ملایم به او بگویید که می‌فهمید چرا او چنین احساسی دارد. اگر خطایی در مورد او کرده‌اید، به اشتباهتان اعتراف خواهید کرد و تقاضای بخشش خواهید کرد. اگر تصور شما از اوضاع با او متفاوت است، می‌توانید با مهربانی دیدگاهتان را توضیح بدهید. شما به دنبال تفاهم و سازش خواهید بود و سعی نمی‌کنید ثابت کنید که تصور شما تنها راه منطقی تعبیر اتفاقی است که افتاده. این یعنی عشق بالغ. عشق با مهربانی سخن می‌گوید.

### دربارهٔ بخشش

پردازش خشم و رنجش به طور مثبت امری اساسی است، خصوصاً اگر بخواهیم با کلام تأییدآمیز صحبت کنیم. به طور عینی، کلمات ما سرریز چیزی‌اند که در قلب مان می‌گذرد. اگر ما به طرز موفقیت‌آمیزی با خشم و رنجش کنار نیامده باشیم، احتمالاً به جنگیدن می‌رسیم و کلمات ما به جای این‌که مهرآمیز باشند مخرب خواهند بود.

۱. ضرب‌المثل‌ها، ۱: ۱۵۰.

هیچ یک از ما کامل نیستیم. ما همیشه بهترین کار را انجام نمی‌دهیم یا کار درست را نمی‌کنیم. ما گاهی کارهای زیان‌باری در مورد اطرافیانمان می‌کنیم یا حرف‌های زیان‌باری می‌زنیم. ما نمی‌توانیم گذشته را پاک کنیم؛ ما فقط می‌توانیم به خطای خود اعتراف کنیم و بپذیریم که درست نبوده است. ما می‌توانیم تقاضای بخشش کنیم و در آینده به طرز متفاوتی عمل کنیم. وقتی من به اشتباهم اقرار و درخواست بخشش کنم، می‌توانم به جبران آن فکر کنم. این یک پرسش عاشقانه است: «آیا می‌توانم کاری کنم تا درد و رنجی را که برایت به بار آورده‌ام جبران کند؟»

وقتی در مورد من خطایی صورت گرفت و شخص مقابل اعتراف کرد و درخواست بخشش کرد، من می‌توانم او را ببخشم یا تقاضای برقراری عدالت کنم. اگر من اجرای عدالت را بخواهم یا به دنبال این باشم که فرد مقابل کارش را جبران کند، خودم را در مقام قاضی قرار داده‌ام و فرد مقابل در جایگاه متهم. اما اگر من بخشش را انتخاب کنم، آن‌گاه سازش و آشتی ممکن می‌شود.

بسیاری از مجردها هر روز تازه را با دیروز مخلوط می‌کنند. آن‌ها مدام شکست‌های گذشته را به امروز می‌کشاند و با این کار امکان ایجاد یک روز شگفت‌انگیز را تباہ می‌کنند. وقتی اجازه دهیم احساس تلخ انزجار، و انتقام در قلب انسان زنده بماند، صحبت به کلام تأییدآمیز غیرممکن می‌شود. بهترین کاری که ما با شکست‌های گذشته می‌توانیم بکنیم این است که آن‌ها را به تاریخ بسپاریم.

بله. آن اتفاق افتاد. مسلماً باعث رنجش شد. هنوز هم باعث رنجش می‌شود. اما آیا آن شخص به خطای خود اعتراف کرده و من تصمیم گرفته‌ام ببخشمش، یا او همچنان روی رفتار غلط خود پافشاری می‌کند، و من تصمیم می‌گیرم او را به خدا واگذار کنم، و می‌دانم که خدا هم

خدای عدالت است و هم خدای مرحمت. پس من اجازه نمی‌دهم رفتار کسی دیگر زندگی امروز مرا تباه کند.

رها کردن شخص بخشش نیست. بخشش، پاسخی است به اعتراف فرد مقابل. بخشش، رها کردن رنجش و خشم خودم است تا از درون توسط آن خورده نشوم. بخشش یعنی این انتخاب که دیگران را به رغم خطاهایی که در مورد من کرده‌اند دوست بدارم. بخشش باعث احیای روابط نمی‌شود، بلکه مرا قادر می‌سازد تا در صلح و آرامش زندگی کنم و نسبت به دیگران مهر بورزم.

چنانچه کسی بخواهد عاشق باشد، باید دقت در کلماتی که هنگام صحبت با همکاران، همسایگان، دوستان نزدیک، والدین، همسران سابق، هم اطاقی‌ها، و فروشنده‌های فروشگاه محل به کار می‌برد داشته باشد. هر چه من می‌گویم و نحوه‌ای که آن را بیان می‌کنم بر جو روابط اثر می‌گذارد. کلام تأییدآمیز، روابط را تعمیق می‌کند. کلمات تند و محکوم‌کننده، روابط را نابود می‌کند.

به خاطر داشته باشید، عشق یک انتخاب است. مهر ورزیدن به دیگران را انتخاب کنید.

### پرسش‌هایی برای تعمق بیشتر

۱. تا چه حدی از والدین‌تان کلمات تأییدآمیز می‌شنوید؟
۲. آیا ادای کلمات تأییدآمیز نسبت به والدین‌تان برای شما راحت است یا سخت؟ چرا؟
۳. اگر برایتان دشوار است، اکنون زمان آن فرارسیده تا ابتکار عمل را در دست بگیرید و کلمات تأییدآمیز به والدین‌تان بگویید.
۴. در سایر روابط‌تان تا چه حد از کلام تأییدآمیز استفاده می‌کنید؟
۵. آیا رابطه‌ای هست که بخواهید بهبودش ببخشید؟ آیا فکر می‌کنید صحبت به زبان کلام تأییدآمیز می‌تواند برای آن شخص مفهومی داشته باشد؟

## فصل ۴

### زبان دوم عشق:

### هدایا

چند هفته پیش با زن بیوه‌ای ملاقات داشتم که اخیراً به مجتمعی که با کمک‌های خیریه اداره می‌شد نقل مکان کرده بود. طی گفتگوی مان از او پرسیدم خانه جدیدش چگونه است. او گفت: «کمی کوچیکه. مجبورم بیشتر وسایلم رو مرخص کنم.»

او با اشاره به صندلی‌ای در گوشه اتاق گفت: «بچه‌ها نمی‌خواستند اون صندلی راحتی گردان را بیارم. اما اونو ماروین به من داده و من نمی‌تونم ازش جدا شم.»

پرسیدم: «ماروین همیشه هدیه می‌داد؟»

او گفت: «نه خیلی. در واقع این یکی از معدود هدایاییه که یادم میاد به من داده شده. وقتی اولین بچه ما به دنیا اومد اون صندلی راحتی رو به من داد. من قبلاً گفته بودم چقدر خوبه که آدم با بچه توی صندلی راحتی بشینه، اما وقتی یه هفته بعد با صندلی به خونه اومد یکه خوردم. من هر دو تا بچه مون رو با اون صندلی بزرگ کردم. انگار کمی از وجود ماروین و بچه‌ها هنوز با من.»

گفتم: «خوشحالم که صندلی رو نگه داشتین. امیدوارم تا ابد نگهش

دارین.»

گفتگوی ما به موضوعات دیگر کشید و سرانجام من به دیدارم خاتمه دادم. وقتی از در بیرون می‌رفتم نیم‌نگاهی به صندلی راحتی انداختم و فهمیدم به هدیه‌ای نگاه می‌کنم که به مدت بیش از چهل سال بیانگر عشق بوده است. هدیه بیشتر از هدیه‌دهنده زنده مانده بود.

### معنای یک هدیه

هدیه درست

هدیه شیء ملموسی است که می‌گوید: «من به تو فکر می‌کردم، و می‌خواستم این را داشته باشی. دوستت دارم.»

رشته تحصیلی من انسان‌شناسی است. انسان‌شناسی علم مطالعه فرهنگ‌هاست. انسان‌شناسان تاکنون هیچ فرهنگی را کشف نکرده‌اند که در آن هدیه دادن تجلی عشق نبوده باشد. هدیه دادن یکی از زبان‌های عام و اساسی عشق است.

برخی هدایا فقط چند ساعت عمر می‌کنند. بسیاری از مادران مجرد این نوع هدیه را می‌شناسند - گل قاصدکی که بچه از حیاط خانه کنده و به مادر داده. هدیه به سرعت از بین رفته اما خاطره آن سال‌ها باقی مانده است. اما برخی از هدایا، مثل آن صندلی راحتی، تمام عمر دوام دارند. خود هدیه مهم نیست. عشقی که هدیه بیانگر آنست مهم است. هدیه درست نشانه‌ای است که عشق عاطفی را می‌رساند.

### معنای نادرست

واژه یونانی‌ای که ما انگلیسی‌زبان‌ها کلمه هدیه را از آن گرفته‌ایم *Charis* است، به معنی «لطف و مرحمت» یا امر نامنتظر. هدیه بنا به ماهیت خود پاداشی نیست که در ازای انجام کاری یا خدمتی داده شده باشد. وقتی

کسی به دیگری می‌گوید: «اگر این... را به من بدهی من هم آن... را به تو می‌دهم» محبت خود را بیان نمی‌کند. او صرفاً دارد معامله می‌کند. هدیه بدون هیچ شرط و شروطی اعطا می‌شود، در غیر این صورت هدیه نیست.

وقتی چیزی برای جبران ناراحتی یا عصبانیت به کسی داده می‌شود، هدیه نیست. بعضی‌ها فکر می‌کنند هدیه دادن می‌تواند حرف‌های درشتی را که زده‌اند پاک کند. بعضی پسرها از زبان پدرشان شنیده‌اند که «هر وقت خطایی ازت سر زد، یه دسته گل به نامزدت بده. گل اکثر گناهان را می‌پوشاند.» اما پس از مدتی دخترهایی که دسته گل دریافت می‌کنند آن‌را به صورت نامزدشان پرت می‌کنند. هدیه فقط در صورتی هدیه است که تجلی حقیقی عشق باشد، نه تلاشی برای پوشاندن خطاهای گذشته.

هدایا نمادهای بصری عشق هستند. در اکثر مراسم ازدواج، عروس و داماد حلقه رد و بدل می‌کنند. کسی که مراسم را اجرا می‌کند می‌گوید: «این حلقه‌ها نشانه‌های آشکار و نمایان پیوند درونی و معنوی‌ای هستند که قلب‌های شما را در عشقی بی‌پایان به هم وصل می‌کند.»

من در کتاب اصلی پنج زبان عشق به اهمیت واژه‌های مربوط به حلقه ازدواج اشاره کردم و گفتم:

این یک لفاظی بی‌معنی نیست. این واژه‌هایانگر یک حقیقت مهم هستند — این که نمادها ارزش معنوی دارند. شاید این موضوع در زمان فروپاشی ازدواج نمود بیشتری داشته باشد، یعنی زمانی که زن و شوهر دیگر حلقه ازدواج‌شان را به دست نمی‌کنند. این نشانه آشکاری است که می‌گوید ازدواج آن‌ها دچار مشکل جدی شده است. شوهری می‌گفت: «وقتی زنم حلقه‌اش را به طرفم پرت کرد و با عصبانیت از خانه بیرون رفت و در را به هم کوید، فهمیدم که



زندگی زناشویی مان جداً دچار مشکل شده است. من تا دو روز حلقه‌اش را از روی زمین برنداشتم. سرانجام وقتی برداشتم های های گریه می کردم. حلقه همانی بود که بود اما وقتی به جای دستان زنش در دست او قرار گرفت به وضوح به یادش آورد که ازدواجش از هم پاشیده است.<sup>۱</sup>

حلقه تنها احساسات عمیقی را در وجود شوهر برمی‌انگیخت. بسیاری از کسانی که طلاق گرفته‌اند کاملاً این احساسات عمیق را می‌شناسند.

هدیه می‌تواند به هر شکل، اندازه، رنگ یا قیمتی باشد. می‌توان آن را خرید، پیدا کرد، یا با دست ساخت. برای فردی که زبان اصلی عشقش دریافت هدایاست، قیمت هدیه اهمیت چندانی ندارد. اگر استطاعتش را دارید، می‌توانید کارت زیبایی به قیمت کمتر از پنج دلار بخرید. اگر استطاعتش را ندارید، می‌توانید خودتان آن را درست کنید. تکه‌ای کاغذ بردارید، از وسط تا کنید، با قیچی یک قلب ببرید و روی آن بنویسید «دوستت دارم» و آن را امضاء کنید. نیازی نیست که هدیه گران‌قیمت باشد.

### زبان هدیه دادن را بیاموزید

اما کسی که می‌گوید: «من اهل هدیه دادن نیستم» چه؟ او می‌گوید: «من توی زندگی هدیه زیادی دریافت نکرده‌ام و هرگز یاد نگرفتم چطوری هدیه انتخاب کنم. هدیه دادن اصلاً در ذات من نیست.» تبریک می‌گویم. شما همین الآن اولین کشف لازم برای تبدیل شدن به یک عاشق بزرگ را کردید. عشق به تلاش نیاز دارد. اغلب اوقات عشق مستلزم این است که شما زبان عشقی را که هرگز به آن صحبت نکرده‌اید یاد بگیرید. خوشبختانه، هدیه دادن یکی از آسان‌ترین زبان‌های عشق است.

۱. پنج زبان عشق، به قلم گری چاپمن و ترجمه سیمین موحد، نشر ویدا، ۱۳۸۴، ص ۷۷-۷۶.

### علائق فرد را بشناسید

از کجا باید شروع کنید؟ به حرف‌های کسی که دوستش دارید گوش بدهید. ببینید علائق او یا علائق بچه‌های او چیست.

بعضی‌ها اهل جمع کردن هستند. چندی پیش با خانمی ملاقات کردم که بیش از هزار نمکدان و فلفل‌دان جمع کرده بود. اکثر آن‌ها را دوستی به او داده بود که از علاقه او به این شیء خبر داشت. باب منشی‌ای داشت که یک مادر مجرد بود. یک روز باب شنید که منشی‌اش می‌گوید پسر دوازده‌ساله‌اش کارت بیسبال جمع می‌کند. باب از او خواست ببیند که پسرش دوست دارد چه کارت‌هایی را داشته باشد. بعد باب در یکی از سفرهای تجاری‌اش دید کنار هتل محل اقامتش یک مغازه کارت‌فروشی هست. ظرف پنج دقیقه کارتی را که در فهرستش داشت آن‌جا دید. باب می‌گفت بعد از دادن آن کارت به منشی‌اش تا به پسرش بدهد، کاملاً مشخص بود که «انگار همین الآن یک میلیون دلار به اون داده‌ام.»

گوش دادن دقیق به حرف دیگران به صرف وقت و تصمیم آگاه نیاز دارد و اکثراً این کار مستلزم این هم هست که فهرستی از ایده‌هایی که می‌شنویم تهیه کنیم، و الا پیش از پیدا کردن هدیه فراموشش‌شان می‌کنیم. بعضی‌ها اشیایی را که در مغازه‌های مخصوص هدایا هست دوست دارند. اما بعضی‌ها هم هیچ علاقه‌ای به این نوع هدایا ندارند و اگر چنین چیزی دریافت کنند در گنجی یا انباری می‌گذارند. اگر می‌خواهید هدیه شما محبت و عشق شما را نشان بدهد، علائق فرد مقابل را کشف کنید. باب و مری دو ماه بود که با هم آشنا شده بودند. مری متوجه شد که در دو مناسبت مختلف موقعی که در رستوران غذا می‌خوردند باب برای دسر کیک سیب سفارش داده. یک شب از او پرسید: «تو کیک سیب دوست داری؟»

باب گفت: «آره. من همیشه کیک سیب دوست داشتم.»  
حالا اگر مری بخواد هدیه‌ای به باب بدهد، سرنخ عالی‌ای در دست دارد.

یک شب طی گفتگوی عادی که آن‌ها با هم داشتند مری به باب گفت:  
«از موقعی که مامان مریض شده من هر دو روز یک‌بار تلفنی باهاش  
حرف زده‌ام. هزینه تلفن راه دور واقعاً زیاده.»

اگر باب با دقت گوش می‌داد می‌فهمید که یک کارت تلفن از پیش  
پرداخت شده بهترین هدیه برای اوست.

مردم همیشه درباره علائق‌شان حرف می‌زنند. اگر ما به دقت گوش  
کنیم می‌توانیم سرنخ‌های متعددی به دست بیاوریم که نشان می‌دهد  
هدیه مناسب برای هر فرد چیست.

نسبت به نوع هدیه حساس باشید  
گاهی اوقات لازم است نسبت به واکنش طرف مقابل تان حساس باشید.  
این خصوصاً در رابطه نامزدها صادق است. بعضی هدایا به خاطر قیمت‌شان  
یا معنای خاصی که دربردارند ممکن است از سوی کسی که دوستش  
دارید راحت پذیرفته نشوند. در کنفرانس مجردهایی که در کارولینای  
شمالی برگزار شده بود، پس از سخنرانی‌ام پیرامون پنج زبان عشق،  
جاش به طرفم آمد و پرسش گیج‌کننده‌ای کرد، او گفت: «من به پنج زبان  
عشق اعتقاد دارم، اما اگه آدم به زبان عشق نامزدش حرف بزنه ولی اون  
نخواد اونو قبول کنه چی؟»

پرسیدم: «میشه یه مثال بزنی؟»

«خب، من سه ماهه که با دختری آشنا شده‌ام و واقعاً اونو دوست  
دازم. سامانتا خارق‌العاده‌ترین کسی‌یه که تا به حال دیده‌ام. من می‌خواستم

اونم بدونه که چقدر دوستش دارم بنابراین یه هدیه واقعاً گرون قیمت براش خریدم. اما وقتی هدیه را به اون دادم، گفتم: "من نمی‌تونم اینو قبول کنم. اصلاً احساس خوبی نسبت بهش ندارم." این کارش منو داغون کرد.

بعد ادامه داد: «هنوز نمی‌فهمم. من واقعاً دلم می‌خواست اون هدیه رو داشته باشه.»

من گفتم: «فکر کنم بدونم چرا هدیه رو رد کرده اما مطمئن نیستم که آماده شنیدنش باشی.»

او گفت: «چرا می‌خوام بشنوم. واقعاً می‌خوام.»

گفتم: «خب، حدس من اینه که تصور شما دوتا از رابطه تون با هم متفاوت بوده. برای من واضحه که تو خیلی به سامانتا علاقه داری. تو گفتی اون خارق‌العاده‌ترین دختریه که تا حالا دیده‌ای. واقعیت این‌ه که تو چنان هدیه گرون‌قیمتی برای اون خریده‌ای نشون می‌ده که چه احساس عمیقی نسبت بهش داری.»

جاش به نشانه تأیید سرش را تکان می‌داد. بنابراین ادامه دادم، «مشکل این‌جاست که سامانتا رابطه تون رو طور دیگه‌ای می‌بینه. مسلماً اونم به تو علاقه داره اما هنوز نه به اندازه تو. از نظر اون هنوز زوده که تو چنان هدیه گرون‌قیمتی بهش بدی و اون هنوز به خودش اجازه نمی‌ده همچو هدایایی رو بپذیره. او نمی‌خواد تورو به اشتباه بندازه و یه تصور غلط در تو ایجاد کنه. بنابراین تو باید اینو بپذیری و به خواستش احترام بذاری.»

جاش پس از مکثی طولانی گفت: «حق با شماست. من نمی‌خواستم اینو بشنوم اما شما درست می‌گین. من انقدر اونو دوست داشتم که می‌خواستم یه کار خارق‌العاده براش بکنم. اما فکر کنم حالا باید فرصت

بیشتری به اون بدم و امیدوار باشم که اونم بالاخره همون قدر که من عاشقش هستم عاشق من بشه.»

سری تکان دادم و گفتم: «شش ماه دیگه کریسمسه. اون موقع می تونی قبل از خریدن هدیه به امتحان بکنی. مثلاً می تونی بگی: "من دلم می خواد یه چیز واقعاً خوب برات بخرم: اما نمی خوام برات غیرمنتظره باشه. دلت می خواد (هدیه را نام ببرید) رو به عنوان نشانه عشق من بپذیری؟ هیچ اجباری در کار نیست. من فقط می خوام بدونی که من دوستت دارم." اگه اون بله گفت، می فهمی که رابطه تون عمیق شده. اگه گفت نه، یعنی رابطه تون مشکل داره.»

جاش گفت: «این کارو می کنم و امیدوارم که هدیه مو قبول کنه.»  
جاش درس مهمی گرفت: شما نمی توانید کسی را وادار کنید که هدیه تان را بپذیرد. شما می توانید هدیه را تقدیم کنید. اگر پذیرفته نشد، باید به تصمیم شخص مقابل احترام بگذارید.

### هدایا و پول

چنانچه بخواهید یک هدیه دهنده خوب باشید، شاید لازم باشد نگرش تان نسبت به پول را تغییر بدهید. هر یک از ما تصور خاصی از اهداف پول دارد؛ و ما در رابطه با خرج کردن آن احساس متفاوتی داریم. اگر شما به خرج کردن پول گرایش داشته باشید موقع خرج کردن پول احساس خوبی نسبت به خودتان پیدا می کنید. اگر بیشتر به پس انداز کردن گرایش داشته باشید، وقتی پولی را پس انداز یا سرمایه گذاری می کنید احساس خوبی نسبت به خودتان پیدا می کنید.

فرض کنیم شما پس اندازکننده هستید. احساسات شما مانع از این می شود که برای ابراز عشق تان پول خرج کنید. من برای خودم چیزی

نمی خرم. چرا باید برای یکی دیگه چیزی بخرم؟ اما این نگرش نمی تواند حقیقت را بفهمد - حقیقت این است که شما دارید چیزهایی برای خودتان می خرید. شما با پس انداز کردن و سرمایه گذاری کردن، احساس ارزشمندی و امنیت عاطفی می خرید. شما با طرز استفاده تان از پول به نیازهای عاطفی خودتان توجه می کنید. اگر متوجه بشوید که زبان اصلی عشق فرد مورد علاقه تان دریافت هدایاست، آن وقت شاید بفهمید که خرید هدیه برای او بهترین سرمایه گذاری ای است که می توانید بکنید. شما روی رابطه تان سرمایه گذاری می کنید و مخزن عشق عاطفی آن فرد را پر می کنید.

عشق، پول، و والدین مجرد

به خاطر داشته باشید، هدف هدیه این است که این پیام را ابلاغ کند «من دوست دارم و فکر می کنم این هدیه زندگی تو را بهتر می کند.» به خاطر سپردن این نکته برای والدین مجرد فوق العاده مهم است. هدیه را صرفاً به این دلیل که کودک یا نوجوان خواسته نباید به او داد. مسئله این است، «آیا این هدیه برای بهروزی فرزندم خوب است؟»

اگر پاسخ منفی باشد، والدین وجداناً نمی توانند آن هدیه را به فرزندشان بدهند. به عنوان مثال الآن باب شده که بسیاری از خانواده های مرفه آمریکایی به نوجوان شانزده ساله شان اتومبیل می دهند. من نمی گویم این همیشه برای نوجوان بد است. من می گویم که والدین ابتدا باید پیرسند «آیا اتومبیل هدیه خوبی برای فرزند نوجوانم است؟»

هنگام پاسخ به این پرسش چند عامل را باید در نظر گرفت. یکی سطح بلوغ و مسؤولیت خود نوجوان است. برخی از نوجوانان به لحاظ عاطفی آماده نیستند که در سن شانزده سالگی اتومبیل داشته باشند.

برخی نوجوانان در حوزه‌های دیگر زندگی احساس مسؤولیت کافی از خود نشان نداده‌اند تا شایسته اهدای اتومبیل باشند.

عامل دوم توان مالی یک والد مجرد برای تهیه اتومبیل است. این که تا خرخره زیر بار قرض فروبروید تا برای فرزند نوجوان تان اتومبیل بخرید در نهایت به صلاح نوجوان نیست.

هرچند روی صحبت من با تک‌والدهاست، اجازه بدهید کلامی هم به والد غیر سرپرست بگویم که معمولاً پدر را شامل می‌شود. یک نوع هدیه هست که هیچ نوجوانی به آن نیاز ندارد. این همان چیزی است که من هدیه قلبی می‌نامم. هدف از دادن این هدیه - اغلب هدایا - این است که جای عشق حقیقی را بگیرد. این گونه هدیه‌ها را معمولاً والد پر مشغله و گاه غایبی می‌دهد که وقت سرخاراندن ندارد و فرصت نمی‌کند به زبان‌های اصلی عشق یعنی کلام تأییدآمیز، وقت گذراندن با یکدیگر، خدمت کردن، و تماس فیزیکی صحبت کند. بنابراین با دادن هدایای جورواجور و گاه گران قیمت سعی می‌کند این نقص را جبران کند.

مادر مجردی می‌گفت: «هر بار که دختر شانزده ساله‌ام به دیدن پدرش میره با یه چمدان هدیه به خانه برمی‌گرده. پدرش برای پرداخت مخارج پزشکی و دندانپزشکی دخترم کمکی به من نمی‌کنه اما همیشه برای هدیه خریدن پول داره. اون به ندرت به دخترم تلفن می‌زنه و فقط دو هفته تابستان را با اون می‌گذرونه. اما ظاهراً با این هدایا قراره همه چی درست بشه.»

این نوع هدیه دادن از جانب والد غیر سرپرست متداول شده است. نوجوان معمولاً هدایا را دریافت می‌کند، به طور شفاهی تشکر می‌کند، و با مخزن خالی عشق به خانه می‌رود. وقتی هدایا به عنوان جایگزینی برای عشق حقیقی داده می‌شوند، نوجوان قلبی بودنشان را می‌بیند.

### تشخیص دریافت هدیه به عنوان زبان اصلی شخص

برای بعضی اشخاص، دریافت هدیه زبان اصلی عشق آن‌ها محسوب می‌شود. این چیزی است که باعث می‌شود آن‌ها عمیقاً عشق دیگران را احساس بکنند. میستی ۹ ماه است که با راب نامزد شده است. او به طور جدی به راب گفت: «می‌خوام بدونی که روزهای تولد و تعطیلات خاص برای من خیلی مهم‌ان. یادمه وقتی پدرم تولد شانزده سالگی‌ام رو فراموش کرد دو روز تمام گریه کردم. من می‌دونستم که اون مادرم رو دوست نداره و به همین علت ترکش کرده. اما در روز تولدم فهمیدم مرا هم دوست نداره.»

اگر راب به دقت گوش می‌کرد، می‌فهمید که زبان اصلی عشق میستی دریافت هدایاست. چنانچه او بخواهد عشقش را به میستی نشان بدهد، نه تنها روز تولد او و سایر مناسبت‌ها را به خاطر خواهد سپرد بلکه در یک روز داغ تابستان و یک شب سرد زمستان هم هدیه‌ای به او خواهد داد. یعنی در هر زمان، بی‌هیچ علت خاصی، صرفاً برای ابراز عشقش به او هدیه خواهد داد.

پدر تک‌والدی که موقع کوهنوردی سنگی را برمی‌دارد و به پسر ده‌ساله‌اش می‌دهد اگر زبان اصلی عشق پسرش دریافت هدایا باشد، آن سنگ را در بیست و سه سالگی او در کمندش خواهد یافت. هدیه می‌گوید: «بابام به فکر من بود.» هر بار که او به سنگ نگاه می‌کند به فکر پدرش می‌افتد و محبت او را احساس می‌کند.

نیازی نیست که هدیه گران‌قیمت باشد، در هر حال، «اصل این است که کسی به فکر آدم بوده.» اما من به شما یادآور می‌شوم که این فکر توی کله شما نیست که مهم است؛ بلکه این هدیه‌ای که از آن فکر بیرون آمده است چیزی است که پیام عشق عاطفی را می‌رساند.



### خرس‌های پشمالوی بریجیت

کریس حدود شش ماه بود با بریجیت نامزد کرده بود که از من وقت ملاقات گرفت. او صاف و پوست‌کنده هدفش از ملاقات با من را گفت: «من و بریجیت شیش ماهه که نامزد کرده‌ایم. همه چی واقعاً عالی‌ه و من واقعاً اونو دوست دارم. اما یه چیز هست که اذیتم می‌کنه. اون توی اتاق خوابش حداقل پنجاه خرس پشمالو داره. نصف اونارو تاختش ریختن و اون با اونارو می‌خوابه. آگه اون شیش ساله‌اش بود از نظر من این کار اشکالی نداشت، اما اون بیست و شیش ساله شه و من نمی‌تونم علت این کارش رو بفهمم. اون روی اکثر خرساش اسم گذاشته، انگار که اونارو بچه‌هاش هستن.

«این کارش به نظرم عجیب میاد و نمی‌دونم وقتی ازدواج کنیم چطور می‌شه. من خیال ندارم با خرسای پشمالو بخوابم. بنابراین چیزی که می‌خوام بدونم اینه که آیا اشکال از مننه یا این که این رفتار برای یه دختر بیست و شیش ساله عادیه؟»

کریس لبخند می‌زد، بنابراین من هم لبخند زدم تا برای یک لحظه موضوع را چندان جدی نگیریم. سپس گفتم: «آگه منظورت از عادی اینه که آیا همه دخترای بیست و شیش ساله در اتاقی پُر از خرس پشمالو می‌خوابن پاسخ منفیه. بعضی‌ها با سگای زنده می‌خوابن و بعضی‌ها هم سنجاب توی اتاق خوابشون نگه می‌دارن. حتی دختری رو می‌شناسم که مار نگه می‌داشت، البته توی قفس اما خب بالاخره توی اتاق خوابش.»

کریس حرفم را قطع کرد و گفت: «فکر نکنم من با همچو دختری نامزد می‌شدم» هر دو مان خندیدیم. بعد من موضوع صحبت را جدی‌تر کردم و به کریس گفتم: «چیزی که مهمه این نیست که یه دختر توی اتاق

خوابش چی نگه می‌داره، بلکه اهمیت عاطفی اون چیزهاست.» حالا می‌تونستم علامت سؤال را در چشمان کریس ببینم.

او گفت: «پس قضیه جدی‌تر از اون‌ه که فکر می‌کردم.»

پاسخ دادم: «نه الزاماً. بذار چند سؤال ازت بپرسم. تو گفتی که بریجیت روی اکثر خرسای پشمالو اسم گذاشته. تو می‌دونی این خرسا از کجا اومده‌ان؟»

او گفت: «اکثر اون‌ا هدیه‌ان. در واقع اون می‌دونه که هر کدوم از خرسارو کی به اون داده و کی داده. ظاهراً والدینش از موقعی که اون بچه بوده هر سال برای تولدش یه خرس به اون داده‌ان. بنابراین نصف خرسا این‌جوری اومده‌ان. بعضی از اونارو هم خاله‌ها و عمه‌ها داده‌ان. یه چندتایی رو هم برادر کوچکتش داده.»

حتی دوتا از اونارو خواستگاری سابقش داده‌ان. صادقانه بگم اون دوتا واقعاً موی دماغ من.» من به علامت تأیید سر تکان دادم، زیرا کاملاً واضح بود که این دو خرس شدیداً باعث ناراحتی کریس می‌شوند.  
من گفتم: «فکر کنم بدونم که ماجرا چیه. اما مطمئن نیستم که تو بخوای بشنوی.»

کریس پرسید: «چیز بدیهه؟»

گفتم: «نه. در واقع خوبه.»

کریس گفت: «خب، پس می‌خوام بشنوم.» وقتی دیدم کریس گوش می‌کند ادامه دادم و گفتم: «به نظرم می‌رسه که زبان اصلی عشق بریجیت دریافت هدیه است. هدایا خیلی روی اون اثر می‌ذارن.»

کریس پرسید: «منظورتون از زبان عشق چیه؟»

ادامه دادم و گفتم اساساً پنج زبان عشق وجود دارد، یعنی پنج راه برای ابراز عشق عاطفی هست، و هر یک از ما یک زبان اصلی عشق

دارد؛ زبانی که بیش از همه پیام عشق را به او می‌رساند. هیچ‌یک از این زبان‌ها بهتر از دیگری نیست. اما اگر بخواهید کسی واقعاً عشق شما را احساس کند باید به زبان اصلی عشق او حرف بزنید. پس از این‌که به طور خلاصه پنج زبان عشق را برای کریس توضیح دادم از او پرسیدم: «به نظر خودت زبان اصلی عشق تو چیه؟ چه چیزی بیش از همه باعث می‌شه تا محبت دیگران رو احساس کنی؟»

او فوراً گفت: «کلام تأییدآمیز. شاید به این دلیل که بریجیت رو این قدر دوست دارم. اون همیشه منو تأیید می‌کنه و ازم تعریف می‌کنه.»

گفتم: «این خیلی مهمه. حالا من می‌گم زبان اصلی عشق بریجیت دریافت هدایاست. به این دلیل که اون می‌دونه تک‌تک خرسارو کی بهش داده. به این دلیل که اون روی همه‌شون اسم گذاشته. به این دلیل که اون همه خرسارو توی اتاق خوابش نگه داشته. هر خرس به اون می‌گه: دوستت دارم.»

«آره، اما اون دوتا خرس خواستگاری سابقش باید برن، درسته؟ منظورم اینه که من نمی‌خوام با اون عروسی کنم و هر شب بشنوم که اون دوتا خرس به زنم می‌گن دوستت دارم.» من خندیدم اما می‌دانستم که کریس کاملاً جدی است.

جواب دادم: «بله، وقتی با بریجیت ازدواج کردی موقعشه که اون دوتا خرس خونه دیگه‌ای پیدا کنن. اما فعلاً باید خرسای بریجیت رو دوست داشته باشی. در واقع حالا می‌دونی که در اولین سالگرد آشنایی تون یا روز تولدش چی بهش بدی.»

«پافشاری روی این‌که بریجیت اون خرسارو دور بندازه مثل اینه که اصرار کنی اون به عشق مادر، پدر، خاله‌ها و عمه‌ها، دایی‌ها و عموها و برادرز کوچکترش لگد بزنه. مثل این‌که کسی از تو بخواد با بی‌احترامی با

پدر و مادر خودت و سایر افراد مهم زندگیت حرف بزنی. این توقع زیادی‌یه. در واقع تو نمی‌خوای با دختری از دواج کنی که به عشق والدین و بستگانش پشت می‌کنه.» کریس به علامت تأیید سر تکان می‌داد، بنابراین ادامه دادم و گفتم:

«می‌بینی کریس، این خرسا نیستن که بریجیت بهشون وابسته‌اس، بلکه عشقی است که در وجود خرسا نهفته‌اس. والدین او به همین راحتی می‌تونستن هر سال به اون خرگوش پشمالو یا قورباغه بدن.»  
کریس گفت: «وای، چقدر خوشحالم که به اون مار ندادن.»  
گفتم: «خرسای پشمالو خیلی بهترن.»

کریس لبخندزنان گفت: «آره، کم‌کم دارم عاشق خرسا می‌شم.»  
«حالا لطفاً از حرفای من اینو برداشت نکن که هر سال در سالگرد ازدواج‌تون باید یه خرس پشمالو به اون بدی. یه خرس پشمالو از طرف تو احتمالاً کافیه. بعد می‌تونی هدایای دیگری به اون بدی. حرف من فقط اینه که دریافت هدایا برای بریجیت خیلی مهمه. این زبان اصلی عشق اون‌ه. هر هدیه‌ای به اون می‌گه «اون به فکر من بوده. اون دوستم داره.» بعد به کریس یادآور شدم که هدایا الزاماً نباید گران‌قیمت باشند، یک شاخه گل رز یا آب‌نبات مورد علاقه‌ او هم می‌تواند مؤثر واقع بشود.  
کریس گفت: «من هیچ‌وقت هدیه‌دهنده خوبی نبوده‌ام. واقعاً برای من هدیه چندان مهم نبوده.»

گفتم: «خب، مدتی وقت می‌بره تا صحبت به این زبان عشق‌رو یاد بگیری، اما اگه می‌خوای رابطات با بریجیت شکوفا بشه این کار اساسی‌یه. همه ما وقتی احساس کنیم دوستمون دارن شکوفا می‌شیم و وقتی احساس کنیم دوستمون ندارن پژمرده می‌شیم. علت این‌که بریجیت این‌قدر دید مثبتی نسبت به زندگی داره و هیجان‌زده‌اس اینه که مهر و

محبت والدین و سایر افراد مهم زندگی شو احساس کرده. تو نمی‌خواهی اینو کم کنی، تو می‌خواهی بهش اضافه کنی.»

من در آغا صحبت‌مان به کریس گفته بودم که در حال نوشتن کتابی پیرامون پنج زبان عشق مجردها هستم. وقتی او دفترم را ترک می‌کرد گفت: «اوه راستی، کی این کتابو تموم می‌کنین. من می‌خوام یه نسخه بخرم.»

گفتم: «مطمئنم که یکی می‌گیری اما صبر نکن تا این کتاب چاپ شه. بهتره از همین الآن خرسای پشمالورو دوست داشته باشی.»

کریس در حالی که لبخندزنان می‌رفت گفت: «البته، من می‌خوام بزرگترین عاشق خرسای پشمالویی بشم که شما می‌شناسین.»

دو ماه بعد بریجیت را در جشن چهارم ژوئیه دیدم. کریس او را به من معرفی کرد و او گفت: «من می‌خوام به خاطر این که وقت تونو به کریس دادین ازتون تشکر کنم. اون حرفای شمارو به من گفت و به نظرم خیلی درست اومد. من هرگز به این موضوع این جور نگاه نکرده بودم. من نمی‌دونستم که زبان اصلی عشق من دریافت هدیه است اما واقعاً این درسته.» بعد در حالی که دستش را بالا گرفته بود گفت: «اتفاقاً هفته پیش کریس این حلقه‌رو به من داد.»

گفتم: «اوه، کریس خیلی زود یاد می‌گیره.»

کریس گفت: «نمی‌دونم چقدر زود یاد می‌گیرم اما می‌دونم که بریجیت‌رو دوست دارم و می‌خواهم اونم عشق منو احساس بکنه.»

### آتش‌بازی... و علامت پیروزی

گفتم «آیا بریجیت هم به زبان عشق تو صحبت می‌کنه؟»

کریس گفت: «اوه بله! اون تمام مدت از من تعریف می‌کنه.»

بریجیت گفت: «فکر کنم من آدم خوش شانسی باشم، چون که تعریف و تمجید راحت به زبونم میاد. من مردمو دوست دارم و فکر کنم این طوری بزرگ شده‌ام پدر و مادر من همیشه آدمای خیلی مثبتی بودن.»  
به بریجیت گفتم: «شاید کلام تأییدآمیز زبان دوم عشق توست. آیا تو هم دوست داری ازت تعریف و تمجید بکنن؟»

او گفت: «اوه بله، و کریس هم خیلی در این زمینه ماهره.»  
همچنان که آتش بازی شروع می شد و آسمان را روشن می کرد گفتم:  
«من یه رابطه طولانی و رضایت بخش رو برای شما پیش بینی می کنم.»  
کریس در حالی که دور می شد به پشت سرش نگاه کرد و دستش را به علامت پیروزی بالا برد و گفت: «اون دوتا خرس پشمالو رفته‌ان!»  
لبخندی زدم و سر تکان دادم.

بریجیت شنید که کریس چه گفت، ایستاد، به طرف من برگشت و گفت: «اونارو به خیره دادم. امیدوارم یه نفر دیگه با دریافت اونا محبت رو در زندگی‌ش احساس بکنه» من هم دستم را به علامت پیروزی بالا بردم و از هم جدا شدیم.»

کریس و بریجیت نمونه‌ای از کشمکشی را نشان می دهند که وقتی افراد زبان عشق یکدیگر را نمی فهمند بروز می کند. کریس به نظرش عجیب می آمد که یک دختر بیست و شش ساله تمام اتاق خوابش را پر از خرس پشمالو بکند. این به نظرش غیر عادی می اومد. اما وقتی فهمید که دریافت هدایای یکی از پنج زبان اصلی عشق است، و این که خرس ها هدایایی بودند که عزیزان بریجیت به او داده بودند، کل قضیه برایش معنی پیدا کرد.

لطفاً از من نخواهید بگویم که شما فقط به زبان اصلی عشق عزیزان تان باید صحبت کنید. عشق را می توان به تمام زبان های عشق ابراز و دریافت

کرد. اما اگر شما به زبان اصلی عشق کسی صحبت نکنید او عشق شما را احساس نخواهد کرد - حتی اگر به چهار زبان دیگر عشق سخن بگویید. وقتی شما با فصاحت به زبان اصلی عشق او سخن گفتید می توانید از چهار زبان دیگر هم استفاده کنید. حالا این ها هم چون بستنی روی کیک خواهند بود. و این امر ما را به زبان سوم عشق می رساند.

### پرسش هایی برای تعمق بیشتر

۱. والدین شما تا چه حد با شما و خودشان به زبان عشق هدایا صحبت می کردند؟
۲. شما تا چه حد به کسانی که دوستشان دارید هدیه می دهید؟
۳. آخرین هدیه ای که داده اید چه بود و به چه کسی دادید؟
۴. آیا صحبت به زبان عشق هدایا برای شما سخت است، یا در ذات تان است؟ چرا؟
۵. هنگام گفتگو با دیگران، آیا آگاهانه گوش می کنید و دنبال سرنخی برای هدیه دادن به شخص مقابل می گردید؟ آیا نگه داشتن فهرستی از هدایا در دفترچه یادداشت تان می تواند مفید باشد؟
۶. اگر از دریافت هدایا لذت می برید، بیش از همه دوست دارید از چه کسی هدیه دریافت کنید؟ آیا می توانید همین هفته هدیه ای به این شخص بدهید؟

## فصل ۵

### خدمت کردن

پس از این که شوهر شری او و دختر چهارساله‌شان را ترک کرد شری وارد نیروی کار شد. مهارت او در کار با رایانه آن قدر که خودش دلش می‌خواست نبود، و هنوز هم نیست اما دارد بهتر می‌شود. کسی که به او کمک می‌کند تا به عنوان یک مادر مجرد جای خود را در نیروی کار بیابد یکی از همکارانش است.

شری به من گفت: «گای دختر خیلی خوبیه. هر وقت مشکلی با رایانه‌ام پیدا می‌کنم او فوراً به کمکم میاد. اون خیلی صبوره و کمک می‌کنه تا کم‌کم یاد بگیرم. اون واقعاً عالیه! نمی‌دونم اگه اون نبود چه کار می‌کردم.»

شری خیلی به گای احترام می‌گذارد زیرا همکارش به زبان اصلی عشق شری صحبت می‌کند: زبان خدمت کردن.

آلبرت انیشتین، یکی از بزرگ‌ترین دانشمندان تاریخ بشر، بیشتر به خاطر نظریه نسبیت‌اش مشهور است که در سال ۱۹۰۵ یعنی وقتی فقط بیست و شش سال داشت آن‌را مطرح کرد. او خدمات مهم دیگری نیز به علم کرده اما گفته می‌شود که در اواخر عمرش تصویر دو دانشمند یعنی ماکسول و نیوتون را از دیوار خانه‌اش پایین کشید و به جای آن‌ها تصویر گاندی و شوایتزر را قرار داد. وقتی همکارانش علت این کار را



پرسیدند، گفت: «اکنون زمان آن فرارسیده که نمادهای علم را کنار بگذاریم و نمادهای خدمت را در جای آن‌ها قرار بدهیم.»<sup>۱</sup>

ظاهراً انیشتین به این نتیجه رسیده بود که عشق قوی‌تر از علم است. یکی از اساسی‌ترین زبان‌های عشق زبان خدمت کردن است. یکی از واضح‌ترین تصاویری که جوهر ایمان مسیحی را نشان می‌دهد صحنه‌ای است که حضرت مسیح، بنیانگزار مسیحیت، پای پیروانش را می‌شوید. در زمانی که مردم صندل می‌پوشیدند و در خیابان‌های کثیف راه می‌رفتند، رسم بود که خدمتکار خانه پای میهمانان را بشوید. مسیح به پیروانش تعلیم داده بود که یکدیگر را دوست بدارند. بنابراین به طور عملی راه انجام این کار را به آن‌ها نشان داد. او تشت آبی آورد و حوله‌ای در دست گرفت و شروع به شستن پای آن‌ها کرد. پس از این عمل ساده و خالصانه‌ای که از سر عشق انجام داد، پیروانش را به پیروی از سرمشق خود تشویق کرد.

مسیح پیش از آن خاطر نشان کرده بود که در قلمرو او آن‌هایی بزرگند که خدمتگزار مردمند. در اکثر جوامع بزرگان بر دیگران حکومت می‌کنند، اما مسیح گفت تنها کسانی بزرگند که به دیگران خدمت می‌کنند. پولس رسول این فلسفه را چنین جمع‌بندی کرد: «با عشق به یکدیگر خدمت کنید.»<sup>۲</sup>

امروز در میان نسلی که «من» برایش بیشترین اهمیت را دارد شاید ایده خدمت کردن عجیب و غریب به نظر برسد. اما زندگی‌ای که صرف خدمت به دیگران شده همواره به عنوان زندگی‌ای تلقی شده که شایسته تقلید است. در هر حرفه‌ای، کسانی واقعاً به اوج می‌رسند که میلی حقیقی

۲. یوحنا، باب ۱۳، آیات ۳-۱۷.

۱. فیلیپ یانسی، رهبری، پاییز ۱۹۹۵، ص ۴۱.

به خدمت کردن دارند. بهترین و شریف‌ترین پزشکان هدف از حرفه خود را خدمت به بیماران و ناتوانان می‌بینند. رهبران سیاسی واقعاً بزرگ، خودشان را «خدمتگزار مردم» می‌دانند. بزرگ‌ترین آموزگاران، دانش‌آموزان را افرادی شایسته خدمت می‌بینند و بزرگ‌ترین پاداش خود را این می‌دانند که دانش‌آموزان نهایت استفاده از استعدادها و علایق خود را به کار بگیرند و به اوج قابلیت‌های خود برسند. خدمت کردن به دیگران عالی‌ترین نقطه‌ای است که انسان می‌تواند به آن برسد.

### خدمت کردن در مقابل بردگی

اجازه دهید به سرعت تفاوت بین خدمت و بردگی را روشن کنم. بردگی همان چیزی است که در خانواده‌های معیوب وجود دارد. وقتی افراد از سر اجبار به دیگران خدمت می‌کنند آزادی خدمت راستین از دست می‌رود. بردگی قلب را سخت می‌کند. بردگی، خشم و نفرت و انزجار خلق می‌کند.

به این درد دل کسی که طلاق گرفته گوش کنید، «من بیست سال آزرگار به اون خدمت کردم. من دست به سینه مقابلش می‌ایستادم. من پادری او بودم، در حالی که او مرا نادیده می‌گرفت، با من بدرفتاری می‌کرد، و جلوی دوستان و خانواده‌ام تحقیرم می‌کرد. من از او متنفر نیستم. من بد او را نمی‌خواهم، اما از او منزجرم و دیگه نمی‌خواهم با او زندگی کنم». این زن بیست سال تمام خدمت کرده بود، اما خدمتش از سر عشق نبوده، از سر ترس و احساس گناه و انزجار بود.

پادری یک شیء بی جان است. شما می‌توانید پایتان را روی آن پاک کنید، پایتان را روی آن بگذارید، آن را کناری بباندازید، یا هر کاری که می‌خواهید با آن بکنید. پادری از خود اراده‌ای ندارد. آن می‌تواند خدمتگزار

شما باشد اما نمی تواند عاشق تان باشد. وقتی شما با کسی مثل شیء رفتار می کنید. امکان عشق را از بین می برید. سوء استفاده از دیگران با ایجاد احساس گناه («اگه منو دوست داری، پس این کارو برام بکن») زبان عشق نیست. وادار کردن دیگری با ایجاد ترس («اگه این کارو بکنی هر چه دیدی از چشم خودت دیدی») با عشق بیگانه است.

هیچ کسی نباید پادری باشد. ما مخلوقاتی هستیم که احساس، افکار و آمال و آرزو داریم. ما قابلیت تصمیم گیری و توان عمل کردن داریم. این که اجازه بدهیم فرد دیگری ما را مورد سوء استفاده قرار بدهد عملی عاشقانه نیست. در واقع خیانت است. شما شخص سوء استفاده چپی را به عادات غیر انسانی می کشانید. عشق می گوید: «من بیش از آن دوستت دارم که اجازه بدهم این رفتار را با من داشته باشی. این کار برای تو یا من خوب نیست.» عشق از این که مورد سوء استفاده قرار بگیرد خودداری می کند.

از سوی دیگر، عشق حقیقی اغلب اوقات در خدمت کردن متجلی می شود. این خدمتی آزادانه است که نه از سر ترس بلکه به میل و اراده خود صورت می گیرد. خدمت ناشی از کشف این حقیقت است که «برکت دادن بیش از گرفتن است.»<sup>۱</sup> همه ما قابلیت ها و مهارت هایی داریم. می توان از این ها برای ابراز عشق استفاده کرد. بنابراین گای از مهارت خود در کار با رایانه برای ابراز عشق و محبتش به شری استفاده کرد.

### انواع خدمت ها

اما خدمت کردن نیازی به مهارت های خیلی فنی ندارد. چند سال پیش

۱. اشاره به گفته حضرت مسیح.

من و همسرم جمعه شب‌ها در خانه‌مان را به روی جوانان مجردی که اخیراً برای دیدار از کلیسای ما به شهرمان آمده بودند باز می‌کردیم. برنامه‌های این شب خیلی سازمان یافته نبود بلکه برعکس خانه ما مملو از جوانانی می‌شد که می‌توانستند سؤالات‌شان را بپرسند، با افراد دیگر ملاقات کنند، و دوستان خوبی برای خودشان بیابند. یکی از این شب‌ها جوانی را دیدم که کنارم آمد و گفت: «این گرده‌مایی‌ها خیلی مهم و مفیدند. من واقعاً دوست دارم کاری کنم که به شما و خانم چاپمن نشان بدهد که چقدر از این که در خانه‌تان را به روی ما باز کردید متشکرم. نمی‌دانم اجازه می‌دهید یکی از شب‌های این هفته به خانه‌تان بیایم و اجاق‌تان را تمیز کنم؟» (این مربوط به دوره‌ای است که ما هنوز از این اجاق‌های جدید نداشتیم).

من و کارولین هر دو مان قبلاً بارها کار تمیز کردن اجاق را انجام داده بودیم. من می‌دانستم که چقدر کارولین از این کار نفرت دارد، و من هم تمایلی به آن نداشتم. بنابراین بدون تأمل گفتم: «عالی‌یه.» و اواخر هفته آن جوان به خانه‌مان آمد و در حالی که من و کارولین بچه‌ها را برای گردش بیرون برده بودیم اجاق را تمیز کرد. وقتی ما به خانه برگشتیم با اجاقی روبرو شدیم که از تمیزی برق می‌زد.

این خاطره مربوط به سی سال پیش است. مرد جوان مدت‌هاست که از شهر ما رفته ولی هیچ‌یک از ما نام او و خدمتی را که به ما کرد هرگز فراموش نمی‌کند.

زندگی سرشار از فرصت‌هایی است که می‌توان با خدمت کردن به دیگران به آن‌ها ابراز محبت کرد. شما با همکاران به پارکینگ می‌روید که می‌بینید یکی از لاستیک‌های ماشینش پنچر شده. فرد مجرد مسنی باید نزد پزشک یا به کلیسا برود. عصری قرار است به منزل دوست‌تان

بروید - چرا جلوتر به او زنگ نمی‌زنید و نمی‌پرسید که آیا می‌خواهد سر راه‌تان چند تانان یا یک بطری شیر برایش بخرید؟ (اگر پولش را خودتان بدهید، این هم یک هدیه است هم یک خدمت). بردن مادر پیرتان به فروشگاه هم یک خدمت است.

این زبان عشق برای بعضی مجردها آسان است. آن‌ها در خانه‌هایی بزرگ شده‌اند که به آن‌ها آموخته شده «دو صد گفته چون نیم کردار نیست». هر گاه آن‌ها خدمتی به اعضای خانواده کرده‌اند تحسین شده‌اند و اعضای خانواده اغلب اوقات به مسن‌ترها کمک کرده‌اند. آن‌ها عمیقاً احساس می‌کنند که دوست داشتن یعنی خدمت کردن. در نتیجه آن‌ها مترصد فرصت می‌مانند تا به کسی خدمت کنند.

### زبانی دشوار برای بعضی‌ها

اما عده‌ای از مجردها صحبت به این زبان را بسیار دشوار می‌یابند. چرا که خانواده آن‌ها همیشه گفته «هر کس باید سرش به کار خودش باشد». پیامی که این افراد در دوران کودکی شنیده‌اند این است «از من انتظار نداشته باش برای کاری کنم». در نتیجه تمام توجه آن‌ها در زندگی روی رفع نیازهای خودشان است. آن‌ها انتظار دارند دیگران هم همین کار را بکنند. چرا من باید کاری برای کسی بکنم که خودش هم می‌تواند بکند؟ این طرز فکر آن‌هاست. آن‌ها می‌گویند: «بله البته می‌توانم به پیرزن نیازمندی کمک کنم». اما در واقع به ندرت این کار را می‌کنند.

اگر تصادفاً با چنین کسی هم اطاق یا همکار هستید، بهتر است قبل از انجام هر خدمتی از او سؤال کنید، زیرا اگر موقعی که او بیرون است اتاقش را تمیز کنید ممکن است این را توهین محسوب کند. احتمالاً با خودش

می‌گوید: اون فکر می‌کنه که من وظیفه‌ام رو انجام نمی‌دم. از نظر شما عمل تان عاشقانه بوده، اما از نظر او توهین‌آمیز محسوب می‌شود.

بنابراین، پیش از خدمت کردن بهتر است پرسید: «دلت می‌خواد این کارو برات انجام بدم...» به هر حال هدف شما این است که با ابراز محبت تان زندگی او را بهتر کنید. شما نمی‌خواهید کاری را بکنید که شخص مقابل تان آن را منفی قلمداد می‌کند. اگر پاسخ او «نه» بود و گفت که «خودم این کارو می‌کنم.» فکر نکنید دست رد به سینه تان زده است و این را شخصی قلمداد نکند. او صرفاً به شما اطلاع می‌دهد که در این لحظه این زبان عشق را نمی‌خواهد.

اما اگر خدمت کردن در ذات وجود شما نیست، باز هم یادگیری این زبان ارزشش را دارد. این راهی است برای ابراز احساس مسؤولیت خود نسبت به رفاه و سعادت دیگران. آلبرت شوایتزر به کرات گفته: «مادام که انسانی در دنیا هست که گرسنه، بیمار و تنهاست یا در ترس زندگی می‌کند، وظیفه من خدمت به اوست.» کمک به دیگران از دید همه جهانیان نشانه عشق محسوب می‌شود.

### مرد زندگی مارتا

مارتا یکی از افراد مجردی بود که در سمینار ازدواج من در کلیولند شرکت کرده بود. او گفت: «من فقط می‌خواستم بیشتر در مورد ازدواج بدونم تا هر وقت ازدواج کردم بدونم چکار باید بکنم.» دلم می‌خواست تعداد بیشتری از مجردها پیش از ازدواج چنین نگرشی داشتند. او بعد از ناهار از من پرسید آیا می‌تواند با من صحبت بکند.

او گفت: «من نمی‌خوام خیلی وقت شمارو بگیرم اما یه مشکلی دارم که باید باهاتون حرف بزنم.» سری تکان دادم و او ادامه داد: «من شش

ماهه که با مردی آشنا شده‌ام که خارق‌العاده‌ترین مرد دنیاست. اما من احساس عاشقانه‌ای نسبت به او ندارم. و دلم می‌خواست این احساس رو داشتم چون او خیلی فوق‌العاده‌اس.»

پرسیدم: «پس چه چیزی باعث شده فکر کنی که او فوق‌العاده‌اس؟»  
 «او مهربون‌ترین آدمیه که تا حالا دیده‌ام. منظورم اینه که تا حالا هیچ‌کس این قدر به من کمک نکرده.»  
 پرسیدم: «مثلاً چی کار می‌کنه؟»

او گفت: «خب، همه چیزیه شب توی کلیسا شروع شد. من در جلسه مجردها شرکت کرده بودم و وقتی می‌خواستم کلیسارو ترک کنم بارون شدیدی می‌بارید. او جلو اومد و در حالی که چتر بزرگی در دست داشت پرسید که آیا اجازه می‌دم تا دم اتومبیل همراهی ام کنه. یادم نمی‌اومد که هرگز اونو دیده باشم، اما او گفت که سه هفته‌اس در جلسه شرکت می‌کنه. خب، البته پیشنهادش رو قبول کردم. او منو تا دم اتومبیل همراهی کرد و شب به خیر گفت. من هم از او تشکر کردم: او در را بست و سوار ماشینش شد. من واقعاً متشکر بودم ولی خیلی هم کار فوق‌العاده‌ای نبود.

«من دیگه به او فکر نکردم تا این که دو هفته بعد متوجه حضورش در جلسه کلیسا شدم. پس از جلسه ازم پرسید که آیا می‌خوام به نوشیدنی بخورم. از این ایده خیلی خوشم اومد در نتیجه قبول کردم. بنابراین ما به او طرف خیابون رفتیم و وارد یه آب‌میوه‌فروشی شدیم. من فهمیدم که او هیچ‌وقت ازدواج نکرده، مهندس برقه و برای یه شرکت محلی کار می‌کنه، حدود دوساله که در کلیولند زندگی می‌کنه، و از قسمت شرق نقل مکان کرده. من از صحبت با او لذت بردم. اما وقتی آماده ترک آب‌میوه‌فروشی می‌شدیم دوباره بارون گرفت. او به من گفت که صبر

کنم تا اتومبیلش رو بیاره و بعد منو دم اتومبیل خودم برسونه. من که نمی خواستم خیس بشم قبول کردم.

«اون دوید آن طرف خیابون و به سرعت با اتومبیلش برگشت، با چتر به سراغم اومد، و بعد منو با اتومبیل خودش دم اتومبیلم برد. اون سرتا پا خیس شده بود. من وقتی به طرف خونه می روندم با خودم فکر کردم چقدر این مرد مهربونه، اما هیچ نظر دیگه‌ای نسبت بهش نداشتم.

«خب، حدود سه هفته بعد دوباره در جلسه مجردها باهاش روبرو شدم. صبح اون روز من با رایانه‌ام مشکل پیدا کرده بودم. وقتی اینو بهش گفتم، گفت که می تونه به سرعت اونو درست بکنه. اون گفت که اگه بخوام می تونه با من بیاد خونه مون و رایانه رو درست کنه. منم موافقت کردم. اون خیلی زود مشکل رایانه رو پیدا کرد اما برای درست کردنش چیزی لازم داشت که باعث شد به خونه اش بره. اون ظرف چهل و پنج دقیقه برگشت و ظرف پنج دقیقه رایانه رو درست کرد.

«من به اون کیک تعارف کردم و چند دقیقه‌ای درباره رایانه حرف زدیم. من به اون گفتم که به خاطر کمکش خیلی متشکرم و می خوام بهش دستمزد بدم. اون از قبول دستمزد خودداری کرد و گفت خیلی خوشحاله که تونسته به من کمک بکنه.»

ظاهراً این مرد درست مثل جمعه، قهرمان داستان رابینسون کروزو، همیشه آماده کمک بود. در جلسه دیگری از مجردها، این مرد شریف به مارتا گفت یک برنامه رایانه‌ای دارد که می تواند به او کمک کند.

«اگه بخوای خوشحال میشم که این برنامه رو روی رایانه ات نصب کنم.»

پس از این که توضیح داد برنامه چکار می کند مارتا موافقت کرد و او را برای نصب آن روی رایانه دعوت کرد.



«اون به من نشون داد که برنامه چطور کار می‌کنه و من فهمیدم که واقعاً چیز خوبیه. بنابراین موافقت کردم که پولش رو بپردازم و از اون خیلی تشکر کردم. اما اون از پذیرفتن پول خودداری کرد و به من گفت که خوشحاله می‌تونه به من کمک کنه.»

«سرتون رو درد نیارم» (حالا دیگه خوشحال بودم که این کلمات رو می‌شنیدم) ما کم‌کم برای خوردن غذا بیرون رفتیم و اون مرتب برای کمک به من در انجام کارهای مختلف به خونه می‌اومد. اون درب گنج‌ام رو تراشید تا بهتر بتونم ببندمش. روی در ورودی خونه‌ام یه قفل اضافه گذاشت. به من کمک کرد تا فیلتر اجاقو عوض کنم. روی تلفنم پیام‌گیر گذاشت و وقتی دستگاه نون برشته کن خراب شد درستش کرد.

«منظورم اینه که این مرد خارق‌العاده‌اس! دلم می‌خواد اون تا ابد توی زندگیم باشه، اما هیچ احساس عاشقانه‌ای نسبت بهش ندارم و کشش جسمی هم ندارم. فکر نمی‌کنم بتونم با اون ازدواج کنم اما واقعاً دلم می‌خواد دوروبرم باشه.»

پرسیدم: «فکر می‌کنی اون عاشقت باشه؟»

او گفت: «نمی‌دونم. ما هیچ وقت درباره‌اش حرف نزده‌ایم. اون سعی نکرده منو ببوسه و دستش رو هم روی شونه‌ام نذاشته؛ ما حتی دست همدیگه رو نگرفته‌ایم. انگار ما فقط یه دوستی واقعی با هم داریم. اما من می‌خوام بالاخره با کسی ازدواج کنم، کسی که عاشقش باشم. من نمی‌خوام اونو برنجونم. اون خیلی به من لطف کرده. حالا نمی‌دونم چی کار کنم.»

پدر مارتا

احساس می‌کردم که مارتا خرد سلیمان را لازم دارد. اما از آن‌جا که من

سلیمان نبودم به سؤال کردن ادامه دادم و گفتم: «می خوام یه لحظه موضوع رو عوض کنم، باشه؟» مارتا سرش را تکان داد و پرسیدم: «وقتی کوچیک بودی پدرت همه کارای فنی خونرو انجام می داد؟»

«اوه، بله. اون همه نقاشی ها و همه تعمیرات رو انجام می داد. اگه چیزی خراب می شد پدر فوری اونو درست می کرد. در واقع، اون تعمیرات یه محله رو انجام می داد. وقتی در نوجوانی اولین اتومبیل رو گرفتم انگار همه هفته خراب بود، اما پدرم مرتب درستش می کرد. وقتی به دانشگاه رفتم سیم کشی اتاقم در خوابگاه دچار مشکل شد. من سعی کردم برقکار بیارم تا درستش کنه اما وقتی نیومد بالاخره پدرم اومد و درستش کرد. پرسیدم: «رابطه ات با پدرت چطور بود؟»

«اوه، من و پدرم همیشه به هم نزدیک بودیم. من خیلی خوشبختم که پدری نصیب شده که واقعاً دوستم داره.»

پرسیدم: «از کجا می دونی که پدرت دوستت داشته؟»  
 «خوب، همون طور که گفتم اون هر کاری برای من می کرد. منظورم اینه که هر وقت به اون احتیاج داشتم در دسترس بود.»

پرسیدم: «آیا بین پدرت و این مرد شباهتی می بینی؟»  
 مارتا لحظه ای به فکر فرو رفت و بعد گفت: «بله، حالا که شما گفتین شباهت شونو می بینم. در واقع مارک عملاً همه کارهایی رو که پدرم می کرد می کنه. اون مرد خوبیه، درست مثل پدرم. اما من نمی خوام با پدرم ازدواج بکنم.» حالا او لبخند می زد و اشکی را که در چشمانش جمع شده بود پاک می کرد.

گفتم: «فکر کنم بتونم توضیح بدم که چه اتفاقی افتاده. آیا سخنرانی پیش از نهار من درباره پنج زبان عشق رو یادت میاد؟»

او گفت: «بله، فکر می‌کنم خیلی هوشمندانه بود.»  
«خب، حدس من اینه که زبان اصلی عشق تو خدمت کردنه. تو به این دلیل عشق پدرت رو احساس می‌کردی که اون به زبان عشق تو حرف می‌زد.» مارتا سرش را تکان داد. «و تو به این دلیل محبت مارک رو احساس می‌کنی که اونم به زبان اصلی عشق تو حرف می‌زنه.»  
مارتا حرفم را قطع کرد و گفت: «اما احساسات عاشقانه چی میشه؟»  
«به اونم می‌رسم، اما قبل از هر چیز می‌خوام بفهمی که چرا نسبت به مارک احساس نزدیکی می‌کنی، چرا برای دوستی او ارزش قائلی، و چرا فکر می‌کنی که اون آدم خارق‌العاده‌ایه.»

«وقتی کسی به زبان اصلی عشق ما حرف می‌زنه، ما به لحاظ عاطفی به طرفش جلب می‌شیم. ما دیدگاه مثبتی نسبت به اون پیدا می‌کنیم و برایش احترام زیادی قائل می‌شیم. ما می‌خوایم کاری کنیم که زندگی اونو بهتر کنه و محبتش رو جبران کنه. احتمالاً به این دلیل که تو رابطه‌ات رو با مارک ادامه دادی. مهربانی اون و خدماتی که برای تو انجام می‌داد باعث شد تا تو هم بخواهی کاری برای اون بکنی. پس با وجودی که احساس عاشقانه‌ای نسبت به اون نداشتی و کشش جسمی هم به طرفش نداشتی، هنوز این کار به نظرت طبیعی می‌اومد. حالا تو رابطه دوستی خوبی پیدا کرده‌ای و نمی‌خواهی مارک رو برنجونی، اما دلت می‌خواد با کسی ازدواج کنی که نسبت بهش احساسات رمانتیک داشته باشی. پس سر دوراهی گیر کرده‌ای.»

### پیشنهادات من به مارتا

«دقیقاً همین طور است، حالا چکار باید بکنم؟»

«خب، من نمی‌تونم بهت بگم چکار کنی، اما می‌تونم پیشنهاداتی بهت بدم که کمکت کنه تا تصمیم لازم رو بگیری.»

«اول، تو باید حقیقت رو به خودت بگی. تو امروز اونو به من گفتی، اما باید به خودت هم بگی. حقیقت اینه که تو رابطه‌دوستانه خوبی با مارک داری چون که اون به زبان اصلی عشق تو حرف می‌زنه. اما این رابطه عاشقانه‌ای نیست که به ازدواج ختم بشه. در نتیجه، این امکان واقعی هست که وقتی تصمیم بگیری با کسی ازدواج کنی، این دوستی کم‌رنگ بشه و سرانجام از بین بره.» مارتا با نتیجه‌گیری من موافق بود، بنابراین ادامه دادم:

«بعد نوبت ایده‌دوم می‌رسه...» من می‌دانستم که وضعیت روحی مارتا ممکن است باعث بشود که حرف‌هایی را که می‌زنم به خاطر نسیپارد، بنابراین پرسیدم: «می‌خواهی این ایده‌هارو بنویسی؟» و قلمم را به طرفش دراز کردم. او گفت: «اوه، بله.» و قلم را گرفت و دستش را در کیفش کرد تا کاغذ بردارد.

من تکرار کردم. «ایده‌دوم اینه که بفهمی توی دل مارک چی می‌گذره. اون در مورد رابطه‌اش با تو چی فکر می‌کنه. آیا او احساسات عاشقانه‌ای نسبت به تو داره؟ بدون این اطلاعات احتمالاً نمی‌تونم تصمیم عاقلانه‌ای بگیری.»

او گفت: «اما از کجا بفهمم؟»

پاسخ دادم: «بهترین راه اینه که ازش بپرسی.»

«اما من نمی‌تونم بگم: تو احساس عاشقانه‌ای نسبت به من داری؟»

«نه، اما می‌تونم مثلاً بگی: مارک، من درباره‌ی دوستی مون فکر کرده‌ام و احساس می‌کنم باید بفهمم که آیا هر دو مون نظر مشترکی داریم یا نه. پس این خطر رو می‌کنم که مقداری از افکارم در مورد رابطه‌مونو باهات

در میون بذارم و ازت می خوام که تو هم همین کارو بکنی. آیا الآن وقتشو داری که در این باره صحبت بکنیم؟»

«بعد اگه موفقیت کرد، ادامه بده و مثلاً بگو: قبل از هر چیز باید بدونی که من برای دوستی مون ارزش قائلم و امیدوارم ادامه پیدا کنه. تو خیلی نسبت به من مهربون بودی و من واقعاً قدر اینو می دونم، اما اینو به رابطه رماتیک نمی دونم.»

اون گفت: «بذار این اینو بنویسم» بنابراین گفته ام را تکرار کردم تا او بنویسد و ادامه دادم.

«تو باید به اون بگی که نمی خوامی برنجونیش و فکر می کنی لیاقت دوستن حقیقت رو داره. بعد به دقت به پاسخ مارک گوش کن و پرسش های لازم رو از اون بکن تا مطمئن بشی که عقیده اش رو می دونی.» سپس ادامه دادم: «اگه اون به رابطه تون همون طور نگاه می کرد که تو نگاه می کنی، اون وقت می تونین به رابطه تون ادامه بدین. اما اگه اون احساسات شدید عاشقانه ای نسبت بهت داشت مجبورین برای ازدواج با یه نفر دیگه از این رابطه دست بکشین. حالا شما حقیقت رو می دونین و می تونین تصمیم صحیح رو بگیرین.»

وقت ما تمام شده بود. باید جلسه بعدی سمینارم را شروع می کردم. مارتا تشکر کرد و به یکی از دوستانش در سمینار پیوست. وقتی سمینار به پایان رسید مارتا به سراغم آمد و دوباره تشکر کرد.

من هم سر تکان دادم و از او تشکر کردم و گفتم: «فقط من یک نکته دیگه رو هم باید بگم. من امیدوارم فردی که در آینده قصد ازدواج با اونو داری به زبان عشق خدمت صحبت بکنه. اگه اون این زبانو بلد باشه زندگی براش آسون تر خواهد شد. و اگه بلد نبود، امیدوارم پیش از ازدواج

صحبت به این زبان رو به او ن یاد بدی و اونم بفهمه که چرا این قضیه این قدر مهمه.»

مارتا گفت: «اوه، من اونو حتماً به یکی از سمینارهای شما میارم و قبل از این که ازدواج کنیم اینو یادش می‌دم» و خنده کنان دور شد. پس از آن سمینار دیگر هرگز مارتا را ندیدم، اما می‌دانم که او زبان اصلی عشق خود را تشخیص داد و اهمیت پنج زبان عشق و نقش مهم زبان اصلی عشق را فهمید. اما اکثر مجردها به این امر واقف نیستند. آن‌ها با شور و هیجان عاشق می‌شوند و در همان وضعیت ازدواج می‌کنند و فکر می‌کنند «دوره عاشقی» تا ابد طول می‌کشد. اما وقتی از ابرها پایین می‌آیند توهم‌شان می‌ریزد و حیرت می‌کنند که بر سر احساسات عاشقانه‌شان چه آمده. در حالی که وقتی در همان اوایل رابطه مان یاد بگیریم به زبان عشق یکدیگر حرف بزنیم، می‌توانیم مخزن عشق مان را پُر نگه داریم.

پرسش‌هایی برای تعمق بیشتر

۱. آیا پدر شما مثل پدر مارتا به زبان عشق خدمت کردن صحبت می‌کرد؟ مادرتان چطور؟
۲. شما چقدر به دیگران خدمت می‌کنید؟
۳. ظرف سه ماه گذشته چقدر به والدین‌تان خدمت کرده‌اید؟
۴. برای یکی از دوستان‌تان چه خدمت‌هایی انجام داده‌اید؟
۵. اخیراً دیگران چه خدمت‌هایی برای شما انجام داده‌اند؟
۶. بر اساس نمره صفر تا ده، وقتی دیگران به شما خدمت می‌کنند چقدر احساس محبت می‌کنید؟
۷. آیا حاضرید هفته‌ای حداقل یک بار برای کسی که به او علاقه دارید خدمتی انجام بدهید؟

## فصل ۶

### زبان چهارم عشق: وقت گذراندن با یکدیگر

آل و جنیفر شش ماه است که با هم آشنا شده‌اند، اما آل بی‌نهایت مأیوس شده است. او می‌گوید: «من جنیفر واقعاً دوست دارم و فکر می‌کنم بتونیم رابطه خوبی با هم داشته باشیم. مشکل اینه که اون وقت نداره. کار اون به قدری زیاده که اصلاً برای من وقت نداره. من دیگه خسته شده‌ام از این‌که مجبورم تنها توی خونه بشینم و اون به سفرهای کاری بره.»

آل در واقع آرزوی خودش را برای این‌که با نامزدش وقت بگذرانند نشان می‌دهد. وجه مرکزیِ وقت گذراندن با یکدیگر این است که با هم باشیم. منظور من نزدیکی نیست. دو نفر که در یک اتاق نشسته‌اند خیلی به هم نزدیک هستند، اما الزاماً با هم نیستند. با هم بودن به توجه متمرکز نیاز دارد. با هم بودن یعنی شما تمام توجه‌تان را به فرد مقابل معطوف می‌کنید. ما انسان‌ها به طور ذاتی مایلیم با دیگران اتصال داشته باشیم. شاید ما تمام روز در حضور دیگران باشیم، اما همیشه احساس وصل بودن نمی‌کنیم.

آلبرت شوایتزر، پزشک انسان‌دوست و مشهور عصر ما گفته است:  
«همه ما این قدر با هم هستیم و با این حال این قدر از تنهایی داریم

می میریم.<sup>۱</sup> پروفیسور لئو بوسکالیا خاطر نشان ساخته: «شواهد روزافزون نشان می دهد که عملاً یک نیاز ذاتی برای این باهم بودن، این تعامل انسانی و این عشق وجود دارد. به نظر می رسد که بدون این پیوندهای نزدیک با سایر انسان ها، کودکی که تازه به دنیا آمده رشدش کند می شود، آگاهی اش را از دست می دهد، دچار کندذهنی می شود و می میرد.»<sup>۲</sup>

چارلز مانسون، قاتل آمریکایی که به چندین قتل وحشیانه دست زد همین نیاز به ارتباط و اتصال را نشان داد. او در دادگاهش گفت: «اکثر کسانی که عضو گروه می شدند افرادی بودند که کسی آن ها را نمی خواست، افرادی که در حاشیه قرار داشتند. والدین آن ها بیرون شان کرده بودند، بنابراین من بهترین کار را کردم و آن ها را برای مقاصد خودم به کار گرفتم.»<sup>۳</sup> به این ترتیب او از آن ها «سوء استفاده» کرد، زیرا ابتدا به آن ها احساس تعلق بخشید و بعداً از آن ها در راه اهداف جنایت بار خود استفاده کرد.

هر گاه از وقت گذاشتن برای یکدیگر به عنوان ابزار ابراز عشق حقیقی استفاده شود به راه قدرتمندی برای انتقال عواطف و احساسات بدل می شود. مادر مجردی که روی زمین می نشیند و تویی را به طرف کودک دوساله اش قل می دهد، برای فرزندش وقت می گذارد. آن ها در آن لحظه کوتاه با هم هستند. اما اگر مادر در حالی که با تلفن حرف می زند توپ را به طرف کودک قل بدهد، توجهش معطوف به جای دیگری است. کودک دیگر تمام توجه او را به خود اختصاص نداده است. وقت گذراندن با یکدیگر به این معنی نیست که ما روبروی هم بنشینیم و

۱. نقل شده در کتاب بوسکالیا به نام عشق، نیویورک، فاست کرس، ۱۹۷۲، ص ۱۷.

۲. بوسکالیا، ص ۷۷.

۳. روزنامه لوس آنجلس هرالدهرالد اگزامینر، ۲۲ نوامبر ۱۳۷۰، ص ۷، ستون ۳.



به چشمان هم خیره شویم. وقت گذراندن با یکدیگر می تواند به معنی انجام کاری با هم باشد که هر دو مان از آن لذت می بریم. نوع فعالیت اهمیتی ندارد، این فقط راهی است برای این که احساس باهم بودن را تجربه کنیم. نکته مهم در مورد مادری که با کودک دو ساله اش توپ بازی می کند خود فعالیت نیست بلکه عواطفی است که بین مادر و فرزندش ایجاد می شود. به همین ترتیب دو نامزدی که با هم تنیس بازی می کنند، اگر واقعاً برای یکدیگر وقت گذاشته باشند، نه روی بازی بلکه روی باهم بودن تمرکز خواهند کرد. چیزی که در سطح عاطفی اتفاق می افتد مهم است. باهم بودن آن ها در راه یک فعالیت مشترک نشان می دهد که آن ها به یکدیگر توجه دارند و از بودن باهم لذت می برند.

از سوی دیگر، وقتی نامزدتان به یاد گرفتن تنیس علاقه نشان داد و شما که در این بازی مهارت دارید موافقت کردید که به او تنیس یاد بدهید، کانون توجه روی افزایش مهارت نامزدتان است. این می تواند به منزله ابراز عشق باشد، خصوصاً وقتی نامزدتان پولی برای این کلاس ها نمی پردازد، اما این زبان عشق خدمت کردن است نه وقت گذاشتن برای یکدیگر. شما خدمت مورد نظر او را انجام می دهید و به او کمک می کنید تا بازی تنیس اش بهتر بشود. به این ترتیب او به راستی عشق شما را احساس خواهد کرد، خصوصاً اگر زبان اصلی عشق او خدمت باشد. در این چارچوب، شما می توانید از زبان عشق وقت گذراندن با یکدیگر نیز استفاده کنید و مثلاً پس از پایان تمرین، باهم بنشینید و یک لیوان لیموناد بنوشید و حرف بزنید.

### لهجه های وقت گذراندن با یکدیگر: گفتگوی متمرکز

زبان عشق وقت گذراندن با یکدیگر نیز مثل کلام تأییدآمیز چندین لهجه

دارد. یکی از متداول‌ترین لهجه‌ها گفتگوی متمرکز است. منظور من از گفتگوی متمرکز، گفتگوی دونفره‌ای است که طی آن دو نفر تجارب، افکار، احساسات و آمال و آرزوهای خود را با هم در میان می‌گذارند و در فضایی آرام و بی‌مزاحم حرف می‌زنند.

گوش کردن...

گفتگوی متمرکز کاملاً با زبان عشق کلام تأییدآمیز فرق دارد. کلمات تأییدی روی آنچه می‌گوییم تمرکز می‌کنند، در حالی که گفتگوی متمرکز کاملاً معطوف به چیزی است که می‌شنویم. چنانچه من با وقت گذاشتن برای شما بخواهم محبت‌م را نشان بدهم و ما بخواهیم مدتی باهم گفتگو کنیم، به این معنی است که من با بذل توجه کامل به حرف‌های شما گوش می‌دهم و به طرزی غیر آزاردهنده پرسش‌هایی از شما می‌پرسم تا بتوانم از افکار، احساسات و آرزوهای شما با خبر شوم.

اگر من سی دقیقه از وقت‌م را به چنین گفتگویی با شما اختصاص بدهم، یعنی سی دقیقه از زندگی‌م را به شما اختصاص داده‌ام. گفتگوی متمرکز نشان می‌دهد که من به شما توجه دارم. این خصوصاً زمانی صحت دارد که زبان عشق شما وقت گذراندن با یکدیگر باشد.

... و حرف زدن

البته گفتگو مستلزم حرف زدن است. بعضی از مجزدها مهارت‌های لازم برای گفتگوی متمرکز و سازنده را کسب نکرده‌اند. سوزان اواخر دهه بیست زندگی‌اش را می‌گذراند و به خاطر مشکلی که در رابطه با نامزدش پیدا کرده بود به دفتر کار من آمده بود. نامزد او اخیراً گفته بود که فکر

می‌کند آن‌ها به درد هم نمی‌خورند و باید راه‌شان را از هم جدا کنند زیرا شخصیت آن‌ها «خیلی با هم متفاوت است.»

سوزان گفت: «شکایت اصلی اون اینه که من کم حرف می‌زنم. من می‌دونم که خجالتی هستم و فکر می‌کنم علت این امر به دوران کودکی‌ام برمی‌گردد. در خانه ما پدرم همیشه می‌گفت: "بچه‌ها نباید زیاد حرف بزنن." اون برای من یا برادرم هیچ‌وقتی نداشت. در نتیجه ما زیاد با هم حرف نمی‌زدیم. مادرم هم همیشه سرش شلوغ بود و من و برادرم هم زیاد با هم نمی‌ساختیم. بنابراین من اکثر دوران بچگی‌ام رو در تنهایی گذروندم. من در دبیرستان و دانشگاه تمام توجهم به درس خوندن بود و درس هم خیلی خوب بود. پس از دانشگاه به عنوان حسابدار عمومی مشغول کاری شدم که مستلزم این بود که اکثر اوقات تنها باشم. تا زمانی که با رابرت آشنا نشده بودم متوجه مشکل نبودم. اون چهارمین نفری‌ه که رابطه‌اش را با من به علت کم حرفی‌ام به هم می‌زنه بنابراین فکر کنم مشکل از منه.»

من می‌دانستم که سوزان راهی طولانی را باید طی کند. الگوی تنهایی‌ای که او توصیف می‌کرد چیزی نبود که بتوان یک شبه بر آن فائق شد. از آن‌جا که او در شهر من زندگی نمی‌کرد، تشویقش کردم نزد یک مشاور محلی بروم و دقیقاً چیزهایی را که به من گفته به او هم بگویم. من به او اطمینان دادم که می‌تواند گفتگو کردن را یاد بگیرد، و اگر نزد مشاور بروم تا یک سال دیگر الگوهای ارتباطی‌اش تفاوت عمده‌ای خواهد کرد.

روند بهبود سوزان و امثال او با یادگیری این امر آغاز می‌شود که با احساسات و عواطف خود در تماس باشند و افکار و آرزوهای خود را بشناسند؛ یعنی با آنچه که به طور روزمره تجربه می‌کنند در تماس باشند.

بعد ما باید بیاموزیم این‌ها را به زبان بیاوریم، یعنی ابتدا برای خودمان بگوییم و بعد برای دیگری. این فرآیند اجتماعی شدن است که طی آن الگوهای معیوب دوران کودکی با الگوهای سالم از تباطی و کلامی جایگزین می‌شود. این کار آسانی نیست اما اگر بخواهیم صحبت به زبان عشق گفتگوی سازنده را یاد بگیریم، ضروری است.

### لهجه‌های وقت گذاشتن برای یکدیگر: گوش دادن سازنده

سایر مجردهایی که به راحتی حرف می‌زنند نیز ممکن است مشکلی داشته باشند که به همان اندازه مشکل قبل دشوار باشد. این افراد شنونده‌های فوق‌العاده بدی هستند. آن‌ها فقط تا لحظه‌ای به حرف‌هایتان گوش می‌دهند که موضوع صحبت‌تان را بفهمند، و بعد تمام افکاری را که در سرشان می‌گذرد و ربطی هم به موضوع صحبت ندارد برایتان نقل می‌کنند. یا اگر در مورد یک مشکل شخصی‌تان با آن‌ها حرف بزنید، فوراً جوابی می‌دهند و می‌گویند در این موقعیت چکار باید بکنید. آن‌ها استاد تجزیه و تحلیل مسائل و یافتن راه‌حل‌ها هستند. اما هیچ مهارتی در گوش دادنِ همدلانه ندارند و قادر نیستند طرف مقابل را درک کنند. تعداد خیلی زیادی از مجردها جزو این دسته هستند.

### ترس الین

الین پنج سال بود که طلاق گرفته بود. او تمام وقت درگیر پرورش دو بچه‌اش بود، تا این‌که شش ماه پیش با مایک آشنا شد و به قول خودش «همه چیز خیلی سریع جلو رفت.» او می‌گفت: «مشکل این‌جاست که کم‌کم دارم می‌فهمم مایک خیلی شبیه شوهر سابقم و این منو می‌ترسونه.» پرسیدم: «از چه نظر شبیه شوهر سابقته؟»

او گفت: «خُب، شوهر سابقم یعنی جورج از اون آدمایی بود که همیشه برای همه چی یه جواب آماده دارن. من هر چی می‌گفتم فوراً می‌گفت فلان کارو باید بکنم. اگه از مشکلی که سر کارم پیش اومده بود حرف می‌زدم، فوراً می‌گفت باید به سرپرست قسمت بان بگم. اگر شب بعد می‌خواستم درباره‌ی همان مسئله حرف بزنم می‌پرسید آیا با سرپرست مون حرف زدم یا نه. اگه می‌گفتم نه، می‌گفت: پس من دیگه نمی‌خوام درباره‌اش صحبت کنم. هر وقت کاری رو که بهت گفتم کردی، اون وقت دوباره درباره‌اش حرف می‌زنم.»

«انگار اون همیشه برای هر مشکلی جواب حاضر و آماده‌ای داشت. من به حمایت و تشویق اون احتیاج داشتم نه طرز برخورد حق به جانبش.»  
 «و حالا که دارم کم‌کم با مایک صمیمی می‌شم، می‌بینم که اونم همین گرایش رو داره. آیا همه‌ی مردا این‌طورین؟»

می‌دیدم که این کم‌کم به این فکر افتاده که آیا رابطه‌اش با مایک را باید ادامه بدهد یا نه.

من گفتم: «نه، همه‌ی مردا مثل جورج و مایک نیستن، اما خوشحالم که با خودت صادقی و چیزی رو که در مایک می‌بینی انکار نمی‌کنی.» بعد پرسیدم: «آیا چیزای دیگه‌ای در رابطه‌ات با مایک هست که مشکل‌ساز باشه؟»

او گفت: «نه، اون از هر جهت عالیه. فکر می‌کنم به این دلیل که این‌قدر نگران این وجه رابطه‌مون هستم. من می‌دونم که این قضیه چقدر برای ازدواج قبلی‌ام مخرب بوده.»

گفتم: «پس حالا که تو برای رابطه‌تون ارزش قائلی، فکر می‌کنم ارزشش رو داره که ببینیم آیا مایک می‌تونه شنونده خوبی بشه یا این‌که فقط می‌خواد جواب بده.»

رهنمودهایی برای این که یک شنونده خوب بشویم  
 من به این گفتیم که قرار است دو هفته دیگر یک کلاس آموزشی با این  
 عنوان برگزار کنم: «قدرت عظیم گوش شنوا.» من پیشنهاد کردم او و  
 مایک به عنوان گام اول برای حل این مسئله در سمینار من شرکت کنند.  
 در این جا برخی از نکات عملی ای را که در آن کلاس مطرح کردم  
 ارائه می کنم. هدف از طرح آن ها این است که به شما کمک کند تا شنونده  
 خوبی بشوید.

۱. وقتی به حرف های کسی گوش می دهید به چشمانش نگاه کنید. این  
 کار مانع از حواس پرتی شما می شود و به شخص مقابل نشان می دهد که  
 توجه کامل شما به او است. از چرخاندن چشم خود به نشانه انزجار،  
 بستن چشم خود موقعی که شخص مقابل تند حرف می زند، نگاه کردن  
 به بالای سر او، یا خیره شدن به کفش او موقعی که حرف می زند  
 خودداری کنید.

۲. وقتی به حرف شخص دیگری گوش می کنید کار دیگری نکنید.  
 به خاطر داشته باشید، وقت گذراندن واقعی با یک نفر به توجه کامل شما  
 نیاز دارد. اگر شما در حال تماشا و خواندن چیزی یا انجام دادن کار  
 دیگری هستید که فوق العاده مورد علاقه شماست و نمی توانید فوراً از آن  
 دست بکشید، حقیقت را به شخص مقابل بگویید. یک نگرش مثبت  
 می تواند این باشد «من می دونم که تو می خواهی با من حرف بزنی و من  
 هم خیلی علاقه مندم اما من می خوام همه توجهم به تو باشه. در حال  
 حاضر نمی تونم این کارو بکنم، اما اگه ده دقیقه به من فرصت بدی تا این  
 کارو تموم کنم. اون وقت می شینم و به حرفت گوش می کنم.» اکثر افراد  
 به چنین نگرشی احترام می گذارند.

۳. گوش کنید تا احساسات طرف مقابل را دریابید. از خودتان پرسید، «احساسات این شخص همین الآن چیست؟» وقتی پاسخ را پیدا کردید، تأییدش کنید. به عنوان مثال، «به نظرم می‌رسه که تو احساس یأس می‌کنی، چون که من فراموش کردم...» این به شخص مقابل فرصت می‌دهد تا احساسات خودش را روشن کند، و در عین حال نشان می‌دهد که شما به دقت حرف‌های او را گوش می‌کنید.

۴. به زبان حرکات بدن توجه کنید. مشت‌های گره کرده، دستان لرزان، اشک، ابروان گره کرده، و حرکت چشم می‌تواند سرنخی در مورد احساسات شخص مقابل به شما بدهد. گاه زبان بدن پیامی می‌دهد و کلمات او پیامی دیگر. برای روشن شدن این موضوع از او سؤال کنید تا مطمئن شوید که افکار و احساسات فرد مقابل را واقعاً می‌فهمید. به عنوان مثال می‌توانید بگویید: «متوجه شدم که وقتی می‌گفتی امیدواری اون هرگز برنگرده می‌لرزیدی آیا این بدان معناست که تو احساسات دوگانه‌ای داری، یعنی یه قسمت وجودت می‌خواد اونو ببینه و یک قسمت دیگه می‌خواد هرگز نبیندش؟»

۵. از قطع کردن حرف طرف مقابل خودداری کنید. پژوهش‌های به عمل آمده نشان داده است که افراد معمولاً فقط هفده ثانیه به حرف کسی گوش می‌دهند و بعد حرفش را قطع می‌کنند. و عقاید خودشان را مطرح می‌کنند. این قطع کردن حرف اغلب اوقات پیش از آغاز گفتگو باعث توقف آن می‌شود. در این نقطه از مکالمه، هدف شما دفاع از خودتان یا تصحیح نظر شخص مقابل نیست. هدف، درک افکار، احساسات، و آمال و آرزوهای اوست. وقتی شما خیلی زود حرف او را قطع کنید، ممکن است هرگز نفهمید که آن شخص واقعاً چه چیزی می‌خواست بگوید.

۶. پرسش‌های ارجاعی بکنید. وقتی فکر کردید که حرف طرف مقابل‌تان را می‌فهمید، با ارجاع حرف‌های خودش به صورت سؤالی سعی کنید مطمئن شوید، مثلاً: «این طور که می‌فهمم تو می‌گی...» «درسته؟» یا «پس تو می‌گی... گوش دادن به این شیوه باعث از بین رفتن سوء تفاهم می‌شود و شما را قادر می‌سازد تا صورتان از گفته‌های طرف مقابل را تأیید (یا تصحیح) کنید.

۷. درک‌تان را بیان کنید. شخص مقابل باید بداند که حرفش شنیده و درک شده. فرض کنید این در مورد مشکلی که سر کارش پیش آمده با مارک صحبت می‌کند. او می‌تواند بگوید: «انگار تو می‌گی که سرپرست تو ازت سوء استفاده کرده و انتظار داره تو مجانی اضافه کاری کنی و قدر تعهد تو نسبت به کارت را هم هیچ نمی‌دونه. درست می‌گم؟ آیا تو چنین احساسی داری؟» این پاسخ می‌دهد: «بله، این دقیقاً همون احساسی‌یه که من دارم.» بعد مایک می‌تواند درکش را نشان بدهد، «حالا می‌فهمم که چرا چنین احساسی داری. اگه منم جای تو بودم همین احساسو داشتم.» مایک با بیان درک خودش حس ارزشمندی این را تأیید می‌کند و با او مثل شخصی رفتار می‌کند که احساسات مشروع و موجهی دارد.

۸. برسید که آیامی‌توانید کاری برای او انجام بدهید. توجه داشته باشید که شما از آن شخص می‌پرسید، نه این‌که به او بگویید چکار باید بکند. اگر مایک از این پرسش «کاری هست که بتونم برات بکنم؟» او می‌تواند بگوید: «فقط دلداریم بده.» او از مایک نمی‌خواهد که جوابی برای مشکلش پیدا کند. او خودش جواب را می‌داند. او فقط از مایک می‌خواهد که از او حمایت کند. از طرف دیگر اگر این بگوید: «فکر می‌کنی من چکار باید بکنم؟» آن وقت مایک می‌تواند عقایدش را مطرح کند. تا زمانی که شخص مقابل از شما درخواست کمک فکری نکرده هرگز به او توصیه‌ای ندهید.



واضح است که چنین گفتگوی سازنده‌ای زمان می‌برد و به تلاش و کوشش نیاز دارد. در واقع، یادگیری گوش کردن دو برابر حرف زدن زمان می‌برد. اما حاصل کار عالی است. فرد احساس می‌کند که به او احترام گذاشته شده حرفش درک شده، و مورد محبت قرار دارد. و هدف مکالمه سازنده هم همین است.

پس از کلاس با مایک ملاقات کردم. بعداً من و او چهار جلسه مشاوره با هم داشتیم. او در پایان جلسه آخر گفت: دکتر چاپمن، از شما متشکرم که به من یاد دادین شنونده خوبی بشم. من پیش از کلاس شما حتی نمی‌دونستم که مشکل دارم. من همیشه فکر می‌کردم با ارائه توصیه‌ها و پیشنهاداتم به مردم کمک می‌کنم. حالا می‌فهمم که توصیه‌های منو به عنوان تلاش برای کنترل آن‌ها تلقی کرده‌اند. من فهمیدم تا زمانی که فرد مقابل توصیه نخواست و درخواست نکرده نباید این کارو بکنم. می‌دونم که حالا در رابطه‌ام با این تفاوت زیادی ایجاد می‌شه و همه روابطام با دیگران هم تغییر می‌کند.» چیزی که مایک یاد گرفت همان چیزی است که خیلی از مجردها باید یاد بگیرند.

### لهجه‌های وقت گذراندن با یکدیگر: فعالیت‌های سازنده

زبان عشق وقت گذراندن با یکدیگر لهجه دیگری نیز دارد به نام فعالیت‌های سازنده. اخیراً در یک گروه‌مآیی مجردها از حاضرین خواستم تا این جمله را تکمیل کنند: «من وقتی \_\_\_\_\_ (نام شخص) \_\_\_\_\_ (اسم فعالیت) را انجام می‌دهم محبت او را احساس می‌کنم.» آن‌ها می‌توانستند نام هر کسی را بنویسند: والدین، هم اطاقی، همکار، یا دوست.

جوان بیست و هفت ساله‌ای اسم نامزدش را وارد کرد و جمله‌اش به این صورت درآمد: «من اکثراً زمانی محبت مگان را احساس می‌کنم که

من و او با همدیگر فعالیتی انجام می‌دهیم، یعنی کارهایی که هر دو دوست داریم انجام دهیم. ما موقع کار کردن بیشتر حرف می‌زنیم. من تا پیش از آشنایی با او هرگز اسب‌سواری نکرده بودم و او هم قایقرانی نکرده بود. من همیشه از انجام فعالیت مشترک با افراد دیگر لذت برده‌ام. خیلی خوب است که آدم با کسی زندگی کند که همیشه حاضر است فعالیت‌های مشترک جدیدی انجام بدهد.»

این مرد جوان فاش می‌ساخت که زبان اصلی عشق او وقت گذراندن با یکدیگر است، و لهجه‌ای که بیش از همه از صحبت به آن لذت می‌برد انجام فعالیت‌های مشترک است در این جا تأکید روی باهم بودن، باهم کاری را انجام دادن، و توجه کامل به یکدیگر کردن است.

فعالیت‌های سازنده می‌تواند هر چیزی را شامل شود، هر چیزی که یکی از طرفین یا هر دوی آن‌ها به آن علاقه‌مند باشند. اصل قضیه کاری که انجام می‌دهید نیست بلکه علت انجام آن است. هدف این است که چیزی را با هم تجربه کنید و پس از آن احساس کنید که اون به من فکر می‌کنه، اون می‌خواد کاری رو با من انجام بده که از آن لذت ببرم، و اون این کارو بایه نگرش مثبت انجام می‌ده. این یعنی عشق. و برای بعضی‌ها این بلندترین صدای عشق است.

توجه به علائق فرد دیگر

ریک با موسیقی محلی غربی بزرگ شده بود. او هرگز در هیچ کنسرتی شرکت نکرده بود، اما رادیو اش همیشه روشن بود و از یک ایستگاه محلی موسیقی گوش می‌کرد. رؤیای او همیشه این بود که در گراند اوله اوپری<sup>۱</sup> شرکت کند. او پس از اتمام دبیرستان به دانشکده فنی محل

۱. Grand Ole Opry، مرکز موسیقی محلی غربی واقع در شهر نشویل، ایالت تنسی آمریکا.

زندگی اش رفت و تحلیل‌گر رایانه شد. آن‌جا بود که با جیل آشنا شد. جیل اخیراً از شهر زادگاهش یعنی دیترویت به آن‌جا نقل مکان کرده بود. او هرگز موسیقی محلی دوست نداشت اما به سرعت عاشق ریک شد. پدر جیل عاشق مسابقات اتومبیلرانی بود و جیل از همان سال‌های اول زندگی همراه پدرش به مسابقه رفته بود. وقتی با ریک آشنا شد از او خواست که با هم به مسابقه بروند و از این‌که او پذیرفت خیلی خوشحال شد. ریک هرگز به مسابقه اتومبیلرانی نرفته بود اما اغلب اوقات این مسابقات را از تلویزیون تماشا می‌کرد.

من مدت‌ها بود که ریک را می‌شناختم. یک روز پس از این‌که او با جیل و پدرش به تماشای مسابقه رفته بود، او را در خواربارفروشی دیدم. او دلش می‌خواست از مسابقه با من حرف بزند اما به سرعت اضافه کرد: «هیجان‌انگیزترین چیز مسابقه این بود که با جیل بودم.» من برق چشمانش را دیدم و فهمیدم که عاشق جیل شده است.

چند ماه بعد آن‌ها برای مشاوره پیش از ازدواج نزد من آمدند. یکی از اولین چیزهایی که پیش از آغاز جلسه به من گفتند این بود که در تعطیلات آخر هفته پیش به سالن کنسرت گراند اوله اوپری رفته‌اند. ظاهراً گروهی از دانشجویان فنی دور هم جمع شده بودند و تصمیم گرفته بودند که پایان سال تحصیلی را جشن بگیرند. ریک در مورد ستاره‌هایی که دیده بودند حرف زد و جیل گفت: «هیجان‌انگیزترین قسمت ماجرا این بود که با ریک بودم.» به این ترتیب ریک و جیل یک اصل اساسی را نشان دادند. وقتی فعالیتی به ابزارِ عشق بدل می‌شود، همیشه مهم‌ترین چیز نه خود فعالیت بلکه بودن با شخص دیگر است. من دیدم که آن‌ها حاضرند به علایق یکدیگر توجه کنند تا بتوانند با هم باشند و امیدوار بودم این طرز ابراز عشق پس از ازدواج آن‌ها فراموش نشود.

خاطراتی برای سال‌های آینده

یکی از ثمرات فعالیت‌های سازنده این است که مخزن خاطره‌ای ایجاد می‌کند که تا سال‌ها بعد می‌توان از موجودی آن استفاده کرد. خوشا به حال زوجی که پیاده‌روی صبحگاهی کنار ساحل را به یاد می‌آورند، یا آن بهاری که با هم گل‌های باغچه را کاشتند، یا زمانی که در جنگل سر در پی خرگوشی گذاشته بودند که بوته سماق پیدا کردند؛ یا شبی که برای اولین بار با هم به تماشای بازی بیسبال رفتند؛ اولین و تنها باری که با هم به اسکی رفتند و پای مرد شکست؛ خاطره گردش در پارک‌های تفریحی، شرکت در کنسرت‌ها، کلیساها، و هییت و شکوه ایستادن در زیر آبنبار پس از دو کیلومتر پیاده‌روی. آن‌ها با یادآوری آن لحظه حتی می‌توانند مه را احساس کنند. این‌ها خاطرات عشق هستند، خصوصاً برای کسی که زبان اصلی عشق او وقت گذراندن با یکدیگر و لهجه او انجام فعالیت‌های مشترک است.

هماهنگ کردن این فعالیت‌ها همیشه آسان نیست. این کارها به برنامه‌ریزی دقیق شاید لازم باشد برخی از فعالیت‌های فردی‌تان را لغو کنید. فعالیت سازنده مشترک شاید ایجاب کند که شما کارهایی انجام بدهید که چندان از آن‌ها لذت نمی‌برید، اما لذت مهرورزیدن را به شما می‌بخشند، شما را به دنیای علائق دیگری می‌برند، و صحبت به زبان عشق وقت گذراندن با یکدیگر را یادتان می‌دهند.

پرسش‌هایی برای تعمق بیشتر

۱. والدین شما چقدر به زبان عشق وقت گذراندن با یکدیگر حرف می‌زدند - هم با خودشان و هم با شما؟
۲. آیا وقتی با دیگران هستید انرژی کسب می‌کنید، یا وقت گذراندن با دیگران انرژی‌تان را تخلیه می‌کند؟

۳. این هفته با چه کسی بیشتر وقت گذراندید؟ آیا بیشتر وقتتان به گفتگوی سازنده گذشت یا فعالیت سازنده؟

۴. آیا دوست دارید این هفته یا این ماه مقداری از وقتتان را به والدینتان یا یکی از

آن‌ها اختصاص بدهید؟ در این صورت چرا الآن این را در برنامه‌تان نمی‌گنجانید؟

۵. در حلقه‌ی دوستانتان، چه کسی بیشتر خواهان وقت‌گذراندن با دیگران است؟ آیا

دوست دارید این رابطه را گسترش بدهید و تعمیق کنید؟ در این صورت، چرا

مقداری از وقتتان را به این کار اختصاص نمی‌دهید؟

## فصل ۷

### زبان پنجم عشق: تماس فیزیکی

وقتی ما بچه هستیم، پیش از این که بتوانیم چهار دست و پا راه برویم یا غذای جامد بخوریم، با عشق زنده‌ایم. طرح‌های تحقیقاتی متعدد در حوزه رشد کودک همگی به یک نتیجه رسیده‌اند. نوزدانی که در آغوش گرفته می‌شوند، بوسیده می‌شوند، و با ملایمت لمس می‌شوند زندگی عاطفی سالم‌تری نسبت به نوزادانی خواهند داشت که مدت‌های مدید بدون هیچ تماس فیزیکی به حال خود رها می‌شوند. همین امر در مورد بزرگسالان نیز صادق است. اگر از خانه‌های سالمندان این کشور دیدن کنید در خواهید یافت که سالمندانی که از سوی دیگران لمس و نوازش می‌شوند روحیه مثبت‌تری داشته و به طور کلی زندگی بهتری نسبت به سالمندانی دارند که بغل نمی‌شوند. تماس فیزیکی مثبت و ملایم یکی از زبان‌های اساسی عشق است.

آنچه که در مورد نوزاد و سالمند صادق است در رابطه با بزرگسالان مجرد نیز در هر سن و سالی که باشند صدق می‌کند. بانوی مجردی می‌گفت: «جالبه که هیچ‌کس در نوازش کردن یه نوزاد یا نوازش کردن و بغل کردن یه سگ غریبه تردید نمی‌کنه اما من گاهی در حسرت یه نوازش ساده می‌سوزم و می‌بینم هیچ‌کس این کارو نمی‌کنه.» بعد او از

این که نیازش را آشکارا مطرح کرده خجلت زده بود. او در پایان نتیجه گرفت: «فکر می‌کنم ما نسبت به دیگران بی‌اعتماد هستیم و نمی‌گذاریم مردم این واقعیت رو بدونن که همه ما دوست داریم نوازش بشیم، چون که می‌ترسیم دیگران اینو سوء تعبیر کنن. بنابراین در تنهایی و انزوای فیزیکی، دور از دیگران می‌نشینیم.»<sup>۱</sup> من خودم شاهد بوده‌ام که هزاران زن و مرد مجرد همین احساس را دارند.

بدن برای لمس کردن ساخته شده است. حس لامسه برخلاف چهار حس دیگر ما به نقطه خاصی از بدن محدود نیست. گیرنده‌های کوچک حسی در سرتاسر بدن پراکنده‌اند. وقتی این گیرنده‌ها لمس می‌شوند یا فشار داده می‌شوند، اعصاب ما این محرک‌ها را به مغز منتقل می‌کند، مغز آن‌ها را تعبیر می‌کند، و ما متوجه می‌شویم که چیزی که لمس مان کرده گرم است یا سرد، و سفت است یا نرم. باعث درد می‌شود یا لذت، شاید هم آن تماس را مهرآمیز یا خشونت‌بار تلقی کنیم.

بعضی از بخش‌های بدن حساس‌تر هستند. نوک انگشتان ما و نوک بینی ما فوق‌العاده حساس است. نوک زبان هم همین‌طور. در مقابل، پشت شانه‌ها کمتر از بقیه جاها حساس است. تفاوت موجود به خاطر این واقعیت است که گیرنده‌های کوچک حسی به‌طور موزون و یکنواخت پخش نشده‌اند بلکه گروهی و دسته‌دسته در بدن ما قرار گرفته‌اند. اما حالا هدف ما این نیست که پایه عصب شناسانه حس لامسه را بفهمیم، بلکه ما می‌خواهیم اهمیت روانشناسانه آن‌را درک کنیم.

تماس فیزیکی می‌تواند رابطه‌ای را بسازد یا از بین ببرد و می‌تواند هم نفرت را منتقل کند هم محبت را. از نظر کسی که زبان اصلی عشق او

۱. لئو بوسکالیا، عشق، نیویورک، فاست کرس، ۱۹۷۲، ص ۱۰۴.

تماس فیزیکی است، این پیام بسیار رساتر از ادای جمله «دوستت دارم» یا «از تو متنفرم» است. اگر از تماس فیزیکی با کسی خودداری کنید خود را منزوی کرده و در مورد عشق و محبت خودتان شک و تردید ایجاد خواهید کرد. هر کودکی که با ملایمت در آغوش کشیده شود این عمل را ناشی از مهر و محبت تلقی خواهد کرد اما کودکی که زبان اصلی او تماس فیزیکی است آن را فریاد رسای عشق به حساب خواهد آورد. همین امر در مورد افراد مجرد نیز صادق است. وقتی به حرف‌های دوستی که احساس افسردگی می‌کند گوش می‌کنید و به شانه‌اش می‌زنید، با صدای بلند می‌گویید: «دوستت دارم. من با تو هستم، و تو تنها نیستی.»

هر چه از شماست در بدن‌تان است. لمس بدن شما یعنی لمس شما. هرگاه کسی از لمس شما اجتناب کند یعنی به لحاظ عاطفی از شما فاصله می‌گیرد. در جامعه ما فشردن دست یکدیگر راهی برای ابراز دوستی و نزدیکی با فرد دیگر است. وقتی در موارد نادری کسی از دست دادن با دیگری خودداری می‌کند این پیام را می‌رساند که در رابطه آن‌ها مشکلی به وجود آمده است.

تماس مهرآمیز می‌تواند اشکال متعددی به خود بگیرد. از آن‌جا که گیرنده‌های حسی در سرتاسر بدن پخش شده‌اند، لمس مهرآمیز فردی دیگر تقریباً در همه جای دنیا نشانه ابراز عشق و محبت است. به خاطر داشته باشید که همه تماس‌ها یکسان معنی نمی‌شوند. پیش از تماس فیزیکی با فردی که در نظر دارید، ابتدا کشف کنید که او چه چیزی را لمس عاشقانه می‌داند.

### انواع تماس‌ها

تماس درست و نادرست

برای لمس جنس مخالف در هر جامعه‌ای راه‌های درست و نادرست



وجود دارد. حساسیت‌های اخیر در رابطه با ارباب جنسی، خطرات راه‌های نادرست این کار را نشان داده است. این نوع تماس نه تنها ابراز عشق را نمی‌رساند، بلکه ممکن است کارتان را به زندان بکشاند.

البته بدرفتاری جسمی، به نحوی که به بدن فرد مقابل آسیب رسانده شود، نیز نادرست محسوب می‌شود. در بین افراد مجردی که با هم زندگی می‌کنند نرخ کلی خشونت شدیداً تقریباً پنج برابر افراد متأهل است.<sup>۱</sup> (در بخش «بدرفتاری جسمی» در مورد ماهیت بدرفتاری جسمی و پاسخ صحیح به آن بحث خواهیم کرد.)

#### تماس ضمنی و آشکار

تماس عاشقانه می‌تواند ضمنی و ظریف باشد و تنها به یک لحظه وقت نیاز داشته باشد. گاهی جینی موقعی که مادرش فنجان چای می‌ریزد دستش را روی شانه او می‌گذارد. گاه وقتی مادرش از او دور می‌شود به پشت مادرش می‌زند. در مقابل، تماس آشکار مثل مالیدن پشت یا ماساژ پا به توجه کامل شما نیاز دارد. این‌گونه تماس‌ها به وضوح وقت بیشتر می‌برد، نه فقط خود تماس برقرار کردن وقت می‌گیرد بلکه مدتی هم طول می‌کشد تا بفهمید که چطور باید محبت‌تان را به فرد مقابل نشان بدهید. اگر ماساژ پشت از نظر فردی که دوستش دارید اهمیت زیادی دارد، آن وقت پول، وقت و انرژی‌ای که شما صرف یادگیری ماساژ دادن می‌کنید سرمایه‌گذاری خوبی محسوب می‌شود.

تماس مهرآمیز ضمنی به وقت چندانی نیاز ندارد اما به فکر زیاد نیاز دارد، خصوصاً اگر تماس فیزیکی زبان اصلی عشق شما نباشد و اگر شما

۱. کرسی یلو و موری آ. اشتراوس، «میزان خشونت بین افراد متأهل و مجرد»، روابط خانوادگی، ۱۹۸۱، ص ۳۴۳.

در خانواده‌ای بزرگ نشده باشید که مدام همدیگر را بغل می‌کنند و می‌بوسند. شما به عنوان یک فرد بزرگسال هم چنان می‌توانید به طرزی ساده اما قدرتمند عشق‌تان را به والدین یا سایر خویشاوندان‌تان ابراز کنید. وقتی کنار پدر یا مادرتان روی مبل می‌نشینید و با هم برنامه‌ی محبوب‌تان را از تلویزیون تماشا می‌کنید، می‌تواند پیام عشق شما را با صدای رسا به آن‌ها منتقل کند. وقتی از اتاقی رد می‌شوید که عضوی از خانواده‌تان آن‌جا نشسته و شما ضمن عبور او را نوازش می‌کنید، محبت‌تان را به او ابراز کرده‌اید و این کار فقط یک لحظه وقت برده است.

### تماس‌های حساس

ما به طور تقریباً غریزی در زمان بحران یکدیگر را در آغوش می‌گیریم، چرا؟ زیرا تماس فیزیکی از راه‌های قدرتمند عشق است. در زمان بحران، ما بیش از هر چیز نیاز داریم محبت دیگران را احساس کنیم. ما همیشه نمی‌توانیم رویدادها را تغییر بدهیم اما اگر بدانیم که دوستان دارند زنده می‌مانیم و ادامه می‌دهیم.

مجردها هم از بحران‌های عادی زندگی معاف نیستند. مرگ والدین اجتناب‌ناپذیر است. تصادفات رانندگی هر ساله هزاران نفر را فلج می‌کند و به کام مرگ می‌فرستد. بیماری استثناء قائل نمی‌شود. یأس و دلسردی بخشی از زندگی ماست. مهم‌ترین کاری که شما در زمان بحران می‌توانید برای دوستی انجام بدهید این است که او را دوست داشته باشید و به او محبت کنید. اگر زبان اصلی عشق او تماس فیزیکی است، هیچ چیز مهم‌تر از این نیست که وقتی گریه می‌کند در آغوشش بگیرید. کلمات شما ممکن است معنای چندانی نداشته باشد اما تماس فیزیکی‌تان به او نشان می‌دهد که به فکرش هستید. بحران‌ها فرصت‌هایی بی‌همتا برای ابراز

عشق هستند. نوازش‌های شما مدت‌ها پس از سپری شدن بحران در خاطر می‌ماند. بی‌مجبیتی شما هرگز فراموش نخواهد شد.

چه تعداد افراد مجرد موفق‌ی که حاضرند همه چیزشان را بدهند تا پدرشان از صمیم قلب آن‌ها را بغل کند؟ ضربه ملایمی به پشت، بوسه‌ای بر گونه، لمس ملایم بازو، گرفتن دست‌ها، و بغل کردن، همگی لهجه‌های زبان عشقِ تماس فیزیکی هستند. جولیا با گفتن این حرف‌ها زبان اصلی عشقش را فاش کرد: «یکی از چیزهایی که بیش از همه در مورد کلیسای محل مون دوست دارم اینه که اون جا آدمو بغل می‌کنن. وقتی من از کلیسا بیرون می‌آم مخزن عشقم کاملاً پُره. وقتی می‌دونم آدمای کلیسا دوستم دارن می‌تونم سختی‌های تمام هفته‌رو تحمل کنم.»

از سوی دیگر، بعضی مجردها دید مثبتی نسبت به تماس فیزیکی ندارن. اگر موقعی که آرام به پشت همکارتان زدید خودش را عقب کشید، بدانید که تماس فیزیکی زبان اصلی عشق او نیست. اما فرد دیگری از همان محیط ممکن است به نوازش شما پاسخ مثبت بدهد. هدف عشق بهبود زندگی فرد مقابل است نه رفع نیازهای خود شما. بنابراین، یادگیری صحبت به زبان اصلی عشقِ دیگران مؤثرترین راه برای دوست داشتن آن‌ها و محبت کردن به آنهاست.

### تماس فیزیکی و جنسیت

ما نمی‌توانیم درباره‌ی تماس فیزیکی به عنوان یک زبان عشقِ عاطفی بحث کنیم بی‌آن‌که ابتدا ارتباط این امر با جنسیت انسان را مورد بحث قرار بدهیم. همین‌طور نمی‌توانیم درباره‌ی تماس فیزیکی صحبت کنیم بی‌آن‌که تشخیص دهیم که مسائل و اخلاقیات جنسی قرن بیست و یکم چگونه

بر شیوه‌های تماس ما با یکدیگر اثر می‌گذارد. مجردهای امروزی در فضای فرهنگی زندگی می‌کنند که نیم‌قرن پیش آغاز شد.

### فروید و انقلاب جنسی

ریشه‌های این انقلاب در نوشته‌های زیگموند فروید، پدر علم روان‌کاوی در اوایل قرن بیستم بود. فروید بر اهمیت و تأثیر سکس بر رفتار انسان تأکید کرد. بنا به گفته فروید، ارضای کامل و بی‌مانع همه‌آمال غریزی انسان می‌تواند سلامت ذهنی و سعادت را برای او به بار بیاورد. بینش فروید از جنسیت، هرچند به طور وسیع پذیرفته شد، اما توسط تحقیقات پنجاه سال گذشته تأیید نشده است.

یک دهه پیش از ظهور انقلاب جنسی دهه ۱۹۶۰ میلادی، اریک فروم شاگرد فروید، بنای مخالفت با او را گذاشت. فروم در کتاب هنر عشق ورزیدن نوشت: «حقایق واضح بالینی نشان می‌دهد که مردان و زنانی که تمام زندگی خود را به رفع بی‌مانع نیازهای جنسی اختصاص می‌دهند سعادت‌مند نمی‌شوند، و اغلب اوقات از کشمکش‌ها یا عوارض شدید عصبی رنج می‌برند. ارضای کامل همه‌نیازهای غریزی نه تنها پایه خوشبختی و سعادت نیست، بلکه حتی صحت و سلامت عقل را تضمین نمی‌کند.»<sup>۱</sup>

پیتریم سوروکین، از جامعه‌شناسان برجسته زمان خویش، پیش‌بینی کرد که اگر عقاید فروید در جامعه‌ای به کار بسته شود معنا و مفهوم جنسیت انسان را نابود خواهد کرد. او نوشت:

۱. اریک فروم، هنر عشق ورزیدن، نیویورک، هارپر اندرو، ۱۹۵۶، ص ۷۷-۷۸. این کتاب به زبان فارسی نیز ترجمه شده است.

جامعه‌ای که تماماً دچار دغدغه جنسی است بی تردید قوانین الهی و انسانی را نقض می‌کند و همه ارزش‌ها را زیر پا می‌گذارد. هم‌چون گردبادی مهیب، در مسیر خود دسته‌دسته لاشه به جا می‌گذارد، زندگی‌های بی‌شمار را ویران می‌کند، رنج و درد بسیار می‌آفریند و پس مانده زشتی از معیارهای درهم شکسته و فروریخته را برجای می‌گذارد. [این جامعه] آزادی واقعی عشقِ عادی را نابود می‌کند؛ و به جای غنی ساختن و والا گرداندن شور جنسی، آن را به آمیزش صرف تقلیل می‌دهد!

### نتیجه انقلاب

پژوهش‌های چهل سال گذشته به طرز انکارناپذیر صحت پیش‌گویی جامعه‌شناسانه سوروکین را سندیت بخشیده‌اند. تعداد بی‌سابقه‌ای از افراد مجرد و متأهل به طور روزافزون مبتلا به بیماری‌های آمیزشی می‌شوند. یک تحلیل‌گر پژوهش‌های اجتماعی به نام گلن استانتون می‌گوید: «با شکاف عظیمی که بین ازدواج و اعمال جنسی به وجود آمده، رؤیای یک زندگی جنسی رضایت‌بخش بیش از هر زمان دیگری در تاریخ ملت ما برای مردم دست نیافتنی می‌شود.» نتیجه‌گیری او این است که بنا بر پژوهش‌های به عمل آمده «نیازی نیست که سکس آزاد شود، بلکه صرفاً باید به مولدترین حوزه خود محدود شود. ده‌ها سال پژوهش نشان داده است که این حوزه همانا ازدواج تک‌همسری مادام‌العمر است.»<sup>۲</sup>

ایده برخی افراد مبنی بر این که زندگی مشترک آزاد سالم‌تر از ازدواج است توسط انواع طرح‌های تحقیقاتی به کلی رد شده است. این تحقیقات که در کشورهای متعدد غربی از جمله کانادا، سوئد، زلاندنو و ایالات

۱. پیتریم آ. سوروکین، انقلاب جنسی آمریکا، بوستون، پورتر سارجنت، ۱۹۵۶، ص ۳.

۲. گلن تی. استانتون، چرا ازدواج مهم است، کلرادو اسپرینگز، پینون، ۱۹۹۷، ص ۵۳.

متحده صورت گرفته، نشان داده است کسانی که پیش از ازدواج با یکدیگر رابطه داشته‌اند بیشتر از سایرین طلاق می‌گیرند. در واقع، نرخ طلاق آن‌ها ۵۰ تا ۱۰۰ درصد بیشتر است.

پروفسور یان استیس از دانشگاه واشنگتن یکی از برجسته‌ترین محققان امروزی پیرامون زندگی مشترک آزاد است. وی می‌گوید: «زوج‌های آزاد در قیاس با زوج‌هایی که ازدواج کرده‌اند روابط ناسالم‌تری دارند. کیفیت رابطه آن‌ها پایین‌تر، ثبات آن کمتر، و میزان اختلافات‌شان بیشتر است.»<sup>۱</sup>

جستجو برای برقراری روابط جنسی بامعنا

عقیدهٔ عموم این است که سکس یک نیاز زیست‌شناسانه است شبیه تشنگی. وقتی تشنه هستید آب می‌نوشید. وقتی گرسنه هستید غذا می‌خورید. وقتی میل جنسی دارید برطرفش می‌کنید. پیش‌گویی پروفسور سوروکین درست بوده است. سکس به آمیزش صرف بدل شده است. واقعیت این است که هیچ‌یک از ما واقعاً این را باور ندارد. شاید ما در هر رستورانی در کشور بتوانیم آب بنوشیم، غذا بخوریم، اما داشتن رابطهٔ جنسی در هر زمان، هر مکان و با هر کس، نیاز عمیق روح انسان به داشتن رابطهٔ جنسی انحصاری با یک نفر را برطرف نمی‌کند.

نظر سنجی‌ای که اخیراً در سراسر کشور پیرامون سکس انجام شد نشان داد که «۹۵ درصد آن‌هایی که به طور آزاد با هم زندگی می‌کنند و ۹۹ درصد متأهلین انتظار دارند که شریک جنسی‌شان به آن‌ها وفادار باشد.»<sup>۲</sup>

۱. یان ای. استیس «رابطهٔ بین روابط نزدیک گذشته و حال»، نشریهٔ خانواده شماره ۱۴ (۱۹۹۳) ص ۲۶۰-۲۳۶.

۲. ادوارد لومان، جان گانگنون، رابرت میچل و استوارت مایکلز، ساماندهی رابطهٔ جنسی: سیاست جنسی در ایالات متحدهٔ آمریکا، شیکاگو، انتشارات دانشگاه شیکاگو، ۱۹۹۴، جداول ۱۱ و ۱۲.

چیزی در اعماق وجود ما می‌گوید: «سکس یک مسئله بسیار خصوصی است و تنها باید با کسی باشد که تعهد عمیقی نسبت به او داریم.»  
 وقتی کس دیگری وارد رابطه جنسی ما می‌شود احساس می‌کنیم به حقوق مان تجاوز شده است. واقعیت این است که احتمال وفاداری مردان متأهل به همسرشان بیش از مردانی است که به طور آزاد با کسی زندگی می‌کنند. پژوهش‌های به عمل آمده نشان می‌دهد که این‌گونه افراد چهار برابر بیشتر از مردان متأهل ممکن است بی‌وفایی کنند و زنانی نیز که به طور آزاد با مردی زندگی می‌کنند هشت برابر بیشتر از زنان متأهل نسبت به «عاشق‌شان بی‌وفایی می‌کنند.»<sup>۱</sup>

به این دلیل است که مسیحیت و اکثر مذاهب بزرگ جهان احترام خاصی برای جنسیت انسان قائلند و آن‌را نه یک گزینه زیست‌شناسانه هم‌سطح تشنگی، بلکه موهبتی از جانب خداوند می‌دانند که زن و مردی به طور کامل و آزادانه از آن بهره می‌گیرند که با پیوند ازدواج به یکدیگر متعهد شده‌اند. همه پژوهش‌های جامعه‌شناسانه، انسان‌شناسانه و روان‌شناسانه پنجاه سال گذشته بر اعتبار این دیدگاه از جنسیت انسان صحه گذاشته است.

فرد مجرد جامعه معاصر باید بین فروید و حقایق، یکی را انتخاب کند: یعنی بین رابطه جنسی بی‌مانع یا ارتباط جنسی فقط با یک نفر که فرد تا پایان عمر نسبت به او متعهد باقی خواهد ماند. این انتخاب کمی نیست. این انتخابی است که در تمام سال‌های بعد بر سلامت جسمی و عاطفی و جنسی انسان اثر می‌گذارد.

۱. لیندا جی. ویت و مگی گالاگر، مردی برای ازدواج، نیویورک، دابل دی، ۲۰۰۱، ص ۹۱.

### تماس‌های مناسب با جنس موافق و جنس مخالف

حالاً که این گریز مهم اما لازم از بحث اصلی‌مان در مورد زبان عشقِ تماس فیزیکی را انجام دادیم، بیایید بار دیگر به موضوع لهجه‌های متعدد و مناسب این زبان بازگردیم. راه‌های عاشقانه و مناسب متعددی هست که ما می‌توانیم از طریق آن‌ها زبان عشقِ تماس فیزیکی را در رابطه با جنس مخالف به کار گیریم.

همچنین از زبان عشقِ تماس فیزیکی می‌توان ضمن صحبت با جنس موافق استفاده کرد. این ابراز محبت‌ها هیچ ربطی به همجنس‌بازی ندارد بلکه محبت صادقانه و مناسب به یک دوست، هم‌اتاقی یا هر کسی به شمار می‌آید که در محل کار یا جامعه با او برخورد داریم. تأکید این فصل و این زبان عشق صرفاً بر جنسیت نیست بلکه بر هر چیزی است که ابراز عشق و محبت به دیگران از طریق تماس فیزیکی مناسب محسوب می‌شود.

### یادگیری لمس کردن

اما برای بعضی مجردها دریافت و ابراز عشق از راه تماس فیزیکی کار آسانی نیست، زیرا دوران کودکی یا نوجوانی آن‌ها آکنده از بدرفتاری و سوء استفاده جسمی یا جنسی بوده است. برای این مجردها، مشاوره مبتنی بر آموزه‌های دینی مؤثرترین راه برای شفای زخم‌های ناشی از بدرفتاری گذشته و خاطرات آن است. بدون این شفای درونی، این مجردها مشکل عظیمی در ایجاد روابط سالم و بلندمدت خواهند داشت.

عده‌ای از مجردها نیز مورد آزار و سوء استفاده جسمی و جنسی قرار نداشته‌اند بلکه صرفاً در خانواده‌ای بزرگ شده‌اند که «لمس کردن» جزو



خصوصیات آن نبوده است. بنابراین کل ایده تماس فیزیکی از نظر آن‌ها تهاجم به حریم شخصی قلمداد شده و به لحاظ عاطفی با آن راحت نیستند. این مجردها صرفاً باید یاد بگیرند که به یک زبان جدید عشق صحبت کنند.

«من اهل لمس کردن نیستم»

مارتی دختر مجرد بیست و چهارساله‌ای است که یکبار به من گفت: «من اهل لمس کردن نیستم. من از این‌که بغلم کنند خوشم نمی‌یاد و مسلماً خودم هم در بغل کردن دیگران پیشقدم نمی‌شم. من این‌جوری در خانواده‌ام بزرگ شده‌ام. در خانواده ما همه‌مان همدیگه‌رو دوست داشتیم ولی زیاد یکدیگر را لمس نمی‌کردیم.

«مشکل اینه که حالا با جوانی نامزد شده‌ام که خیلی دوستش دارم اما اون از این‌که من به بوسیدن و بغل کردن علاقه‌ای نشون نمی‌دم شکایت داره. من از این‌که هر بار می‌بینمش او را بغل کنم یا در خیابان دست همدیگه‌رو بگیریم خوشم نمیاد.»

در این‌جا فهمیدم که مارتی باید با یک دوره یادگیری شدید مواجه بشود من امیدوار بودم که او بتواند زبان عشق تماس فیزیکی را یاد بگیرد و رابطه‌اش را بهبود ببخشد. پس از این‌که پنج زبان عشق را برای مارتی توضیح دادم و گفتم که هر کسی یک زبان اصلی عشق دارد، او هیجان‌زده گفت: «خب، پس زبان عشق من مسلماً تماس فیزیکی نیست!»

پرسیدم: «زبان عشق تو چیه؟»

او گفت: «فکر کنم کلام تأییدآمیز باشه. من واقعاً وقتی جان ازم تعریف می‌کنه و می‌گه چقدر قشنگم یا چه لباس قشنگی پوشیده‌ام خوشم میاد. شاید به این دلیل که وقتی گله و شکایت می‌کنه این‌قدر

می رنجم. به نظرم اون بیش از حد روی تماس فیزیکی تأکید می‌کنه، انگار که برای اون فقط همین مهمه. اما شاید تماس فیزیکی زبان اصلی عشق اون باشه.»

فهمیدم که مارتی خیلی سریع دارد یاد می‌گیرد، بنابراین گفتم: «اگر تماس فیزیکی زبان اصلی عشق جان باشه، می‌خوای صحبت به این زبان رو یاد بگیری؟»

او گفت: «بله، اما مطمئن نیستم که هرگز بتونم اهل لمس کردن بشم.» گفتم: «نیازی نیست خودتو تغییر بدی اما تو می‌تونی صحبت به هر پنج زبان عشق رو یاد بگیری، و مسلماً می‌تونی صحبت به زبان تماس فیزیکی رو هم یاد بگیری.»

«چطور این کارو بکنم؟»

«با سعی کردن. هر زبانی کلمه به کلمه یاد گرفته می‌شه، یا در این مورد هر بار با یک تماس.» بعد پیشنهاد کردم «چرا با بغل کردن والدینت شروع نمی‌کنی؟»

او پرسید: «منظورتون اینه که همین طوری برم و بغل شون کنم؟»

«آره. فکر می‌کنی بتونی این کارو بکنی؟»

او گفت: «فکر کنم آره، اما نمی‌دونم اونا چه واکنشی نشون میدن.»

آموختن از راه عمل کردن

گفتم «این موضوع واقعاً مهم نیست. تو سعی می‌کنی صحبت به زبان عشق تماس فیزیکی رو یاد بگیری. یادگیری هم از راه عمل کردنه. در واقع من پیشنهاد می‌کنم که ظرف دو ماه آینده هر بار که پدر و مادرت رو می‌بینی اونارو بغل کنی و موقع خداحافظی هم بغل شون کنی. ما می‌دونیم

که بغل کردن او نا ناراحت شون نمی‌کنه و مسلماً به تو هم کمک می‌کنه تا موقع صحبت به زبان عشقی تماس فیزیکی، بیشتر احساس راحتی کنی. «بعد توجهت رو به جان معطوف می‌کنی. اولین باری که بخوای بعد از پیاده شدن از اتومبیل و رفتن به طرف فروشگاه دست اونو بگیری ممکنه برات سخت باشه اما بار دوم راحت‌تر خواهد بود. هر چه بیشتر این کارو بکنی احساس راحتی بیشتری خواهی کرد.»

مارتی کمی مردد به نظر می‌رسید اما گفت: «خیلی خب، امتحان می‌کنم بینم چی می‌شه.»

گفتگوی ما کوتاه بود اما من امیدوار بودم که مارتی انگیزه کافی برای بهبود رابطه‌اش با جان داشته باشد و در نتیجه سعی کند پیشنهادات مرا به کار بندد.

دفعه بعد که مارتی را دیدم، او گفت: «پیشنهادتون مؤثر بود. انگار که رابطه‌ام با والدینم داره بهتر می‌شه. اولین باری که مادرمو بغل کردم انگار یه کوه یخ بغل کرده‌ام اما حالا اونم منو بغل می‌کنه.» پرسیدم: «جان چطور؟»

«خب اونم خیلی خوشحال شد که دید خودم دست اونو می‌گیرم. خودمم کم‌کم احساس راحتی بیشتری می‌کنم. خیلی عالیه.»  
گفتم: «حدس می‌زنم که حالا اون بیشتر ازت تعریف می‌کنه.»  
مارتی گفت: «اوه آره، دیگه شکایتی نمی‌کنه.»

خبر خوب در مورد پنج زبان عشق این است که همه آن‌ها را می‌توان یاد گرفت. بنابراین، شما با آموختن زبان اصلی عشق دیگران می‌توانید تمام روابطتان را تعمیق کنید. اگر می‌خواهید به طرز فصحیح به زبان عشقی تماس فیزیکی صحبت کنید، باید نسبت به خواست‌ها و آرزوهای

شخص مقابل حساس باشید. زمان، مکان و شیوه‌ای که دیگری را لمس می‌کنید همگی مهم هستند.

### انتخاب زمان مناسب

زمان مناسب برای لمس دیگری به میزان زیادی بستگی به خلق و خو و خواست طرف مقابل دارد. مادر مجردی می‌گفت: «من از طرز در بستن پسرم وقتی به خانه میاد می‌فهمم که آیا می‌خواد لمسش کنم یا نه. اگه در را محکم بکوبه یعنی موقع لمس کردنش نیست. اما اگه در را با حوصله و آرام ببندد یعنی می‌گه: مامان دوست دارم لمس کنی.» مادر مجرد دیگری می‌گفت: «من از مقدار فاصله‌ای که دخترم موقع حرف زدن از من می‌گیره می‌فهمم که دلش می‌خواد لمسش کنم یا نه. اگر موقع حرف زدن اون طرف اتاق وایسه می‌فهمم که نمی‌خواد لمسش کنم، اما اگه بیاد جلو و نزدیکم وایسه می‌دونم که ناز و نوازش منو می‌خواد.»

اغلب اوقات مردم با زبان بدن‌شان روحیه‌شان را نشان می‌دهند — یعنی این که چقدر نزدیک شما می‌ایستند، یا دست به سینه می‌نشینند یا حرکات دیگری که به بدن‌شان می‌دهند. مشاهدهٔ زبان بدن دیگران به شما نشان می‌دهد که زمان مناسب لمس آن‌ها چه موقعی است. تقریباً همیشه لمس افراد موقعی که عصبانی هستند نادرست است. خشم احساسی است که افراد را از یکدیگر دور می‌کند. اگر شما سعی کنید کسی را که عصبانی است بغل کنید، تقریباً همیشه دست رد به سینه‌تان خواهد خورد. تماس فیزیکی در چنین مواقعی به عنوان تلاش جهت کنترل فرد تلقی می‌شود و به نیاز او برای استقلال ضربه می‌زدند. بنابراین، او خودش را از دسترس شما دور می‌کند.

لمس کردن دیگران معمولاً موقعی مناسب است که دست‌آورد بزرگی

کسب کرده باشند. این نوعی جشن پیروزی است. این را اغلب در صحنه ورزش می‌توان دید اما در روابط کاری یا عاطفی نیز مؤثر است. عکس این قضیه نیز صادق است. یعنی هنگام شکست نیز زمان مناسبی برای ابراز محبت از طریق تماس فیزیکی است. وقتی افراد به دلیل عدم دستیابی به اهدافشان سرخورده و مأیوس‌اند، می‌توان با تماس فیزیکی آن‌ها عشق و علاقه حقیقی خود را نشان داد.

### مکان مناسب

مکان مناسب لمس کردن نیز مهم است. پسر بچه ده‌ساله‌ای پس از هر بازی فوتبال به سوی مادرش می‌دوید و از این‌که مادرش او را در آغوش می‌کشید استقبال می‌کرد. او کنار مادر می‌ایستاد و منتظر تعریف و تمجید و نوازش‌های او می‌شد. اما وقتی شانزده سالش شد پس از پایان بازی دیگر دنبال مادرش نمی‌گشت بلکه دعا می‌کرد که مادرش دنبالش نگردد. مادران و پدران مجرد بهتر است تلاش کنند تا مکان مناسب برای لمس کودکان و نوجوانان‌شان را بیابند.

همین قضیه در مورد جوانانی که نامزد کرده‌اند صادق است. گرفتن دست یکدیگر در تنهایی با گرفتن دست هم در فروشگاه بزرگ و پرجمعیت فرق دارد. چیزی که در یک مکان مناسب است شاید در مکان دیگر مناسب نباشد. کلید اصلی این است که به خواست نامزدتان احترام بگذارید. تماس فیزیکی اجباری در مکان‌هایی که مناسب و راحت نیست نمی‌تواند نشانه عشق باشد بلکه علامت خودخواهی است. این امر ما را به طرز تماس فیزیکی می‌رساند.

### طرز تماس فیزیکی

در اینجا ما نه تنها دربارهٔ انواع تماس‌ها بلکه طرز انجام آن‌ها نیز حرف می‌زنیم. راه‌های متعددی برای ابراز محبت خود به دیگری از طریق تماس فیزیکی هست. بغل کردن، بوسیدن، مالیدن پشت، نوازش کردن، تماس‌های لطیف و ملایم، ماساژ و مچ انداختن همگی راه‌های مناسب صحبت به زبان عشق تماس فیزیکی هستند. اما این روند به آن سادگی که به نظر می‌آید نیست. همهٔ آدم‌ها نوع مشابهی از تماس فیزیکی را دوست ندارند. بعضی افراد دوست دارند پشت‌شان مالیده بشود و بعضی‌ها دوست ندارند. هر فردی منحصر به فرد است. اگر بخواهید در روابط‌تان موفق باشید نه تنها باید زبان عشق دیگران را یاد بگیرید بلکه لهجه‌هایی که با آن عشق دریافت می‌کنند را نیز باید بیاموزید.

اگر نامزدتان دوست ندارد شانه‌اش را بمالید مجبور کردن او به قبول این نوع تماس اشتباه است، آن هم فقط به این دلیل که شما مالیدن شانه‌ها را دوست دارید. ما نباید زبان عشق خودمان را به دیگران تحمیل کنیم؛ برعکس، ما باید زبان عشق دیگران را یاد بگیریم. اگر نامزدتان می‌گوید: «من این کار را دوست ندارم»، به تلاش‌تان برای لمس او ادامه ندهید و سعی کنید راه دیگری برای تماس فیزیکی با او بیابید. اصرار در ادامهٔ آن تماس‌ها یعنی پیامی خلاف عشق را ابلاغ کردن. این کار به این معنی است که شما نسبت به نیازهای او حساس نیستید.

اشتباه نکنید و فکر نکنید که اگر تماسی برای شما لذت‌بخش است برای دیگران هم لذت‌بخش خواهد بود. کل مفهوم پنج زبان عشق یعنی یادگیری صحبت به زبان فرد دیگر نه زبان خودتان. مسئلهٔ اصلی چیزی است که باعث می‌شود تا فرد مقابل احساس عشق کند. اگر تماس فیزیکی زبان اصلی عشق اوست، پس باید نوع خاص تماسی را که

محبت شما را به او می‌رساند پیدا کنید. روند مهر ورزیدن در اثر علائق و اولویت‌های خود شخص ایجاد می‌شود. واضح است که فضای عاطفی‌ای که شما دیگری را در آن لمس می‌کنید فوق‌العاده مهم است. اگر شما به دلیل این‌که از دست کسی عصبانی شده‌اید به شانه‌اش بزنید، او محبتی از جانب شما احساس نخواهد کرد. اما همان عمل در چارچوبی متفاوت می‌تواند نشانه حقیقی عشق باشد.

### تماس فیزیکی نامناسب

دلم می‌خواست این چند پاراگراف را نمی‌نوشتم. دلم می‌خواست بدرفتاری جسمی و آزار جنسی این قدر در جامعه ما متداول نبود. اما واقعیت این است که تعداد قابل ملاحظه‌ای از مجردها این نوع بدرفتاری‌ها را در روابطشان تجربه می‌کنند، خصوصاً آنهایی که با هم زندگی می‌کنند. ما موارد خیلی تکان‌دهنده را شب‌ها در اخبار تلویزیون می‌بینیم اما بسیاری از مجردها در سکوت رنج می‌برند، و گاه حتی نزدیک‌ترین افراد زندگی‌شان نیز از بدرفتاری‌ای که با آن‌ها می‌شود آگاه نیستند.

### بدرفتاری جنسی

من در کتاب پنج زبان عشق نوجوانان، بدرفتاری جسمی را چنین تعریف کردم:

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 این جا خشم است. برخی از والدین نوجوانان هرگز نیاموخته‌اند که خشم خود را به طرز سازنده‌ای مهار کنند. وقتی آن‌ها از رفتار نوجوان به خشم

می آیند سیل سخنان تند و خشن باخشونت فیزیکی همراه می شود. سیلی زدن، هل دادن، فشار دادن، گلو فشردن، گرفتن، تکان دادن و کتک زدن، همگی رفتارهای خشونت آمیزی هستند که نسبت به نوجوان صورت می گیرند. هر گاه چنین چیزی رخ بدهد می توانیم مطمئن باشیم که مخزن عشق نوجوان نه تنها خالی است بلکه سوراخ سوراخ شده است. واژه های مثبت و ابراز محبتی که پس از چنین طغیان خشمی صورت می گیرد در نظر نوجوان پوچ و توخالی است. قلب نوجوان پس از چنین بدرفتاری جسمانی ای به راحتی شفا نمی یابد...<sup>۱</sup>

عذرخواهی صمیمانه و صادقانه کافی نیست. فردی که دست به بدرفتاری زده باید به دنبال دریافت کمک برای شکستن این الگوهای مخرب برآید و مهارت های مدیریت خشم را یاد بگیرد. خشم انفجاری صرفاً با گذشت زمان از بین نمی رود. اگر شما دوستی دارید که با شما بدرفتاری جسمی می کند، پیشنهاد می کنم که رابطه تان را قطع کنید و اصرار کنید که دوست تان برای مشاوره در مورد رفتارش نزد مشاور برود. اگر به لحاظ عاطفی آن قدر قوی نیستید که این کار را بکنید، تشویق تان می کنم که خودتان نزد مشاور بروید و قدرت عاطفی و دانش کافی برای آغاز گام های سازنده در جهت حمایت از خودتان در مقابل این بدرفتاری ها را بردارید. اگر شما اجازه بدهید که رفتار فرد آزارگر ادامه پیدا کند، به آرمان عشق خدمت نمی کنید.

### آزار جنسی

در این جا آزار جنسی یعنی سوء استفاده از فرد مقابل جهت رفع نیازها و

۱. پنج زبان عشق نوجوانان، نوشته گری چاپمن، ترجمه سیمین موحد، نشر ویداء، ۱۳۸۴، ص



خواسته‌های جنسی است. وقتی کسی را مجبور کنند تا برخلاف میل خود به اعمال جنسی تن دهد، او را مورد آزار جنسی قرار داده‌اند. البته آزار جنسی در چارچوب‌های دیگری نیز رخ می‌دهد، و البته گاه نیز پس از مصرف مواد مخدر روی می‌دهد.

بعضی مجردها به قدری تشنهٔ محبت هستند که به دیگران اجازه می‌دهند تا با آن‌ها هم‌چون شیء رفتار کنند نه شخص. من بار دیگر این مجردها را تشویق می‌کنم که نزد مشاور بروند و انرژی عاطفی لازم و عزت نفس کافی برای مخالفت با چنین رفتاری با خود را کسب کنند. هرگونه رفتار جنسی اجباری برخلاف عشق است. چنین رفتاری در واقع ارضای هوی و هوس‌های خود است.

آزار جنسی طی یک دورهٔ زمانی نسبتاً طولانی باعث تلخی و انزجار می‌شود و احساس نفرت و گاه افسردگی به بار می‌آورد. گاهی این‌گونه عواطف به صورت رفتار خشونت‌آمیز منفجر می‌شوند.

گام نخست این است که نادرستی این‌گونه رفتارها را تشخیص بدهیم و به آن اذعان کنیم. گام دوم این است که نزد مشاور حرفه‌ای برویم، مشکل مان را با او در میان بگذاریم و روند شفا را آغاز کنیم. بله، چنین گام جسورانه‌ای پر هزینه خواهد بود، ممکن است باعث گیجی و دستپاچگی بشود، شاید رابطه‌تان را به هم بزند، و احتمالاً شما را دچار فشار روحی خواهد کرد. اما عدم انجام این کار در درازمدت بسیار پرهزینه‌تر خواهد بود.

زبان عشقِ تماس فیزیکی هرگز از زور استفاده نمی‌کند بلکه همیشه در پی فرصت مناسب می‌گردد و مکان و شیوهٔ مناسب برای ابراز محبت از طریق لمس مهرآمیز طرف مقابل را جستجو می‌کند. تماس فیزیکی

یکی از زبان‌های اساسی عشق است و به خوبی ارزش صرف وقت، انرژی و تلاش لازم برای یادگیری صحبت به این زبان را دارد.

### پرسش‌هایی برای تعمق بیشتر

۱. شما چه نوع تماس فیزیکی‌ای را مطلوب می‌دانید؟
۲. از چه نوع تماس‌هایی احساس ناراحتی می‌کنید؟
۳. والدین‌تان تا چه حد از زبان تماس فیزیکی استفاده می‌کنند؟ هم با خودشان و هم با شما؟
۴. در دایرهٔ دوستان‌تان کدام‌یک اهل نوازش و بغل کردن هستند؟ کسانی که دیگران را لمس می‌کنند معمولاً دوست دارند دیگران هم آن‌ها را لمس کنند. چطور می‌توانید متقابلاً محبت آن‌ها را با تماس فیزیکی پاسخ دهید؟
۵. امروز یا دیروز از چه نوع تماس‌های فیزیکی‌ای در رابطه با دیگران استفاده کردید؟ آن‌ها چطور پاسخ دادند؟
۶. اگر راحت دیگران را لمس می‌کنید، با چه کسی برخورد کرده‌اید که ظاهراً از لمس شدن اجتناب کرده؟ از کجا مطمئنید؟

## فصل ۸

### کشف زبان اصلی عشق خودتان

من به عنوان یک دانشجوی رشتهٔ انسان‌شناسی خیلی زود دریافتم که زبان و قابلیت سخن‌گفتن منحصر به انسان‌هاست. یکی از چیزهایی که انسان را از حیوانات متمایز می‌سازد توانایی ارتباط با یکدیگر از طریق واژه‌هاست. حیوانات دور آتش حلقه نمی‌زنند تا ماجراهای گذشته و آرزوهای آینده‌شان را برای هم نقل کنند. انسان‌ها این کار را می‌کنند.

کشف دیگری که کردم این بود که زبان فوق‌العاده متنوع است. یادم می‌آید در آزمایشگاه زبان‌شناسی نشسته بودم و سعی می‌کردم از طریق آواشناسی، صداهای زبانی را که هرگز تا به آن زمان نشنیده بودم ضبط کنم. حتی وقتی آن‌ها را ضبط کردم هیچ معنایی برایم نداشتند. آن‌ها هیچ چیزی را نمی‌رساندند زیرا من معنای نهفته در پس کلمات را نمی‌فهمیدم.

همهٔ ما با یادگیری زبان فرهنگ خودمان بزرگ می‌شویم. اگر شما در محیط فرهنگی متنوعی بزرگ شوید، ممکن است بتوانید به چندین زبان صحبت کنید. اما زبانی که صحبت به آن را اول از همه یاد گرفتید و معمولاً زبان والدین‌تان است، زبان اصلی یا مادری شما خواهد بود. گاهی این زبان را «زبان قلبی» می‌نامند. زبان مادری شما زبانی است که شما بهتر از همهٔ زبان‌ها آن را می‌فهمید و به روشنی تمام با آن ارتباط برقرار می‌کنید.

شاید شما به زبان دوم یا سومی نیز صحبت کنید اما همیشه زبان مادری تان زبان اصلی شما خواهد بود.

همین امر در مورد زبان‌های عشق نیز صادق است. از این پنج زبان، هر یک از ما یک زبان اصلی دارد. این همان زبانی است که به لحاظ عاطفی عمیق‌ترین تأثیر را در ما دارد. بعضی مجردها به محض اطلاع از وجود پنج زبان عشق فوراً زبان اصلی عشق خودشان را تشخیص می‌دهند و یکی از این‌ها را زبان اصلی خود می‌نامند: کلام تأییدآمیز، دریافت هدیه، خدمت کردن، وقت گذراندن با یکدیگر، و تماس فیزیکی. آن‌ها متوجه می‌شوند که کدام زبان عمیق‌ترین تأثیر را روی عواطف‌شان دارد. عده‌ای نیز از آن‌جا که هرگز عشق را از این منظر نگاه نکرده‌اند مطمئن نیستند که زبان اصلی عشق آن‌ها چیست.

### راه‌های تشخیص زبان اصلی عشق تان

معمولاً دو دسته از مردم در زمینه کشف زبان اصلی عشق‌شان مشکل دارند. دسته اول مجردهایی هستند که همیشه محبت دیگران را احساس کرده‌اند و والدین‌شان به هر پنج زبان عشق با آن‌ها سخن گفته‌اند. آن‌ها روان و سلیس به هر پنج زبان صحبت می‌کنند و مطمئن نیستند کدام یک از آن‌ها بیشترین تأثیر را در آن‌ها دارد.

دسته دوم شامل مجردهایی است که هرگز محبتی احساس نکرده‌اند. آن‌ها در خانواده‌های معیوب بزرگ شده‌اند و هیچ‌وقت از عشق والدین‌شان یا سایر افراد مهم زندگی‌شان مطمئن نبوده‌اند. آن‌ها نمی‌دانند با کدام زبان عشق محبت دیگران را احساس می‌کنند زیرا واقعاً نمی‌دانند که احساس محبت یعنی چه. این فصل برای کمک به آن دسته از مجردهایی نوشته شده که از زبان اصلی عشق‌شان مطمئن نیستند.

### ۱. به رفتار خودتان توجه کنید

انسان چگونه زبان اصلی عشق خود را کشف می‌کند؟ من ابتدا پیشنهاد می‌کنم که به رفتار خودتان توجه کنید. معمولاً شما چگونه به دیگران محبت و از آن‌ها قدردانی می‌کنید؟ اگر دائماً با تعریف و تمجید از دیگران آن‌ها را تشویق می‌کنید پس شاید زبان اصلی عشق شما کلام تأییدآمیز است. شما همان کاری را برای دیگران انجام می‌دهید که دوست دارید برای شما انجام بدهند. اگر شما به پشت دیگران می‌زنید، دست‌شان را می‌فشارید، یا بازوی‌شان را لمس می‌کنید، پس شاید زبان عشق شما تماس فیزیکی است. اگر دائماً به دیگران هدیه می‌دهید و در مناسبت‌های خاص یا بی‌هیچ مناسبتی برای‌شان هدیه می‌خرید پس هدیه دادن، زبان اصلی عشق شماست. اگر همیشه شما پیشقدم می‌شوید و قرار شام یا ناهار می‌گذارید یا مردم را به خانه‌تان دعوت می‌کنید پس وقت گذراندن با یکدیگر زبان عشق شماست. اگر از آن آدم‌هایی هستید که منتظر درخواست دیگران نمی‌شوید بلکه خودشان به نیازهای دیگران توجه می‌کنند و به آن‌ها خدمت می‌کنند، پس خدمت کردن به دیگران احتمالاً زبان اصلی عشق شماست.

لطفاً توجه داشته باشید که من می‌گویم شاید، ممکن است، و احتمالاً. علت این‌که من با احتیاط حرف می‌زنم این است که تحقیقات من نشان داده که حدود ۲۵ درصد بزرگسالان معمولاً به یک زبان عشق صحبت می‌کنند ولی دوست دارند به زبان دیگری عشق را دریافت کنند. به عنوان مثال، بیل در خانواده‌ای بزرگ شده که پدرش خیلی به مادرش توجه می‌کرده است. پدر بیل اهل هدیه دادن بود و بیل از کودکی آموخت که «راه دوست داشتن مادر و خواهرت اینه که به او‌نا هدیه بدی.» وقتی بیل با دختری نامزد کرد، پدرش به او توصیه کرد: «حتماً همیشه برای اون

گل بخر.» بنابراین برای بیل هدیه دادن در ذاتش است. او به راحتی و در کمال میل هدیه می‌دهد. او صحبت به این زبان عشق را به خوبی یاد گرفته اما دریافت هدیه احساس محبتی در بیل ایجاد نمی‌کند. زبان اصلی عشق او وقت گذراندن با یکدیگر است.

از سوی دیگر، ۷۵ درصد از ما به همان زبان عشقی صحبت می‌کنیم که دوست داریم با آن زبان به ما محبت کنند.

۲. توجه کنید که از دیگران چه درخواستی می‌کنید. نگرش دوم این است که به درخواست‌های خود از دیگران توجه کنید. اگر مرتباً از دوستی می‌خواهید که در انجام طرح‌ها تان به شما کمک کند، پس شاید زبان عشق شما خدمت کردن است. اگر می‌بینید به دوستانی که به سفر می‌روند می‌گویید: «حتماً برای منم یه سوغاتی بیار.» پس زبان عشق شما احتمالاً دریافت هدیه است. اگر از دوست نزدیکی می‌خواهید که پشتتان را بمالد، یا بی‌رودربایستی می‌گویید: لطفاً بغلم کن، پس زبان اصلی عشق شما به احتمال قوی تماس فیزیکی است. اگر مرتباً از دوستان تان می‌خواهید که با شما به خرید بیایند، با هم به سفر بروید، یا برای شام به خانه تان بیایند، پس خواهان وقت گذراندن با دیگران هستید. اگر از مافوق تان می‌پرسید: «این خوبه؟ آیا همون گزارشی رو که شما می‌خواستید تهیه کردم؟ آیا به نظر شما کارم رو خوب انجام داده‌ام؟» پس خواهان کلام تأیید‌آمیز هستید.

درخواست‌های ما معمولاً نیازهای عاطفی ما را نشان می‌دهند. بنابراین، مشاهده آنچه که از دیگران درخواست می‌کنید می‌تواند زبان اصلی عشق شما را به وضوح نشان بدهد.

### ۳. به گله و شکایت خودتان گوش بدهید

نگرش سوم این است که ببینید از چه چیزهایی شکایت می‌کنید. این‌ها می‌تواند هم شکایت‌هایی باشد که به زبان می‌آورید و هم شکایت‌های خاموشی که تنها در سر شماست. براد حدود شش ماه بود که بعد از فارغ‌التحصیلی از دانشگاه کار گرفته بود. من از او پرسیدم: «اوضاع چطوره؟» «خب، انگار هیچ‌کس از کاری که من انجام می‌دم واقعاً راضی نیست و قدرش رو نمی‌دونه. هر قدر هم که کار می‌کنم کافی نیست.»

من می‌دانستم که او با مفهوم پنج زبان عشق آشناست. بنابراین گفتم: «زبان اصلی عشق تو کلام تأییدآمیزه، درسته؟»

براد سرش را تکان داد و گفت: «آره و به همین دلیل که فکر می‌کنم واقعاً از این شغلم خوشحال و راضی نیستم.» شکایت او به وضوح زبان اصلی عشق او را فاش می‌ساخت.

اگر گله و شکایت می‌کنید که دوستان‌تان دیگر برای شما وقت ندارند، زبان عشق شما احتمالاً وقت گذاشتن برای یکدیگر است. اگر شکایت دارید که تنها یکی از دوستان‌تان به شما هدیه تولد داده، زبان عشق شما به احتمال قوی دریافت هدایاست. اگر شکایت می‌کنید که ظرف دو ماه گذشته هیچ‌کس بغل‌تان نکرده، زبان عشق شما احتمالاً تماس فیزیکی است. اگر گله شما از این است که هیچ‌کس هیچ‌وقت به شما کمک نمی‌کند اما همه انتظار دارند که شما همه کار بکنید، پس خدمت کردن احتمالاً زبان عشق شماست.

شکوه‌های ما رنجش‌های عمیق عاطفی ما را فاش می‌کنند. عکس چیزی که شما را می‌رنجاند احتمالاً زبان عشق شماست. اگر شما به این زبان محبت و عشق دریافت کنید، رنجش از بین می‌رود و شما احساس می‌کنید که مورد قدردانی قرار دارید.

مشاهدات فوق در مورد خودتان احتمالاً شما را قادر خواهد ساخت تا زبان اصلی عشق خود را کشف کنید. اگر دو زبان به نظرتان یکسان رسید، یعنی هر دو زبان برای تان معنای عمیقی داشت، پس شاید شما دوزبانه هستید. در این صورت رفع نیاز عاطفی شما برای دیگران آسان تر خواهد بود. حالا آن‌ها دو انتخاب در پیش رو دارند که هر کدامشان مهر و محبت آن‌ها را به شما می‌رساند.

#### پرسیدن پرسش‌های کلیدی

اگر اخیراً نامزد کرده‌اید، می‌توانید از این رابطه برای کشف زبان اصلی عشق تان استفاده کنید. این پرسش‌ها را بپرسید و پاسخ بدهید: چه چیزی را در مورد نامزدم بیش از همه دوست دارم؟ او چه چیزی می‌گوید که باعث می‌شود تا بخوام با او باشم؟ پاسخ‌های شما زبان اصلی عشق تان را روشن می‌کند. نگرش دیگر این است که از خودتان بپرسید: «همسر ایده‌آل من چه کسی است؟ اگر بتوانم همسر کاملی داشته باشم، چه جور همسری خواهد بود؟» تصویر شما از یک همسر کامل می‌تواند ایده‌ای از زبان اصلی عشق تان به شما بدهد.

اگر در حال حاضر رابطهٔ رمانتیکی ندارید، می‌توانید بپرسید: «بیشترین چیزی که من از یک دوست می‌خواهم چیست؟» حالا این جمله را کامل کنید: یک دوست ایده‌آل این خصوصیات را دارد \_\_\_\_\_ پاسخ شما می‌تواند زبان اصلی عشق تان را فاش کند.

#### از آزمون زبان عشق استفاده کنید

شما همچنین می‌توانید از آزمون زبان عشق که در ضمیمهٔ حاضر آمده استفاده کنید. این آزمون از شما می‌خواهد تا بین دو مورد یکی را انتخاب



کنید و پاسخ‌هایتان را در ستون مربوطه ثبت کنید. نتیجه حاصل، زبان عشق شما را نشان می‌دهد.

### چگونه زبان عشق دیگران را کشف کنید

کشف زبان عشق خودتان به شما کمک می‌کند تا بفهمید چرا از جانب بعضی‌ها عشق و محبت بیشتری را نسبت به دیگران احساس می‌کنید. اما روی دیگر سکه چه؟ عشق یک خیابان دوطرفه است. تنها دریافت عشق رضایت‌بخش نیست بلکه اعطای عشق نیز به انسان رضایت‌خاطر می‌بخشد. اگر می‌خواهید عاشقی واقعی باشید، باید یاد بگیرید که زبان اصلی عشق دیگران را نیز کشف کنید.

اما شما چگونه می‌توانید این کشف مهم را بکنید؟ شما صرفاً نمی‌توانید از فرد مقابل پرسید: «زبان اصلی عشق تو چیست؟» البته مگر این‌که آن‌ها قبلاً کتاب را خوانده باشند و بخواهند درباره‌اش بحث کنند. بیایید فرض کنیم که شما می‌خواهید زبان عشق والدین‌تان را کشف کنید و بفهمید زبان عشق سایر بستگان، دوستان، همکاران یا هر کسی که با او رابطه‌ای جدی دارید چیست.

به طرز رفتار، شکایات و درخواست‌های آن‌ها توجه کنید. بیایید از بخش بدیهی قضیه شروع کنیم. شما توانستید از سه نگرش بحث شده در نیمه اول این فصل برای کشف زبان اصلی عشق خودتان استفاده کنید. این شامل مشاهده طرز رفتار دیگران برای ابراز محبت به یکدیگر نیز می‌شود. اگر شما به رفتار پدرتان دقت کنید و ببینید برای مادران و سایرین خدماتی انجام می‌دهد، پس شاید زبان اصلی عشق او خدمت کردن باشد. از سوی دیگر، اگر او همیشه به پشت دیگران می‌زند

و موقع خوشآمدگویی به شما بغل تان می‌کند، احتمالاً زبان اصلی عشق او تماس فیزیکی است. اگر همکار تان معمولاً از دیگران تعریف و تمجید می‌کند و از آن‌ها سپاسگزاری می‌کند، پس احتمالاً کلام تأییدآمیز زبان اصلی عشق اوست. در مورد بسیاری از مردم این به وضوح پیداست. اما در مورد کسانی که به راحتی ابراز محبت نمی‌کنند، شاید مشکل بتوانید آن‌ها را حین ابراز عشق گیر بیاندازید.

بنابراین می‌توانید از خودتان بپرسید: «آن‌ها اغلب اوقات از چه چیزی شکایت می‌کنند؟» اگر هم‌اتاقی تان مرتباً چنین چیزهایی می‌گوید: «کاش کسی بود که بیشتر کمکم می‌کرد» یا «دیگه از جمع کردن آشغال‌های تو خسته شده‌ام»، پس زبان عشق او خدمت کردن است. اگر نامزدتان با ناراحتی می‌گوید: «تو هیچ توجهی به من نداری. هیچ وقت دستمونمی‌گیری»، فاش می‌کند که زبان اصلی عشق او تماس فیزیکی است. یا اگر دختری که با او نامزد شده‌اید بگوید: «بی‌رو در بایستی بگم از این‌که هیچ وقت برام گل نمی‌فرستی یا برای روز تولدم کادو نمی‌خری ناراحتم» و شما پاسخ بدهید «اما من تو را به شام دعوت کردم. این برات مهم نیست؟» شاید جواب بدهد «بله خیلی هم ممنونم، اما من چیزی می‌خواستم که منو یاد این روز بندازه.» او به این ترتیب فاش می‌کند که چقدر دریافت هدیه برایش مهم است.

نگرش سوم این است که ببینید آن‌ها اغلب اوقات چه درخواستی دارند. مادری که می‌گوید: «می‌توننی این یکشنبه برای شام به این‌جا بیای؟» خواهان وقت گذراندن با یکدیگر است. همکاری که می‌گوید: «وقتی به کنفرانس رفتی می‌توننی از وسایل کوچکی که هدیه می‌دن برای منم بیاری؟» در واقع خواستار هدیه است. دوستی که می‌گوید: «میشه کمی با هم قدم بزنیم؟» خواهان وقت گذراندن با یکدیگر است.

بنابراین مشاهده رفتار دیگران و گوش دادن به شکایات و درخواست‌های آنها به خوبی می‌تواند زبان اصلی عشق آن‌ها را به شما نشان بدهد.

### سؤال کنید

اما راه‌های دیگری هم برای کشف زبان اصلی عشق دیگران هست. یکی از جالب‌ترین راه‌ها سؤال کردن است. اگر می‌خواهید بدانید درون ذهن دیگری چه می‌گذرد، سؤال کنید. اما سؤالاتی که می‌پرسید باید به دقت انتخاب شده و به راستی هدف کسب اطلاعات را دنبال کنند.

به عنوان مثال، مارگو به مادرش گفت: «مامان، من خیلی در این باره فکر کرده‌ام و می‌خوام امسال در روز تولدم کاری برات بکنم که قدردانی منو از این‌که منو به دنیا آورده‌ای نشون بده. دلم می‌خواد در این باره فکر بکنی و هفته دیگه به من بگی که دوست داری چکار برات بکنم.»

«عزیزم، نیازی نیست کاری برام بکنی. من می‌دونم که تو قدر منو می‌دونی.»  
مارگو گفت: «باشه، اما من می‌خوام یه کار خاص برات بکنم. پس دربارهاش فکر کن.»

هفته بعد وقتی مارگو به دیدن مادرش رفت، دید که مادرش توی باغچه روی گل‌ها کار می‌کند. مادر پس از این‌که کارش تمام شد، دستش را شست و گفت: «من یه مقدار لیموناد تازه درست کرده‌ام.» وقتی آن‌ها وارد خانه می‌شدند مارگو از این‌که باغچه مادرش چقدر قشنگ شده تعریف کرد.

مادر گفت: «آخه امسال تابستون خیلی بارون بارید.»

### کشف مارگو

وقتی آن‌ها لیموناد می‌نوشیدند، مارگو از مادرش پرسید: «در مورد چیزی که هفته پیش گفتم فکر کردی؟»

مادر گفت: «آره فکر کردم.»

«خب، دوست داری برات چی کار بکنم؟» و بعد از پاسخی که مادرش داد یکه خورد.

مادر گفت: «شاید این توقع زیادی باشه، اما اگه واقعاً می‌خوای برام کاری بکنی که خوشحالم کنه دوست دارم یه روز تموم‌رو با هم بگذرونیم، یعنی از صبح تا آخر شب. ما می‌تونیم بریم خرید، می‌تونیم مثل اون موقعی که دختر کوچیکی بودی توی پارک قدم بزیم. می‌تونیم بریم بیرون ناهار بخوریم، یا فقط تمام روز توی خونه بشینیم. برام مهم نیس که چی کار بکنیم. من فقط می‌خوام یه روز کامل با تو باشم، یعنی درست مثل موقعی که بچه بودی. احتیاجی نیست حتماً روز تولدت باشه، می‌تونه قبل یا بعد اون باشه.»

مارگو با لحنی که حالت سؤالی داشت جواب داد: «باشه مامان، من خوشحال می‌شم این کارو بکنم اما تو مطمئنی که واقعاً چنین چیزی می‌خوای؟»

مادرش گفت: «مطمئنم. هیچ چیزی نمی‌تونه بیشتر از یه روز با تو بودن خوشحالم کنه.»

اگر هدف مارگو این بود که زبان اصلی عشق مادرش را کشف کند، حالا این کشف را کرده بود. مادر او به صدای رسا و بلند گفته بود: «وقت گذراندن با همدیگر زبان عشق منه.» و مارگو فقط با پرسیدن این‌که مادرش چه هدیه‌ای می‌خواهد این را فهمیده بود.

بعداً مارگو درباره‌ی این گفتگو فکر کرد. او متوجه شد از موقعی که پس از پایان تحصیلات دانشگاهی‌اش به این‌جا برگشته، تنها مدت کوتاهی را با مادرش گذرانده بود. او تقریباً هر هفته به مادرش سر می‌زد اما معمولاً فقط پانزده تا سی دقیقه پیش او می‌ماند. حالا که خوب فکر

کرد متوجه شد که مادرش هر از گاه پرسیده بود: «نمی شه کمی بیشتر بمونی؟» وقتی این کلمات را به یاد آورد فهمید که قطعاً زبان اصلي عشق مادرش وقت گذراندن با یکدیگر است.

### کشف هلن

هلن در سن پنجاه و شش سالگی بار دیگر مجرد شد. شوهر او همین ۹ ماه پیش در یک تصادف رانندگی کشته شده بود. یکی از دوستان هلن برای این که او را از غم و غصه بیرون بیاورد. او را به جلسه‌ای از مجردها که قرار بود آن جا سخنرانی کنم دعوت کرد.

هلن بعداً به من گفت: «من واقعاً نمی خواستم در این جلسه شرکت کنم. من اصلاً احساس نمی کنم مجردم. من احساس می کنم هنوز متأهلم. فقط انگار شوهرم دیگه این جا نیس. اما حالا خوشحالم که او دم من هیچ وقت چیزی درباره زبان های عشق نشنیده بودم. فکر می کنم باید اینو در رابطه با پسر من به کار ببندم.»

هلن یک پسر داشت که حالا سی و دو ساله بود. او بلافاصله پس از فارغ التحصیلی از دانشگاه ازدواج کرده بود و دو سال بعد طلاق گرفته بود. پس از آن، تنها زندگی می کرد و فقط گاهی با والدینش تماس می گرفت. اما از زمان مرگ پدرش بیشتر به دیدن مادرش می آمد و هلن امیدوار بود که بتواند رابطه نزدیکی با پسرش برقرار کند. هلن گفت: «فکر کنم باید زبان عشق اونو کشف کنم.» من پیشنهاد کردم فرصتی به براد بدهد تا با پاسخ به این سؤال زبان عشق خودش را نشان بدهد: «از موقعی که پدرت مرده فقط ما دو تا مونده ایم. تو از زمان مرگ پدرت خیلی به من کمک کرده ای. دلم می خواد کاری برات بکنم که بهت نشون بده چقدر قدر تو رو می دونم. بگو چی کار کنم؟»

بعداً من نامه‌ای از هلن دریافت کردم که در آن نوشته بود: «من زبان عشق براد را کشف کرده‌ام. کاملاً واضح که زبان عشق اون خدمت کرده.» پاسخی که براد به پرسش مادرش داده بود این بود «مامان، عالی‌ترین کاری که می‌تونن برای من بکنن اینه که دکمه‌های پیراهنم رو بدوزن. من اقلاده تا پیراهن دارم که دکمه‌شون گم شده. من می‌دونم که تویه کشو پُر از دکمه داری شاید بتونی دکمه‌هایی که به پیراهن‌های من بخوره رو اونجا پیدا کنی.»

هلن گفت: «معلوم شد که اون پونزده تا پیراهن بی دکمه داره. به علاوه من دکمه‌های شش شلوار و چهار کت رو هم دوخته‌ام. اخیراً اون ازم خواست که آیا دلم می‌خواد به دیدنش برم و بهش نشون بدم که چطور لکه‌های روی قالی رو پاک کنه یا نه. احساس می‌کنم که اون دوباره داره منو به زندگیش برمی‌گردونه. من نمی‌خوام بیش از حد دخالت کنم بنابراین فقط به درخواست‌های مشخصی که ازم می‌کنه جواب می‌دم. اما می‌دونم که اون قدر منو می‌دونه و احساس می‌کنم که دارم به زبان عشق اون حرف می‌زنم.»

### نگرش دیگر: آزمایش کردن

نگرش دیگری هست که می‌تواند به شما کمک کند تا زبان اصلی عشق دیگران را کشف کنید. این نگرش، آزمایش کردن است. از آن‌جا که شما زبان اصلی عشق فرد مقابل را نمی‌دانید، و شاید آن قدر با او صمیمی نباشید که صادقانه سؤال کنید، می‌توانید طی یک دوره زمانی به یکی از پنج زبان عشق صحبت کنید و ببینید او چه واکنشی نشان می‌دهد. به عنوان مثال می‌توانید یک هفته روی کلام تأییدآمیز تمرکز کنید و این هدف را برای خودتان بگذارید که هر روز حداقل یک حرف تحسین‌آمیز

به آن شخص بزنید. هفته بعد روی هدیه دادن تمرکز کنید و یک یا دو هدیه کوچک به نشانه حق شناسی به او بدهید. این می تواند از یک هدیه پنج دلاری تا دعوت به ناهار در رستوران کوچکی که او معمولاً به آن جا می رود یا عکسی که در آخرین دیدارتان از او گرفته اید را شامل بشود. هفته بعد سعی کنید حداقل یک گفتگوی طولانی با آن شخص داشته باشید و به این ترتیب زبان عشق وقت گذراندن با او را امتحان کنید. هفته بعد سعی کنید کاری برای او انجام بدهید، خصوصاً کاری که یک بار از زبانش شنیده اید که دلش می خواهد کسی برای او انجام بدهد. هفته آخر به طرزی مهرآمیز او را لمس کنید و سعی کنید تماس فیزیکی مناسب او را پیدا کنید. تماس «مناسب» به وضوح بستگی به ماهیت رابطه تان دارد. هفته ای که شما به زبان اصلی عشق آن شخص حرف می زنید شاهد تفاوت پاسخ او خواهید بود. چشمان او برق خواهد زد، بیش از حد معمول سپاسگزاری خواهد کرد، و شاید حتی یادداشت تشکری برای شما بنویسد و از کاری که کرده اید یا حرفی که زده اند سپاسگزاری کند. کشف زبان اصلی عشق دیگران به زمان، تلاش و فکر نیاز دارد. اما اگر بخواهید به طرزی مؤثر مهر و محبت خود را ابراز کنید، ارزش این تلاش را دارد. یاد گرفتن زبان اصلی عشق دیگران کلید بهبود روابط شما و ابراز عشق تان به آن هاست. ما در فصل بعد بحث خواهیم کرد که این اطلاعات چگونه می تواند روابط خانوادگی شما را بهبود ببخشد و غنی تر سازد.

### پرسش هایی برای تعمق بیشتر

۱. اگر زبان اصلی عشق خود را می دانید، چگونه آن را کشف کردید؟ اگر تا حالا زبان عشق خود را کشف نکرده اید، از پرسش نامه انتهای کتاب استفاده کنید.

۲. آیا زبان عشق مادر... پدر... برادر... و خواهرتان را می‌دانید؟ اگر نه، به نظر شما چه روشی بهترین راه برای کشف این نکته است؟
۳. دوتا از نزدیک‌ترین دوستان‌تان را نام ببرید. آیا زبان اصلی عشق آن‌ها را می‌دانید؟ اگر نه، به پرسش‌های زیر پاسخ بدهید:
- الف. او اغلب اوقات به چه نحوی محبتش را به دیگران نشان می‌دهد؟
- ب. آن‌ها اغلب اوقات چه درخواستی از شما دارند؟
- ج. آن‌ها اخیراً از چه چیزی شکایت داشته‌اند؟
- اگر پاسخ این پرسش‌ها زبان عشق آن‌ها را فاش نمی‌کند، شاید بتوانید مستقیماً از آنها سؤال کنید: «من واقعاً برای دوستی‌مان ارزش قائلم و می‌خواهم درباره‌ی خودمان فکر کنی و به من بگویی که برای تعمیق رابطه‌مان چه کاری می‌توانم انجام بدهم.»
۴. فهرستی از افراد مهم زندگی‌تان تهیه کنید. اگر زبان اصلی عشق آن‌ها را می‌دانید کنار اسم‌شان بنویسید. اگر نمی‌دانید، با استفاده از نکات مطرح شده در این فصل طرّحی برای کشف زبان اصلی عشق آن‌ها بریزید.



## فصل ۹

### برقراری تماس خانوادگی

من سوزان را داخل کشتی آمستردام در حالی که از گذرگاه آلاسکا عبور می‌کرد دیدم. شب پیش سخنرانی‌ای پیرامون پنج زبان عشق ایراد کرده بودم. او گفت: «من دربارهٔ چیزایی که دیشب گفتید فکر کردم و ذهنم در مورد رابطه‌ام با پدرم روشن شد.»

«حدود یک سال پیش مادرم درگذشت و من برای کمک به پدرم به شیکاگو نقل مکان کردم. اما خیلی سخت گذشت. اون همیشه از من می‌خواست که براش کاری انجام بدهم، کارهایی که خودش می‌تونه برای خودش انجام بده. من احساس می‌کردم که اون می‌خواست از من سوء استفاده کنه اما حالا می‌فهمم که زبان عشق اون خدمت کرده. اون فقط عشق و محبت منو می‌خواست.»

«وقتی موقع نقاشی کردن خونه‌ام شد اون گفت من نردبونو برات نگه می‌دارم. من اینو نمی‌خواستم چون با بودن او کارها دو برابر طول می‌کشید. حالا می‌فهمم که او با استفاده از زبان عشقش می‌خواست محبتش رو به من نشون بده. حالا تصور دیگه‌ای نسبت به پدرم پیدا کرده‌ام.»

درواقع سوزان همین الآن راز ارتباطات خانوادگی را پیدا کرده بود. عشق باید از درون خانه، با محبت زنان و شوهران به یکدیگر و محبت

والدین به فرزندان آغاز شود در این چارچوب ایده‌آل، کودکان یاد می‌گیرند که آزادانه عشق دریافت کنند و به دیگران عشق بورزند. اما بسیاری از مجردها در خانه‌های ایده‌آل بزرگ نشده‌اند. بسیاری از والدین هرگز یاد نگرفته‌اند به زبان اصلی عشق یکدیگر صحبت کنند، و یاد نگرفته‌اند به زبان عشق فرزندان‌شان نیز حرف بزنند. در نتیجه، بسیاری از مجردها در خانه‌ای بزرگ شده‌اند که به طور ذهنی می‌دانستند والدین‌شان آن‌ها را دوست دارند اما همیشه محبت آن‌ها را احساس نکرده‌اند. در سال‌های نوجوانی، رابطه با پدر و مادر دشوارتر شده، و حالا که آن‌ها بزرگ شده‌اند هیچ پیوندی بین آن‌ها و والدین‌شان وجود ندارد.

هدف این فصل این است که به شما کمک کند تا روابطتان با والدین و خویشاوندان‌تان را بهبود ببخشید. شاید شما رابطه‌ای قوی و مستحکم با والدین و بستگان‌تان داشته باشید، یا شاید در حال مبارزه و کشمکش باشید و حتی به کلی با هم بیگانه باشید. شما می‌توانید از همین جا شروع کنید و با درک اصول مندرج در هشت فصل اول این کتاب و کاربرد آن‌ها روابط خانوادگی‌تان را بهتر کنید.

### عشق ورزیدن به والدین‌مان

بهبود رابطه با والدین یا برقراری مجدد آن می‌تواند تأثیر عمیقی بر سعادت عاطفی انسان داشته باشد. جالب است که یکی از ده فرمان اصلی‌ای که به انسان داده شده می‌گوید: «به پدر و مادرت احترام بگذار تا در سرزمینی که خداوند متعال به تو اعطا کرده عمری دراز داشته باشی.»<sup>۱</sup> این مزایای رابطه مثبت و مهرآمیز با والدین در عهد جدید تأکید شده و

۱. سفر خروج، باب ۲۰، آیه ۱۲.

آنجا آمده است «به پدر و مادرت احترام بگذار - که اولین فرمان همراه با وعده است - باشد که خیر و نیکی بیایی و از عمری دراز بر روی زمین بهره‌مند گردی.»

به طور آرمانی، عشق باید از سوی والدین به سمت کودک جاری باشد. وقتی این اتفاق بیافتد و کودک به راستی احساس محبت کند، احترام به والدین برایش آسان خواهد بود. اما وقتی کسی در خانه‌ای بزرگ شده که محبتی احساس نکرده و حتی طرد شده یا مورد بدرفتاری قرار گرفته، احترام گذاشتن به والدین بسیار دشوارتر می‌شود. من معتقدم که ما بزرگسالان باید مسؤولیت بهبود رابطه با والدین مان را به عهده بگیریم، خصوصاً اگر آن‌ها در رفع نیازهای ما کوتاهی کرده باشند. در این جریان هیچ چیز مهم‌تر از عشق نیست. عشق موانع را درهم می‌شکند، از روی دیوارها می‌پرد، و سعادت فرد دیگر را جستجو می‌کند.

نکته حیرت‌انگیز در رابطه با عشق این است که اسیر احساسات ما نمی‌شود. ما ممکن است از والدین مان برنجیم. ممکن است احساس کنیم طرد شده ایم، و احساس یأس و دلسردی و حتی افسردگی بکنیم اما هنوز می‌توانیم مهر و محبت مان را به آن‌ها ابراز کنیم. خود عشق یک احساس نیست بلکه نگرشی است همراه با رفتار مناسب. عشق نگرشی است که می‌گوید: «من تصمیم گرفته‌ام در پی خیر و صلاح تو باشم. چطور می‌توانم کمکت کنم؟» سپس عشق با رفتار صحیح و مثبت پاسخ می‌دهد.

### عشق باعث پاسخ می‌شود

این چنین عشقی باعث ایجاد عواطف مثبت می‌شود. بنابراین ما می‌گوییم: «من محبت آن شخص را احساس می‌کنم»، یعنی ما به لحاظ عاطفی

عمیقاً احساس می‌کنیم که فرد مقابل دنبال خیر و صلاح ماست. همین احساس است که رضایت خاطر عمیق به روح انسان می‌بخشد. وقتی انسان محبت دیگران را احساس کند، پاسخ طبیعی او احترام به شخصی است که به او محبت می‌کند، و برای او ارزش بسیار قائل می‌شود. هرگاه بین والدین و فرزند عشق و احترام متقابل وجود داشته باشد، هر دوی آن‌ها سلامت عاطفی را تجربه می‌کنند و این نیز به نوبه خود به طور مثبتی بر سلامت جسمی آن‌ها اثر گذاشته و به عمر طولانی‌تر می‌انجامد.

هیچ رابطه والد و فرزند ای به کلی از دست رفته نیست. مادام که زندگی هست، امکان بالقوه برای شفای گذشته و ایجاد رابطه بهتر در آینده هم هست. اگر رابطه شما با والدین تان ایده‌آل نیست، هیچ چیزی بهتر از این نیست که شما ابتکار عمل را در دست بگیرید و زبان اصلی عشق آن‌ها را یاد بگیرید و به طور منظم به این زبان صحبت کنید. از آن‌جا که آن‌ها انسان هستند نو میدان در پی عشق هستند. وقتی شما با صحبت به زبان عشق صحیح، محبت تان را به آن‌ها نشان بدهید، آن‌ها نیز کم‌کم محبت شما را احساس می‌کنند و اغلب اوقات متقابلاً به شما محبت می‌کنند.

بنابراین شما می‌توانید به رغم احساسات منفی تان ابتکار عمل را به دست بگیرید و به والدین تان عشق بورزید. اگر والدین تان نیز متقابلاً با استفاده از زبان عشق شما به محبت تان پاسخ بگویند، احساسات منفی شما از بین خواهد رفت و شما کم‌کم محبت آن‌ها را احساس خواهید کرد. ما هرگز نمی‌توانیم تضمین کنیم که به عشق ما متقابلاً پاسخ گفته شود. چیزی که ما می‌دانیم این است که اغلب اوقات این اتفاق می‌افتد - حتی در روابط بسیار دشوار.

## داستان جنیفر

در جستجوی مادر حقیقی

جنیفر دختر سی و چهارساله مجردی است که زبان‌های عشق پدر و مادر سرپرست خود یعنی جورج و مارتا، و مادر حقیقی‌اش یعنی کریستینا را آموخته است. اما او این کار را پس از کشمکش‌های بسیار با هر سه آن‌ها انجام داده است. حاصل کار فوق‌العاده مثبت است و رابطه‌ای نزدیک و صمیمی با والدین سرپرست و رابطه‌ای عاشقانه و مهرآمیز با مادر حقیقی‌اش به ارمغان آورده است.

در سیزده سال نخست زندگی جنیفر، جورج و مارتا محیط با ثبات و مهرآمیزی را برای او فراهم کردند. اما وقتی جنیفر چهارده‌ساله شد، کم‌کم تمایل خود را به یافتن مادر حقیقی‌اش و ملاقات با او ابراز کرد. والدین سرپرست او به شدت با این عقیده مخالفت کردند. آن‌ها می‌دانستند که مادر جنیفر در زمان تولد او معتاد بوده و به کارهای خلاف می‌پرداخته است. آن‌ها هیچ دلیلی در دست نداشتند که باور کنند او بتواند تأثیر مثبتی روی زندگی جنیفر داشته باشد.

استدلال جنیفر در چهارده‌سالگی این بود: «من می‌خوام مادرمو ببینم. اگه ازش خوشم نیومد، خیلی خب، دیگه با هم رابطه‌ای نخواهیم داشت. اما من می‌خوام اونو ببینم.» جورج و مارتا در برابر درخواست جنیفر مقاومت کردند زیرا آن‌ها واقعاً فکر می‌کردند که این کار به صلاح او نیست. آن‌ها تا دو سال بعد سر این مسئله کشمکش داشتند. جنیفر در شانزده‌سالگی عمیقاً احساس می‌کرد که والدین سرپرستش دوستش ندارند و کم‌کم خودش ابتکار عمل را در دست گرفت تا مادرش را پیدا کند. جنیفر به کمک یکی از دوستانش در مدرسه توانست محل زندگی

مادرش را پیدا کند و با تلفن با او تماس بگیرد. مادرش از شنیدن صدای او به وجد آمد و آن‌ها قرار ملاقات با هم را گذاشتند.

آن‌ها چندین بار با هم ناهار خورده بودند و ارتباط مثبتی با هم برقرار کرده بودند، در حالی که همه این‌ها از نظر والدین سرپرست جنیفر پنهان بود. کریستینا سرانجام جنیفر را به آپارتمانش دعوت کرد تا زندگی‌اش را ببیند.

جر و بحث و سخنرانی

پس از حدود یک سال، جورج و مارتا فهمیدند که چه خبر است و واکنش تندی نشان دادند.

مارتا گفت: «نمی‌تونم باور کنم که این کارو با ما کرده باشی. پس از همه کارایی که ما برات کرده‌ایم خوب دستمزد مارو دادی.»

جنیفر گفت: «مادر من زن بدی نیس. اون منو دوست داره.»

«پس اگه دوست داره چرا نمیری پیش اون زندگی کنی؟» مارتا نمی‌توانست باور کند چه حرفی زده و به سرعت گفت: «منظورم این نبود. تو مجبور نیستی بری پیش اون. اون نمی‌تونه مادر خوبی برای تو باشه.» بعد مارتا زد زیر گریه و جنیفر از اتاق رفت بیرون.

آن شب پدرش یک سخنرانی طولانی برایش کرد. جورج به او گفت تنها چیزی که آن‌ها می‌خواهند این است که بهترین زندگی را داشته باشد. آن‌ها در تمام این سال‌ها او را دوست داشته‌اند و هنوز هم دوستش دارند. او از اعتیاد مادر جنیفر به مواد مخدر حرف زد و کارهایی را که کرده بود برایش تعریف کرد و گفت: «به این دلیل که ما نمی‌خوایم تو با اون تماس داشته باشی.»

جنیفر همه این حرف‌ها را گوش داد و بعد فقط گفت: «پدر من

می‌دونم که شما منو دوست دارین. اما من می‌خوام با مادرم رابطه داشته باشم. من نمی‌خوام شمارو برنجونم، فقط نمی‌تونم الان از اون دور بشم.» جورج اتاق را ترک کرد و جنیفر زد زیر گریه.

سال آخر دبیرستان سال سختی برای جنیفر بود، چراکه او سعی می‌کرد بدون اطلاع والدینش هر از گاه با مادرش تماس بگیرد. بعد به دانشگاه رفت و زندگی برایش بسیار آسان‌تر شد. او می‌توانست هم با مادرش و هم با والدین سرپرستش تماس داشته باشد. اگر والدینش از او سؤال می‌کردند که آیا مادرش را می‌بیند به سادگی انکار می‌کرد و مادرش هم هرگز در مورد والدین سرپرستش سؤال نمی‌کرد. او فقط خوشحال بود که جنیفر به زندگیش بازگشته است.

سال اول دانشکده، مادر جنیفر به خاطر از دست دادن دوست نزدیکش دچار افسردگی شدید شد. در این زمان بود که مصرف مواد مخدر را دوباره شروع کرد و سال بعد سر از مرکز بازآموزی درآورد. در این یک سال جنیفر تماس چندانی با مادرش نداشت، به جز چند تماس تلفنی که خودش برقرار کرد و معمولاً اشک‌ریزان به آن خاتمه داد. خود جنیفر هم تا حدی از افسردگی رنج می‌برد، و در نتیجه نزد مشاور رفت. در این جلسات مشاوره بود که توانست بر احساس طرد شدن خود از سوی مادر فائق بیاید و احساس کنترل شدن از سوی والدینش را هم حل و فصل کند.

#### یادگیری زبان‌های عشق

جنیفر دریافت که مادرش عاقلانه‌ترین کاری را که در آن مقطع از زندگیش می‌توانسته انجام داده و والدین سرپرستش هم او را دوست داشتند و وقتی سعی می‌کردند مانع تماس او با مادرش بشوند صادقانه به فکر او

بودند و خیر و صلاحش را می‌خواستند. او ذهناً می‌فهمید چه اتفاقی افتاده اما هنوز با احساس طرد شدن دست و پنجه نرم می‌کرد. او به مشاور گفت: «من مطمئن نیستم که کسی واقعاً منو دوست داشته باشه. من می‌دونم که مادرم دوستم داره و می‌دونم که والدینم هم دوستم دارن اما از نظر عاطفی خیلی وقت‌ها هیچ محبتی از هیچ‌کس احساس نمی‌کنم.» طی آن جلسه، درمانگر یک نسخه از کتاب پنج زبان عشق را به او داد و گفت: «این کتاب در اصل برای زوج‌های متأهل نوشته شده تا به اون‌ها کمک کنه که دوست داشتن همدیگه رو یاد بگیرن اما من می‌خوام تو هم اونو بخونی، چون فکر می‌کنم بهت کمک می‌کنه تا جریان عشق را درک کنی.»

جنیفر کتاب را خواند و چندین جلسه درباره آن با مشاور بحث کرد. او کم‌کم فهمید که زبان اصلی عشق خودش کلام تأییدآمیز است. به این دلیل بود که او پس از تماس اولیه با مادرش آن‌قدر به طرف او جذب شد. مادرش مرتب از او تعریف و تمجید می‌کرد برعکس، وقتی والدینش از عقیده ارتباط او با مادرش انتقاد کردند. او کم‌کم احساس کرد که آن‌ها دوستش ندارند. آن موقع او چهارده سالش بود و پس از آن او بارها کلمات انتقادی و محکوم‌کننده را از زبان آن‌ها شنید تا این‌که به دانشگاه رفت و آن‌ها به تصور این‌که او مادرش را نمی‌بیند آرام شدند.

یک سال بعد، پس از این‌که جنیفر فارغ‌التحصیل شد و شغلی برای خود دست و پا کرد، کتاب را دوباره خواند. این بار او روی کشف زبان عشق مادر و والدینش تمرکز کرد او به یاد آورد که هر بار به دیدن مادرش می‌رفت او مدتی طولانی در آغوشش می‌گرفت و موقع عزیمت هم همین کار را می‌کرد. همچنین به یاد آورد که کریستینا اغلب موقع حرف زدن دستش را دراز می‌کرد بازوی او را می‌گرفت. جنیفر همیشه از این



تماس‌ها احساس راحتی نمی‌کرد اما حالا می‌فهمید که تماس فیزیکی زبان اصلی عشق مادرش بود.

سپس او نتیجه گرفت که زبان عشق پدرش کلام تأییدآمیز است. او همیشه سعی می‌کرد نکته مثبتی در مورد هر چیز بگوید. او هرگز احساس نکرده بود که پدرش محکومش می‌کند. حتی در بدترین شرایط هم پدرش حرف مثبتی می‌زد، هرچند به خاطر اصرار او بر این که جنیفر مادرش را نبیند، تأثیر حرف مثبتش هم از بین می‌رفت. کشف زبان عشق مارتا کمی دشوارتر بود اما او سرانجام فهمید که زبان عشق مارتا خدمت کردن است.

#### صحبت به زبان‌های عشق خانواده

جنیفر با این اطلاعات شروع کرد به صحبت به زبان‌های عشق سه نفر از مهم‌ترین افراد زندگی‌اش، و هر وقت با این سه نفر یعنی مادرش و والدین سرپرستش مواجه می‌شد به زبان عشق آن‌ها حرف می‌زد. اگر می‌شنید مارتا مهمان دعوت کرده، شیرینی می‌پخت. هر وقت به دیدن آن‌ها می‌رفت می‌پرسید: «تا موقعی که این‌جا هستم چه کمکی می‌تونم بکنم؟» اگر مادرخوانده‌اش چیزی نمی‌گفت، خودش کاری پیدا می‌کرد و انجام می‌داد. جنیفر کم‌کم شروع کرد به تعریف و تمجید از پدرخوانده‌اش. گاهی در خلوت و گاه در حضور مادرخوانده‌اش او را تأیید می‌کرد. او تصمیم گرفت دیگر هرگز بدون این که حرف مثبتی به پدرش بزند آن‌ها را ترک نکند.

هر وقت جنیفر نزد مادر واقعی‌اش بود بغلش می‌کرد و سعی می‌کرد تماس فیزیکی بیشتری با او برقرار کند. کم‌کم ابتکار عمل را به دست

گرفت و هر گاه از کنار مادرش رد می شد دستش را به پشت او می گذاشت و هر وقت بغلش می کرد گونه اش را می بوسید.

در تمام این موارد، روابط آن ها بهتر و بهتر شد. جنیفر کم کم واژه های تأیید آمیز می شنید و به رغم این که هنوز صدای کلمات تند و کوبنده ای که مارتا سال ها پیش گفته بود در سرش طنین انداز بود، کم کم احساس کرد که محبت او در دلش جای می گیرد. جنیفر دریافت از آن جا که زبان عشق خودش کلام تأیید آمیز است گفته های مارتا این قدر او را رنجانده است، خصوصاً این حرف او که: «اگه مادرت این قدر دوست داره، چرا نمی ری پیش او زندگی کنی؟» به این دلیل است که جنیفر نتوانسته بود این جمله را از ذهنش پاک کند. اما حالا او کلمات تأیید آمیز از مارتا می شنید، و صدای آن جمله ای که از دوردست می آمد کم کم محو می شد. او قبلاً می دانست که مارتا دوستش دارد، و حالا کم کم این را احساس می کرد. بعداً جنیفر ماجرای زندگی اش را در یک کنفرانس سراسری مجردها نقل کرد. برای من واضح بود که زندگی جنیفر به خاطر برقراری ارتباط عاشقانه و مهرآمیز با سه فرد مهم زندگی اش بسیار بهتر شده است.

همه آدم ها با کشمکش هایی که جنیفر با والدینش داشته درگیر نیستند. اما بسیاری از مجردها رابطه ای مخدوش یا از هم گسیخته با والدین شان دارند. عدم احساس محبت و والدین باعث ایجاد خلاء ای در وجود آن ها شده که هیچ موفقیت تحصیلی یا حرفه ای آن را پر نمی کند. پیام این فصل این است که صرف نظر از آنچه که بین شما و والدین تان رخ داده، اگر شما ابتکار عمل را به دست بگیرید و زبان اصلی عشق آن ها را کشف کنید و به آن زبان صحبت کنید، شفا و آشتی امکان پذیر می شود. از سوی دیگر، شاید شما رابطه ای مهرآمیز با والدین تان داشته باشید.

در این صورت با کشف زبان اصلی عشق آن‌ها می‌توانید رابطه‌تان را غنی‌تر کنید.

### ایجاد ارتباط با بستگان

همهٔ مجردها خواهر و برادر ندارند، اما بسیاری از آن‌ها دارند. رابطهٔ افراد با بستگان و خویشاوندان‌شان اغلب اوقات تحت تأثیر رویدادهای دوران کودکی و نوجوانی است. ماهیت رابطهٔ افراد در سال‌های اولیهٔ زندگی بر روابط بزرگسالی آن‌ها تأثیر می‌گذارد. این تأثیر می‌تواند مثبت یا منفی باشد. اگر رابطه مثبت باشد، آن‌گاه کشف زبان اصلی عشق می‌تواند رابطه را بهتر کند. اگر رابطه منفی باشد و تأثیرات منفی دوران کودکی همچنان باقی باشد، آن وقت هیچ چیز به اندازهٔ صحبت به زبان اصلی عشق افراد نمی‌تواند شفای رنجش‌های گذشته را ممکن سازد.

### برندای کک‌مکی

برندا دختر موقرمز و زیبا و کک‌مکی‌ای بود که به من گفت: «موقعی که در سن رشد بودم، من و برادرم که دوسال از من بزرگ‌تر بود همیشه سر کک‌مک صورت‌م دعوا داشتیم. اون اسم منو کک‌مکی گذاشته بود و همیشه منو به این اسم به دوستانش معرفی می‌کرد. من هیچ‌وقت اینو دوست نداشتم اما زیاد جارو و جنجال به پا نمی‌کردم. من فقط می‌گفتم اسم من برندا است. اما اون هنوزم با وجودی که دیگه بزرگ شده‌ایم منو به این اسم صدا می‌کنه.»

«این موضوع مهمی نیست، اما»

برندا گفت «این موضوع مهمی نیست، اما من دوستش ندارم. من فقط دلم می‌خواد منو برندا صدا کنن.»

پرسیدم: «آیا تا به حال اینو به برادرت گفته‌ای؟»

او گفت: «تا موقعی که در دبیرستان بودیم نه. بعد چند بار اینو بهش گفتم اما فایده‌ای نداشت. غیر از این ما همیشه رابطه خوبی داشته‌ایم.»

«می‌دونی زبان اصلی عشق برادرت چیه؟»

او گفت: «فکر کنم وقت گذراندن با یکدیگر باشه. اون همیشه میاد و از من می‌خواد که با هم حرف بزنینم، خصوصاً از موقعی که نامزد کرده مرتب از من راهنمایی می‌خواد و می‌پرسه که چی بگه و چی کار کنه. اون می‌دونه که توی خونه من همیشه یه لیوان چای و یه ساندویچ داره، اون راحت میاد و با هم حرف می‌زنیم.»

پرسیدم: «پس تو هم راحت وقت خودتو در اختیارش می‌ذاری؟»

او گفت: «معمولاً آره اما گاهی باید برم بیرون خرید کنم، بنابراین بهش می‌گم توی خونه بمونه تا من برگردم.»

پرسیدم: «آیا فکر می‌کنی برادرت واقعاً محبت تورو احساس می‌کنه؟»

او گفت: «مطمئنم. اگه زبان عشق اون وقت گذراندن با یکدیگر باشه باید محبت منو احساس کنه چون من خیلی برای اون وقت می‌ذارم.»

«آیا تو هم محبت اونو احساس می‌کنی؟»

او گفت: «اوه بله، زبان عشق من کلام تأییدآمیزه. اون همیشه به من می‌گه چقدر باهوشم و چقدر اون از راهنمایی‌ها و توصیه‌های من استفاده می‌کنه.»

او گفت: «انگار رابطه شما خیلی خوبه، اما اگه اون دیگه تورو کک‌مکی صدا نکنه رابطه‌تون بهتر می‌شه، درسته؟»

او خندید و گفت: «آره.»

درخواست بزرگ

پرسیدم «آیا دوست داری یه امتحان بکنی؟»

او گفت: «اگه مفید باشه امتحان می‌کنم.»

«یه شب وقتی با برادرت هستی به او بگو که کتابی دربارهٔ راه‌های ابراز عشق به اعضای خانواده خوندی و می‌خوای از اون یه سؤال بکنی. سؤال اینه: بر اساس نمرهٔ صفر تا ده، چقدر محبت خواهرت رو احساس می‌کنی؟ اگه اون نمرهٔ هشت، نه، یا ده داد که فکر می‌کنم بده - اون وقت پپرس که خودش بر اساس نمرهٔ صفر تا ده چقدر تورو دوست داره. اگه اون نمرهٔ بالایی به تو داد، بهش بگو که واقعاً به چیزی که می‌گه اعتقاد داری و محبتش رو احساس می‌کنی. اما تو درخواستی از اون داری که باعث می‌شه هر دو تاتون محبت بیشتری احساس بکنین.

«از اون پپرس که آیا می‌خواد درخواست تورو بشنوه یا نه. اگه گفت بله (چطور می‌تونه بگه نه؟)، آن وقت فقط ازش بخواه که دیگه تورو کک‌مکی صدا نکنه. بهش بگو اگه دلت خواست می‌تونن وقتی تنها هستیم منو کک‌مکی صدا کنی، اما دیگه هرگز جلوی مردم کک‌مکی صدام نکن. فقط منو معرفی کن و بگو: خواهرم، برندا.»

«وقتی این درخواست رو از اون بکنی اون تکون می‌خوره، چون که احتمالاً اصلاً نمی‌دونه این قضیه تورو ناراحت می‌کنه. اما اون باید بدونه. و اگه بدونه، حدس می‌زنم که تغییر بکنه، و تو باز هم بیشتر محبت اونو احساس بکنی.»

برندا پرسید: «به همین راحتی؟» اما قبل از آن‌که بتوانم جوابی بدهم گفت: «شاید این کار سخت باشه. من نمی‌خوام اونو برنجونم، و دلم هم نمی‌خواد که اون فکر کنه من احمقم.»

پرسیدم «آیا برای تو مهمه که برادرت دیگه تورو کک‌مکی صدا نکنه؟»

او گفت: «بله واقعاً مهمه.»

«پس این فرصتو به اون بده. اون نمی‌تونه ذهن تورو بخونه. این احمقانه نیس، و تو هم با این درخواستت اونو نمی‌رنجونی. تو به اون اطلاعات می‌دی و می‌گی که باید به طرز بهتر و مؤثرتری محبتش رو به تو نشون بده.»

او گفت: «باشه امتحان می‌کنم» و رفت.

شش ماه بعد نامه‌ای از برندا دریافت کردم، نامه‌ای ساده که بالای آن طرح صورتی پر از کک و مک کشیده شده بود. زیر آن این جملات نوشته شده بود: «نقشه شما کار کرد. حالا برادرم خیلی خوب شده و شش ماهه که دیگه منو کک‌مکی معرفی نمی‌کنه. متشکرم. برندا.»

ماجرای برندا یک اصل مهم را نشان می‌دهد. اگر بستگان ما محبت ما را احساس کنند، به احتمال قوی به درخواست صادقانه ما پاسخ مثبت می‌دهند. وقتی برندا شروع کرد به صحبت کردن به زبان عشق برادرش و او هم محبت برندا را احساس کرد، فقط کافی بود با یک درخواست ساده مشکل دیرینه‌ای را که با برادرش داشت حل و فصل کند، مشکلی که سال‌ها بود برادرش به طور جدی به آن فکر نکرده بود. از سوی دیگر اگر برادر برندا محبت او را احساس نکرده بود، احتمالاً پاسخ متفاوتی به درخواست او می‌داد. وقتی بستگان ما محبت ما را احساس نکنند، هر درخواستی را به عنوان امر و نهی نگاه می‌کنند و پاسخ‌شان بسیار منفی خواهد بود. بار دیگر، محبت دیگران را احساس کردن تفاوت عمده‌ای در نحوه پاسخ افراد به درخواست‌های مشروع دیگران ایجاد می‌کند.

### جنگ دو برادر

در مورد استیو قضیه فرق می‌کرد. او می‌گفت: «من و برادرم وقتی بچه

بودیم مثل سگ و گربه بودیم. من به سال از اون بزرگترم نمی دونم جنگ ما سر برتری بود یا چیز دیگه. حالا هر دوی ما بزرگ شده ایم اما هنوز رابطه خوبی با هم نداریم اگه من به کمک احتیاج داشته باشم هیچ وقت سراغ اون نمی رم.»

پرسیدم: «دلت می خواد رابطه بهتری با برادرت داشته باشی؟»  
استیو گفت: «آره. ما دوتا برادر هستیم. آیا دوتا برادر نباید حداقل به همدیگه تلفن کنن؟ نمی دونم که آیا دلم می خواد خیلی با برادرم صمیمی باشم یا نه، اما می دونم که می تونیم به هم نزدیک تر باشیم.»  
«پدر و مادرم کم کم دارن پیر می شن و ما تا چند سال دیگه باید به فکر مراقبت از اونا باشیم. اما با این رابطه ای که ما داریم نمی دونم اصلاً می تونیم سر چیزی با هم توافق بکنیم یا نه. من احساس می کنم که اون هنوز از من بدش میاد، اما نمی دونم چرا. من هیچ وقت سعی نکردم به اون فرمان بدم و امر و نهی کنم.»

با استیو موافقت کردم و گفتم که الان وقتش است که برای بهبود رابطه شان تلاش بکند. من درباره اهمیت عشق عاطفی با او صحبت کردم و گفتم که همه ما یک مخزن عشق عاطفی داریم. «وقتی مخزن عشق ما پُره واقعاً محبت اعضای خانواده را احساس می کنیم و معمولاً روابط مثبت و خوبی با اونا داریم. اما وقتی مخزن عشق مون خالیه محبت اعضای خانواده رو احساس نمی کنیم، دیوارهایی بین ما کشیده می شه. ما دید منفی ای نسبت به هم پیدا می کنیم و گاه حتی ممکنه با هم دشمنی کنیم.»

به سوی یک رابطه مهرآمیز  
او گفت: «ما علناً با هم دشمن نیستیم، اما قطعاً رابطه مون محبت آمیز

نیس. تام همین دو ماه پیش ازدواج کرده. من نمی‌دانم که آیا این باعث نزدیکی بیشتر ما می‌شه یا نه.»

پرسیدم: «فکر می‌کنی زبان اصلی عشق برادرت چی باشه؟» استیو هرگز چیزی در مورد زبان‌های عشق نشنیده بود و نمی‌دانست من از چه حرف می‌زنم.

من زبان‌های عشق را برایش توضیح دادم و گفتم که هر کدام مان یک زبان اصلی عشق داریم که محبت دیگران را عمیق‌تر به ما می‌رساند و گفتم که عشق قدرتمندترین راه برای بهبود روابط ماست.

استیو پرسید: «چطور می‌تونم زبان اصلی عشق اونو کشف کنم؟ من زیاد اونو نمی‌بینم.»

من چند سؤال دربارهٔ برادرش پرسیدم، اما پاسخ‌های او چیز زیادی را در مورد زبان عشق برادرش روشن نکرد. بنابراین گفتم از آن‌جا که تام اخیراً ازدواج کرده استیو می‌تواند یک نسخه از کتاب پنج زبان عشق را برای او و زنش بفرستد؛ کتابی که موضوع اصلی آن طرز زنده نگه داشتن عشق در ازدواج است.

من گفتم: «این کار دو حُسن داره. اولاً، اگه برادرت و زنش این کتابو بخونن، رابطه‌شان بهتر می‌شه. ثانیاً، سه ماه بعد از دادن کتاب می‌تونی از زنش پرسی که آیا زبان اصلی عشق برادرت رو کشف کرده یا نه.» گفتم بهترین منبع برای کشف زبان اصلی عشق برادرش، زن برادرش است. وقتی استیو اطلاعات لازم را از زن برادرش کسب کرد، می‌تواند راه‌هایی را برای صحبت به زبان عشق تام پیدا کند. به او گفتم که می‌توانم تضمین بدهم که اگر صحبت به زبان اصلی عشق برادرش را شروع کند، رابطهٔ آن‌ها کم‌کم تغییر می‌کند.



### برداشتن گام اول

من تا شش ماه دیگر استیو را ندیدم. وقتی دوباره او را دیدم، اولین چیزی که گفت این بود، «من زبان اصلی عشق برادرم رو کشف کردم اما نمی دونم چطور به این زبان صحبت کنم.»

پرسیدم: «خب، زبان عشق اون چیه؟»

«خدمت کردن. زنش گفت که هر دوشون موافقن که زبان اصلی عشق برادرم خدمت کردنه. اما من خیلی کم تام رو می بینم پس چطور می تونم به اون خدمت کنم؟»

گفتم: «سفر یک هزار کیلومتری هم با یه قدم شروع می شه.»

استیو گفت: «این خیلی فلسفی یه.»

پاسخ دادم «این فلسفه خوبیه. می خوای امتحانش بکنی؟»

استیو سر تکان داد و گفت: «البته، فقط باید بهم بگین اون قدم اول چیه.» پس از کمی صحبت درباره شیوه زندگی برادرش و علائق او، به این نتیجه رسیدیم که استیو می تواند پیشنهاد بکند که هر کدام از تعطیلات آخر هفته ای که تام و زنش می خواستند بروند گردش، او سگشان را نگه دارد. این قطعاً خدمتی از جانب استیو محسوب می شد و احتمالاً برادرش هم قدر این کار او را می دانست. در عین حال منطقی بود که استیو چنین پیشنهادی به برادرش و همسر تازه اش بدهد. با وجودی که استیو و برادرش با هم صمیمی نبودند، انجام این کار از طرف یک برادر منطقی بود. استیو گفت: «باشه، امتحان می کنم» و از هم جدا شدیم.

حدود دو ماه بعد بار دیگر استیو را دیدم. او این بار گفت: «قراره

ظرف سه هفته آینده من سگ برادرم رو نگه دارم.»

«پس اون پیشنهادتو قبول کرد؟»

«آره، ظاهراً خیلی خوشحال شد که من این پیشنهادو کردم.»

«خوبه، حالا در مسیر صحیح هستی.»  
او پرسید: «اما من چند بار می‌تونم سگ اونو نگه دارم؟ و این کار  
چطور می‌تونه رابطه‌ ما رو بهتر کنه؟»

سگ را به گردش بردن و انجام خدمات دیگر  
من گفتم: «به خاطر داشته باش، زبان اصلی عشق برادرت خدمت کرده.  
هر بار که تو خدمتی انجام می‌دی، انگار مخزن عشق اونو پُر می‌کنی.  
وقتی مخزن عشق او پُر می‌شه، از نظر عاطفی به طرف کسی که اونو پُر  
کرده کشیده می‌شه. پس اگه فقط سالی یه بار سگ اونو به گردش ببری،  
انگار فقط یه گالن عشق توی مخزن عشق اون ریخته‌ای. شاید اون و  
زنش بخوان هر سال بیشتر از یه هفته به مسافرت برن، پس تو می‌تونی  
دو یا سه گالن دیگه عشق توی مخزن عشق شون بریزی.»

استیو پرسید: «اما من چه کار دیگه‌ای می‌تونم بکنم؟»  
گفتم: «به زنش بگو که اگه برادرت در هر زمینه‌ای به کمک احتیاج  
داشت خوشحال می‌شی که به اون کمک کنی. فقط اون باید به تو تلفن  
کنه. بعد بشین و منتظر تلفن اونا شو.»

«ظاهراً شما همه چیزو راحت می‌گیرین.»  
«آره اما اگه کمک به طرح‌های اونو شروع کنی زیاد آسون نخواهد بود.»  
بعداً فهمیدم که استیو همان ماه به برادرش کمک کرده تا پشت بام را  
تعمیر کند. پیش از پایان سال، و موقعی که برادر استیو به مدت دو هفته  
در بیمارستان بستری بود، او دو بار چمن حیاط خانه‌شان را زده بود، سه  
بار در تعطیلات آخر هفته سگ‌شان را نگه داشته بود، به برادرش کمک  
کرده بود تا دیوار حمایل برای باغچه گل بسازد، و مقداری گل سوسن از  
باغچه خانه خودش آورده بود و در باغچه برادرش کاشته بود.

استیو به من گفت: «امسال من بیش از کل پانزده سال گذشته با برادرم وقت گذروندم. احساس می‌کنم که ما باز به هم نزدیک شده‌ایم. ما گفتگوی چندانی درباره‌ی گذشته نکرده‌ایم. انگار که هر دوی ما بالغ‌تر شده‌ایم و مثل آدم بزرگا با هم ارتباط برقرار می‌کنیم.»

آماده برای مرحله بعدی

پرسیدم: «آیا برای مرحله بعدی آماده‌ای؟»

استیو پاسخ داد: «مرحله دیگه‌ای هم هست؟»

گفتم: «بله. برادرت و زنش را به صرف غذا دعوت کن. شاید لازم

باشه از نامزدت هم کمک بگیری.»

«اون آشپز خوبیه. ما می‌تونیم این برنامه‌رو اجرا کنیم» چشمان استیو

طوری برق می‌زد که انگار یک اسباب‌بازی جدید کشف کرده. او گفت:

«برادرم هرگز به خونه من نیومده.»

گفتم: «یه پیشنهاد برات دارم. آیا برادرت علاقه‌ای به ورزش داره؟»

استیو گفت: «آره، اون عاشق فوتباله اما زیاد به تماشای مسابقه نمی‌ره.

اون می‌گه که بلیطش گرونه، بنابراین از تلویزیون تماشا می‌کنه.»

گفتم: «پس چهار تا بلیط بخر و اونو به تماشای مسابقه ببر.»

استیو گفت: «چرا چهارتا؟»

گفتم: «دوتا برای برادرت و زنش، دوتا هم برای خودت و نامزدت.»

«زن برادرم هیچ‌وقت برای تماشای مسابقه فوتبال نمی‌ره، نامزد منم

مطمئناً همین‌طور.»

گفتم: «پس دوتا بلیط بخر و فقط خودت و برادرت برین و تمام

روزرو با هم باشین. در این‌باره فکر کن.»

استیو گفت: «این قطعاً یه مرحله جدیده.»

همه این گفتگوها با استیو بیشتر از چهار سال پیش رخ داده. او و برادرش اکنون رابطه‌ای گرم و صمیمانه و مهرآمیز دارند. استیو به من گفت که به زودی با نامزدش ازدواج می‌کند. من هم به او گفتم: «مطمئن شو که پیش از ازدواج زبان اصلی عشق اونو یاد بگیری و به این زبان صحبت کنی.»

او با لبخند گفت: «همین الآن هم دارم به این زبان صحبت می‌کنم.» استیو قدرت عشق برای محو موانع موجود بر سر راه نزدیکی و صمیمیت اعضای خانواده را نشان داده است. خانواده به عنوان واحد اصلی مراقبت و مهر به انسان‌ها در جامعه تشکیل شد. یادگیری زبان اصلی عشق یکدیگر و صحبت به این زبان از سوی اعضای خانواده، هدف فوق‌را به واقعیت بدل می‌کند.

### پرسش‌هایی برای تعمق بیشتر

۱. فهرستی از اعضای خانواده‌تان تهیه کنید: مادر، پدر، و خویشاوندان. با استفاده از نمرات صفر تا ۱۰ (صفر یعنی مورد محبت واقع نشده، ۵ یعنی تا حدی مورد محبت واقع شده، و ۱۰ یعنی خیلی مورد محبت)، ببینید تا چه حد محبت هر یک از اعضای خانواده‌تان را احساس می‌کنید؟
۲. چرا به هر یک از اعضای خانواده‌تان چنین نمره‌ای دادید؟ چه چیزی باعث ایجاد احساس عشق می‌شود؟
۳. در مورد زبان اصلی عشق هر یک از اعضای خانواده‌تان چه فکر می‌کنید؟
۴. فکر می‌کنید تا چه حد توانسته‌اید به زبان اصلی عشق آن‌ها حرف بزنید؟ ابتدا نام اعضای خانواده را بنویسید و از صفر تا ده نمره بدهید (صفر یعنی زبان آن‌ها را نمی‌دانید، ۵ یعنی گهگاه صحبت می‌کنید، و ده یعنی به طور مدام به زبان عشق آن‌ها حرف می‌زنید.)
۵. با استفاده از تمرین صفحه بعد، طرحی بریزید تا ظرف هفته آینده به طرز مؤثرتر و بهتری محبت‌تان را به تک‌تک اعضای خانواده‌تان نشان بدهید.

**چطور به اعضای خانواده ام بگویم «دوستت دارم»**

فهرستی از نام اعضای خانواده تان و زبان عشق آن‌ها تهیه کنید. بعد چند راه را برای نشان دادن محبت تان به آن‌ها بنویسید. در مورد پیشنهادات ارائه شده در این فصل فکر کنید.

نام: \_\_\_\_\_ زبان عشق: \_\_\_\_\_

طرز محبت من به او:

---

---

نام: \_\_\_\_\_ زبان عشق: \_\_\_\_\_

طرز محبت من به او:

---

---

نام: \_\_\_\_\_ زبان عشق: \_\_\_\_\_

طرز محبت من به او:

---

---

نام: \_\_\_\_\_ زبان عشق: \_\_\_\_\_

طرز محبت من به او:

---

---

## فصل ۱۰

### زبان‌های عشق و قرار ملاقات‌ها

من مجردهایی را می‌شناسم که دیگر با کسی قرار ملاقات نمی‌گذارند. آن‌ها این مسیر را آکنده از دلشکستگی، درد فیزیکی، سوء تفاهم و ناراحتی بسیار یافته‌اند، که همگی مشخصهٔ یک «سفر بد» را تشکیل می‌دهد. از نظر عده‌ای نیز کل ایدهٔ قرار ملاقات با کسی گذاشتن غیر طبیعی است پس در این جا چه عواملی را باید در نظر گرفت؟

قبل از هر چیز، اجازه بدهید خاطر نشان کنم که قرار ملاقات گذاشتن یک عمل عام و متداول در همهٔ جهان نیست. در بسیاری از فرهنگ‌ها، چه با سواد و چه بی‌سواد، خود این ایده که دختر و پسری با هم باشند به دلایل مختلف غیر مجاز و غیر قابل قبول محسوب می‌شود. در این فرهنگ‌ها بسیاری از ازدواج‌ها با ثبات هستند. بنابراین قرار ملاقات گذاشتن بخش ضروری روند ازدواج نیست.

اما با وجود سخن فوق، ما باید واقع‌بین باشیم و بپذیریم که قرار ملاقات گذاشتن بخش ناگسستنی فرهنگ غرب است. در واقع، بعضی‌ها قرار ملاقات را رسم قبیله‌ای محبوب آمریکا نامیده‌اند. واقعیت وجود دام‌های بسیار در این نظام به این معنی نیست که خود آن الزاماً خطاست. برعکس، این می‌تواند یکی از سالم‌ترین نظام‌های اجتماعی کل جامعه ما باشد.

### چرا قرار ملاقات؟

هدف از قرار ملاقات با کسی گذاشتن چیست؟ علت این‌که بسیاری از مجردها در این مورد موفق نبوده‌اند این است که آن‌ها هرگز هدف‌شان را به وضوح نفهمیده‌اند. اگر از گروهی از مجردها پرسید: «چرا قرار ملاقات می‌گذارید؟» پاسخ آن‌ها می‌تواند خیلی متفاوت باشد و از «خوش گذراندن» تا «یافتن همسر» را دربر بگیرد. ما به طور کلی می‌دانیم که پایان این ماجرا ممکن است به ازدواج منجر بشود، اما در مورد سایر اهداف خاص آن روشن نیستیم. اجازه بدهید در این جا چند مورد از این اهداف را یادآوری و به شما پیشنهاد کنم که به اهداف شخصی خودتان هم فکر کرده و آن‌ها را هم به این فهرست اضافه کنید.

#### برقراری ارتباط با جنس مخالف

یکی از اهداف قرار ملاقات گذاشتن، شناخت جنس مخالف و برقراری ارتباط با آن‌هاست. نیمی از مردم جهان از افراد جنس مخالف تشکیل شده است. اگر من موفق نشوم هنر برقراری ارتباط با «نیمهٔ دیگر» را یاد بگیرم، بلافاصله افق زندگیم را به میزان قابل ملاحظه‌ای محدود کرده‌ام. خدا ما را به صورت زن و مرد آفریده و خواست اوست که ما با یکدیگر ارتباط برقرار کنیم، چراکه ما مخلوقاتی هستیم که قرار است بازتاب سیمای او باشیم. هرچند تفاوت‌های ما بسیار است اما نیازهای اصلی ما یکی است. اگر ما بخواهیم به مردم خدمت کنیم، یعنی عالی‌ترین هدف زندگی را به انجام برسانیم، پس باید آن‌ها را بشناسیم — چه زن باشند چه مرد. روابط را نمی‌توان بدون نوعی تماس اجتماعی ساخت. در فرهنگ غرب، قرار ملاقات با جنس مخالف صحنه را برای چنین تماسی می‌چیند.<sup>۱</sup>

۱. دو صفحه اول این فصل برای اولین بار در کتاب گری چاپمن به نام به سوی یک ازدواج رو به رشد درج شده است. شیکاگو، نشر مودی، ۱۹۹۶، ص ۱۵-۱۶.

یکی از مشکلات ما این است که یاد گرفته‌ایم یکدیگر را به عنوان کالای جنسی ببینیم نه شخص. تقریباً پنجاه سال پیش اریک فروم، روانشناس برجسته، نوشت: «آنچه که اکثر مردم فرهنگ ما قابل عشق ورزیدن می‌دانند اساساً ترکیبی از محبوب بودن و جاذبه جنسی داشتن است.»<sup>۱</sup> با ازدیاد برنامه‌های تلویزیونی، فیلم‌های سینمایی، و حالا اینترنت، این تصور از دیگران به مثابه کالای جنسی تا اعماق تفکر ما رسوخ کرده است.

در مورد بعضی از زنان مجرد، هدف ناگفته شیوه زندگی‌شان این است که مردانی را که ملاقات می‌کنند «یک دل نه صد دل عاشق خودشان بکنند» و بسیاری از مردان مجرد هم خوشحال می‌شوند که این کار را بکنند. آن‌هایی که در این جریان جلوتر می‌روند اغلب اوقات سرانجام می‌بینند که به یک تصویر غیر شخصی و غیر واقعی و بی‌ربط از اعضای جنس مخالف معتاد شده‌اند. وقتی این تصویر کاملاً جا بیافتد، فرد دیگر به مفهوم واقعی کلمه انسان نیست. او شبیه حیوانی می‌شود که با بازیچه‌هایش بازی می‌کند یا به خود اجازه می‌دهد بازیچه‌ای باشد که حیوان دیگری با آن بازی می‌کند.

یاد گرفتن درباره شخص، شخصیت، و فلسفه

قرار ملاقات فرصتی است برای در هم شکستن این تصویر و کمک به این‌که افراد یکدیگر را به عنوان شخص بنگرند نه شیء. از طریق قرارملاقات‌هاست که انسان نام‌ها، شخصیت‌ها، و فلسفه‌ها را کشف می‌کند. این‌ها همان کیفیات فردی و شخصی هستند. نام ما چیزی است

۱. اریک فروم، هنر عشق ورزیدن، ص ۲-۱.



که ما را به عنوان شخصی منحصر به فرد تعریف می‌کند. شخصیت ما ماهیت منحصر به فرد بودن مان را نشان می‌دهد، و فلسفه می‌گوید که ما با چه ارزش‌هایی زندگی می‌کنیم. همه این‌ها زمانی فاش می‌شوند که ما به دیگران نزدیک می‌شویم و با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کنیم، نه زمانی که عقب می‌ایستیم و یکدیگر را هم‌چون شیء تلقی می‌کنیم.

ما با قرار ملاقات‌ها می‌فهمیم که هر زنی مادری و پدری دارد، و هر مردی نیز. والدین ما، زنده یا مرده، بر ما اثر گذاشته‌اند و لذا عمیقاً روی موجودی که اکنون هستیم تأثیرگذار بوده‌اند. محبوبیت فراوان کتاب ریشه‌ها اثر الکس هیلی و مجموعه تلویزیونی‌ای که بر اساس آن ساخته شد شاهدی بر این مدعاست که همه ما به گذشته‌مان متصل ایم. ما در قرار ملاقات‌های شخصی امکان این را می‌یابیم که زمین را حفر کنیم و این ریشه‌ها را بیابیم. هر کسی تاریخچه‌ای شخصی دارد که به میزان عظیمی بر او اثر گذاشته است. در قرار ملاقات‌های شخصی این تاریخچه‌ها در میان گذاشته می‌شوند و برای یکدیگر نقل می‌شوند.

چرا قرار ملاقات مهم است؟ زیرا ابزار تماس با دیگران را در اختیار ما می‌گذارد. جامعه ما به طور روزافزون وادارمان می‌کند تا جدا از هم زندگی کنیم، اما این انزوا روز به روز تنهایی بیشتر، و احساس پوچی و گناه افسردگی بیشتر به بار آورده است. ولی این انزوا نباید به زندان دائمی ما بدل شود. قرار ملاقات با جنس مخالف می‌تواند راهی پذیرفتنی برای خروج از انزوا و اتصال به دیگران باشد.

جنی دختر بسیار محافظه‌کار و تقریباً خجالتی‌ای بود. او در دوره دبیرستان با هیچ‌کس قرار ملاقات نداشت و در دانشگاه فقط دوبار قرار گذاشت. اما پس از فارغ‌التحصیلی و یافتن اولین شغلش، کم‌کم در جلسه گروهی از مجردها در کلیسا حضور یافت. او از این فرصت برای

بیرون رفتن با گروهی کوچکتر برای صرف دسر استفاده کرد و آنجا با برنت ملاقات کرد. آن‌ها سه ماه همدیگر را می‌دیدند. روزی که جنی را دیدم به من گفت: «نمی‌دونم چرا این قدر صبر کردم تا با کسی قرار ملاقات بذارم. من از این که شخص دیگری رو می‌شناسم خیلی خوشحالم و این که اجازه می‌دهم شخص دیگه‌ای هم منو بشناسه احساس خوبی در من ایجاد می‌کنه.» به این ترتیب جنی گام غول‌آسایی در زمینه شناخت دیگران و آشنایی با اشخاص برداشته بود.

#### مشاهده نقاط قوت و ضعف‌مان

هدف دوم قرار ملاقات این است که به رشد شخصیت خود فرد کمک کند. همه ما در روند رشد هستیم. کسی می‌گفت ما باید نوشته‌ای دور گردن‌مان ببندیم با مضمون «در دست ساختمان».

وقتی ما با کسی قرار ملاقات می‌گذاریم، کم‌کم خصایص مختلف شخصیت‌مان آشکار می‌شود. این امر به تجزیه و تحلیل سالم ویژگی‌های شخصیتی می‌انجامد و درک ما از خودمان را بیشتر می‌کند. ما می‌فهمیم که بعضی از خصایص مطلوب‌تر از بقیه هستند. ما نقاط قوت و ضعف خودمان را می‌بینیم. و شناخت یک نقطه ضعف گام نخست به سوی رشد و بالندگی بیشتر است.

واقعیت این است که همه ما نقاط قوت و وضعی داریم. هیچ‌یک از ما کامل نیست. بلوغ و پختگی به معنی بی‌عیب بودن نیست. با این حال ما هرگز از وضعیت کنونی رشد‌مان راضی نیستیم. اگر ما بیش از حد گوشه‌گیر و کم‌حرف باشیم نمی‌توانیم راحت با دیگران ارتباط برقرار کنیم. از سوی دیگر، اگر بیش از حد اجتماعی و پر حرف باشیم، ممکن است مجالی برای دیگران باقی نگذاریم. قرار ملاقات با جنس مخالف

راهی است برای دیدن رفتار و خصوصیات خودمان و مشارکت در طرحی که خداوند برای رشد زندگی ما دارد.

چند سال پیش جوان بسیار پرحرفی به من گفت: «تا موقعی که با سالی آشنا نشده بودم نمی‌دونستم چقدر نفرت‌انگیزم. اون تمام مدت حرف می‌زنه و این کارش دیوونه‌ام می‌کنه.» نور روشن شده بود: چشمان او باز شده بود. او در وجود سالی نقطه ضعف خودش را دید و گام لازم را به سوی رشد برداشت.

این امر به این معنی بود که پرحرفی‌اش را کم کند و مهارت گوش دادن را در خودش تقویت کند. این همان چیزی است که در قرن اول میلادی از سوی یکی از حواریان کلیسای مسیحی توصیه شده؛ او نوشته است: «برادران عزیزم، این را به خاطر بسپارید: هر کس باید برای گوش کردن بشتابد، برای سخن گفتن تأمل کند، و از خشمگین شدن دوری نماید.»<sup>۱</sup> آنچه ما در وجود دیگران دوست نداریم اغلب اوقات ضعفی در وجود خود ماست. قرار ملاقات می‌تواند به ما کمک کند تا واقع‌بینانه خودمان را ببینیم.

تغییر نقطه ضعف‌های شخصیت کار آسانی نیست. جنی، که قبلاً با او آشنا شدیم، دریافت که خجالتی بودنش مانعی بر سر راه ارتباطش با دیگران است. او پس از فارغ‌التحصیلی از دانشگاه تصمیم گرفت نزد مشاور برود. آن‌جا بود که او درک و تشویق لازم برای آغاز گام‌های ضروری در مسیر صحیح را کسب کرد. اولین گام این بود که در جلسات گروهی از مجردها در کلیسای محل شرکت کند. گام دوم این بود که خودش را وادار ساخت تا در گروهی کوچکتر حضور یابد. کاری که

برای جنی دشوارتر از همه بود این بود که عقایدش را در آن گروه کوچک مطرح کند، دربارهٔ خودش حرف بزند و بگذارد دیگران او را بیشتر بشناسند و از گذشتهٔ او در دانشگاه و وضعیت شغلی کنونی او با خبر شوند.

حدود شش ماه طول کشید تا او شهامت لازم را کسب کرد تا برنت را به شام دعوت کند. و این گام اول برای گسترش رابطه‌شان بود.

وقتی آن‌ها شروع کردند به قرار ملاقات گذاشتن با هم، جنی احساس کرد که می‌تواند به برنت اعتماد کند. او به تشویق مشاورش کم‌کم جزئیات زندگی‌اش را برای برنت نقل کرد. علاقهٔ برنت به شنیدن ماجراهای زندگی او تشویقش کرد تا این کار را ادامه بدهد. در مراحل اولیه، مشاور جنی تشویقش می‌کرد چیزهایی را که می‌خواهد به برنت بگوید و پرسش‌هایی را که خودش می‌خواهد از برنت بکند، بنویسد. وقتی جنی از قبل این‌ها را می‌نوشت بیشتر جرأت پیدا می‌کرد و بهتر عمل می‌کرد. تغییر همیشه به تلاش نیاز دارد، اما این تلاش ارزشش را دارد.

### تمرین خدمت به دیگران

سومین هدف قرار ملاقات این است که فرصت خدمت به یکدیگر را فراهم می‌کند. خدمت کردن والاترین هدف زندگی است. تاریخ بشر مملو از نمونهٔ مردان و زنانی است که کشف کردند عالی‌ترین آرمان زندگی خدمت به دیگران است. کیست که مادر ترزا را نشناسد؟ نام او مترادف خدمت است. در آفریقا آلبرت شوایتزر و در هند مهاتما گاندی را داریم. اکثر کسانی که زندگی عیسی مسیح را مطالعه کرده‌اند، موافقند که زندگی او را می‌توان در یک عمل ساده از جانب او خلاصه کرد: شستن پای پیروانش. خود او گفت: «من نیامده‌ام تا به من خدمت کنند،

من آمده‌ام تا خدمت کنم و زندگی‌ام را به عنوان تاوانی برای زندگی دیگران ببخشم.<sup>۱</sup> او به پیروانش تعلیم داد «هر یک از شما که می‌خواهد به بزرگی برسد باید خدمتگزار شما باشد.»<sup>۲</sup> بزرگی حقیقی در خدمت کردن است.

منظور من این نیست که قرار ملاقات با جنس مخالف باید با روحیه شهادت‌طلبی همراه باشد. لزومی ندارد بگوییم «چاره‌ای نیست. من این خدمت را موظفم که انجام بدهم.» یا «اگر به این آدم خدمت کنم شاید به من علاقه‌مند شود.» خدمت کردن با شهادت فرق دارد. خدمت کردن چیزی است که ما برای دیگران انجام می‌دهیم، در حالی که شهادت چیزی است که بر ما واقع می‌شود.

قرار ملاقات نیز یک خیابان دوطرفه است. مسلماً ما از رابطه چیزی دریافت می‌کنیم اما در عین حال چیزی نیز به زندگی فرد مقابل می‌افزاییم. اگر ما بتوانیم خدمت کردن را به عنوان یکی از اهداف قرار ملاقات ببینیم خیر و نیکی بی‌اندازه‌ای می‌توان از آن به دست آورد. فرد گوشه‌گیر را پرسش‌های عاقلانه دوستی که با او قرار ملاقات می‌گذارد «از خود بیرون می‌کشد.» فرد هوچی یا لاف‌زن را کسی که با محبت حقیقت را می‌گوید سر جایش می‌نشانند.

اگر به طور جدی به خدمت کردن فکر کنید شاید نگرش‌تان نسبت به قرار ملاقات با جنس مخالف عوض شود. شما این‌طور تربیت شده‌اید که بهترین چهره را از خود ارائه کنید تا فرد مقابل را تحت تأثیر قرار بدهید. در نتیجه، شاید از صحبت درباره ضعف‌های دوست‌تان اکراه داشته‌اید و ترسیده‌اید که مبادا از شما برنجد و برود. اما خدمت

۱. انجیل متی، باب ۲۰، آیه ۲۸.

۲. انجیل متی، باب ۲۰، آیه ۲۶.

حقیقی مستلزم این است که ما حقیقت را با مهر و محبت بگوییم. ما با اجتناب از نقطه ضعف‌های خود خدمتی به یکدیگر نمی‌کنیم.

خدمت کردن از راه گوش دادن

خوشبختانه برای همه ما خدمت کردن به معنی اشاره کردن به نقاط ضعف دوستان نیست. ما اغلب اوقات با گوش دادن به درد دلش به او خدمت می‌کنیم. گوش دادنِ همدلانه بهترین داروی دل‌های دردکشیده است. جیم تازه با تریسیا دوست شده بود که پدرش در اثر حمله قلبی درگذشت. آن‌ها فقط چند هفته بود که با هم آشنا شده بودند اما جیم احساس می‌کرد تریسیا می‌خواهد کنار او باشد. بنابراین در مراسم یادبودی که برای پدر تریسیا برگزار شد کنار خانواده او نشست و برای کارهای مختلف مراسم عزاداری به تریسیا کمک کرد. تا چند هفته بعد جیم مرتب از تریسیا درباره پدرش سؤال می‌کرد و می‌گذاشت تا او هرچقدر می‌خواهد خاطراتش را تعریف کند.

جیم با این کار به تریسیا کمک می‌کرد تا با اندوه عمیقی که وجودش را فراگرفته بود کنار بیاید. اگر آن‌ها با هم آشنا نشده بودند جیم از این فرصت خدمت کردن برخوردار نمی‌شد؛ خدمتی که بی‌نهایت برای تریسیا با ارزش بود.

کشف کسی که می‌خواهیم با او ازدواج کنیم

هدف واضح دیگر قرار ملاقات‌ها این است که به ما کمک کند تا کسی را که در آینده می‌خواهیم با او ازدواج کنیم پیدا کنیم. همان‌طور که قبلاً ذکر شد، در برخی فرهنگ‌ها ازدواج دختر و پسر از قبل ترتیب داده می‌شود و خانواده‌های مربوطه در این باره پیمان می‌بندند. انتخاب افراد برپایه

ملاحظات اجتماعی، مالی یا مذهبی صورت می‌گیرد. تصور می‌شود که دختر و پسر پس از ازدواج به یکدیگر علاقه‌مند شوند. اما در فرهنگ غرب این روند به کلی به دوش خود افراد گذاشته شده است. صادقانه بگویم که من این فرآیند را دوست دارم. قرار ملاقات با جنس مخالف قرار است به ما کمک کند تا تصویر واقع‌بینانه‌ای از کسی که به عنوان شریک زندگی مان می‌خواهیم، به دست بیاوریم.

قرار ملاقات با افراد مختلف دارای شخصیت‌های مختلف، معیاری به دست ما می‌دهد تا قضاوت عاقلانه‌ای بکنیم. کسی که از این نظر محدود بوده ممکن است بعد از ازدواج مدام فکر کند که بقیه زن‌ها مردها چطور هستند؟ آیا اگر همسر دیگری انتخاب کرده بودم زندگی بهتری نداشتم؟ این پرسش‌ها به ذهن هر زوجی می‌رسد، خصوصاً وقتی ازدواج دچار مشکل می‌شود «اما فردی که پیش از ازدواج زندگی اجتماعی وسیع‌تری داشته برای پاسخ به این پرسش مجهزتر است. او به احتمال قوی یک دنیای خیالی نمی‌سازد، زیرا تجربه به او آموخته که هیچ‌یک از ما انسان‌ها کامل نیستیم.»<sup>۱</sup>

چه کاری می‌تواند دشوارتر از این باشد که کسی را بیابیم که بتوانیم تا پنجاه سال دیگر در صلح و آرامش و کمال آسایش با او زندگی کنیم؟ عوامل درگیر در این جریان بسیار زیادند. گفته‌ای قدیمی می‌گوید اضداد به طرف هم جذب می‌شوند. این حقیقت دارد اما اضداد از یکدیگر منزجر هم می‌شوند. به این دلیل است که زوج‌ها پیش از ازدواج این قدر به طرف هم جذب می‌شوند و پس از آن تا این حد از هم دلزده و دلسرد می‌شوند. واقعیت این است که ما هر چه بیشتر به هم شبیه باشیم، کمتر

۱. چاپمن، ازدواج رو به رشد، ص ۲۰.

کشمکش خواهیم داشت. وقتی بحث بر سر مسائل بزرگتر زندگی مثل ارزش‌ها، معنویت، اخلاقیات، تعداد بچه‌ها، و اهداف شغلی باشد، شباهت‌ها خیلی مهم می‌شود. قرار ملاقات با جنس مخالف چارچوبی را فراهم می‌کند که می‌توان به این پرسش‌ها پاسخ گفت و مناسب یا نامناسب بودن ازدواج را تعیین کرد.

### زبان‌های عشق چه می‌شود؟

شاید متوجه شده باشید که ما تا این جا از عشق به عنوان عنصری از روند قرار ملاقات با جنس مخالف صحبت نکرده‌ایم. علت این باید واضح باشد. عشق حقیقی به تمام عقایدی که ما در مورد قرار ملاقات مطرح کردیم ارتباط پیدا می‌کند. این نگرش عشق است که ما را وادار می‌سازد تا بخواهیم با دیگران به عنوان شخص رابطه برقرار کنیم نه شیء، شخصیت‌مان را تا آن جا رشد بدهیم که بتوانیم از نهایت توان خود جهت امر خیر در دنیا استفاده کنیم، و به طرف مقابل مان خدمت کنیم و تشویقش کنیم تا استعدادهای بالقوه خویش را کشف و از آن‌ها بهره‌برداری کند. هنگامی که در جستجوی همسریم، انگیزه اصلی ما عشق است و این نه تنها ما را به ازدواج می‌رساند بلکه ازدواجی موفق را برایمان به ارمغان می‌آورد.

در این صورت یاد گرفتن ابراز عشق به زبانی که دوستان آن را احساس کند بی نهایت مهم می‌شود. وقتی دوست ما محبت ما را احساس می‌کند، به احتمال قوی از برقراری رابطه‌ای مستحکم و قوی که طی آن هر کدام مان بتوانیم به دیگری کمک کنیم استقبال می‌کند. بنابراین، روابط این دوره زندگی شما با یادگیری زبان اصلی عشق طرف مقابل تان رشد کرده و غنی تر خواهد شد.



### ماجرای شلی و نیل و خاتمه دوره عاشقی

شلی و نیل او آخر سال اول دانشگاه با هم آشنا شده و حدود دو سال و نیم بود که یکدیگر را می‌دیدند. حالا آن‌ها کم‌کم به فارغ‌التحصیلی فکر می‌کردند و در عین حال به طور جدی در مورد رابطه‌شان حرف می‌زدند.

نیل به من گفت: «احساس می‌کنم که داریم چیزی رو از دست می‌دیم. رابطه ما همیشه خوب بوده اما انگار هیجان روزهای اول دیگه رفته. یه بار ما درباره ازدواج پس از فارغ‌التحصیلی مون حرف زدیم اما حالا مطمئن نیستیم. اگه شما وقت داشته باشین دلمون می‌خواد بشینیم و در این باره با شما حرف بزیم.»

دو هفته بعد شلی و نیل به دفترم آمدند. پس از این که من یک ساعت به ماجرای آن‌ها گوش دادم، به نظر رسید که آن‌ها زوجی هستند که امکان یک رابطه ماندگار برایشان وجود دارد. اما برای این که یقین پیدا کنم پیشنهاد کردم که یک آزمون شخصیت انجام بدهند. در این آزمون‌ها باید به طور خصوصی به رشته‌ای از پرسش‌ها پاسخ داد. بعد امتیاز پاسخ‌ها با هم جمع زده می‌شود و مشاور نتیجه حاصله را تفسیر می‌کند. نیل و شلی موافقت کردند و وقتی نتیجه آزمون آن‌ها آمد، نشان می‌داد که آن‌ها در تمام حوزه‌های اساسی یک ازدواج پایدار با یکدیگر توافق دارند و بسیار سازگار هستند.

حالا با این اطلاعاتی که در دست داشتم می‌توانستم به آن‌ها توضیح بدهم که چه بر سر رابطه‌شان آمده است. من ابتدا درباره ماهیت «دوره عاشقی» صحبت کردم و گفتم که چطور افراد ابتدا از هم خوششان می‌آید و بعد به تدریج از نظر عاطفی درگیر می‌شوند به طوری که یکدیگر را کامل و ایده‌آل تصور می‌کنند. من به آن‌ها یادآوری کردم که این یکی از عالی‌ترین رویدادهای عاطفی‌ای است که دو نفر تجربه می‌کنند. بعد گفتم که

اما این تجربه موقتی است و ظرف حداکثر دو سال از بین می‌رود. وقتی ما از ابرها پایین می‌آییم کم‌کم به طرز واقع‌بینانه‌تری به یکدیگر نگاه می‌کنیم. ما ضعف‌های یکدیگر را هم می‌بینیم و درمی‌یابیم که کامل نیستیم. در این زمان است که زن و مرد احساس می‌کنند که عشق به سرعت از آن‌ها می‌گریزد.

حالا آن‌ها باید رفتار بسیار آگاهانه‌تری را درپیش بگیرند. مرحله «عاشقی» تلاش چندانی نیاز ندارد. «عاشق شدن» انتخاب آگاهانه‌ای نیست. هر آنچه ما در مرحله «عاشقی» انجام می‌دهیم به انضباط یا تلاش آگاهانه ما نیاز ندارد. تلفن‌های طولانی و گرانی که به یکدیگر می‌کنیم، هدایایی که می‌دهیم، و کارهایی که انجام می‌دهیم در نظرمان هیچ‌اند. همان‌طور که غریزه پرنده به او می‌گوید لانه بسازد، غریزه ما هم در «دوره عاشقی» انگیزه‌بخش تمام کارهای ماست و ما را سر از پا نشناخته پیش می‌برد. اما وقتی شور و سرمستی تمام شد، ما باید مسئولیت رفتارمان را به عهده بگیریم. در این نقطه عشق یک انتخاب می‌شود.

این‌جاست که دانش ما از پنج زبان عشق فوق‌العاده مهم می‌شود. اگر ما پنج زبان اساسی عشق را بفهمیم و بدانیم که هر یک از ما به زبان عشق متفاوتی سخن می‌گوید، می‌توانیم به طور عمده و آگاهانه عشق خود را به طرف مقابل مان ابراز کنیم. وقتی ما این کار را بکنیم، او نیز محبت ما را احساس می‌کند، حتی اگر جذبه «دوره عاشقی» و افکار بی‌پایه آن دوران از بین رفته باشد.

من به نیل و شلی گفتم که در این مرحله از رابطه است که ما راحت‌تر می‌توانیم به مسائل مهم رابطه‌مان مثل ارزش‌ها، اخلاقیات، معنویت، اهداف شغلی و غیره نگاهی صادقانه بیاندازیم. من به آن‌ها گفتم که هم تصور من از رابطه آن‌ها و هم نتیجه آزمون شخصیت نشان می‌دهد که

آن‌ها در تمام حوزه‌های اصلی مربوط به یک ازدواج پایدار شباهت‌های بسیار زیادی با هم دارند.

من گفتم: «مسلماً وظیفه من نیست که به شما بگم به رابطه‌تون ادامه بدین یا نه. فقط شما دو تا می‌تونین در این مورد تصمیم بگیرین، اما من فکر می‌کنم شما اساس یک رابطه مادام‌العمر را در اختیار دارین. اگه شما بتونین زبان اصلی عشق همدیگه رو کشف کنین، فکر می‌کنم دوباره عشق در رابطه‌تون جرقه بزنه.» به نظر می‌آمد که آن‌ها با رویی گشاده به عقاید من گوش می‌کنند.

سه ماه بعد آن‌ها دوباره به دفترم آمدند، اما نه برای مشاوره بلکه برای این‌که به من بگویند که با هم نامزد کرده‌اند و در نظر دارند پس از فارغ‌التحصیلی از دانشگاه ازدواج کنند. نیل گفت: «زبان عشق برای ما مؤثر واقع شد. جرقه‌های عاشقی برگشته و ما می‌خواهیم با هم ازدواج کنیم.»

شلی هم اضافه کرد: «ما کتاب پنج زبان عشق شما را به والدین مان هم دادیم تا بخونن و دیدیم که جرقه‌های عشق به زندگی زناشویی اونا هم برگشته. از شما خیلی متشکریم که وقت تونو به ما دادین.»  
گفتم: «کارت دعوت عروسی تونو برای منم بفرستین. اگه وقت داشته باشم میام.»

### ازدواج کردن یا نکردن؟

تجربه «دوره عاشقی» نمی‌تواند ارکان یک ازدواج سعادت‌مند را تشکیل بدهد. امکان زیادی هست که شما با کسی که «یک دل نه صد دل عاشق» او شده‌اید ازدواج نکنید. در واقع شما با هر کسی که قرار ملاقات بگذارید احتمالاً «قلقلک» اولیه را احساس می‌کنید. همین «قللک‌ها» ست که باعث می‌شود تا ما بخواهیم وقت مان را با کسی دیگر بگذرانیم. اما وقتی سر

قرار می‌روید گاهی «قلقلک‌ها» فوراً تمام می‌شود و رابطه هرگز حتی آغاز نمی‌شود. از سوی دیگر، ممکن است «قلقلک‌ها» ادامه پیدا کند و دلمشغولی عاطفی ای که من تجربه «عاشقی» می‌نامم شروع بشود. هیچ‌یک از این‌ها به تلاش یا فکر چندانی نیاز ندارد. تنها کاری که شما کردید این بود که سر قرار رفتید و احساسات تمام وجودتان را فراگرفت. اما رابطه زناشویی مادام‌العمر به چیزی بیش از شور و سرمستی و احساسات تند نیاز دارد.

#### زمان بحث جدی

ما نباید اجازه بدهیم که سرمستی عاشقی چشم‌مان را چنان کور کند که تفاوت‌های خیره‌کننده‌مان در رابطه با مسائل اساسی زندگی را نبینیم. به این دلیل است که من روی چیزهایی چون ارزش‌ها، اخلاقیات، معنویت، علائق اجتماعی، چشم‌انداز شغلی و تمایل یا عدم تمایل به بچه‌دار شدن تأکید کردم. قرار ملاقات با جنس مخالف فرصتی را برای بحث جدی پیرامون این مسائل فراهم می‌آورد، البته اگر شور و سرمستی اولیه کورمان نکرده باشد. اگر ما در مورد این مسائل اساسی بیش از حد با هم اختلاف نظر داشته باشیم، بهتر است از فرصتی که طرف مقابل در اختیارمان گذاشته قدردانی کنیم و هر یک به راه خودمان برویم. ازدواج کردن در اوج سرمستی «عاشقی» و نادیده گرفتن مسائل اساسی‌تر به این معنی است که خود را به دام ازدواجی دردناک و دشوار بیندازیم.

شارون آن‌قدر عاقل بود که این را ببیند. او و دوستش و این مسئول بخشی از کارهای کنفرانسی بودند که من در آن شرکت داشتم. یک شب آن‌ها مرا به شام دعوت کردند. در جریان گفتگوی ما شارون گفت که کتاب پنج زبان عشق خیلی به حالش مفید بوده. او گفت: «من پیش از

آشنایی با واین با پسر دیگه‌ای دوست بودم و واقعاً احساس می‌کردم عاشقش هستم. فکر کنم «دوره عاشقی» ما بود. اما وقتی واین را دیدم نظر متفاوتی پیدا کردم. مسئله دیگه بر سر احساسات نبود، من خود اونو تحسین می‌کردم، شخصیتش رو تحسین می‌کردم و طرز زندگی اون و کمکی رو که به بچه‌های محل در مرکز بازآموزی کودکان می‌کرد ستایش می‌کردم.

«اما پس از این که با هم قرار ملاقات گذاشتیم چندان خوشم نیومد. او همون احساس فرد قبلی رو در من ایجاد نکرد. او همان کسی بود که دوست داشتم باهاش ازدواج کنم اما نمی‌تونستم بفهمم که چرا هنوز نسبت به فرد قبلی احساسات شدیدی دارم. بعد کتابی رو که شما درباره زبان‌های عشق نوشته‌این خوندم. مادرم اونو به من داد. اون کتاب درباره زوج‌های متأهل بود اما برای منم خیلی مفید واقع شد.

«وقتی مطالعه کتابو تموم کردم برام روشن شد که زبان عشق خودم تماس فیزیکیه و علت این که هنوز نسبت به فرد قبلی احساسات قوی داشتم این بود که اون کاملاً به این زبان با من حرف می‌زد. اون توی سینما دستش را دور شونه‌ام می‌انداخت و هر وقت که با هم قدم می‌زدیم دستم را می‌گرفت. اما واین این طور نبود. حداقل در این مرحله رابطه‌مون زیاد دستمو نمی‌گرفت.

«فکر می‌کنم اون نمی‌خواست اوایل رابطه‌مون تماسی با من داشته باشه و در نتیجه خودشو عقب می‌کشید. در نتیجه من با اون زیاد احساس صمیمیت نمی‌کردم. وقتی با هم در این باره حرف زدیم واین توضیح داد که تا موقعی که بیشتر همدیگه رو نشناخته‌ایم نمی‌خواد خیلی با من تماس فیزیکی داشته باشه. منم این فکرشو تحسین کردم.

«البته حالا اون بهتر شده» و در حالی که می‌خندید گفت: «الآن مخزن عشق من نه تنها پُرّه بلکه سرریز کرده.»

و این گفت: «من همیشه می خواستم اونو لمس کنم. در گذشته من با کسانی رابطه داشتم که هیچ وجه اشتراکی جز تماس فیزیکی نداشتیم. من این جور رابطه‌ها را نمی خواستم. من دلم می خواد اول همدیگه رو خوب بشناسیم و ببینیم به هم علاقه داریم یا نه.»

پایندی به باورهای بنیادی شارون گفت: «من واقعاً این خصوصیت اونو تحسین می کنم. من هر چه بیشتر اونو می شناسم بیشتر می فهمم که اون همون کسیه که می خوام باهاش ازدواج کنم. وقتی بالاخره دست همدیگه رو گرفتیم فهمیدم که می خوام تا آخر عمرم با اون باشم. به این دلیل که وقتی ازم درخواست ازدواج کرد جواب مثبت دادم.»

ازدواج‌های خوب بر مبنای ترکیبی از عشق عاطفی و تعهد مشترک به مجموعه‌ای از باورهای بنیادی استوار هستند که نشان می دهند چه چیزی در زندگی مهم است و ما می خواهیم با زندگی مان چکار بکنیم. صحبت کردن به زبان اصلی عشق یکدیگر فضای عاطفی ای را خلق می کند که در آن می توان به این باورها در زندگی روزمره تحقق بخشید.

#### پرسش‌هایی برای تعمق بیشتر

مدتی روی روابط گذشته و حال خود تعمق کنید و سپس به پرسش‌های ذیل پاسخ دهید:

۱. [در رابطه با آن فرد مشخص] تا چه حد او را به عنوان شخص می‌نگریستیم نه شیء؟

۲. تا چه حد توانستم خصوصیات شخصی، تاریخچه زندگی، ارزش‌ها، اصول اخلاقی و مذهبی او را کشف کنم؟

۳. در این رابطه چه چیزهایی دربارهٔ خودم کشف کردم؟
۴. چه تغییرات مثبتی کردم؟
۵. تا چه حد و در چه زمینه‌هایی به او کمک کردم؟
۶. تا چه حد توانستم همدلانه به صحبت‌های او گوش کنم و با نقطه ضعف‌هایش مقابله کنم؟
۷. چرا تصمیم گرفتم با این شخص ازدواج کنم یا نکنم؟
۸. اگر ما زبان اصلی عشق همدیگر را می‌دانستیم، چه تأثیری در رابطهٔ ما می‌گذاشت؟

## فصل ۱۱

### آیا عشق باید به ازدواج بیانجامد؟

صبح یکشنبه پشت میز کارم نشسته بودم و کاغذهایم را مرتب می‌کردم که مارک زنگ زد. ما بیش از سی سال است که همدیگر را می‌شناسیم. من در مراسم ازدواج بچه‌های او حضور داشتم. پنج سال پیش در مراسم تدفین زنش شرکت داشتم و در اندوه مارک شریک بوده‌ام، اما به خوبی می‌توانستم تشخیص بدهم که لحن صدایش تغییر کرده است. خیلی زود فهمیدم حدسم درست است. او پس از تعارفات معمول گفت: «برای این بهت زنگ زدم که بگم دارم ازدواج می‌کنم.»

با تعجب فریاد زدم «ازدواج می‌کنی؟ کی؟»

مارک پاسخ داد: «روز کریسمس. همه بچه‌ها و نوه‌ها این جا هستند،

در نتیجه فکر کردیم موقع مناسبی برای ازدواجه.»

گفتم: «خب، تبریک می‌گم. خیلی خوشحال شدم.»

او گفت: «دوست دارم تو هم توی مراسم باشی. ما قراره در کلیسای

محل خونه اون ازدواج کنیم و کشیش اون جا مراسم رو انجام می‌ده. اما

هر دوی ما می‌خوایم تو هم قسمتی از مراسم رو انجام بدی.»

گفتم: «باعث افتخار منه.» و گوشی را گذاشتم. بعد از پله‌ها بالا رفتم تا

خبر خوب را به زنم بدهم. او گفت: «تعجب می‌کنم که اون این همه وقت

صبر کرد.» هر دوی ما می‌دانستیم که مارک حدود سه سال است با سیلو یا



آشناست. شوهر او دو ماه پیش از مرگ همسر مارک فوت کرده بود. او زنی با معتقدات عمیق مذهبی بود که در فعالیت‌های مذهبی محل هم شرکت داشت. او و مارک وجوه مشترک زیادی با هم داشتند.

هم من و هم کارولین احساس خوبی دربارهٔ این رابطه داشتیم. به خاطر سن آن‌ها و تجربهٔ گذشته‌شان، نه مارک و نه سیلویا نیازی به مشاورهٔ پیش از ازدواج نداشتند. هر دوی آن‌ها در ازدواج اول‌شان زندگی سعادت‌مندی داشتند و ظاهراً در ازدواج دوم هم خوشبخت می‌شدند.

دو سال بعد بود که مارک دوباره زنگ زد. لحن صدایش خیلی جدی‌تر بود. او گفت: «ما به کمک احتیاج داریم. ما اختلافات خیلی جدی‌ای پیدا کرده‌ایم و ظاهراً نمی‌تونیم با هم باشیم. شاید من اشتباه کردم که دوباره ازدواج کردم. انگار هیچ‌کدوم مون خوشبخت نیستیم.» ظرف سه ماه بعد من با مارک و سیلویا ملاقات کردم. ما در مورد چندین کشمکش مربوط به بچه‌ها صحبت کردیم و دعوای آن‌ها در رابطه با اثاثیه خانه، پول، بازنشستگی، خودروها، و کلیسا را بررسی کردیم. اما ریشهٔ همهٔ دعوایها و کشمکش‌های آن‌ها مخزن خالی عشق بود. هیچ‌کدام آن‌ها محبت دیگری را احساس نمی‌کرد. آن‌ها سه سال بود که با هم آشنا بودند بنابراین مرحلهٔ عاشقی در واقع پیش از ازدواج به سر رسیده بود. اما از آن‌جا که آن‌ها وجوه مشترک بسیاری با هم داشتند و از بودن با هم لذت می‌بردند، این را یک مشکل نمی‌دیدند. آن‌ها بر اساس تجربهٔ گذشته‌شان می‌دانستند که مرحلهٔ عاشقی کوتاه و موقتی است. اما دو سال پس از ازدواج، اختلافات آن‌ها که پیش از ازدواج چندان مشخص نبود بیشتر و بیشتر شد و بین‌شان شکاف انداخت. عدم عشق عاطفی فضای پُر تنشی ایجاد کرد. آن‌ها سر هم داد نمی‌زدند زیرا پخته‌تر از این

حرف‌ها بودند، اما هر دوشان اذعان داشتند که دچار یأس عاطفی عظیمی شده‌اند.

### مرد سخت‌کوشی که برای زنش وقت نداشت

چیزی که کشف کردم این بود که زبان اصلی عشق سیلویا وقت گذاشتن برای یکدیگر است. پیش از ازدواج، مارک به راحتی به زبان عشق او صحبت می‌کرد. وقتی آن‌ها با هم بودند مارک تمام توجهش به سیلویا بود و سیلویا حتی پس از گذشت دوره عاشقی واقعاً محبت او را احساس می‌کرد. اما پس از ازدواج، او کشف کرد که زندگی با مارک کاملاً با دوره پیش از ازدواج فرق دارد. مارک شخص فوق‌العاده فعالی بود که همیشه کاری برای انجام دادن داشت. چمن‌ها باید زده می‌شدند، بوته‌ها باید هرس می‌شدند، دیوارها باید نقاشی می‌شدند، و فرش‌ها باید شسته می‌شدند. همیشه کاری برای انجام دادن وجود داشت.

سیلویا گفت: «اون مرد سخت‌کوشیه و خیلی کار می‌کنه. مشکل این جاست که اون هرگز برای من وقت نداره. مسئله این نیست که من قدر کارای اونو نمی‌دونم. می‌دونم. ولی وقتی ما برای همدیگه وقت نداشته باشیم همه این کارا چه فایده‌ای داره؟»

از سوی دیگر، مارک واقعاً نمی‌فهمید. او می‌گفت: «من حرفش رو نمی‌فهمم. اکثر زنا خیلی هم خوشحال می‌شن که شوهری مثل من داشته باشن. اون چطور می‌تونه بگه دوستش ندارم؟»

من به جای جواب دادن سریع به پرسش مارک، موضوع را عوض کردم و پرسیدم: «بر اساس نمره صفر تا ده، چقدر محبت سیلویارو احساس می‌کنی؟»

مارک مدتی سکوت کرد و بعد گفت: «همین الآن حدود صفر. اون

تنها کاری که می‌کنه اینه که ازم انتقاد کنه. من هیچ وقت فکر نمی‌کردم کارمون به این جا بکشه. قبل از این که ازدواج کنیم اون همیشه مثبت حرف می‌زد و ازم تعریف می‌کرد. وقتی اتاق نشیمن خونه‌اش رو رنگ کردم و پنجره‌های اتاق خوابشو عوض کردم، به قدری از کارم تعریف کرد که حد نداشت. حالا من همون کارارو توی خونه خودمون می‌کنم اما هیچ ارزشی براش نداره.»

برایم واضح بود که زبان اصلی عشق مارک کلام تأییدآمیز است. اما به جای توضیح آن، یک نسخه از کتاب پنج زبان عشق را به او دادم و گفتم: «پاسخ مشکلات زندگی زناشویی تان توی این کتابه. ازت می‌خوام که به دقت اونو بخونی و دو هفته دیگه به من بگی که چرا هیچ‌کدومتون محبت همدیگه رو احساس نمی‌کنین.» فکر نمی‌کنم هیچ‌کدام آن‌ها از طرز برخورد من خوششان آمد اما هر دو موافقت کردند که کتاب را بخوانند.

دو هفته بعد فضا بسیار متفاوت بود. آن‌ها لبخندزنان وارد دفترم شدند. سیلویا گفت: «حالا می‌دانیم که چرا از ما خواستین پیش از ازدواج این کتاب رو بخونیم. کاش حرفتونو گوش کرده بودیم.» جلوی خودم را گرفتم که نگویم «آره، کاش این کارو کرده بودین»، اما گفتم: «شما نمی‌تونین گذشته رو عوض کنین اما می‌تونین آینده بسیار متفاوتی برای خودتون بسازین.»

### پُر کردن مخزن عشق سیلویا

از مارک پرسیدم: «خب، زبان عشق سیلویا چیه؟»

او گفت: «قطعاً وقت گذاشتن برای یکدیگر.»

«و زبان عشق تو چیه؟»

«کلام تأییدآمیز. دو سال بود که من انواع کارها رو می کردم در حالی که اون دلش می خواست کنارش روی مبل بشینم و باهاش حرف بزنم، با هم برای گردش به خارج شهر برویم، و بعد از شام قدم بزنیم. من همیشه بیش از حد سرم شلوغ بود و وقت این کارارو نداشتم. حالا می فهمم که اشتباه می کردم. از اونجا که من به زبان عشق اون حرف نمی زدم، اونم تنها کاری رو که می تونست می کرد یعنی غر می زد. اینم البته مثل خنجری در قلب من فرو می رفت. گله و شکایت های اون عمیقاً منو می رنجوند.»

سیلویا گفت: «حالا می فهمم که چکار می کردم. مخزن عشق من خیلی خالی بود اما من حتی نمی دونستم که یه مخزن عشق دارم. من همون کاری رو می کردم که به نظرم طبیعی می اومد، یعنی سعی می کردم بگم که چه نیازی دارم. حالا می فهمم که اون اینو به عنوان انتقاد از خودش می دید. من به جای تعریف و تمجید از همه کارای خوبی که می کرد از اون انتقاد می کردم چون نیازهای منو رفع نمی کرد. هر دوی ما از همدیگه معذرت خواسته ایم و حالا می دونیم که آینده دیگه ای در انتظار ماست.»

مارک گفت: «من به سیلویا قول دادم که هر هفته یه شب رو مثل دوران نامزدی مون بگذرونیم و حداقل یک شب در هفته پس از شام بریم بیرون قدم بزنیم، یا شاید هم دو شب. و هر سه ماه یکبار تعطیلات آخر هفته را بریم سفر.» سیلویا گفت: «انگار تازه عروسی کرده ایم. فقط این بار می دونیم که چطور به همدیگه محبت کنیم. مارک یکی از پرکارترین مرداییه که من می شناسم و از این به بعد من می خوام قدر این خصوصیتش رو بدونم و جبران کنم.»

اکنون هشت سال از آن گفتگو با مارک و سیلویا می گذرد. سیلویا اخیراً به من گفت: «واقعاً نمی دونم چطور از شما تشکر کنم. شما از دواج

مارو نجات دادین» و مارک هم گفت: «می‌خوام بدونی که من واقعاً خوشبختم.» مارک و سیلویا در گرماگرم بحران چیزی را کشف کردند که پیش از ازدواج‌شان می‌توانستند کشف کنند. متأسفانه هزاران نفر همین کار را می‌کنند، یعنی تصور می‌کنند که پس از ازدواج‌شان رابطه عاشقانه بی‌هیچ تلاشی ادامه خواهد یافت. پیش از ازدواج، آن‌ها به زبان عشق یکدیگر سخن می‌گفتند اما از کاری که می‌کردند آگاه نبودند. فضای آن دوره وقت گذراندن با سیلویا را برای مارک راحت می‌کرد. سیلویا در کانون توجه او قرار داشت و وقتی با هم بودند تمام توجه خود را به او معطوف می‌کرد. از آن‌جا که سیلویا محبت مارک را احساس می‌کرد، تعریف و تمجید از مارک برایش آسان بود.

اگر رابطه عاشقانه به ازدواج منجر شد، حتماً به صحبت کردن به زبان عشق شریک زندگی‌تان ادامه دهید. به خاطر داشته باشید، این کار زمان می‌برد اما ارزشش را دارد بدانید که چارچوب ازدواج بسیار دشوارتر از زمانی است که با هم قرار ملاقات می‌گذاشتید. در زندگی زناشویی، مارک خودش را سرگرم کارهایی کرده بود که فکر می‌کرد برای سیلویا مهم است و یک نکته را از یاد برد، وقت گذراندن با او. وقتی سیلویا دست از تعریف و تمجید از او برداشت، مخزن عشق مارک خالی شد. در شرایط عدم وجود عشق عاطفی، اختلافات آن‌ها به میدان نبرد تبدیل شد و هر دوی آن‌ها عاقلانه بودن ازدواج‌شان را زیر سؤال بردند. عدم درک ماهیت عشق می‌توانست زندگی زناشویی آن‌ها را به طلاق بکشاند.

### چرا ازدواج می‌کنیم؟

ازدواج هدف اکثر آمریکایی‌هاست

این مسئله می‌تواند این پرسش را مطرح کند که چرا ازدواج می‌کنیم؟

وقتی این همه ازدواج به طلاق می‌انجامد. اصلاً چرا این ریسک را بکنیم؟ پاسخ ساده است. آرزوی محبت کردن و مورد محبت واقع شدن است که افراد را به ازدواج می‌کشاند. به رغم افزایش میزان طلاق، زندگی مشترک آزاد، و بچه‌دار شدن بدون ازدواج، واقعیت این است که ازدواج هم‌چنان آرزو و هدف اکثر آمریکائی‌هاست. نظر سنجی اخیر نشان داده که ۹۰ درصد آمریکایی‌ها «ازدواج سعادت‌مند» را یکی از مهم‌ترین اهداف زندگی، یا از اهداف خیلی مهم زندگی‌شان می‌دانند.<sup>۱</sup>

اما همراه این میل و آرزو، ترس‌های واقع‌بینانه هم هست. پژوهشی که ما پیرامون نگرش دانشجویان امروزی انجام دادیم چنین نتیجه‌گیری کرده «آن‌ها از ته دل می‌خواهند فقط یک‌بار ازدواج کنند و می‌خواهند ازدواجی سعادت‌مند داشته باشند. اما نمی‌دانند آیا این هنوز ممکن است یا نه.»<sup>۲</sup>

من اطمینان کامل دارم که اگر دانشجویان و نیز سایر بزرگسالان بتوانند ماهیت عشق را درک کنند و به طرز مؤثر ابراز عشق کنند، می‌توانند به «ازدواج سعادت‌بار» مورد نظرشان برسند. بنابراین من از هر مجردی که این کتاب را می‌خواند می‌خواهم:

(۱) این اصول را در هر رابطه‌دوستانه‌ای که دارند به کار ببندند،

(۲) لرزه‌دوره عاشقی را همان‌طور که هست بپذیرند، یعنی هیجان‌انگیز

ولی موقتی، و

(۳) خود را به عشق ارادی‌ای متعهد کنند که به زبان اصلی عشق طرف

مقابل ابراز می‌شود.

۱. لیندا جی. وایت و مگی گالاگر، موردی برای ازدواج: چرا متأهل‌ها شادتر، سالم‌تر و مرفه‌تر هستند (نیویورک: دابل دی، ۲۰۰۰) ص ۲.

۲. آرتور اوین و جاننت اس. کورتون. وقتی امید و ترس با هم تصادم می‌کند (سان فرانسیسکو، ۱۹۹۸) ص ۹۵.

وقتی افراد در دورهٔ آشنایی این کارها را انجام بدهند آن وقت می‌توانند جوانب دیگر زندگی را نیز ارزیابی کرده و تصمیم عاقلانه‌ای در مورد ازدواج یا عدم ازدواج با هم بگیرند.

#### هفت هدف مشترک

پیش از بررسی این «جوانب دیگر»، لازم است مدتی مکث کنیم و برسیم «هدف از ازدواج چیست؟» اگر شما از ده نفر از دوستان این سؤال را بکنید، احتمالاً ده پاسخ مختلف دریافت خواهید کرد. من این جا چند پاسخی را که از مجردها شنیده‌ام نقل می‌کنم:

۱. همدم داشتن.
۲. سکس
۳. عشق
۴. تهیهٔ خانه برای بچه‌ها
۵. تأیید اجتماعی
۶. مزیت اقتصادی
۷. امنیت.

اما آیا نمی‌توان بدون ازدواج به این اهداف دست یافت؟ بله، با وجودی که تعداد زیادی از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که متأهل‌ها شادتر، سالمتر و مرفه‌تر هستند، با این حال هدف ازدواج بسیار عمیق‌تر از هر یک از این اهداف است.

#### هدفی عمیق‌تر

در روایت کهن از پیدایش، خداوند دربارهٔ آدم می‌گوید: «برای انسان نیکو نیست که تنها بماند.» خداوند اعلام می‌کند: «من یآوری مناسب او خلق

خواهم کرد.»<sup>۱</sup> واژه عبری مربوط به مناسب به طور لفظی به معنی «چهره به چهره» است. پس خداوند موجودی خلق کرد که آدم بتواند رابطه چهره به چهره با او داشته باشد. این یعنی رابطه‌ای عمیق و شخصی که طی آن دو نفر به وحدتی ناگسستنی دست می‌یابند که عمیق‌ترین نیازهای روح انسان را ارضاء می‌کند.

ازدواج عبارت است از پاسخ خداوند به ژرف‌ترین نیاز انسان - یعنی وحدت زندگی با فردی دیگر. در واقع در همان روایت از آفرینش انسان آمده که آدم و حوا «به یک گوشت و خون بدل خواهند شد.»<sup>۲</sup> تاریخ روان‌شناسی بشر حاکی از آرزوی عمیق انسان برای اتصال یا وحدت است. من معتقدم که هدف از ازدواج این است که نزدیک‌ترین رابطه از کل روابط انسان باشد. زن و شوهر قرار است در زندگی فکری، عاطفی، اجتماعی، جسمی و معنوی یکدیگر شریک باشند و چنان با هم زندگی کنند که به «یک گوشت و خون» بدل شوند. این بدان معنا نیست که زوج‌ها فردیت خود را از دست می‌دهند، بلکه بدین معناست که آن‌ها احساس عمیقی از وحدت با یکدیگر کسب می‌کنند.

این نوع وحدت بدون تعهد عمیق و پایداری که به ازدواج استحکام می‌بخشد ممکن نیست. ازدواج قراردادی نیست که رابطه جنسی را قانونی می‌کند، و صرفاً نهادی اجتماعی نیست که امکان مراقبت از کودکان را فراهم می‌کند. ازدواج یک کلینیک روانی نیست که ما حمایت عاطفی لازم را آن‌جا به دست بیاوریم، و ابزار کسب مقام اجتماعی یا امنیت اقتصادی نیست. هدف نهایی ازدواج حتی زمانی که محل عشق و همدلی است، هر چقدر هم این‌ها با ارزش باشند، حاصل نمی‌شود.

۲. سفر آفرینش، باب ۲، آیه ۲۴.

۱. سفر آفرینش، باب ۲، آیه ۱۸.



عالی‌ترین هدف ازدواج وحدت زن و مرد در عمیق‌ترین سطح ممکن و در تمام حوزه‌های زندگی است، که به نوبه خود به بیشترین میزان ممکن از رضایت خاطر زوجین می‌انجامد و در عین حال به بهترین وجه به اهداف خداوند برای زندگی آن‌ها کمک می‌کند.

### ماهیت وحدت زوج‌ها در زندگی زناشویی

اگر هدف ازدواج وحدت عمیق دو نفر در تمام حوزه‌های زندگی باشد، پس این هدف برای کسی که درباره ازدواج دارد فکر می‌کند، چه معنایی دارد؟ واضح است که ازدواج کردن به طور خودکار باعث وحدت دو نفر نمی‌شود. بین «متحد شدن» و «وحدت» تفاوت هست. کشیشی زمانی می‌گفت: «وقتی دم دو گربه را به هم می‌بندید و آن‌ها را روی پرچین آویزان می‌کنید متحدشان کرده‌اید... اما وحدت موضوع دیگری است.» اگر هدف ما یکی شدن باشد، پس پرسش کلیدی پیش از ازدواج باید این باشد «به چه دلیلی فکر می‌کنیم که ما باید یکی شویم؟» وقتی حوزه‌های فکری، اجتماعی، عاطفی، جسمی و معنوی زندگی را بررسی می‌کنیم، چه می‌یابیم؟ آیا در این حوزه‌ها به اندازه کافی وجوه مشترک داریم تا پایه‌های وحدت ما را فراهم کند؟ هیچ خانه‌ای بدون پی‌ریزی پایه‌های مناسب نباید ساخته شود. به همین ترتیب، هیچ ازدواجی نباید پیش از بررسی پایه‌ها سر بگیرد.

این به لحاظ عملی چه معنایی دارد؟ این معنا که زوجی که به ازدواج فکر می‌کنند باید مدت زمانی را به بحث تک‌تک حوزه‌های اساسی زندگی بگذرانند تا ببینند واقعاً چه نوع آدم‌هایی هستند. من به زوج‌های متأهل بسیاری برخورده‌ام که درک چندانی از افکار و علائق یکدیگر ندارند. بسیاری از افراد فقط با یک درک سطحی از شخصیت یا وضعیت

عاطفی یکدیگر ازدواج می‌کنند. عده‌ای نیز فکر می‌کنند ارزش‌های مذهبی و اخلاقی مهم نیستند، در نتیجه وقت چندانی صرف صحبت درباره این موضوعات نمی‌کنند. اگر می‌خواهید با کسی ازدواج کنید آیا عاقلانه نیست که ابتدا ارکان لازم را پی‌ریزی کنید؟ پس به خواندن صفحات آتی ادامه بدهید، زیرا بقیه صفحات این فصل برای مجردهای نوشته شده که با فردی از جنس مخالف قرار ملاقات می‌گذارند و می‌خواهند پایه‌های رابطه‌شان را بررسی کنند و ببینند آیا می‌توانند با هم ازدواج کنند یا نه.

#### وحدت فکری

اجازه بدهید چند پیشنهاد عملی برای بررسی ارکان وحدت فکری ارائه بدهم. مدتی از وقت خود را به بحث انواع کتاب‌هایی که خوانده‌اید اختصاص بدهید و ببینید هر کدام‌تان از نظر فکری چه علائقی دارید. اگر هیچ‌کدام‌تان هیچ کتابی نخوانده‌اید این هم بامعنی است. آیا شما به طور مرتب روزنامه می‌خوانید؟ چه مجلاتی می‌خوانید؟ از کدام برنامه‌های تلویزیون لذت می‌برید؟ چه موضوعاتی را روی اینترنت جستجو می‌کنید؟ پاسخ تمام این پرسش‌ها بخشی از علائق فکری شما را نشان می‌دهد. نمرات تحصیلی و میزان تحصیلات فرد نیز باید در نظر گرفته شود. این بدان معنی نیست که شما باید علائق فکری یکسانی داشته باشید، اما لازم است که بتوانید در سطح فکری نسبتاً مشابهی با هم گفتگو کرده و ارتباط برقرار کنید. بسیاری از زوج‌ها مدت بسیار کوتاهی پس از ازدواج بیدار می‌شوند و می‌بینند که این حوزه زندگی‌شان به هیچ‌وجه رضایت‌بخش نیست زیرا نمی‌توانند یکدیگر را درک کنند. پیش از ازدواج، آن‌ها هرگز به آن توجه نکرده بودند.

من از کمال مطلوب حرف نمی‌زنم بلکه از پی‌ریزی پایه‌ها حرف می‌زنم. آیا شما دو تا به لحاظ فکری آن قدر وجوه مشترک دارید که پایه‌ای برای رشدتان بشود؟ به این پرسش می‌توان از طریق تمرینات و آزمون‌های رشد پاسخ گفت. با هم توافق کنید که کتاب واحدی را بخوانید و مدتی از وقت‌تان را صرف بحث درباره‌ی مفاهیم آن بکنید. هفته‌ای یک بار سرمقاله‌ی یکی از روزنامه‌ها را بخوانید یا مقاله‌ای از اینترنت انتخاب کنید و با هم مطالعه کنید و سپس درباره‌ی نکات مثبت و معانی آن بحث کنید. این کار نکات بسیاری را درباره‌ی وضعیت فکری کنونی شما و امکان افزایش صمیمیت فکری‌تان در آینده را فاش خواهد ساخت.

#### وحدت اجتماعی

ما مخلوقات اجتماعی هستیم، اما علائق اجتماعی متفاوتی داریم. شما خودتان باید پایه‌ی مشترک‌تان را کشف کنید؟ آیا نامزدتان عاشق ورزش است؟ او چند ساعت در هفته را جلوی تلویزیون می‌گذراند؟ (آیا فکر می‌کنید پس از ازدواج تغییر می‌کند؟) به چه نوع موسیقی‌ای علاقه دارید؟ اپرا دوست دارید یا باله یا سرودهای مذهبی؟ یادم می‌آید زن جوانی می‌گفت: «شوهرم می‌خواد من همیشه به موسیقی محلی گوش بدهم اما من نمی‌تونم تحملش کنم!» هرگز پیش از ازدواج این موضوع این قدر مهم به نظر نمی‌رسید. آیا به خاطر این بود که آن‌ها در مرحله‌ی «عاشقی» بودند؟

شما از چه نوع تفریحاتی لذت می‌برید؟ آیا از مهمانی رفتن لذت می‌برید؟ در این صورت چه نوع مهمانی‌هایی دوست دارید؟ این‌ها پرسش‌هایی هستند که نمی‌توان آن‌ها را بی‌جواب گذاشت. شاید بپرسید: «آیا لازمه که علائق اجتماعی ما یکی باشه؟» نه، اما شما

باید پایه‌ای برای وحدت داشته باشید. آیا به اندازه کافی وجوه مشترکی دارید که بتوانید با هم شروع به رشد کنید؟ یک چنین رشد اجتماعی‌ای باید پیش از ازدواج آغاز شود. اگر نشود، احتمالاً بعداً هم شروع نخواهد شد. دیدگاه‌تان را وسعت ببخشید. به سراغ چیزهایی بروید که قبلاً یاد نگرفته‌اید از آن‌ها لذت ببرید. ببینید آیا می‌توانید از چیزهای مشابه لذت ببرید یا نه. اگر دیدید که به لحاظ اجتماعی در دو مسیر متفاوت حرکت می‌کنید، به یاد داشته باشید که هدف ازدواج وحدت است. از خودتان بپرسید، اگر او هرگز علائق اجتماعی امروزش را عوض نکند، آیا حاضریم بقیه عمرم را با او زندگی کنم و آیا خوشبخت خواهم شد؟

شخصیت‌تان چگونه؟ آیا می‌توانید یک عبارت درباره نوع شخصیت‌تان بنویسید؟ پس چرا این کار را نمی‌کنید و از همسر آینده‌تان نمی‌خواهید تا او هم همین کار را بکند؟ در این باره با هم صحبت کنید و تصور خودتان از شخصیت‌تان را با تصور او مقایسه کنید.

می‌گویند: «اضداد، یکدیگر را جذب می‌کنند.» درست است، اما اضداد همیشه هم با یکدیگر نمی‌سازند. آیا شما به اندازه کافی یکدیگر را درک می‌کنید تا به عنوان یک تیم کار کنید؟ مسلماً شخصیت شما می‌تواند شخصیت او را کامل کند اما آیا او هم می‌خواهد کامل بشود؟ شما دو تا در روابط‌تان چه کشمکش‌هایی داشته‌اید؟ فکر می‌کنید اگر با هم زندگی کنید با چه مشکلی مواجه خواهید شد؟ به طور علنی و بی‌پرده در این باره بحث کنید. آیا می‌توانید پیش از ازدواج بر این مشکلات فائق بیایید؟ اگر مشکل حل نشده‌ای پیش از ازدواج وجود داشته باشد، پس از ازدواج تشدید خواهد شد.

این بدان معنا نیست که شخصیت شما دو تا باید عین هم باشد. این امر می‌تواند زندگی مشترک را ملال‌آور کند. اما یک درک اساسی از

شخصیت یکدیگر و طرز ارتباطاتان با یکدیگر باید وجود داشته باشد. کشمکش‌های شخصیتی با ازدواج حل نخواهند شد.

### وحدت عاطفی

به خاطر جذبۀ و سرمستی «دورۀ عاشقی» بسیاری از زوجها احساس می‌کنند که به راستی از نظر عاطفی با هم صمیمی هستند. یکی می‌گفت: «این قوی‌ترین قسمت رابطۀ ماست. ما واقعاً از نظر عاطفی با هم یکی هستیم.» اما وقتی جذبۀ «عاشقی» کاهش یافت، برخی از زوجها می‌فهمند که پایه‌های لازم برای صمیمیت عاطفی آن‌ها فوق‌العاده ضعیف است. آن‌ها احساس بیگانگی و جدایی می‌کنند. تازه عروسی می‌گفت: «نمی‌دونم چطور شش ماه پیش این قدر نسبت به اون احساس نزدیکی می‌کردم اما حالا احساس می‌کنم که اصلاً اونو نمی‌شناسم.»

صمیمیت عاطفی چیست؟ صمیمیت عاطفی احساس عمیق متصل بودن به دیگری است. یعنی فرد احساس می‌کند که مورد محبت است، مورد احترام است، و از او قدردانی می‌شود، و در عین حال سعی می‌کند متقابلاً همین‌گونه باشد. احساس این‌که مورد محبت قرار دارید یعنی این احساس که فرد دیگر به راستی به فکر خیر و صلاح شماست و از شما مراقبت می‌کند. احترام یعنی این احساس که همسر شما نظر خوب و مثبتی نسبت به شخصیت شما، افکار شما، قابلیت‌ها و استعدادهای شما دارد. قدردانی یعنی این احساس درونی که شریک زندگی شما از سهم شما در رابطه‌تان سپاسگزار است و قدر آن‌را می‌داند. اکنون بیایید این سه عنصر وحدت عاطفی را بیشتر بررسی کنیم.

گواه عشق حقیقی این است که به طور مستمر به زبان اصلی عشق طرف مقابل صحبت کنیم. پس از این‌که شما مفاهیم مندرج در این کتاب

را بحث کردید و زبان عشق یکدیگر را کشف کردید، تا چه حد راحت به این زبان حرف می‌زنید؟ شما - و طرف مقابل تان - چقدر سعی می‌کنید به زبان عشق یکدیگر صحبت کنید؟

احترام با این نگرش آغاز می‌شود: «من می‌دانم که تو موجود فوق‌العاده باارزشی هستی. خداوند قابلیت‌ها و عواطف معینی را در وجود تو به ودیعه نهاده. بنابراین من به تو به عنوان یک شخص احترام می‌گذارم و با انتقاد از فکر و قضاوت و منطق تو ارزشات را کم نمی‌کنم. من سعی می‌کنم تو را درک کنم و این آزادی را برایت قائلم که متفاوت با من فکر کنی و عواطفی متفاوت با عواطف من داشته باشی.» احترام به این معناست که شما به شخص مقابل آزادی انسان بودن و فرد بودن را می‌دهید. به همین ترتیب، آیا شخصی که در نظر دارید با او ازدواج کنید هم به شما احترام می‌گذارد؟ شما می‌توانید با مشاهده طرز برخورد او با عقاید، عواطف و آرزوهای شما به این پرسش پاسخ بدهید.

عنصر سوم وحدت عاطفی احساس قدردانی است. وقتی ما از کسی قدردانی می‌کنیم یعنی ارزش کمک آن شخص به رابطه‌مان را تصدیق می‌کنیم. هر یک از ما انرژی و توانایی‌های خود را در راه‌هایی به کار می‌گیرد که به نفع رابطه‌مان است. احساس این که طرف مقابل مان قدر تلاش‌های ما را می‌داند و حق‌شناس است، باعث صمیمیت عاطفی ما دو تا می‌شود.

این قدردانی معمولاً به صورت تعریف و تمجید به زبان می‌آید. دوست شما می‌گوید: «متشکرم که وقتی فهمیدی دیر سر قرار می‌رسی زنگ زدی. حالا می‌فهمم که تو به فکر من بودی.» یا «متشکرم که منو به ناهار دعوت کردی. می‌دونم که تهیه غذایی مثل این چه قدر وقت و انرژی می‌بره. می‌خوام بدونی که واقعاً قدر تلاشت رو می‌دونم. و غذا هم

واقعاً خوشمزه بود.» این نوع گفته‌ها نشانه‌ی حق‌شناسی است. از سوی دیگر، اگر کارهای شما مورد توجه قرار نگیرد، شما احساس می‌کنید که قدرتان را نمی‌دانند و جدایی عاطفی بین شما ایجاد می‌شود.

قدردانی می‌تواند روی قابلیت‌های فرد نیز متمرکز شود. «من عاشق صدای توام. تو واقعاً استعداد آواز خوندن داری.» یا می‌تواند در رابطه با شخصیت باشد. «خوشحالم که در رابطه با مسائل مختلف این‌قدر روحیه‌ات مثبت است. می‌دونم دیشب که قرارمون رو لغو کردم ناراحت شدی اما وقتی گفتم منو درک می‌کنی کاری کردی که احساس بهتری داشته باشم.» قدردانی مستلزم تمرکز است. من قبل از هر چیز باید به اعمال، کلمات، نگرش‌ها و شخصیت طرف مقابل دقت کنم. بعد باید ابتکار به خرج بدهم و قدردانی‌ام را ابراز کنم.

اگر عشق، احترام، و قدردانی حقیقی وجود داشته باشد، شما وحدت عاطفی را احساس خواهید کرد. پیش از ازدواج درباره‌ی این سه عنصر بحث کنید. به یکدیگر بگویید که چه چیزی باعث می‌شود تا احساس محبت کنید و احترام و قدردانی دیگران را حس کنید.<sup>۱</sup> میزان گسترش وحدت عاطفی شما پیش از ازدواج، آهنگ صمیمیت‌تان بعد از ازدواج را تعیین خواهد کرد.

### وحدت معنوی

پایه‌های معنوی اغلب اوقات کمتر از هر چیز مورد بررسی و تعمق قرار

۱. یکی از تمرین‌هایی که شما و همسر آینده‌تان می‌توانید با هم انجام بدهید و میزان صمیمیت عاطفی‌تان را بسنجید این است که ببینید تا چه حد این سه عنصر - یعنی عشق، احترام و قدردانی - را در رابطه‌ی موجودتان احساس می‌کنید. به هر عنصر از یک تا ده امتیاز بدهید. به یکدیگر بگویید که چرا نمره‌تان بالا یا پایین است. مثال بزنید.

می‌گیرد، حتی از سوی زوج‌هایی که به طور منظم در کلیسا حضور می‌یابند. بسیاری از افراد متأهل بیشترین ناراحتی‌شان در ازدواج این است که در این حوزه وحدت چندانی حس نمی‌کنند. زنی می‌گفت: «ما هیچ وقت با هم دعا نمی‌خوانیم. ما به طور انفرادی در مراسم کلیسا شرکت می‌کنیم. حتی اگر کنار هم بنشینیم دربارهٔ مراسم بحث نمی‌کنیم و از تجربه‌مان چیزی نمی‌گوییم.» این جا به جای وحدت، انزوای روزافزون هست، یعنی درست عکس آن چیزی که ما در زندگی مشترک خواهان آیم. اکثر بحث‌های پیش از ازدواج در رابطه با مذهب فقط به شرکت در مراسم کلیسا و سایر فعالیت‌های بیرونی خلاصه می‌شود و کمتر به مسائل اساسی‌تر و مهم‌تر پرداخته می‌شود. من اغلب می‌پرسم «نامزدت مسیحی‌یه؟» و پاسخ معمول این است «اوه، بله، اون عضو کلیساست.»

من از عضویت در کلیسا در مقابل عدم عضویت در کلیسا حرف نمی‌زنم. من از ارکان معنوی لازم برای ازدواج حرف می‌زنم. آیا موافقید که خدای باریتعالی وجود دارد؟ آیا این خدا را می‌شناسید؟ این پرسش‌ها قلب مسئله را نشانه می‌روند.

این کافی نیست که عضو سازمان مذهبی مشابهی باشیم. این مسئله به باورهای شخصی مربوط است. به عنوان مثال، اگر مرد تعهد عمیقی به عیسی مسیح حس کند و بخواهد وارد هیئت‌های مذهبی تبلیغ آیین مسیح بشود اما زن به فعالیت‌های خیریه اعتقاد داشته باشد و بخواهد در گروه‌های داوطلب برداشت محصول در تابستان یا نظافت رایگان شرکت کند، آیا آن‌ها پایه‌های لازم برای ازدواج را دارند؟

برخی از پرسش‌هایی که می‌توان مطرح کرد این‌ها هستند: آیا قلب هر دوی شما برای معنویت می‌تپد؟ آیا شما رشد معنوی یکدیگر را تشویق می‌کنید، یا یکی از شما به آرامی اما به طور مستمر ساز مخالف می‌زند؟



پایه‌های معنوی بسیار مهم هستند. در واقع آن‌ها مهم‌ترین پایه‌های زندگی مشترکند زیرا بر تمام حوزه‌های دیگر زندگی اثر می‌گذارند.

#### وحدت جسمی

اگر شما از نظر جسمی برای هم جذاب هستید پس احتمالاً ارکان وحدت جسمی و جنسی را دارید اما یک نکته جالب در رابطه با وحدت جنسی هست. وحدت جنسی را نمی‌توان از وحدت عاطفی، معنوی، و اجتماعی جدا کرد. در واقع، مشکلاتی که در زمینه جنسی زندگی مشترک به وجود می‌آید تقریباً همیشه ریشه در یکی از این حوزه‌های دیگر دارد. ناسازگاری جسمی تقریباً وجود ندارد. مشکل در سایر حوزه‌هاست: فقط در حوزه جنسی متجلی می‌شود.

اما کار چندانی در رابطه با پایه‌های این حوزه از زندگی نمی‌توان انجام داد. چنانچه توافق ازدواج صورت بگیرد، آزمایش دقیق جسمی از جانب هر دو طرف الزامی است. در حالی که سالانه سه میلیون نوجوان آمریکایی به بیماری‌های آمیزشی مبتلا می‌شوند، پیوند ازدواج بدون آزمایش جسمی شبیه یک قمار خطرناک است. پس به طور واقع‌بینانه احتمال ابتلا به چنین بیماری‌هایی را در نظر بگیرید. برای بعضی از بیماری‌های آمیزشی درمانی وجود ندارد، و فقط با دارو عوارض آن را کنترل می‌کنند. آیا شما حاضرید این واقعیت در مورد شریک زندگی‌تان را بپذیرید و با او زندگی کنید؟

در دهه ۱۹۶۰ انقلاب جنسی در آمریکا باعث شکاف عظیم بین برقراری روابط جنسی و نهاد ازدواج شد. پیام این انقلاب این بود که برای برقراری رابطه جنسی نیازی به نهاد ازدواج نیست. انقلاب جنسی قرار بود سکس و برقرار کنندگان رابطه جنسی را آزاد کند. چهل سال بعد،

اکنون یکی از دانشجویان می‌گوید: «انقلاب جنسی به پایان رسیده، و همه از دست رفته‌اند.»<sup>۱</sup> اصلاح طلبان مطرح کردند که انقلاب جنسی فشارهای سرکوبگرانه عصر ویکتوریا را از بین خواهد برد. برعکس، این انقلاب بردگی خاص خود را خلق کرد.

در نتیجه، زندگی جنسی رضایت‌بخش بیش از هر زمان از دسترس نسل حاضر به دور است. همه تحقیقات حاکی از آن است که «تک‌همسری و ازدواج مبتنی بر وفاداری مادام‌العمر طرفین به یکدیگر بیش از هر چیز افراد را از نظر جسمی و عاطفی و جنسی ارضاء می‌کند.»<sup>۲</sup>

من معتقدم اکثر مجردهایی که بدون ازدواج، رابطه جنسی برقرار می‌کنند صادقانه آرزوی نزدیکی و صمیمیت با فردی دیگر را دارند. متأسفانه، آمیزش جنسی صمیمیت خلق نمی‌کند، و سکس خارج از ازدواج اغلب اوقات روند ایجاد صمیمیت را به بیراهه می‌کشد و خودش منبع درد عظیم جسمی و عاطفی می‌شود. من می‌دانم بسیاری از مجردهایی که این کتاب را می‌خوانند این درد را تجربه کرده‌اند. به عنوان پیام‌آور امید، پاسخ من به این مسئله شبیه پاسخی است که به مسائل و مشکلات سایر حوزه‌های شکست می‌دهم. پیام کلیسای مسیحی هم‌چنان ادامه دارد: توبه و تعمیق ایمان مذهبی هم‌چنان پاسخ مسائل زنان و مردانی است که دچار شکست می‌شوند. اجازه ندهید شکست‌های گذشته مقاومت شما را در هم بشکنند. باختن یک نبرد به این معنی نیست که به کلی در جنگ بازنده شده‌ایم. ما نمی‌توانیم اعمال گذشته‌مان را عوض کنیم. ما نمی‌توانیم گذشته را پاک کنیم. اما ما می‌توانیم مسیر آینده را متفاوت

۱. نیل ها و ویلیام اشتراوس، زن سیزدهم (نیویورک: ونتیج بوکز، ۱۹۹۳) ص ۱۴۸.

۲. گلن تی. استانتون، چرا ازدواج مهم است؟ (کلرادو اسپرینگز: پینون، ۱۹۹۷) ص ۳۴.

ترسیم کنیم. شکست گذشته را بهانه‌ای برای رفتار امروزتان قرار ندهید. به خطای خود اعتراف کنید و بخشش خداوند را بپذیرید.<sup>۱</sup>

### شفای زخم‌ها

انجام این عمل از جانب شما به این معنی نیست که همه نتایج گذشته جنسی‌تان پاک خواهد شد. خدا می‌بخشد، اما نتایج طبیعی اعمال ما کاملاً محو نخواهد شد. مردی که مست می‌کند و اتومبیلش را به کیوسک تلفن می‌کوبد و دستش شکسته و اتومبیلش داغان می‌شود، شاید پیش از رفتن به بیمارستان مشمول بخشش خداوند شود، اما دستش هنوز شکسته و اتومبیلش از بین رفته است. پس در حوزه رفتارهای اخلاقی، زخم‌های ناشی از شکست‌های ما با اعتراف ما کاملاً پاک نمی‌شوند. پس ما با این زخم‌ها چه باید بکنیم؟

اصل اساسی، صداقت در همه چیز است. اگر ما در گذشته روابط جنسی داشته‌ایم و حالا جداً به ازدواج فکر می‌کنیم، باید با همسر آینده‌مان صادق باشیم. رویدادهای گذشته را کاملاً فاش کنید. ازدواج هیچ گنج‌ای برای پنهان کردن اسکلت‌ها ندارد. گذشته شما گذشته شماست و هرگز نمی‌تواند تغییر کند. به شریک زندگی‌تان اعتماد کنید و بپذیرید که همین هستید، نه آنچه او آرزو دارد باشید. اگر چنین بپذیرشی نتواند صورت بگیرد، پیوند ازدواج اصلاً نباید صورت بگیرد. شما باید با صداقت کامل زندگی مشترک‌تان را آغاز کنید.

شما علاوه بر پذیرش همسر آینده‌تان، باید خودتان را نیز بپذیرید و برگزیده خود فائق شوید. به عنوان مثال اگر به دلیل تجارب گذشته‌تان

۱. یوحنا، باب ۱، آیه ۹.

نگرشی منفی نسبت به سکس دارید. نباید این را پنهان کنید و طوری رفتار کنید که گویی این نگرش وجود ندارد. خیر. با آن مواجه شوید، و حلش کنید. این امر شاید به مشاوره با متخصص نیاز داشته باشد و مسلماً به تلاش جهت شفای معنوی نیاز دارد. برای یک فرد مسیحی، این امر با مطالعه و بررسی عمیق گفته‌های انجیل درباره جنسیت آغاز می‌شود. نتیجه یک چنین مطالعه عمیقی این خواهد بود که درمی‌یابید دیدگاه انجیل در مورد مسائل جنسی در چارچوب ازدواج مثبت است. رابطه جنسی غنی و زیباست و از سوی خداوند برای انسان مقرر شده است. درک حقیقت شما را از نگرش‌های منفی آزاد خواهد ساخت. خدا را شکر کنید و از او بخواهید تا احساسات شما را مطابق با حقیقت تغییر دهد. قرار نیست که شما به خاطر شکست‌های گذشته‌تان در ازدواج نیز شکست بخورید. شما باید بر موانع موجود بر سر راه‌تان غلبه کنید، موانعی که اگر از آرمان الهی پیروی کرده بودید به وجود نمی‌آمدند. ایمان مذهبی می‌تواند به شما کمک کند تا بر شک و دو دلی‌تان غلبه کنید و به اهداف عالی زندگی‌تان برسید.

من در این بخش در مورد پایه‌های وحدت زوجین در زندگی زناشویی بحث کرده‌ام. اگر سکس تنها هدف شماست، پس مطالب بالا شاید نسبتاً بی‌اهمیت باشد. اگر شما صرفاً کسی را می‌خواهید که برایتان آشپزی کند یا کرایه خانه‌تان را بپردازد، پس تنها چیزی که می‌خواهید یک شریک داوطلب است. اما اگر هدف شما وحدت کامل زندگی است، پس باید ارکان لازم را به دقت بررسی کنید. اگر دیدید پایه‌های موجود به اندازه کافی قوی نیست که وزنه یک عمر تعهد و پایبندی به یکدیگر را تحمل کند، پس نباید ازدواج کنید.

در بررسی‌ای که اخیراً انجام گرفت، ۸۷ درصد مجردهایی که هرگز

ازدواج نکرده بودند گفتند که با کسی می‌خواهند ازدواج کنند که یک عمر بتوانند در کنار هم باشند.<sup>۱</sup> آن‌ها نتایج طلاق در زندگی والدین‌شان را دیده بودند، و چنین چیزی را برای خودشان نمی‌خواستند. اتخاذ تصمیم عاقلانه در مورد کسی که می‌خواهید با او ازدواج کنید گام اول در عقد یک ازدواج مادام‌العمر و سعادت‌مند است.

### پرسش‌هایی برای تعمق بیشتر

اگر درگیر رابطه‌ای هستید که ممکن است به ازدواج بیانجامد، شاید بخواهید به پرسش‌های ذیل پاسخ بدهید:

۱. آیا من و دوستم از نظر فکری در یک سطح هستیم؟ (شاید بخواهید تمرینات ذکرشده در این فصل را انجام بدهید: روزنامه‌ای بخوانید یا مقاله‌ای از اینترنت را بخوانید و درباره‌ی مزایا و معانی آن بحث کنید؛ کتابی بخوانید و نظراتان درباره‌ی آن را با یکدیگر در میان بگذارید).

۲. تا چه حد پایه‌های وحدت اجتماعی را بررسی کرده‌اید؟ (شاید بخواهید درباره‌ی این حوزه‌ها بحث کنید: ورزش، موسیقی، رقص، مهمانی‌ها و اهداف شغلی).

۳. آیا از شخصیت یکدیگر و نقاط قوت و ضعف‌تان درک روشنی دارید؟ (شاید بخواهید آزمون شخصیت انجام بدهید. این کار معمولاً با هدایت مشاور صورت می‌گیرد که نتایج آزمون را بررسی می‌کند و به شما کمک می‌کند تا حوزه‌های کشفش شخصیتی را کشف کنید).

۴. تا چه اندازه پایه‌های معنوی را بررسی کرده‌اید؟ (باورهای شما در مورد خدا، مذاهب بزرگ، ارزش‌ها و اصول اخلاقی چیست؟)

۵. آیا ما در رابطه با سابقه‌ی اعمال جنسی‌مان با هم صادق بوده‌ایم؟ (آیا رابطه‌تان آن‌قدر پیش رفته که درباره‌ی این موضوع صحبت کنید؟) تا چه حد عقایدتان درباره‌ی جنسیت را با هم در میان می‌گذارید؟

۶. آیا زبان اصلی عشق یکدیگر را کشف کرده‌اید و به آن زبان صحبت می‌کنید؟ (با یک مخزن عشق کاملاً پُر ما قادر می‌شویم صادقانه پایه‌های رابطه‌مان را بررسی و بحث کنیم).

۱. کیم مک‌آیستر، «نسل ایکس»، مجله HR، مورخ مه ۱۹۹۴، ص ۲۱.

## فصل ۱۲

### هم‌اتاقی‌ها، هم‌کلاسی‌ها، و همکاران

زندگی در خوابگاه دانشجویی چیزی نبود که رید انتظارش را داشته باشد. او همیشه اتاق شخصی خودش را داشت و فکر زندگی با یک نفر دیگر برایش خوش‌آیند نبود. رید جوان مرتب و منظمی بود و بدترین ترسش این بود که هم‌اتاقی‌ای مثل برادرش داشته باشد — یعنی یک آدم به کلی بی‌نظم و ترتیب.

همان دو ماه سال اول ترس‌هایش به واقعیت بدل شد. هم‌اتاقی‌اش به نام براد جوان شاد و سرزنده‌ای بود که دائم به مهمانی می‌رفت و میز تحریرش به‌کپه‌ای از آشغال بدل شده بود، تخت‌خوابش هیچ‌وقت مرتب نبود، و لباس چرک‌هایش همه جای اتاق پخش بود.

رید اهل درگیری و جر و بحث نبود، بنابراین حرفی به براد نزد اما خون‌خونش را می‌خورد. من چندین سال بود که رید را می‌شناختم بنابراین وقتی در یکی از تعطیلات آخر هفته دیدمش، گفتم: «دانشگاه چگونه؟»

#### هم‌اتاقی رید

او گفت: «دانشگاه خوبه اما هم‌اتاقی‌ام داره دیوونه‌ام می‌کنه.»  
پرسیدم: «مگه چگونه؟» رید مشککش را شرح داد و در پایان گفت:

«وضع به قدری بده که عملاً دارم فکر می‌کنم برگردم به خونه و خودم به دانشگاه رفت و آمد کنم. اما پدر و مادرم مخالف‌اند.  
«من خودم برادرو دوست دارم اما شلختگی‌اش رو نمی‌تونم تحمل کنم.  
به نظر شما چی کار کنم.»

به خوبی می‌دیدم که رید مستأصل شده، بنابراین گفتم: «من می‌دونم چی کار باید بکنی اما الآن وقت ندارم. بهتره بعداً صحبت کنیم.» و قرار گذاشتیم که عصر همدیگر را ببینیم.

وقتی رید وارد دفترم شد سراپا گوش بود. من از نکته واضح شروع کردم و گفتم: «می‌دونم، ما نمی‌تونیم آمارو عوض کنیم. اما می‌تونیم روی اونا اثر بذاریم تا تغییر کنن.»

«عالی‌ترین راه برای ایجاد تأثیر مثبت روی آدم‌ها دوست داشتن اوناست. کلاس مون روی پنج زبان عشق یادته؟»

او گفت: «بله، اون کلاس خیلی به من کمک کرد اما این مورد فرق می‌کنه.»  
گفتم: «درسته، اما اینم یه رابطه انسانیه و همه انسان‌ها نیاز دارن که مورد محبت واقع بشن. اگه می‌خوای از کسی درخواست کنی که رفتارش رو عوض کنه، چنانچه اون آدم محبت تو رو احساس کنه و قدردانی تو رو ببینه احتمال بیشتری هست که تغییر کنه.»

من از رید پرسیدم آیا زبان اصلی عشق براد را می‌داند یا نه. رید مطمئن نبود بنابراین هر پنج زبان عشق را روی کاغذی نوشتم و بعد پرسیدم که براد بیشتر اوقات به کدام یک از این زبان‌ها صحبت می‌کند.  
چشمان رید روی کاغذ دوید و به سرعت زبان خدمت کردن و تماس فیزیکی را رد کرد.

بعد گفت: «فکر کنم کلام تأییدآمیز باشه. اون همیشه به خاطر چیزای کوچیک هم از من تشکر می‌کنه. اون خیلی آدم مثبتیه.»

«آیا تا به حال شکایتی از اون شنیده‌ای؟»

رید لحظه‌ای فکر کرد و گفت: «تنها چیزی که یادم میاد اینه که هفته پیش وقتی درباره پدرش حرف می‌زد گفت: دلم می‌خواست پدرم مثبت‌تر راجع به زندگی فکر می‌کرد. اون همیشه از مادرم انتقاد می‌کنه و من اینو دوست ندارم. اون نمی‌فهمه که حرفاش چقدر مادرمو می‌رنجونه.»  
گفتم: «و ظاهراً خود اونو هم می‌رنجونه. فکر کنم حق با توست و زبان عشق براد کلام تأییدآمیزه. پس اگر می‌خوای اون احساس محبت و قدردانی بکنه باید پیش از این که بخوای رفتارش رو عوض کنه اول ازش تعریف و تمجید بکنی.»

او گفت: «اما من از چی اون تعریف کنم؟ همینه که منو آزار می‌ده. اون واقعاً شلخته‌اس.»

گفتم: «بیا چیزای دیگه زندگی رو در نظر بگیریم. اگه قرار بود نکته مثبتی درباره براد بگی چی می‌گفتی؟»

«خب، اون خوش مشربه و دوست خوبیه. آدم مثبتی هم هست. پریشب که می‌رفتم رخت چرک‌هارو توی ماشین لباسشویی خوابگاه بندازم اون یه سکه برای روشن کردن دستگاه به من داد. نمی‌دونم. بالاخره اون نکات مثبتی هم داره اما من با شلختگی‌اش مشکل دارم. لباس چرک‌ای اون همه جای اتاق پخش شده.»

«دلم می‌خواست...»

من گفتم: «بیا یه لحظه روی این قضیه تمرکز کنیم. دوست داری چه تغییرات مشخصی رو در براد ببینی؟»

«دوست دارم لباس چرک‌اشو از روی صندلی من برداره.»



گفتم: «بیا اینارو بنویسیم. تو یه فهرست بنویس منم یه فهرست جداگانه می‌نویسم. دوست داری چه چیزای دیگه‌ای تغییر بکنه؟»  
«دلم می‌خواد اون لباس چرکاشو در سبد مخصوص توی کمد بذاره. دلم می‌خواد قوطی خالی نوشابه‌شو توی سطل زباله بندازه. دلم می‌خواد کاغذ آب‌نبات‌شو توی سطل بندازه. یه روز دیدم نصف یه شکلاتو خورده و بقیه‌شو روی میزش گذاشته و تمام میز پر از مورچه شده.»  
«دلم می‌خواد کتاباشو روی میز تحریر خودش بذاره نه میز تحریر من. میز تحریر اون به قدری شلوغه که دیگه جایی برای کتاباش نیست.»  
می‌توانستم ببینم که همه این‌ها چقدر رید را ناراحت می‌کند. پرسیدم:  
«دیگه چی؟»

او گفت: «همین برای شروع کافیه. یه چیز دیگه‌ام هست. دلم می‌خواست اون کفش‌هاشو زیر تخت یا توی گنجه می‌ذاشت نه وسط اتاق.»  
گفتم: «اینابه نظر من انتظارات معقولیه. حالا یه طرحی می‌خوام بهت بدم تا تغییر ایجاد کنی. تا سه هفته آینده هیچ حرفی از چیزایی که گفتی نزن.»

رید گفت: «من چیزی نگفتم‌ام. فقط یه بار قضیه مورچه‌هارو گفتم.»  
گفتم: «خیلی خوب، اگه بخوای رفتار کسی رو تغییر بدی نهایتاً باید به اون بگی که می‌خوای چه چیزی تغییر بکنه. دیگران نمی‌تونن فکر مارو بخونن. آن‌ها فوراً نمی‌فهمند چه چیزی مارو ناراحت می‌کنه. اما نباید از این‌جا شروع کرد. بنابراین تا سه هفته آینده فقط روی چیزای مثبتی که در براد می‌بینی تمرکز کن.»

### طرح رید برای تغییر

«این هدف رو برای خودت بذار که تا سه هفته آینده هر روز حداقل یه

بار از براد تعریف کنی. اگه زبان اصلي عشق اون کلام تأییدآمیز باشه، در پایان هفته سوم کم کم محبت تورو احساس می کنه. بعد می تونی یه درخواست ازش بکنی. از فهرستی که داری یکی رو انتخاب کن و فقط بگو: براد، دوست دارم درخواستی ازت بکنم. اگه ممکنه بعد از این کفشات رو زیر تخت یا توی گنجه بذار. هر وقت که اونارو وسط اتاق می ذاری به پام گیر می کنه و سکندری می خورم.

«بعد بگو: راستی، اگه فکر می کنی منم اخلاقی دارم که تورو ناراحت می کنه بهم بگو تا عوضش کنم، من دلم می خواد رابطه خوبی با هم داشته باشیم. آن وقت اگه براد پیشنهادی داد نهایت سعی خودتو بکن تا تغییر ایجاد کنی..»

«پس از این اقدام اولیه هم چنان به تعریف و تمجید از او ادامه بده و هفته ای حداقل سه بار اونو تأیید کن و هر دو هفته یکی از موارد فهرست رو با اون مطرح کن تا این که تموم بشه. در عین حال خودت هم آماده باش تا تغییراتی رو که اون می گه انجام بدی. اگه این طرح مؤثر واقع نشد آن وقت می تونی برای ترم بعد، هم اتاقی ات رو عوض کنی. اگه قرار باشه افراد تغییر بکنن موقعی این کارو می کنن که محبت و پذیرش فردی رو که درخواست تغییر اونارو داره احساس بکنن.»

رید زیاد خوش بین نبود اما گفت: «این حرفا به نظر درست میاد و من مطمئناً تلاشمو می کنم.» من می دانستم که او آدم صادق و با وجدانی است و طرحی را که کشیده ایم اجرا خواهد کرد.

من تا تعطیلات کریسمس براد را ندیدم. وقتی او را دیدم همان سؤال قبلی را تکرار کردم و پرسیدم: «دانشگاه چطوره؟»

لبخندی تمام صورت او را پوشاند و او گفت: «شما فوق العاده این.»  
گفتم: «چرا اینو می گی؟»

او گفت: «اون روز که در دفتر شما نشسته بودم اصلاً فکر نمی‌کردم حرفای شما عملی باشه. اما من و براد حالا واقعاً داریم دوست می‌شیم. کفشای اون زیر تختشه، لباس چرکاش معمولاً در سبد لباساس، و قوطی خالی نوشابه‌اش توی سطل زباله‌اس. در واقع اون یه سطل بازیافت زباله توی دانشگاه پیدا کرده و از اون استفاده می‌کنه.»

پرسیدم: «اما اون چه تغییری رو از تو خواست؟»

«بزرگترین‌اش این بود که یه چراغ مطالعه روی میزم بذارم که وقتی نصفه‌شب مطالعه می‌کنم نور لامپ بیدارش نکنه.»

پرسیدم: «هیچی دیگه نخواست؟»

رید لبخندی زد و گفت: «خب، اون از من خواست که هر وقت نامزدش رو می‌بینم خیلی باهاش خوش و بش نکنم. البته من منظوری نداشتم اما انگار اون ناراحت می‌شده. بنابراین دیگه این کارو نکردم.»

پرسیدم: «بقیه چیزا توی دانشگاه خوب پیش میره؟»

او گفت: «آره، عالی‌ه. من عاشق دانشکده‌ام هستم.»

گفتم: «خوشحالم، اما یه چیزو باید تصحیح کنم، این من نیستم که فوق‌العاده‌ام؛ عشقه که فوق‌العاده‌اس.» هر دوی ما لبخند زدیم و یکدیگر را در آغوش گرفتیم.

(لطفاً توجه کنید. طرحی که من به رید پیشنهاد کردم برای گول زدن براد نبود و حقه‌ای هم در کار نبود. حقه و نیرنگ یعنی استفاده از ترس یا تهدید برای وادار کردن دیگران به انجام کاری برخلاف میل‌شان. عشق یعنی تلاش جهت انجام کاری به سود دیگران، که گاه با درخواستی همراه است که زندگی را برای شما بهتر می‌کند.

درخواست کردن با امر کردن تفاوت بسیار دارد. عشق فضایی خلق می‌کند که احتمال احترام به درخواست‌ها در آن بیشتر است. پاسخ گفتن

به یک درخواست نیز حاکی از عشق است. این یعنی انجام دادن کاری برای کسی که آن درخواست را کرده است. عشق متقابل، بافته‌ای است که دوستی‌های پایدار از آن ساخته شده است.

### چگونه دوستی‌ها را تحکیم کنیم

دوستی‌ها زمانی ایجاد و تحکیم می‌شوند که ما تصمیم بگیریم به زبان اصلی عشق یکدیگر صحبت کنیم. تریسیا و بث از کلاس هشتم یکدیگر را می‌شناختند. موضوع مورد علاقه آن‌ها در دوره دبیرستان تشویق تیم ورزشی مدرسه بود. آن‌ها حتی یک بازی را از دست ندادند. آن‌ها همراه تیم ورزشی مدرسه با اتوبوس به شهرهای مختلف سفر کردند. سال آخر دبیرستان، هر کدام آن‌ها با یکی از بازیکنان فوتبال دوست شده بود، تریسیا با رندی هافبک تیم، و بث با جو مدافع تیم. آن سال پر از فعالیت و هیجان بود.

متأسفانه، آن سال به تراژدی منجر شد. هشت روز پیش از فارغ‌التحصیلی آن‌ها، جو در حالت مستی در تصادف اتومبیل کشته شد. مراسم فارغ‌التحصیلی طبق برنامه انجام شد اما برای بث آن روز بسیا اندوه‌بار بود.

### اندوه بث

آن تابستان تریسیا و بث ساعات بسیاری را با هم گذراندند. تریسیا همراه بث در کلاس مقابله با اندوه که در کلیسا تشکیل می‌شد شرکت کرد. او فهمید که گوش دادن به حرف‌های بث درباره اوقاتی که با جو گذرانده بوده چقدر به تسکین او کمک می‌کند. بث از آرزوهای جو حرف زد و سرانجام گفت که در مورد نوشیدن الکل چه چیزهایی به او گفته است: «کاش حرفم را گوش کرده بود.»

تریسیا با همدردی به حرف‌های بث گوش می‌داد و گاه سؤالاتی از او می‌پرسید. او می‌دانست که بهترین راه تسکین غم، حرف زدن است. وقتی بث به حق‌هق می‌افتاد، تریسیا او را بغل می‌کرد و با هم گریه می‌کردند. آن تابستان آکنده از اشک و اندوه و حرف بود.

با وجودی که بث برنامه ریخته بود که به دانشگاه برود، احساس نمی‌کرد از نظر عاطفی آمادگی این کار را داشته باشد، بنابراین در حومه شهر شغلی دست و پا کرد و با تریسیا خداحافظی کرد. تریسیا از این‌که دوستش او را ترک می‌کرد بسیار ناراحت بود اما می‌دانست که زندگی باید ادامه داشته باشد. و برای او، این یعنی رفتن به دانشگاه. بعد به خاطر نگرانی‌اش برای بث، یک واحد اختیاری در زمینه روابط انسانی گرفت.

### کشف تریسیا

در این کلاس بود که تریسیا با پنج زبان عشق آشنا شد و تقریباً بلافاصله فهمید که زبان اصلی عشق بث وقت‌گذراندن با یکدیگر است و زبان فرعی‌اش هم تماس فیزیکی است. او بی‌آنکه بداند، تمام آن تابستان به زبان‌های عشق بث حرف زده بود.

این امر احساس رضایت عمیقی به او بخشید. این کشف در عین حال یادش آورد که همیشه دعا می‌کرد «خدایا من چطور می‌توانم در این بحران بیشترین کمک را به بث بکنم؟» حالا او می‌دانست که بهترین کمک به بث چیست. او با خودش عهد بست که هر دو هفته یک‌بار به خانه بث برود و مدتی از وقتش را با او بگذراند. پس از چند هفته، او بث را دعوت کرد تا هر کدام از تعطیلات آخر هفته را که دلش خواست به خوابگاه دانشجویی بیاید و از دانشگاه آن‌ها دیدن کند. آن ترم شفا برای بث بود، و او در ماه ژانویه در دانشگاه ثبت‌نام کرد. او حالا آماده بود که

زندگی کند و پیش برود و همه اینها را عمیقاً مدیون دوستی بود که او را دوست داشت.

سال‌های دانشگاه آمدند و رفتند. تریسیا با رندی ازدواج کرد. بث با جوانی که در دانشگاه با او آشنا شده بود ازدواج کرد. آن‌ها به شهرهای جداگانه‌ای رفتند و رؤیاهای خود را دنبال کردند. بث و تریسیا هر سه یا چهار ماه یک‌بار به هم زنگ می‌زدند تا مطمئن شوند که همه چیز بر وفق مراد است. سال‌ها سریع‌تر از آنچه تصورش را می‌کردند سپری می‌شد. سالی یک‌بار آن‌ها برنامه می‌ریختند تا تعطیلات آخر هفته را در شهر زادگاه‌شان بگذرانند. اوضاع ظاهراً خوب بود تا این‌که در تابستان یکی از این سال‌ها تریسیا به بث گفت که می‌ترسد رندی با زنی رابطه داشته باشد. ترس او به واقعیت بدل شد و ظرف شش ماه رندی تریسیا را ترک کرد و رفت. و تریسیا به کلی ویران شد.

بث به یاد داشت که تریسیا در سال‌های گذشته چقدر به او کمک کرده بود، بنابراین از خودش و شوهرش سیث پرسید: «من برای کمک به تریسیا چکار می‌تونم بکنم؟» او می‌دانست که زبان عشق تریسیا خدمت کردن است. آن‌ها بارها در این باره حرف زده بودند و تریسیا اغلب شکایت داشت که رندی «هیچ وقت توی کارای خونه به من کمک نمی‌کنه.» او و سیث توافق کردند که اگر تریسیا مخالفتی نکند او را به شهرشان دعوت کنند و جایی برای اقامت او پیدا کنند و کمکش کنند کار بگیرد و کاری کنند تا بر رنج و درد طرد شدن از طرف شوهرش فائق بیاید. پس آن‌ها این کار را کردند تا تریسیا غمش را فراموش کند و دوباره زندگی سالمی را آغاز کند. دوست کسی است که همیشه در کنار ما باشد. و دوستانی که پنج زبان عشق را می‌فهمند می‌دانند که چگونه به بهترین وجه به ما کمک کنند.

### مجردهای آماده به خدمت

مجردها دوستان کمی دارند اما آشنایان بسیار دارند. اما از میان این آشنایان است که دوستان حقیقی پیدا می‌شوند. اگر یاد بگیرید که از زبان اصلی عشق خودتان به عنوان ابزاری برای تشویق دیگران و محبت به آن‌ها استفاده کنید، می‌توانید کمک شایانی به زندگی اطرافیان خودتان بکنید.

موریس دختر مجردی است که زبان عشق او خدمت کردن است او می‌گفت: «من از هیچ چیز به اندازه خدمت کردن به دیگران لذت نمی‌برم. من به طور حرفه‌ای در صنعت خدمات غذایی کار می‌کنم. بنابراین داوطلب کار در آشپزخانه کلیسای محل مان می‌شم. ما چهارشنبه شب‌ها غذا سرو می‌کنیم و در مناسبت‌های مختلف هم غذا می‌دهیم. یکی از چیزهایی که من خیلی از اون لذت می‌برم تهیه و سرو غذا در روز والتاین برای زوج‌هایی است که به کلیسای ما می‌آیند.»

موریس افزود «گاهی مردم فکر می‌کنند مجردها فقط درخواست کمک دارند اما من معتقدم مجردها می‌توانند خودشان هم به دیگران کمک بکنند. من از این راه به دیگران کمک می‌کنم.»

یکی از شادی‌های شخص من در این سال‌ها ملاقات با مجردهایی بوده که همین فلسفه موریس را دارند. خواهر جودیت مادر مجردی بود که با مشکلات مالی دست به گریبان بود. او با تمام قوا برای تأمین بچه‌هایش تلاش می‌کرد، اما هیچ‌کس کمکی به او نمی‌کرد. بنابراین جودیت پیشنهاد کرد که کفش و پیراهن خواهرش را بخرد.

ابتدا خواهرش مردد بود، اما وقتی جودیت گفت: «من تورو دوست دارم و می‌خوام بهت کمک کنم» اشک از چشمان خواهرش سرازیر شد و گفت «من واقعاً قدر این کار تورو می‌دونم.» شاید دریافت هدیه زبان

اصلی عشق خواهرش نبود اما وقتی کسی نیازمند است، هدایا نشانه عشق هستند. به خاطر داشته باشید، ما به هر پنج زبان عشق می‌توانیم محبت دیگران را دریافت کنیم.

### صحبت به زبان عشق در محل کارتان

صحبت به زبان اصلی عشق دیگران در محیط کار می‌تواند باعث دوستی آن‌ها شده و فضای مثبتی در محیط گاه پُر تنش کاری به وجود بیاورد. همه افراد همیشه از وجود همکاری که به زبان خاص عشق آن‌ها حرف می‌زند قدردانی می‌کنند.

جورجیانا با همکار نوزده ساله‌اش دوست شده بود و دریافت بود که زبان عشق کتی دریافت هدیه است. پس هر از گاه به نشانه قدردانی از کتی هدیه کوچکی به او می‌داد. وقتی کتی نامزد کرد، جورجیانا مطمئن نبود که او برای ازدواج پختگی لازم را داشته باشد اما محکومش نکرد. بعداً نامزد کتی او را گذاشت و رفت و کتی به شدت ناراحت و غمگین شد.

### هدیه‌ای برای کتی

جورجیانا با یادآوری آن روزها می‌گوید: «من می‌دانستم که زبان اصلی عشق کتی دریافت هدیه است بنابراین یه سبد تنقلات برایش درست کردم و یه جلد کتاب مربوط به افزایش اعتماد به نفس، مقداری آب نبات و یه کارت پستال توی اون گذاشتم.»

«وقتی اون سبد را باز کرد نگاهی که در چشم‌هایش بود به اندازه یه میلیون دلار برام می‌ارزید. انجام دادن یک چنین کارایی احساس خیلی خوبی به من مید.»



چه چیزی در زندگی مهم‌تر از دادن و گرفتن عشق است؟ دوستی‌ها فقط با چنین ابراز محبت‌هایی تقویت و تحکیم می‌شوند.

سعی در نشان دادن عشق به باربارا صحبت به زبان عشق دیگران در محل کار حتی می‌تواند نگرش شما نسبت به همکاران‌تان را تغییر بدهد. مریلین همکاری داشت که از او متنفر بود. مریلین احساس می‌کرد که باربارا کارش را درست انجام نمی‌دهد. او دلش می‌خواست رابطهٔ بهتری با هم داشته باشند. اما مطمئن نبود که این امر ممکن باشد. وقتی مریلین در مورد پنج زبان عشق شنید، اولین کسی که به ذهنش آمد باربارا بود.

مریلین گفت: «من مطمئن نبودم که چه اتفاقی می‌افته اما می‌دونستم که باید به فرصت بهش بدم. اولین کارم این بود که زبان اصلی عشق باربارا رو کشف کنم. از اونجا که ما زیاد با هم حرف نمی‌زدیم، و علتش هم انزجار من نسبت به اون بود، نمی‌دونستم که چطور باید این کارو بکنم.

«بعد یادم اومد که چند هفته پیش موقع مطالعهٔ انجیل چیزی یاد گرفته بودم. اونجا نوشته شده بود که حضرت مسیح گفته: "دشمنان‌تان را دوست بدارید و برای آزاردهندگان‌تان دعا کنید." من مطمئن نبودم که باربارا دشمنم باشه و احساس هم نمی‌کردم که بخواد آزارم بده، اما احساس می‌کردم که رفتارش با من منصفانه نیست. بنابراین تصمیم گرفتم برایش دعا کنم. مدت زیادی طول نکشید که دیدم دارم دعا می‌کنم که خدا از طریق من عشقش را به باربارا نشان بدهد.»

«اما هنوز زبان اصلی عشق اونو نمی‌دانستم. فکر کردم اگه هدیه‌ای به اون بدهم ممکنه فکر کنه که دارم "منت‌کشی" می‌کنم. من می‌دونستم

که صحبت به زبان عشق غلط بیشتر از اون که فایده داشته باشه می تونه ضرر بزند. بنابراین از خدا خواستم به من کمک کنه تا زبان عشق اونو کشف کنم.»

پیمانی برای سال نو

وقتی این دعا را کردم یک هفته از کریسمس گذشته بود. یک روز صبح وقتی بیدار شدم در حالی که آماده رفتن به سر کار می شدم، فکری به ذهنم رسید: چرا در سال نو پیمان بندم که ظرف سه ماه آینده برای هر کدوم از همکارانم کاری انجام بدم که زندگی شونو آسون تر بکنه؟ ظاهراً تنها راهی که می تونستم این کارو بکنم این بود که از عهد و پیمانم برای اونا بگم و از اونا بپرسم چکار می تونم براشون بکنم که زندگی شونو آسون تر بکنه. با خودم فکر کردم از این راه می تونم زبان عشق هر کدوم شونو کشف کنم. خب، این کار مؤثر واقع شد.»

مریلین ابتدا از دوتا از همکارانش سؤال کرد، و بعد از باربارا پرسید. او از عهدی که در سال نو بسته بود صحبت کرد و گفت: «من می خوام برای هر کدوم از همکارام کاری انجام بدم که زندگی شو آسون تر بکنه. بنابراین ازت می خوام در این باره فکر کنی و امروز یا فردا جوابم رو بدی.»

باربارا گفت: «دیوونه شدی؟ تو می خوای زندگی منو آسون تر بکنی؟»  
لحن باربارا آمیزه‌ای از دشمنی و ناباوری بود.

مریلین پاسخ داد: «شاید دیوونه باشم اما این کاریه که می خوام بکنم.»  
باربارا گفت: «باشه، درباره اش فکر می کنم.»

روز بعد وقتی مریلین نزد باربارا رفت تا جوابش را جویا شود دید لحنش متفاوت است. او گفت: «من در این باره فکر کرده‌ام و تنها راهی

که می‌تونم این کارو بکنم اینه که دو طرفه باشه. منصفانه نیست که تو برای من کاری انجام بدی ولی من کاری برای تو نکنم. پس اگه تو هم بگی چکار می‌تونم بکنم که زندگی تورو آسون‌تر بکنه، اون وقت منم جواب سؤالت رو می‌دم.»

مریلین آماده شنیدن چنین جوابی نبود، بنابراین گفت: «وای، عالیه. اصلاً انتظار چنین چیزی رو نداشتم. بهتره تو هم یه روز به من فرصت فکر کردن بدی. فردا جوابتو می‌دم.»

آن شب مریلین در مورد اتفاقی که افتاده بود فکر کرد. تا این‌جا او فقط محبتش را ابراز کرده بود، ولی باربارا داشت متقابلاً جبران می‌کرد. مریلین می‌دانست که زبان اصلی عشق او خدمت کردن است. به این دلیل بود که وقتی باربارا سهم خودش از کار اونجا را انجام نمی‌داد مریلین عصبانی می‌شد. اما او چه چیزی می‌توانست از باربارا بخواهد که زندگی‌اش را آسان‌تر بکند؟ چیزهای زیادی بود که فکر می‌کرد باربارا می‌تواند انجام بدهد اما می‌دانست که فقط یکی را باید انتخاب کند، و می‌خواست صادق باشد و چیزی را انتخاب کند که واقعاً مفید باشد. مریلین تا صبح فردا که به طرف محل کارش می‌راند نتوانست تصمیم بگیرد که چه چیزی از باربارا بخواهد.

طی سه سال گذشته مریلین هر روز صبح قهوه درست کرده بود. او یادش نبود که چطور این کار به‌گردنش افتاده بود اما هرگز هیچ‌کس پیشنهاد کمک نداده بود، بنابراین جزو وظایف او شده بود. او می‌دانست این‌که از باربارا بخواهد این مسئولیت را انجام بدهد درخواست خیلی زیادی است اما با خودش فکر کرد، شاید اون حاضر باشه یه هفته این کارو انجام بده و منم هفته بعد انجام بدم. ما می‌تونیم به نوبت این کارو

بکنیم. به این ترتیب به هیچ کدوم مون فشار نییاد. این کار شدنی به نظر می‌آید و چیزی بود که برایش مهم هم بود. پیش از ظهر وقتی همه قهوه می‌نوشیدند، باربارا گفت: «خب، اول تو بگو.»

مریلین گفت: «صبر کن، من اینو شروع کردم. پس اول تو باید بگی.» باربارا با خنده گفت: «می‌دونم تو شروع کردی، به همین دلیل که فکر می‌کنم اول تو باید بگی. به علاوه برای من سخته که درخواستمو بگم، اما اگه اول درخواست تو رو بشنوم اون وقت قول می‌دم که خودمم بگم.» مریلین گفت: «خیلی خب، ما قراره هر کدوم مون از دیگری بخوایم کاری انجام بده که زندگی رو برای اون یکی آسون‌تر بکنه، درسته؟» باربارا گفت: «درسته.»

«خب، همون‌طور که می‌دونی من هر روز صبح قهوه درست کرده‌ام. من واقعاً نمی‌دونم چطور این کار به گردن من افتاد. برام هم مهم نیست من فکر کردم یه هفته تو می‌تونی قهوه درست کنی و هفته بعد من. ما می‌تونیم به نوبت این کارو بکنیم. این کار مطمئناً زندگی منو آسون‌تر می‌کنه و شاید وقتی دوتایی انجامش بدیم زیاد سخت نباشه. خب، چی فکر می‌کنی؟»

باربارا متفکرانه گفت: «من می‌تونم این کارو بکنم... ولی هرگز درباره اش فکر نکرده بودم. فکر کنم اینو جزو کارای تو می‌دونستم.» مریلین گفت: «خب، همه چیز سه سال پیش شروع شد. وقتی جان قهوه‌جوش رو خرید. قبل از آن فقط از قهوه فوری استفاده می‌کردیم. هفته اول من داوطلب شدم و بعد از آن دیگه به دوش من افتاد.» باربارا گفت: «من خوشحال می‌شم این کارو انجام بدم. می‌خوای همین هفته شروع کنم؟»

مریلین گفت: «نه من تا آخر این هفته کارمو می‌کنم. تو می‌تونی از هفته بعد شروع کنی. حالا نوبت توست که درخواست خودتو بگی.»

چیزی که باربارا می‌خواست

باربارا گفت: «درخواست من خیلی فرق داره. ممکنه به نظر دیوونگی بیاد... خب، من چهارساله که این‌جا کار می‌کنم. فکر کنم کارم خیلی خوب باشه، هرچند می‌دونم گاهی خیلی آهسته چیزای جدیدو یاد می‌گیرم. اما هیچ‌وقت احساس نکرده‌ام دیگران قدرمو بدونن. من احساس می‌کنم که حق‌شناسی‌ای نسبت به کاری که انجام می‌دم وجود نداره.»

«بنابراین چیزی که می‌خواهم اینه...» و بعد از مکثی گفت: «گفتنش واقعاً سخته. احساس می‌کنم حرف احمقانه‌ای به اما دلم می‌خواد هر وقت دیدی دارم کارمو خوب انجام می‌دهم فقط به من بگی. شنیدن حرفای مثبت همیشه خیلی برای من مهم بوده در حالی که احساس می‌کنم همیشه فقط ازم انتقاد شده، و فقط هم از طرف تو نبوده. من فقط دلم می‌خواد احساس کنم به نفر قدر کارمو می‌دونه.»

مریلین به سختی می‌توانست چیزی را که می‌شنید هضم کند، اما می‌دانست که دارد زبان اصلی عشق باربارا را یاد می‌گیرد.

مریلین گفت: «فکر کنم هرکسی دوست داره هر از گاه تعریف و تمجید بشنوه. منم مسلماً می‌تونم این کارو بکنم.» باربارا گفت: «دیدی بهت گفتم که درخواست من خیلی فرق داره.»

مریلین گفت: «اشکالی نداره. یکی از چیزهایی که من یاد گرفته‌ام اینه که چیزی که در وجود کسی احساس محبت و قدردانی ایجاد می‌کنه الزاماً نباید در کس دیگه‌ای هم همین احساسو ایجاد کنه. از نظر من این

اتفاق وقتی می‌افته که دیگران کاری برام انجام می‌دن. از نظر تو تعریف و تمجید از کاری که کرده‌ای مهمه. پس بیا امتحان کنیم و ببینیم چقدر مؤثر واقع می‌شه.»

مریلین در حالی به سر کارش برگشت که می‌دانست این عمیق‌ترین گفتگویی بود که تا به حال با باربارا داشته و دریافت که باربارا هم دریچه‌ای به مخزن عشق او باز کرده است. آن شب مریلین به درگاه خدا دعا کرد و از او تشکر کرد که به او کمک کرده تا کارهای مثبتی را که باربارا می‌کرد ببیند و قدردانی صادقانه‌اش را نسبت به او ابراز کنه (در فصل ۱۴ بقیه ماجرا را برایتان تعریف خواهم کرد).

### صحبت به زبان عشق دوستان خاص

دبرا دوستی دارد که تک‌والد است و زبان اصلی عشقش کلام تأییدآمیز و زبان دوم عشقش وقت گذراندن با یکدیگر است. سال پیش دبرا برای جشن تولد او دست به کار شد و از یک هفته پیش از روز تولدش هر روز یک کارت پستال برایش فرستاد. او روز آخر هفته را با دعوت دوستش به شام به پایان برد. دانستن زبان اصلی عشق دوستش به دبرا این امکان را داد که محبتش را به طرز عمیق‌تر و مؤثرتری ابراز کند.

پائولا پرستار شانون است، دختر نوجوانی که مبتلا به فلج مغزی است. او می‌گوید: «من می‌دونستم که می‌تونم از نظر جسمی به این بچه کمک کنم اما مدام می‌پرسیدم: چطور می‌تونم به این دختر محبت کنم؟ من می‌دونم که بچه‌ها احتیاج دارن محبت دیگران رو احساس کنن. بعد در مورد پنج زبان عشق شنیدم، بنابراین شروع کردم به مشاهده رفتار شانون و دقت کردم بینم وقتی به هر یک از زبان‌های عشق حرف می‌زنم شانون چه واکنشی نشون میده.»

«من متوجه شدم که شانون بیشتر از همه به تماس فیزیکی یا تعریف و تمجید واکنش مثبت نشون می‌ده. همین‌طور متوجه شدم دو زبانی که محبت دیگران را با اونا تلافی می‌کرد لمس کردن اونا و کلام تأییدآمیز بود. هر روز وقتی پیش اون می‌رفتم اون منو محکم بغل می‌کرد و هر وقت می‌خواستم خداحافظی کنم همین کارو تکرار می‌کرد. اون هر روز چندین بار به من می‌گفت: دوست دارم.

«از اونجا که زبان اصلی عشق من کلمات تأییدآمیزه مسلماً من محبت شانون رو احساس می‌کنم و معتقدم که اونم محبت منو احساس می‌کنه.»  
پائولا کشف کرده که حتی بچه‌ها و بزرگسالان مبتلا به ناراحتی‌های جسمی یا ذهنی به ابراز محبت دیگران پاسخ مثبت می‌دهند، خصوصاً وقتی محبت دیگران به زبان اصلی عشق آن‌ها بیان بشود.

اکثر مجردها مایلند روابط خوب و روبه‌رشدی با هم‌اتاقی‌ها، هم‌کلاسی‌ها، همکاران و سایر افراد مهم زندگی‌شان داشته باشند. عشق به هر زبانی که ادا بشود روابط را بهبود می‌بخشد. اما عشقی که به زبان اصلی فرد دیگر ابراز شود به طرز بسیار عمیق‌تری محبت ما را می‌رساند.

### پرسش‌هایی برای تعمق بیشتر

۱. آیا شما با هیچ‌یک از کسانی که با هم به دبیرستان می‌رفتید رابطه مهمی دارید؟ در این صورت نام آن‌ها را بنویسید و به پرسش‌های ذیل پاسخ بدهید: چگونه می‌توانم زبان اصلی عشق این شخص را کشف کنم؟ اگر فکر می‌کنید زبان اصلی عشق آن‌ها را می‌دانید، پیرسید چگونه می‌توانم در این هفته به زبان او صحبت کنم؟
۲. اگر دانشجو هستید یا قبلاً دانشگاه رفته‌اید روابطی را که با هم‌کلاسی‌هایتان برقرار کردید چگونه توصیف می‌کنید؟ اگر فارغ‌التحصیل شده‌اید، آیا دوستی‌تان با هیچ‌کدام از هم‌کلاسی‌هایتان را حفظ کرده‌اید؟ چه گام‌هایی برای تعمیق این دوستی‌ها می‌توانید بردارید؟

۳. اگر شاغل هستید، فهرستی از اسامی افرادی را که بیش از همه با آن‌ها رابطه دارید تهیه کنید. آیا زبان اصلی عشق این افراد را می‌دانید؟ چطور می‌توانید زبان عشق آن‌ها را کشف کنید؟

۴. با چه کسی رابطه کاری بهتری دارید؟ چه گام‌هایی می‌توانید آغاز کنید؟

۵. علاوه بر والدین و بستگان، سایر افراد مهم زندگی شما چه کسانی هستند؟ آخرین کاری که در رابطه با ابراز محبت به این افراد کردید چیست؟

۶. آیا زبان اصلی عشق هر یک از این افراد مهم را می‌دانید؟ چه گام‌هایی برای کشف زبان عشق آن‌ها و صحبت به این زبان می‌توانید بردارید؟



## فصل ۱۳

### زبان‌های عشق و تک‌والدها

آماندا مادر مجردی است که دو نوجوان به نام‌های مارک و جولی دارد. مارک پانزده‌ساله و جولی سیزده‌ساله است. زندگی آماندا آسان نیست و مدت‌هاست که آسان نبوده است. وقتی بچه‌ها هشت و ده‌ساله بودند، شوهر آماندا ترکش کرد. پس از ماجرای دردناک و دشوار طلاق و مقابله با احساس طرد شدن خودش، آماندا سررشته زندگی خودش را به دست گرفت.<sup>۱</sup>

آماندا به کمک والدینش توانست اختیار زندگیش را در دست بگیرد. او 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 توانسته 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

---

۱. داستان زندگی آماندا اولین بار در کتاب پنج زبان عشق نوجوانان به قلم گری چاپمن درج شده است. ص ۲۸۰-۲۷۹.

رفت؛ حالا او یک نوجوان در حال رشد بود و آماندا هنوز نمی توانست آن قدر که دلش می خواست با او و برادرش وقت بگذراند.

آماندا احساس می کند که آن ها دارند بزرگ می شوند و تغییر می کنند، و نمی داند که آیا برای زندگی ای که در پیش رو دارند آماده اند یا نه. یک روز او به خودش می گوید، من بهترین کاری را که می توانستم کردم. روز بعد می گوید، مطمئن نیستم که به قدر کافی تلاش کرده باشم. اخیراً مارک توی روی مادرش می ایستد و اغلب از او انتقاد می کند. جولی کم کم با پسرها قرار ملاقات می گذارد و آماندا فکر می کند او هنوز خیلی بچه است. آماندا در دفترم نشسته و می گفت: «من مطمئن نیستم که بتونم از پس این اوضاع بریام. من فکر می کنم تا حالا از عهده اش برآمده ام اما نمی دونم که آیا می تونم با مسائل سال های نوجوانی این ها روبرو بشم یا نه.» من چیزی را از آماندا می شنیدم که از صدها مادر یا پدر تنها در این سال ها شنیده بودم. «ممکنه کسی به من کمک کنه؟ من مطمئن نیستم که بتونم به تنهایی از پس این اوضاع بریام.»

من امیدوارم این کتاب به هزاران تک والد مثل آماندا کمک کند. شاید شما یکی از این تک والدین باشید. کشف زبان اصلی عشق فرزندتان به شما کمک خواهد کرد تا از وقتی که در اختیار دارید به بهترین نحو ممکن در جهت رفع نیازهای عاطفی فرزندتان استفاده کنید. والدین سرپرست و غیر سرپرست چنانچه به زبان اصلی عشق فرزندشان صحبت کنند و به طور منظم سایر زبان های عشق را نیز به کار بگیرند، بهتر و مؤثرتر می توانند مهر و محبت خود را به فرزندشان برسانند. کودکان به هر پنج زبان عشق نیاز دارند اما بدون زبان اصلی عشق، مخزن عشق عاطفی آن ها احتمالاً خالی خواهد ماند.

کوبین به تازگی تعطیلات آخر هفته را با پرسش مت گذرانده بود. آن ها

با هم مسابقه فوتبال تماشا کرده بودند، اتومبیل شسته بودند، و دوبار گل کوچک بازی کرده بودند. کوین احساس خوبی نسبت به اوقاتی که با هم گذرانده بودند داشت. اما وقتی حرف‌های مت به مشاورش را بعد از ظهر سه‌شنبه بعد شنید یکه خورد. وقتی مشاور از مت پرسید: «تعطیلات آخر هفته با پدرت چگونه بود؟» مت پاسخ داد: «ما با هم یه عالمه کار کردیم. اما احساس نمی‌کنم که پدرم دوستم داشته باشه.» مشاور پرسید: «چرا اینو می‌گی؟»

«چون که اون هیچ وقت با من حرف نمی‌زنه و نمی‌پرسه چی فکر می‌کنم و چه احساسی دارم.»

غیرمعمول نیست که پدران و فرزندان دیدگاه‌های متفاوتی درباره رابطه‌شان و دیدارهاشان داشته باشند. پژوهش‌های به عمل آمده نشان می‌دهد که پدر اغلب فکر می‌کند به فرزندش محبت کرده، اما کودک احساس طرد شدن کرده است. یکی از این مطالعات نشان داد که هرچند پدران فکر می‌کردند وظیفه‌شان را انجام داده‌اند، از هر چهار نوجوان دو نفر احساس می‌کردند برای پدرشان ارزش چندانی ندارند.<sup>۱</sup>

همین تفاوت دیدگاه می‌تواند بین کودک و والد سرپرستش وجود داشته باشد. میچ ده‌ساله می‌گفت: «مامانم خیلی کار می‌کنه. اون عاشق منه اما دل‌م می‌خواست این قدر از من انتقاد نمی‌کرد.»

### به فرزندان کمک کنید تا محبت‌تان را احساس کند

مسئله این نیست که «آیا شما به عنوان یک والد مجرد فرزندان‌تان را دوست دارید یا نه؟» مسئله این است «آیا فرزندان شما محبت شما را

۱. ساموئل شولمان و اینگه سایفگ-کرنکه، پدران و نوجوانان (نیویورک، راتلج، ۱۹۹۷)

احساس می کنند یا نه؟» صداقت والدین کافی نیست. ما باید بیاموزیم که به زبان اصلی عشق فرزندان صحبت کنیم. من معتقدم که بخش اعظم بدرفتاری کودکان ریشه در مخزن خالی عشق دارد. هر کودکی یک زبان اصلی عشق دارد - زبانی که عمیقاً در روح و جان کودک اثر می گذارد و نیاز عاطفی او به احساس محبت را برطرف می کند. اگر والدین نتوانند زبان اصلی عشق کودک را کشف کنند و به آن زبان صحبت کنند، کودک ممکن است محبت آن ها را احساس نکند، حتی اگر آن ها به چهار زبان دیگر عشق حرف بزنند.

اجازه دهید در این جا مروری بر پنج زبان عشق داشته باشیم. و اجازه دهید راه استفاده از این ها در مورد کودک تان را نشان بدهم.

#### تماس فیزیکی

تماس فیزیکی شامل بغل کردن و بوسیدن می شود، اما می تواند دستی بر پشت یا شانه، گرفتن دست ها هنگام عبور از خیابان، میچ انداختن یا کشتی گرفتن کف زمین، یا حتی لمس کودک هنگام عبور از اتاق را هم شامل بشود.

من از جیسون یازده ساله پرسیدم: «فکر می کنی بر اساس نمره صفر تا ده، پدرت چقدر دوستت داره؟»

او بی درنگ گفت: «ده!»

وقتی پرسیدم چرا چنین احساسی دارد گفت: «بابام همیشه موقعی که از کنارم رد می شه برام پشت پا می گیره و بعد با هم روی زمین کشتی می گیریم.»

به خاطر داشته باشید، تماس فیزیکی از راه های قدرتمند ابراز عشق است.

## کلام تأییدآمیز

زبان عشقی که آن را کلام تأییدآمیز می‌نامیم به این معنی است که با کلمات تان ارزش کودک را تأیید کنید. کلام تأییدآمیز یعنی این که بگویید: «من دوست دارم. چقدر این لباس به تو می‌آید. چقدر خوب رختخوابت را مرتب کردی. عالی اون توپو گرفتی! متشکرم که به من کمک کردی ماشینو بشورم. من به تو افتخار می‌کنم.»

جمله ساده «دوست دارم» می‌تواند هم چون بارانی لطیف بر روح کودک بیارد. در مقابل کلمات تند و کوبنده که از سر خشم ادا شده باشند، می‌تواند به عزت نفس کودک آسیب رسانده و تا پایان عمر در یادش بماند.

میچ ده‌ساله نشان داد که زبان اصلی عشق او کلام تأییدآمیز است، زیرا گفت: «فکر کنم مامانم دوستم داره، اما دلم می‌خواست این قدر ازم انتقاد نمی‌کرد.» میچ در عین حال واقعیت دیگری را نشان می‌دهد. این که وقتی از زبان اصلی عشق کودکی به طرز منفی استفاده می‌کنید، عمیق‌تر از هر کس دیگری او را می‌رنجاند. از آن‌جا که زبان اصلی عشق میچ کلام تأییدآمیز بود، واژه‌های منفی‌ای که مادرش بر زبان می‌راند هم چون خنجر در قلب او فرومی‌رفت.

## وقت گذراندن با یکدیگر

وقت گذراندن با یکدیگر یعنی این که مدتی از وقت تان را به فرزندتان اختصاص بدهید و در این مدت تمام توجه تان را به او معطوف کنید. وقت گذراندن با یک بچه کوچک یعنی نشستن کف زمین، قل دادن توپ به جلو و عقب، یا با هم روی مبل نشستن و کتاب خواندن. وقت گذراندن با یک بچه بزرگتر می‌تواند به معنی قدم زدن در جنگل و

صحبت کردن با یکدیگر باشد. از آن جا که فرزندان ما مراحل مختلفی از رشد را می‌گذرانند، اگر ما بخواهیم مدتی از وقت خود را به آن‌ها اختصاص بدهیم، باید همان جایی برویم که آن‌ها می‌روند. ما باید علائق آن‌ها را کشف کنیم و وارد دنیای آن‌ها بشویم.

نزدیکی جسمی، با وقت گذراندن سازنده یکی نیست. وقتی پدر و پسری با هم مسابقه فوتبال تماشا می‌کنند، تنها زمانی که پسر توجه پدرش را معطوف به خود ببیند احساس می‌کند که پدر برای او وقت گذاشته است. اگر تمام توجه پدر به بازی باشد، پسر ممکن است احساس طرد شدن کند. این چیزی است که قبلاً مت‌نشان‌مان داد. او و پدرش فعالیت‌های زیادی را با هم انجام می‌دادند اما مت از نظر عاطفی احساس خلاء می‌کرد و می‌گفت علتش این است که «اون هیچ وقت دربارهٔ افکار و احساسات من حرف نمی‌زنه».

### هدایا

هدیه می‌گوید: «کسی هست که به من فکر می‌کنه. بین اونا چه چیزایی برابم گرفته‌اند.» نیازی نیست هدیه گران قیمت باشد. هدیه می‌تواند به سادگی سنگی که هنگام پیاده‌روی از خیابان برداشته شده یا گلی که از حیاط خانه چیده‌اید باشد. برای این که هدیه‌تان به بهترین وجه تجلی عشق شما باشد، آن را در کاغذ کادو پیچید و هدیه بدهید. حتی اونیفورم مدرسه‌ای که به این نحو عرضه شود می‌تواند هدیه‌ای از جانب والدین محسوب شود.

هدیهٔ حقیقی هرگز به این دلیل به کودک داده نمی‌شود که او رختخوابش را مرتب کرده یا اتاقش را تمیز کرده است. یک چنین هدیه‌ای در واقع دستمزد خدماتی است که او ارائه کرده، نه هدیهٔ حقیقی. هدیه به این

دلیل داده می‌شود که پدر یا مادر، کودک را دوست دارد نه به دلیل این که کودک کار خاصی کرده است.

اگر از سفر برگشتید و برای دو دخترتان عروسک خرس پشمالو آوردید، تعجب نکنید که یکی از شادی بالا و پایین بپرد و بگوید: «متشکرم»، برای آن خرس اسمی انتخاب کند و آن را در جای ویژه‌ای از اتاقش بگذارد، در حالی که دیگری فقط بگوید: «ممنون» و خرس را روی مبل پرت کند و شروع کند به سؤال کردن در مورد سفرتان. دختر دوم نشان می‌دهد که زبان اصلی عشق او وقت گذراندن با یکدیگر است. او بیشتر به توجه شما نیاز دارد تا به هدیه شما، در حالی که کودک اول قطعاً به زبان عشق هدایا سخن می‌گوید.

#### خدمت کردن

انجام دادن کارهایی که کودک نمی‌تواند برای خودش انجام بدهد نشانه عشق است. ما از همان اول با عوض کردن پوشک‌ها، غذا دادن به بچه، و پاسخ گفتن به نیازهای جسمی نوزاد به این زبان سخن می‌گوییم. در هجده سال بعدی زندگی بارها غذا می‌پزیم، لباس می‌شوئیم، چسب روی زخم می‌گذاریم، دوچرخه تعمیر می‌کنیم و هزاران خدمت دیگر انجام می‌دهیم. اگر این خدمات با لطف و مهربانی صورت بگیرند، نشانه‌های واقعی عشق هستند.

هم‌چنان که کودکان ما بزرگتر می‌شوند، ما مهارت‌های لازم برای مراقبت از خودشان را به آن‌ها می‌آموزیم: پختن غذا جای خود را به آموزش هنر آشپزی به آن‌ها می‌دهد.

خدمت کردن راه قدرتمندی برای ابراز عشق عاطفی به کودکان است

جنیفر ده ساله می گفت: «من می دونم که مادرم دوستم داره چون در انجام تکالیف مدرسه خصوصاً ریاضیات کمکم می کنه.»

### به زبان عشق خاص هر کودک احترام بگذارید

شاید با خودتان فکر کنید، خیلی خوب، من بعضی از این کارها رو انجام می دم، پس بچه ام محبتم رو احساس می کنه، درسته؟ نه الزاماً. درست همان گونه که همه بچه ها را نمی توان به یک روش تأدیب کرد، زبان های عشق هم در مورد همه بچه ها تأثیر یکسان ندارند. هر بچه ای زبان اصلی عشق خود را دارد؛ زبانی که عمیق تر از چهار زبان دیگر روی او اثر می گذارد. این زبان ممکن است با زبان عشق کودک دیگر فرق داشته باشد. چنانچه ما بخواهیم نیاز کودک مان به عشق را به طور موفقیت آمیزی بر طرف کنیم، باید زبان اصلی هر یک از فرزندان مان را کشف کنیم و به طور منظم به آن زبان صحبت کنیم. این موثرترین راه برای پُر نگه داشتن مخزن عشق کودک است.

من نمی گویم که فقط به زبان اصلی عشق کودک حرف بزنید. کودک شما به هر پنج زبان نیاز دارد، اما بیش از همه به مقادیر زیادی از زبان اصلی عشق خودش نیاز دارد.

پدری می گفت: «من دو دختر دوقلو دارم که الان چهار سالشونه. من و زنم یه سال پیش از هم جدا شدیم. باید اعتراف کنم که من چیز زیادی درباره طرز ارتباط با بچه ها نمی دونستم. حالا که اونا کمی بزرگتر شده ان فهمیده ام که باید به عنوان یه پدر چیزای بیشتری یاد بگیرم. یه نفر کتاب پنج زبان عشق کودکان را به من داد و منم خوندمش. واقعاً حیرت کردم که دیدم با وجودی که دختری من دوقلوان، زبان عشق متفاوتی دارن. زبان یکی تماس فیزیکی یه، زبان اون یکی وقت گذراندن با یکدیگر. حالا که



دارم یاد می‌گیرم به زبان اصلی عشق او نا صحبت کنم، احساس می‌کنم خیلی به هم نزدیکتر شده‌ایم.»

مارچ در یکی از کلاس‌های آموزشی من برای تک‌والدها شرکت کرده بود. او فوراً فهمید که زبان اصلی دختر یازده‌ساله‌اش تعریف و تمجید است. او همچنین فهمید که ظرف شش هفته گذشته، بیش از حد از وضعیت درسی پسرش فیلیپ انتقاد کرده و طرز رفتار او با خواهرش را هم مورد انتقاد قرار داده است. او تصمیم گرفت که ظرف چند هفته آینده هر روز کلمات مثبتی خطاب به او ادا کند و از او تعریف و تمجید بکند.

#### انضباط و زبان‌های عشق

مارچ گفت: «واقعاً باورم نمی‌شد. در کمتر از یک هفته، فیلیپ به کلی عوض شد. اول از همه اون هر بعد از ظهر شروع کرد به انجام دادن تکالیفش، حتی بدون این که من سیخونک بزنم. بعد تغییر آشکاری رو در رفتار اون نسبت خواهرش مشاهده کردم. مشکل بشه باور کرد که فقط با صحبت به زبان اصلی عشق اون بشه این همه تغییر ایجاد کرد.»

مخزن عشق کودک را پُر نگه دارید

این بدان معنا نیست که پرنگه داشتن مخزن عشق کودک همه بدرفتاری‌های او را از بین خواهد برد، بلکه بدین معناست که اگر مخزن عشق کودک پُر باشد احتمال بدرفتاری او کمتر می‌شود.

وقتی کودک تان بدرفتاری می‌کند و باید او را ادب کنید، پیش از تأدیب او بهتر است مطمئن شوید که مخزن عشق او پُر است. کودکی که با مخزن عشق خالی ادب می‌شود قطعاً علیه پدر و مادر شورش خواهد کرد و تنبیهش بی‌اثر خواهد بود.

قبل و بعد از تأدیب کودک به او محبت کنید  
 بنابراین، من تک‌والدها را تشویق می‌کنم که پیش از ادب کردن کودک،  
 آگاهانه به زبان عشق کودک صحبت کنند، و بعد از آن نیز به دختر یا پسر  
 خود دوباره محبت کنند.

به عنوان مثال، فرض کنیم شما این مقررات را در خانه‌تان وضع  
 کرده‌اید که توپ فوتبال را نباید در داخل منزل پرت کرد و مجازات  
 نقض مقررات نیز این است که توپ فوتبال دو روز در صندوق عقب  
 اتومبیل توقیف شود. به علاوه، اگر چیزی شکسته شد، خود فرزندتان  
 باید از مقرری‌اش پول شیء شکسته را بپردازد. پس هرگاه فرزندتان  
 مقررات را نقض کرد، او و شما می‌دانید که مجازاتش چیست. اما نحوه  
 اجرای آن فوق‌العاده مهم است. بیایید فرض کنیم زبان عشق کودک شما  
 کلام تأییدآمیز است. شما می‌توانید مقررات را به نحو ذیل اجرا کنید.

شما وارد اتاق می‌شوید، به طرف کودک‌تان می‌روید و به او می‌گویید:  
 «یکی از چیزایی که من واقعاً در تو تحسین می‌کنم اینه که همیشه مقررات رو  
 رعایت می‌کنی. به نظر من این یه خصوصیت مثبت و نشونه بلوغ واقعیه.  
 من واقعاً این خصوصیت تو رو تحسین می‌کنم. اما همون‌طور که می‌دونی تو  
 توپ رو توی خونه انداختی و یه شیشه رو شکستی. بنابراین هر دوی ما  
 می‌دونیم که توپ باید بره توی صندوق عقب اتومبیل و تو هم باید از  
 مقرری‌ات پول شیشه رو بدی. اما چیزی که منو خوشحال می‌کنه اینه که  
 این اتفاق خیلی به ندرت می‌افته و من واقعاً از این موضوع خوشحالم.»  
 به این ترتیب شما انضباط را در لفاف عشق پیچیده‌اید و کودک‌تان  
 به احتمال قوی پاسخ مثبت خواهد داد.

از سوی دیگر، فرض کنید وارد اتاق شوید و فقط بگویید: «تو  
 می‌دونی که نباید توپ فوتبال رو داخل خونه بندازی. حالا بین چی کار

کردی؟ یہ شیشه رو شکستی. عواقب این کار رو هم می‌دونی. برو توپ رو توی صندوق عقب ماشین بذار. مقرری این هفته‌ات هم صرف خرید شیشه می‌شه.» و بعد از اتاق بروید بیرون.

کودک شما به احتمال قوی توپ را در صندوق عقب اتومبیل خواهد گذاشت اما به خودش خواهد گفت: من سعی می‌کنم مقررات رو رعایت کنم. اما یہ بار که کارو خراب می‌کنم اون میادو سرم داد می‌زنه. کودک علیه انضباط طغیان نمی‌کند بلکه علیه شیوه اجرای انضباط طغیان می‌کند. کودک به جای احساس محبت احساس طرد شدن می‌کند.

### چگونه زبان عشق کودک تان را کشف کنید؟

۱. ببینید کودک تان چگونه به شما و دیگران محبت می‌کند. اگر دخترتان مدام شما را بغل می‌کند، شاید نشانه این باشد که زبان اصلی عشق او تماس فیزیکی است. اگر پسرتان همیشه از شما تعریف یا تشکر می‌کند و می‌گوید: «مامان این غذا عالیه»، شاید زبان عشق او کلام تأییدآمیز است.

۲. به درخواست‌های کودک تان گوش کنید. آنچه کودک درخواست می‌کند اغلب اوقات سرنخی از زبان اصلی عشق او به دست می‌دهد. «بابا، میشه با هم بریم پارک؟» یا «مامان، میشه برام یه قصه بخونی؟» این کودکان خواهان وقت گذراندن با شما هستند، و این احتمالاً زبان اصلی عشق آن‌هاست.

۳. به گلّه و شکایت آن‌ها گوش کنید. «چرا برام یه هدیه نیاوردی؟» کودکی که این را می‌گوید به شما نشان می‌دهد که زبان عشق او دریافت هدیه است. «از موقعی که بابا رفته ما دیگه هیچ وقت پارک نمی‌رویم.» این گفته شاید نشانه این باشد که زبان اصلی کودک شما وقت گذراندن با یکدیگر است.

چنانچه این سه نگرش، زبان اصلی عشق فرزندان را فاش نکرد، می‌توانید خودتان هر هفته به یکی از پنج زبان عشق صحبت کنید و پاسخ فرزندان را مشاهده کنید. وقتی شما به زبان اصلی عشق او صحبت می‌کنید، تفاوت محسوسی را در نگرش او نسبت به خودتان مشاهده خواهید کرد.

کمی خودش را مادر مجردی توصیف می‌کرد که به شدت تلاش می‌کند تا بچه‌هایش را با عشق و محبت بزرگ کند. او پس از طلاق مشکلات متعددی با فرزندان داشت. تلاش برای یافتن راه حل باعث شد تا او کتاب من به نام پنج زبان عشق کودکان را بخواند. آن‌جا بود که او زبان‌های عشق متفاوت بچه‌ها را تشخیص داد.

«من کشف کردم که دریافت هدیه زبان اصلی عشق بزرگترین بچه من. وقتی هدایای کوچکی به میراندا می‌دادم گل از گلش می‌شکفت؛ هدایایی که گرون‌قیمت نبودند، فقط نشانه‌های کوچکی از عشق بودند. اون به سراغ دیگران میره و فخر می‌فروشه و می‌گه که چه چیزی به اون داده‌ام، نگرش اون نسبت به من با این جریان تغییر کرده.»

«زبان عشق پسر ده‌ساله‌ام، جردن، وقت گذراندن با یکدیگره. اون عاشق اینه که برایش وقت بذارم. ما شب‌ها با هم کتاب می‌خونیم و من یاد گرفته‌ام که از تماشای بازی‌های ویدئویی اون لذت ببرم. اون فقط دوست داره من اونجا بشینم و بازی‌شو تماشا کنم. وقت برای توجه کامل پیدا کردن سخته اما وقتی یه ساعت برای جردن کنار می‌گذارم اون خیلی خوشحال می‌شه.»

من شما را تشویق می‌کنم که نه تنها به زبان اصلی عشق فرزندان سخن بگویید بلکه به پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها، عمه‌ها و خاله‌ها، دایی‌ها و عموها، و سایر خویشاوندان مهم‌تان نیز بگویید که زبان اصلی

عشق فرزند شما چیست. کودکان ابتدا باید از جانب والدین و اعضای اصلی خانواده عشق دریافت کنند و مورد مهر و محبت آن‌ها قرار بگیرند. اما سایر خویشاوندان و دوستان شما نیز می‌توانند به رفع نیاز عاطفی کودکان به محبت کمک کنند.

### رفع نیاز خودتان به عشق

هرچند من عمدتاً دربارهٔ رفع نیاز کودکان به عشق صحبت کرده‌ام اما به خوبی می‌دانم که یک مادر یا پدر مجرد نیز نیازهایی دارد. من در کتاب پنج زبان عشق کودکان رفع نیاز تک‌والدها به عشق را مورد تأکید قرار داده‌ام. آن عبارات ارزش تکرار را دارد:

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

اما وقتی به سراغ دوستان جدید می‌روید احتیاط کنید: تک‌والدها در این مرحله در برابر اعضای جنس مخالف که ممکن است از ضعف و تنهایی آن‌ها سوء استفاده کنند فوق‌العاده آسیب‌پذیرند. از آن‌جا که والد تنها بی‌نهایت به عشق و محبت نیاز دارد، در معرض این خطر بزرگ قرار دارد که عشق کسی را که از نظر جسمی، مالی یا عاطفی از او سوء استفاده می‌کند بپذیرد. بنابراین

بی نهایت مهم است که پدر و مادری که تازه از هم جدا شده‌اند در یافتن دوستان جدید بسیار محتاط عمل کنند. ایمن ترین راه دریافت محبت، ارتباط با دوستان قدیمی ای است که اعضای خانواده و خویشاوندان را می شناسند. والد تنهایی که سعی می کند از راه های غیر مسؤولانه نیاز خود به عشق را رفع کند، در نهایت تنها تراژدی پشت تراژدی خواهد داشت.<sup>۱</sup>

اگر شما طلاق یا مرگ همسر را تجربه کرده اید به خودتان فرصت بدهید تا مویه و زاری کنید و شفا بیابید. هر چقدر که برایتان امکان دارد با اعضای دیگر خانواده و دوستان صحبت کنید. صحبت کردن درباره رنجش، خشم، یأس و کشمکش های زندگی تان سریع ترین راه برای از بین بردن اندوه است. از کلاس هایی که در کلیسای محل یا نهادها و سازمان های آموزشی برای تک والدها برگزار می شود استفاده کنید.

تلاش شما برای از بین بردن اندوه و ناراحتی خود سرمشق خوبی برای فرزندان تان است. دو روان شناس به نام شریل و پرودنس تیبینز گفته اند: «بهترین هدیه ای که شما می توانید به فرزندان بدهید سلامت عاطفی، جسمی، روحی و فکری است.»<sup>۲</sup> هرچند اذعان به این امر دردناک است، اما واقعیت این است که شما شاید سال های سال تک والده بمانید. طی این مدت، کوتاه یا بلند، شما باید نمونه ای از انسجام و احساس مسؤولیت را به فرزندان تان ارائه کنید که آن ها بتوانند در سفر زندگی خود سرمشق قرار داده به فردی مسؤول در جامعه بدل شوند. خوشبختانه درک پنج زبان عشق می تواند به شما در کسب این هدف کمک کند.

۱. گری چاپمن و راس کمپل، پنج زبان عشق کودکان، نشر ویدا، ۱۳۸۴، ص ۲۱۴.

۲. شریل و پرودنس تیبینز، مادو تایی دنیا را می سازیم (نیویورک: هالت، ۱۹۹۵) ص ۵۶.

### پرسش‌هایی برای تعمق بیشتر

۱. اگر شما زبان اصلی عشق فرزندان را نمی‌دانید، سعی کنید به این پرسش‌ها پاسخ بدهید: فرزندم اکثر اوقات چطور به دیگران اظهار محبت می‌کند؟ اکثراً از چه چیزی شکایت می‌کند؟ فرزندم بیشتر اوقات چه درخواستی دارد؟ پاسخ به این پرسش‌ها می‌تواند زبان عشق فرزندان را فاش کند.
۲. چگونه می‌توانید با استفاده از زبان اصلی عشق کودکان شیوهٔ ادب کردنش را بهبود ببخشید؟
۳. فهرستی از احساساتی را که فرزندان به خاطر از دست دادن یکی از والدین یا دور شدن او تجربه کرده بنویسید: ترس، خشم، اضطراب، انکار، سرزنش و غیره. شما چطور می‌توانید با استفاده از زبان اصلی عشق فرزندان درد او در هر یک از این زمینه‌ها را کاهش دهید؟
۴. به عنوان یک تک‌والد، چطور نیاز عاطفی خودتان را به عشق برطرف می‌کنید؟ افراد مهم زندگی شما چه کسانی هستند (از خانواده یا دوست) و برای کسب حمایت عاطفی به کدام‌یک از آن‌ها می‌توانید رو بیاورید؟ شاید بتوانید با ابراز قدردانی از نقشی که دارند کار را آغاز کنید.
۵. آیا شما در کلاس آموزش محله برای تک‌والدها شرکت می‌کنید؟ اگر نه، با چه کسی می‌توانید تماس بگیرید تا چنین کلاسی را پیدا کنید؟ اگر نمی‌توانید چنین کلاسی پیدا کنید، شاید خودتان بتوانید ابتکار به خرج بدهید و برگزارکننده کلاسی برای تک‌والدها را شروع کنید.

## فصل ۱۴

### راه خود به سوی کامیابی را دوست بدارید

من هرگز فرد مجردی را ندیده‌ام که آرزو کرده باشد که بازنده شود. همه خواهان موفقیت و کامیابی هستند. اما موفقیت چیست؟ اگر از ده نفر این پرسش را بپرسید ده پاسخ متفاوت خواهید داشت.

شنیده‌ام که وقتی از پل گتی، میلیاردر مشهور این سؤال را پرسیدند، پاسخ داده: «صبح زود از خواب بیدار شوید، تا دیروقت کار کنید، و نفت استخراج کنید!» شاید این فرمول برای گتی مؤثر بوده باشد اما احتمالاً برای شما مؤثر نیست. یکی از دوستانم موفقیت را این‌طور تعریف می‌کرد «موفقیت یعنی با امکانات موجودتان حداکثر استفاده را از استعدادهاتان بکنید.» من این تعریف را می‌پسندم.

هر کسی به طور بالقوه می‌تواند کاری اثربخش در دنیا انجام دهد. همه چیز بستگی به این دارد که با آنچه دارید چه می‌کنید. موفقیت با مقدار پولی که در اختیار دارید یا مقامی که کسب کرده‌اید سنجیده نمی‌شود بلکه با طرز استفاده شما از هر دوی این‌ها سنجیده می‌شود. از پول و مقام می‌توان سوء استفاده کرد یا از راه‌های نادرست به دست‌شان آورد، اما از هر دوی این‌ها می‌توان در راه کمک به دیگران نیز استفاده کرد.

ما معمولاً از موفقیت در حوزه‌های مشخص زندگی سخن می‌گوییم،



مثل موفقیت مالی، موفقیت تحصیلی، یا موفقیت شغلی. در عین حال ما این واژه را در رابطه با ورزش، خانواده، مذهب و روابط به کار می‌بریم. وقتی می‌گوییم کسی در یکی از این حوزه‌ها موفق است منظورمان این است که او به هدفی که برای خود تعیین کرده رسیده است. دیدگاه ما در رابطه با موفقیت هر چه باشد و هر نوعی از آن را که مد نظر داشته باشیم، اگر واقعاً دوستدار مردم باشیم و به آن‌ها محبت کنیم موفق تر خواهیم بود.

### دوست داشتن دیگران باعث موفقیت شغلی می‌شود...

بیاید لحظه‌ای به موفقیت شغلی یا تجاری فکر کنیم. تام پیترز نویسنده کتاب پیروزی بر هرج و مرج و چند کتاب پُر فروش دیگر پیرامون صحنه در حال تغییر تجارت در آمریکا، نوشته «تنها شرکت‌هایی می‌توانند زنده بمانند و موفق شوند که رابطه خود با مشتریان‌شان را حفظ می‌کنند.»<sup>۱</sup> این جا پیترز از روابط حرف می‌زند. موفقیت تجاری واقعی همیشه بر مبنای روابط بنا می‌شود.

کوین لمان، روان‌شناس و مؤلف کتاب برنده شدن در مسابقه‌ای وحشیانه بدون وحشی شدن، سه قانون را برای موفقیت تجاری ارائه می‌کند: قانون شماره یک: مردم حاضرند هر چیزی را بخرند، خصوصاً اگر از کسی که آن چیز را به آن‌ها می‌فروشد خوششان بیاید.

قانون شماره دو: شما سنگ بنای رابطه را یکی یکی با هر گفتگو می‌گذارید.

قانون شماره سه: مشتریان خود را بشناسید تا فروش محصولتان خود به خود و به راحتی انجام بگیرد.

۱. تام پیترز، پیروزی بر هرج و مرج: دستورالعملی برای انقلاب مدیریتی (نیویورک، ۱۹۸۷).

لمان نتیجه می‌گیرد که **قانون طلایی** این است «با دیگران آن‌گونه رفتار کن که می‌خواهی با تو رفتار کنند.» این راز تمام تجارت‌های موفق است.<sup>۱</sup> همه این اصول تجاری مستلزم یک نگرش مهرآمیز هستند و با شناخت و صحبت به زبان اصلی عشق کسانی که با آن‌ها ارتباط تجاری دارید، به میزان عظیمی تقویت خواهند شد.

زیگ زاگلر، سخنران تبلیغاتی، کل حرفه خود را حول این پیام ساده گسترش داده: شما در صورتی در تجارت موفق می‌شوید که به تعداد کافی از افراد کمک کنید تا به خواسته‌شان برسند.<sup>۲</sup> پندی کهن می‌گوید: «شما نمی‌توانید به کسی کمک کنید به بالای کوه برود، بی‌آن‌که خودتان نیز به قله نزدیک‌تر شوید.» بله، شما می‌توانید راه کامیابی خود در تجارت را دوست داشته باشید.

### ... و موفقیت در روابط

آنچه که به عنوان اصل راهنما برای موفقیت تجاری درست است، در حوزه منابع انسانی نیز صحت دارد. بسیاری از شرکت‌های موفق دریافته‌اند که بزرگترین دارایی آن‌ها افرادی هستند که برای آن‌ها کار می‌کنند. آن‌ها همچنین دریافته‌اند که کارکنان همیشه محیط کاری مثبتی را خلق نمی‌کنند، و وقتی تنش بر محیط کار حاکم می‌شود، بارآوری کاهش می‌یابد. من هیچ چیزی را در تغییر فضای کار مهم‌تر و مؤثرتر از درک مفاهیم مربوط به پنج زبان عشق و به کار بستن آن‌ها نمی‌دانم.

۱. برنده شدن در مسابقه‌ای وحشیانه بدون وحشی شدن، به قلم کوین لمان (نشویل: نلسون، ۱۹۹۶)، صفحات ۶۰، ۹۰، ۱۰۰.

۲. زیگ زاگلر، بالاتر از اوج (نیویورک: مک‌میلان، ۱۹۵۲) ص ۱۱۶.

### یک بار دیگر باربارا و مریلین

آیا مریلین را که در فصل ۱۲ با او آشنا شدیم به یاد دارید؟ او همکاری به نام باربارا داشت که مریلین از او متنفر بود زیرا احساس می کرد باربارا از زیر کار درمی رود و وظیفه خودش را انجام نمی دهد. مریلین پس از شنیدن درباره پنج زبان عشق تصمیم گرفت زبان اصلی عشق باربارا را کشف کند و ببیند که اگر از او قدردانی کند و محبتش را به او نشان بدهد چه اتفاقی می افتد. او در سال نو با خود عهد بست که برای هر یک از همکارانش کاری انجام بدهد که زندگی او را بهتر کند. بنابراین از باربارا و دیگران خواست که پیشنهاد انجام کاری به او بدهند.

باربارا ورق را برگرداند و به مریلین گفت: «من در صورتی این درخواست را از تو می کنم که تو هم درخواستی از من بکنی.» مریلین پس از کمی فکر کردن موافقت کرد. او از باربارا خواست تا در درست کردن قهوه صبح برای کارکنان دفتر به او کمک کند. پس از موافقت باربارا، او از مریلین خواست که هرگاه کارش را خوب انجام داد این را به او بگوید و تأییدش بکند. او گفت: «شنیدن حرفای مثبت همیشه خیلی برای من مهم بوده در حالی که احساس می کنم همیشه فقط ازم انتقاد شده. من فقط دلم می خواد احساس کنم به نفر قدر کارمو می دونه.» برای مریلین واضح بود که زبان اصلی عشق باربارا کلام تأییدآمیز است. من در فصل ۱۲ قول دادم که بقیه ماجرا را برایتان تعریف کنم. پس بقیه اش را بشنوید.

مریلین به خاطر درخواست باربارا دچار کشمکش زیادی با خودش شد. او به خاطر این که باربارا از زیر کار درمی رفت نسبت به او احساس انزجار داشت. پس با این انزجار آیا می توانست از کار او تعریف و تمجید بکند؟ از آن جا که باربارا موافقت کرده بود که یک هفته در میان در

تهیه قهوه به مریلین کمک کند مریلین تصمیم گرفت کار را از این جا شروع کند. روز چهارشنبه هفته اول، مریلین به باربارا گفت: «نمی‌دونی چقدر ممنونم که این هفته قهوه‌رو تو درست کردی. مرخصی گرفتن از این مسؤولیت واقعاً عالی‌ه. من واقعاً از کمکت ممنونم.»

«اگه کار دیگه‌ای هست بگو انجام بدم...»

باربارا گفت: «خوشحالم که کمک کردم و ازت ممنونم که به من فرصت دادی تا بهت کمک کنم. اگه کار دیگه‌ای هست که بتونم انجام بدم لطفاً بی‌تعارف بهم بگو.»

مریلین حیرت‌زده سر میزش برگشت. او نمی‌توانست حرفی را که باربارا همین الان زده بود باور کند. پس از دو سال انزجار از این‌که باربارا کارش را درست انجام نمی‌دهد، حالا باربارا داوطلب کمک به او شده بود. مریلین به خودش گفت: چرا زودتر زبان عشق او نو کشف نکردم؟ آیا می‌تونم از اون بخوام که کار دیگه‌ای هم برام انجام بده؟ مسلماً این کارو بدون تأیید و تمجید از یه کار دیگه اون نمی‌تونم بکنم، اما از کدوم کارش می‌تونم تعریف کنم؟

مریلین فکر کردن را کنار گذاشت و سر کارش برگشت. روز بعد او متوجه شد که باربارا با آرایش مویی متفاوت به سر کار آمده است. قبلاً او به خاطر انزجاری که از باربارا داشت چیزی درباره‌ی ظاهر او نمی‌گفت، اما حالا دید که به راحتی می‌تواند بگوید: «از مدل جدید موهات خوشم اومد. خیلی بهت میاد.»

باربارا گفت: «ممنون. خیلی وقت بود که می‌خواستم مدل موهامو عوض کنم. بالاخره جرأتش رو پیدا کردم.»

مریلین گفت: «این مدل خیلی قشنگه، بهت میاد.»

دو روز بعد مریلین به باربارا گفت: «دیشب که می رفتم خونه دیدم هنوز کار می کنی. خیلی این جا موندی؟»  
باربارا گفت: «حدوداً بیست دقیقه بیشتر موندم. من می خواستم حتماً کارمو تموم بکنم.»

مریلین گفت: «واقعاً عالی‌ه. این وظیفه شناسی تورو می رسونه. الآن می خوام به ماروین بگم که تو چه کارمند با وجدانی هستی.»  
باربارا گفت: «اوه، متشکرم. واقعاً ازت ممنونم.»  
مریلین کنار میزش نشست و با خود فکر کرد، واقعاً دارم موفق می شم.

«خوشحال می شم که...»

هفته بعد مریلین به سراغ باربارا رفت و گفت: «می دونی اون روز که گفتی چه کار دیگه ای می تونی برای من انجام بدی چی فکر کردم؟»  
باربارا گفت: «چی؟»

«فکر کردم اگه بری و از مغازه کاغذفروشی برای چاپگرم کاغذ بخری کمک بزرگیه. کاغذ سفید ساده خوبه.»

باربارا گفت: «خوشحال می شم که این کارو انجام بدم.»

مریلین گفت: «درواقع ما می تونیم مثل قضیه قهوه درست کردن این کارو هم نوبتی کنیم. حداقل دیگه هر دوی ما مجبور نیستیم هر هفته این مسیرو بریم.»

باربارا گفت: «آره، این خیلی خوبه. من دوست دارم برم مغازه کاغذفروشی. فروشنده خیلی خوبی داره و من خوشحال می شم ازش خرید کنم.»  
هر دوی آن‌ها خندیدند، و بعد مریلین از آن جا دور شد.

ظرف چند ماه بعد، مریلین به تعریف و تمجید از باربارا ادامه داد و باربارا هم به درخواست های کمکی که مریلین هر از گاه از او می کرد پاسخ

مثبت می‌داد. پیش از پایان سال، آن‌ها دیگر با هم برای ناهار می‌رفتند، و این چیزی بود که پیش از آن هرگز اتفاق نیاقتاده بود.

مریلین به من گفت: «ما عملاً با هم دوست شدیم. باورکردنش مشکله. این قضیه قدرت عشق رو به من نشون داد، خصوصاً وقتی آدم به زبان اصلی عشق طرف مقابل حرف بزنه. باید اعتراف کنم که این جریان کل فضای کار مارو تغییر داد، یعنی نه تنها رابطه من با باربارا بلکه رابطه‌ام با بقیه کارکنان دفتر مارو هم تغییر داد.»

مریلین راه ارتباط موفق با باربارا را پیدا کرده بود و این راه را دوست داشت.

### آیا محبت کردن به کسی که دوستش نداریم ریاکارانه است؟

طوری رفتار کنید که گویی آن شخص را دوست دارید بعضی‌ها شاید ایده محبت کردن به کسی که نسبت به او احساس انزجار می‌کنیم را مورد سؤال قرار بدهند. آیا این کار ریاکارانه نیست؟ شما نسبت به او احساسات منفی دارید اما کار مثبتی برایش می‌کنید یا چیز مثبتی می‌گویید. وقتی من این را می‌شنوم یاد محقق انگلیسی، سی. اس. لوئیس، می‌افتم که گفته:

قانون کلی برای همه ما کاملاً ساده است. وقت تان را با این فکر تلف نکنید که آیا همسایه تان را «دوست دارید» یا نه! طوری رفتار کنید که گویی دوستش دارید. به محض انجام این کار، مایکی از رازهای بزرگ را درمی‌یابیم. وقتی شما طوری رفتار می‌کنید که گویی کسی را دوست دارید، سرانجام به دوست داشتن او می‌رسید. اگر شما به کسی که از او خوشتان نمی‌آید صدمه بزنید، نهایتاً خواهید دید که بیشتر از او بدتان می‌آید. اگر کار خوبی در حقش بکنید، سرانجام کمتر از او بدتان خواهد آمد!<sup>۱</sup>

۱. سی. اس. لوئیس، مسیحیت محض (نیویورک: مک‌میلان، ۱۹۵۲) ص ۱۱۶.

### احساسات تان را نادیده بگیرید

عشق گاهی به این معنی است که برخلاف احساسات مان عمل کنیم. شبیه کاری که من هر روز صبح موقع بیرون آمدن از رختخواب می‌کنم. شما را نمی‌دانم اما اگر من به خاطر این که دوست دارم از رختخواب بیرون بیایم، این کار را بکنم مطمئناً هرگز بیرون نمی‌آیم. تقریباً هر صبح از جمله امروز صبح، من برخلاف احساساتم و بی‌هیچ میلی از رختخواب بیرون می‌آیم و کارهایی می‌کنم که فکر می‌کنم خوب است، و پیش از پایان روز از این که آن کارها را کرده‌ام احساس خوبی پیدا می‌کنم. عشق یک احساس نیست؛ عشق نوعی طرز برخورد است. اعمال عاشقانه از جانب من نه تنها احساسات خوبی نسبت به خودم ایجاد می‌کند، بلکه چنانچه به زبان عشق فرد مقابل بیان بشود، احساسات مثبتی را نیز در او ایجاد خواهد کرد.

یکی گفته: «دنبال کردن راه، کمترین موفقیت همان چیزی است که باعث می‌شود مردم و رودخانه‌ها از مسیر منحرف بشوند. مردم به ندرت برای موفقیت فشار می‌آورند.» عشق به تلاش نیاز دارد، اما حاصل کار بی‌حد و حساب است.

### حرکت در مسیر روابط موفق

یادگیری کشف و صحبت به زبان عشق دیگران گام غول‌آسایی در مسیر کسب موفقیت است.

تیم، مردی فوق‌العاده اجتماعی و اهل گردش بود که وقتی زبان عشق مادرش را فهمید تصمیم گرفت مدت بیشتری را در خانه بگذراند. وقتی تیم فهمید مادرش خیال دارد آپارتمانی اجاره کند از او خواست که بیاید و در خانه او زندگی کند.

«الآن مادرم هفتاد و سه سالشه و مشکلات جسمی متعدد دارد. وقتی من در مورد پنج زبان عشق شنیدم، فهمیدم که زبان عشق مادرم وقت گذراندن با یکدیگره. بنابراین هر روز مدتی می‌نشستم و با او حرف می‌زدم. قبل از آن صرفاً تصور می‌کردم که چون هزینه زندگی شو می‌پردازم اون محبت منو احساس می‌کنه. اما از موقعی که بیشتر برای اون وقت می‌ذارم تفاوت زیادی در رفتارش دیده‌ام.

«حالا می‌خوام مفهوم پنج زبان عشق را بهتر بفهمم و در مورد روابطم با مادرم، سایر اعضای خانواده، دوستان، و همسر آینده به کار بندم.» تیم دریافته که عشق به موفقیت می‌انجامد.

#### ارزیابی پیشرفت‌مان

واژه ارزیابی به واژه کلیدی بسیاری از شرکت‌ها بدل شده است. در واقع شاید با شارلین موافق باشید که می‌گفت: «امروز صبح کمی عصبی هستم، چون بعد از ظهر امروز قراره ریسم کار سالانه‌ام رو ارزیابی کنه. خودم فکر می‌کنم وضعم خوب باشه، اما آدم نمی‌دونه چی پیش میاد.» هدف ارزیابی ترساندن کارکنان نیست؛ هدف این است که روی کار مربوطه تمرکز بشود و میزان موفقیت شخص در انجام آن کار بررسی بشود. در یک کلام، ارزیابی یعنی این که ببینید دارید پیشرفت می‌کنید یا نه. این کار چنانچه در حوزه روابط ما نیز صورت بگیرد می‌تواند ثمرات مثبتی به بار آورد.

سال‌ها پیش داستانی درباره پسری شنیدم که به داروخانه‌ای رفت تا از تلفن آن‌جا استفاده کند. او شماره‌ای را گرفت و گفت: «سلام، دکتر آندرسون؟ شما می‌خواهید پسری را برای زدن چمن‌ها و انجام کارهای مختلف استخدام کنید؟»



«اوه شما همچنین کسی رو دارید؟ مطمئنید که کارش خوبه؟ پس باشه. خداحافظ.»

وقتی آن پسر از داروفروش تشکر می کرد، داروفروش گفت: «یه دقیقه صبر کن پسر. اگه تو دنبال کار می گردی من می توئم از تو استفاده کنم.»

پسر پاسخ داد: «ممنوم آقا، من الآن شغل دارم.»  
«اما همین الآن شنیدم که می خواستی پیش دکتر آندرسون کار بگیری.»  
پسر گفت: «نه، آقا. می بینین که من دارم برای آقای آندرسون کار می کنم. من فقط داشتم خودمو امتحان می کردم.»

شاید همه ما از امتحان کردن خودمان سود ببریم. تصور کنید که به دوستی، همکاری، یا عضوی از خانواده تان بگویید: «اگه من بتوئم یه تغییر بکنم که زندگی رو برای تو بهتر بکنه، اون چیه؟» اگر شما جسارت پرسیدن این سؤال را دارید، پس قدرت گوش دادن را هم داشته باشید. آنچه شما می شنوید اطلاعات لازم را برای بهبود رابطه تان با آن شخص به شما می دهد.

شاید بگویید: «ولی اگه اونا چیزی از من بخوان که انجامش برام فوق العاده دشوار باشه چی؟» پاسخ من این است: کل قضیه عشق همین است. یعنی انجام دادن کاری به نفع دیگری! اگر ما فقط کارهای آسان را انجام بدهیم هرگز موفق نخواهیم شد. تنها یک راه مطمئن هست که به شما نشان می دهد دارید در مسیر صحیح به سمت موفقیت حرکت می کنید. راه معمولاً سربالایی است.

دوست داشتن کسانی که ما را دوست ندارند  
اکثر ما مشکلی در دوست داشتن کسانی که دوستان دارند نداریم.

و به این دلیل است که چالشی که عیسی مسیح در برابر پیروانش قرار داد تا این حد دست نیافتنی و کسب‌نشدنی به نظر می‌رسد. «شما شنیده‌اید که گفته‌اند: همسایه‌ات را دوست بدار و از دشمنت متنفر باش. اما من به شما می‌گویم: دشمنانت را دوست بدار و آزاردهندگان خود را آن‌هایی که آزارت می‌دهند را دعا کن. جالب است که حضرت مسیح خداوند را الگوی ما قرار داد و گفت: خداوند یکتا در آسمان... سبب می‌شود تا خورشیدش بر خوب و بد طلوع کند، و بارانش را بر نیکوکار و بدکار فرو ببارد.»<sup>۱</sup>

شاید با خود فکر کنید، اما من که خدا نیستم. من نمی‌تونم کسانی رو که در زندگی ام با من بدرفتاری کرده‌اند دوست داشته باشم. اگر کمک خدا نباشد، این درست است. اما در کتاب مقدس آمده، «خداوند عشق خود را در قلب ما نهاده.»<sup>۲</sup> عشق پیام مرکزی کلیسای مسیحی است. «خداوند عشق خویش به ما را این‌گونه نشان داده است: آن‌گاه که ما هنوز گناهکار بودیم، مسیح جان خویش را به خاطر ما فدا کرد.»<sup>۳</sup>

تصور کنید اگر همه کسانی که خود را مسیحی می‌نامند به راستی بر اساس این آیین عمل می‌کردند چه اتفاقی می‌افتاد. همه انسان‌ها محتاج عشق‌اند. کسانی حقیقتاً در زندگی موفق می‌شوند که به دیگران محبت می‌کنند.

مادر ترزای کلکته حقیقت را دریافت. وقتی از او پرسیدند: «شما موفقیت کارتان را چطور ارزیابی می‌کنید؟» او لحظه‌ای فکر کرد و بعد پاسخ داد: «یادم نمی‌آید خدا هرگز از موفقیت حرف زده باشه. اون فقط از

۲. رومن، باب ۵، آیه ۵.

۱. انجیل متی، باب ۵، آیه ۴۵.

۳. رومن، باب ۵، آیه ۸.

ایمان به عشق حرف زده. این تنها موفقیتی‌یه که به حساب میاد.<sup>۱</sup> مادر ترزا تنها به یک دلیل اثری محو‌شدنی و ماندگار بر دنیا گذاشت. او قلبش را گشود تا مجرایی برای عشق خدا به دیگران باشد.

بزرگترین کمکی که هر فرد مجردی می‌تواند بکند این است که مجرای مؤثری برای عشق خدا باشد. دعا می‌کنم که این کتاب به شما کمک کند تا به طرز بهتر و مؤثرتری این کار را بکنید.

### پرسش‌هایی برای تعمق بیشتر

۱. تا چه حد احساس می‌کنید که در حرفه‌تان موفق هستید؟ اگر بخواهید روابط‌تان را با همکاران‌تان بهتر کنید از چه کسی شروع می‌کنید؟

۲. برای کشف زبان اصلی عشق او چه سؤالاتی از او می‌پرسید؟ (می‌توانید برای چگونگی ارائه پرسش خود به نیمه دوم فصل ۸ رجوع کنید). اگر زبان اصلی عشق همکاران را می‌دانید، این هفته چه چیزی به او می‌گویید که محبت شما را بهتر به او برساند؟

۳. آیا کسی در زندگی‌تان هست که نسبت به او احساس انزجار کنید؟ چه اتفاقی باعث ایجاد این احساس شد؟ چه گام‌هایی می‌توانید بردارید که راه خود به سوی کامیابی در این رابطه را دوست داشته باشید؟

۴. پرتنش‌ترین رابطه‌تان در این لحظه کدام است؟ آیا حاضرید طرحی برای بهبود این رابطه بریزید، طرحی که مبتنی بر صحبت به زبان اصلی عشق آن شخص باشد؟

۵. تا چه حد عشق خدا را الگوی تلاش خود برای دوست داشتن دیگران قرار می‌دهید؟ چطور می‌توانید رابطه عاشقانه خود با خداوند را تقویت کنید؟<sup>۲</sup>

۱. جیمز اس. هیونت، تصاویر نامحدود (ویتول: تینرال، ۱۹۸۸) ص ۴۷۰.

۲. برای دریافت کمک عملی در این زمینه می‌توانید کتاب گری چاپمن به نام زبان‌های عشق خداوند را بخوانید. (شیکاگو: نورشا فیلد، ۲۰۰۲).

## پرسشنامه پنج زبان عشق

زبان اصلی عشق شما کدام یک از این هاست: کلام تأییدآمیز، وقت گذراندن با یکدیگر، هدایا، خدمت کردن، یا تماس فیزیکی؟ شاید شما کمی حدس بزنید یا هیچ سر نخی در این باره نداشته باشید. «پرسشنامه پنج زبان عشق» به شما کمک می‌کند تا مطمئن شوید.

این پرسشنامه شامل سی جفت جمله است. هر جفت را به دقت بخوانید و جمله‌ای را که بیشتر بازتاب اولویت‌های شماست انتخاب کنید. بعد در ستون سمت راست، دور حرف مربوط به جمله‌ای که انتخاب کرده‌اید را دایره بکشید. در برخی موارد شاید دلتان بخواهد دور هر دو جمله را دایره بکشید، اما شما فقط باید یک جمله را انتخاب کنید تا نتیجه‌آزمون دقیق از آب دربیاید.

وقتی این جملات را می‌خوانید، در آن‌ها کلماتی چون «اشخاص خاص» و «عزیزان» را خواهید یافت. وقتی ما به عشق و زبان‌های عشق فکر می‌کنیم شاید فوراً روابط رمانتیک به ذهنمان بیاید. اما ما در انواع محیط‌ها و روابط، ابراز عشق و علاقه می‌کنیم. وقتی این آزمون را انجام می‌دهید، به شخص مهمی که با او نزدیک و صمیمی هستید فکر کنید: یک دوست خوب، یکی از والدین، همکلاسی تان در دانشگاه یا همکار تان و غیره.

برای انجام این آزمون زمان مناسبی را انتخاب کنید که آسوده و راحت بوده و زیر فشار زمان نباشید. پس از این که جملات دلخواهتان را انتخاب کردید، نمرات مربوط به آنها را حساب کنید و نتایج را در قسمت مربوطه در انتهای پرسشنامه بنویسید. سپس بخش «تفسیر نتیجه آزمون و استفاده از آن» را بخوانید.

۱. من دوست دارم تأیید بشوم  
الف  
من دوست دارم بغل بشوم  
ه

۲. من دوست دارم با کسی که برایم مهم است اوقاتی را به تنهایی سپری کنم

ب

وقتی کسی عملاً به من کمک می کند محبت او را احساس می کنم

د

۳. دوست دارم دیگران برایم هدیه بیاورند  
دوست دارم مدام به دیدن دوستان و عزیزانم بروم

ب

۴. وقتی دیگران کاری برای من می کنند محبت شان را احساس می کنم

د

وقتی دیگران لمس می کنند محبت شان را احساس می کنم

ه

۵. وقتی کسی که دوستش دارم یا تحسینش می کنم دستش را دور شانام

ه

می اندازد محبتش را احساس می کنم

وقتی کسی که دوستش دارم یا تحسینش می‌کنم هدیه‌ای برایم می‌آورد  
محبتش را احساس می‌کنم  
ج

۶. دوست دارم با دوستان و عزیزانم به گردش بروم

ب

دوست دارم دست عزیزانم را در دست بگیرم

ه

۷. نشانه‌های مرئی عشق (هدایا) برای من خیلی مهم‌اند

ج

وقتی دیگران تأییدم می‌کنند محبت آن‌ها را احساس می‌کنم

الف

۸. من دوست دارم در کنار کسانی که ازشان خوشم می‌آید بنشینم

ه

دوست دارم دیگران بگویند که چقدر جذاب یا خوش‌قیافه هستم

الف

۹. من دوست دارم با دوستان و عزیزانم وقت بگذرانم

ب

دوست دارم از دوستان و عزیزانم هدیه دریافت کنم

ج

۱۰. کلمات حاکی از تأیید و پذیرش برایم مهم هستند

الف

وقتی کسی به من کمک می کند می فهمم که دوستم دارد

د

۱۱. دوست دارم همراه دوستان و عزیزانم کارهایی را انجام بدهم

ب

وقتی کلمات محبت آمیز به من گفته می شود خوشم می آید

الف

۱۲. کاری که دیگران می کنند بیشتر از حرفی که می زنند روی من اثر می گذارد

د

وقتی کسی بغلم می کند احساس می کنم باارزشم

ه

۱۳. من تحسین را دوست دارم و از انتقاد اجتناب می کنم

الف

چند تا هدیه کوچک برای من مهم تر از یک هدیه بزرگ است

ج

۱۴. وقتی با کسی کار مشترکی انجام می دهم یا با هم حرف می زنیم

نسبت به او احساس نزدیکی می کنم

ب

وقتی دوستان و عزیزانم را لمس می کنم بیشتر احساس صمیمیت می کنم

ه

۱۵. دوست دارم دیگران از موفقیت هایم تعریف کنند

الف

وقتی دیگران کاری برایم انجام می دهند که خودشان آن را دوست ندارند  
می فهمم که دوستم دارند  
د

۱۶. دوست دارم موقع پیاده روی دوستانم لمس کنند

ه

وقتی دیگران واقعاً به حرف هایم گوش می کنند و علاقه نشان می دهند  
خوشم می آید  
ب

۱۷. وقتی دوستان و عزیزانم در انجام کاری کمکم می کنند محبتشان را  
احساس می کنم  
د

من واقعاً از دریافت هدیه از دوستان و عزیزانم خوشحال می شوم

ج

۱۸. از این که دیگران از ظاهرم تعریف کنند خوشم می آید

الف

وقتی دیگران وقت می گذارند و به درد دلم گوش می کنند محبتشان را  
احساس می کنم  
ب

۱۹. وقتی دوستم لمس می کند احساس امنیت می کنم

ه

خدمت کردن همیشه برای من نشانه محبت است

د

۲۰. من قدر کارهای مختلفی را که دیگران برایم انجام می دهند می دانم

د



هدایایی را که دوستانم برایم می آورند دوست دارم

ج

۲۱. وقتی کسی تمام توجهش را به من می دهد واقعاً لذت می برم

ب

وقتی کسی خدمتی برایم انجام می دهد واقعاً لذت می برم

د

۲۲. وقتی کسی روز تولدم هدیه ای برایم می آورد خیلی خوشحال می شوم

ج

وقتی کسی روز تولدم کلام تأییدآمیزی به من می گوید محبتش را احساس می کنم

الف

۲۳. وقتی کسی هدیه ای به من می دهد می فهمم که به فکر من بوده

ج

وقتی کسی در انجام وظایفم کمکم می کند محبتش را احساس می کنم

د

۲۴. وقتی کسی با حوصله به حرفم گوش می کند و حرفم را قطع نمی کند

ب

قدرش را می دانم  
وقتی کسی به مناسبتی هدیه ای برایم می آورد قدرش را می دانم

ج

۲۵. دوست دارم عزیزانم به فکرم باشند و در انجام کارهای روزانه کمکم

د

کنند

از مسافرت طولانی با کسی که دوستش دارم لذت می‌برم

ب

۲۶. دوست دارم کسانی که با آن‌ها صمیمی هستم مرا ببوسند و من هم

ه

ببوسمشان

دریافت هدیه بدون هیچ دلیل خاصی، هیجان‌زده‌ام می‌کند

ج

۲۷. دوست دارم به من بگویند که با ارزشم الف

دوست دارم وقتی با کسی حرف می‌زنم به من نگاه کند

ب

۲۸. دریافت هدیه از دوستان یا عزیزان همیشه برای من با ارزش بوده

ج

وقتی دوستی لمس می‌کند احساس خوبی پیدا می‌کنم

ه

۲۹. وقتی کسی به درخواستم پاسخ مثبت می‌دهد و کمک می‌کند

د

محبتش را احساس می‌کنم

وقتی کسی به من می‌گوید که چقدر با ارزشم محبتش را احساس می‌کنم

الف

۳۰. من احتیاج دارم که هر روز لمس کنند ه

من هر روز به تعریف و تمجید نیاز دارم الف

جمع: الف: ب: ج: د: هـ

الف. کلام تأیید آمیز

ب. وقت گذراندن با یکدیگر

ج. دریافت هدایا

د. خدمت کردن

هـ تماس فیزیکی

### تفسیر و استفاده از امتیاز آزمون تان

کدام زبان عشق بیشترین نمره را کسب کرد؟ این زبان اصلی عشق شماست. اگر امتیاز دو زبان عشق مساوی باشد، شما «دو زبانه» هستید و دو زبان اصلی عشق دارید. و اگر یک زبان فرعی عشق هم دارید، یا زبانی که امتیازش به امتیاز زبان اصلی عشق تان نزدیک است، بدان معنی است که ابراز عشق به هر دوی این زبانها برای شما مهم است بالاترین امتیاز ممکن برای هر زبان عشقی دوازده است.

هرچند ممکن است امتیاز بسیار بالایی در برخی زبانها کسب کرده باشید اما سایر زبانها را بی اهمیت تلقی نکنید. دوستان و عزیزان شما ممکن است به آن زبانها ابراز محبت کنند در نتیجه فهم زبان آنها به سود شماست. به همین ترتیب به نفع دوستان و عزیزان تان است که زبان عشق شما را بدانند و به طریقی به شما محبت کنند، که برای شما قابل درک باشد. هر بار که شما یا آنها به زبان عشق یکدیگر سخن می گویند، ارتباط عاطفی تان تقویت می شود. نتیجه صحبت به زبان عشق یکدیگر این احساس است که «این شخص مرا درک می کند و به من اهمیت می دهد». به مرور زمان این احساس باعث ایجاد حس قوی تری از اتصال و نزدیکی می شود.