



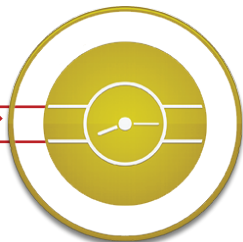
پنج زبان عشق

گری چاپمن

پنج زبان عشق | گری چاپمن

من بعد از سی سال ارائه‌ی مشاوره‌ی ازدواج، فهمیدم که به طور کلی عشق پنج زبان دارد؛ یعنی پنج شیوه‌ای که افراد توسط آن‌ها عشق خود را بیان کرده و ابراز عشق را درک می‌کنند. در زمینه‌ی زبان شناسی ممکن است یک زبان، چندین گویش داشته باشد. زبان عشق هم گویش‌های زیادی دارد. در مقاله‌ها و مجله‌ها با عنوان‌هایی چون: «ده راه برای این که چگونه به همسرتان بگویید دوستش دارید، بیست روش نگه داشتن مرد در خانه، یا سیصد و شصت و پنج شیوه‌ی ابراز عشق پس از ازدواج» روبرو می‌شویم. ده یا بیست یا سیصد و شصت و پنج زبان برای عشق وجود ندارد. به نظر من عشق، تنها پنج زبان دارد، هر چند گویش‌های آن ممکن است متعدد باشند، تعداد روش‌های ابراز عشق به تصورات شخص محدود می‌شود. مورد مهم این است که به زبان همسرتان ابراز عشق کنید.

گری چاپمن



پنج زبان عشق | گری چاپمن

پنج زبان عشق | گری چاپمن

من بعد از سی سال ارائه‌ی مشاوره‌ی ازدواج، فهمیدم که به طور کلی عشق پنج زبان دارد؛ یعنی پنج شیوه‌ای که افراد توسط آن‌ها عشق خود را بیان کرده و ابراز عشق را درک می‌کنند. در زمینه‌ی زبان شناسی ممکن است یک زبان، چندین گویش داشته باشد. زبان عشق هم گویش‌های زیادی دارد. در مقاله‌ها و مجله‌ها با عنوان‌هایی چون: «ده راه برای این که چگونه به همسران بگویید دوستش دارید، بیست روش نگه داشتن مرد در خانه، یا سیصد و شصت و پنج شیوه‌ی ابراز عشق پس از ازدواج» روبرو می‌شویم. ده یا بیست یا سیصد و شصت و پنج زبان برای عشق وجود ندارد. به نظر من عشق، تنها پنج زبان دارد، هر چند گویش‌های آن ممکن است متعدد باشند، تعداد روش‌های ابراز عشق به تصورات شخص محدود می‌شود. مورد مهم این است که به زبان همسران ابراز عشق کنید.

گری چاپمن

پنج زبان عشق

گری چاپمن



پنج زبان عشق | گری چاپمن

من بعد از سی سال ارائهی مشاورهی ازدواج، فهمیدم که به طور کلی عشق پنج زبان دارد؛ یعنی پنج شیوه‌ای که افراد توسط آن‌ها عشق خود را بیان کرده و ابراز عشق را درک می‌کنند. در زمینه‌ی زبان شناسی ممکن است یک زبان، چندین گویش داشته باشد. زبان عشق هم گویش‌های زیادی دارد. در مقاله‌ها و مجله‌ها با عنوان‌هایی چون: «ده راه برای این که چگونه به همسران بگویند دوستش دارید، بیست روش نگه داشتن مرد در خانه، یا سیصد و شصت و پنج شیوه‌ی ابراز عشق پس از ازدواج» روبرو می‌شویم. ده یا بیست یا سیصد و شصت و پنج زبان برای عشق وجود ندارد. به نظر من عشق، تنها پنج زبان دارد، هر چند گویش‌های آن ممکن است متعدد باشند، تعداد روش‌های ابراز عشق به تصورات شخص محدود می‌شود. مورد مهم این است که به زبان همسران ابراز عشق کنید.

گری چاپمن

پنج زبان عشق

فهرست مطالب

صفحه

۵	سپاس و قدردانی
۷	بعد از عروسی، بر سر عشق چه می‌آید؟
۱۳	مخزن عشق را پر نگه دارید!
۱۹	عاشق شدن
۲۷	زبان عشق: شماره یک
۴۳	زبان عشق: شماره دو
۶۱	زبان عشق: شماره سه
۷۵	زبان عشق: شماره چهار
۹۱	زبان عشق: شماره پنج
۱۰۳	اولین زبان عشق همسر خود را کشف کنید
۱۱۱	عشق یک انتخاب است!
۱۱۹	عشق تفاوت ایجاد می‌کند!
۱۲۵	به کسی که از او متنفرید، عشق بورزید!
۱۳۹	پیامی ویژه
۱۴۳	سؤالات متداول
۱۶۱	پرسشنامه‌ی پنج زبان عشق برای شوهران
۱۶۷	پرسشنامه‌ی پنج زبان عشق برای زنان

سپاس و قدردانی

عشق از خانه شروع می‌شود، باید هم چنین باشد. عشق من، سام، گریس و پدر و مادرم هستند که بیشتر از شصت سال است که عاشقم بوده‌اند. اگر آن‌ها نبودند، من الآن به جای کتاب نوشتن، هم چنان باید به دنبال عشق می‌گشتم خانه برای من یعنی کارولین، که چهل سال است با او ازدواج کرده‌ام.

اگر همه‌ی زن‌ها مثل او به شوهرشان عشق می‌ورزیدند، کم‌تر مردی به دنبال زن دیگری می‌رفت. اکنون شلی و درک از آشیانه‌ی عشق ما بیرون رفته‌اند تا دنیای تازه‌ای را کشف کنند، اما من در گرمی عشق آن‌ها، همچنان احساس امنیت می‌کنم و خوشبخت و شادم.

من، وامدار کسانی هستم که بیان دیگری از عشق را به من آموختند. در بین آن‌ها «راس کمپل»، «جادسون سویه‌هارت» حضور دارند. کار ویراستاری این کتاب را به «دبی بار» و «کتی پیترسون» مدیونم. متخصصان فنی «تریسیا کوب» و «دان اسمیت» به من کمک کردند تا کار چاپ و نشر کتاب را به موقع به پایان برسانم. آخرین و مهم‌ترین کسانی که می‌خواهم از آن‌ها تشکر کنم صدها زوجی هستند که در طی سی سال گذشته، اسرار خصوصی زندگی خود را در اختیار من گذاشتند. این کتاب را مدیون صداقت آنان هستم.

فصل اول

بعد از عروسی، بر سر عشق چه می آید؟

در فاصله‌ی سه هزار پایی، جایی بین بوفالو و دالاس، مجله‌اش را در جیب روکش صندلی‌اش گذاشت، رو به من کرد و پرسید: «چه کاره‌ای؟» گفتم: «راستش را بخواهی مشاوره‌ی ازدواج می‌دهم و سمینارهایی درباره‌ی پرباری ازدواج برگزار می‌کنم.»

گفت خیلی وقت است که می‌خواستم کسی را بیابم تا از او بپرسم: «بعد از ازدواج چه اتفاقی برای عشق می‌افتد؟»

من که دیگر با شنیدن این پرسش از چرت زدن خود ناامید شده بودم، پرسیدم: «منظورت چیست؟» گفت: «خوب، من چند بار ازدواج کرده‌ام و هر بار، پیش از ازدواج همه چیز خوب بود، اما بعد از ازدواج، همه چیز خراب شد. همه‌ی عشقی که به هم احساس می‌کردیم، ناپدید شد. من آدم باهوشی هستم و شرکت موفق‌ی دارم، اما از پس این یکی نتوانسته‌ام بریایم و آن را درک کنم.»
گفتم: «از ازدواج‌هایت برایم بگو.»

گفت: «اولین ازدواجم ده سال دوام آورد، دومین آن سه سال و آخری شش سال.»

پرسیدم: «آیا بعد از عروسی، عشق شما به طور ناگهانی به سردی گرایید یا به آهستگی؟»

«در ازدواج اولم تا پیش از بچه دار شدن، سه-چهار سالی با هم خوب بودیم. ولی پس از این که بچه به دنیا آمد، احساس کردم که به فرزندمان بیشتر از من توجه می‌کند. گویی که تنها هدف او در زندگی بچه‌دار شدن بود و با آمدن بچه،

دیگر نیازی به من ندارد.»

پرسیدم: «این را به او گفتید؟»

«آه، بله، گفتیم. او گفت دیوانه‌ای. گفت تو استرس بیست و چهارساعته‌ی پرستاری را درک نمی‌کنی. با خودم گفتیم باید بیشتر او را درک کنم و به او کمک کنم. من همه تلاشم را کردم اما به نظرم می‌رسید که چندان تفاوتی در زندگی ما نمی‌کند. از آن پس، از هم دورتر شدیم. بعد از مدتی، دیگر عشقی بینمان نبود. هر دو به این نتیجه رسیدیم که رابطه‌ی ما به انتها رسیده است.

ازدواج دوم، از همان ابتدا خراب شد. نمیدانم چه شد. باورم این بود که ما عاشق یکدیگر هستیم، اما ماه‌ها عسل‌مان فاجعه بود و هرگز بهتر نشدیم. ما فقط شش ماه عقد بودیم. رابطه‌ی عاشقانه‌مان مثل گردباد بود. بسیار هیجان‌انگیز بود، اما بعد از ازدواج، از همان اول دعوا می‌کردیم.

در آخرین ازدواجم، در متفاوت بودنش تردید نداشتیم. سه سال از آخرین طلاقم سپری شده بود و ما دو سال با یکدیگر معاشرت کردیم. تا پیش از بحران، فکر می‌کردیم می‌دانیم چه می‌کنیم. برای اولین بار بود که درمی‌یافتیم عشق ورزیدن و دوست داشتن یک نفر یعنی چه. من به خوبی عشق او را احساس می‌کردم.

بعد از ازدواج هم من هیچ تغییری نکردم و هم چنان به او ابراز علاقه می‌کردم. به او می‌گفتم که چقدر زیباست و چقدر دوستش دارم. می‌گفتم از این که شوهر او هستم افتخار می‌کنم. اما چند ماه بعد از ازدواج، او شروع به گله و شکایت کرد. اول از چیزهای کوچک، مثل این که چرا آشغال‌ها را بیرون نمی‌برم، چرا لباس‌هایم را به چوب رختی آویزان نمی‌کنم، شروع کرد. بعد شخصیتم را هدف حمله‌های خود قرار داد و گفت که نمی‌تواند به من اعتماد کند و مرا به بی‌وفایی و خیانت متهم کرد. به یک باره به یک آدم منفی‌نگر تبدیل شد. در حالی که پیش از ازدواج، هرگز منفی نبود. یکی از مثبت‌ترین آدم‌هایی بود که می‌شناختم. و این یکی از ویژگی‌هایی بود که مرا به سوی او جذب کرد. او هرگز از چیزی شکایت نمی‌کرد. هر کاری می‌کردم برایش شگفت‌انگیز بود، اما وقتی ازدواج کردیم، به نظرم رسید که دیگر نمی‌توانم کار درستی انجام دهم. سرانجام علاقه‌ام را به او از دست دادم. و کم‌کم از او رنجیدم. او هم به همین احساس رسیده بود. دیگر راهی برایمان باقی نمانده بود، به غیر از این که از هم جدا شویم و یک سال از آن ماجرا گذشته است.

اکنون سوال من این است که پس از ازدواج برای عشق چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا همه اینگونه‌اند؟ آیا علت آمار بالای طلاق همین است؟ باورم نمی‌شود که این اتفاق سه بار برای من افتاده است. کسانی که جدا نمی‌شوند، عادت می‌کنند که با این عشق زندگی کنند و یا در برخی از ازدواج‌ها هم چنان عشق وجود دارد؛ اگر این طور است، چگونه؟»

چیزهایی که او اشاره کرد، پرسش‌هایی هستند که امروزه هزاران فرد متأهل و مجرد می‌پرسند. عده‌ای آن را با دوستان خود و برخی دیگر با مشاوران و کشیشان در میان می‌گذارند و عده‌ای نیز آن را از خود سؤال می‌کنند. گاهی، پاسخ‌ها یک پژوهش روانشناسی است که بیشتر برای عموم قابل درک نیست. گاهی هم پاسخ‌ها نوعی شوخی و فولکلور است. اما بیشتر اوقات این شوخی‌ها و لطیفه‌ها دربردارنده‌ی حقیقت هستند و شبیه تجویز اسپرین برای مداوای سرطان عمل می‌کنند.

آرزوی عشق رمانتیک در ازدواج چیزی است که در ساختار روانشناسی ما ریشه دارد. کتاب‌های بسیار زیادی در مورد این موضوع نوشته شده و تلویزیون و رادیو در این باره بحث می‌کنند و اینترنت هم مملو از پند و اندرزهایی در این خصوص است و دوستان و والدین نیز در این راستا منفعل نیستند. زنده نگه داشتن عشق در ازدواج کاری جدی و سخت است.

پس چرا با وجود همه‌ی کمک‌های موجود از جانب متخصصان رسانه‌ای شمار کمی به راز نگه داشتن عشق پس از ازدواج پی برده‌اند؟ چرا کسانی که در کارگاه‌های آموزشی ارتباطات شرکت می‌کنند، دیدگاه و ایده‌های برتر را درباره‌ی چگونگی بهبود بخشیدن ارتباط می‌شنوند، اما به خانه برمی‌گردند و خود را از اجرای آن یافته‌ها ناتوان می‌یابند؟ چرا مقاله‌ای با عنوان «۱۰۱ راه ابراز علاقه به همسر» را می‌خوانیم، دو یا سه راه که به نظرمان خوب می‌رسد را انتخاب می‌کنیم و آن را آزمایش می‌کنیم ولی همسرمان حتی از تلاش ما قدردانی هم نمی‌کند؟ سرانجام ما هم ۹۸ شیوه دیگر را نادیده می‌گیریم و به شیوه‌ی زندگی قبلی خود باز می‌گردیم. حقیقتی که ما بدون توجه از آن عبور می‌کنیم.

هدف از نوشتن این کتاب، پاسخ‌گویی به پرسش‌هاست. مشکل این نیست که مقاله و کتاب‌هایی که قبلاً در این مورد نوشته شده‌اند مفید نیستند، مسأله این است که ما به حقیقت اصلی توجه نکرده‌ایم؛ زبان عشق مردم، متفاوت است.

تحصیلات آکادمیک من (نویسنده) انسان شناسی بوده است و در نتیجه در زمینه‌ی زبان شناسی نیز مطالعه کرده‌ام. در زمینه‌ی زبان شناسی، زبان‌ها مختلف اند؛ ژاپنی، چینی، اسپانیولی، انگلیسی، پرتغالی، یونانی، آلمانی، فرانسه و غیره. بیشتر ما با یادگیری زبان والدین و خواهر و برادرهای مان رشد می‌کنیم و همان زبان اصلی یا بومی ما می‌شود. بعد، ممکن است زبان‌های دیگری را نیز فراگیریم که برای یادگیریشان باید بیشتر تلاش کنیم. این‌ها زبان دوم ما می‌شوند. ما به بهترین شیوه به زبان بومی خود صحبت می‌کنیم و آن را می‌فهمیم و از همه‌ی زبان‌ها آن را راحت‌تر صحبت می‌کنیم. هر چه بیشتر از زبان دوم استفاده کنیم، راحت‌تر به آن زبان حرف می‌زنیم. اگر تنها به زبان مادری حرف بزنیم و بعد با کسی که فقط به زبان مادری خودش که با زبان ما تفاوت دارد حرف می‌زند روبرو شویم، ارتباط ما محدود می‌شود و باید به اشاره، نقاشی کردن و یا اجرای پانتومیم برای بیان نظرات خود تکیه کنیم. می‌توانیم ارتباط برقرار کنیم، اما به سختی. تفاوت‌های زبان، بخشی از فرهنگ انسان است. اگر می‌خواهیم با همه‌ی فرهنگ‌ها به خوبی ارتباط برقرار کنیم، باید زبان کسانی که می‌خواهیم با آن‌ها ارتباط برقرار کنیم را یاد بگیریم.

این مسأله در حیطه‌ی عشق نیز صادق است. زبان عشق شما و همسران ممکن است مثل زبان انگلیسی و چینی با هم متفاوت باشد. هر چند سعی کنید به زبان انگلیسی ابراز عشق کنید، اگر زبان عشق همسران چینی باشد، هرگز نمی‌فهمید چقدر یکدیگر را دوست دارید. دوست من در هواپیما با زبان استفاده از «کلمات محبت آمیز» با همسر سومش صحبت می‌کرد، چون می‌گفت: «به او گفتم تو چقدر زیبایی. دوست دارم و به این که همسر منی افتخار می‌کنم.» او از عشق سخن می‌گفت و خالص بود. اما زن، زبان عشق شوهرش را درک نمی‌کرد. شاید در رفتار او دنبال عشق می‌گشت و آن را نمی‌دید. راست گویی و روراست بودن، به تنهایی کافی نیست. اگر می‌خواهیم رابطه‌ی عشقی خوبی داشته باشیم باید زبان عشقی همسر خود را درک کنیم.

من بعد از سی سال ارائه‌ی مشاوره‌ی ازدواج، فهمیدم که به طور کلی عشق پنج زبان دارد؛ یعنی پنج شیوه‌ای که افراد توسط آن‌ها عشق خود را بیان کرده و ابراز عشق را درک می‌کنند. در زمینه‌ی زبان شناسی ممکن است یک زبان، چندین

گوش داشتته باشد. زبان عشق هم گویش‌های زیادی دارد. در مقاله‌ها و مجله‌ها با عنوان‌هایی چون: «ده راه برای این که چگونه به همسران بگویید دوستش دارید، بیست روش نگه داشتن مرد در خانه، یا سیصد و شصت و پنج شیوه‌ی ابراز عشق پس از ازدواج» روبرو می‌شویم. ده یا بیست یا سیصد و شصت و پنج زبان برای عشق وجود ندارد. به نظر من عشق، تنها پنج زبان دارد، هر چند گویش‌های آن ممکن است متعدد باشند، تعداد روش‌های ابراز عشق به تصوّرات شخص محدود می‌شود. مورد مهم این است که به زبان همسران ابراز عشق کنید.

به ندرت زبان اوّل عشق یک زوج یکسان است. ما همیشه تمایل داریم به زبان اوّل یا مادری عشق خود صحبت کنیم اگر همسرمان زبان عشق ما را نفهمد، گیج و سردرگم می‌شویم. زیرا ما سعی می‌کنیم عشق و محبّت خود را ابراز کنیم اما پیام ما منتقل نمی‌شود، به خاطر اینکه این جا یک مشکل اساسی وجود دارد که هدف این کتاب، ارائه‌ی راه حل برای آن مشکل است. به همین دلیل است که من جسارت کردم کتابی دیگر درباره‌ی عشق بنویسم. وقتی ما پنج زبان عشق را کشف و زبان اوّل یا مادری عشق خود و همسرمان را درک می‌کنیم، به اطلاعات مورد نیاز برای به کارگیری ایده‌ها و دیدگاه‌های این کتاب دست یافته‌ایم. وقتی زبان عشق همسر خود را تشخیص دادید و به آن زبان صحبت کردید، من ایمن دارم که کلید ازدواجی بادوام و عاشقانه را یافته‌اید و دیگر کم پیش می‌آید که عشق بعد از ازدواج تبخیر شود. برای نگه داری آن تنها کافی است که زبان عشق همسر خود را یاد بگیرید و به کار ببرید. ما نمی‌توانیم فقط به زبان اصلی خود تکیه کنیم، بویژه وقتی که همسرمان آن را نمی‌فهمد. اگر می‌خواهیم عشق ما را درک کند، باید به زبان عشق او سخن بگوییم.

نوبت شما

جمله‌ی زیر را کامل کنید: «آمار طلاق روند نزولی را طی می‌کرد، تنها اگر افراد
«.....»

فصل دوم

مخزن عشق را پر نگه دارید!

عشق مهم‌ترین و ابهام‌آمیزترین کلمه در همه‌ی زبان‌هاست. اندیشمندان مذهبی و غیرمذهبی بر این باور دارند که عشق، نقش مهمی در زندگی بازی می‌کند. هزاران کتاب، ترانه، مجله و فیلم با این واژه، آتشین می‌شوند. بسیاری از نظام‌های فلسفی و عرفانی جایگاهی آسمانی برای عشق در نظر گرفته‌اند و بنیان‌گذاران ادیان همواره خواسته‌اند عشق ورزی، ویژگی برتر پیروان آنها باشد. روان‌شناسان می‌گویند اولین نیاز هیجانی انسان، احساس دوست داشته شدن است. برای رسیدن به عشق از کوه‌ها بالا می‌رویم، از دریاها گذر می‌کنیم، به بیابان‌های شنی سفر می‌کنیم و سختی‌های ناگفتنی بسیاری را تحمل می‌کنیم. بدون عشق، نمی‌توان از کوه‌ها بالا رفت، از دریاها گذر کرد و بیابان‌ها و سختی‌های زندگی را تحمل نمود.

اگر قبول کنیم که کلمه‌ی عشق در طول تاریخ و در حال حاضر در جامعه‌ی بشری نفوذ کرده است، باید بپذیریم که ابهام‌آمیزترین کلمه است. ما به هزاران شیوه از آن استفاده می‌کنیم. می‌گوییم من عاشق «ها» تا «گم» و در جایی دیگر، می‌گوییم «من عاشق مادرم هستم». از فعالیت‌های مورد علاقه‌ی خود سخن می‌گوییم: شنا، اسکی و شکار. عاشق خیلی چیزها هستیم: غذا، خودرو، خانه. عاشق حیواناتیم: سگ، گربه و حتی حلزون. عاشق طبیعتیم: درخت، چمن، گل و آب و هوا. عاشق انسان‌ها هستیم: پدر، مادر، پسر، دختر، والدین، زن، شوهر و دوستان. حتی عاشق عشق می‌شویم.

اگر زیاد ابهام‌آمیز نباشد ما از کلمه‌ی عشق برای بیان رفتارها هم استفاده

می‌کنیم: «چون دوستش داشتیم این کار را کردم.» این توضیح را برای همه نوع عملی داده می‌شود. مرد در رابطه‌ای نامشروع وارد می‌شود و آن را عشق می‌نامد؛ در حالی که یک کشیش از آن تحت عنوان گناه یاد می‌کند. همسر مردی الکلی رفتار بد او را تحمل می‌کند و آن را عشق می‌نامد، در حالی که یک روانشناس آن را وابستگی می‌داند. والدینی که همه آرزوهای فرزند خود را برآورده می‌کنند، آن را عشق می‌نامند، در حالی که درمانگر خانواده، آن‌ها را والدینی مسئول می‌خواند. رفتار عاشقانه چیست؟

این کتاب قصد ندارد همه‌ی ابهام‌های مربوط به کلمه‌ی عشق را آشکار کند، بلکه می‌خواهد بر آن عشقی تأکید کند که برای سلامت هیجانی و عاطفی ما ضروری است. روانشناسان کودک می‌گویند که هر بچه‌ای نیازهای هیجانی ویژه‌ای دارد که برای پایداری عاطفی او باید برآورده شود. در بین این نیازهای عاطفی، هیچ کدام مهم‌تر از نیاز به عشق و محبت نیست. نیاز به این که احساس کند به کسی تعلق دارد و خواستنی است. وقتی به اندازه محبت ببیند، آدم مسئولی بار می‌آید اما بدون آن عشق، از نظر اجتماعی و عاطفی آسیب می‌بیند.

اولین باری که این جمله را شنیدم، بسیار آن را پسندیدم: «در درون هر کودکی مخزنی هیجانی و عاطفی وجود دارد که منتظر است تا از سگه‌های عشق لبریز شود». هنگامی که فرزندی، به درستی احساس دوست داشته شدن کند، عادی رشد می‌کند. اما وقتی مخزن عشقش خالی باشد، بد رفتاری می‌کند. بیشتر بد رفتاری‌های بچه‌ها ناشی از خالی بودن این مخزن عشق است.

من به سخنان روانشناس متخصص کودکان و نوجوانان، دکتر «راس کمپل» گوش می‌دادم. در حین گوش دادن، به صدها پدر و مادری فکر می‌کردم که به علت بد رفتاری با فرزندانشان به من روی آورده بودند. من هرگز مخزن خالی درون آن بچه‌ها را تجسس نکرده بودم، اما نتیجه‌ی خالی بودن آن مخزن را دیده بودم. بد رفتاری آنان جست و جویی بی‌فرجام برای عشقی بود که هرگز احساسش نکرده بودند. آن‌ها در مکان‌های نامناسب و به شیوه‌های نادرست به دنبال عشق می‌گشتند.

به یاد اشلی می‌افتم که در سیزده سالگی به علت ابتلا به بیماری‌های مقاربتی تحت درمان قرار داشت. والدینش از او خشمگین بودند. از مسئولین مدرسه که

دوباره ی مسایل جنسی آموزش داده بودند نیز شاکی بودند. آن‌ها پرسیدند: «چرا باید این کار را بکند؟»

وقتی با اشلی حرف زدم از پدر و مادرش به من گفتم که در شش سالگی او، از هم جدا شده بودند. او گفت: «فکر کردم چون پدرم مرا دوست نداشت از مادرم جدا شد.»

وقتی مادرم دوباره ازدواج کرد، من ده ساله بودم و فکر کردم که او حالا کسی را دارد که به او عشق بورزد، اما من هیچ کس را ندارم که دوستم داشته باشد. من هم حقیقتاً می‌خواستم مورد عشق و محبت قرار بگیرم. من این پسر را در مدرسه دیدم. او از من بزرگتر بود و مرا دوست داشت. باورم نمی‌شد. با من مهربان بود. احساس می‌کردم دوستم دارد. نمی‌خواستم با او رابطه‌ی جنسی داشته باشم، تنها می‌خواستم مورد محبت و عشق‌ورزی قرار بگیرم.»

مخزن عشقی اشلی سال‌ها خالی مانده بود. مادر و ناپدری‌اش نیازهای جسمی او را برآورده می‌کردند، اما متوجه نبودند که کشمکش احساسی درون او خشم‌آلود است. به طور قطع آن‌ها اشلی را دوست داشتند و فکر می‌کردند که اشلی عشق آن‌ها را احساس می‌کند. اما افسوس، زمانی متوجه اشتباه بودن تصورشان شدند که خیلی دیر شده بود. آن‌ها به زبان عشق اشلی حرف نمی‌زدند.

هر چند که نیاز عاطفی به عشق، پدیده‌ای نیست که تنها به دوران کودکی منحصر باشد. این نیاز، هم چنان که در بزرگسالی و در دوران ازدواج ادامه پیدا می‌کند. تجربه‌ی عشق و عاشقی، به طور موقتی، آن نیاز را برطرف می‌کند؛ اما سریع پایان می‌یابد و همان‌طور که بعدها متوجه می‌شویم، عمری کوتاه و قابل پیش‌بینی دارد. بعد از این که از اوج این شور پایین می‌آییم، از آن جهت که نیاز عاطفی به عشق برای طبیعت ما ضروری است، این نیاز دوباره پدیدار می‌شود. این مهم‌ترین آرزوی عاطفی ماست. پیش از آن که عاشق شویم به عشق نیاز داشته‌ایم و تا هنگامی که زنده‌ایم به آن نیاز داریم.

نیاز به دوست داشته شدن، اصلی‌ترین نیاز ازدواج است. مردی به تازگی به من گفت: «داشتن خانه، ماشین، ویلا و دیگر وسایل رفاهی چه فایده‌ای دارد وقتی همسرت دوست نداشته باشد؟» منظور او را متوجه می‌شوید؟ «بیشتر از هر چیزی می‌خواهم همسرم دوستم داشته باشد. مسائل مادی نمی‌تواند جایگزین عشق شود.

زنی که تمام روز به من بی توجه است، شب به یکباره با من مهربان می شود و می خواهد با من هم بستر شود. من از این حالت متنفرم. او از آن زن هایی نیست که از سکس متنفر باشد؛ او زنی است که ناامیدانه عشق را گدایی می کند.»

فریاد ما برای عشق

در درون ما کسی فریاد می زند دوستم داشته باشید، تنهایی، روان انسان را نابود می کند. به همین علت است که حبس در سلول انفرادی، بی رحمانه ترین تنبیه محسوب می شود. در وجود هر انسانی آرزوی صمیمی بودن و مورد محبت دیگران بودن نهفته است. ازدواج نیاز به صمیمیت و عشق را برطرف می کند. به همین علت است که نوشته های باستان کتاب مقدس از یک تن شدن زن و شوهر سخن گفته اند. معنایش این نیست که افراد هویت خود را از دست می دهند، بلکه این است که به شیوه ای ژرف و صمیمانه وارد زندگی یکدیگر می شوند.

اما، اگر عشق مهم است، اغفال کننده نیز هست. شنیده ام که بسیاری از زوجها درد پنهان خود را با هم در میان گذاشته اند. عده ای هم به علت تحمل ناپذیر بودن درد درونشان، نزد من آمده اند. برخی به این دلیل که فهمیده بودند نمونه های رفتاری یا بد رفتاری همسرشان ازدواج آنها را خراب کرده است، به من روی کردند. گروهی تنها آمدند تا به من اطلاع دهند که دیگر نمی خواهند به زندگی زناشویی خود ادامه دهند. رؤیای «تا ابد با شادمانی زندگی کردن» در مورد آنها در پشت دیوارهای حقیقت مدفون شده بود. بارها شنیده ام که می گویند: «عشق ما دیگر تمام شده و رابطه ای ما مرده است. ما پیش تر با هم احساس نزدیکی می کردیم، اما حالا این طور نیستیم. دیگر از با هم بودن لذت نمی بریم و نیازهای هم را برآورده نمی کنیم.» ماجراهای آنها نشان می دهد که بزرگسالان نیز همانند کودکان «مخزن عشق» دارند.

آیا در ژرفای وجود زوجها مخزنی خالی از عشق هست؟ آیا این بد رفتاری، طرد کردن، کلمات زشت و روحیه انتقادگرا به علت وجود آن مخزن خالی صورت می گیرد؟ اگر راه پر کردن آن را بیابیم، ازدواج ما دوباره احیا می شود؟ آیا اگر راهی برای پر کردن این مخزن یافت شود، پیمان های زناشویی احیا می گردد؟ آیا زوجها می توانند با مخزنی پر، جوی احساسی بیافرینند که بتوانند در آن فضا درباره ی

اختلاف‌ها بحث کنند و آن‌ها را برطرف کنند؟ یا آن مخزن می‌تواند ازدواج آن‌ها را کارساز کند؟

این پرسش‌ها مرا به سفری طولانی برد. در طول راه، من نگرش‌های ساده و قدرتمند این کتاب را کشف کردم. این سفر نه تنها مرا واداشت تا دوره‌ی سی ساله‌ی مشاوره‌ی ازدواج خود را مرور کنم، بلکه مرا به اعماق و ذهن صدها زوج برد. از سیاتل تا میامی، زوج‌ها مرا به دانستن اسرار خصوصی ازدواجشان دعوت کردند و ما بی‌پرده سخن گفتیم. نمونه‌های ارائه شده در این کتاب از زندگی واقعی افراد به دست آمده است. تنها اسامی و مکان‌ها را برای حفظ اسرار افرادی تغییر داده‌ام که آزادانه با من درد دل کردند.

به نظر من پر نگه داشتن مخزن عشق به اندازه‌ی روغن موتور برای یک خودرو مهم است. اگر ازدواج خود را با مخزن خالی ادامه دهید مانند راندن خودروی بدون روغن موتور برای شما هزینه برمی‌دارد. با خواندن این کتاب می‌توانید هزاران ازدواج را نجات دهید و حتی فضای عاطفی یک ازدواج خوب را تقویت کنید. ازدواج شما در هر مرحله‌ای که باشد، همیشه می‌تواند بهتر شود.

توجه کنید! اگر زبان عشق همسر خود را دریابید و به همان زبان صحبت کنید، تا اندازه‌ی زیادی بر رفتار او تأثیر می‌گذارید. وقتی مخزن عشق مردم پر باشد، رفتار متفاوتی خواهند داشت.

هر چند، پیش از آن که این پنج زبان را بررسی کنیم، باید یکی از مهم‌ترین و در عین حال پیچیده‌ترین پدیده‌ها را مورد توجه قرار دهیم: تجربه‌ی شادمانه‌ی «عاشق شدن».

نوبت شما

آیا تا به حال کاری را با «نیّت خیر» انجام داده‌اید - کاری که از محبت درونیتان نشأت گرفته باشد - چه طور آن را بروز داده‌اید؟

فصل سوم

عاشق شدن

بدون وقت قبلی، سرزده وارد دفترم شد و از منشی من خواست که پنج دقیقه با من دیدار داشته باشد. هجده سال بود که جانیس را می‌شناختم. او سی و شش سال داشت و هرگز ازدواج نکرده بود. هر چند وقت یک بار به سراغ من می‌آمد تا درباره‌ی مشکل خاصّ یکی از روابطش صحبت کند. وی فردی منظم، با وجدان، مرتّب و مهربان بود. از او بعید بود که بدون گرفتن وقت قبلی به دفتر من بیاید. با خودم فکر کردم باید دچار بحران وحشتناکی شده باشد که این چنین سرزده به دیدار من آمده است. به منشی‌ام گفتم: «او را به دفترم راهنمایی کن»، انتظار داشتم، همین که وارد دفتر می‌شود گریه کند و ماجرای غم‌انگیزش را تعریف کند، اما برخلاف همیشه با هیجان وارد اتاقم شد و با شادمانی صحبت کرد.

پرسیدم: «امروز چه طوری جانیس؟»

گفت: «عالی! تا به حال این قدر خوب نبوده‌ام. من دارم ازدواج می‌کنم!»

تعجب کردم و گفتم: «ازدواج می‌کنی؟ با چه کسی؟ چه وقت؟»

گفت: «با دیوید گالسی و سپتامبر.»

- «هیجان انگیز است! چه مدت نامزد بودید؟»

- «سه هفته. می‌دانم جنون‌آمیز است دکتر چاپمن، بعد از آن همه نامزدی با افراد مختلف و مواردی که با ازدواج فاصله زیادی نداشت باورم نمی‌شود! اما می‌دانم دیوید برای من ساخته شده است. هر دو این را از همان دیدار اول متوجه شدیم. البته، در همان شب اول درباره‌اش حرف نزدیم، اما یک هفته بعد، او از من

درخواست ازدواج کرد. می دانستم این درخواست را می کند و می دانستم که جوابم مثبت است. دکتر چاپمن تا حالا این احساس را تجربه نکرده‌ام. شما از روایتی که در این سال‌ها داشتم آگاهی دارید، همین‌طور هم مشکلاتم. در هر رابطه‌ای مشکلی وجود داشت. من هرگز درباره‌ی هیچ کدام از آن احساس آرامش نکردم، اما می‌دانم که دیوید برای ازدواج مناسب است.

این بار جانیس روی صندلی‌اش به جلو عقب حرکت می‌کرد و می‌خندید و می‌گفت: «می‌دانم جنون آمیز است، اما من خیلی خوشحالم. تا به حال این قدر خوشحال نبوده‌ام.»

چه اتفاقی برای جانیس افتاده است؟ او عاشق شده است. دیوید در ذهن او شگفت‌انگیزترین مردی به نظر می‌رسید که تاکنون دیده بود. او یک مرد کامل است.

او شوهر ایده‌آلی خواهد شد و شب و روز به او فکر می‌کند. مسائلی چون این که دیوید پیش از این دو بار ازدواج کرده، سه بچه دارد و این که در گذشته سه بار شغلش را تغییر داده است، برای جانیس مهم نیست. او خوشحال است و با دیوید خوشبخت می‌شود. او عاشق است.

بیشتر ما با عاشق شدن ازدواج می‌کنیم. کسی را می‌بینیم که ویژگی‌های فیزیکی و رفتار شخصیتی او شوک الکتریکی به ما وارد می‌کند تا سیستم «حساس به عشق ما» را فعال کند. زنگ‌ها خاموش می‌شوند و ما فرآیند شناخت را آغاز می‌کنیم. اولین گام با همبرگر یا استیک خوردن برداشته می‌شود، آن هم بسته به توان مالی ما. اما علاقه‌ی اصلی ما که غذا نیست، ما می‌خواهیم به عشق برسیم. آیا این احساس گرم و ملایم درونم واقعیت دارد؟

گاهی، در اولین دیدار، دلسرد می‌شویم. دیگر نمی‌خواهیم با او باشیم. زمانی هم این احساس سوزش، بعد از صمیمیت شدیدتر می‌شود. پیش از اینکه احساس کنیم «داریم عاشق می‌شویم» چند بار دیگر با هم بودن را تجربه می‌کنیم. سرانجام، به موردی واقعی پی می‌بریم و آن را به طرف مقابل می‌گوییم، با این امید که این احساس دو سویه باشد. اگر این‌طور نباشد، کمی سرد می‌شویم و تلاش‌های خود را دو برابر می‌کنیم تا طرف خود را تحت تأثیر قرار دهیم، تا دل محبوب خود را به

دست آوریم. وقتی احساس دو طرفه باشد، درباره‌ی ازدواج صحبت می‌کنیم، چون همه قبول دارند که عاشق شدن ضرورت اصلی یک ازدواج خوب است.

حیاط خلوت بهشت

تجربه‌ی عاشقی در اوج خود نشاط آور است. ما از نظر عاطفی به هم وابسته می‌شویم و به فکر هم می‌خواهیم. وقتی بیدار می‌شویم، اولین فکری که به ذهنمان می‌رسد، اوست. دلمان برای هم تنگ می‌شود. با هم بودن برایمان بازی کردن در حیاط خلوت بهشت است. وقتی دست یکدیگر را می‌گیریم، به نظر می‌رسد که خون ما در بدن یکدیگر در جریان است. اگر مجبور نبودیم به مدرسه یا محل کار برویم تا ابد یکدیگر را می‌بوسیدیم. در آغوش کشیدن هم رؤیاهای ازدواج و جذبہ را تحریک می‌کند.

فرد عاشق، محبوبش را کامل و بی‌نقص می‌بیند. مادرش عیب‌های نامزد او را می‌بیند، اما خود او نمی‌بیند. دوستانش می‌توانند عیب‌های او را ببینند، اما به او نمی‌گویند، مگر این که خودش بخواهد و او هرگز چنین درخواستی را نخواهد کرد، زیرا به نظرش او کامل است و نظر دیگران مهم نیست. مادرش نیز این نکته را متوجه می‌شود که مرد جوان قادر به حفظ شغل خود نیست، اما نگرانش را بروز نمی‌دهد و فقط به پرسش «برنامه‌ی او چیست؟» بسنده می‌کند.

رؤیاهای پیش از ازدواجمان از برکت زناشویی برخوردارند. «ما یکدیگر را خیلی خوشحال می‌کنیم. ما عاشق هم هستیم.» اما در درون خود می‌دانیم که سرانجام، ما نیز اختلاف‌هایی خواهیم داشت. ولی اطمینان داریم که درباره‌ی آن اختلاف‌ها به روشی صحبت خواهیم کرد و یکی از ما گذشت خواهد نمود و به توافق می‌رسیم. وقتی عاشقید باور هر چیزی دیگری غیر از این، سخت است.

«باور کرده‌ایم که اگر عاشق باشیم، این عشق تا آخر ادامه خواهد یافت. احساسات ما همیشه مثل این لحظه شگفت‌انگیز خواهد بود. هیچ چیز نمی‌تواند بین ما جدایی بیندازد. هیچ چیز نمی‌تواند عشق ما را نسبت به هم کم کند. ما افسون زیبایی و فریبندگی شخصیت یکدیگر شده‌ایم. عشق ما شگفت‌انگیزترین اتفاقی است که تاکنون تجربه کرده‌ایم. می‌بینیم برخی زوجها نسبت به هم سرد می‌شوند؛ اما این اتفاق هرگز برای ما رخ نمی‌دهد. منطقی و دلیل ما این است. شاید

آن‌ها در واقع، یکدیگر را دوست نداشته‌اند.»

متأسفانه ابدی بودن هیجان عشق و عاشقی افسانه‌ای بیش نیست. روانشناسی به نام دکتر «دوروتی تنو» مطالعات بسیاری درباره پدیده‌ی عاشق شدن انجام داده است. بعد از بررسی ویژگی‌های زوج‌ها به این نتیجه رسید که عمر متوسط رابطه‌ی رمانتیک دو سال است. اگر این رابطه‌ی عاشقانه پنهانی هم باشد کمی طولانی‌تر می‌شود و سرانجام همه از بالای ابرها پایین می‌آییم و دوباره پای خود را به زمین می‌گذاریم. چشمانمان باز می‌شود و عیب‌های طرف مقابل را می‌بینیم. درمی‌یابیم که برخی از رفتارهای شخصیتی او آزاردهنده است و الگوهای رفتاری او آدم را عصبی می‌کند. او عصبانی می‌شود و طرف مقابلش را می‌رنجاند، حتی شاید با کلمات خشن و داوری منتقدانه. آن رفتارهای جزئی که در زمان عاشقی برایمان جالب بودند، حالا به کوه بزرگی از ناراحتی تبدیل شده‌اند.

دنیای واقعی

به دنیای واقعی ازدواج خوش آمدید! جایی که موها همیشه روی دست شویی ریخته‌اند و سطح آینه پر از لکه‌های سفید است، جایی که دعوا بر سر این است که چگونه دستشویی عوض شود و این که چراغ روشن باشد یا خاموش. این دنیایی است که کفش‌ها، خودشان داخل جاکفشی نمی‌روند و کشوها خود به خود بسته نمی‌شوند، جایی که کت خودش آویزان نمی‌شود و جوراب‌ها پس از شسته شدن لنگه به لنگه می‌گردند... در این دنیا، نگاهی می‌تواند آسیب بزند و کلمه‌ای خراش بدهد. دلدادگان صمیمی به دشمن هم بدل می‌شوند و ازدواج به میدان جنگ.

چه بر سر این «عشق» آمد؟ افسوس، توهمی بیش نبود که با آن نام خود را در جای خالی نقطه چین ثبت کردیم برای بهتر یا بدتر بودن. تعجیبی ندارد که خیلی‌ها ازدواج و همسر خود را که زمانی عاشق او بودند، نفرین می‌کنند. از آن گذشته ما فریب خوردیم، پس حق داریم خشمگین باشیم. آیا به واقع، احساس ما درست بود؟ من فکر می‌کنم بود. مشکل، اطلاعات نادرست بود.

نادرستی اطلاعات این بود که این وسواس عشقی تا ابد دوام خواهد آورد. باید آگاهی بیشتری به دست می‌آوردیم. مشاهدات باید به ما آموخته باشد که اگر

مردم در هیجان عشق و عاشقی باقی بمانند، آن گاه همه به مشکلات جدی دچار می‌شوند. امواج این شوک به کار، صنعت، کلیسا، تحصیلات و بقیه‌ی جامعه سرایت می‌کند. چرا؟ چون کسی که عاشق است به دیگر مسایل بی‌توجه می‌شود. به همین علت است که آن را «وسواس» می‌نامیم. دانشجویی که عاشق است نمراتش افت می‌کند. وقتی عاشق هستید نمی‌توانید خوب درس بخوانید. فردا امتحان تاریخ دارید، چه کسی به جنگ سال ۱۸۱۲ اهمیت می‌دهد؟ وقتی عاشقید، همه چیز نامربوط به نظر می‌رسد. یک نفر به من گفت: «دکتر چاپمن، دیگر کارم را دوست ندارم؟»

پرسیدم: «منظورت چیست؟»

گفت: «عاشق دختری شدم و نمی‌توانم هیچ کاری را به پیش ببرم. نمی‌توانم ذهنم را به کارم متمرکز کنم. تمام روز به او فکر و رؤیای پردازی می‌کنم.»

شادمانی عاشقی، ما را دچار این توهم می‌کند که رابطه‌ای صمیمی داریم. احساس می‌کنیم که به یکدیگر تعلق داریم. ایمان داریم که می‌توانیم بر همه‌ی مشکلات پیروز شویم. احساس نوع دوستانه‌ای به هم داریم. مرد جوانی در مورد نامزدش گفت: «نمی‌توانم کاری کنم که نامزدم ناراحت شود. تنها آرزوی من شاد و خوشبخت بودن اوست. هر کاری بتوانم می‌کنم تا او خوشبخت و شاد باشد.»

چنین وسواسی خود-محوری را اشتباه می‌داند و آن را ریشه کن می‌کند و ما به نوعی مادر «ترزا» تبدیل می‌شویم که می‌خواهد همه چیز را به نفع محبوب خود تمام کند. علت این کار این است که از صمیم قلب معتقدیم طرف مقابل نیز چنین احساسی به ما دارد. باور داریم که او به برآورده کردن نیازهای ما پایبند است. این که او هم مرا دوست دارد و هرگز کاری نمی‌کند که من آسیب بینم و برنجم. این تفکر، همیشه رؤیایی است. نه اینکه تفکر و احساس ما ناخالص باشد، نه! ما واقع‌گرا نیستیم. ما نمی‌توانیم ماهیت واقعی انسان را بشناسیم. ما بدون شک موجوداتی خودخواه هستیم. دنیا در اطراف ما حرکت می‌کند. هیچ کدام از ما به طور کلی بشر دوست نیستیم. شادمانی تجربه‌ی عاشقی، تنها ما را دچار خیال می‌کند. وقتی دوره‌ی عشق و عاشقی سپری می‌شود (متوسط دو سال) به دنیای واقعی برمی‌گردیم و دوباره به خود می‌آییم. شوهر، آرزوهایی را بیان می‌کند که با آرزوی همسرش متفاوت است. او رابطه‌ی جنسی می‌خواهد، اما زن خیلی خسته است.

او می‌خواهد خودروی جدیدی بخرد، اما زن می‌گوید: «فکر خوبی نیست!» زن می‌خواهد والدینش را ببیند، اما مرد می‌گوید: «من دوست ندارم وقت زیادی را با خانواده‌ی تو باشم.» کم کم، توهم صمیمیت از بین می‌رود و آرزوها، عواطف، افکار و الگوهای رفتاری شخص، خودش را نشان می‌دهد. این‌ها دو انسان جدا از هم هستند. ذهن آن‌ها با هم سازگار نیست و هیجان‌هایشان تنها در اقیانوس عشق، مدت کوتاهی با هم آمیخته شد. حالا امواج واقعیت آن‌ها را از هم جدا کرده است. عشق آن‌ها تمام می‌شود و در آن نقطه هم دیگر را کنار می‌زنند و از هم جدا می‌شوند. طلاق می‌گیرند و به جست و جوی تجربه‌ی عشقی دیگری می‌پردازند یا این که کار سخت یادگیری عشق‌ورزی را بدون شادمانی و سواس عشق شروع می‌کنند.

آیا این یعنی که با عاشق شدن به دام ازدواج افتاده‌ایم و دو راه بیشتر نداریم: (۱) این که با بدبختی به زندگی با همسر خود ادامه دهیم یا اینکه (۲) سریع از کشتی پیاده شویم و یک مورد دیگر را امتحان کنیم؟ نسل ما مورد دوم را انتخاب کرده است، در حالی که نسل پیشین بیشتر وقت از گزینه‌ی اول استفاده می‌کرد. شاید پیش از این که به طور خودکار نتیجه‌گیری کنیم که انتخاب ما درست بوده است، باید این اطلاعات را بررسی کنیم. در حال حاضر تحقیقات نشان می‌دهند که شصت درصد از ازدواج‌های دوم به طلاق منتهی می‌شود و چنانچه زوجین فرزند داشته باشند این میزان افزایش می‌یابد.

پژوهش نشان می‌دهد که راه حل سوم و بهتری وجود دارد: بدانیم تجربه‌ی عشق و عاشقی، چیزی جز اوج هیجانی زودگذر نبوده و حالا باید با همسر خود به دنبال یک عشق واقعی باشیم. این نوع عشق هیجانی است، اما وسواسی نیست. این عشقی است که منطق و احساس را به هم پیوند می‌زند. عملی ارادی است و مستلزم نظم است و نیاز به رشد شخصی را گوشزد می‌کند. اساسی‌ترین نیاز عاطفی ما عاشق شدن نیست، بلکه مورد عشق‌ورزی واقع شدن است: شناخت عشقی که ناشی از منطق و انتخاب باشد و نه غریزه؛ نیاز دارم مورد محبت کسی باشم که تصمیم می‌گیرد مرا دوست داشته باشد، کسی که وجود مرا دوست داشتنی می‌بیند. این نوع عشق به تلاش و نظم نیاز دارد. تصمیم می‌گیریم تلاش کنیم و انرژی

خود را صرف سودرسانی به طرف مقابل نماییم تا با غنی شدن زندگی او، خودمان به رضایت برسیم، رضایتی که از داشتن یک انسان دوست داشتنی حاصل می‌شود. این حقیقت به شادمانی تجربه‌ی عشق و عاشقی نیاز ندارد. در حقیقت، عشق واقعی تا زمانی که تجربه‌ی عشق و عاشقی، دوره‌ی خود را طی نکند پدید نمی‌آید. ما از انجام کارهای مهربانانه و از روی بخششی که تحت تأثیر این وسواس انجام می‌دهیم اعتبار کسب نمی‌کنیم. ما را نیرویی غریزی به جلو می‌راند که فراتر از الگوهای رفتاری معمولی ماست. اما اگر به انتخاب خود به دنیای واقعی برگردیم و همچنان انسانی بخشنده و مهربان باشیم به عشق واقعی دست یافته‌ایم.

اگر خواهان رشد عاطفی هستیم باید نیاز عاطفی ما به عشق برآورده شود. افراد متأهل می‌خواهند از همسرشان علاقه و عشق ببینند. وقتی اطمینان داریم که همسرمان ما را قبول دارد، ما را می‌خواهد و خواهان سلامت ماست، احساس امنیت می‌کنیم. در طی مرحله‌ی عشق و عاشقی، ما همه‌ی این هیجان‌ها را احساس کردیم. تا زمانی که این هیجان‌ها وجود داشتند، ما احساسی آسمانی داشتیم. اشتباه ما این بود که فکر می‌کردیم این احساس ابدی است.

اما قرار نبود آن وسواس تا ابد ادامه داشته باشد. این حالت موضوع اصلی کتاب «ازدواج مقدمه‌ای بیش نیست» را تشکیل داده و در آن بر این نکته تأکید می‌شود که عشق واقعی منطقی و ارادی است. این همان عشقی است که خردمندان همیشه ما را به آن فرا می‌خوانند. عشقی با شناخت و انگیزه.

این برای زوج‌های متأهلی که همه‌ی احساس‌های دوران عاشقی خود را از دست داده‌اند خبر خوبی است. اگر عشق یک انتخاب است، پس آن‌ها گنجایش این را دارند که پس از فرونشستن هیجان‌های عشق و عاشقی و بازگشت به دنیای حقیقی همچنان یکدیگر را دوست داشته باشند. این نوع عشق با یک نگرش شروع می‌شود؛ یعنی، با تفکر. عشق نگرشی است که می‌گوید: «من با تو ازدواج کردم و تصمیم گرفتم پاسدار دل بستگی‌های تو باشم.» بعد از این مرحله کسی که تصمیم می‌گیرد دوست داشته باشد، راه‌های مناسب بیان و اجرای آن تصمیم را پیدا می‌کند.

ممکن است عده‌ای بگویند: «اما این خیلی خشک و بی‌نتیجه به نظر می‌رسد.

عشق به صورت یک نگرش و با رفتاری مناسب؟ مگر می‌شود؟ پس آن شهاب‌ها و بال‌ها و هیجان‌های شدید کجا می‌روند؟ پس روحیه‌ی انتظار، چشمک زدن، حرارت، بوسه و هیجان رابطه‌ی جنسی چه می‌شود؟ پس امنیت عاطفی اطلاع از این که من به نظر او بهترین هستم کجا می‌رود؟»

این کتاب می‌خواهد همین را بگوید. چطور به اعماق وجود هم پی ببریم و به نیاز عاطفی احساس دوست داشته شدن برسیم؟ اگر بتوانیم آن را یاد بگیریم و عمل کنیم، عشق ما هیجان انگیز خواهد بود و حتی احساس شیفتگی نیز خواهیم کرد. در بسیاری از سمینارها و نشست‌های مشاوره‌ی خصوصی، سال‌ها درباره‌ی پنج زبان عشق بحث کرده‌ام. هزاران نفر گفته‌های مرا که اکنون می‌خوانید، پذیرفته‌اند. فایل‌های من پر از نامه‌هایی است که آن‌ها را از کسانی که هرگز ندیده‌ام دریافت کرده‌ام که نوشته‌اند: «دوستی یکی از سی دی‌های شما را درباره‌ی عشق به من قرض دارد و آن سی دی، ازدواج و زندگی ما را دگرگون کرد. سال‌ها تلاش می‌کردیم تا یکدیگر را دوست داشته باشیم، اما تلاش‌های ما به بی‌توجهی عاطفی می‌رسید. حالا که زبان عشق طرف مقابل را دریافتیم، فضای عاطفی و هیجانی ازدواج ما خیلی بهتر شده است.

هنگامی که مخزن عشق عاطفی همسر شما پر شده است و در عشق شما احساس امنیت می‌کند، تمام دنیا در نظر او روشن جلوه می‌کند و تمام تلاش خود را به کار خواهد گرفت تا به بالاترین پلکان زندگی صعود کند. اما وقتی که مخزن عشق خالی است؛ احساس می‌کند مورد سوءاستفاده قرار گرفته و مورد عشق ورزی واقع نشده است، کل دنیا به نظرش تیره و تار می‌رسد و هرگز در این دنیا موفق نمی‌شود. در پنج فصل بعدی این کتاب، پنج زبان عاطفی و هیجانی عشق را شرح می‌دهم و بعد در فصل نهم، چگونگی تشخیص زبان اصلی عشق طرف مقابلتان را به شما آموزش می‌دهم تا تلاش‌هایتان در راه عشق ورزی به بار بنشیند.

نوبت شما

به آن نقطه از ازدواج خود بازگردید که چشمانتان به روی «حقیقت» باز شد و هیجانات رماتیک کم رنگ شدند. این مسأله روابط شما را به چه نحوی تحت تأثیر قرار داد؛ به سمت بهتر شدن یا بدتر شدن؟

فصل چهارم

زبان عشق: شماره یک

کلمات محبت آمیز، مثبت و تأیید کننده

مارک تواین گفت «من با یک تعریف و تحسین دو ماه زنده می مانم.» اگر سخن مارک تواین را کلی در نظر بگیریم، سالی شش جمله‌ی تحسین آمیز، مخزن عشق او را پر نگه می دارد، اما احتمالاً نیاز همسر شما بیش از اینهاست. یک راه هیجان انگیز برای ابراز عشق استفاده از کلمه‌های تشویق و تقویت کننده است. سلیمان - نویسنده‌ی ادبیات حکمت عبری باستان - نوشت: «مرگ و زندگی در دست زبان است.» بسیاری از زوجها هرگز به قدرت واژگان محبت آمیز پی نبرده اند. سلیمان می گوید: «قلبی مضطرب مرد را به زمین می کوبد، اما کلمه‌ای محبت آمیز او را شاد می کند.»

تعریف کلامی یا استفاده از واژگان قدردانی و محبت آمیز، رابط‌های قدرتمند عشق هستند؛ بهترین راه این است که آن‌ها را با جمله‌های ساده و آشکار بیان کنید، مثل:

«در این لباس زیبا به نظر می رسی.»

«چقدر آن لباس به تو می آید!»

«از این که همیشه به موقع به دنبالم می آیی تا مرا از سرکار به خانه ببری

واقعاً متشکرم»

«ممنون که امشب پرستار بچه را آوردی. خواستم بدانی که محبتت را فراموش

نمی کنم.»

«تو واقعاً انسان مسئولیت پذیری هستی و من احساس می‌کنم که همیشه می‌توانم روی تو حساب کنم.»

اگر زن و شوهر مدام این کلمات محبت‌آمیز و حاکی از قدردانی را از یکدیگر بشنوند، فضای آن ازدواج چگونه خواهد بود؟

چند سال پیش در مطبعم نشسته بودم و در اتاق باز بود. خانمی وارد سالن شد و گفت: «یک دقیقه فرصت دارید؟»

گفتم: «حتماً، بفرمایید.»

نشست و گفت: «دکتر چاپمن، من مشکلی دارم. نمی‌توانم کاری کنم که شوهرم اتاق خواب را رنگ کند. نه ماه است که به او التماس می‌کنم. هر چه می‌دانستم امتحان کرده‌ام، ولی نتوانستم او را وادار کنم آن جا را رنگ کند.»

اولین فکر من این بود که بگویم خانم اشتباه آمدید. من کارفرمای نقاشی ساختمان نیستم. اما گفتم: «بیشتر شرح بده!»

او گفت: «خوب، شنبه‌ی گذشته یک نمونه‌ی آن. می‌دانید تمام روز شوهر من چه می‌کرد؟ او مشغول بروزرسانی کامپیوترش بود!»

– «خوب شما چه کار کردید؟»

رفتم و گفتم: «باب نمی‌فهمم، امروز روز خوبی برای رنگ زدن اتاق خواب بود ولی تو تمام روز با کامپیوتر مشغول بودی.»

پرسیدم: «خوب بالاخره اتاق خواب را رنگ کرد؟»

– «نه، هنوز رنگ نشده. نمی‌دانم چه کار کنم.»

گفتم: «بگذار سؤالی از تو بپرسم. آیا تو با کار کردن با کامپیوتر مخالفی؟»

– «نه اما می‌خواهم اتاق خوابم رنگ شود.»

– «آیا مطمئنی که همسرت می‌داند می‌خواهی اتاق خواب را رنگ بزنند؟»

گفت: «بله او می‌داند. نه ماه است که دارم به او می‌گویم.»

– «یک پرسش دیگر، آیا همسرت تا به حال کاری را خوب انجام داده است؟»

– «مثل چی؟»

– «مثل بیرون بردن زباله‌ها یا بیرون کردن حشرات از داخل ماشین که شما می‌رانید، یا بنزین زدن به خودرو، یا پرداخت قبضه‌ها و یا به چوب‌رختی آویزان کردن کتش؟»

- «بله او بعضی از این‌ها را انجام می‌دهد.»
- «پس دو پیشنهاد به تو می‌دهم. اول، دیگر درباره رنگ زدن اتاق خواب حرف نزنید. تکرار می‌کنم دیگر حرفی در این باره نزنید!»

- «نمی‌دانم این کارم چه طور به حل این موضوع کمک می‌کند؟»
- «ببین! گفتمی او می‌داند که تو می‌خواهی اتاق خوب نقاشی شود. دیگر لازم نیست به او بگویی. او از پیش این را می‌داند. دومین پیشنهاد من این است که بار دیگر که همسرت کار خوبی انجام داد از او تشکر و تعریف کن. اگر زباله را بیرون برد بگو: «باب، خیلی ممنون که این کار را برایم انجام می‌دهی.» نگو، تا تو بخواهی زباله‌ها را بیرون ببری، مگس‌ها قبل از تو این کار را کرده‌اند. اگر دیدی که قبض برق را پرداخت کرد، دستت را روی شانه‌اش بگذار و بگو: «باب، از تو ممنونم که قبض برق را پرداخت می‌کنی. من شنیده‌ام شوهرانی هستند که این کار را نمی‌کنند و می‌خواهم بدانی چقدر از تو ممنون هستم.» یا این که «از این که از بچه‌ها مراقبت کردی تا من بتوانم به کارم برسم از تو ممنونم.» هر بار که او کاری انجام می‌دهد، از او تشکر کن و از او تعریف کن.

زن گفت: «نمی‌دانم این‌ها چه ربطی به رنگ شدن اتاق خواب دارد.»
گفتم: «تو از من راهنمایی خواستی و آن را گرفتی. بفرمایید.»
وقتی از دفتر من خارج شد، خیلی خوشحال نبود. سه هفته بعد به دفترم آمد و گفت: «نتیجه داد!» او استفاده از کلمات محبت‌آمیز را که انگیزه‌بخش‌تر از غرغر کردن است را یاد گرفته بود.

پیشنهاد نمی‌کنم برای وادار کردن همسران به انجام کارهای دلخواهتان چاپلوسی کنید. عشق به این معنا نیست که به خواسته‌ی خودتان برسید. عشق یعنی کاری کنید که طرف مقابلتان خوشحال شود و به خواسته‌اش برسد. در حقیقت وقتی از کلمات محبت‌آمیز استفاده می‌کنید، طرف شما نیز انگیزه می‌یابد و کاری را برای رسیدن شما به آرزویتان انجام می‌دهد.

کلمات تشویق‌آمیز

تعریف و تمجید تنها یک راه برای ابراز واژه‌های محبت‌آمیز به همسران است. یک راه دیگر، استفاده از کلمات تشویق‌آمیز است. کلمه‌ی تشویق کردن یعنی

ترغیب به شجاعت. همه‌ی ما در بعضی زمینه‌ها احساس ناامنی می‌کنیم. جرأت نداریم و ترس، ما را از انجام کارهای مثبت مورد علاقه‌مان باز می‌دارد. پتانسیل پنهان درون همسر شما در هاله‌ای از ناامنی گرفتار شده است و منتظر شنیدن کلمات تشویق‌آمیز شماست.

الیسون همیشه دوست داشت نویسنده شود. در روزهای پایانی دوره‌ی دانشجویی چند دوره‌ی آموزشی در زمینه خبرنگاری دید. سریع دریافت که هیجان او نسبت به نوشتن بیشتر از علاقه‌اش به تاریخ است (رشته‌ای که در دانشگاه می‌خواند). برای تغییر رشته خیلی دیر بود، اما بعد از تمام کردن کالج و به ویژه قبل از تولد اولین فرزندش، چند مقاله نوشت. یکی از مقاله‌هایش را به یک مجله داد، اما وقتی آن را رد کردند، هرگز جرأت نکرد نوشته‌ی دیگری را پیشنهاد کند. حالا که بچه‌ها بزرگتر شده‌اند، وقت بیشتری برای فکر کردن دارد. الیسون دوباره مشغول نوشته شده است.

کیت، شوهر الیسون، در روزهای اول ازدواج زیاد به نوشتن الیسون توجه نمی‌کرد، سرگرم کار خودش بود. هر چند روزی او به این نتیجه رسید که عمیق‌ترین معنای زندگی در کار نیست، بلکه در روابط است. یاد گرفت که بیشتر به الیسون و دل بستگی‌هایش توجه کند. بنابراین یک شب یکی از مقاله‌های الیسون را برداشت و خواند و پس از خواندن آن، به سالن نشیمن رفت و دید آن‌جا الیسون کتاب می‌خواند. با خوشبینی و خوشحالی به الیسون گفت: «دوست ندارم مزاحم مطالعه‌ات بشوم، اما آدم بگویم. همین الان یکی از مقاله‌های تو را به نام چگونه از تعطیلات خود بهترین استفاده را بکنیم خواندم، تو خیلی خوب می‌نویسی. این باید چاپ شود! تو روان می‌نویسی. کلمه‌هایت تصاویری را در ذهن انسان به تصویر می‌کشد که من می‌توانم تجسم کنم. تو سبک خوبی داری. باید این مقاله‌ها را به چند مجله پیشنهاد کنی.»

الیسون با تردید پرسید: «واقعاً تو این طور فکر می‌کنی؟»

کیت گفت: «بله، حقیقتاً این مقاله‌ات خوب است.»

وقتی کیت از اتاق بیرون رفت، الیسون به خواندن کتاب ادامه نداد. کتاب را بست و سی دقیقه به حرف‌های کیت فکر کرد. نمی‌دانست اگر دیگران هم نظر کیت را داشته باشند چه طور می‌شود، او به یاد ناشری افتاد که کارش را قبول نکرده

بود، اما به این نتیجه رسید که حالا او تغییر عقیده داده است. حالا نوشته‌هایش بهتر شده‌اند و تجربه‌اش زیادتر شده است. پیش از این که برود یک لیوان آب بنوشد یک تصمیم گرفت. او مقالاتش را به چندین مجله داد تا ببیند آن‌ها را چاپ می‌کنند، یا نه.

واژه‌های تشویق آمیز کیت، پانزده سال پیش گفته شدند. از آن زمان تاکنون مقالات زیادی از آلیسون منتشر شده است و حالا برای نوشتن یک کتاب قرارداد می‌بندد. او نویسنده‌ای عالی است، اما حرف‌های تشویق آمیز همسرش الهام بخش برداشتن اولین گام در مسیر انتشار مقاله بود.

شاید همسر شما استعدادی نهفته در یکی یا دو زمینه از زندگی دارد که برای شکوفایی آن‌ها به شنیدن کلمات تشویق آمیز شما نیاز دارد. شاید لازم است در کلاسی نام نویسی کند تا آن استعداد پرورش یابد. شاید نیاز به خواندن نوشته‌های افراد موفق در آن زمینه دارد که می‌توانند نگرش گام گذاشتن به مرحله‌ی بعد را در اختیار او بگذارند. ممکن است حرف‌های شما شجاعت لازم برای برداشتن اولین گام را در همسرتان ایجاد کند.

خواهش می‌کنم توجه داشته باشید منظورم این نیست که همسرتان را مجبور به انجام کار دلخواه خودتان کنید. من درباره‌ی تشویق کردن او به پرورش استعدادی که در او هست صحبت می‌کنم. برای مثال، ممکن است خانمی همسرش را به یافتن یک شغل بهتر ترغیب کند و به خیال خودش در حال تشویق کردن او باشد، اما در نظر مرد این کار به لعن و نفرین بیشتر شبیه است. ولی اگر شوهر مذکور، خودش انگیزه و آرزوی مقام بهتری را داشته باشد، کلمات همسرش در این امر بسیار یاری رسان خواهد بود. اما تا زمانی که خودش نخواهد حرف‌های زنش به منزله داوری تلقی خواهند شد و به جای این که عشق را ابراز کنند آن‌ها را از یکدیگر دور خواهد کرد.

اگر همسرتان می‌گوید: «فکر می‌کنم باید کار دومی را هم در پیش بگیرم.» آنگاه شما فرصت دارید تا او را تشویق به این کار کنید. کلمه‌های تشویق آمیزی مثل این‌ها «اگر تصمیم به چنین کاری گرفته‌ای، باید بگویم که موفق می‌شوی، دوست دارم این کار را بکنی. وقتی تصمیم به کاری می‌گیری، انجامش می‌دهی. اگر می‌خواهی این کار را بکنی هر کاری از دستم برآید برای کمک به تو انجام

خواهد داد.» چنین گفته‌هایی به همسران شجاعت می‌دهد تا به دنبال یک کار دوم بگردد.

تشویق کردن به همدلی و از درپچه‌ی چشمان طرف مقابل به دنیا نگاه کردن نیاز دارد. ابتدا باید بیاموزیم مهمترین مورد برای همسر ما چیست؟ آن گاه است که می‌توانیم او را تشویق کنیم. با تشویق کلامی، سعی می‌کنیم بگوییم: «می‌دانم. من اهمیت می‌دهم. من با تو هستم. چه کمکی از من ساخته است؟» سعی می‌کنیم نشان دهیم به او و تواناهایش ایمان داریم. به او اعتبار می‌بخشیم و او را می‌ستاییم.

بیشتر ما از همه‌ی استعدادهای خود استفاده نمی‌کنیم. چیزی که ما را از پیشروی باز می‌دارد، کمبود شجاعت و جسارت است. یک زوج عاشق برای هم مانند کاتالیزور عمل می‌کنند. البته، ممکن است بیان کلمات تشویق کننده سخت باشد. ممکن است زبان اصلی عشق شما این نباشد. ممکن است یادگیری این زبان دوم برای شما سخت باشد. به ویژه اگر الگوی رفتاری شما ایرادگیری و متهم کننده‌ی بوده باشد، اما مطمئن باشید که ارزش تلاش را دارد.

کلمات محبت آمیز و مهربانانه

عشق مهربان است. اگر می‌خواهیم عشق خود را با زبان بیان کنیم، باید از واژگان محبت آمیز استفاده کنیم.

این به شیوه‌ی حرف زدن ما مربوط می‌شود. روش بیان یک جمله، معنی آن را تغییر می‌دهد. جمله‌ی «دوستت دارم» وقتی که با مهربانی و ملایمت گفته شود، می‌تواند راه درست ابراز عشق باشد. اما جمله‌ی «دوستت دارم؟» چطور؟ این علامت سؤال معنای کلی آن کلمات را تغییر می‌دهد. گاهی وقت‌ها زبان ما یک چیز را می‌گوید و لحن ما چیز دیگری را. ما دو پیام ارسال می‌کنیم. به طور معمول، پیام ما بر مبنای تن صدایمان تفسیر می‌شود و نه کلماتی که استفاده می‌کنیم.

هنگامی که این جمله با صدایی خشن ادا می‌شود، مفهومی از عشق در بر ندارد «خوشحال می‌شوم امشب ظرف‌ها را بشویم.» از سوی دیگر می‌توانیم با حالتی مهربان مفهوم تنفر، درد و حتی خشم را بفهمانیم و این کار گونه‌ای ابراز عشق تلقی می‌گردد. «از این که امروز عصر پیشنهاد کمک به من ندادی ناامید شدم و

رنجیدم.» وقتی این جمله با حالتی مهربان و صادقانه گفته می‌شود، می‌تواند مفهوم عشق را دربر داشته باشد. شخصی که این حرف را می‌زند می‌خواهد که همسرش او را بیشتر بشناسد. او با ابراز احساساتش قدمی در جهت ایجاد صمیمیت برمی‌دارد. می‌خواهد فرصتی پیدا کند تا درباره‌ی رنجش خود بحث کند و آرام شود. همین واژه‌ها اگر با صدایی بلند و خشن ادا شوند، نشانه‌ی عشق نیستند، بلکه نشانه‌ی متهّم و قضاوت کردن هستند.

لحن صحبت کردن ما بسیار مهم است. به قول معروف «زبان خوش مار را از لانه بیرون می‌آورد.»

وقتی همسران خشمگین و مضطرب است و ناسزا می‌گوید، اگر مهربان باشید، با همان لحن به او پاسخ نمی‌دهید، بلکه نرم و لطیف صحبت می‌کنید. وقتی حرف‌های او را به شکل اطلاعاتی درباره‌ی احساسات هیجانی او تفسیر می‌کنید، اجازه می‌دهید که از رنجش، خشم و برداشت خود از حادثه با شما سخن بگوید. سعی می‌کنید خود را به جای او بگذارید و به رویدادها از زاویه‌ی دید او نگاه کنید و بعد برداشت خود را از احساس او با مهربانی و نرمی بیان کنید. اگر اشتباهی از شما سرزده است، به اشتباهتان اعتراف کنید و از او معذرت بخواهید. اگر از انجام آن کار قصد دیگری داشتید و او طور دیگری برداشت کرده بود، با مهربانی اراده و منظور خود را بیان کنید. تلاش کنید طرف مقابل را درک کنید و با او به توافق برسید نه این که بکوشید تا ثابت کنید که برداشت شما تنها راه حل منطقی تفسیر آن اتفاق است. این عشق بالغ و کامل است، عشقی که اگر به دنبال ازدواجی شکوفا هستیم باید از آن الهام بگیریم.

عشق به اشتباهات طرف مقابل امتیاز نمی‌دهد. عشق به شکست‌ها و کاستی‌های پیشین توجه نمی‌کند. هیچ کس کامل نیست. در ازدواج، ما همیشه بهترین یا درست‌ترین کار را انجام نمی‌دهیم. گاهی سخنان بد و آزاردهنده‌ای به همسر خود می‌زنیم، یا رفتار خوبی با او نداریم. نمی‌توانیم گذشته را پاک کنیم. تنها می‌توانیم به آن اعتراف کنیم و قبول کنیم که اشتباه کرده‌ایم. می‌توانیم عذرخواهی کنیم و سعی کنیم در آینده طور دیگری رفتار کنیم. با اعتراف به اشتباه و طلب بخشش، فقط می‌توانیم رنجش همسر را تسکین دهیم. وقتی همسر به شدت با من بد رفتاری کرده بود و حالا با اندوه اعتراف می‌کند و عذرخواهی می‌کند، تنها دو

راه در پیش روی دارم، تلافی کنم یا اینکه او را ببخشم. اگر بخواهم عدالت را اجرا کنم باید به داوری بنشینم و او را گناهکار بدانم. در این صورت صمیمیت غیرممکن می‌شود. اما اگر تصمیم به بخشش بگیرم، صمیمیت باز می‌گردد. بخشش تنها راه عشق‌ورزی است.

تعجب می‌کنم که چگونه بسیاری از افراد، هر روز خود را با یادآوری گذشته خراب می‌کنند. اصرار دارند که خطاهای دیروز را به امروز بیاورند و با این کار، روز شگفت‌انگیز خود را مسموم کنند. «باورم نمی‌شود که تو این کار را کردی. هیچوقت کارت را فراموش نمی‌کنم. نمی‌دانی چقدر به من ضربه زدی. نمی‌دانم چطور می‌توانی با خودخواهی آن جا بنشینی و بی تفاوت باشی. آن هم با این رفتاری که با من کردی. باید زانو بزنی و به من التماس کنی تا تو را ببخشم در آن صورت هم نمی‌دانم می‌توانم تو را ببخشم یا نه.» این‌ها حرف‌های عاشقانه نیستند بلکه واژه‌هایی تلخ و ناشی از رنجش و کینه جویی‌اند.

تنها کاری که می‌توان با خطاها و کاستی‌های گذشته انجام داد این است که آن‌ها را به تاریخ بسپاریم. بله، اتفافی است که افتاده. به طور قطع به شما آسیب زده است و ممکن است هنوز هم بزند. اما او به اشتباهش اعتراف کرده و از شما خواسته او را ببخشید. نمی‌توانیم گذشته را پاک کنیم، اما می‌توانیم آن را جزو تاریخ به شمار آوریم و بپذیریم. می‌توانیم از همین امروز رها از خطاهای گذشته به زندگی ادامه دهیم. بخشش یک احساس نیست، یک تعهد است. انتخابی است برای نشان دادن مهربانی، نه توهین به فرد خطاکار. بخشش نشانه‌ی عشق است. «دوستت دارم. به تو اهمیت می‌دهم و می‌خواهم تو را ببخشم. با وجودی که احساساتم جریحه دار شده است، اما نمی‌گذارم این مسأله ما را از هم دور کند. امیدوارم از این تجربه درس بگیریم. دلیل نمی‌شود که چون اشتباه کردی آدم بدی نیستی. تو همسر من هستی و ما از این به بعد با هم ادامه می‌دهیم.» این‌ها کلمه‌های محبت آمیزی هستند که با لحنی مهربان بیان می‌شوند.

گفتار فروتنانه

عشق تمنا می‌کند، درخواست نمی‌کند. وقتی چیزهایی را از همسر می‌خواهم، من والد می‌شوم و او فرزند. به پدر یا مادری تبدیل می‌شوم که به فرزند سه

ساله‌اش می‌گوید باید چه کاری را انجام دهد. این حالت در آن مورد ضروری است، زیرا بچه‌ی سه ساله سرد و گرم زندگی را نچشیده است و نمی‌داند که چگونه با مشکلات زندگی رو به رو شود. اما در ازدواج، زن و شوهر با هم برابر هستند و شرکای بزرگسالی محسوب می‌شوند. ما کامل نیستیم، اما بزرگ شده‌ایم و با هم جفت هستیم. اگر می‌خواهیم رابطه‌ای صمیمی با هم داشته باشیم باید از نیازها و آرزوهای یکدیگر باخبر باشیم. اگر می‌خواهیم به هم عشق بورزیم، لازم است از خواسته‌های طرف مقابل خود آگاه باشیم.

روش بیان آن خواسته‌ها بسیار مهم است. اگر به صورت دستور باشد امکان صمیمیت را از بین برده‌ایم و همسر خود را فراری خواهیم داد. اگر نیازها و خواسته‌های خود را به صورت خواهش و تمنا بیان کنیم، او را راهنمایی کرده‌ایم و به او دستور نداده‌ایم. شوهری که می‌گوید: «پاستاهای تو عالی‌اند. میشه این هفته باز هم از آن‌ها بپزی؟» به همسرش نشان می‌دهد که چگونه او را دوست داشته باشد و بنابراین همین مسأله باعث ایجاد صمیمیت می‌شود. از سوی دیگر، شوهری که می‌گوید: «ای کاش حداقل یک بار ما هم یک غذای درست و حسابی می‌خوردیم.» هنوز بزرگ نشده است و هم چنان رفتار بچه‌ها را نشان می‌دهد و احتمال دارد که همسرش هم واکنش نشان دهد و بگوید: «خوب خودت غذا درست کن.» همسری که می‌گوید: «فکر می‌کنی این هفته بشود داخل آب روی شیروانی را تمیز کنی؟» با خواهش کردن عشق خود را نشان می‌دهد. اما همسری که می‌گوید: «اگر آب روی شیروانی را زود تمیز نکنی، سقف خانه پایین می‌آید. دیگر کم مانده که درخت از داخل آن‌ها سبز شود!» عشق نمی‌ورزد و به همسری سلطه‌جو تبدیل شده است.

هنگامی که از همسر خود خواهش می‌کنید؛ ارزش و توانایی‌های او را تأیید می‌نمایید. با این کارتان نشان می‌دهید که او توانایی دارد و می‌تواند کاری مهم و ارزشمند برای شما انجام دهد. اما وقتی دستور می‌دهید، نه تنها عشق خود را نشان نمی‌دهید، بلکه به یک فرمانروای مستبد تبدیل می‌شوید. همسران احساس می‌کند مورد تأیید نیست و تحقیر شده است. زمانی که خواهش می‌کنید، حق انتخاب را به طرف مقابل می‌دهید. همسر شما می‌تواند انتخاب کند که آن را قبول یا رد کند، چون عشق همیشه برای انسان حق انتخاب می‌گذارد. همین ویژگی به

عشق معنا می‌دهد. همین که می‌دانم همسر مرا آن قدر دوست دارد که به یکی از خواهش‌های من پاسخ دهد، به من نشان می‌دهد که به من اهمیت می‌دهد و مرا دوست دارد و به من احترام می‌گذارد. مرا تحسین می‌کند و می‌خواهد کاری خوشایند برای من انجام دهد. ما با روش دستور دادن، به عشق دست نخواهیم یافت. ممکن است همسر من دستورهایم را اجرا کند، اما این نشانه‌ای از عشق در خود ندارد. این عملی است از روی ترس یا احساس گناه یا هیجانی دیگر به غیر از عشق. بنابراین، خواهش کردن امکان ابراز عشق را فراهم می‌کند، در حالی که دستور دادن، آن احتمال را از بین می‌برد.

گویش‌های مختلف زبان عشق

واژه‌های مثبت و محبت آمیز یکی از پنج زبان اصلی عشق هستند. هر چند در بین آن‌ها گویش‌های زیادی دیده می‌شود که پیش‌تر درباره‌ی برخی از آن‌ها صحبت کردیم، ولی گونه‌های دیگری نیز هست. کتاب و مقاله‌های بسیاری در این باره نوشته شده است. همه‌ی این گویش‌ها تأیید طرف مقابل را مورد تأکید قرار می‌دهند. روانشناس نامی «ویلیام جیمز» گفت: «به احتمال زیاد ژرف‌ترین نیاز انسان این است که احساس کند مورد قدردانی قرار می‌گیرد. کلمه‌های تأییدی این نیاز را در بسیاری از افراد برآورده می‌کند». اگر شما اهل استفاده از این‌ها نیستید، اگر زبان اصلی عشق شما کلامی نیست و فکر می‌کنید که همسران به آن زبان سخن می‌گویند، پیشنهاد می‌کنم که دفترچه‌ای با عنوان «کلمات محبت آمیز و مثبت» به همراه داشته باشید. وقتی مقاله یا کتابی درباره‌ی عشق می‌خوانید، کلمات مثبت و محبت آمیز آن را یادداشت کنید. وقتی یک سخنرانی درباره‌ی عشق می‌شنوید یا می‌شنوید که دوستی از شخص دیگری تعریف می‌کند، آن را یادداشت کنید. به مرور زمان، فهرستی از واژه‌های محبت آمیز خواهید داشت که می‌توانید از آن‌ها برای نشان دادن عشق خود به همسران استفاده کنید.

ممکن است بخواهید به طور غیرمستقیم، کلمه‌های مثبت و محبت آمیز را به گوش همسران برسانید و در نبود همسران درباره‌ی او مثبت حرف بزنید و فکر کنید. بی‌تردید یک نفر به همسران می‌گوید و شما اعتبار کامل عشقی را به دست می‌آورید. به مادر همسران بگویید که او چقدر عالی است. وقتی مادرش حرف

شما را به گوش او رساند، او تقویت می‌شود و کارت اعتباری عشق شما پر می‌شود. همین‌طور در برابر دیگران و در حضورش از او تعریف کنید. وقتی در جمع از او تعریف می‌کنید، مطمئن باشید که اعتبار خود را در نظر همسران افزایش می‌دهید. می‌توانید این واژه‌های محبت‌آمیز و مثبت را برای همسران بنویسید. کلمه‌های نوشته شده این برتری را دارند که می‌توان آن‌ها را چندین بار خواند.

من در کتاب صخره کوچک «Little Rock» نوشته‌ی «ارکانزاس» درس مهمی درباره‌ی واژگان محبت‌آمیز و زبان‌های عشق یاد گرفتم. در یک روز بهاری، بیل و بتی را ملاقات کردم. آن‌ها در خانه‌ای با حصارهای سفید، چمن‌های سبز و گل‌های بهاری پرشکوفه زندگی می‌کردند. جای باصفایی بود. هر چند در داخل خانه احساس کردم که صفا و صمیمیت جان باخته است. ازدواج آن‌ها به نقطه پایان نزدیک شده بود و در مسیر جدایی افتاده بود. دوازده سال زندگی و دو بچه، خودشان نمی‌دانستند چرا با هم ازدواج کرده‌اند. به نظر می‌رسید در هیچ موردی با هم توافق ندارند، تنها وجه اشتراک آن‌ها علاقه‌شان به فرزندانشان بود. وقتی ماجرا را شرح دادند، فهمیدم که بیل، فردی معتاد به کار بود که زیاد با بتی وقت نمی‌گذراند. بتی هم به طور نیمه وقت کار می‌کرد تا در خانه نباشد. روش سازگاری‌شان فرار از یکدیگر بود. آن‌ها تلاش می‌کردند که از یکدیگر دور بمانند تا زیاد با هم دعوا نکنند. این‌گونه بود که درجه‌ی روی مخزن عشق آن‌ها «خالی» را نشان می‌داد.

به من گفتند به نزد مشاوره ازدواج رفته‌اند اما به نظر نمی‌رسید که پیشرفت زیادی کرده باشند. در سمینار ازدواج من شرکت کرده بودند و من فردای آن روز آن‌جا را ترک می‌کردم. احتمالاً این تنها برخورد من با بیل و بتی بود. تصمیم گرفتم همه‌ی انرژی‌ام را در یک نقطه متمرکز کنم.

با هر کدام از آن‌ها جداگانه یک ساعت صحبت کردم. با دقت به حرف‌های آن‌ها گوش دادم. فهمیدم که علی‌رغم خالی بودن رابطه و مخالفت‌هایشان، در موارد خاصی از یکدیگر راضی بودند.

بیل اعتراف کرد که «او مادری خوب، خانه‌دار و آشپز برجسته‌ای است»؛ اما در ادامه گفت: «او هیچ محبتی به من نمی‌کند. من تمام روز کار می‌کنم، ولی او هیچ تشکری نمی‌کند.» وقتی با بتی حرف زدم او قبول داشت که بیل خیلی خوب آن‌ها

را تأمین می‌کند. اما ادامه داد: «ولی در کارهای خانه به من کمک نمی‌کند و هیچ وقتی برای من ندارد. فایده‌ی داشتن خانه و ماشین چیست وقتی همه در کنار هم نمی‌توانیم از آن‌ها لذت ببریم؟»

با توجه به این آگاهی، تصمیم گرفتیم که به هر کدام از آن‌ها تنها یک پیشنهاد بکنیم. به طور جداگانه به هر یک گفتیم که کلید ایجاد تغییر در فضای ازدواجشان در دست اوست. گفتیم: «کلید آن، قدردانی کلامی از چیزهایی است که در جفت خود دوست دارید، و نیز گله نکردن از مواردی که نمی‌پسندید.» ما دیدگاه‌های مثبتی که آن‌ها نسبت به هم داشتند را مرور کردیم و به هر کدام کمک کردیم فهرستی از رفتارهای مثبت طرف مقابل را یادداشت کند.

فهرست بیل روی فعالیت‌های بتی به عنوان یک مادر و کدبانو و آشپز متمرکز بود. فهرست بتی درباره‌ی بیل روی کارهای سخت و تأمین مالی خانواده متمرکز بود. ما تا آن جا که می‌توانستیم این فهرست را کوتاه کردیم. فهرست بتی به این شکل درآمد:

- در تمام این دوازده سال یک روز هم دست از کار برنداشته است.
- او نسبت به کارش حالت تهاجمی دارد.
- طی این سال‌ها چندین ترفیع کاری گرفته است.
- همیشه به فکر این است که از راه‌های گوناگون بهره‌وری خود را افزایش

دهد.

- هر ماه هزینه‌های خانه را می‌پردازد.
- مدیر مالی خوبی است.
- سه سال پیش ماشینی خرید تا با آن تفریح کنیم.
- کارهای حیاط را یا خودش انجام می‌دهد و یا کسی را برای این کار استخدام

می‌کند.

- در تأمین هزینه‌ها خساست به خرج نمی‌دهد.
- ماهی یک بار زباله‌ها را از خانه بیرون می‌برد.
- او می‌گوید حقوقت را هر طور که دوست داری برای خودت خرج کن.

فهرست بیل به این شکل بود:

- هر روز تخت خواب را مرتب می کند.
- خانه را تمیز و مرتب می کند.
- هر روز صبح بچه‌ها را با صبحانه‌ای عالی راهی مدرسه می کند.
- هفته‌ای سه روز شام می پزد.
- خرید بیرون با اوست.
- در انجام تکلیف بچه‌ها به آن‌ها کمک می کند.
- او بچه‌ها را به مدرسه و کلیسا می‌رساند و برمی‌گرداند.
- در مدرسه‌ی «ساندی» در کلاس اول تدریس می کند.
- لباس‌هایم را به خشکشویی می برد.

به آن‌ها پیشنهاد کردم مواردی را که در هفته‌ی آینده متوجه می‌شوند به لیست اضافه کنند. همین‌طور پیشنهاد کردم که هفته‌ای دو بار، یک رفتار مثبت را انتخاب کنند و به خاطر آن از همسرشان قدردانی کنند. یک برنامه‌ی دیگر نیز به آن‌ها دادم. به بتی گفتم اگر بیل از او تشکر و تعریف کرد، همان لحظه او نیز از بیل تعریف نکند؛ آن تشکر را بپذیرد و بگوید: «از این که به من گفتی، ممنومم.» به بیل هم همان را گفتم. آن‌ها را تشویق کردم که تا دو ماه، هر هفته، به این روش ادامه دهند، اگر این کار به نظرشان مفید بود ادامه دهند، اما اگر این آزمایش فضای ازدواج آن‌ها را تغییر نداد، آن را به عنوان تلاشی ناموفق تلقی کنند.

فردای آن روز سوار هواپیما شدم و به خانه برگشتم. در دفترچه یادداشت‌م نوشتم که دو ماه بعد به بیل و بتی زنگ بزنم تا ببینم چه اتفاقی رخ داده است. وقتی در میانه‌ی تابستان به آن‌ها تلفن کردم، خواستم که با هر کدام جداگانه صحبت کنم، با تعجب دریافتم که نگرش بیل خیلی تغییر کرده است. او حدس زده بود که همان پیشنهاد را به بتی کرده باشم، اما همه چیز خوب بود. بتی برای کار سخت و تأمین خانواده از او تشکر می کرد. «احساس می‌کنم که دوباره مرد هستم. او این احساس را به من می‌دهد. دکتر چاپمن چند راه پیدا کرده‌ایم و فکر می‌کنیم مسیرمان هموار شده است.»

وقتی با بتی جو صحبت کردم فهمیدم که او خیلی زیاد تغییر نکرده است. او گفت: «او کمی بهتر شده است، دکتر چاپمن او هنوز زیاد برای من وقت نمی‌گذارد

و هنوز مشغول کارش است و ما زیاد با هم نیستیم.»
به حرف های بتی که گوش کردم، فهمیدم مشکل از کجاست. به کشف بزرگی دست یافتم. زبان عشق او مثل همسرش نبود. معلوم بود که زبان اصلی عشق بیل استفاده از واژه‌های محبت آمیز و تشکرآمیز است. او آدم سخت کوشی بود و از کارش لذت می برد، اما می خواست همسرش بیشتر از کار او قدردانی کند. این الگو در کودکی برای او شکل گرفته بود و نیاز به جمله‌های محبت آمیز و ستایش در زندگی بزرگسالی او بسیار مهم بود. از طرف دیگر، بتی از نظر عاطفی به چیزی نیاز داشت. کلمه‌های مثبت خوب بودند، اما نیاز عاطفی شدید او به چیز دیگری بود. این وضعیت ما را با زبان عشق شماره‌ی دو آشنا می کند.

نوبت شما

نمونه‌هایی را در مورد همسران متذکر شوید که حرف‌های او تأثیر بزرگی بر شما داشته است. اعم از مثبت یا منفی.

اگر زبان عشق همسران کلمات محبت آمیز است:
۱- برای به خاطر سپردن این که زبان عشق همسر شما استفاده از واژه‌های محبت آمیز است، جمله‌های زیر را روی کارت‌های ۳×۵ چاپ کنید و آن‌ها را روی آئینه یا هر جایی که هر روز در معرض دیدتان باشد قرار دهید.

واژه‌ها مهم‌اند!

واژه‌ها مهم‌اند!

واژه‌ها مهم‌اند!

۲- به مدت یک هفته، آماری از همه‌ی کلمه‌های تأیید و تحسین کننده‌ای را که به همسر خود می گوئید، تهیه کنید.

در روز دوشنبه بگفتم:

«این غذا عالی است.»

«در آن لباس خیلی زیبا به نظر می رسی.»

«لباس را چه خوب تا می کنی.»

روز سه شنبه بگفتم...

و تا آخر هفته همین طور ادامه دادم.
ممکن است از این که چقدر خوب (یا بد) از کلمه‌های محبت آمیز استفاده می‌کنید تعجب کنید.

۳- تصمیم بگیرید که هر روز به مدت یک ماه از یک خصوصیت همسرتان تعریف کنید. اگر «روزی یک عدد سیب خوردن شما را از دکتر بی نیاز می‌کند.» شاید روزی یک جمله‌ی تعریف آمیز و ستایش‌گر، مشاور را از شما دور کند. (می‌توانید از این تعریف و تمجیدها هم یادداشت بردارید تا آن‌ها را دائما تکرار نکنید.)

۴- همان طور که روزنامه، مجله و کتاب می‌خوانید، یا تلویزیون تماشا می‌کنید و یا به سخنان دیگران گوش می‌دهید، به دنبال واژگان تأییدکننده و تحسین آمیزی که مردم استفاده می‌کنند، باشید و به آن‌ها توجه کنید و آن‌ها را در یک دفترچه یادداشت نموده یا به صورت الکترونیکی ذخیره نمایید. هر چند وقت یک بار آن‌ها را بخوانید و مواردی را که می‌توانید درباره‌ی همسرتان استفاده کنید، انتخاب نمایید. وقتی از یکی از آن‌ها استفاده کردید به تاریخ آن توجه کنید. ممکن است دفترچه یادداشت شما به دفتر یادداشت جمله‌های عاشقانه‌تان تبدیل شود. یادتان باشد، واژه‌ها مهم‌اند!

۵- نامه‌ای عاشقانه، بند یا جمله‌ای عاشقانه برای همسر خود بنویسید و آن را بی‌خبر و یا به شکلی غافل‌گیرانه به او بدهید (احتمال دارد، آن نامه‌ی عاشقانه‌تان را در جایی خاص پیدا کنید.) واژه‌ها مهم‌اند!

۶- از همسر خود در برابر پدر و مادر و یا دوستانش تعریف کنید. شما با این کار اعتبار خود را دو برابر می‌کنید: همسر شما احساس می‌کند که دوستش دارید و والدین او از داشتن چنین عروس و یا دامادی احساس خوشبختی می‌کنند.

۷- به دنبال نقطه‌های قوت همسر خود بگردید و به او بگویید چقدر از آن‌ها

قدردانی می‌کنید. احتمال دارد سخت بکوشد تا این نشانه‌ها را در خود بیشتر کند.

۸- به فرزندان خود بگویید چقدر پدر و یا مادرشان مهم و بزرگ هستند. این کار را در حضور و غیاب همسرتان انجام دهید.

فصل پنجم

زبان عشق: شماره دو

صرف وقت خوب و با کیفیت با یکدیگر

باید از همان اول می‌فهمیدم زبان عشق بتی چیست. وقتی که آن شب بهاری او و بیل را دیدم و بتی می‌گفت: «بیل خوب ما را تأمین می‌کند، اما زیاد با ما نیست، وقتی دور هم نیستیم خانه و ماشین و ویلا به چه درد می‌خورد؟» منظورش چه بود؟ اوقاتی خوش در کنار بیل. او توجه بیل را می‌خواست. می‌خواست همسرش روی او تمرکز کند، با او باشد، برای او وقت بگذارد و کارهایی برای او انجام بدهد. منظورم از «وقت خوب و با کیفیت» این است که وقتی که با کسی هستید تنها به او توجه کنید. منظورم این نیست که روی کاناپه بنشینید و با هم تلویزیون تماشا کنید. وقتی این‌گونه با هم وقت می‌گذرانید، شما به برنامه‌ی تلویزیون توجه می‌کنید، نه همسرتان. منظور من این است که تلویزیون را خاموش کنید، به هم نگاه کنید و با هم حرف بزنید و توجه خاصی به هم داشته باشید. می‌خواهم بگویم که با هم قدم بزنید، فقط دو تایی، یا با هم شام بیرون بروید و به هم نگاه کنید و با هم صحبت کنید. آیا تابحال در رستوران‌ها متوجه تفاوت رفتار زوج‌هایی که با هم قرار ملاقات گذاشته‌اند و کسانی که مزدوج هستند، شده‌اید؟ زوج‌های جدید به هم نگاه می‌کنند و حرف می‌زنند. زوج‌های قدیمی آن‌جا می‌نشینند و به اطراف رستوران خیره می‌شوند. به نظر می‌رسد فقط برای غذا خوردن آنجا هستند.

وقتی من و همسرم روی کاناپه می‌نشینیم و من بیست دقیقه از وقت خود را به او می‌دهم و او هم همین کار را با من می‌کند، بیست دقیقه از زندگی خود را

به او می‌دهم و او هم همین کار را با من می‌کند، بیست دقیقه از زندگی خود را به هم هدیه کرده‌ایم. ما هرگز این بیست دقیقه را دوباره به دست نمی‌آوریم. ما زندگی خود را به یکدیگر می‌دهیم، این شیوه‌ی قدرتمندی است برای ردّ و بدل کردن عشق و محبت.

همه‌ی بیماری‌ها را نمی‌توان با یک دارو معالجه کرد. من در توصیه‌ای که به بیل و بتی کردم، یک اشتباه جدی مرتکب شدم. فکر کردم استفاده از کلمه‌های محبت آمیز برای هر دوی آن‌ها کارساز واقع می‌شود. امیدوار بودم اگر هر کدام به اندازه‌ی کافی از کلمات محبت آمیز استفاده کنند، فضای عاطفی زندگی آن‌ها تغییر می‌کند و هر دو احساس خواهند کرد که طرف مقابل دوستشان دارد.

این توصیه برای بیل مؤثر واقع شد و احساس مثبت‌تری به بتی پیدا کرد. احساس کرد که بتی از کار سخت او قدردانی می‌کند، اما برای بتی، به این اندازه مفید واقع نشد، چون واژه‌های تشکرآمیز و تأیید کننده، زبان اصلی عشق او نبودند. زبان عشق او گذاشتن زمان کافی بود.

من با تلفن از بیل برای تلاش دو ماه گذشته‌اش تشکر کردم. به او گفتم که تعریف و ستایش از بتی کار بسیار خوبی بوده است و همسرش از کلمات محبت آمیز او بهره برده است. اما او گفت: «ولی دکتر چاپمن، او هنوز خیلی خوشحال نیست. فکر نمی‌کنم این روش برای او خیلی خوب بوده باشد.»

گفتم: «درست می‌گویی؛ فکر می‌کنم دلیل آن را می‌دانم. مشکل این است که من زبان عشق نادرستی را برای او پیشنهاد کردم.» بیل متوجه منظور من نشد. توضیح دادم که همه مثل هم به کارهایی که برای دوست داشتن طرف مقابل انجام می‌شود، واکنش نشان نمی‌دهند.

او قبول کرد که زبان عشق خودش استفاده از کلمه‌های محبت آمیز است. او گفت که چقدر شنیدن آن کلمات برایش مهم بوده و این که وقتی بتی آن‌ها را به او می‌گفته چقدر احساس خوبی به او دست می‌داده است. من توضیح دادم که زبان عشق بتی ابراز کلمات محبت آمیز نیست، بلکه او باید وقت بیشتری را با بتی سپری کند. من مفهوم توجه کردن کامل و بدون مزاحم را برایش توضیح دادم. این که وقتی با او حرف می‌زند، روزنامه نخواند و یا تلویزیون تماشا نکند، بلکه به چشمان همسرش نگاه کند و به طور کامل به او توجه داشته باشد. دو تایی کار

مورد علاقه‌ی او را از صمیم قلب انجام دهند. او گفت: «مثل رفتن به سمفونی». می‌توانم بگویم کمی متوجه منظور من شد.

«دکتر چاپمن حالا می‌فهمم چرا همیشه از این موضوع شکایت دارد. من کاری را با او به صورت مشترک انجام نمی‌دادم، وقت زیادی را با او نبودم. او می‌گفت: ما پیش از ازدواج خیلی جاها می‌رفتیم و خیلی کارها هم انجام می‌دادیم، اما حالا تو اصلا وقت نداری. فهمیدم زبان عشق او این است؛ دیگر شک ندارم. اما، دکتر چاپمن من چه باید بکنم؟ شغلم زمان زیادی را از من می‌گیرد.»
گفتم: «توضیح بده.»

در عرض ده دقیقه ماجرای پیشرفت کاری و سخت بودن کارش و این که چقدر به دستاوردهایش افتخار می‌کند را توضیح داد. از رؤیاهای آینده‌اش و این که می‌دانست ظرف پنج سال آینده به جایی که می‌خواهد می‌رسد، صحبت کرد. پرسیدم: «می‌خواهی تنهایی به آن جا برسی یا دوست داری بتی و بچه‌ها هم همراهت باشند؟»

«می‌خواهم او هم با من باشد، دکتر چاپمن. می‌خواهم به همراه من از موفقیت لذت ببرد. به همین علت است که وقتی از من برای صرف وقت برای کارم شکایت می‌کند ناراحت می‌شوم. من این کار را برای هر دویمان انجام می‌دهم. می‌خواهم او نیز بخشی از آن باشد، اما او همیشه گله دارد.»

پرسیدم: «آیا متوجه شدی چرا او این قدر منفی است؟ چون زبان عشق او صرف اوقات خوش و با کیفیت با یکدیگر است. تو زیاد برای او وقت نمی‌گذاری و مخزن عشق او خالی است. او از عشق تو احساس امنیت نمی‌کند. بنابراین نسبت به چیزی که وقت تو را می‌گیرد ناراحت است؛ یعنی از کارت. او در واقع از کار تو متنفر نیست. او از کم محبتی تو ناراحت است و احساس کوچکی می‌کند. تنها یک راه داری بیل که پرهزینه هم هست؛ باید برای بتی هم وقت بگذاری. باید با زبان عشق درست به او عشق بورزی.»

«می‌دانم حق با شماست، دکتر چاپمن. از کجا شروع کنم؟»
«آیا فهرستی را که پیش تر تهیه کردیم دارید؟ همانی که موارد مثبت بتی را در آن ذکر کرده بودی.»
«همین جاست، دکتر.»

«خوب؛ لیست دیگری تهیه می‌کنیم. مواردی که بتی جو دوست دارد به همراه او آن‌ها را انجام دهی کدام است؟ مواردی که طی سال‌ها آن‌ها را بیان کرده است.» فهرست بیل از این قرار است:

• تعطیل آخر یک هفته را به کوهستان برویم (گاهی وقت‌ها با بچه‌ها و گاهی دوتایی.)

• مرا به رستوران ببرد (یک رستوران خوب یا گاهی حتی به رستوران مکدونالد)
• فرزندمان را به پرستار بچه بدهیم و دو نفری با هم شام بیرون باشیم.
• وقتی شب به خانه می‌آیم، بنشینم و با او درباره‌ی کارهای روزمره صحبت کنم و حرف‌های او را درباره‌ی حادثه‌هایی که آن روز برایش رخ داده است، بشنوم. (او دوست ندارد وقتی صحبت می‌کنیم من تلویزیون تماشا کنم).

• زمانی را صرف گفت و گو با بچه‌ها درباره‌ی تجربه‌های مدرسه‌شان کنیم.
• با بچه‌ها بازی کنم.
• شنبه با او و بچه‌ها به پیک‌نیک برویم و از مورچه‌ها و مگس‌ها شکایت نکنیم.

• دست کم سالی یک بار با خانواده به مسافرت برویم.
• با هم به پیاده‌روی برویم و حرف بزنیم.

او گفت: «این مواردی است که در طول سال‌ها از آن‌ها صحبت کرده است.»
- «می‌دانی می‌خواهم چه پیشنهادی بدهم؟ مگر نه، بیل!»
گفتم: «این کارها را انجام بده.»

من ادامه دادم: «هفته‌ای یکی از این‌ها را تا دو ماه آینده انجام بده. از کجا می‌خواهی وقت بیاوری؟ می‌دانم که مرد عاقلی هستی. همان طور که کارت نشان می‌دهد. می‌توانی برای زندگی‌ت هم برنامه ریزی کنی و بتی را هم جزو برنامه‌هایت قرار دهی.»

او گفت: «می‌دانم، من می‌توانم.»
«بیل، این مسأله نباید به هدف‌های کاری تو آسیب بزند. این یعنی که وقتی به اوج می‌رسی و موفق می‌شوی، بتی و بچه‌ها هم در کنارت خواهند بود.»
«این از همه مهم‌تر است. چه در اوج موفقیت باشم و یا نه، می‌خواهم او

خوشحال باشد و در کنار او فرزندانم از زندگی لذت ببرم.»
سال‌ها آمده‌اند و رفته‌اند. بیل و بتی به اوج موفقیت رسیده‌اند، اما نکته‌ی مهم این است که آن‌ها با هم انجام داده‌اند. فرزندان آشیانه را ترک کرده‌اند، و بتی و بیل بر این باورند که این سال‌ها بهترین روزهای عمر آنان است. بیل به سمفونی علاقمند شده و بتی هم فهرستی از مواردی تهیه کرده است تا از بیل تشکر و او را ستایش کند. بیل هرگز از شنیدن آن‌ها خسته نمی‌شود. او شرکت خودش را تأسیس نموده و مجدداً به نقطه اوج نزدیک شده است. دیگر شغل او برای بتی تهدیدآمیز نیست، بلکه از آن هیجان زده است و او را تشویق می‌کند. بتی می‌داند که در زندگی همسرش فرد مهمی است. مخزن عشق او پر است و اگر خالی شود می‌داند که اگر از بیل بخواهد او آن‌ها را با توجه خود پر خواهد کرد.

توجه کامل

تنها حضور دو نفر در یک اتاق کفایت نمی‌کند. لازمه‌ی آن صرف وقت با کیفیت برای یکدیگر و توجه کامل به هم است. مخصوصاً زمانی که اسباب حواس پرتی نیز در اطراف وجود دارد. زمانی که یک پدر روی زمین می‌نشیند و توپ را برای فرزند دو ساله‌اش می‌غلطاند، توجه‌اش بر توپ متمرکز نیست، بلکه مرکز توجه او فرزندش می‌باشد. در این مدت کوتاه هر چقدر که باشد، آن‌ها با هم هستند. اما اگر پدر در حین توپ بازی با تلفن صحبت کند توجه‌اش دچار خدشه می‌شود. بعضی از همسران فکر می‌کنند که برای یکدیگر وقت می‌گذارند، در حالی که فقط در نزدیکی یکدیگر زندگی می‌کنند. آن‌ها به طور همزمان در یک خانه حضور دارند، اما با هم نیستند. زنی که وقتی همسرش با او صحبت می‌کند در حال ارسال پیام کوتاه است، برای همسرش وقت نمی‌گذارد زیرا توجه او به شوهرش معطوف نیست.

صرف زمان با کیفیت به این معناست که در زمان با هم بودن خود به چشمان هم خیره شویم. یعنی که با هم کاری انجام دهیم که در حین انجام آن توجه کامل به هم داشته باشیم. نوع فعالیت‌هایی که با هم انجام می‌دهیم مهم نیست. مسأله‌ی مهم عاطفی و هیجانی این است که زمانی را به طور کامل و با توجه به هم سپری کنیم. این فعالیت، وسیله‌ای است که احساس با هم بودن را می‌آفریند. مورد مهم

درباره ی پدری که با بچه‌ی دو ساله اش توپ بازی می‌کند، خود آن بازی نیست بلکه عواطفی است که بین پدر و فرزند رد و بدل می‌شود.

همین طور، زن و شوهری که با هم تنیس بازی می‌کنند، اگر خوب به هم توجه کنند، تمرکزشان روی بازی نیست، بلکه بر اصل با هم بودن است. مسأله‌ی مهم عواطف این دو نفر است. وقتی در کاری مشترک با هم وقت می‌گذاریم، نشان می‌دهیم که به هم علاقه داریم و اهمیت می‌دهیم. از با هم بودن لذت می‌بریم و دوست داریم که کارها را با هم انجام دهیم.

گفت و گوی با کیفیت و همراه با توجه

زبان وقت گذاشتن برای یکدیگر نیز همانند استفاده از واژه‌های محبت‌آمیز، گویش‌های مختلفی دارد. منظور من از گفت و گوی با کیفیت و با توجه، گفت و شنودی همدلانه و از روی هم دردی است که هر دو نفر تجربه، فکر، احساس و آرزوهای خود را دوستانه و بدون مزاحمت دیگران با هم در میان می‌گذارند. بیشتر زوج‌ها شکایت می‌کنند که همسرشان با آن‌ها حرف نمی‌زند، اما معنی‌اش این نیست که هیچ صحبتی با آنها نمی‌کنند.

منظورشان این است که خوب و با توجه به درد دل آنها گوش نمی‌کند. اگر زبان عشق همسر شما صرف زمان کافی و با کیفیت باشد، انجام چنین گفت و گویی برای این که احساس کند دوستش دارید مهم است.

گفت و گوی با کیفیت با زبان عشق قلبی، یعنی کلمات محبت‌آمیز بسیار متفاوت است. استفاده از کلمه‌های محبت‌آمیز بر آن چه ما می‌گوییم متمرکز است، در حالی که گفت و گوی با کیفیت به آن چه می‌شنویم توجه دارد. اگر زمانی را با شما سپری کنم که در آن به شما توجه کنم و با این کار علاقه‌ام را به شما نشان دهم و در این مدت با هم گفت و شنود داشته باشیم، من از شما چیزهایی بپرسم نه به حالتی آزاردهنده، بلکه با نیت درک فکر، احساس و خواسته‌های شما، در آن صورت یک گفتگوی با کیفیت انجام داده‌ایم.

من زمانی پاتریک را ملاقات کردم که چهل و سه ساله بود و هفده سال از ازدواجش می‌گذشت. چون اولین حرف‌هایی که بر زبانش جاری شد بسیار دراماتیک بود او را فراموش نکرده‌ام.

روی صندلی چرمی داخل مطب من نشست و با معرفی کوتاه خود، به جلو خم شد و با هیجان زیادی گفت: «دکتر چاپمن، من خیلی احمق بوده‌ام.» پرسیدم: «چطور به چنین نتیجه‌ای رسیده‌ای؟» او گفت: «بعد از هفده سال ازدواج، همسر من مرا ترک کرده است. حالا می‌فهمم چه احمقی بوده‌ام.»

سؤال اولم را تکرار کردم: «از کجا فهمیدی احمق بوده‌ای؟» «همسر من از محل کار به خانه می‌آمد و درباره‌ی مشکل کاری‌اش برای من تعریف می‌کرد، من هم به حرف‌های او گوش می‌دادم و از من سؤال می‌کرد چه باید بکند. همیشه او را راهنمایی می‌کردم. به او می‌گفتم که باید با این مشکل برخورد کند و مشکلات خود به خود، کنار نمی‌رود. باید با افراد مربوط به آن یا با فرد بالادست خود صحبت کند. باید با مشکلات مقابله کند. فردای آن روز باز به خانه می‌آمد و دوباره از همان‌ها صحبت می‌کرد. می‌پرسیدم آیا پیشنهاد مرا به کار بسته است، یا نه. او سرش را تکان می‌داد و می‌گفت نه. بنابراین، من هم حرفم را دوباره تکرار می‌کردم. به او می‌گفتم که تنها راه مقابله با این وضعیت چیست. دوباره از او می‌پرسیدم آیا به پیشنهاد من عمل کرده است یا نه. دوباره سرش را تکان می‌داد و می‌گفت نه.»

سرانجام بعد از سه چهار شب، عصبانی شدم. به او گفتم دیگر از من انتظار نداشته باش که به تو راه حل بدهم و با تو هم دردی کنم. چون تو هیچ به آن توجه نمی‌کنی. او مجبور نبود زیر آن فشار و نگرانی زندگی کند. اگر تنها به گفته‌ی من عمل می‌کرد می‌توانست مشکلش را حل کند. ناراحت بودم که زیر چنین فشاری قرار دارد، در حالی که می‌دانستم مجبور نیست چنین وضعی را تحمل کند. بار دیگر که خواست درباره‌ی مشکلش صحبت کند، من گفتم نمی‌خواهم چیزی بشنوم. آن چه لازم بود به تو گفتم. اگر به حرف من عمل نمی‌کنی، نمی‌خواهم راجع به این موضوع چیزی بشنوم.»

او گفت: «عقب کشیدم و به کار خودم مشغول شدم. چه احمقی بودم من! حالا می‌فهمم که وقتی درباره‌ی دغدغه‌های کارش صحبت می‌کرد، از من راه کار نمی‌خواست، او همدردی مرا می‌خواست. می‌خواست به حرفش گوش کنم و به او توجه کنم، به او بفهمانم که می‌توانم این ناراحتی و نگرانی و فشار را درک کنم. او

می‌خواست بداند که من دوستش دارم و با او همراه هستم. او راه کار نمی‌خواست؛ تنها می‌خواست بداند که من او را درک می‌کنم! اما من هرگز سعی نکردم او را درک کنم. من بیشتر سرگرم پیشنهاد دادن بودم. چه احمقی بودم. حالا او رفته است». در ادامه پرسید: «چرا وقتی در درون شرایطی هستیم نمی‌توانیم این موارد را بفهمیم؟ من متوجه نبودم که چه اتفاقی دارد می‌افتد. حالا می‌فهمم چطور او را ناراحت کردم.»

همسر پاتریک، خواهان توجه و صرف زمان با کیفیت بود. او از نظر عاطفی به توجه همسرش و گوش دادن او به درد و خستگی و درماندگی خود نیاز داشت، اما پاتریک به فکر گوش دادن نبود. پاتریک به فکر حرف زدن بود، آن هم تا جایی که بتواند راهی برای حل مشکل پیدا کند به حرف او گوش می‌داد. آن قدر خوب و طولانی به حرف او توجه نمی‌کرد که دریابد همسرش به پشتیبانی و درک او نیاز دارد.

بسیاری از ما مثل پاتریک هستیم. برای تجزیه‌ی مسائل و دادن راه کار و راه حل دنیا آمده‌ایم. فراموش می‌کنیم که ازدواج یک رابطه است نه یک پروژه و یا مسأله‌ای که باید حل شود و به گوش دادن، همراهی، همدردی و درک افکار، احساسات و خواسته‌های طرف مقابل نیاز دارد. تنها باید زمانی که از ما پیشنهادی خواستند آن را ارایه بدهیم. بیشتر ما خوب گوش نمی‌دهیم، بلکه فکر می‌کنیم و حرف می‌زنیم. ممکن است یادگیری هنر گوش دادن، به اندازه‌ی فرا گرفتن یک زبان خارجی دشوار باشد. اما اگر خواهان ارتباط عاشقانه هستیم، باید آن را بیاموزیم. خوشبختانه، کتاب و نوشته‌های بسیاری درباره‌ی پرورش هنر گوش دادن در دسترس است. آن چه در زیر می‌خوانید؛ فشرده‌ای از نکته‌های کاربردی در این خصوص است.

۱. هنگامی که همسر شما صحبت می‌کند، تماس چشمی خود را با او حفظ کنید. این کار سبب می‌شود که ذهن شما متمرکز باقی بماند و نشان می‌دهد که شما به طور کامل به او توجه می‌کنید.

۲. وقتی به حرف‌های همسر خود گوش می‌کنید خود را به انجام کار دیگری مشغول نکنید. یادتان باشد، وقت گذاشتن برای طرف مقابل؛ یعنی این که توجه

کامل به او داشته باشید. اگر تلویزیون تماشا می کنید، مطالعه می کنید و یا کار دیگری انجام می دهید که به آن علاقه دارید، به همسر خود حقیقت را بگویید. روش مثبت آن این است که بگویید: «می دانم دوست داری با من صحبت کنی من هم به این موضوع علاقمندم، اما می خواهم وقتی صحبت می کنی همه ی توجه ام به تو باشد. الان نمی توانم این کار را بکنم. اما اگر ده دقیقه به من زمان بدهی این کار را تمام کنم، می نشینم و با دقت به حرف های تو گوش می دهم.» بیشتر زوجها به چنین درخواستی احترام می گذارند.

۳. به احساس او توجه کن. از خودت بپرس: «همسر من چه احساسی دارد؟» وقتی فکر می کنی پاسخ آن را داری، آن را بیان کن. برای مثال: «به نظر می رسد که چون من فراموش کردم را انجام دهم، تو احساس ناامیدی می کنی.» همین به او فرصت می دهد تا احساساتش را مشخص و روشن بیان کند. این نشان می دهد که شما با دقت به حرف او گوش می دهید.

۴. به زبان بدن او توجه کنید. دست های مشت کرده و یا لرزان، چشم های اشکی، ابروهای درهم کشیده و ... به شما نشان می دهد که جفتان چه احساسی دارد. گاهی زبان بدن یک پیام را می دهد و حرف ها پیام دیگری را. از او بخواهید شفاف صحبت کند تا مطمئن شوید می دانید چه فکر و احساسی دارد.

۵. حرف او را قطع نکنید. پژوهش های تازه، نشان داده است که افراد معمولی، تنها هفده ثانیه گوش می دهند و بعد حرف طرف مقابل را قطع می کنند و نظرات خودشان را بیان می کنند. اگر وقتی صحبت می کنید به طور کامل توجه کن دیگر به دفاع از خود یا بهانه و توجیه آوردن برای صحبت های شما مشغول نمی شوم. هدف من این است که به فکر و احساس شما پی ببرم. هدف من این نیست که از خودم دفاع کنم، قصد من درک کردن شماست.

صحبت کردن را یاد بگیریم

گفت و گوی با کیفیت و با توجه، نه تنها به گوش دادن از روی همدردی نیاز دارد، بلکه به روشن بیان کردن حرف دل نیز نیازمند است. وقتی زنی می گوید: «شوهرم حرف نمی زند. نمی دانم چه فکر و احساسی دارد.» او خواهان صمیمیت است. او می خواهد با همسرش احساس نزدیکی کند، اما وقتی کسی را نمی شناسد،

چگونه می‌تواند به او احساس نزدیکی و محبت داشته باشد؟ برای آن که احساس کند شوهرش دوستش دارد، همسر او باید با او درد دل کند و خودش را به او بشناساند. اگر اولین زبان عشق زن صرف زمان با کیفیت و گویش آن گفت و گوی صمیمانه است، هرگز تا زمانی که همسرش فکر و احساس خود را بیان نکند، مخزن عشق او پر نمی‌شود.

خودافشایی، زیاد برای ما راحت نیست. بسیاری از افراد در خانه‌هایی بزرگ می‌شوند که بیان اندیشه و گرایش، نه تنها در آنجا مورد تأیید نیست؛ بلکه مورد اعتراض نیز قرار می‌گیرد. اگر کسی که یک اسباب بازی را می‌خواهد، محکوم به شنیدن سخنرانی بلندی در مورد خوب نبودن اوضاع مالی خانواده شود. کودک از ابراز چنین درخواستی احساس گناه می‌کند و سریع می‌آموزد که نباید خواسته‌هایش را عنوان کند. اگر وقتی که خشم خود را نشان می‌دهد، والدین با استفاده از کلمه‌هایی خشن و محکوم کننده با او برخورد کنند، این بچه یاد می‌گیرد که بیان و ابراز احساس خشمش، کار مناسبی نیست. اگر کودکی از این که نمی‌تواند با پدرش به فروشگاه برود ابراز ناامیدی کند، کاری کنند که احساس گناه کند، او باید ناامیدی را تنها در دلش نگه دارد، تا زمانی که بزرگ شود. بسیاری از ما فرا می‌گیریم که احساسات خود را پنهان کنیم و دیگر آن‌ها را نشان ندهیم و ارتباط خود را با خود هیجانی مان از دست می‌دهیم.

زنی به شوهرش می‌گوید: «احساست به کاری که دنی انجام داد چیست؟» و شوهر پاسخ می‌دهد: «فکر می‌کنم اشتباه کرد او می‌بایست...» اما او احساساتش را بیان نمی‌کند. او افکارش را بیان می‌کند. شاید برای خشمگین شدن، احساس رنجش و ناامیدی‌اش دلیلی دارد. ولی سال‌هاست که در دنیایی زندگی کرده است که به او آموخته تا احساسات خود را آشکار نکند. وقتی می‌خواهد زبان گفت و گوی صمیمانه و با کیفیت را بیاموزد، برایش مثل یادگیری یک زبان خارجی سخت است. او باید از مرحله‌ی تماس با احساساتش شروع کند و بداند که موجودی عاطفی است. در حالی که این بخش از زندگی‌اش را تا به حال انکار کرده است.

اگر یادگیری گفت و گوی صمیمانه و با کیفیت و ناب برای شما، امری ضروری است باید با احساساتی که در نتیجه دور شدن از خانه بر شما مستولی می‌شوند، آغاز کنید. دفترچه‌ی یادداشت کوچکی بردارید و هر روز و همه جا آن را با خود داشته

باشید. روزی سه بار از خودتان بپرسید: «سه ساعت پیش چه احساساتی را تجربه کردم؟ وقتی راننده‌ی خودروی پشت سر عصبانی بود، من چه احساسی داشتم؟ وقتی بنزین سرریز کرد و یک طرف ماشین من بنزینی شد، چه احساسی داشتم؟ زمانی که دریافتم پروژه‌ام باید ظرف سه روز کامل شود، در حالی که من فکر می‌کردم دو هفته وقت دارم که روی آن کار کنم، چه احساسی داشتم؟»
احساسات خود را در دفترچه یادداشت بنویسید. استفاده از یکی دو کلمه به شما کمک می‌کند تا اتفاق مربوط به احساس خود را به یاد آورید. ممکن است لیست شما به این شکل باشد:

نوع احساس	اتفاق
خشم	تصادف با خودروی عقبی
بسیار آشفته	پمپ بنزین
درماندگی و اضطراب	انجام پروژه، ظرف سه روز

این تمرین را روزی سه بار انجام دهید تا از ماهیت احساسی و هیجانی خود آگاه شوید. از دفترچه‌ی یادداشت استفاده کنید و هر روز تا آن جایی که امکان دارد، هیجان و حادثه‌ها را به طور فشرده برای همسران بیان کنید.
ظرف چند هفته، به راحتی قادر خواهید بود هیجان‌های خود را با او در میان بگذارید و سرانجام قادر خواهید شد احساساتی را که در مورد همسر و فرزندانتان و رویدادهای حواشی منزل خود دارید، به راحتی بیان کنید. یادتان باشد که احساسات به خودی خود، نه خوبند و نه بد. آن‌ها تنها پاسخی روانشناسانه به اتفاق‌های زندگی هستند.

ما در اغلب موارد بر پایه‌ی فکر و احساسمان تصمیم می‌گیریم. وقتی یک کامیون بزرگ در بزرگراه دنبالتان می‌کند، عصبانی می‌شوید. شاید با خود فکر کنید: «ای کاش پنچر شود؛ ای کاش از من جلو بزند. اگر جریمه نمی‌شدم پدال گاز را فشار می‌دادم و او را در خماری می‌گذاشتم. یک دفعه پدال ترمز را فشار دهم تا شرکت بیمه او مجبور شود هزینه‌ی یک ماشین نو را به من بپردازد. شاید بهتر است کنار بکشم و بگذارم از من رد شود.»

سرانجام، یک تصمیم می‌گیرید؛ یا این که آن راننده از شما جلو می‌زند، عقب می‌ماند یا به مسیر دیگری می‌رود و شما وارد دفتر کارتان می‌شوید. در تمامی حوادث زندگی هیجانانگیز، انکار و سرانجام رفتارها نقش ایفا می‌کنند. نشان دادن این مراحل را خودافشایی می‌نامیم. اگر تصمیم دارید گویش عاشقانه و گفت و گوی صمیمانه و با توجه را یاد بگیرید، این همان جاده‌ای است که باید در آن حرکت کنید!

دریای مرده و نهر خروشان

همه‌ی ما از احساسات خود دور نیستیم، اما وقتی زمان گفت و گو و درد دل می‌رسد، همه، تحت تأثیر شخصیت خود قرار می‌گیریم. من دو نوع کلی تیپ شخصیتی را می‌شناسم؛ اولی را «دریای مرده» می‌نامم. در کشور اسرائیل دریای جلیل توسط رود اردن به سمت جنوب به دریای مرده می‌ریزد، اما دریای مرده به هیچ جا نمی‌ریزد. دریافت می‌کند، اما نمی‌دهد. این تیپ شخصیتی، تجربه، هیجان و اندیشه‌های بسیاری را در طول روز دریافت می‌کند. این افراد مخزن بزرگی دارند که اطلاعات را در آن ذخیره می‌کنند و زیاد از حرف زدن خوشحال نمی‌شوند. اگر به فردی با تیپ شخصیتی «دریای مرده» بگویید: «چه شده؟ چرا امشب حرف نمی‌زنی؟» بی‌گمان پاسخ می‌دهد: «چیزی نشده، چرا فکر کردی اتفاقی افتاده است؟» و این پاسخ کاملاً صادقانه است. او دوست ندارد حرف بزند. او از شیکاگو تا دی ترویت را رانندگی می‌کند، اما یک کلمه حرف نمی‌زند، و از این مسأله کاملاً راضی است.

در برابر دریای راکد، شخصیت خروشان را داریم. این شخصیت هر چه می‌بیند و می‌شنود را به زبان می‌آورد. در حقیقت اگر کسی در خانه نباشد که با او حرف بزند، به یک نفر تلفن می‌کند: «می‌دانی چه دیدم؟ می‌دانی چه شنیدم؟» اگر کسی را پیدا نکند که به او تلفن کند، با خودش حرف می‌زند، چرا که جایی برای ذخیره کردن حرف‌هایش ندارد. بارها شده است که یک دریای مرده با یک نهر خروشان ازدواج کرده است. علت این اتفاق این است که در اولین قرار دیدار، این وضعیت بسیار جذاب است.

اگر شما یک دریای مرده هستید و با یک نهر خروشان قرار ملاقات دارید، دیدار

شگفت انگیزی خواهید داشت. دیگر نیازی نیست فکر کنید: «امشب چطور می‌سر صحبت را باز کنم؟ چگونه به صحبت‌ها ادامه بدهم؟» در حقیقت نیازی نیست به این موضوع فکر کنید. تنها کاری که باید انجام دهید تکان دادن سرتان و گفتن «آهان» است. او همه‌ی عصر را با تعریف‌هایش پر خواهد کرد و شما در حالی که با خود می‌گویید: «چه آدم شگفت انگیزی» به خانه می‌روید. از سوی دیگر، اگر یک نهر خروشان باشید و طرف مقابل شما یک دریای مرده، باز هم اوقات خوشی با هم خواهید داشت، چون دریاهاى مرده بهترین شنوندگان دنیا هستند. شما سه ساعت حرف می‌زنید و او با دقت به شما گوش می‌کند و شما با این فکر به خانه می‌روید: «چه آدم شگفت انگیزی!» شما شیفته‌ی یکدیگر می‌شوید. اما پنج سال که از ازدواجتان گذشت، یک روز صبح، نهر خروشان از خواب بیدار می‌شود و می‌گوید: «پنج سال است که ازدواج کرده‌ایم، ولی من او را نمی‌شناسم». دریای مرده می‌گوید: «من او را خیلی خوب می‌شناسم. امیدوارم دست از این پرحرفی بردارد و کمی به من استراحت بدهد.» خبر خوش این که دریاهاى مرده می‌توانند حرف زدن را یاد بگیرند و نه‌رهای خروشان نیز می‌توانند گوش دادن را فرا بگیرند. ما تحت تأثیر شخصیت یکدیگر قرار می‌گیریم، اما این شخصیت ما را تحت تسلط خود قرار نمی‌دهد.

یک راه یادگیری الگوهای جدید این است که هر روز زمانی را با هم سپری کنید تا بتوانید درباره‌ی سه اتفاقی که در آن روز برایتان رخ داده است با هم گفت و گو نمایید و احساساتان را در مورد آن رخدادها با هم در میان بگذارید. من آن را «کمترین زمان روزانه» می‌نامم و آن را برای ازدواج سالم ضروری می‌دانم. اگر با کمترین زمان روزانه شروع کنید، در عرض چند هفته و یا چند ماه می‌بینید که می‌توانید راحت‌تر زمانی را با هم به گفت و گوی با کیفیت اختصاص دهید.

کارهایی را به طور مشترک انجام دهید

علاوه بر زبان اصلی عشق که وقت گذاشتن برای همسر و توجه کامل به اوست، گویش دیگری به نام انجام دادن کارهای مشترک وجود دارد. در آخرین سمینار ازدواج، از زوج‌ها خواستم که این جمله را کامل کنند: «وقتی همسر من ... من احساس می‌کنم خیلی دوستم دارد.» پاسخ شوهری بیست و نه ساله که هشت سال

از ازدواج او می‌گذرد این است: «وقتی من و همسرم کاری را که مورد علاقه‌ی هر دوی ماست را با هم انجام می‌دهیم، احساس می‌کنم خیلی دوستم دارد. بیشتر با هم صحبت می‌کنیم، گویی دوباره با هم قرار ملاقات گذاشته‌ایم». این پاسخ افرادی است که زبان عشق آن‌ها وقت گذاشتن برای هم است و تأکید آن بر با هم بودن، انجام کارها با هم و توجه کردن به یکدیگر است.

با هم انجام دادن کارها می‌تواند شامل هر کاری بشود که یکی یا هر دوی شما به آن علاقمندید. تأکید بر آن چه انجام می‌دهید نیست؛ بلکه تأکید بر دلیل انجام آن کار است. هدف این است که چیزی را با هم تجربه کنید و به این احساس برسید که «او به من اهمیت می‌دهد. می‌خواهد کاری با من انجام دهد که من لذت ببرم و او این کار را با نگرشی مثبت انجام می‌دهد» عشق؛ یعنی، همین و برای عده‌ای این بلندترین صدای عشق است.

یکی از کارهای مورد علاقه‌ی امیلی پرسه زدن در کتابفروشی‌ها اعم از بزرگ و کوچک است. شوهرش جف یک کتابخوان قهار نیست، اما یاد گرفته تا در این تجارب در کنار امیلی باشد و حتی کتاب‌هایی که احتمال می‌دهد امیلی از آن‌ها خوشش بیاید را به او معرفی کند. امیلی هم یاد گرفته که جف را مجبور نکند که در این کار با او همراه باشد. جف با افتخار می‌گوید: «به امیلی قول دادم که اگر از کتابی خوشش بیاید، آن را برایش بخرم.» ممکن است، جف هرگز به یک کتابخوان حرفه‌ای تبدیل نشود، اما در عشق ورزیدن به امیلی حرفه‌ای عمل می‌کند.

کارهای مشترکی که می‌توان با هم انجام داد، شامل فعالیت‌هایی مثل گلکاری و رسیدگی به باغچه؛ رفتن به بازار، خرید وسایل قدیمی، گوش دادن به موسیقی، با هم به پیاده‌روی رفتن و یا دعوت کردن از یک زوج دیگر برای صرف یک سوپ ساده در کنار یکدیگر می‌شود. این فعالیت‌ها فقط به علاقه‌ی شما به انجام آن‌ها محدود می‌شوند و این که بخواهید تجربه‌های تازه‌ای داشته باشید. ترکیبات اصلی صرف زمان با کیفیت با هم از این قرار است: (۱) دست کم، یکی از شما خواهان انجام آن باشد، (۲) طرف مقابل مایل به انجام آن باشد، (۳) هر دو بدانید چرا آن کار را می‌کنید؛ یعنی از راه با هم بودن، به یکدیگر ابراز عشق نمایید.

یکی از فایده‌های فعالیت مشارکتی این است که مخزن حافظه را پر می‌کنند تا

در سال‌های بعد از آن استفاده شود. خوشا به حال زن و شوهری که بتوانند زمانی را که با هم در کنار ساحل قدم زدند را به یاد بیاورند، بهاری که با هم در باغچه گل کاشتند، زمانی که به شکار رفته بودند و در جنگل خرگوشی را تعقیب می‌کردند، شبی که اولین بار در لیگ بیسبال ثبت نام کردند، زمانی که با هم به اسکی رفتند و پای مرد شکست، زمانی که به پارک تفریحی رفتند، به کنسرت و کلیسا رفتند و زمانی که بعد از دو مایل پیاده روی زیر آبشار رفتند و خیس شدند. وقتی به یاد این کارها می‌افتند هنوز هیجان‌شان را احساس می‌کنند. این‌ها خاطرات عشقتند. به ویژه برای شخصی که زبان عشق او، صرف زمان با کیفیت برای یکدیگر است.

اگر هر دو شاغلیم و در خارج از منزل کار می‌کنیم، چه زمانی فرصت انجام چنین فعالیت‌هایی را خواهیم داشت؟ همان طور که برای خوردن شام و ناهار وقت پیدا می‌کنیم باید برای انجام اینگونه فعالیت‌ها هم وقت پیدا کنیم. چرا؟ زیرا همان اندازه که خوردن غذا برای سلامت ما مهم است، برای ازدواج مان نیز صرف این اوقات ضروری است. آیا به برنامه‌ریزی دقیق نیاز دارد؟ بله. آیا معنایش این است که باید برخی فعالیت‌های شخصی را کنار بگذاریم؟ شاید. آیا معنایش این است که دست از بعضی فعالیت‌هایی که لذت خاصی از آن نمی‌بریم، برداریم؟ بی‌تردید! آیا ارزشش را دارد؟ شک نکنید. چه فایده‌ای برای من دارد؟ زندگی کردن با همسری که احساس می‌کند دوستش دارید و اطلاع از این که می‌توانید به زبان عشق او سخن بگویید، بسیار لذت بخش است.

شخصاً از بیل و بتی ممنونم که ارزش زبان عشق شماره‌ی یک را به من آموختند (کلمات محبت آمیز) و دومین زبان عشق (و صرف وقت باکیفیت برای یکدیگر) را به من خاطرنشان ساختند. حال نوبت زبان عشق شماره‌ی سه فرا می‌رسد.

نوبت شما

چه چیزی در ازدواج شما از وقت گذاشتن برای یکدیگر ممانعت به عمل می‌آورد؟

اگر زبان عشق همسر شما، وقت گذاشتن برای یکدیگر است:

۱. با هم به محلّه‌ی قدیمی زادگاه خود بروید، جایی که یکی از شما آنجا بزرگ شده‌اید. درباره‌ی کودکی همسرتان چیزهایی را بپرسید. درباره‌ی خاطرات خوش کودکی بپرسید، بعد بپرسید: «چه موردی در کودکی برایش دردناک بوده است؟»

۲. به پارک شهر بروید و دوچرخه کرایه کنید. آن قدر دوچرخه سواری کنید که خسته بشوید، بعد بنشینید و اردک‌ها را تماشا کنید. وقتی از شنیدن صدای کواک کواک اردک‌ها خسته شدید، به طرف باغ گل رز بروید. بدانید طرف مقابل چه رنگ گل رزی را دوست دارد و چرا؟

۳. در تابستان یا بهار یک قرار دیدار صرف ناهار با همسرتان ترتیب دهید. با او قرار بگذارید و او را به گورستان ببرید. سفره را باز کنید و ساندویچ‌هایتان را بخورید و از خداوند برای زنده بودن خود تشکر کنید. پیش از مرگ کاری را که هر دو دوست دارید با کمک هم انجام دهید.

۴. نام پنج مورد از کارهایی که همسرتان دوست دارد با همراهی شما انجام بدهد را از او بپرسید. برنامه ریزی کنید که تا پنج ماه آینده هر ماه یکی از آن‌ها را انجام دهید. اگر مشکل مالی دارید، موارد رایگان و کم هزینه را در لیست خود بگنجانید.

۵. از همسر خود بپرسید دوست دارد وقتی با شما صحبت می‌کند، کجا بنشیند. هفته‌ی بعد، به او زنگ بزنید و بگویید: «یکی از شب‌های هفته می‌خواهم با هم در ایوان بنشینیم و صحبت کنیم. کدام شب و چه موقع بهتر است؟»

۶. به کاری که همسرتان از آن لذت می‌برد، اما برای شما زیاد لذت‌بخش نیست، فکر کنید: پرسه زدن در بازار یا کار کردن در فضای خارج از خانه. به همسرتان بگویید که افق دید خود را وسیع تر کرده‌اید و می‌خواهید گاهی او را در این فعالیت‌ها همراهی کنید. زمانی را مشخص کنید و نهایت تلاشتان را در این زمینه به کار بگیرید.

۷. برای شش ماه آینده برنامه‌ای بریزید که یکی از تعطیلات آخر هفته را با هم تنها باشید. اطمینان پیدا کنید که زمان آن در تعطیلی باشد که مجبور نباشید به اداره زنگ بزنید یا به امور فرزندانتان برسید.

۸. هر روز زمانی را به صحبت کردن درباره‌ی رخدادهای آن روز اختصاص دهید. هنگامی که زمان بیشتری را به گشت و گذار در فیس بوک اختصاص می‌دهید و نه به با هم بودن و به حرف‌های هم گوش دادن، بیشتر از آن که نگران همسر خود شوید، نگران دوستان فیس بوکی خود خواهید بود.

۹. هر سه ماه یک بار گذشته‌ی خود را مرور کنید. یک ساعت روی این موضوع کار کنید. پنج پرسش انتخاب کنید و از هم بپرسید، پرسش‌هایی مثل:

- ۱) بهترین و بدترین معلم دوران مدرسه‌ات چه کسی بود و چرا؟
- ۲) چه هنگام احساس کردی پدر و مادرت به تو افتخار می‌کنند؟
- ۳) بدترین اشتباه مادرت در زندگیش چه بود؟
- ۴) بدترین اشتباه پدرت در زندگیش چه بود؟
- ۵) چه چیزی از جنبه‌های مذهبی دوران کودکیت را به یاد داری؟

هر روز عصر و پیش از شروع تبادل نظر، روی پنج پرسش خود به توافق برسید. در پایان فکر کنید که دفعه‌ی بعد چه سؤالاتی را مطرح نمایید.

۱۰. در اتاق پذیرایی خود بساط پیک نیک به پا کنید و پتو بالش خود را روی زمین پهن کنید و همان جا نوشابه و ذرت بخورید. فکر کنید تلویزیون خراب است و مثل زمانی که برای اولین بار با هم قرار داشتید با هم حرف بزنید. آن قدر حرف بزنید که خورشید طلوع کند و یا اتفاق دیگری رخ دهد. اگر زمین در نظرتان خیلی سفت است به طبقه بالا و رختخواب بروید. به این ترتیب برای خودتان شبی فراموش نشدنی خواهید ساخت!

فصل ششم

زبان عشق: شماره سه

هدیه گرفتن

هنگامی که در زمینه‌ی انسان‌شناسی مطالعه می‌کردم، در شیکاگو بودم. توسط مطالعات علمی دقیق در مورد نژادها (توضیحات چاپ شده در مورد یک فرهنگ خاص)، مردمان جالبی را در سراسر دنیا دیدم. به آمریکای مرکزی رفتم و درباره‌ی فرهنگ‌های پیشرفته مایاها، آزتک‌ها خواندم. به اقیانوس آرام سفر کردم و زندگی مردمان قبیله‌ای ملانزی و پولینزی را مورد مطالعه قرار دادم. درباره‌ی اسکیموهای توندرا شمالی و اینوس غیربومی ژاپن تحقیق کردم. الگوهای فرهنگی مربوط به عشق و ازدواج را بررسی کردم و فهمیدم که در هر فرهنگی، دادن هدیه، بخشی از فرآیند عشق و ازدواج است.

آب میوه‌ای برای شما

سفری به جزایر دومینیکا داشتم تا مردم را بهتر بشناسم. هدف ما بررسی فرهنگ سرخ‌پوستان کاراییبی بود. در این سفر فرد را ملاقات کردم. فرد کاراییبی نبود، اما او یک مرد سیاه پوست بیست و هشت ساله و جوان بود. فرد یک دستش را در هنگام ماهی‌گیری با دینامیت از دست داده بود. از آن حادثه به بعد، از ماهی‌گیری دست کشیده بود و وقتش آزاد بود. من از همراهی با او لذت می‌بردم. ما ساعت‌ها با هم درباره‌ی فرهنگ او صحبت می‌کردیم.

در اولین دیدارم در خانه‌ی فرد، به من گفت: «آقای گری، آب میوه میل داری؟»

من هم با کمال میل گفتم بله. او به برادر کوچکترش گفت: «کمی آبمیوه برای آقای گری بیاور.» برادرش از یک مسیر کثیف عبور کرد و از یک درخت نارگیل بالا رفت و با یک نارگیل سبز برگشت. فرد دستور داد: «بازش کن!» او هم با حرکتی تند و سریع نارگیل را باز کرد و یک سوراخ مثلثی بالای آن ایجاد کرد. نارگیل را به من داد و گفت: «بفرمایید آب میوه!» سبز بود ولی من آن را سر کشیدم، همه‌اش را. زیرا می‌دانستم هدیه‌ی عشق است. من دوستش بودم و شما به دوستانان آب میوه می‌دهید.

بعد از چند هفته با هم بودن، وقتی می‌خواستیم آن جزیره‌ی کوچک را ترک کنیم، فرد آخرین یادگاری عشق را به من داد، گوش ماهی بزرگی که نمک سود شده بود. او گفت که این گوش ماهی در سواحل دومینیکا زندگی کرده است و می‌خواست آن را به عنوان یادگاری از جزیره‌ی زیبا به من بدهد. حتی امروز وقتی به آن گوش ماهی نگاه می‌کنم، می‌توانم صدای امواج کاراییب را بشنوم، اما آن قدر که مرا به یاد عشق می‌اندازد به یاد دومینیکا نمی‌اندازد.

هدیه، چیزی است که می‌توانید آن را در دست بگیرید و بگویید: «بین، او به من فکر می‌کرد.» یا «او مرا به یاد داشت.» وقتی می‌خواهید به کسی هدیه بدهید باید به او فکر کنید. خود هدیه، نشانه‌ی به یاد فرد بودن است. ارزش مادی آن هدیه مهم نیست. مهم این است که شما به یاد او هستید. فکری که در ذهن شما شکل گرفته مهم نیست، بلکه مهم فکری است که به شکل هدیه‌ای اطمینان بخش بیان شده و به نشانه‌ی عشق تقدیم شده است.

مادرها روزی که فرزندانشان از حیاط گل می‌آورند را فراموش نمی‌کنند. آن‌ها احساس می‌کنند که بچه‌ها دوستشان دارند، حتی اگر آن‌ها نمی‌خواستند آن گل چیده شود. از همان سال‌های اول، بچه‌ها می‌دانند که به والدین خود هدیه بدهند و این ممکن است نشانه‌ی دیگری از این حقیقت باشد که هدیه دادن پایه و اساس عشق است. هدیه‌ها نشانه‌های قابل دیدن عشق هستند. در اکثر مراسم‌های عروسی حلقه‌های ازدواج رد و بدل می‌شود. شخص برگزار کننده‌ی مراسم می‌گوید: «این حلقه‌ها نشانه‌های آشکار و دیدنی پیوستگی درونی و روحی است که قلب‌های شما را با عشقی بی‌پایان به هم پیوند می‌زند.» این عمل یک رسم بی‌معنا نیست بلکه مبین یک حقیقت مهم است - نشانه‌ها ارزش عاطفی

دارند .

شاید این که زوجها هنگام بی‌علاقه شدن به هم دیگر، حلقه به دست نمی‌کنند نشانه همین باشد و برای ما روشن می‌کند که این ازدواج، به ورطه‌ی یک خطر جدی افتاده است. شوهری می‌گفت: «وقتی حلقه‌ی ازدواج را به طرف من پرت کرد و در را پشت سرش بهم کوبید و با عصبانیت از خانه خارج شد، فهمیدم که ازدواج ما به خطر افتاده است. تا دو روز حلقه‌اش را از روی زمین برداشتم. اما وقتی آن را برداشتم بی‌اختیار گریه کردم.» حلقه‌ها سمبل چیزی بودند که باید باشند، اما زمانی که به جای خودنمایی بر انگشت زن در دست مرد قرار گرفت، یادآور آشکارا این حقیقت بودند که آن ازدواج در حال از هم پاشیدن است، حلقه‌های تنها هیجان‌ات عمیقی را در درون مرد ایجاد کردند.

نمادهای دیدنی عشق برای برخی مردم مهمتر است. به همین علت است که افراد نگرش‌های متفاوتی نسبت به حلقه‌های ازدواج دارند. گروهی، پس از عروسی هرگز حلقه را از دستشان بیرون نمی‌آورند. عده‌ای حتی آن را به دست هم نمی‌کنند. این یک نشانه است که نشان می‌دهد زبان عشق مردم، با هم یکی نیست. اگر دریافت هدیه، زبان اول و اصلی عشق من باشد، من به حلقه‌ای که شما به من داده‌اید، زیاد احترام می‌گذارم و آن را با افتخار به دست می‌کنم. همین طور با دریافت هدیه‌هایی که در طول سال به من می‌دهید از نظر عاطفی تغذیه می‌شوم. من آن‌ها را نشانی از عشق می‌دانم. بدون گرفتن هدیه به عشق شما شک می‌کنم. هدایا اندازه‌ها، رنگ‌ها و شکل‌های گوناگون دارند. برخی گران قیمت، و بعضی رایگان هستند. کسی که اولین زبان عشق او دریافت هدیه است، به قیمت هدیه اهمیت چندانی نمی‌دهد، مگر آن که ارزش آن بسیار فراتر از توان فرد هدیه‌دهنده باشد. اگر یک میلیونر همیشه یک هدیه یک دلاری بدهد، همسرش ممکن است در مورد عشق او دچار شبهه شود، اما وقتی اوضاع مالی خانواده چندان خوب نیست، دریافت هدیه‌ای یک دلاری به اندازه‌ی میلیون‌ها دلار ارزش دارد.

ممکن است هدیه را بخرید، بسازید و یا پیدا کنید. شوهری که در کنار جاده توقف می‌کند و برای همسرش گل‌های وحشی می‌چیند، عشقش را با همین کار بیان می‌کند، البته در صورتی که همسرش به گل‌های وحشی حساسیت نداشته باشد. می‌توانید برای یک مرد کارت زیبایی که قیمتش کمتر از پنج دلار است را

بخرید. اگر پول ندارید می‌توانید خودتان کارت درست کنید. یک تکه کاغذ از سطل کاغذ محل کارتان بردارید، آن را از وسط تا بزنید و با قیچی آن را به شکل یک قلب ببرید و بر روی آن بنویسید «دوستت دارم» و زیر آن را امضا کنید. لازم نیست هدیه‌ها خیلی گران قیمت باشند.

اما به کسی که می‌گوید: «من هدیه دهنده‌ی خوبی نیستم. در طول عمرم هدایای زیادی دریافت نکرده‌ام. هرگز یاد نگرفتم که چگونه هدیه انتخاب کنم. این کار برایم یک کار معمولی نیست.» تبریک می‌گوییم، شما تازه فهمیدید که چطور خوب عشق بورزید. شما و همسرتان به زبان‌های عشقی مختلفی با هم صحبت می‌کنید. حالا که به این موضوع پی بردید، سعی کنید زبان دوم عشق را یاد بگیرید. اگر زبان اول عشق همسر شما دریافت هدیه است، می‌توانید به هدیه‌دهنده‌ای حرفه‌ای تبدیل شوید. در حقیقت، این یکی از آسان‌ترین زبان‌های عشق برای یادگیری است.

از کجا شروع کنید؟ فهرستی از همه هدیه‌هایی که همسر شما از گرفتن آن‌ها ابراز هیجان کرده است، تهیه کنید. ممکن است چیزهایی باشند که شما، یا دیگر افراد فامیل و یا دوستان به او داده‌اید. این فهرست به شما کمک می‌کند تا نوع هدیه‌هایی را که همسر شما از گرفتن آن‌ها لذت می‌برد را بشناسید. اگر نمی‌دانید کدام هدیه را از این لیست انتخاب کنید، از کمک سایر افراد خانواده که همسر شما را می‌شناسند، استفاده کنید. هدیه‌ای را که احساس می‌کنید خریدن، تهیه و یا پیدا کردن آن‌ها آسان است، انتخاب کنید و به همسرتان اهدا نمایید. منتظر نشوید موقعیت خاصی پیش بیاید. اگر دریافت هدیه زبان اول عشق اوست، هر چه بدهید او آن را نشانی از ابراز عشق می‌داند. (اگر پیشتر از هدیه‌های شما ایراد گرفته و تاکنون از هیچ کدام از هدیه‌های شما خوشش نیامده است، پس دریافت هدیه اولین زبان عشق او نیست).

بهترین سرمایه‌گذاری

اگر می‌خواهید هدیه‌دهنده‌ی خوبی باشید، باید نگرش خود را نسبت به پول تغییر دهید. هر یک از ما برداشتی فردی از اهداف پولی داریم و نسبت به خرج کردن آن احساس متفاوتی داریم. برخی از ما از پول خرج کردن لذت می‌بریم و

وقتی پول خرج می‌کنیم احساس خوبی به ما دست می‌دهد. عده‌ای نگرش پس انداز کردن و سرمایه‌گذاری برای آینده را دارند و می‌گویند وقتی پول را پس انداز می‌کنیم و عاقلانه روی آن سرمایه‌گذاری می‌کنیم احساس خوبی به ما دست می‌دهد.

اگر شما اهل خرج کردن هستید، مشکلی در خریداری هدیه برای همسر خود ندارید. اما اگر فردی خسیس باشید، در مقابل هزینه کردن پول برای ابراز عشق با مقاومت هیجانی روبرو می‌شوید. شما که حتی چیزی برای خودتان نمی‌خرید، چرا باید برای همسران بخرید؟ اما این نگرش در نظر نمی‌گیرد که در واقع شما در حال خریدن چیزهایی برای خودتان هستید و حقیقت با سرمایه‌گذاری پولتان، ارزش و امنیت عاطفی برای خود می‌خرید. شما به نیازهای عاطفی خود توجه می‌کنید که پولدار شدن است. اما نیازهای عاطفی و هیجانی همسران را برآورده نمی‌کنید. اگر بدانید که اولین زبان عشق همسر شما دریافت هدیه است، پس شاید بدانید که خریدن چیزی برای او بهترین سرمایه‌گذاری است. شما در روابط خود سرمایه‌گذاری می‌کنید و مخزن عشق هیجانی همسران را پر می‌کنید و با پر بودن این مخزن، او نیز هدیه‌اش را با زبان عشق خودتان به شما باز می‌گرداند. وقتی نیازهای عاطفی هر دو طرف برآورده شود، ازدواج شما بعد جدیدی به خود می‌گیرد. اگر نگران پس انداز کردن هستید، باید بدانید که سرمایه‌گذاری بر روی عشق‌ورزی به همسران، مثل سرمایه‌گذاری به روی سهامی معتبر است.

هدیه حضور

این هدیه‌ای غیرقابل لمس است که گاهی با صدایی رساتر و بلندتر از هدیه‌های قابل لمس و در دست گرفتنی سخن می‌گوید. من این را هدیه کردن خود، یا هدیه‌ی حضور می‌نامم. وقتی که به هنگام نیاز همسران حضور داشته باشید، به ویژه اگر اولین زبان عشق او دریافت هدیه است، بسیار مهم است. یک بار جن به من گفت: «شوهر من، دان، بیسبال را به من ترجیح می‌دهد.»

من پرسیدم: «چرا این حرف را می‌زنی؟»

گفت: «روزی که فرزند ما متولد شد، او مشغول بازی بیسبال بود. من تمام بعدازظهر روی تخت بیمارستان تنها بودم و او مشغول بازی.»

«آیا هنگام تولد نوزاد حضور داشت؟»

«آه، بله. خیلی منتظر شد تا بچه به دنیا آمد، اما ده دقیقه بعد، مرا تنها گذاشت و به بازی بیسبال رفت. من نبود شدم. آن لحظه از زندگی خیلی برایم مهم بود. می‌خواستم هر دو با هم در آن سهیم باشیم. می‌خواستم آن‌جا همراه و کنار من باشد. دان مرا به خاطر بازی تنها گذاشت.»

ممکن است که شوهر یک دسته گل رز برای همسرش فرستاده باشد، اما این کار به اندازه‌ی حضور او در اتاق بیمارستان و در کنار او بودن تأثیر ندارد. می‌توانستم بفهمم که جن خیلی از این تجربه آسیب دیده است. آن «نوزاد» حالا پانزده ساله بود. او طوری درباره‌ی آن اتفاق حرف می‌زد که گویی همین دیروز اتفاق افتاده بود. من بیشتر کنکاش کردم و پرسیدم: «آیا از روی همین یک تجربه به این نتیجه رسیده‌اید که دان فوتبال را بیشتر از شما دوست دارد؟»

گفت: «آه، نه! در روز مراسم خاکسپاری مادرم هم به بازی بیسبال رفت.»

«به مراسم خاکسپاری نیامد؟»

«چرا آمد، اما به محض این که مراسم تمام شد، به سراغ بازی رفت. باورم نمی‌شد. خواهران و برادرهایم با من به خانه آمدند، اما شوهرم بیسبال بازی می‌کرد.»

بعدها از دان درباره‌ی این دو اتفاق پرسیدم. او به خوبی می‌دانست که درباره‌ی چه چیزی حرف می‌زنم. او گفت: «می‌دانستم که این مسأله را مطرح می‌کند، من وقتی کار سخت زایمان را انجام می‌داد، تمام مدت آن‌جا بودم و وقتی بچه‌ام به دنیا آمد، عکس گرفتم و خیلی خوشحال بودم. مشتاق بودم به هم بازی‌هایم بگویم، اما وقتی آن روز عصر به بیمارستان برگشتم خیلی تعجب کردم. او از دست من عصبانی بود. باورم نمی‌شد که این حرف‌ها را از او بشنوم. فکر می‌کردم از این که به بچه‌های تیم این خبر را داده‌ام به من افتخار خواهد کرد.»

«وقتی مادرش فوت کرد؟»

«او به شما نگفته است که من یک هفته مرخصی گرفتم و پیش از فوت مادرش تمام هفته در بیمارستان بودم و کارهای تعمیر و رسیدگی به خانه‌ی مادرش را هم انجام دادم. پس از این که مادرش فوت کرد و مراسم تمام شد، احساس کردم هر چه می‌توانستم انجام داده‌ام. به استراحت نیاز داشتم. من بیسبال بازی کردن را

دوست دارم و می دانستم که به آرام شدن من کمک می کند و مقداری از تنشم را برطرف خواهد کرد. فکر کردم او می خواهد من کمی استراحت کنم. من هر کاری را که فکر می کردم برای او مهم است انجام داده بودم، اما باز کافی نبود. او آن دو روز را هیچ وقت فراموش نمی کند و همیشه به من می گوید که بیسبال را بیشتر از او دوست دارم. این خنده دار و مسخره است.»

او شوهر ساده و بی‌ریایی بود که نمی‌توانست قدرت حضور فیزیکی را درک کند. حضور او در کنار همسرش بسیار مهم‌تر از هر چیز دیگری بود. حضور فیزیکی در هنگام بحران، قدرتمندترین هدیه‌ای است که می‌توانید به همسری که اولین زبان عشق او دریافت هدیه است، تقدیم کنید. بدن شما به نماد عشق شما تبدیل می‌شود. اگر این نماد را کنار بزنید، حس عشق از میان برداشته می‌شود. دان و جن با هم روی مواردی که در گذشته باعث رنجش و سوءتفاهم شده بود، کار کردند. سرانجام، جن توانست شوهرش را ببخشد و دان فهمید که چرا حضور او این قدر برای همسرش مهم بوده است.

اگر حضور فیزیکی همسران برای شما مهم است، از شما می‌خواهم که این مسأله را به همسران بگویید. از او انتظار نداشته باشید که فکر شما را بخواند. از طرف دیگر، اگر همسران به شما می‌گویند: «می‌خواهم امشب، فردا و امروز بعدازظهر با من باشی»، این درخواست او را جدی بگیرید. از دیدگاه شما، ممکن است مهم نباشد، اما اگر شما به آن درخواست پاسخ ندهید، ممکن است این پیام را ارسال کنید که دوست ندارید این کار را انجام دهید. یک بار شوهر یک خانم گفت: «وقتی مادرم مرد، کارفرمای همسرم گفت همسر شما می‌تواند دو ساعت مرخصی بگیرد و در مراسم خاکسپاری حاضر شود، اما باید برای بعدازظهر در محل کار باشد. همسرم به او گفت که احساس می‌کنم شوهرم در این روز به حمایت من نیاز دارد و من باید تمام روز را مرخصی داشته باشم.»

کارفرما جواب داد: «اگر تمام روز پیش همسرت باشی شغلت را از دست می‌دهی.» همسرم گفت: «شوهرم از کارم برایم مهم‌تر است.» او تمام آن روز را با من بود. تا به حال به اندازه‌ی آن روز علاقه‌اش را به خودم احساس نکرده بودم. من هرگز حرف‌های او را فراموش نمی‌کنم، بر حسب اتفاق او شغلم را از دست

نداد. آن کارفرما خیلی زود برکنار شد و دوباره از او خواستند تا به کارش برگردد. آن خانم به زبان عشق شوهرش حرف زد و آن مرد هرگز آن روز را فراموش نمی‌کند.

معجزه‌ای در شیکاگو

هر مطلبی که تاکنون درباره‌ی موضوع عشق نوشته شده است، نشان می‌دهد که در قلب عشق، روح دادن قرار دارد. هر پنج زبان عشق ما را به دادن عشق و عشق ورزی فرا می‌خواند، اما برای عده‌ای دریافت هدیه، نشانه‌ای قابل دیدن و مهم است. من واضح‌ترین ترسیم عشق را در شیکاگو و به هنگام دیدار داگ و کیت دیدم.

آن‌ها در سمینار من درباره‌ی ازدواج شرکت کردند و قبول کردند که پس از سمینار روز یک شنبه، بعدازظهر مرا به فرودگاه اوهایر برسانند. تا پرواز دو سه ساعت وقت داشتیم. آن‌ها از من خواستند تا به یک رستوران برویم. من گرسنه بودم؛ بنابراین دعوتشان را پذیرفتم. به محض این که نشستیم کیت گفت: «دکتر چاپمن، خداوند شما را وسیله قرار داد تا در ازدواج ما یک معجزه رخ دهد. سه سال پیش، ما برای اولین بار در سمینار شما درباره‌ی ازدواج شرکت کردیم. من ناامید بودم، به شدت به فکر جدا شدن از داگ بودم و به او هم گفته بودم که می‌خواهم این کار را بکنم. ازدواج ما خیلی وقت بود که خالی از محبت بود و به پوچی رسیده بود. من خسته شده بودم. سال‌ها به داگ گفته بودم که به عشق او نیاز دارم، اما او هرگز پاسخی نداده بود. من عاشق بچه‌هایمان بودم و می‌دانستم آن‌ها نیز عاشق من هستند. اما محبتی از طرف داگ احساس نمی‌کردم. درحقیقت، تا آن زمان از او متفتر بودم. او فردی مقرراتی بود و هر چیزی را با نظم و اصول انجام می‌داد. مثل ساعت، قابل پیش بینی بود و هیچ کس نمی‌توانست روند عادی کارهای او را به هم بزند.

سال‌ها تلاش کردم که همسر خوبی برایش باشم. همه‌ی کارهایی را که فکر می‌کردم یک همسر خوب باید انجام دهد را اجرا کردم. چون می‌دانستم سکس دوست دارد با او رابطه‌ی جنسی برقرار می‌کردم، اما هیچ محبتی از او نمی‌دیدم. احساس می‌کردم بعد از عروسی دیگر برایش جذابیت ندارم. احساس می‌کردم برایش کهنه و عادی شده‌ام و قدر مرا نمی‌داند.

وقتی درباره‌ی احساساتم با داگ صحبت می‌کردم، به من می‌خندید و می‌گفت رابطه‌ی زناشویی ما مثل بقیه است. او نمی‌فهمید چرا من این قدر غمگین هستم. او به من یادآوری می‌کرد که صورت حساب‌ها را پرداخت کرده است و ما خانه و ماشین خوبی داریم. این که من آزادم اگر دوست دارم کار کنم یا برعکس، و این که به جای همیشه شکایت کردن باید خوشحال باشم، حتی تلاش نمی‌کرد که مرا درک کند. احساس می‌کردم به طور کامل طرد شده‌ام.

خوب، به هر حال ما سه سال پیش در سمینار شما شرکت کردیم. تا به حال در هیچ سمیناری شرکت نکرده بودیم. نمی‌دانستیم چه انتظاری باید از سمینار داشته باشیم و رک بگویم که انتظار زیادی نداشتیم و بعد از آن داگ زیاد حرف نزد. به نظر می‌رسید از سمینار خوشش آمده است. گفت که شما بامزه‌اید اما هیچ حرفی درباره‌ی دیدگاه‌هایی که در سمینار مطرح شد، نزد. من هم نه انتظارش را داشتم و نه این که از او خواستم. همان طور که گفتم، من بریده بودم.

بعدازظهر روز دوشنبه، او از محل کار به خانه آمد و به من یک گل رز داد. پرسیدم، این را از کجا آوردی؟ او گفت: از یک دست فروش خریدم. فکر کردم تو شایستگی گرفتن گل را داری. من شروع کردم به گریه کردن و گفتم: آه داگ، تو خیلی مهربانی.

روز سه شنبه ساعت یک و نیم از دفتر کارش به من زنگ زد و پرسید که آیا من می‌خواهم برای شام پیتزا بخرد و به خانه بیاورد؟ و ادامه داد: فکر می‌کنم بد نیست کمی از پخت و پز غذا راحت شوی. من گفتم: عالی است و او هم پیتزا خرید و ما اوقات خوشی با هم داشتیم. بچه‌ها عاشق پیتزا هستند و از پدرشان برای آوردن پیتزا به خانه تشکر کردند. من هم او را در آغوش کشیدم و گفتم از این کار او لذت برده‌ام.

روز چهارشنبه، وقتی به خانه آمد برای بچه‌ها یک جعبه شکلات آورده بود و یک گیاه گلدانی هم برای من. او گفت که گل رز زود پژمرده می‌شود، و او فکر کرده چیزی بخرد که مدّت بیشتری دوام داشته باشد. کم‌کم فکر کردم که من خیالاتی شده‌ام. باورم نمی‌شد که داگ این کارها را بکند و این که چرا این کارها را می‌کند. پنج شنبه شب بعد از شام، او یک کارت به من داد که پیامی با این مضمون که همیشه نتوانسته عشق خود را به من ابراز کند و این که امیدوار است با این کار

به من بفهماند چقدر به من علاقه دارد، روی آن بود. دوباره گریه کردم و به او نگاه کردم و نتوانستم او را در آغوش بگیرم و نوازش نکنم. او پیشنهاد کرد: چرا ما برای شب شنبه پرستار نگیریم تا بتوانیم هر دو تنهایی شام با هم بیرون برویم؟ گفتم: عالی خواهد بود. بعداز ظهر جمعه، کنار مغازه شیرینی فروشی نگه داشت و کلوچه‌ی مورد علاقه مان را خرید. دوباره ما را شگفت زده کرد و به ما گفت قصد دارد برای ما دسر بخرد.

تا شب شنبه من گیج و سردرگم بودم و نمی‌دانستم چه اتفاقی برای داگ افتاده است. نمی‌دانستم آیا این حالت او ادامه خواهد داشت یا نه. اما از هر دقیقه‌ی آن لذت می‌بردم. بعد از این که شام را در رستوران خوردیم به او گفتم: داگ، باید به من بگویی چه اتفاقی افتاده است. من نمی‌فهمم.
او نگاهی معنی دار به من کرد و گفت: دکتر چاپمن!

شما باید درک کنید. شوهرم از روز ازدواج تا آن زمان حتی یک بار هم به من گل نداده بود. هرگز در هیچ مناسبتی برایم کارت نخریده بود. همیشه می‌گفت: «این کارها هدر دادن پول است. کارت را نگاه می‌کنی و به گوشه‌ای می‌اندازی.» در عرض پنج سال ما تنها یک بار با هم شام بیرون رفته بودیم. او هرگز برای بچه‌ها چیزی نمی‌خرید و از من انتظار داشت که فقط وسایل ضروری را بخرم. تا به حال برای ما پیتزا نخریده بود و آن را به خانه نیاورده بود. او هر شب انتظار داشت شام من آماده باشد. منظور این است که این تغییر مهم و بزرگی در رفتار او بود. «من رو به داگ کردم و پرسیدم: «وقتی همسرت در رستوران راجع به این موارد سؤال کرد، چه جوابی به او دادی؟»

«گفتم که من به سخنرانی شما درباره‌ی زبان‌های عشق در سمینار گوش کردم و فهمیدم که زبان عشق او هدیه گرفتن است. همین طور فهمیدم که سال‌هاست هدیه‌ای به او نداده‌ام، شاید از زمانی که ازدواج کرده بودیم. یادم آمد که وقتی تازه با هم آشنا شده بودیم، من مدام برایش گل می‌خریدم و هدیه‌های کوچکی به او می‌دادم؛ اما بعد از ازدواج فهمیدم توان مالی این کار را ندارم. به او گفتم که تصمیم گرفته‌ام تا یک هفته، هر روز، به او هدیه بدهم تا ببینم تغییری در او ایجاد می‌شود یا نه. باید اعتراف کنم که طی این هفته، تفاوت زیادی در نگرش او مشاهده کردم. به او گفتم که فهمیده‌ام حرف شما درست بوده است و این که یادگیری زبان عشق،

کلید کمک به طرف مقابل است تا احساس کند که دوستش دارید. گفتیم متأسفم که این همه سال، این قدر خشک و بی احساس بودم و نتوانستم نیاز او را به عشق تامین کنم. به او گفتم که عاشق او هستم و این که از همه‌ی کارهایی که برای من و بچه‌ها انجام داده است، ممنونم. به او گفتم که می‌خواهم از این پس، همیشه هدیه بدهم.

همسرم گفت: «اما داگ تو نمی‌توانی تا پایان عمرت هر روز برای من هدیه بخری، از پس هزینه‌هایش بر نمی‌آیی.» من گفتم: «شاید هر روز این کار را نکنم، اما دست کم، هفته‌ای یک بار که می‌توانم. که در مجموع می‌شود پنجاه و دو هدیه به ازای هر سال، که طی این پنج سال تو باید آن‌ها را دریافت می‌کردی. تازه چه کسی گفته که باید همه‌ی آن‌ها را بخرم؟ من حتی می‌توانم بعضی از آن‌ها را خودم درست کنم. یا نظر دکتر چاپمن را به کار می‌بندم و در فصل بهار از باغچه حیاط برایت گل می‌چینم.»

کیت صحبت همسرش را قطع کرد و گفت: «دکتر چاپمن، فکر نمی‌کنم طی این سه سال یک هفته هم این کار را نکرده باشد. او آدم دیگری شده است. گویی که همین دیروز با هم ازدواج کردیم. نمی‌دانید ما چقدر خوشبخت هستیم. بچه‌هایمان ما را مرغ عشق صدا می‌زنند. مخزن من اکنون پر و لبریز است.»
رو به داگ کردم و پرسیدم: «اما تو چه داگ؟ آیا احساس می‌کنی که کیت دوستت دارد؟»

«آه دکتر من همیشه این احساس را داشتم. او بهترین کدبانوی دنیاست. آشپزی حرف ندارد. لباس‌هایم را اتو شده و تمیز نگه می‌دارد. او در کمک کردن به بچه‌ها شگفت‌انگیز است. می‌دانم دوستم دارد.» و لبخند زد و ادامه داد: «حالا فهمیدید زبان عشق من چیست، نه؟»

اکنون می‌دانستم که چرا کیت از کلمه‌ی معجزه استفاده کرده بود. لازم نیست که هدیه، خیلی گران قیمت باشد و هر هفته داده شود. اما برای برخی افراد، ارزش مالی هدایا مهم نیست؛ نشان دادن علاقه مهم است.

نوبت شما

حتی اگر شرایط مالی مساعدی ندارید در مورد هدیه دادن به یکدیگر تأمل کنید.

اگر زبان عشق همسر شما «هدیه گرفتن» است:

۱. با دادن هدیه، خودی نشان دهید: صبح، یک بسته شکلات به همسر خود بدهید، بعد از ظهر برایش گل بفرستید. وقتی از شما پرسید: «چه اتفاقی افتاده است؟» جواب بدهید: «فقط دارم مخزن عشق تو را پر می‌کنم!»

۲. از طبیعت بیاموزید: بار دیگر که با هم قدم می‌زنید، چشمانتان را باز کنید تا هدیه‌ای برای همسر خود پیدا کنید. ممکن است آن هدیه یک تکه سنگ، یک تکه چوب یا یک پر باشد. حتی ممکن است به هدیه‌ی طبیعی خود، معنی بدهید. برای مثال ممکن است سنگ صاف سمبل ازدواج شما باشد که بسیاری از مراحل سخت خود را پشت سر گذاشته است. یک پر ممکن است نمایانگر این مطلب باشد که همسرتان نسیمی است که پرهای شما را به حرکت در آورده است.

۳. ارزش هدیه‌های دست ساز را دریابید. برای همسر خود هدیه درست کنید. البته ممکن است که این کار، نیاز به ثبت نام در یک کلاس هنری داشته باشد. سرامیک، نقره کاری، نقاشی، کنده کاری روی چوب و غیره. هدف اصلی شما از ثبت نام در این کلاس‌ها تهیه‌ی هدیه برای همسرتان است. هدیه‌ی دست ساز بیشتر وقت‌ها نسل به نسل در خانواده منتقل می‌شود.

۴. برای یک هفته، هر روز به همسر خود هدیه بدهید. نیازی نیست که هفته‌ای خاص باشد؛ هر هفته‌ای که می‌توانید. قول می‌دهم این هفته در آینده اهمیت خاصی پیدا می‌کند. اگر آدمی پر انرژی باشید، می‌توانید آن را به «ماه خاص»! تبدیل کنید، اما بدانید که همسرتان انتظار ندارد آن را تا پایان عمر ادامه دهید.

۵. یک دفترچه‌ی یادداشت برای ایده‌های مربوط به هدیه تهیه کنید. هر بار که می‌شنوید همسرتان می‌گوید: «چه عالی است» و یا «آه، چقدر دوست داشتم این را داشته باشم!» آن را در دفترچه یادداشت خود بنویسید. این به عنوان راهنمایی عمل می‌کند که نشان می‌دهد شما چه هدیه‌ای را انتخاب کنید. برای این که به موارد

مورد علاقه‌ی همسر خود پی ببرید می‌توانید با هم به بروشور خرید نگاه کنید.

۶. «کمک، من گیج شده‌ام!» اگر در واقع نمی‌دانید که چه هدیه‌ای برای همسر خود انتخاب کنید، از دوست یا خویشاوندی که او را می‌شناسد، پرسید. بیشتر مردم با هدیه دادن، دوست خود را خوشحال می‌کنند، به ویژه اگر پول هم خرج کنند.

۷. حضور خود را به طرف مقابل هدیه دهید و به او بگویید: «این ماه می‌خواهم در هر زمان یا مکانی که تو خواستی حضور داشته باشم. فقط زمان آن را به من بگو. من تمام تلاش‌م را به کار خواهم گرفت تا در آن جا حضور یابم.» آماده باشید! مثبت بیاندیشید! کسی چه می‌داند ممکن است از سمفونی یا بازی‌های لذت ببرید.

۸. کتابی به همسر خود هدیه دهید و قبول کنید خودتان هم آن را بخوانید. سپس با هم هر هفته درباره‌ی یک فصل آن بحث کنید. کتابی را انتخاب نکنید که خودتان دوست دارید تا او بخواند. کتابی را انتخاب کنید که همسران به آن علاقمند باشد: مسایل زناشویی، فوتبال، گل دوزی، مدیریت امور مالی، تربیت بچه، مذهب و...

۹. هدیه‌ای ماندگار به همسر خود بدهید. به مناسبت تولد همسران، سالگرد ازدواجتان یا هر مناسبت دیگری به کلیسای او یا انجمن خیریه مورد علاقه‌اش هدیه بدهید. از خیریه بخواهید کارتی برای همسران ارسال کند و او را از کاری که انجام داده‌اید آگاه نماید. اعضای انجمن یا مؤسسه‌ی خیریه و همین‌طور همسر شما هیجان زده خواهند شد.

۱۰. هدیه‌ای جاندار به همسران بدهید. مثل یک درخت، گلدان و یا بوته‌ای پر گل برایش بخرید. ممکن است آن را در حیاط خودتان بکارید، جایی که بتوانید به آن آب بدهید و رسیدگی کنید. یا با کسب مجوز در پارک و یا در جنگل که دیگران نیز بتوانند از آن استفاده کنند. شما هر سال برای این کارتان از سوی همسران اعتبار کسب می‌کنید.

فصل هفتم

زبان عشق: شماره چهار

رفتارهای خدماتی

میشل در حالی که در اتاق نشیمن نشسته بود، یک لحظه از لپ تاپ خود چشم برداشت و به صداهایی که از آشپزخانه می آمد گوش فرا داد. شوهرش بر د در آشپزخانه در حال روشن کردن ماشین لباسشویی بود. لبخند بر روی لبانش نشست. در چند روز اخیر برد خانه را تمیز کرده بود، شام را مهیا نموده و به امور بچه ها رسیده بود، زیرا میشل مشغول امتحانات پایان ترمش بود و این کارها به او احساس رضایت و مورد عشق و محبت بودن را القا می کرد.

زبان اول عشق میشل رفتارهای خدماتی است. منظور من از رفتارهای خدماتی، انجام کارهایی است که می دانید همسران دوست دارد شما انجام دهید. شما سعی می کنید با خدمت کردن به او خوشحالش کنید و عشق خود را با انجام دادن کارهایی برای او، نشان دهید.

کارهایی مثل پختن غذا، چیدن میز، شستن ظروف، جارو برقی کشیدن، تمیز کردن کمد، عوض کردن پوشک بچه، گردگیری قفسه ی کتاب ها، سرویس کردن ماشین، زدن چمن ها، هرس کردن شاخه های درخت، به گردش بردن سگ، عوض کردن سبد گربه و سر و کله زدن با صاحبخانه و شرکت های بیمه. همگی کارهای خدماتی هستند که به فکر کردن، برنامه ریزی و صرف زمان و انرژی نیاز دارند. اگر با روحیه ی مثبت و خوب انجام شوند، نشان دهنده ی عشق واقعی هستند.

گفت و گو در میل تاون

من تأثیر «رفتارهای خدماتی» را در روستای کوچک چاینا گروو، واقع در کارولینای شمالی کشف کردم. چاینا گروو در میانه‌ی کارولینای شمالی قرار دارد و از مونت پیلوت یک ساعت و نیم فاصله دارد. در زمانی که این ماجرا رخ داد، چاینا گروو شهری هزار و پانصد نفری بود. من به مدت ده سال به آن جا نرفته بودم، چون مشغول تحصیل در رشته‌ی انسان شناسی، روانشناسی و خدانشناسی بودم و حالا برای دیدار خویشاوندانم برگشته بودم.

همه را می‌شناختم به جز دکتر شین و دکتر اسمیت. دکتر شین پزشک بود و دکتر اسمیت هم دندان پزشک و البته کشیش بلک برن هم که اسقف کلیسا بود. زندگی بیشتر زوج‌های چاینا گروو را کار و شرکت در مراسم کلیسا پر کرده بود. گفت و گوها بر آخرین تصمیم رییس و چگونگی تأثیر آن بر شغلشان متمرکز بود. موعظه‌های کلیسا هم به طور کلی بر نعمت‌های بهشتی متمرکز بود. من در آن مکان زبان عشق شماره‌ی چهار را کشف کردم.

بعد از مراسم کلیسا در روز یکشنبه زیر درخت توت ایستاده بودم که مارک و مری به من نزدیک شدند. هیچ کدامشان را نشناختم. فکر کردم در نبود من آن‌ها خیلی بزرگ شده‌اند. مارک خودش را معرفی کرد و گفت: «می‌دانم شما مشاوری خوانده‌اید.»

من لب خندی زدم و گفتم: «ای، کمی.»

او گفت: «یک سؤال دارم، آیا زوجی که در هیچ موردی با هم توافق ندارند، ازدواج موفق خواهند داشت؟»

این مورد از آن دسته پرسش‌هایی بود که می‌دانستم ریشه‌ای شخصی دارد. من ماهیت گفته‌ی او را کنار گذاشتم و یک سؤال شخصی از او پرسیدم. «چند سال است با هم ازدواج کرده‌اید» جواب داد: «دو سال و در هیچ موردی با هم سازگاری نداریم.»

ادامه دادم: «چند مورد برایم مثال بزن!»

«خوب، یکی از آن‌ها این است که ماری دوست ندارد من به شکار بروم. من تمام هفته در میل کار می‌کنم و دوست دارم شنبه‌ها به شکار بروم، نه در تمام مدت سال، فقط وقتی فصل شکار است.»

ماری تا این لحظه ساکت بود، اما ناگهان حرف او را قطع کرد و گفت: «وقتی فصل شکار تمام می‌شود، به ماهی‌گیری می‌رود، از آن گذشته او فقط شنبه‌ها به شکار نمی‌رود. او در هفته هم مرخصی می‌گیرد و به شکار می‌رود.»

مارک گفت: «من سالی یکی دو بار، دو یا سه روز مرخصی می‌گیرم و با دوستانم به کوه و شکار می‌رویم. فکر نمی‌کنم این کار اشکالی داشته باشد.» من پرسیدم: «دیگر در چه مواردی توافق ندارید؟»

«خوب، او می‌خواهد من همیشه به کلیسا بروم. با یک شنبه صبح‌ها مخالفتی ندارم اما می‌خواهم شب‌های یکشنبه استراحت کنم.» مجدداً ماری به حرف آمد و گفت: «تو دوست نداری که من هم به آن جا بروم، هر دفعه که از خانه خارج می‌شوم عصبانی می‌شوی.»

«اگر او برود اشکالی ندارد ولی من فکر نمی‌کنم که مجبور به این کار باشم.» انتظار نداشتم بحث زیر سایه‌ی درخت جلوی کلیسا این قدر داغ شود. من به عنوان مشاوره‌ی جوان و مشتاق، می‌ترسیدم اشتباه راهنمایی کنم. اما از آن جایی که یاد گرفته بودم که بپرسم و گوش کنم، ادامه دادم: «دیگر در چه مواردی با هم مخالفید؟»

این بار ماری جواب داد: «او می‌خواهد من تمام روز در خانه بمانم و کارهای خانه را انجام دهم. اگر به دیدار مادرم یا به خرید و یا جای دیگری بروم عصبانی می‌شود.»

مارک گفت: «برای من مسأله‌ای نیست که او به خانه‌ی مادرش برود، اما وقتی به خانه می‌آیم دوست دارم خانه تمیز باشد. برخی از هفته‌ها او تا سه چهار روز تخت خواب را مرتب نمی‌کند و بیشتر وقت‌ها حتی پختن شام را هم شروع نکرده است، من سخت کار می‌کنم و دوست دارم وقتی به خانه می‌روم غذا بخورم. علاوه بر این‌ها خانه نامرتب است. وسایل بچه کف اتاق پخش است، بچه کثیف است. من از کثیفی خوشم نمی‌آید.»

به نظر می‌رسد او از زندگی در خوکدانی لذت می‌برد. ما وسایل زیادی ندارم و درخانه‌ی شرکتی کوچکی زندگی می‌کنیم، اما حداقل می‌توانیم خانه‌ای تمیز داشته باشیم.»

ماری پرسید: «چه می‌شود او در کارهای خانه به من کمک کند؟ او طوری

رفتار می کند که انگار نباید هیچ کاری در خانه انجام دهد. تنها چیزی که به آن علاقه دارد و می خواهد انجام دهد کار و شکار است و انتظار دارد که من همه کارها را انجام دهم.»

فکر کردم بهتر است به دنبال راه حل باشم و دیگر درباره‌ی مواردی که در آن توافق ندارند، نپرسم. به مارک نگاه کردم و پرسیدم: «مارک وقتی با هم قرار می گذاشتید، پیش از این که ازدواج کنید، آیا هر شب به شکار می رفتی؟» او گفت: «بیشتر شب‌ها اما همیشه به موقع به خانه می آمدم و او را شب شب می دیدم. بیشتر وقت‌ها، به موقع به خانه می آمدم و قبل از این که برای دیدن او بروم ماشینم را می شستم. دوست نداشتم ماشینم را کثیف ببیند.»

پرسیدم: «ماری، چند ساله بودی که ازدواج کردی؟»
گفت: «هجده ساله. ما درست پس از این که من دبیرستان را تمام کردم، ازدواج کردیم. مارک یک سال زودتر از من فارغ التحصیل شده بود و کار می کرد.»
پرسیدم: «در سال آخر دبیرستان مارک چقدر به دیدن تو می آمد؟»
گفت: «هر شب، در حقیقت بعد از ظهر می آمد و تا زمان صرف شام در کنار من و خانواده‌ام می ماند. او در انجام کارهای خانه به من کمک می کرد و بعد می نشستیم و با هم حرف می زدیم تا شام حاضر می شد.»

پرسیدم: «مارک، بعد از شام چه می کردید؟» مارک با نگاهی مظلومانه لبخند زد و گفت: «خوب کارهایی که همه نامزدها می کنند، می دانید که.»
ماری گفت: «اگر من پروژه‌ای داشتم، او به من کمک می کرد. گاهی وقت‌ها ساعت‌ها روی تحقیق مدرسه کار می کردیم. من مسئول برنامه‌ی کریسمس کلاس پایین تر بودم. او سه هفته و هر روز بعد از ظهر به من کمک کرد. او عالی بود.»
من موضوع را عوض کردم و روی سومین زمینه‌ی اختلاف آن‌ها متمرکز شدم. پرسیدم: «مارک وقتی قرار ملاقات می گذاشتی، شب‌های یکشنبه با ماری به کلیسا می رفتی؟»

گفت: «بله، می رفتم. اگر با او به کلیسا نمی رفتم نمی توانستم او را آن شب ببینم. پدرش خیلی سخت گیر بود.»

فکر کردم کم کم دارم به نتیجه‌ای می رسم، اما مطمئن نبودم که ماری و مارک هم به همین نتیجه من رسیده باشند. رو به ماری کردم و پرسیدم: «وقتی با

مارک قرار می‌گذاشتی، چه چیزی تو را به این باور می‌رساند که او، بدون شک تو را دوست دارد؟ مارک چه فرقی با سایر دوست پسرانت داشت؟»
او گفت: «شیوه کمک کردنش در کارها. او مشتاقانه به من کمک می‌کرد. هیچ کدام از افراد پیشین علاقه‌ای به انجام این موارد نشان ندادند، اما این کار برای مارک عادی به نظر می‌رسید. حتی وقتی برای شام در خانه‌ی ما می‌ماند در شستن ظرف‌ها به من کمک می‌کرد. او شگفت‌انگیزترین فردی بود که تا به حال دیده بودم، اما بعد از ازدواج تغییر کرد و دیگر به من کمک نکرد.»
از مارک پرسیدم: «فکر می‌کنی قبل از ازدواج با او چرا آن کارها را برای او انجام می‌دادی؟»

گفت: «به نظر من این کارها طبیعی بود و اگر کسی نسبت به خود من هم ادعای دوست داشتن داشت از او انتظار داشتم. این کارها را برایم انجام دهد.»
پرسیدم: «چرا بعد از ازدواج دیگر به آن کارها ادامه ندادی؟»
«خوب، گمان می‌کنم انتظار داشتم باید مثل خانواده خودم رفتار کنم. پدرم بیرون کار می‌کرد و مادرم به امور داخل منزل رسیدگی می‌کرد. هرگز ندیدم پدرم جارو بکشد، ظرف بشوید و یا درخانه کاری انجام دهد از آن جایی که مادرم خانه‌دار بود، همه چیز را برق می‌انداخت، غذا می‌پخت، لباس‌ها را می‌شست و اتو می‌کرد و فکر می‌کنم من به این نتیجه رسیده بودم که روال عادی امور باید به همین منوال باشد.»

با این امید که مارک منظور مرا درک کند، پرسیدم: «مارک یک لحظه پیش شنیدی، وقتی از ماری پرسیدم چه کاری باعث می‌شد فکر کنی همسرت دوستت دارد، چه گفت؟»

او پاسخ داد: «کمک در انجام کارهای خانه و همکاری با او.»
ادامه دادم: «خوب، متوجه شدی؟ وقتی به او در هیچ کاری کمک نمی‌کنی او احساس می‌کند که دوستش نداری.» به علامت مثبت سرش را تکان داد. من ادامه دادم: «این عادی است که پدر و مادرت را الگوی خود قرار دادی. بیشتر ما همین کار را می‌کنیم. اما رفتار شما نسبت به ماری، بعد از ازدواج تغییر کرده است. اکنون، موردی که او را از عشق شما به خودش مطمئن می‌کرد، ناپدید شده است.»
بعد از ماری پرسیدم: «وقتی پرسیدم چرا در دوره‌ی نامزدی آن کارها را برای

ماری انجام می‌دادی، مارک چه جوابی داد؟»

جواب داد: «او گفت که این کارها برایش عادی بود.»

گفتم: «درست است و این را هم گفت که اگر کسی او را دوست داشته باشد از او انتظار دارد این کارها را برایش انجام دهد که با آن کار عشقش را نشان بدهد. وقتی ازدواج کردید و با هم در یک خانه زندگی کردید، انتظار داشته که تو آن کارها را برای نشان دادن عشقت به او انجام دهی. خانه را تمیز نگه داری، غذا بپزی و غیره. خلاصه، برای نشان دادن عشق و علاقه‌ات به او کاری انجام دهی. زمانی که دید تو این کارها را انجام نمی‌دهی، احساس کرد که دیگر دوستش نداری؟» حالا ماری هم به علامت تأیید سرش را تکان می‌داد. من ادامه دادم: «گمان می‌کنم علت این که هر دوی شما از ازدواجتان ناراضی هستید این است که هیچ کدام از شما با انجام کاری برای دیگری، عشق خود را نشان نمی‌دهد.»

ماری گفت: «فکر می‌کنم حق با شما باشد. دلیل این که دیگر کاری برایش انجام نمی‌دهم این است که از این که کسی از من توقع داشته باشد متنفرم. گویی که تلاش می‌کند من مثل مادرش رفتار کنم.»

گفتم: «حق با شماست. هیچ کس دوست ندارد به انجام کاری مجبور شود. در حقیقت، عشق همیشه بی قید و شرط داده می‌شود. عشق را نمی‌توان به اجبار به دست آورد. می‌توانیم انجام مواردی را از یکدیگر خواهش کنیم. اما هرگز نباید چیزی را دستور دهیم. خواهش کردن به عشق جهت می‌دهد. اما دستور دادن مانع جریان یافتن عشق می‌شود.»

مارک حرف مرا قطع کرد و گفت: «حق با اوست، دکتر چاپمن. من دستور می‌دادم و ایراد می‌گرفتم، زیرا از او به عنوان یک همسر ناامید شده بودم. می‌دانم حرف‌های بیرحمانه‌ای زدم و درک می‌کنم که او چقدر از دست من رنجیده است.» گفتم: «فکر می‌کنم بتوان در این مرحله همه چیز را جبران کرد.» من دو برگه‌ی یادداشت از جیبم بیرون آوردم: «بگذارید چیزی را امتحان کنیم. می‌خواهم همین جا روی پله‌های کلیسا بنشینید و فهرستی از موارد درخواستی خود را یادداشت کنید. مارک! می‌خواهم سه یا چهار موردی را یادداشت کنی که ماری با انجام آن‌ها در تو احساس دوست داشته شدن ایجاد می‌کند. به گونه‌ای که بعد از ظهر هنگامی که به خانه می‌روی، احساس کنی ماری دوستت دارد. اگر مرتب کردن رختخواب

و روتختی برای تو مهم است، پس آن را بنویس. ماری از تو هم می‌خواهم، نام سه یا چهار کاری که خیلی دوست داری مارک در انجام آن‌ها به تو کمک کند را بنویسی؛ کارهایی که اگر آن‌ها را انجام دهد، به تو کمک می‌کند تا احساس کنی مارک دوستت دارد.» (تهیه‌ی فهرست به ما کمک می‌کند که درست فکر کنیم).

بعد از پنج شش دقیقه، آن‌ها فهرست‌های خود را به من ارائه کردند. فهرست مارک به این قرار بود:

- هر روز تخت خواب را مرتب کند.
- وقتی به خانه می‌آیم صورت بچه تمیز باشد.
- پیش از این که به خانه بیایم کفش‌هایش را در جا کفشی گذاشته باشد.
- دست کم، پخت شام را پیش از آمدن من به خانه شروع کرده باشد تا من بتوانم ۳۰-۴۵ دقیقه پس از رسیدن به خانه غذا بخورم.
- من این فهرست را با صدای بلند خواندم و به مارک گفتم: «درک می‌کنم که می‌خواهی بگویی که اگر ماری این چهار کار را انجام دهد، آن‌ها را به نشانه‌ی عشق او به خودت تلقی می‌کنی.»
- او گفت: «درست است، اگر این چهار مورد را انجام دهد، نگرش من به او خیلی تغییر می‌کند.»

بعد فهرست ماری را خواندم:

- به جای این که هر هفته از من انتظار داشته باشد ماشین را بشویم، خودش آن را بشوید.
- ای کاش بعد از ظهر که به خانه برمی‌گردد پوشک بچه را عوض کند، به ویژه اگر من مشغول پخت شام بودم.
- ای کاش هفته‌ای یک بار برای من جاروبرقی بکشد.
- ای کاش هر هفته تابستان‌ها چمن‌ها را بزند و اجازه ندهد زیاد بلند شوند تا من از وضعیت حیاط خجالت بکشم.
- گفتم: «ماری درک می‌کنم که می‌خواهی بگویی اگر مارک آن کارها را برای تو انجام دهد، عشق خود را به تو نشان داده است.»

او گفت: «درست است، اگر این کارها را برایم انجام دهد بسیار عالی خواهد شد.»

«مارک این لیست برای تو منطقی به نظر می‌رسد؟ انجام این کارها برای تو ممکن است؟»

او گفت: «بله»

«ماری، آیا به نظر تو فهرست مارک منطقی است؟ آیا می‌توانی آن‌ها را انجام دهی؟»

او گفت: «بله، می‌توانم. در گذشته احساس می‌کردم حقم پایمال شده است. زیرا هر کاری می‌کردم کافی نبود.»

گفتم: «مارک، درک می‌کنی که پیشنهاد من با شیوه‌ی زندگی پدر و مادرت متفاوت است.»

گفت: «آه، پدرم چمن را می‌زد و ماشین را هم می‌شست.»

«اما پوشک بچه را عوض نمی‌کرد یا جاروبرقی نمی‌کشید.»

او گفت: «بله درست است.»

«تو مجبور نیستی این کارها را بکنی، متوجه هستی؟ ولی اگر آن‌ها را انجام بدهی، نشانه‌ی عشق تو به همسرت ماری است.»

و به ماری هم گفتم: «شما هم درک می‌کنی که مجبور نیستی این کارها را انجام دهی، اما اگر بخواهی عشق خود را به مارک ابراز کنی، چهار کار هست که برای او معنادار می‌باشد. من پیشنهاد می‌کنم این‌ها را تا دو ماه امتحان کنی. در پایان دو ماه، ممکن است بخواهید موارد دیگری به لیست خود اضافه کنید و آن‌ها را به یکدیگر بدهید. هر چند اگر من به جای شما باشم، هر ماه بیش از یک مورد را به فهرست خود اضافه نمی‌کنم.»

ماری گفت: «فکر می‌کنم این کارها مفید باشند.» مارک ادامه داد: «شما خیلی به ما کمک کردید.»

آن‌ها دست یکدیگر را گرفتند و به طرف خودروشان رفتند. با صدای بلند به خودم گفتم: «فکر می‌کنم وجود کلیسا برای همین است. فکر می‌کنم کار مشاوریه برایم جالب باشد.» هرگز تجربه‌ای را که زیر درخت توت مقابل کلیسا به دست آوردم را فراموش نکرده‌ام.

بعد از سال‌ها پژوهش متوجه شدم وضعیتی که مارک و ماری برایم شرح دادند بی‌همتا بود. به ندرت زن و شوهری را می‌بینم که زبان عشقشان یکی باشد. زبان عشق ماری و مارک ارائه‌ی خدمات و سرویس‌دهی بود. صدها نفر مثل مارک و ماری هستند و اعتراف می‌کنند که زمانی می‌توانند عشق همسرشان را درک کنند که او رفتارهای خدماتی داشته باشد. کفش‌ها را مرتب در جای خود گذاشتن، عوض کردن پوشک بچه، شستن ظرف‌ها یا ماشین، جاروبرقی کشیدن، زدن چمن‌ها برای کسی که زبان اول عشق او دریافت خدمات و سرویس است، بسیار معنادار و مهم است.

ممکن است تعجب کنید و با خود بگویید: اگر زبان عشق مارک و ماری یکی بود، پس چرا این قدر مشکل داشتند؟ پاسخ آن این است که گویش‌های زبانی که با آن صحبت می‌کردند متفاوت بود. آن‌ها گاهی کارهایی برای هم انجام می‌دادند، اما آن کارها مهم‌ترین موارد نبودند. وقتی مجبور شدند درست فکر کنند، به راحتی گویش‌های ویژه‌ی خود را شناختند. برای ماری شستن ماشین، عوض کردن پوشک بچه، جاروبرقی کشیدن خانه و زدن چمن‌ها مهم بود، در حالی که برای مارک، مرتب کردن تختخواب، شستن صورت بچه، گذاشتن کفش‌ها در جاکفشی و آماده بودن شام، پیش از ورود او به خانه اهمیت داشت. وقتی با گویش‌های درست با هم صحبت کردند، مخزن عشق آن‌ها کم‌کم پر شد. از آن جایی که زبان عشق آن‌ها سرویس دادن به هم بود، یادگیری گویش یکدیگر به نسبت برایشان آسان‌تر شد. پیش از آن که ماری و مارک را ترک کنیم، دوست دارم سه مورد دیگر را نیز در این رابطه متذکر شوم. ابتدا این که آن‌ها برای ما روشن کردند که لزوماً کارهایی که زوجین تا پیش از ازدواج برای هم انجام می‌دهند، بعد از ازدواج تداوم نخواهند داشت.

چون پیش از ازدواج ما از سرمستی عاشقی برخورداریم. بعد از ازدواج، به حالت عادی خود یعنی قبل از عاشقی برمی‌گردیم. رفتارهای ما تحت تأثیر الگوی والدین، شخصیت خودمان، درکی که از عشق داریم، احساساتمان و نیازها و آرزوهایمان قرار دارد. تنها یک مورد درباره‌ی رفتار ما همیشگی است: رفتاری که در دوران عاشقی از خود بروز می‌دهیم همیشگی نیست.

مارک و ماری حقیقت دیگری را نیز بر ما آشکار ساختند. این که عشق یک

انتخاب است و نمی‌توان آن را به کسی تحمیل کرد. مارک و ماری با ایرادگیری و انتقاد کردن از هم به جایی نرسیدند. وقتی تصمیم گرفتند به جای این که از هم بستانکار باشند از هم خواهش کنند، وضعیت ازدواج آن‌ها متحوّل شد.

ایرادگیری و بستانکاری فاصله ایجاد می‌کند. با ایرادگیری ممکن است که همسران کاری که از او می‌خواهید را انجام دهد، اما از روی عشق این کار را نمی‌کند. می‌توانید با خواهش کردن به عشق خود جهت بدهید: «ای کاش ماشین را می‌شستی. پوشک بچه را عوض می‌کردی، چمن‌ها را می‌زدی.» اما نمی‌توانید تمایل به عشق ورزیدن را پدید آورید. هر کدام از ما هر روز باید تصمیم بگیریم که همسرمان را دوست داشته باشیم یا نداشته باشیم. اگر تصمیم به عشق ورزی داشته باشیم، به روشی که همسرمان دوست دارد و احساس می‌کند، رفتار می‌کنیم.

حقیقت سوم این است که فقط یک عاشق بالغ می‌تواند حرف شما را بشنود. ایرادگیری همسر من از رفتارم سبب شد که به زبان اوّل عشق او پی ببرم. مردم در زمینه‌هایی که خودشان بیشتر نیاز عاطفی دارند از طرف مقابلشان انتقاد می‌کنند. انتقاد آن‌ها روش غیر مؤثری برای درخواست کردن عشق است. اگر این حقیقت را دریابیم، به ما کمک می‌کند انتقاد همسر خود را به روشی مفیدتر پردازش کنیم. ممکن است همسری بعد از این که شوهرش او را مورد انتقاد قرار داد بگوید: «مثل این که خیلی برایت مهم است. می‌شود توضیح بدهی چرا این قدر اهمّیت دارد؟» انتقاد کردن بیشتر وقت‌ها به بیان شفاف نیاز دارد. وقتی گفت و گو را این گونه شروع می‌کنید، سبب می‌شود که ایرادگیری به خواهش کردن تبدیل شود و نه مطالبه کردن و دستور دادن. انتقاد دائم ماری از شکار به خاطر نفرتش از ورزش شکار نبود، بلکه به این دلیل بود که این ورزش اجازه نمی‌داد شوهرش ماشین بشوید، خانه را جارو کند و چمن‌ها را کوتاه کند. وقتی یاد گرفت به زبان عشق شوهرش سخن بگوید و او هم در مقابل همین کار را انجام داد، زبان عشق یکدیگر را فهمیدند و او توانست از شوهرش برای شکار رفتن حمایت کند.

پادری هستید یا عاشق؟

«من بیست سال به او خدمت کردم. دست به سینه در خدمت او بودم. من پادری او بودم. مرا نادیده می‌گرفت، با من بدرفتاری می‌کرد و جلوی دوستان و

خویشان به من بی احترامی می کرد. از او متنفر نیستم. بد او را هم نمی خواهم، اما از او رنجیده‌ام و دیگر نمی خواهم با او زندگی کنم.» این همسر، بیست سال به شوهرش خدمت کرده بود، اما انجام این کارها زبان عشق شوهر او نبود. آن‌ها را از روی ترس، احساس گناه و رنجش انجام داده بود.

پادری، یک شیء بی جان است. می‌توانید پاهایتان را روی آن پاک کنید، روی آن پا بگذارید، آن را به یک گوشه پرت کنید و یا هر کاری بخواهید با آن انجام دهید. هیچ اختیاری از خودش ندارد. می‌تواند خدمتکار شما باشد. اما عاشق شما نیست. زمانی که همانند یک شیء با همسرمان رفتار می‌کنیم، امکان عشق‌ورزی را نابود می‌کنیم. دستور دادن با ایجاد احساس گناه، مثلاً گفتن «اگر همسر خوبی بودی این را برای من انجام می‌دادی»، زبان عشق نیست. اجبار و تحمیل با ایجاد احساس ترس «یا این کار را می‌کنی یا پشیمان می‌شوی» با عشق بیگانه است. هیچ کسی نمی‌تواند برای همیشه پادری باشد و مورد اهانت قرار بگیرد.

ما خودمان اجازه دادیم که چنین رفتاری را با ما بکنند، در حالی که موجودی دارای احساس، فکر و اراده هستیم و توانایی تصمیم‌گیری و اقدام کردن داریم. اگر به دیگری اجازه دهیم ما را استثمار کند و یا بر ما تسلط داشته باشد، این نشانه‌ی عشق نیست. در حقیقت نشانه‌ی پیمان شکنی و خیانت است. شما به او اجازه می‌دهید که عادت‌های غیرانسانی را در خودش پرورش دهد. عشق می‌گوید: «آن قدر دوست دارم که اجازه می‌دهم این گونه با من رفتار کنی. اما این وضعیت نه به نفع توست و نه به سود من.»

یادگیری زبان عشق رفتارهای خدماتی مستلزم این است که نقش‌های کلیشه‌ای پیوند زناشویی را مجدداً بررسی قرار دهیم. مارک همان کاری را می‌کرد که بیشتر ما به طور طبیعی انجام می‌دهیم. او الگوی پدر و مادرش را دنبال می‌کرد، اما حتی آن را هم خوب انجام نمی‌داد. پدرش ماشین می‌شست و چمن می‌زد. مارک این کارها را هم نمی‌کرد، اما این تصویر ذهنی او از شوهر بودن بود او به یقین، خود را در حال پوشک کردن بچه یا جارو کردن کف اتاق تصوّر نکرده بود. اما برای اعتبار یافتن نزد همسرش تمایل داشت این رفتار کلیشه‌ای را تغییر دهد تا بتواند دل همسرش را به دست آورد. اگر زبان عشق همسر ما این است که می‌خواهد کاری برایش انجام بدهیم، حتی اگر آن کار با نقش پیش فرض ما

متناسب نباشد، انجام آن ضروری است. به علت تغییرات اجتماعی سی سال گذشته، دیگر رفتارهای کلیشه‌ای مرد و زن هم چون گذشته نیست. با وجود این، معنایش این نیست که همه رفتارهای کلیشه‌ای حذف شده‌اند، بلکه برخی از نقش‌ها چند برابر شده‌اند. پیش از اختراع تلویزیون، همه از والدین خود نمونه برداری می‌کردند. با همگانی و همه‌گیر شدن استفاده از تلویزیون و رشد تفاوت فرهنگی و افزایش خانواده‌هایی با والدین مجرد، کلیشه‌ها تحت تأثیر فضای خارج از خانه قرار گرفته‌اند. برداشت شما ممکن است با برداشت همسرتان متفاوت باشد. به منظور بیان عشق به طوری که تأثیرگذار باشد، لازم است که خواهان بررسی کردن و تغییر دادن کلیشه‌های رفتاری باشیم. یادتان باشد، پاسداری از کلیشه‌های پیشین هیچ فایده‌ای ندارد؛ در حالی که توجه کردن به نیازهای عاطفی همسران بسیار مفید خواهد بود. به تازگی خانمی به من گفت: «دکتر چاپمن، می‌خواهم همه‌ی دوستانم را به سمینار شما بفرستم.»

من پرسیدم: «چرا این کار را می‌کنی؟»

او گفت: «چون ازدواجم خیلی تغییر کرده است. پیش از سمینار، باب هرگز در هیچ کاری به من کمک نمی‌کرد. هر دو پس از دانشگاه با هم مشغول کار شدیم، اما همیشه وظیفه‌ی من بود که کارهای خانه را انجام دهم. گویی که هیچ به فکرش نمی‌رسید که او هم می‌تواند به من کمک کند. بعد از سمینار، کم‌کم از من می‌پرسید: امروز چه کمکی از من ساخته است؟ شگفت‌انگیز بود. در ابتدا، نمی‌توانستم واقعی بودن آن را باور کنم؛ ولی اکنون سه سال است که این رفتار تازه‌ی او ادامه دارد.»

باید اعتراف کنم در هفته‌های اول کارهای خنده داری از او سر می‌زد. نمی‌توانست کارها را درست انجام دهد. اولین باری که لباس‌ها را شست، به جای پاک کننده از ماده‌ی سفید کننده استفاده کرد. حوله‌های آبی ما سفید خال خالی شده بودند. اولین باری که از شوتینگ زباله استفاده می‌کرد عجیب بود. مدتی نگذشته بود که حباب‌های صابون ظرفشویی بیرون زد. نمی‌دانست چه اتفاقی افتاده است تا این که دکمه‌ی شست و شوی شوتینگ زباله را خاموش کردم. اما به هر حال او به زبان من در حال ابراز عشق بود و مخزن من در حال پر شدن بود.

حالا در انجام کارهای خانه تجربه پیدا کرده است و همیشه به من کمک می کند. مدت زمان بیشتری با هم هستیم، زیرا من مجبور نیستم که تمام مدت کار کنم. باور کنید من هم زبان عشق او را یاد گرفته ام و مخزن او را پر نگه می دارم.»

«به همین سادگی؟»

«ساده؟ البته که نه! باب مجبور بود سخت تلاش کند تا تیپ شخصیتی را که سی و پنج سال با آن زندگی کرده بود تغییر دهد. این کار راحتی نیست. اما می گوید که یادگیری زبان عشق همسران و به آن زبان سخن گفتن، تفاوت عمده ای در فضای عاطفی ازدواج ایجاد می کند.»

حال، اجازه دهید به زبان عشق شماره ی پنج پردازیم.

نوبت شما

بسیاری از رفتارهای خدماتی کارهای خانه را در برمی گیرند، اما همه ی آن ها اینطور نیستند. چند مورد از رفتارهایی که به کار خانه مربوط نمی شوند را نام ببرید.

اگر زبان عشق همسران دریافت رفتارهای خدماتی است:

۱. فهرستی از همه ی چیزهایی که همسران در چند هفته ی گذشته از شما خواسته، تهیه کنید. هر هفته یکی از آن ها را انتخاب کنید و به نشانه ی عشق و روزی، انجام دهید.

۲. چند کارت به شکل قلب درست کنید و این جمله ها را روی آن بنویسید و یا چاپ کنید: «امروز عشقم را با ... به تو نشان خواهم داد.» جمله را با یکی از موارد زیر کامل کنید «با زدن چمن ها، پرداخت صورت حساب ها، تعمیر کردن چیزی که مدت ها شکسته بود...» (امتیاز ویژه ای به کارهایی بدهید که به تعویق افتاده بودند.)

به مدت یک ماه هر سه روز یک بار، هنگامی که کاری می کنید، به همسران یک یادداشت بدهید.

۳. از همسران بخواهید تا فهرستی از ده موردی که دوست دارد شما در ماه

آینده برای او انجام دهید، تهیه کند. سپس از او خود بخواهید که آن‌ها را از یک تا ده الویت بندی کند. یک، یعنی مهم ترین و ده، یعنی کم اهمیت ترین. از این فهرست برای برنامه‌ی راهبردی خود در یک ماه عشق‌ورزی استفاده کنید. (آماده شوید که با همسری شاد زندگی کنید!)

۴. وقتی همسرتان از شما دور است از بچه‌ها کمک بگیرید تا در انجام کارها به شما کمک کنند. وقتی وارد خانه شد، با بچه‌ها فریاد بزنید: «ما دوست داریم!» بعد خدمات خود را به او ارائه دهید و به او برسید.

۵. کدام مورد است که همسرتان مدام از آن شکایت دارد؟ چرا غرغرش را به عنوان یک نشانه در نظر نمی‌گیرید؟ شاید این مورد برایش خیلی مهم است. اگر به عنوان نشان دادن عشقتان آن کار را انجام دهید، شاید بیشتر از هزار شاخه‌ی گل رز برای همسرتان ارزش داشته باشد.

۶. اگر وقتی از شوهرتان می‌خواهید کاری انجام دهد و او به شما غر می‌زند و توهین می‌کند. تلاش کنید درخواستتان را به شکل کلمه‌هایی بنویسید که مانع از توهین‌های او شود و آن‌ها را با شوهرتان در میان بگذارید. برای مثال: «عزیزم، من خیلی دوست دارم. تو مرد سخت‌کوشی هستی و از تو ممنونم. می‌خواهم از پیش به خاطر زدن چمن‌ها از تو تشکر کنم.» در این صورت همسرتان ممکن است جواب دهد: «چمن زن کجاست، همین الان انجامش می‌دهم!» امتحان کنید و ببینید.

۷. کارهای خدماتی مهمی مثل سازماندهی کارهای خانه را انجام دهید و بعد یادداشتی برای همسرتان بگذارید: «تقدیم با عشق ... (نام همسرتان)» و زیر آن را امضا کنید.

۸. اگر پولدار هستید، کسی را برای انجام کارهایی که می‌دانید شوهرتان دوست دارد برایش انجام دهید، استخدام کنید؛ مثل زدن چمن‌ها، تمیز کردن خانه، شستن

ماشین، شستن لباس‌ها. اگر مسئولیت انجام آن را خودتان به عهده بگیرید هم به نوعی با زبان عشق سخن گفته‌اید.

۹. از همسرتان بپرسید انجام چه کارهایی برای او به معنای نشان دادن عشق و علاقه است. تلاش کنید این‌ها را جزو برنامه‌ی روزانه‌ی خود قرار دهید. گاهی کارهای کوچک و جزئی معنای بزرگی دارند.

فصل هشتم

زبان عشق: شماره پنج

تماس فیزیکی

همه می‌دانیم که لمس و نوازش، یک راه برای نشان دادن عشق و علاقه است. پژوهش‌های بسیاری در زمینه‌ی رشد کودک به این نتیجه رسیده‌اند که بچه‌هایی که در آغوش گرفته می‌شوند و آن‌ها را می‌بوسند، نسبت به کسانی که بدون تماس فیزیکی بزرگ می‌شوند، زندگی عاطفی سالم‌تری خواهند داشت.

نوازش وسیله‌ای قدرتمند برای ابراز عشق در روابط زناشویی است. گرفتن دست هم، در آغوش کشیدن، بوسیدن و رابطه‌ی جنسی، همگی، راه‌های برقراری ارتباط عاطفی با همسر هستند. زبان اول عشق عده‌ای از افراد تماس فیزیکی است و بدون آن احساس می‌کنند کسی آن‌ها را دوست ندارد. با تماس فیزیکی، مخزن عشق و عاطفه‌شان پر می‌شود و از عشق همسر خود احساس امنیت می‌کنند.

قدرت تماس فیزیکی

از بین حواس پنج‌گانه، حس لامسه برخلاف چهار حس دیگر، تنها به یک ناحیه از بدن محدود نمی‌شود. حس‌گرهای کوچک و ریز آن در سراسر بدن جای دارند. وقتی که آن گیرنده‌ها لمس می‌شوند یا فشار داده می‌شوند، اعصاب، تکانه‌ها را به مغز ارسال می‌کنند. مغز این تکانه‌ها را تفسیر می‌کند و ما درمی‌یابیم چیزی که ما را لمس کرده، سرد است و یا گرم، سخت است و یا نرم و موجبات کسب لذت یا درد را فراهم می‌آورد. ممکن است آن را به صورت حرکتی خصمانه و یا

دوستانه، تفسیر کنیم.

برخی قسمت‌های بدن حسّاس‌تر از بقیه‌اند. حس‌گرهای کوچک در سراسر بدن به صورت یکسان پراکنده نیستند، بلکه به صورت خوشه‌ای در بدن جای داده شده‌اند. بنابراین، نوک زبان، به لمس بسیار حسّاس است، در حالی که پشت شانه‌ها کم‌تر و نوک انگشتان و نوک بینی هم قسمت‌های بسیار حسّاسی هستند. هدف ما این نیست که مبانی عصبی حسّ لامسه را آموزش دهیم، بلکه می‌خواهیم به اهمّیت روان‌شناسانه‌ی آن پی ببریم.

نوازش و تماس فیزیکی هم می‌تواند رابطه‌ای را بسازد و هم خراب کند. می‌تواند نشانگر عشق یا تنفر باشد. برای کسی که زبان اوّل عشق او تماس فیزیکی است، این پیام بسیار گویاتر از واژه‌هایی چون «از تو متنفرم» یا «دوستت دارم» عمل می‌کند. سیلی که به صورت نواخته می‌شود، برای هر بچه‌ای دردناک است، اما برای بچه‌ای که زبان اوّل عشق او نوازش است، ویرانگر و نابودکننده است. یک آغوش گرم و مهربان برای هر بچه‌ای نشانگر عشق است، ولی برای بچه‌ای که زبان اوّل عشق او تماس فیزیکی است، عشق را فریاد می‌زند. همین مسأله‌ی درباره‌ی بزرگسالان نیز درست است.

در ازدواج، تماس عشقی شکل‌های مختلفی به خود می‌گیرد. از آنجایی که گیرنده‌های لمسی در سراسر بدن هستند، نوازش عاشقانه‌ی هر قسمت از بدن همسران می‌تواند به معنای نشان دادن عشق باشد. این معنایش این نیست که همه‌ی تماس‌ها به یک اندازه لذت ایجاد می‌کنند. برخی از آن‌ها برای همسران لذت بخش‌تر از بقیه هستند. البته بهترین معلم شما، همسران است. او بهتر می‌داند چه چیزی را تماس عاشقانه می‌داند. از آن گذشته، او کسی است که می‌خواهید دوستش داشته باشید. تلاش نکنید که به روش خودتان او را لمس یا نوازش کنید. کاری کنید که گویش عشقی او را یاد بگیرید. ممکن است بعضی از حرکات نوازشی و لمسی شما برای همسران ناراحت‌کننده و آزاردهنده باشد. پافشاری بر ادامه‌ی آن تماس‌ها برخلاف عشق‌ورزی است.

این یعنی که شما نسبت به نیازهای او حسّاس نیستید و زیاد به موارد مورد علاقه و خوشایند او توجه نمی‌کنید. اشتباه نکنید هر نوع نوازشی که برای شما لذت بخش است، برای او چنین تأثیری ندارد.

لمس و نوازش‌های عاشقانه ممکن است روشن و مشخص بوده و به توجّه کامل شما نیاز داشته باشد، مثل ماساژ پشت یا پاسخ به حرکات سکسی و رسیدن به اوج لذّت. از طرف دیگر، تماس‌های عاشقانه ممکن است اشاره‌ای باشد و تنها به یک لحظه از زمان نیاز داشته باشد، مثل هنگامی که چای می‌ریزید دستتان را روی شانه‌ی او بگذارید و یا وقتی از آشپزخانه عبور می‌کنید، تن خود را به او بمالید. تماس‌های آشکار عاشقانه به زمان بیشتری نیاز دارد، نه تنها در عمل لمس کردن، بلکه در افزایش درک شما از چگونگی عشق‌ورزی به همسرتان از این راه. اگر ماساژ دادن پشت همسرتان با صدای بلند پیام عشق را به او منتقل می‌کند، پس پول، وقت و انرژی خود را روی یادگیری روش‌های ماساژ سرمایه‌گذاری کنید و ماساژور خوبی باشید. اگر رابطه‌ی جنسی، زبان اصلی عشق همسر شماست، درباره‌ی هنر رابطه‌ی جنسی و عشق بازی مطالعه کنید تا قدرت ابراز عشق خود را افزایش دهید.

هنگام تماشای تلویزیون نزدیک هم نشستن وقت زیادی نمی‌خواهد، اما عشق شما را با صدای بلند فریاد می‌زند. زمانی که در اتاقی راه می‌روید که همسرتان در آن جا نشسته است او را لمس کنید، این کار پیش از یک لحظه طول نمی‌کشد. وقتی از خانه خارج می‌شوید و زمانی که برمی‌گردید یکدیگر را لمس کنید و ببوسید و لحظه‌ای در آغوش بگیرید. این‌ها وقت زیادی نمی‌گیرند، اما میزان بالایی از عشق را به همسرتان منتقل می‌کنند.

وقتی فهمیدید که زبان اوّل عشق همسرتان تماس فیزیکی است، تنها تصوّرات در ابراز عشق شما را در بیان عشقتان محدود می‌کند. پیدا کردن راه‌های جدید و قسمت‌های جدید از بدن برای لمس و نوازش، چالشی هیجان‌انگیز است. اگر از آن دسته افرادی بودید که پنهانی همسرتان را لمس می‌کردید، اکنون می‌توانید این کار را در اتاق نشیمن انجام دهید. اگر عادت ندارید در برابر دیگران دست یکدیگر را بگیرید، متوجّه می‌شوید که می‌توانید مخزن عشق هیجانی همسر خود را در هنگام پارک ماشین و در پارکینگ پر کنید. اگر پیش از سوار شدن به ماشین یکدیگر را ببوسید، این کار تا حدّ زیادی سفر شما را شیرین خواهد کرد. در آغوش گرفتن همسرتان پیش از رفتن به بازار، نه تنها عشق شما را نشان می‌دهد، بلکه سبب می‌شود که او زودتر به خانه برگردد. لمس نقطه‌هایی تازه را امتحان کنید و

اجازه دهید که همسرتان بازخوردی به نشانه‌ی این که آیا آن لمس را دوست دارد و یا نه ارائه دهد. یادتان باشد آخرین تیر در ترکش اوست. شما می‌خواهید زبان او را یاد بگیرید.

بدن برای لمس و نوازش کردن است

همه وجود من در بدن من است. وقتی به بدنم دست بزنید به خودم دست زده‌اید. دور شدن و کناره‌گیری از بدن من، یعنی دور شدن از من. در جامعه، دست دادن یک راه برای نشان دادن صمیمیت اجتماعی به یکدیگر است. وقتی در برخی موارد معدود مردی از دست دادن به دیگری خودداری می‌کند، نشان می‌دهد که آنها رابطه‌ی خوبی با هم ندارند. در هر جامعه‌ای، نوعی تماس فیزیکی را برای سلام و احوال‌پرسی مورد استفاده قرار می‌دهند. آمریکایی‌ها مثل اروپایی‌ها از در آغوش گرفتن و بوسیدن استفاده نمی‌کنند، اما در اروپا کاربرد این عمل همانند دست دادن در جامعه‌ی ماست.

در هر جامعه‌ای روش‌های مناسب و نامناسبی برای لمس جنس مخالف وجود دارد، پژوهش‌ها درباره‌ی آزار جنسی، روش‌های نامناسبی را آشکار کرده‌اند. در روابط زناشویی نوع لمس و نوازش را زن و شوهر تعیین می‌کنند و اندازه و مرز آن را نیز خودشان مشخص می‌کنند. سوء استفاده‌ی جسمی از دید یک جامعه، عملی نامناسب به شمار می‌آید و سازمان‌های اجتماعی برای کمک به زن و شوهرهایی که مورد بد رفتاری بدنی قرار می‌گیرند، تشکیل شده‌اند. روشن است که بدن ما برای ناز و نوازش آفریده شده است، نه بد رفتاری و سوء استفاده این عصر تحت عنوان آزادی جنسی شناخته شده است. ما با اتکا به این آزادی ازدواج‌های مفتوح را داریم که در آن زن و شوهر می‌توانند با افراد دیگری نیز برای تفریح و سرگرمی رابطه‌ی جنسی داشته باشند؛ اما در این صورت افرادی که در مورد اصول اخلاقی این قضیه شکایتی ندارند، حداقل با مشکلات عاطفی که این مسأله در پی دارد مخالفت خواهند کرد. نیاز به صمیمیت و محبت به ما اجازه نمی‌دهد که چنین آزادی را به همسر خود بدهیم. اگر باخبر شویم که همسرمان با شخص دیگری رابطه‌ی جنسی دارد، صمیمیتمان از بین می‌رود و عشقمان نابود می‌شود. فایل‌های مشاوران پر از داستان زنان و مردانی است که می‌خواهند از

آسیب ناشی از خیانت همسرشان بهبودی یابند. و این آسیب در مورد افرادی که زبان اول عشقشان تماس فیزیکی است چند برابر خواهد بود. زیرا چیزی که خواسته آن‌هاست، یعنی ابراز عشق بوسیله تماس فیزیکی، اکنون به شخص دیگری داده می‌شود. مخزن عشق آن‌ها نه تنها خالی است بلکه لگدکوب و نابود شده است و برای جبران این آسیب اقدامات گسترده‌ای لازم است.

بحران تماس فیزیکی

ما به طور غریزی در زمان‌های بحرانی یکدیگر را در آغوش می‌کشیم. چرا؟ زیرا تماس فیزیکی وسیله‌ی ارتباطی قدرتمندی است برای ابراز عشق در زمان بحران. ما بیشتر از هر چیزی به احساس دوست داشته شدن نیاز داریم. ما نمی‌توانیم روند روی دادن حادثه‌ها را تغییر دهیم، اما اگر احساس کنیم دوستان دارند می‌توانیم دوام بیاوریم.

همه‌ی ازدواج‌ها دچار بحران می‌شوند. مرگ والدین گریزناپذیر است. حادثه‌های ناشی از برخورد خودروها بیداد می‌کند و هر سال هزاران نفر را به کشتن می‌دهد. بیماری به هیچ کس رحم نمی‌کند. ناامیدی بخشی از زندگی است. مهم‌ترین کاری که می‌توانید برای همسر خود، در زمان بحران انجام دهید این است که او را دوست داشته باشید. اگر اولین زبان عشق همسر شما تماس فیزیکی است، هیچ چیز نمی‌تواند برایش مهم‌تر از در آغوش گرفتن او به هنگام گریه کردن باشد. حرف‌های شما زیاد مهم نیستند؛ اما تماس فیزیکی شما نشان می‌دهد که به او اهمیت می‌دهید. بحران‌ها فرصتی بی‌همتا برای ابراز عشق به وجود می‌آورند. نوازش‌های ملایم شما مدت‌ها پس از گذشت بحران ادامه خواهد یافت، اما لمس نکردن و کوتاهی شما در این امر هرگز فراموش نمی‌شود.

قرار نیست ازدواج به این صورت باشد

از زمان اولین دیدارم از ساحل وست پالم فلوریدا، همیشه از دعوت‌های مربوط به برگزاری سمینار ازدواج در آن منطقه استقبال کرده‌ام. در چنین مناسبتی بود که با پیت و پاتسی آشنا شدم. آن‌ها بومی فلوریدا نبودند، اما بیست سال آن جا زندگی کرده بودند و آنجا را وطن خودشان می‌دانستند. سمینار من از طرف کلیسای محلی

حمایت می‌شد. وقتی از فرودگاه می‌آمدیم، کشیش کلیسا به من اطلاع داد که «پیت و پاتسی خواهش کردند شما شب در منزل آن‌ها باشید». من تلاش کردم هیچان زده عمل کنم، اما از روی تجربه‌ام می‌دانستم که چنین درخواستی یعنی مشاوره دادن تا آخر شب.

وقتی من و کشیش وارد خانه‌ای که به سبک اسپانیولی تزیین شده بود شدیم، کشیش مرا به پاتسی و چارلی، گربه‌ی خانه، معرفی کرد. هنگامی که به پیرامون خانه نگاه کردم با خودم فکر کردم که یا کار پت بسیار موفق است، یا این که ارث خوبی به او رسیده است، و یا این که ناامیدانه در بدهی و بی‌پولی زندگی می‌کند. بعد از مدتی دریافتم که حدس اولم درست بوده است. وقتی اتاق میهمان را به من نشان دادند، دیدم چارلی گربه‌ی آن‌ها، روی تخت، جایی که قرار بود من در آن جا بخوابم دراز کشیده است. فکر کردم، چه گربه‌ی خوشبختی.

مدتی بعد پیت به خانه آمد. ما عصرانه‌ی خوشمزه‌ای با هم خوردیم و به توافق رسیدیم که بعد از سمینار شام بخوریم. چند ساعت بعد، در حین صرف شام، منتظر شدم تا جلسه‌ی مشاوره شروع شود. اما هرگز شروع نشد. به جای آن دیدم که پیت و پاتسی زوج سالم و خوشبختی هستند. برای یک مشاور جای تعجب دارد! مشتاق بودم که به راز آن‌ها پی ببرم، اما بسیار خسته بودم و می‌دانستم که فردا پیت و پاتسی می‌خواهند مرا به فرودگاه برسانند. بنابراین، تصمیم گرفتم کاوشم را در زمان هوشیاری انجام بدهم.

در مسیر فرودگاه، چهل و پنج دقیقه فرصت داشتم تا با آن‌ها صحبت کنم. پیت و پاتسی شروع کردند به تعریف ماجرایشان. در سال‌های اول ازدواجشان مشکل زیادی داشتند. در یک محیط بزرگ شده بودند، به یک کلیسا می‌رفتند، با هم از یک دبیرستان فارغ التحصیل شده بودند و سبک زندگی والدین آن‌ها شبیه هم بود. پیت و پاتسی علایق مشترک زیادی داشتند. هر دو تنیس و قایق‌سواری را دوست داشتند و بیشتر وقت‌ها درباره‌ی علایق مشترکشان صحبت می‌کردند. به نظر می‌رسید که همه‌ی موارد مشترکی که مانع اختلافات در ازدواج می‌شوند را دارند. آن‌ها از سال آخر دبیرستان با هم دوست شدند. به کالج‌های جداگانه‌ای رفتند، اما به طور مرتب یکدیگر را می‌دیدند. سه هفته بعد از این که پیت مدرک بازرگانی و پاتسی مدرکش را در رشته‌ی جامعه‌شناسی دریافت کرد، با هم ازدواج کردند. دو

ماه بعد، به فلوریدا نقل مکان کردند، چون آن جا به پیت شغل خوبی پیشنهاد شده بود. آن‌ها هزاران مایل از خویشان نزدیک خود دور بودند و می‌توانستند از یک ماه عسل ابدی لذت ببرند.

سه ماه اول هیجان انگیز بود، با هم آپارتمان جدیدی را پیدا کردند و در آنجا زندگی را شروع کردند. شش ماه از ازدواج آن‌ها گذشته بود که پاتسی احساس کرد که پیت از او کناره می‌گیرد. ساعت‌های بیشتری را کار می‌کرد و زمانی که در خانه بود، بیشتر وقت خود را با کامپیوتر سپری می‌کرد. زمانی که سرانجام پاتسی احساساتش را با شوهرش در میان گذاشت، پیت به او پاسخ داد که تنها می‌خواهد در شغل خود پیشرفت کند و قصدش دوری از همسرش نیست و ادامه داد که پاتسی فشار وارد بر او را درک نمی‌کند و این که سال اول کاریش اهمیت فوق العاده‌ای دارد. پاتسی از این مسأله خشنود نشد. اما سعی کرد او را به حال خود بگذارد.

پاتسی دوستی خود را با دیگر زنان خانه‌داری که در آن آپارتمان زندگی می‌کردند گسترش داد. اوقاتی که می‌دانست که پیت تا دیر وقت سرکار می‌ماند، بعد از کار به جای این که مستقیم به خانه برود با یکی از دوستانش به خرید می‌رفت. گاهی، وقتی پیت به خانه برمی‌گشت او در منزل نبود. او از این مسأله دلگیر می‌شد و همسرش را به بی‌فکری و بی‌مسئولیتی متهم می‌کرد. پاتسی جواب می‌داد: «چه کسی بی‌مسئولیت است؟ حتی یک زنگ به من نمی‌زنی که بگویی چه موقع به خانه برمی‌گردی؟ چطور می‌توانم منتظرت بمانم، حتی وقتی نمی‌دانم که چه زمانی به خانه برمی‌گردی؟ وقتی هم که خانه‌ای با آن کامپیوتر لعنتی کار می‌کنی. تو به همسر نیاز نداری! تو به کامپیوتر نیاز داری.»

پیت هم با صدای بلند جواب می‌داد: «من به همسر نیاز دارم. تو نمی‌فهمی؟ نکته اینجاست. من به همسر نیاز دارم.»

اما پاتسی درک نمی‌کرد. خیلی گیج شده بود. در جست و جو برای پاسخ به کتابخانه‌ی عمومی رفت و چندین کتاب درباره‌ی ازدواج پیدا کرد. به این نتیجه رسید که «قرار نیست ازدواج به این صورت باشد و من باید راه حلی برای این وضعیت پیدا کنم.» وقتی پیت به اتاق کامپیوتر می‌رفت، پاتسی هم کتابش را می‌خواند. در حقیقت اغلب عصرها تا نیمه شب کتاب می‌خواند. در مسیر رفتن به تختخواب،

پیت که متوجه می شد پاتسی هنوز کتاب می خواند، با طعنه به او می گفت: «اگر در دانشگاه هم این قدر زیاد کتاب خوانده بودی، نمرات بهتری می گرفتی.» پاتسی هم جواب می داد: «من الآن در دانشگاه نیستم، الآن در ازدواج هستم و حالا به نمره‌ی ده هم راضی‌ام.» و پیت بی‌اعتنا به او به رختخواب می رفت.

در پایان سال اول پاتسی ناامید شد!

پیشتر این را گفته بود، اما این بار با آرامش به پیت گفت: «من می‌خواهم به نزدیک مشاور بروم. با من می‌آیی؟» اما پیت جواب داد: «من به مشاور ازدواج نیاز ندارم. من وقت ندارم. من پولش را ندارم.»
پاتسی گفت: «پس من تنها می‌روم.»
«خوب، چون تو به مشاوره نیاز داری، برو.»

گفت و گو تمام شد. پاتسی به طور کامل احساس تنهایی می‌کرد، اما هفته‌ی بعد از مشاور ازدواج وقت گرفت. بعد از سه جلسه، مشاور به پیت زنگ زد و از او خواست اگر مایل است می‌تواند به مشاوره برود و درباره‌ی ازدواجشان صحبت کند. پیت قبول کرد و فرآیند درمان آغاز شد. شش ماه بعد، دفتر مشاوره را با ازدواجی جدید ترک کردند.

به پیت و پاتسی گفتم: «در مشاوره چه چیزی یاد گرفتید که ازدواج شما را دگرگون کرد؟» پیت گفت: «در اصل، دکتر چاپمن ما یاد گرفتیم به زبان عشق هم صحبت کنیم. مشاور از این اصطلاح استفاده نکرد، اما امروز در سخنرانی شما متوجه شدیم که آن مشاور از چه روشی استفاده کرد. ذهن من به تجربه‌ی مشاوره خودمان برگشت و فهمیدم که این اتفاق برای ما رخ داد، و سرانجام یاد گرفتیم که به زبان عشق هم حرف بزنیم.»

پرسیدم: «خوب، زبان عشق شما چیست؟»

او بی‌درنگ گفت: «تماس فیزیکی»

پاتسی گفت: «بله! تماس فیزیکی»

«و زبان عشق شما، پاتسی؟»

«صرف وقت و توجه دکتر چاپمن، این همان چیزی است که در آن روزهایی

که او تمام مدت به کار و کامپیوترش توجه می‌کرد به آن نیاز داشتم.»

«از کجا فهمیدی که نوازش و تماس فیزیکی زبان عشق پیت است؟»
پاتسی گفت: «کمی طول کشید. کم کم در مشاوره مشخص شد. در ابتدا حتی فکر نمی‌کردم پیت آن را درک کند.»

پیت گفت: «حق با اوست. آن قدر به ارزش وجود خود نامطمئن بودم که نمی‌خواستیم اعتراف کنم فقدان تماس پاتسی سبب شده است که از او کناره بگیریم. هرگز به او نگفتم که دوست دارم لمس شوم، حتی با وجودی که درون و قلبم می‌خواستیم کنارم باشد و مرا ناز و نوازش کند. در دیدارهایمان، همیشه اول من او را بغل می‌کردم، می‌بوسیدم و دستش را می‌گرفتم و او هم همیشه خوب پاسخ می‌داد. احساس کردم که دوستم دارد، اما بعد از ازدواج، برخی اوقات وقتی به او نزدیک می‌شدم، زیاد واکنش نشان نمی‌داد. شاید مسئولیت‌های شغل جدیدش او را خسته می‌کرد. نمی‌دانم، اما من آن را به خودم می‌گرفتم. احساس کردم که برایش جذاب نیستیم. بعد تصمیم گرفتم دیگر طرف او نروم تا کنار زده نشوم. بنابراین، مدتی طولانی منتظر شدم تا ببینم اگر من به طرف او نروم، چقدر طول می‌کشد که او برای بوسه یا تماس فیزیکی یا روابط جنسی به نزد من بیاید. شش هفته منتظر شدم تا بالاخره به من تمایل نشان داد. قابل تحمل نبود. از خانه دور ماندم تا درد ناشی از این رفتار او را از خود دور کنم. احساس می‌کردم طرد شده‌ام. کسی مرا نمی‌خواهد و دوستم ندارد.»

بعد پاتسی گفت: «هیچ اطلاعاتی درباره‌ی احساس او نداشتم. می‌دانستم که نمی‌خواهد با من باشد. همانند قبل همدیگر را بغل نمی‌کردیم و نمی‌بوسیدیم. ولی من فکر می‌کردم که از آنجایی که ازدواج کرده‌ایم، این موضوع دیگر برای او زیاد مهم نیست. می‌دانستم که فشار کارش زیاد است، اما فکر نمی‌کردم دلش می‌خواهد من شروع کننده باشم.»

«هفته‌ها به او نزدیک نشدم. به ذهنم هم نمی‌رسید. من مشغول پخت غذا، خانه داری و شستن لباس‌ها و دور ماندن از مسیرش و پرهیز از ایجاد مزاحمت برای او بودم. صادقانه بگویم، نمی‌دانستم چه باید بکنم. نمی‌فهمیدم که عقب کشیدن و کناره‌گیری او یا بی‌توجهی به من از کجا سرچشمه می‌گیرد. دلیلش این نیست که من تماس فیزیکی را دوست ندارم، بلکه علتش این است که به نظرم این کار این قدر مهم نبود. وقت گذراندن او با من به من این احساس را می‌دهد که دوستم

دارد و مورد قدردانی قرار می‌گیرم و او به من توجه می‌کند. مهم نیست که ما همدیگر را در آغوش می‌گیریم، می‌بوسیم یا نه. تا زمانی که او به من توجه می‌کند، احساس می‌کنم که دوستم دارد. خیلی طول کشید تا ریشه‌ی مشکل را پیدا کردیم. وقتی فهمیدیم که نیازهای عاطفی و عشقی یکدیگر را برطرف نمی‌کنیم، تلاش کردیم اوضاع را تغییر دهیم. زمانی که سعی کردم من در برقراری تماس فیزیکی آغازگر باشم، نتیجه‌ی شگفت‌انگیزی حاصل شد. شخصیت و روحیه‌ی او خیلی تغییر کرد. شوهر من عوض شده بود. وقتی باور کرد که دوستش دارم، کم‌کم به نیازهای من پاسخ داد.»

پرسیدم: «آیا هنوز هم در خانه کامپیوتر دارد؟»

پیت گفت: «آنچه در سمینار امروز مرا شگفت زده کرد این بود که وقتی شما درباره‌ی زبان عشق صحبت کردید، من به سال‌ها قبل بازگشتم. شما موضوعی که یادگیری آن برای ما شش ماه طول کشید را در بیست دقیقه بیان کردید.»
گفتم: «خوب، سرعت یادگیری زیاد اهمیت ندارد، مهم خوب یاد گرفتن موضوع است و روشن است که آن را خوب یاد گرفته‌اید.»

پیت یکی از کسانی است که اولین زبان عشق او نوازش و تماس فیزیکی است. این افراد از نظر هیجانی، از همسر خود می‌خواهند که آن‌ها را نوازش کند. فرو بردن دست به داخل مو، ماساژ دادن پشت، گرفتن دست‌ها، بغل کردن و رابطه‌ی جنسی، روش‌های نشان دادن حس عاطفی به کسی است که اولین زبان عشق او تماس فیزیکی و نوازش است.

نوبت شما

برخی از تماس‌های فیزیکی غیر جنسی خود را که منجر به بهبود رابطه‌ی شما با همسرتان شد را به خاطر آورید. چه چیزی این اوقات را برای شما به اوقاتی خاص و ویژه تبدیل کرد؟

۱. در فاصله‌ای که از ماشین تا فروشگاه با هم حرکت می‌کنید، دست همسر خود را بگیرید.

۲. هنگام غذا خوردن، زانو یا پایتان را طوری قرار دهید که زانو و پای همسرتان را لمس کنید. مراقب باشید با ظرافت و مهربانی این کار را انجام دهید.

۳. به طرف همسر خود بروید و بگویید: «امروز به تو نگفتم دوستت دارم؟» او را در آغوش خود بگیرید و در حالی که پشت و شانه‌ی او را می‌مالید بغلش کنید و بگویید: «تو عالی‌ترینی!» در برابر وسوسه‌ی رفتن به تخت خواب پایداری کنید. خود را کنترل کنید و حواس خود را متوجه چیز دیگری کنید.

۴. زمانی که همسرتان نشسته است، به پشت سر او بروید و شانه‌هایش را ماساژ دهید.

۵. رابطه‌ی زناشویی با او را با ماساژ پاهای همسرتان آغاز کنید و به قسمت دیگر بدن برسید تا برای همسرتان لذت‌بخش باشد.

۶. زمانی که خانواده و دوستان در کنارتان حضور دارند، همسرتان را لمس کنید. حلقه کردن دست به دور او یا تنها قرار دادن دست بر روی شانه‌هایش به او می‌فهماند که «حتی با وجود همه این افراد من هنوز هم تو را می‌بینم.»

۷. با هم در جاده بدوید، به هم برسید و پا، شکم، دست و بازوی همسرتان را بگیرید.

۸. وقتی همسرتان وارد خانه می‌شود، یک پله جلوتر به استقبال او بروید و او را در آغوش بگیرید. نکته اینجاست که شیوه‌ی معمول را تغییر دهید و تجارب لمسی خود را کمی ارتقا بخشید.

فصل نهم

اولین زبان عشق همسر خود را کشف کنید

کشف اولین زبان عشق همسرتان برای پرنگه داشتن مخزن عشق او بسیار ضروری است. اما ابتدا اجازه دهید اطمینان پیدا کنیم که زبان عشق خودتان را می‌شناسید! شما کدام یک از این موردها را بیشتر دوست دارید؟

کلمات محبت آمیز
صرف اوقات خوش در کنار یکدیگر
هدیه دادن به یکدیگر
رفتارهای خدماتی
تماس فیزیکی

عده‌ای بی‌درنگ اولین زبان عشق خود و همسرشان را تشخیص می‌دهند. در حالی که این کار برای برخی آسان نیست. گروهی مثل مارکوس پس از شنیدن موضوع پنج زبان عشق اظهار می‌دارند: «نمی‌دانم، به نظر می‌رسد که دو تا از این زبان‌ها برای من یکسان هستند.»

پرسیدم: «کدام دو تا؟»

باب پاسخ داد: «کلمات محبت آمیز و تماس فیزیکی.»

پرسیدم: «منظورت از تماس فیزیکی چیست؟»

مارکوس پاسخ داد: «خوب، منظورم رابطه‌ی جنسی است دیگر.»

کمی جلوتر رفتم و پرسیدم: «آیا وقتی همسرت دستش را به موهایت فرو

می برد یا پشت تو را ماساژ می دهد، یا دست هایت را می گیرد و تو را بغل می کند و می بوسد، در حالی که از رابطه ی جنسی خبری نیست، از این کارها لذت می بری؟»
 مارکوس گفت: «این ها خوب است، من از آن ها بدم نمی آید، اما موضوع اصلی رابطه ی جنسی است. آن موقع است که می فهمم دوستم دارد.»

یک لحظه موضوع تماس فیزیکی را کنار گذاشتم و به سراغ کلمه های محبت آمیز رفتم و پرسیدم: «منظورت چیست که می گویی کلمات تحسین آمیز هم مهمند؟ چه نوع واژه هایی برای تو مفید به شمار می آیند؟»

مارکوس پاسخ داد: «هر کلمه ای که مثبت باشد. وقتی می گوید خوش تیپ به نظر می رسم، چقدر باهوش هستم، چقدر سخت کار می کنم، وقتی از کارهایی که در خانه انجام می دهم تشکر می کند، وقتی درباره ی به موقع به مدرسه رساندن بچه ها حرف های خوب و مثبت می زند و می گوید دوستم دارد. همه ی این ها خیلی برای من ارزشمندند.»

«آیا وقتی بچه بودی هم این حرف ها را از پدر و مادرت می شنیدی؟» مارکوس گفت: «نه خیلی زیاد. من بیشتر از پدر و مادرم کلمه های انتقاد آمیز و دستوری می شنیدم. گمان می کنم به همین علت است که از آلیسیا این قدر خوشم آمد، زیرا او مرا تأیید می کرد.»

«این پرسش را پاسخ بده! اگر آلیسیا نیازهای جنسی تو را هر قدر که می خواستی برآورده می کرد، اما حرف های منفی به تو می زد، نظرهای انتقاد آمیز ارائه می داد و به تو در برابر دیگران بی احترامی می کرد، احساس می کردی دوستت دارد؟»

جواب داد: «فکر نمی کنم. احساس می کردم مورد توهین قرار گرفته ام و خیلی می رنجیدم. فکر می کنم افسرده می شدم.»

گفتم: «باب، فکر می کنم اولین زبان عشق تو واژه های محبت آمیز است. رابطه ی جنسی خیلی برایت مهم است و در برقراری صمیمیت بین تو و همسرت نقش ویژه ای دارد، اما کلمات محبت آمیز او از نظر عاطفی برای تو اهمیت بیشتری دارد. در حقیقت اگر با حرف هایش از تو انتقاد و به تو در برابر دیگران بی احترامی می کرد، زمانی می رسید که دیگر نمی خواستی رابطه ی جنسی با او داشته باشی، زیرا او تو را خیلی ناراحت می کرد.»

مارکوس هم اشتباه بسیاری از مردها را مرتکب شده بود. فکر می کرد که تماس

جنسی اولین زبان عشقی اوست. چون رابطه‌ی جنسی شدیدی با هم داشتند. برای یک مرد، تمنای جنسی مبنایی جسمانی دارد. یعنی، تمایل به برقراری رابطه‌ی جنسی، با ساخت سلول‌های اسپرم و جریان یافتن نطفه در کیسه نطفه، تحریک می‌شود. وقتی کیسه‌ی نطفه پر است، به فشار فیزیکی برای تخلیه شدن نیاز دارد. بنابراین تمنای مرد برای رابطه‌ی جنسی، ریشه‌ای جسمانی دارد.

برای زن‌ها تمایل به برقراری رابطه‌ی جنسی، ریشه در هیجانات او دارد و مبنای جسمانی ندارد. اگر احساس کند شوهرش دوستش دارد و مورد تحسین است، تمایل می‌یابد که رابطه‌ای صمیمانه با او برقرار کند. ولی بدون احساس صمیمیت، تمایلات جنسی او کم است.

چون انگیزه‌ی مرد برای رابطه‌ی جنسی مبنای جسمانی دارد و ممکن است به طور غیر ارادی فکر کند که اولین زبان عشق او همین است. اما اگر در زمان‌های دیگر و زمانی که رابطه‌ی جنسی در میان نباشد، از تماس فیزیکی لذت نمی‌برد، ممکن است به طور کلی زبان عشق او این نباشد. تمایل جنسی با نیاز هیجانی و عاطفی احساس دوست داشته شدن بسیار متفاوت است؛ این معنایش این نیست که رابطه‌ی جنسی برای او مهم نیست، خیلی هم مهم است، اما رابطه‌ی جنسی نیاز احساس دوست داشته شدن او را برآورده نمی‌کند. همسر او هم باید به اولین زبان عشقی او صحبت کند.

در حقیقت، وقتی زن به اولین زبان عشقی شوهرش صحبت می‌کند و مخزن عشق او پر است، شوهر هم به اولین زبان عشق همسرش صحبت می‌کند و مخزن عشقی او را پر می‌کند و در نتیجه جنبه‌ی جنسی رابطه‌شان نیز حفظ می‌شود. اکثر مشکلات جنسی در روابط زناشویی چندان ارتباطی به تکنیک‌های فیزیکی ندارد، بلکه بیشتر به برآوردن نیازهای عاطفی مربوط است.

بعد از گفت و گو و تفکر بیشتر، مارکوس گفت: «می‌دانید، من فکر می‌کنم شما درست می‌گویید. شنیدن حرف‌های محبت‌آمیز، اولین زبان عشقی من است. وقتی با من قهر می‌کند و مرا مورد انتقاد قرار می‌دهد، من از رابطه‌ی جنسی با او کناره می‌گیرم و به زنان دیگر فکر می‌کنم. اما وقتی به من می‌گوید که چقدر مرا می‌خواهد و تحسین می‌کند، تمایل جنسی طبیعی من به سمت او برمی‌گردد.» مارکوس با این گفت و گوی کوتاه به کشف بزرگی دست یافته بود.

از کجا می دانید؟

اولین زبان عشق شما کدام است؟ چه کاری سبب می شود احساس کنید همسرتان شما را خیلی دوست دارد؟ چه چیزی را بیشتر از هر چیز دیگری می خواهید و درخواست می کنید؟ اگر پاسخ به این پرسش ها سریعا به ذهنتان نمی رسد، شاید اگر به استفاده ی منفی و نادرست از زبان های عشق نگاه کنید، بتواند به شما کمک کند. چه کار و یا حرفی از سوی شوهرتان شما را به شدت آزرده می کند؟ برای مثال، اگر بدترین درد و ناراحتی شما شنیدن واژه های انتقادآمیز همسرتان است، پس شاید زبان عشق شما « شنیدن کلمه های محبت آمیز» باشد. اگر همسرتان از زبان اول عشق شما به صورت منفی استفاده می کند؛ یعنی، مخالف خواست شما عمل می کند، این مسأله بیشتر از هر چیزی شما را آزرده می کند؛ زیرا نه تنها به زبان عشق شما توجه نکرده است، بلکه از این زبان به عنوان یک چاقو برای فرو کردن به قلبتان سود برده است.

من، ماری اهل آنتاریو را به یاد دارم که گفت: «دکتر چاپمن، آن چه بیشتر از هر چیزی مرا آزار می دهد این است که ران هرگز در کارهای خانه به من کمک نمی کند. وقتی من این همه کار می کنم، او تلویزیون تماشا می کند. من نمی فهمم اگر مرا به واقع دوست دارد، چطور این موضوع را درک نمی کند.» عمیق ترین آزرده گی ماری از این بود که ران در کارهای خانه او را یاری نمی داد و این نشان می دهد که زبان اول عشق او «رفتارهای خدماتی» بود. اگر از این که همسرتان به شما هدیه نمی دهد ناراحتید، پس شاید اولین زبان عشق شما «دریافت هدیه» باشد. اگر شدیدترین آزرده گی شما این است که همسر شما به ندرت با شما وقت می گذراند، پس اولین زبان عشق شما همین است.

روش دیگر کشف زبان عشق شما این است که به ازدواج خود نگاه کنید و بپرسید: «من چه چیزی را بیشتر از بقیه ی موارد از همسرم درخواست کرده ام؟» همان چیزی را که بیشتر از همه از همسرتان خواسته اید، اولین زبان عشقی شماست. آن درخواست هایی که به نظر همسرتان غرغر است، در حقیقت، تلاش شما برای دستیابی به عشق هیجانی مطمئن از جانب اوست.

الیزابت که در «ماریزویل ایالت ایندیانا» زندگی می کرد از این روش برای کشف اولین زبان عشق خود استفاده کرد. در پایان جلسه ی سمینار گفت: «وقتی به ده

سال گذشته ازدواج خود نگاه می‌کنم و از خودم می‌پرسم: «من چه مواردی را بیشتر از پیتز خواسته‌ام»، زبان عشق من مشخص می‌شود. من بیشتر وقت‌ها می‌خواستم که زمان بیشتری با هم باشیم. بارها از او خواستم با هم به پیک نیک برویم، آخر هفته با هم باشیم، یک ساعت تلویزیون را خاموش کنیم و با هم حرف بزنیم. با هم به پیاده‌روی برویم و غیره. احساس می‌کردم مورد بی‌توجهی واقع شده‌ام و او دوستم ندارد. زیرا به ندرت به خواهش من پاسخ می‌داد. روز تولد و سایر موقعیت‌ها هدیه‌های خوبی به من می‌داد، اما نمی‌دانم چرا خوشحال نمی‌شدم.

او ادامه داد: «در طول سمینار، موضوع برای هر دوی ما روشن شد. در طول زمان استراحت، شوهرم از این که در طی این سال‌ها این قدر خشک و بی‌خیال بوده و توجهی به درخواست‌های من نکرده است، پوزش خواست و قول داد که اوضاع از این پس تغییر کند. من اطمینان دارم که چنین خواهد شد.»

یک راه دیگر برای کشف اولین زبان عشقتان این است که ببینید عشق خود را چگونه به همسرتان نشان می‌دهید. احتمال دارد کاری که برای او انجام می‌دهید، همانی باشد که می‌خواهید او برای شما انجام دهد. اگر پی‌درپی «رفتارهای خدماتی» برای همسرتان انجام می‌دهید، شاید (اگرچه نه همیشه) این زبان عشق شما باشد. اگر «شنیدن کلمات محبت‌آمیز» عشق را به شما نشان می‌دهد، احتمالاً شما نیز در ابراز علاقه به همسرتان از آن‌ها استفاده می‌کنید. بنابراین؛ ممکن است با این پرسش به زبان عشق خود پی ببرید: «من عشقم را چگونه به همسرم نشان می‌دهم؟»

اما یادتان باشد، این روش تنها راه پیدا کردن زبان عشق نیست. برای مثال، شوهری که یاد گرفته به روش پدرش ابراز عشق کند، همیشه علاقه‌اش را با خریدن هدیه‌های خوب نشان می‌دهد، در حالی که ممکن است «دریافت هدیه» زبان عشق خودش نباشد. او این کار را به خاطر آموزشی که از جانب پدرش دیده، انجام می‌دهد.

من سه راه برای کشف زبان عشق به شما ارائه داده‌ام:

۱. کدام مورد است که اگر همسرتان انجام دهد و یا انجام ندهد شما به شدت آزرده می‌شوید؟ نقطه‌ی مقابل آنچه که شما را آزار می‌دهد، ممکن است که زبان

عشق‌تان باشد.

۲. چه موردی را اغلب از همسر‌تان درخواست کرده‌اید؟ احتمالاً این همان موردی است که با انجام آن احساس دوست داشته شدن می‌کنید.

۳. عشق خود را به چه شیوه‌ای به همسر خود نشان می‌دهید؟ روش بیان عشق شما ممکن است نشانگر شیوه‌ای باشد که خودتان توسط آن احساس دوست داشته شدن می‌کنید.

استفاده از این سه روش به احتمال زیاد شما را قادر می‌کند تا زبان اول عشق خود را پیدا کنید. اگر دو زبان برای شما یکسان است، یعنی هر دو برای شما احساس دوست داشته شدن ایجاد می‌کند؛ پس شاید شما دو زبانه باشید. اگر این طور است، این کار را برای همسر‌تان آسان تر می‌کند. حالا او دو گزینه دارد که با انجام هر کدام می‌تواند عشقش را به شما نشان دهد.

دو دسته از مردم نمی‌توانند به راحتی زبان عشق خود را مشخص کنند. یکی کسانی هستند که مخزن عشق آن‌ها مدت‌ها پیش پر شده است. همسرشان به روش‌های مختلف عشق خود را بیان کرده است و مطمئن نیستند با کدام یک از روش‌ها بیشتر احساس دوست داشته شدن می‌کنند. آنها تنها می‌دانند که شوهرشان دوستشان دارد. دومین دسته کسانی هستند که مخزن عشق آن‌ها مدت‌هاست خالی است و به یاد نمی‌آورند چه چیزی احساس دوست داشته شدن را در آن‌ها پدید می‌آورد. در هر صورت، به تجربه‌ی هیجانات عشق و عاشقی برگردید و از خود بپرسید: «من در آن روزها چه مواردی را در همسرم دوست داشتم؟ او چه می‌گفت و چه می‌کرد که من دوست داشتم با او باشم؟» اگر بتوانید آن خاطره‌ها را به یاد بیاورید، می‌توانید به زبان عشق خود پی ببرید. روش دیگر این است که از خود بپرسید: «یک زوج ایده‌آل چه ویژگی‌هایی دارند؟ همسر کامل و بی‌عیب به نظر من چه ویژگی‌هایی دارد؟» تصویری از یک زوج کامل در ذهن شما نقش می‌بندد که احتمالاً می‌تواند رهنمای شما به سوی اولین زبان عشق‌تان باشد.

پیشنهاد می‌کنم که زمانی را صرف نوشتن مواردی کنید که فکر می‌کنید زبان

اول عشق شماست. سپس چهار مورد آن را الویت بندی کنید. همین طور حدس بزنید که اولین زبان عشق همسرتان کدام است و چهار مورد راجع به او را نیز بر اساس اهمیت الویت بندی کنید. در کنار همسر خود بنشینید و درباره‌ی زبان اول عشق او صحبت کنید. سپس به هم بگویید زبان عشق هر کدام از شما چیست. پیشنهاد می‌کنم وقتی این اطلاعات را ردّ و بدل کردید، هفته‌ای سه بار، تا سه هفته، بازی زیر را انجام دهید. اسم این بازی «بررسی مخزن» است و بازی آن به این شکل است: وقتی به خانه می‌آیید، یکی از شما به دیگری بگوید: «از بین صفر تا ده؛ مخزن عشق تو چقدر پر است؟» صفر یعنی خالی، و ده یعنی «من پر از عشق هستم و دیگر جا ندارم.» شما امتیازات ۱۰؛ ۹، ۸، ۷، ۶، ۵، ۴، ۳، ۲، ۱، ۰ را بر مبنای پر یا خالی بودن مخزن می‌دهید. همسر شما می‌گوید: «برای پر کردن آن چه کمکی از من ساخته است؟»

سپس بر اساس کاری که تمایل دارید همسرتان آن روز برایتان انجام دهد یا به شما بگوید به او پیشنهاد می‌دهید. سپس این فرآیند را به عکس تکرار می‌کنید به گونه‌ای که هر دو فرصت داشته باشید درجه‌ی روی مخزن عشق خود را بخوانید و برای پر کردن آن به هم پیشنهاد بدهید. اگر سه هفته این بازی را ادامه دهید، به آن خو می‌گیرید و این روش به شیوه جالبی برای نشان دادن عشقتان در ازدواج تبدیل می‌شود.

مردی به من گفت: «من این بازی را دوست ندارم. من به خانه آمدم و به همسرم گفتم از صفر تا ده، درجه‌ی مخزن تو چه شماره‌ای را نشان می‌دهد؟ او گفت: حدود هفت. پرسیدم، برای پر کردنش چه کاری از من ساخته است؟ او گفت که بهترین کاری که امشب می‌توانی برای من انجام دهی، شستن لباس‌هاست. گفتم: عشق و لباس شستن؟ من نمی‌فهمم!»

من گفتم: «برای شما مشکل است که زبان عشق همسر خود را درک کنید. زبان اول عشق شما چیست؟»

او بدون فکر کردن گفت: «تماس فیزیکی و به ویژه رابطه‌ی جنسی.» گفتم: «با دقت گوش کن ببین چه می‌گویم، عشقی که هنگام عشق بازی و رابطه‌ی جنسی احساس می‌کنی همان عشقی است که اگر تو لباس‌ها را بشویی همسرت آن را احساس می‌کند.»

بر حسب اتفاق اگر تا کنون زبان عشق خود را کشف نکرده‌اید، به بازی مخزن عشق ادامه دهید و امتیازهای آن را بررسی کنید. وقتی همسر شما می‌گوید: «برای پر کردن مخزن تو چه کاری از من ساخته است؟» پیشنهادهای شما نشان دهنده‌ی زبان عشق شماست. ممکن است مواردی که درخواست می‌کنید، پنج زبان عشق را شامل شود، اما یکی را بیشتر از بقیه درخواست می‌کنید که روی زبان عشق اول شما متمرکز است.

شاید برخی از شما با خود بگویید که: «دکتر چاپمن! این خیلی خوب است، اما اگر زبان عشق همسرتان برای شما قابل فهم و اجرا نبود چه؟»

پاسخ آن را در فصل دهم خواهیم داد.

نوبت شما

آیا فکر می‌کنید تا این نقطه نکاتی در مورد زبان عشق همسرتان متوجه شده‌اید؟ آیا او زبان عشق شما را کشف کرده است؟ برای کنکاش بیشتر در این موضوع چه کارهایی از دست شما پرمی‌آید؟

چنانچه مخزن عشقتان کاملاً پر یا خالی است، چه از زبان عشق خود آگاه باشید یا نباشید، بازی مخزن عشق را در طول ماهی که در پیش رو است انجام دهید. سه شب در هفته از همسرتان بخواهید درجه روی مخزن عشقش را بخواند و پیشنهادات او را برای بالا بردن این درجه به کار بندید. اگر درجه مخزن عشق همسرتان پیوسته عدد ۱۰ را نشان می‌دهد، می‌توانید به خودتان احسنت بگویید - اما از عشق ورزیدن غافل نشوید.

فصل دهم

عشق یک انتخاب است!

هنگامی که پر از رنجش، خشم و تنفر باقی مانده از شکست‌های گذشته هستیم، چگونه می‌توانیم به زبان عشق یکدیگر با هم صحبت کنیم؟ پاسخ این پرسش در سرشت اصلی انسانیت ما نهفته است. ما انسان‌ها حق انتخاب داریم. یعنی که ممکن است انتخاب خوبی نداشته باشیم. ممکن است حرف‌های خوبی نزده باشیم و کارهای ناراحت‌کننده‌ای انجام داده باشیم. ما به این انتخاب‌ها افتخار نمی‌کنیم، هرچند که ممکن است در آن لحظه، کردار و گفتارمان مناسب به نظر می‌رسیدند. اگر در گذشته موردی را اشتباه انتخاب کرده‌ایم، به این معنی نیست که باید در آینده به همان اشتباه ادامه بدهیم. در برابر، می‌توانیم بگوییم: «متأسفم. می‌دانم تو را ناراحت کردم، اما جبران می‌کنم. می‌خواهم به زبان عشق خودت دوست داشته باشم. دوست دارم نیازهای تو را برآورده کنم.» دیده‌ام که در بسیاری از ازدواج‌ها وقتی زوجها تصمیم گرفتند که یکدیگر را دوست داشته باشند، از مرز جدایی برگشتند.

عشق نمی‌تواند گذشته را پاک کند، اما می‌تواند آینده‌ی تازه‌ای بسازد. زمانی که تصمیم می‌گیریم به زبان عشق همسر خود محبت‌مان را به او نشان دهیم، یک فضای عاطفی ایجاد می‌کنیم که می‌توانیم در آن به اختلاف و شکست‌های گذشته خود سر و سامان دهیم.

«دیگر او را دوست ندارم». برنت، با چهره‌ای گرفته و بی‌احساس در مطب من حضور یافته بود. به میل و رضایت خودش نیامده بود، بلکه من از او خواهش کرده بودم. یک هفته پیش، همسرش، بکی، روی همان صندلی نشسته بود و بی‌اختیار

گریه می‌کرد. در حالی که اشک می‌ریخت تلاش می‌کرد که بگوید برنت به او گفته که دیگر او را دوست ندارد و می‌خواهد که ترکش می‌کند. به خاطر همین مسأله او درمانده شده بود.

وقتی بکی کمی آرامش خود را بدست آورد، گفت: «ما دو سه سال گذشته را خیلی سخت کار کردیم. می‌دانستم که زیاد با هم نیستیم، اما فکر می‌کردم هر دو برای رسیدن به هدفی مشترک تلاش می‌کنیم. باورم نمی‌شود که همسرم می‌خواهد مرا ترک کند. او همیشه آدم مهربان و باتوجهی بوده است. برای بچه‌ها هم پدر خوبی است. چطور می‌تواند با ما چنین کاری بکند؟»

زمانی که درباره‌ی ازدواج دوازده ساله‌شان صحبت می‌کرد، من گوش کردم. ماجرای بود که بارها شنیده بودم. رابطه خوبی داشتند، در اوج عشق ازدواج کرده بودند و در اولین روزهای ازدواج به توافق‌هایی رسیده بودند و رؤیای خود را دنبال کرده بودند. با گذشت زمان، اوج هیجان آن‌ها فروکش کرده بود، اما خوب یاد نگرفته بودند به زبان عشق یکدیگر سخن بگویند. او این چند سال آخر را با مخزنی نیمه پر از عشق سپری کرده بود، اما تا آن اندازه توجه دریافت کرده بود که با خودش فکر کند همه چیز روبراه است. در حالی که مخزن عشق شوهرش خالی شده بود.

من به بکی گفتم که باید با برنت صحبت کنم. به برنت زنگ زدم و گفتم: «همان‌طور که می‌دانی، بکی از من کمک خواسته و من می‌خواهم به او کمک کنم و باید بدانم نظر تو چیست.»

او بی‌درنگ، پذیرفت و حالا در دفتر من حضور داشت. ظاهرش برخلاف بکی بود. بکی بی‌اختیار گریه می‌کرد، اما برنت منطقی بود. نشان از این داشت که او گریه‌هایش را هفته‌ها، یا شاید ماه‌ها پیش در درون خودش کرده بود. حرف‌های برنت بر حدس من مهر تأیید زد.

او گفت: «من دیگر او را دوست ندارم. مدتهاست که این احساس را دارم. نمی‌خواهم به او آسیب بزنم، اما دیگر از هم فاصله گرفته‌ایم. رابطه‌ی ما به بن بست رسیده است. من دیگر از با او بودن لذت نمی‌برم. نمی‌دانم چه اتفاقی افتاده است. ای کاش این‌طور نبود، اما دیگر احساسی به او ندارم.»

فکر و احساسات برنت همانند صدها و هزاران شوهر دیگر بود. ذهنیت «دیگر دوستش ندارم» به مردان آزادی می‌دهد تا به دنبال یک نفر دیگر بروند. این مسأله در مورد زنانی که همین بهانه را پیش می‌کشند نیز صادق است.

من احساس برنت را درک می‌کردم. هزاران زن و شوهر وجود دارند که از نظر احساسی به پوچی رسیده‌اند، می‌خواهند درست رفتار کنند، در عین حال که نمی‌خواهند به کسی آسیب بزنند، نیازهای عاطفی‌شان آن‌ها را به گونه‌ای به چالش کشیده است که عشق را در خارج از روابط زناشویی خود بجویند. خوشبختانه، من در سال‌های اول ازدواج خودم تفاوت بین «هیجانان عشقی و عاشقی» و «نیاز عاطفی به محبت» را کشف کردم. در جامعه‌ی ما بیشتر مردم هنوز متوجه این تفاوت نشده‌اند.

هیجانان عشق و عاشقی و تجربه‌ی عاشق شدن که در فصل سوم درباره‌ی آن بحث کردیم موضوعی غریزی است. از قبل برنامه‌ریزی نشده است و به صورت اتفافی در رابطه‌ی زن و مرد ایجاد می‌شود. می‌توان آن را تقویت و یا خاموش کرد، اما با انتخاب آگاهانه صورت نمی‌گیرد. مدت زمان کوتاهی دارد (شاید دو سال و یا کمتر) و مثل عشق بازی پرنده‌ها و غازهای کانادایی است.

«تجربه‌ی عاشقی» به طول موقت نیازهای هیجانی دو انسان به عشق را برآورده می‌کند و به آن‌ها این احساس را می‌دهد که کسی به ما اهمیت می‌دهد، ما را تحسین و از ما قدردانی می‌کند. هیجان‌های ما با این فکر که شخص دیگری ما را شماره‌ی یک می‌داند و این که می‌خواهد وقت و انرژی خود را تنها به رابطه‌ای که بینمان وجود دارد اختصاص دهد اوج می‌گیرد. برای مدتی کوتاه نیازهای عاطفی ما به محبت برآورده می‌شود. مخزن عشقمان پر شده و احساس می‌کنیم که می‌توانیم بر جهان فائق آییم. هیچ چیز برای ما غیرممکن نیست. برای خیلی‌ها این اولین باری است که با مخزنی سرشار از عشق زندگی کرده‌اند و این احساس بسیار لذت بخش و عالی است.

هرچند با گذشت زمان، ما از آن اوج طبیعی به دنیای واقعی بر می‌گردیم. اگر همسر ما یاد گرفته که به اولین زبان عشقی ما صحبت کند، نیازمان به عشق هم چنان برآورده می‌شود. از سوی دیگر، اگر او به زبان عشق ما سخن نگوید، مخزن ما کم کم خالی می‌شود و دیگر احساس نمی‌کنیم که دوستانمان دارند. برآورده کردن

آن نیاز در همسران به طور قطع، یک انتخاب است. اگر زبان عاطفی همسر خود را بشناسیم و یاد بگیریم که همیشه به آن زبان صحبت کنیم، او همیشه احساس دوست داشته شدن می‌کند، و وقتی او از وضعیت «عشق و عاشقی» خارج می‌شود، برای آن دل‌تنگ نمی‌شود، چون مخزن عشق و عاطفه‌ی هیجانی او همچنان پر می‌شود. ولی اگر من زبان عشق همسرم را یاد نگرفته باشم و به آن زبان صحبت نکنم، وقتی از او هیجان‌های او کاسته می‌شود، نیازهای عاطفی‌اش برآورده نخواهد شد. بعد از سال‌ها زندگی با مخزن خالی، عاشق شخص دیگری خواهد شد و این چرخه از نو آغاز می‌شود.

برآورده ساختن نیاز همسر به عشق، گزینه‌ای است که من هر روز آن را انتخاب می‌کنم. اگر زبان اول عشق او را بدانم و به آن زبان سخن بگویم، ژرف‌ترین نیاز هیجانی عاطفی او را برطرف کرده‌ام و او در عشق من احساس امنیت می‌کند. اگر او هم همین کار را برای من انجام دهد، نیازهای عاطفی من هم برآورده می‌شود و هر دو با مخزنی سرشار زندگی می‌کنیم. در حالت رضایت عاطفی، هر دوی ما انرژی‌های زاینده‌ی خود را در بیرون از خانه به کار خواهیم بست و در همان حال، ازدواج خود را پرشور و در حال رشد نگاه خواهیم داشت.

با توجه به همه‌ی این مسائل، من به چهره‌ی نا امید برنت نگاه کردم و فکر کردم چگونه می‌توانم به او کمک کنم. می‌دانستم به احتمال زیاد در گیر یک عشق جدید شده‌ام، اما نمی‌دانستم در مراحل اولیه است یا در اوج آن. عده‌ای از مردان وقتی مخزن عشقشان خالی می‌شود، ازدواجشان را رها می‌کنند تا آن نیاز را در جای دیگری برطرف کنند.

برنت، صادق بود و گفت که چند ماه است عاشق شخص دیگری شده‌است. امیدوار بود که این احساس او کنار برود و او بتواند به سوی همسرش بازگردد. اما اوضاع خانه بدتر شده بود و عشق او به زن دیگر، هم چنان فزونی می‌گرفت. نمی‌توانست زندگی کردن بدون معشوق جدیدش را تصور کند.

من با برنت در این زمینه همدردی کردم. او دوست نداشت که همسر و فرزندان‌ش را آزرده و ناراحت کند، اما در همان حال احساس می‌کرد که شایستگی یک زندگی شاد را دارد. من در مورد آمار بالای طلاق در ازدواج دوم با او صحبت کردم. او از شنیدن آن تعجب کرد، اما مطمئن بود که می‌تواند موانع را کنار بزند.

من درباره‌ی پژوهشی که در مورد تأثیر طلاق بر فرزندان انجام شده بود توضیح دادم. اما او معتقد بود که می‌تواند هم چنان پدر خوبی برای فرزندان خود باقی بماند تا آن‌ها از طلاق آسیب نبینند. من با برنت درباره‌ی مسائل این کتاب صحبت کردم و تفاوت بین هیجانانگیز عشق و عاشقی و نیاز عاطفی به محبت را شرح دادم. پنج زبان عشق را برایش بیان کردم و از او خواستم فرصت دیگری به ازدواجش بدهد. در حالی که می‌دانستم روش عقلانی و منطقی من برای ازدواج آن‌ها در مقایسه با اوج احساسی که او در آن قرار داشت، مثل آب در هاون کوبیدن بود. او از نگرانی من برای خودش تشکر کرد و درخواست نمود هر کمکی که از دستم برمی‌آید برای یکی انجام دهم، اما اظهار داشت که امیدی به بهبود این ازدواج ندارد.

یک ماه بعد، یک تماس تلفنی از برنت دریافت کردم. او گفت می‌خواهد دوباره با من صحبت کند. این بار وقتی وارد دفتر من شد، بسیار مضطرب بود. دیگر از آن مرد آرام و خوشرویی که بیشتر دیده بودم، خبری نبود. اوج هیجان معشوق او فروکش کرده بود و کم‌کم مواردی را در برنت دیده بود که آن‌ها را دوست نداشت. از رابطه‌اش عقب کشیده بود و برنت از این مسأله به شدت آشفتگی شده بود. اشک در چشمان برنت حلقه زد و گفت که چقدر او را دوست داشته و طرد شدن از سوی او برایش تحمل‌ناپذیر است.

به مدت یک ساعت با همدردی به حرف برنت گوش کردم. به او گفتم که درد او را درک می‌کنم و می‌دانم که اندوه از دست دادن آن فرد، یک شبه به پایان نمی‌رسد. توضیح دادم که آن اتفاق گریزناپذیر بود و به ناچار رخ می‌داد. من درباره‌ی طبیعت موقت تجربه‌ی عشق و عاشقی برای او صحبت کردم و این که دیر یا زود، همیشه از بالای ابرها به دنیای واقعی گام می‌گذاریم. شماری از مردم، پیش از ازدواج این گونه می‌شوند و بخشی بعد از ازدواج. او پذیرفت که الآن بهتر از بعد است.

پس از مدتی، پیشنهاد دادم که شاید این بحران فرصت مناسبی برای او و همسرش باشد تا از مشاوره‌ی ازدواج استفاده کنند. به او یادآوری کردم که عشق واقعی و ماندگار یک انتخاب است و می‌تواند در ازدواج او دوباره متولد شود و این کار، تنها اگر زن و شوهر زبان عشق مناسب یکدیگر را یاد بگیرند، به وجود می‌آید. او پذیرفت که به مشاوره‌ی ازدواج برود. نه ماه بعد، برنت و یکی دفتر مرا با ازدواج

تازه متولد شده‌شان ترک کردند. وقتی سه سال بعد برنت را دیدم، گفت که زندگی شگفت‌انگیزی دارند و برای این که در آن زمان، به او کمک کرده بودم تشکر کرد. گفت که اندوه از دست دادن آن زن، دو سال است که از بین رفته است. او لبخند زد و گفت: «تا به حال مخزن عشقم تا این حد پر نشده بود و بکی شادترین زنی است که در عمرتان دیده‌اید.»

خوشبختانه برنت از آن چه من بی‌تعادلی در تجربه عشق و عاشقی می‌نامم، جان سالم به در برد. امکان ندارد دو نفر در یک روز عاشق هم شوند و در همان روز نیز عشقشان از بین برود. برای فهمیدن حقیقت، نیازی نیست که کارشناس علوم اجتماعی باشید. فقط کافی است به ترانه‌هایی که در این مورد سروده شده‌اند گوش دهید. زنی که شیفته‌ی برنت بود یک روز از عشق او فارغ شد.

اعمال و احساسات

در طی نه ماهی که من به برنت و بکی مشاوره می‌دادم، روی اختلافات بیشماری کار کردیم که پیش از آن هرگز حل نشده بودند. اما راه زنده کردن ازدواجشان پیدا کردن اولین زبان عشق و محبت کردن دائمی به آن زبان بود. اجازه دهید به پرسشی که در فصل نهم مطرح کردیم برگردیم: «اگر زبان عشق همسران برای شما قابل درک و طبیعی نبود چه باید بکنید؟» بیشتر وقت‌ها در سمینارهای ازدواج این پرسش را از من می‌پرسند و پاسخ من این است: «همان کار را!»

زبان عشق همسر من «رفتارهای خدماتی» است. یکی از کارهایی که من به طور منظم برای بیان عشق برای او انجام می‌دهم جاروبرقی کشیدن است. فکر می‌کنید جاروبرقی کشیدن برای من کار آسانی است؟ مادرم عادت داشت مرا وادار به جاروبرقی کشیدن کند. تمام دوره‌ی راهنمایی و دبیرستان، روزهای شنبه نمی‌توانستم به فوتبال بروم، مگر این که کل خانه را جارو برقی می‌کشیدم. در آن روزها با خودم می‌گفتم: «وقتی از این خانه بروم، تنها کاری که دیگر انجام نخواهم داد، همین خواهد بود؛ دیگر جاروبرقی نمی‌کشم و از همسرم می‌خواهم این کار را بکند. اما حالا خانه‌ی خودم را جاروبرقی می‌کشم و این کار را به طور منظم

انجام می‌دهم. تنها دلیل انجام دادن این کار، عشق است. اگر میلیون‌ها دلار پول می‌دادید که خانه را جاروبرقی بکشم این کار را نمی‌کردم. اما حالا به خاطر عشق این کار را می‌کنم و شما هم خواهید دید با انجام دادن کاری که برایتان راحت و عادی نیست عشق خود را بیشتر نشان می‌دهید.

همسر من می‌داند وقتی خانه را جارو می‌کنم، آن را از سر جان و دل انجام می‌دهم و برای آن پاداش و اعتبار دریافت می‌کنم. شخصی به من گفت: «دکتر چاپمن، وضعیت من فرق می‌کند. می‌دانم که زبان عشق همسر من تماس فیزیکی است، اما من این کار را دوست ندارم. هرگز ندیدم پدر و مادرم یکدیگر را نوازش کنند. هرگز مرا بغل نکردند، دکتر چاپمن. من نمی‌توانم او را لمس و نوازش کنم. من چه باید بکنم؟»

«دست که داری؟ می‌توانی آن‌ها را روی هم بگذاری؟ حالا تصور کن که همسرت بین دستانت است، او را به سوی خودت بکش. شرط می‌بندم اگر همسرت را سه هزار بار در آغوش بگیری، این کار برایت راحت تر خواهد شد. اما در پایان راحتی تو مهم نیست. ما درباره‌ی عشق صحبت می‌کنیم و عشق، کاری است که شما برای دیگری انجام می‌دهید، نه برای خودتان. بیشتر ما هر روز کارهایی را که دوست نداریم و با آن‌ها راحت نیستیم انجام می‌دهیم. برای برخی از ما، از رخت خواب بیرون آمدن این حالت را دارد ولی برخلاف احساسمان از رختخواب خود بیرون می‌آییم. چرا؟ چون باور داریم که در آن روز، کاری ارزشمند برای انجام دادن داریم و به طور طبیعی، پیش از این که روز به پایان برسد، احساس خوبی درباره‌ی بیدار شدن خود داریم. کردار ما برهیجان‌های ما پیشی می‌گیرد.

همین مطلب در مورد عشق نیز درست است. ما زبان اول عشق همسر خود را در می‌یابیم و تصمیم می‌گیریم که به زبان او سخن بگوییم. این کار برای ما راحت نیست. ما ادعا نمی‌کنیم که احساسات گرم و پرشوری داریم. فقط تصمیم می‌گیریم آن کار را برای او و به خاطر او انجام دهیم. هدف ما از این کار این است که نیازهای عاطفی همسر خود را برطرف کنیم و تلاش می‌کنیم که به زبان عشق او سخن بگوییم. با این کار، مخزن عشق هیجانی او پر می‌شود و ممکن است که او هم همین کار را در قبال ما انجام دهد و به زبان عشق ما سخن بگوید. وقتی این کار را می‌کند، ما دوباره هیجان زده می‌شویم و مخزن عشقمان کم کم پر می‌شود.

عشق یک انتخاب است و هر دو نفر می‌توانند این فرآیند را همین امروز آغاز کنند.

نوبت شما

نکته‌ی کلیدی اینجاست که به زبان عشق همسر خود صحبت کنیم؛ اعم از این که این کار برای ما عادی باشد یا نه. چرا فکر می‌کنید این کار برای یک ازدواج سالم امری ضروری است؟

فصل یازدهم

عشق تفاوت ایجاد می کند!

عشق تنها نیاز عاطفی ما نیست. روانشناسان دریافته اند که در بین نیازهای اساسی ما نیاز به امنیت، خود ارزشمندی و مهم بودن نیز وجود دارد. هر چند عشق با همه‌ی آن‌ها در ارتباط است.

اگر احساس کنم همسرم دوستم دارد، می‌توانم آرام باشم و استراحت کنم، زیرا می‌دانم که همسرم کاری انجام نخواهد داد که باعث ناراحتی من شود. در حضور او احساس امنیت می‌کنم. ممکن است در کارم در مورد بسیاری مسائل دچار شک شوم و یا در دیگر زمینه‌های زندگیم دشمن داشته باشم، اما در کنار همسرم احساس امنیت می‌کنم.

احساس خود ارزشمندی من از این حقیقت سرچشمه می‌گیرد که همسرم مرا دوست دارد. از آن گذشته، اگر دوستم دارد، یعنی این که من ارزش دوست داشته شدن را دارم. ممکن است والدینم پیام‌های منفی یا دو پهلو درباره‌ی ارزشمندی من داده باشند، اما همسرم مرا به عنوان فردی بزرگسال و بالغ می‌شناسد و دوستم دارد. عشق او به من عزت نفس می‌دهد.

نیاز به مهم بودن، نیرویی هیجانی است که رفتارهای ما از آن سرچشمه می‌گیرد. زندگی با آرزوی پیروز شدن جریان می‌یابد. می‌خواهیم به گونه‌ای زندگی کنیم که مهم باشیم. ما دیدگاه خاص خود را درباره مفهوم مهم بودن داریم و سخت می‌کوشیم تا به هدف خود برسیم. احساس دوست داشته شدن از سوی همسر، حس مهم بودن ما را افزایش می‌دهد و به این نتیجه می‌رسیم که اگر کسی مرا دوست دارد، نشانه‌ی اهمیت داشتن من است.

من اهمیت دارم، چرا که اشرف مخلوقات هستیم. می‌توانم فکر کنم، اندیشه‌ام را بیان نمایم و تصمیم بگیرم. قادرم با استفاده از کلمه‌های نوشته شده، از افکار انسان‌های پیش از خودم استفاده کنم. می‌توانم از تجربه‌ی دیگران استفاده کنم، حتی اگر آن‌ها در فرهنگ و عصر دیگری زندگی کرده باشند. من مرگ خانواده و دوستان را تجربه می‌کنم و احساس می‌کنم که دنیای دیگری غیر از دنیای مادّی وجود دارد. من درمی‌یابم که در همه‌ی فرهنگ‌ها، مردم به جهان آخرت اعتقاد دارند. قلبم به من می‌گوید که این حقیقت دارد، حتّی وقتی ذهن من که بر اساس مشاهدات عملی تربیت شده است، سوالات انتقاد جویانه‌ای را در این خصوص مطرح می‌کند.

من مهمم هستم. زندگی معنی دارد. هدف والاتری وجود دارد. می‌خواهم باورش کنم، اما تا زمانی که کسی به من ابراز عشق نکند، احساس مهمم بودن به من دست نمی‌دهد. وقتی همسر عاشقانه وقت، انرژی و تلاش خود را روی من سرمایه‌گذاری می‌کند، من مهمم بودن خودم را باور می‌کنم. بدون عشق ممکن است عمری را به دنبال احساس مهمم بودن، ارزشمندی و امنیت تلف کنم، اما وقتی عشق را تجربه می‌کنم، بر همه‌ی این نیازها تأثیر مثبت می‌گذارد. حال آزادم تا توانایی‌های خود را پرورش دهم. با احساس خود ارزشمندی، بیشتر احساس امنیت می‌کنم و می‌توانم به جای این که بر نیازهای خود متمرکز باشم، تلاش‌هایم را به بیرون منعکس نمایم. عشق حقیقی همیشه رهایی می‌بخشد.

در زمینه‌ی ازدواج، اگر احساس دوست داشته شدن نکنیم، تفاوت‌ها و اختلاف‌هایمان بیشتر می‌شود. یکدیگر را تهدیدی برای خوشبختی خود به شمار می‌آوریم. برای به دست آوردن خود ارزشمندی و مهمم بودن می‌جنگیم و زندگی زناشویی‌مان به میدان نبرد تبدیل می‌شود و نه بهشت موعود.

عشق پاسخگوی همه چیز نیست؛ اما فضایی امن به وجود می‌آورد که در آن می‌توانیم پاسخ‌مواردی که ما را آزار می‌دهند را پیدا کنیم. در امنیت عشق، یک زوج می‌توانند بدون متهم کردن یکدیگر درباره‌ی اختلافاتشان بحث کنند و آن را از بین ببرند. دو فرد متفاوت می‌توانند با هماهنگی در کنار هم زندگی کنند. ما یاد می‌گیریم بهترین‌ها را در یک دیگر پرورش دهیم. این همه پاداش عشق است.

ما هم چون هم اتاقی هستیم.

تصمیم گیری برای عشق ورزی به همسران به توانایی زیادی نیاز دارد. دنیا بر پایه ی عشق استوار است. دست کم برای جان و سوزان که این طور است. آن ها برای رسیدن به مطب من، سه ساعت را در راه بودند. پیدا بود که جان تمایلی برای حضور یافتن در آن مکان نداشته است، اما سوزان با پیچاندن دستش او را به جدایی تهدید کرده بود. (من هرگز این کار را پیشنهاد نمی کنم ولی افراد قبل از این که به نزد من بیایند از پیشنهاداتم آگاهی ندارند.) سی و پنج سال از ازدواج آن ها گذشته بود و هرگز تا آن زمان به مشاوره نرفته بودند.

سوزان گفت و گو را آغاز کرد: «دکتر چاپمن، می خواهم دو چیز را از پیش بدانید. اول از همه، ما هیچ مشکل مالی نداریم. من در یک مجله خواندم نداشتن پول، بزرگترین مشکل در ازدواج است. این مسأله در مورد ما درست نیست. ما هر دو ساله است که کار کرده ایم، قسط خانه و ماشین را هم داده ایم. دوم این که ما باهم بحث و جدل نمی کنیم. من آخرین باری که بحث داشتیم را به یاد نمی آورم. هر دو بر این باوریم که بحث کردن بی فایده است. بنابراین، با هم بحث نمی کنیم.» به عنوان یک مشاور، روش مشخص کردن مسیر توسط سوزان را پسندیدم. می دانستم که او قرار است به اصل موضوع بپردازد. وی ادامه داد: «مشکل این است که من هیچ عشقی از جانب شوهرم احساس نمی کنم. زندگی برای ما عادی و تکراری شده است. صبح از خواب بیدار می شویم و به سرکار می رویم. بعدازظهر، او به کار خودش می رسد، من هم به کار خودم. معمولاً با هم شام می خوریم، اما هیچ با هم حرف نمی زنیم. موقع شام خوردن او تلویزیون تماشا می کند. بعد از شام، او در زیرزمین خودش را سرگرم می کند و بعد جلوی تلویزیون می خوابد تا من به او بگویم وقت رفتن به تختخواب است. این برنامه ی پنج روز هفته ی ماست. صبح های یکشنبه با یک زوج دیگر شام را بیرون می خوریم. او با آن ها صحبت می کند، اما همین که سوار ماشین می شویم که به خانه برگردیم، گفت و گو تمام می شود. یک شنبه صبح به کلیسا می رویم.»

او ادامه داد: «ما مثل دو هم اتاقی هستیم که در یک خانه زندگی می کنیم. هیچ اتفاقی بین ما نمی افتد. من هیچ عشقی از جانب او احساس نمی کنم. نه گرمایی و نه احساسی. زندگیمان خالی و مرده است. فکر نمی کنم بیشتر از این بتوانم ادامه

بدهم.»

وقتی سوزان این‌ها را می‌گفت گریه می‌کرد. من یک دستمال به او دادم و به «جان» نگاه کردم. اولین حرفی که زد این بود: «من نمی‌فهمم او چه می‌گوید. من هر کاری می‌دانستم کردم تا عشق خودم را به او نشان بدهم، به ویژه در دو یا سه سال آخر که زیاد گله و شکایت می‌کرد. به نظر می‌رسد چیزی او را به هیجان نمی‌آورد. هر کاری کنم، او هم چنان به گله و شکایت خود درباره‌ی این که احساس نمی‌کند دوستش دارم ادامه می‌دهد. دیگر نمی‌دانم چه باید بکنم؟» متوجه شدم که جان درمانده و خشمگین است. پرسیدم: «برای نشان دادن عشقتان به سوزان چه کرده‌اید؟»

او گفت: «خوب، من پیش از او از محلّ کار به خانه می‌آیم و هر شب شام را حاضر می‌کنم. در حقیقت، اگر می‌خواهید واقعیت را بدانید قبل از این که زخم به خانه بیاید، هفته‌ای چهار شب شام را حاضر می‌کنم. شب دیگر هم با هم شام را بیرون می‌خوریم. من همیشه خانه را جاروبرقی می‌کشم، چون او کمر درد دارد. من کارهای حیاط را انجام می‌دهم، چون به گرده‌ی گل حساسیت دارد. وقتی لباس‌ها را از خشک‌کن خارج می‌کنیم، من آن‌ها را مرتّب می‌کنم.» او در مورد سایر کارهایی که برای سوزان انجام می‌دهد نیز صحبت کرد. وقتی حرفش تمام شد، فکر کردم این زن چه می‌کند؟ دیگر کاری باقی نمی‌ماند که او انجام بدهد. جان در ادامه گفت: «من همه این کارها را انجام می‌دهم تا عشقم را به او نشان بدهم. اما همسر من در مقابل شما می‌نشیند و این حرف‌ها را می‌زند، حرف‌هایی که بارها به خودم نیز گفته است. او احساس نمی‌کند که من دوستش دارم. نمی‌دانم دیگر برای او چه کاری باید انجام بدهم.»

هنگامی که به سوزان نگاه کردم گفت: «دکتر چاپمن، همه‌ی این‌ها خوب است، اما من می‌خواهم او کنارم بنشیند و با من صحبت کند. ما هیچ وقت با هم صحبت نمی‌کنیم. او همیشه در حال انجام کاری است. من می‌خواهم او روی کاناپه بنشیند و کمی از وقت خود را به من بدهد، به من نگاه کند، درباره‌ی خودمان با من صحبت کند، درباره‌ی زندگی مان.»

سوزان دوباره به گریه افتاد. معلوم شد که زبان اوّل عشق او «صرف وقت است» او تشنه‌ی توجه بود. می‌خواست مثل یک انسان با او برخورد شود، نه یک شیء.

کارهای شوهرش نیاز عاطفی او را برطرف نمی کرد. وقتی بیشتر با جان صحبت کردم، معلوم شد که او هم احساس می کند سوزان دوستش ندارد، اما حرفی در این باره نمی زند. او گفت: «اگر شما هم سی و پنج سال از ازدواجتان می گذشت و بدون این که حرفی بزنید صورت حسابهایتان همه پرداخت می شدند، دیگر چه می خواستید؟ این وضعیت من است.» اما وقتی پرسیدم: «یک همسر ایده آل چطور همسری است؟ اگر زن کاملی داشتی، دوست داشتی چطوری باشی؟» برای اولین بار به چشمان من نگاه کرد و پرسید: «به راستی می خواهید بدانید؟»
گفتم: «بله!»

روی کاناپه صاف نشست و بازوهایش را روی قفسه سینه اش گذاشت. لبخند بزرگی بر صورتش نقش بست و گفت: «من در این مورد رؤیا پردازی می کنم، یک زن کامل همسری است که بعد از ظهر زودتر از شوهرش به خانه برگردد و برای او شام تهیه کند. وقتی در حیاط کار می کنم مرا صدا کند تا برای خوردن چیزی به داخل بیایم. بعد از شام، ظرف ها را بشوید. البته من هم کمی کمک می کنم، اما مسئولیت آن کار با خود اوست. دکمه های پیراهنم را اگر افتاده باشند بدوزد.»
سوزان دیگر نتوانست خودش را نگه دارد و به او گفت: «باورم نمی شود. تو خودت گفتی دوست داری آشپزی کنی.» جان جواب داد: «من از آشپزی بدم نمی آید، اما این آقا از من خواست تا در مورد ایده آلم صحبت کنم.»
دیگر مطمئن بودم که زبان عشق جان «رفتارهای خدماتی» است. فکر می کنید جان چرا همه ی آن کارها را برای سوزان انجام می داد؟ چون زبان عشق او همین بود. به نظر خودش، با این کار عشقش را به سوزان نشان می داد. مشکل اینجا بود که رفتارهای خدماتی زبان عشق سوزان نبود و معنی عاطفی خاصی برای سوزان دربرنداشت.

هنگامی که جان فهمید مشکل کجاست، اولین حرفی که زد این بود: «چرا سی سال قبل کسی حرفی در این باره به من نزد؟ به جای این که این همه کار کنم، شبی پانزده دقیقه روی کاناپه می نشستم و با او حرف می زدم.»
او رو به سوزان کرد و گفت: «برای اولین بار در زندگی، سرانجام فهمیدم وقتی می گویی که باهم حرف نمی زنیم، منظورت چیست. من هیچ وقت معنی آن را نفهمیده بودم. فکر کردم ما حرف می زنیم. من همیشه می پرسم که خوب

خوابیدی؟ فکر کردم این حرف زدن است؛ اما حالا می‌فهمم. تو می‌خواهی هر شب پانزده دقیقه روی کاناپه بنشینیم و به هم نگاه کنیم و حرف بزنیم. حالا می‌فهمم منظورت چیست، اکنون می‌دانم چرا برای تو مهم است. این زبان عشق توست. ما از امشب شروع می‌کنیم. من هر شب تا آخر عمرم شبی پانزده دقیقه با تو حرف می‌زنم و تعریف می‌کنم. می‌توانی روی این موضوع حساب کنی.»

سوزان رو به جان کرد و گفت: «خیلی عالی می‌شود و من هم برای تو شام درست می‌کنم. خوب شد به موقع فهمیدیم با وجودی که من دیرتر از تو از سرکار به خانه می‌رسم؛ اما در هر صورت شام را تهیه می‌کنم و دوست دارم دکمه‌های پیراهن تو را بدوزم. تو هرگز به من فرصت ندادی این کارها را برایت انجام دهم. اگر با این کار احساس دوست داشته شدن می‌کنی، من در باقی مانده‌ی عمرمان ظرف‌ها را می‌شویم.»

سوزان و جان به خانه رفتند و به زبان عشق درست به هم محبت کردند. در کمتر از دو ماه، به دومین ماه عسلشان رفتند. آن‌ها از باهاما به من زنگ زدند و گفتند که چه تحوّل بزرگی در ازدواجشان ایجاد شده است. آیا می‌توان دوباره در ازدواج، عشق ایجاد کرد؟ شک نکنید! راه آن یادگیری اولین زبان عشق همسران و گفت و گو به آن زبان است.

نوبت شما

همسران برای این که شما احساس «مهم بودن» داشته باشید، چه کاری انجام می‌دهد؟ شما چگونه؟

فصل دوازدهم

به کسی که از او متنفرید، عشق بورزید!

شبه‌ای خوب در ماه سپتامبر بود. من و همسر در باغ‌های «رینولدا» قدم می‌زدیم و از مشاهده‌ی گل‌ها لذت می‌بردیم. بعضی از این گل‌ها را از نقاط مختلف دنیا وارد کرده بودند. باغ‌ها، پرورده‌ی دست «ار. جی. رینولدز» بودند؛ آدمی متشخص و نجیب. او آن‌ها را به عنوان بخشی از املاک خود گسترش داده بود. حالا آن‌ها بخشی از محوطه‌ی دانشگاه «مک فارست» هستند. ما تازه از باغ گل رز عبور کرده بودیم که من او را دیدم. زنی که دو هفته پیش، جلسه‌ی مشاوره‌اش را آغاز کرده بود، او به ما نزدیک می‌شد. به سنگفرش پیاده رو نگاه می‌کرد و به شدت در فکر بود. وقتی به او سلام کردم، از جا پرید و یکه خورد، اما بالا را نگاه کرد و لبخند زد. او را به کارولین معرفی کردم و کمی با هم گفتیم و خندیدیم. بعد بدون هیچ پیش درآمدی، یکی از عجیب‌ترین پرسش‌هایی که تا کنون شنیده بودم را از من پرسید: «دکتر چاپمن، امکان دارد به کسی که از او متنفری عشق بورزی؟»

می‌دانستم که این پرسش از اعماق قلب او سرچشمه می‌گیرد و به پاسخی اندیشمندانه نیاز دارد. می‌دانستم که هفته‌ی بعد او را در جلسه مشاوره خواهیم دید. بنابراین، گفتم: «ان، این یکی از اندیشمندانه‌ترین پرسش‌هایی است که تاکنون شنیده‌ام. چرا هفته‌ی آینده درباره‌ی آن بحث نکنیم؟» او پذیرفت و من و کارولین به گشت و گذار خود ادامه دادیم. اما پرسش آن از ذهن من بیرون نرفت و در مسیر خانه راجع به آن با کارولین صحبت کردم. به یاد روزهای اول ازدواج خودمان افتادیم و یادمان آمد که بیشتر وقت‌ها احساس تنفر داشتیم. واژه‌های محکوم کننده‌ای که به یکدیگر می‌گفتیم، حس رنجش و خشم ما را تحریک می‌کرد.

خشمی که در درون نگه داشته شود، به نفرت می‌انجامد. چه چیزی وضعیت ما را تغییر داد؟ هر دو می‌دانیم که تصمیم گرفتیم که یکدیگر را دوست داشته باشیم. ما دریافتیم که اگر به رفتار محکومانه و متوقعانه خود ادامه دهیم، ازدواجمان را نابود می‌کنیم. خوشبختانه در کمتر از یک سال یاد گرفتیم که چگونه درباره‌ی تفاوت‌هایمان، بدون این که یکدیگر را متهم و محکوم کنیم و یا یکدلی خود را درباره‌ی مسائل از دست بدهیم، درست تصمیم بگیریم. بدون دستور دادن به هم پیشنهادهای سازنده ارائه دهیم و سرانجام به زبان عشق یکدیگر سخن بگوییم.

ما در اوج احساسات منفی که به هم داشتیم تصمیم گرفتیم که یکدیگر را دوست داشته باشیم. وقتی به زبان عشق یکدیگر سخن گفتیم، احساسات منفی، خشم و تنفر از زندگیمان ناپدید شدند.

هر چند، وضعیت ما با آن فرق داشت. من و کارولین هر دو از یادگیری و رشد استقبال می‌کردیم، اما می‌دانستم که شوهر آن این طور نیست. آن گفت که هفته‌ی گذشته از او خواهش کرده که به مشاوره بیاید. او را تشویق کرده کتابی بخواند و یا به یک سخنرانی درباره‌ی ازدواج گوش کند. اما او از همه‌ی تلاش‌ها برای رشد، خودداری کرده است. آن چنان که آن گفته بود، نگرش او این بود: «من هیچ مشکلی ندارم. مشکل از توست.» به نظر خودش حق با او بود و آن اشتباه می‌کرد، به همین سادگی. احساس عاشقانه‌ی آن نسبت به او، طی سال‌ها بر اثر انتقاد و متهم ساختن مداوم از بین رفته بود. بعد از ده سال ازدواج، انرژی هیجان‌بخش فروکش کرده بود و عزت نفسش از بین رفته بود. آیا آمیدی به زندگی زناشویی آن بود؟ آیا می‌توانست به همسری که از او متنفر است، عشق بورزد؟ آیا شوهرش می‌توانست به عشق او پاسخ بدهد؟

بزرگترین چالش عشق

می‌دانستم که آن فردی بسیار مذهبی است و به طور منظم در مراسم کلیسا شرکت می‌کند. من حدس زدم که شاید تنها امید او به بازسازی ازدواجش ایمان او باشد. فردای آن روز، در حالی که به آن فکر می‌کردم، شروع به خواندن انجیل لوقا نمودم. همیشه نوشته‌های «لوقا» را تحسین کرده‌ام، زیرا او پزشکی بود که

به جزئیات توجه می‌کرد و در قرن اول، آموزه‌ها و سبک زندگی مسیح را با نظم و ترتیب به رشته‌ی تحریر درآورده بود. در بخشی که موعظه‌ی بزرگ خوانده می‌شود، که من آن را بزرگترین چالش عشق می‌نامم، کلمات زیر را خواندم.

«اما به همه‌ی شما که سخنان مرا می‌شنوید، می‌گویم که دشمنان خود را دوست بدارید و به کسانی که از شما نفرت دارند، خوبی کنید. برای آنانی که به شما ناسزا می‌گویند، دعای خیر کنید. برای افرادی که به شما آزار می‌رسانند، برکت خدا را بطلبید... با مردم آن گونه رفتار کنید که می‌خواهید با شما رفتار کنند. اگر فقط کسانی را دوست بدارید که شما را دوست می‌دارند، چه برتری بر دیگران دارید؟ خداشناسان نیز چنین می‌کنند!»

به نظرم این چالش بزرگی که حدود دو هزار سال پیش نوشته شده بود به چیزی اشاره می‌کرد که ان به دنبال آن بود؛ اما آیا او می‌توانست چنین کاری را انجام دهد؟ آیا کسی می‌توانست آن را انجام دهد؟ آیا می‌توان به همسری که به دشمن بدل شده است عشق ورزید؟ آیا امکان دارد به کسی که او را نفرین کرده، بدرفتاری نموده، تحقیر نموده، و از او متنفر است، عشق ورزید؟ اگر می‌توانست آیا هیچ بازخوردی در میان خواهد بود؟ آیا شوهر او تغییر خواهد کرد و به او عشق و توجه خواهد داد؟ من از این جمله مسیح در تعجب بودم: «بدهید تا به شما داده شود. پیمان‌های پر، فشرده، تکان داده و لبریز در دامتنان ریخته خواهد شد! زیرا با هر پیمان‌های که بدهید، با همان پیمان‌ها به شما داده خواهد شد.»

آیا آن قانون قدیمی عشق ورزی به کسی که از او متنفری، برای ازدواج هم مفید واقع می‌شود؟ تصمیم گرفتم امتحان کنم. فرض را بر این گذاشتم که اگر ان بتواند زبان اصلی عشق همسرش را یاد بگیرد و مدتی به آن زبان صحبت کند، بنابراین نیاز عاطفی او را تأمین کرده است و سرانجام او هم عشقش را به همسرش نشان خواهد داد. اما مطمئن نبودم که این کار مؤثر واقع شود.

هفته بعد، ان را ملاقات کردم و او آسیب‌هایی که در ازدواجش دیده بود را مرور کرد. در پایان، پرسشی که در باغ‌های رینولدا پرسیده بود را تکرار کرد. اما این بار آن را به شکل یک جمله بیان کرد: «دکتر چاپمن، نمی‌دانم آیا می‌توانم دوباره و بعد از آن همه بدی که به من کرد، او را دوست داشته باشم یا نه.»

پرسیدم: «آیا با هیچ کدام از دوستانت درباره‌ی وضعیت خودت صحبت کرده‌ای؟» گفت: «با دو تا از نزدیک‌ترین دوستانم و چند نفر دیگر.»
 - «جواب آن‌ها چه بود؟»

او گفت: «گفتند تمامش کن. او دیگر تغییر نمی‌کند. اما، دکتر چاپمن، من خودم نمیتوانم این کار را بکنم. شاید باید این کار را انجام دهم، اما باورم نمی‌شود که این کار درستی باشد.»

گفتم: «به نظرم تو بین باورهای مذهبی و اخلاقی که می‌گویدی طلاق گرفتن اشتباه است و درد و رنج روحیت که می‌گویدی تنها راه پیش پایت رها شدن از این پیمان زناشویی است، گیر افتاده‌ای.»
 - «درست است، دکتر چاپمن. من دقیقاً همین احساس را دارم. نمی‌دانم چه باید بکنم.»

ادامه دادم: «من با تو به شدت همدردی می‌کنم، تو در وضعیت بسیار سختی هستی. امیدوارم بتوانم پاسخ و راه حل آسانی برایت پیدا کنم. هر دو راهی که از آن‌ها یاد کردی یعنی رها شدن و یا ماندن، برایت رنج آور است. پیش از تصمیم‌گیری، یک ایده دارم. مطمئن نیستم نتیجه بدهد، اما دوست دارم که آن را امتحان کنی. از حرف‌هایت فهمیدم که ایمان مذهبیت برایت مهم است و احترام زیادی به آموزه‌های مسیح می‌گذاری.»

با حالت تأیید سرش را تکان داد. من ادامه دادم: «می‌خواهم چیزی را که مسیح یک بار گفت، برایت بخوانم و فکر می‌کنم برای ازدواج تو کاربرد داشته باشد.» سپس آرام و با دقت خواندم: «اما به همه‌ی شما که سخنان مرا می‌شنوید، می‌گویم که دشمنان خود را دوست بدارید و به کسانی که از شما نفرت دارند، خوبی کنید. برای آنانی که به شما ناسزا می‌گویند، دعای خیر کنید. برای افرادی که به شما آزار می‌رسانند، برکت خدا را بطلبید... با مردم آن گونه رفتار کنید که می‌خواهید با شما رفتار کنند. اگر فقط کسانی را دوست بدارید که شما را دوست می‌دارند، چه برتری بر دیگران دارید؟ خدانشناسان نیز چنین می‌کنند!»

پرسیدم: «آیا این مسأله در مورد شوهرت صدق می‌کند؟ آیا او با تو چون دشمن رفتار کرده است؟» او سرش را به علامت تأکید تکان داد.
 پرسیدم: «آیا تاکنون تو را دشنام داده است؟»

«بارها»-

«آیا با تو بدرفتاری کرده است؟»-

«بیشتر وقت‌ها»-

«آیا به تو گفته که از تو متنفر است؟»-

«بله»-

آزمایش شش ماهه

«ان اگر بخواهی، دوست دارم موردی را آزمایش کنم. دوست دارم ببینم اگر ما این اصل را برای ازدواج تو امتحان کنیم چه اتفاقی می‌افتد. بگذار منظورم را توضیح بدهم.» سعی کردم مفهوم مخزن عاطفی را برای آن توضیح دهم و گفتم: «تا وقتی این مخزن همانند مخزن او خالی است، ما هیچ احساسی جز درد و رنج نخواهیم داشت.»

از آن جایی که عشق یک نیاز عاطفی ژرف است، شاید نبود آن باعث به وجود آمدن ژرف‌ترین درد روحی در ما شود. به او گفتم اگر بتوانیم به اولین زبان عشق یکدیگر سخن بگوییم، آن نیاز عاطفی برآورده می‌شود و احساسات مثبت می‌توانند دوباره پدید آیند.»

پرسیدم: «آیا منظورم را می‌فهمی؟»

گفت: «دکتر چاپمن، انگار شما دقیقاً زندگی مرا تعریف می‌کنید. تا به حال این مسأله این قدر برایم روشن نبوده است. بیش از این که ازدواج کنیم عاشق هم بودیم، اما مدت زیادی از ازدواج ما نگذشته بود که از اوج هیجان‌های ما کاسته شد و دیگر به زبان عشق یکدیگر سخن نگفتیم. مخزن من سال‌هاست که خالی شده است و اطمینان دارم که وضعیت او نیز همین‌طور است. دکتر چاپمن، اگر این مفهوم را زودتر فهمیده بودم، شاید هیچ کدام از این حادثه‌ها رخ نمی‌داد.»

گفتم: «ان ما نمی‌توانیم به عقب برگردیم، تنها کاری که می‌توانیم بکنیم این است که تلاش کنیم تا آینده را تغییر بدهیم. دوست دارم یک آزمایش شش ماهه را به شما پیشنهاد بدهم.»

ان گفت: «من هر چیزی را امتحان می‌کنم.»

من روحیه‌ی مثبت او را دوست داشتم، اما مطمئن نبودم که از دشواری این

آزمایش آگاه باشد.

گفتم: «بگذار با مشخص کردن هدفمان شروع کنیم؛ اگر قرار بود در عرض شش ماه به بهترین آرزویت برسی، آن آرزو چه بود؟»

ان مدتی سکوت کرد و بعد متفکرانه گفت: «دوست دارم بینم گلن دوباره مرا دوست دارد و با وقت گذاشتن برای من، به من ابراز علاقه می‌کند. دوست دارم بینم دوباره با هم کارها را انجام می‌دهیم، با هم بیرون می‌رویم. دوست دارم بینم او به دنیای من علاقمند است. دوست دارم بینم وقتی با هم بیرون می‌رویم و غذا می‌خوریم با من حرف می‌زند. دوست دارم به حرفهایم گوش کند. دوست دارم احساس کنم که برای ایده‌ها و نظرات من ارزش قایل می‌شود. دوست دارم بینم با هم به سفر می‌رویم و دوباره خوش می‌گذارانیم. دوست دارم بدانم که او برای ازدواجمان بیشتر از هر چیز دیگری ارزش قایل می‌شود.»

ان کمی مکث کرد و ادامه داد: «در مورد خودم، دوست دارم دوباره احساس گرم و مثبتی به او داشته باشم. دوست دارم دوباره به او احترام بگذارم. دوست دارم به او افتخار کنم. در حال حاضر این احساسات را ندارم.»

هنگامی که ان صحبت می‌کرد من یادداشت برمی‌داشتم. حرفش که تمام شد، با صدای بلند آن‌ها را خواندم و گفتم: «خیلی جالب است. اما این همان چیزی است که می‌خواهی، ان؟»

ان جواب داد: «دیگر غیرممکن به نظر می‌رسند، اما این‌ها مواردی است که بیشتر از هر چیز دیگری خواهان آن‌ها هستم.»

گفتم: «پس بیا توافق کنیم که هدف ما این است. ما می‌خواهیم تو و گلن شش ماه دیگر به چنین رابطه‌ای برسید. حالا، اجازه بده فرضیه‌ای را پیشنهاد کنم. هدف آزمایش این است که ثابت کنیم آیا این فرضیه درست است، یا نه. بگذار فرض کنیم اگر می‌توانستی به اولین زبان عشقی گلن صحبت کنی و شش ماه پیایی این کار را ادامه بدهی، جایی در طول این مسیر احساس نیاز او به عشق برآورده می‌شود و زمانی که مخزن عاطفی او پر شد، دوباره به تو عشق می‌ورزد. این فرضیه بر پایه‌ی این ایده است که نیاز به عشق عمیق‌ترین نیاز عاطفی ماست و هنگامی که آن نیاز برآورده شود، می‌توانیم به شخصی که آن نیاز را برطرف کرده است، واکنش مثبت نشان دهیم.»

ادامه دادم: «شما می‌فهمی که این فرضیه، مسئولیت همه‌ی اقدامات آغازین را بر دوش تو قرار می‌دهد و گلن کاری در این خصوص انجام نمی‌دهد. این فرضیه می‌گوید که اگر تو بتوانی انرژی‌هایت را به راه درست هدایت کنی، احتمال این که گلن نسبت به آن و اکنش نشان داده و آن را جبران کند وجود دارد.» من بخش دیگری از تعالیم عیسی که توسط لوقای پزشک به ثبت رسیده است را برای او خواندم: «بدهید تا به شما داده شود. پیمان‌های پر، فشرده، تکان دهنده و لبریز در دامتنان ریخته خواهد شد! زیرا با هر پیمان‌های که بدهید، با همان پیمان‌ها به شما داده خواهد شد.»

گفتم: «آن طور که من متوجه شدم مسیح در این جا می‌خواهد یک اصل را بیان کند و در پی تعلیم یک شیوه برای تسلط یافتن بر مردم نیست. اگر مهربان باشیم و به دیگران محبت کنیم، به احتمال زیاد آن‌ها نیز با ما مهربان خواهند بود و ما را دوست خواهند داشت. این بدان معنی نیست که ما می‌توانیم با مهربان بودن با کسی او را به فردی مهربان تبدیل کنیم. ما آدم‌های مستقلی هستیم؛ بنابراین، می‌توانیم به عشق لگد بزیم و از آن دور شویم و یا حتی به صورت عشق تف بیندازیم. هیچ تضمینی نیست که گلن به رفتار عاشقانه تو پاسخ مثبت بدهد. ما تنها می‌توانیم بگوییم که او ممکن است این کار را انجام دهد.» (یک مشاور هرگز نمی‌تواند با یقین رفتارهای یک شخص خاص را پیش بینی کند. بر اساس پژوهش‌ها و مطالعات صورت گرفته بر روی شخصیت افراد، یک مشاور فقط می‌تواند پاسخ احتمالی فرد به یک وضعیت مشخص را پیش بینی کند.)

پس از آن که بر این فرضیه توافق کردیم، به آن گفتم: «حال بگذار درباره‌ی اولین زبان عشق تو و گلن صحبت کنیم. از روی حرف‌هایت فکر می‌کنم که زبان عشق تو صرف زمان مناسب و با کیفیت باشد. نظر خودت چیست؟»

«فکر می‌کنم همین طور است. در روزهای اول، وقتی من و گلن با هم بودیم او به حرف‌های من گوش می‌داد و ساعت‌ها با هم صحبت می‌کردیم و کارهایی را انجام می‌دادیم. احساس می‌کردم که دوستم دارد. از همه مهم‌تر و بیشتر، دوست دارم آن بخش از ازدواج ما به حالت اول خود برگردد. وقتی با هم وقت می‌گذرانیم، احساس می‌کنم که به من اهمیت می‌دهد، اما وقتی همیشه کارهای دیگری انجام می‌دهد، هرگز وقت صحبت کردن ندارد و فرصت نمی‌کند که کاری را با من انجام

دهد. من احساس می‌کنم که کار و سرگرمی‌های دیگر برای او مهم‌تر از رابطه‌ی ماست.»

پرسیدم: «فکر می‌کنی زبان عشق همسر تو چیست؟»
 - «فکر می‌کنم تماس فیزیکی و به ویژه، قسمت رابطه‌ی جنسی ازدواج. می‌دانم که وقتی رابطه‌ی جنسی بیشتری داشتیم او بیشتر احساس می‌کرد دوستش دارم و نگرش دیگری داشت. فکر می‌کنم زبان عشق او همین باشد، دکتر چاپمن.»
 - «آیا تا به حال درباره‌ی روش صحبت کردن شما با خودش گله‌ای کرده است.»

- «خوب، او می‌گوید من مدام به او غر می‌زنم. او می‌گوید که من از او حمایت نمی‌کنم؛ اما من همیشه با نظر او مخالفم.»
 گفتم: «پس فرض می‌کنم تماس فیزیکی، زبان اوّل عشق اوست و دومین زبان عشقی او واژه‌های محبت آمیز است. دلیلش این است که او از شنیدن حرف‌های منفی شکایت دارد، بنابراین به نظر می‌رسد کلمه‌های مثبت برای او معنی‌دار هستند.»

حال بگذار، نقشه‌ای برای امتحان کردن فرضیه‌مان بکشیم. به خانه برو و به گلن بگو، من درباره‌ی خودمان فکر کرده‌ام و تصمیم گرفتم همسر بهتری برای تو باشم. اگر پیشنهادی داری بگو تا من بتوانم بهتر این کار را انجام دهم، می‌خواهم بدانی که من از دیدگاه‌های تو استقبال می‌کنم. می‌توانی حالا هرچه می‌خواهی و فکر می‌کنی به من بگویی تا من بدانم نظر تو چیست، و من چطور می‌توانم همسر بهتری برای تو باشم. پاسخ او اعم از مثبت یا منفی، هر چه بود را به عنوان یک آگاهی بپذیر. این جمله‌ی آغازین به او نشان می‌دهد که تو تغییر کرده‌ای و می‌خواهی رابطه را درست کنی.

سپس، بر پایه‌ی گمان تو که اوّلین زبان عشق او تماس فیزیکی است و پیشنهاد من که می‌گویم، زبان دوم عشق او شنیدن واژه‌های محبت آمیز است، به مدت یک ماه توجه خود را بر روی اجرای آن‌ها بگذار!

اگر گلن به پیشنهاد تو برای همسری بهتر بودن پاسخ داد، دیدگاه‌های او را بپذیر و با برنامه، روی آن‌ها کار کن. به دنبال نکته‌های مثبت شخصیتی گلن بگرد و درباره‌ی آن موارد از او تعریف کن. در عین حال، دیگر غرغر و شکایت نکن. اگر

می‌خواهی از چیزی شکایت کنی، آن را در دفتر یادداشت خصوصیت بنویس و یک ماه، حرفی درباره اش به گلن نزن.

رابطه جنسی و تماس جسمیت را با او زیاد کن. او را با پیش گام شدن در این زمینه شگفت زده کن. برنامه ریزی کن که دست کم در دو هفته‌ی اول، هفته‌ای یک بار رابطه‌ی جنسی داشته باشی و دو هفته‌ی دوم دوبار. «ان به من گفته بود که او و گلن در شش ماه گذشته، فقط یک یا دوبار رابطه‌ی جنسی داشته‌اند. من فکر کردم این برنامه زودتر به هدف و نتیجه می‌رسد.

ان گفت: «آه دکتر چاپمن، این خیلی سخت می‌شود. من نمی‌توانم با شخصی که نادیده‌ام می‌گیرد، رابطه‌ی جنسی برقرار کنم و بیش از آن که احساس دوست داشته شدن داشته باشم حس می‌کنم مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌ام. او طوری رفتار می‌کند که گویی من در دیگر مواقع هیچ اهمیتی ندارم، ولی وقتی به تخت خواب می‌پرد می‌خواهد از بدن من استفاده کند. من از این کار بدم می‌آید، من حدس می‌زنم علت این که در چند سال گذشته رابطه‌ی جنسی زیادی نداشتیم، همین بوده است.»

من به ان اطمینان دادم که «واکنش تو طبیعی و عادی بوده است. در بیشتر زن‌ها، انگیزه‌ی رابطه جنسی صمیمانه با شوهرشان از این حس که همسرشان دوستشان دارد سرچشمه می‌گیرد. اگر احساس کنند مورد محبت هستند، از لحاظ جنسی احساس صمیمیت می‌کنند. اگر چنین احساسی نداشته باشند، احساس می‌کنند که از این نظر، مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند. به همین علت است که دوست داشتن کسی که شما را دوست ندارد این قدر سخت است؛ چون برخلاف خواست طبیعیتان است. به احتمال زیاد شما باید خیلی به ایمانتان به خدا تکیه کنید تا بتوانید این کار را انجام دهید. شاید اگر تعلیم عیسی درباره‌ی عشق ورزی به دشمنان، دوست داشتن کسانی که از شما متنفرند، دوست داشتن کسانی که از شما سوءاستفاده کرده‌اند را بخوانید به شما کمک کند. از خدا بخواهید برای اجرای تعلیم مسیح به شما کمک کند.»

کاملاً متوجه شدم که ان خوب به حرف‌های من گوش می‌کرد. سرش را آرام به نشانه‌ی تأیید تکان می‌داد، اما چشمانش به من می‌گفتند که پرسش‌های زیادی دارد.

«اما دکتر چاپمن این ریاکاری نیست که وقتی احساس منفی نسبت به کسی داری، به او ابراز علاقه‌ی جنسی کنی؟»

گفتم: «شاید فهمیدن تفاوت عشق در احساس و عشق در عمل برای ما مفید باشد. اگر مدعی داشتن احساساتی شوی که نداری، چنین ارتباط اشتباهی، راه برقراری روابط صمیمی نیست. اما اگر عمل عاشقانه‌ای را نشان دهی که برای لذت و یا نفع طرف مقابل است، این تنها یک انتخاب است. ادعا نمی‌کنی که آن عمل از علاقه‌ی عاطفی شدید سرچشمه گرفته است. تنها تصمیم می‌گیری که کاری برای منفعت آن شخص انجام دهی. فکر می‌کنم که منظور عیسی هم همین بوده است.»

به طور قطع ما به کسانی که از ما متنفرند، احساسات گرم و صمیمانه نداریم. اگر این طور باشد غیر عادی است، اما می‌توانیم کارهای عاشقانه برای آن‌ها انجام بدهیم. این فقط یک انتخاب و تصمیم است. امیدواریم که چنین رفتار عاشقانه‌ای تأثیر مثبتی بر نگرش و رفتار آن‌ها داشته باشد، ما کمترین کاری که می‌کنیم این است که کارهای مثبتی برای آن‌ها انجام می‌دهیم.

به نظر می‌رسید که جواب من آن را حداقل در آن لحظه راضی کرده باشد؛ می‌دانستم که باز در این باره بحث خواهیم کرد. حس می‌کردم که اگر این آزمایش نتیجه بدهد، تنها به علت ایمان قوی آن به خدا خواهد بود.

گفتم: «بعد از اولین ماه، از گلن درباره‌ی رفتار خودت نظر خواهی کن. با زبان خودت پرس که گلن یادت است که گفتم می‌خواهم همسر بهتری برای تو باشم؟ می‌خواهم نظرت را درباره‌ی عملکردم در این مورد بدانم.»

هرچه گلن گفت بپذیر و از آن به عنوان آگاهی استفاده کن. ممکن است حرف‌های او نیش دار، با دشمنی و یا گستاخانه باشد، شاید هم مثبت باشد. پاسخ او هر چه که هست، با او بحث نکن و آن را بپذیر و به او اطمینان بده که تو جدی هستی و می‌خواهی که همسر بهتری باشی و اگر پیشنهادی داشت از آن استقبال کن.

ماهی یک بار از او نظرخواهی کن تا شش ماه تمام شود. وقتی گلن اولین بازخورد مثبت را به تو داد، متوجه خواهی شد. یک هفته بعد از این که اولین بازخورد مثبت را دریافت می‌کنی، می‌خواهم که از گلن خواهش کنی کاری را که تو دوست

داری برایت انجام دهد و آن کار باید جزو موارد مربوط به اولین زبان عشق تو باشد. برای مثال، یک روز عصر به او بگو: «گلن، می‌دانی دوست دارم چه کار کنیم؟ یادت می‌آید پیشتر با هم در باغ رینولد قدم می‌زدیم؟ دوست دارم شب پنجشنبه با هم این کار را انجام دهیم. بچه‌ها در خانه‌ی مادرم می‌مانند. فکر می‌کنی این کار امکان‌پذیر است؟»

خواهش خود را به صورت دقیق بیان کن و نه کلی. نگو که می‌خواهم وقت بیشتری با هم باشیم. این خیلی مبهم است. او چطوری منظور شما را بفهمد؟ اما اگر درخواست شما دقیق باشد، می‌داند چه می‌خواهی و این کار را می‌کند و تصمیم می‌گیرد کاری در جهت منفعت و خواسته‌ی شما انجام دهد.

هر ماه یک چیز ویژه از او بخواه. اگر انجام دهد، خوب است؛ اگر انجام نداد باز هم خوب است. اما وقتی انجام می‌دهد می‌دانی که به نیازهایت پاسخ می‌دهد. در این فرآیند، تو زبان اول عشق خود را به او یاد می‌دهی زیرا درخواست‌هایت برابر با اولین زبان عشقت است.

اگر تصمیم بگیرد که عشق‌ورزی به زبان عشق تو را آغاز کند، هیجان‌های مثبت مجدداً سربرمی‌آورند. مخزن عاطفی‌تان کم‌کم پر می‌شود و ازدواج شما دوباره متولد می‌شود.»

ان گفت: «دکتر چاپمن هر کاری از دستم برآید می‌کنم تا این اتفاق بیفتد.» من پاسخ دادم: «خوب، باید سخت تلاش کنی، اما ایمان دارم که ارزش امتحان کردن را دارد. من خودم می‌خواهم ببینم که نتیجه‌ی کار چه می‌شود و آیا فرضیه‌ی ما درست است و یا نه. دوست دارم در طول این فرآیند به طور مرتب با من در تماس باشی - احتمالاً هر دو هفته یکبار - تا ببینم چه موارد و جمله‌های مثبتی برای گلن استفاده می‌کنی. فهرست شکایت‌های خود را در دفترچه‌ای برای خودت بنویس، ولی آن‌ها را به گلن نشان نده.

شاید از روی ناراحتی‌هایی که احساس می‌کنی، بتوانم کمک کنم که درخواست‌های ویژه‌ای از گلن بکنی که برخی از آنها درماندگی‌های تو را برطرف کند. بالاخره می‌خواهم یاد بگیری که ناراحتی‌ها و رنجش‌های خود را به صورت سازنده مطرح کنی و می‌خواهم تو و گلن هر دو یاد بگیرید که چطور روی آن‌ها کار کنید. اما در طی این شش ماه، می‌خواهم همه چیز را بدون این که به گلن

بگویی یادداشت کنی.»

ان رفت و من باور داشتم که او پاسخ پرسش خود را خواهد گرفت: «آیا می شود به کسی که از او متنفرید، عشق بورزید؟»

در مدت شش ماهی که گذشت، ان تغییر عمده‌ای در نگرش و رفتار گلن نسبت به خودش مشاهده کرد. ماه اول گستاخ بود و به همه چیز بی تفاوت و بی اهمیت. اما پس از ماه دوم، به تلاش‌های او باز خورد مثبت نشان داد. در چهار ماه پس از آن، به همه‌ی درخواست‌های همسرش پاسخ مثبت داده بود و احساس ان نسبت به او خیلی تغییر کرده بود. گلن هرگز به مشاوره نیامد، اما به برخی از سی دی‌های من گوش می داد و درباره‌ی آن‌ها با ان صحبت می کرد. او ان را تشویق کرد که سه ماه بعد از آزمایش ما به مشاوره ادامه دهد. امروز، گلن برای دوستانش قسم می خورد که من معجزه کرده‌ام. اما در حقیقت، این عشق است که معجزه کرده است.

شاید شما نیز به معجزه‌ای در ازدواج خود نیاز داشته باشید. چرا روش ان را امتحان نمی کنید؟ به همسر خود بگویید درباره‌ی ازدواجتان فکر کرده‌اید و تصمیم گرفته‌اید برای برآوردن نیازهای او کارهای بیشتری انجام دهید. از او در این زمینه نظرخواهی کنید. پیشنهادهای او نشان دهنده‌ی اولین زبان عشق او هستند. اگر پیشنهادی نداد، زبان عشق او را از روی گله و شکایت‌هایی که طی این سال‌ها مطرح کرده حدس بزنید. بعد، به مدت شش ماه توجه خود را به آن زبان عشق نشان دهد. در پایان هر ماه، از همسر خود بپرسید نظرش درباره‌ی رفتار شما چیست و پیشنهاد بیشتری دریافت کنید.

هرگاه همسر شما گفت که بهبودی مشاهده می کند؛ یک هفته منتظر شوید و بعد درخواست دقیق و مشخصی از او بکنید. این خواهش باید چیزی باشد که دوست دارید تا برایتان انجام دهد. اگر انجام داد، بدانید که به نیازهای شما پاسخ می دهد. اگر به درخواست شما توجه نکرد، به عشق‌ورزی به او ادامه دهید. شاید ماه بعد پاسخ مثبتی بدهد. اگر همسر شما با پاسخگویی به درخواست‌های شما کم کم به زبان عشق شما حرف زد، عواطف مثبت شما نسبت به او باز می گردد و زمان آن است که ازدواج شما بازسازی شود. من نمی توانم این نتیجه‌ها را تضمین کنم، اما شماری از کسانی که با آن‌ها مشاوره کرده‌ام معجزه‌ی عشق را تجربه کرده‌اند.

نوبت شما

اگر ازدواج شما دچار بحران شده است، لازم است اراده نمایید و آزمایش زیرا را انجام دهید، با انجام این کار ممکن است درد طرد شدگی بیشتری را تجربه نمایید. اما تلاش شما می‌تواند به احیاء یک ازدواج سالم و شکوفا منجر شود. این کار ارزش امتحان کردن را دارد.

۱- از همسر خود بپرسید چطور می‌توانید زن یا شوهر بهتری باشید و بدون توجه به نگرش و برخورد او کارهایی که از شما می‌خواهد را انجام دهید. سعی کنید خواسته‌های او را با دل و جان انجام دهید. به همسر خود اطمینان دهید که انگیزه‌ی شما پاک و خالص است.

۲- زمانی که بازخورد مثبت دریافت کردید، بدانید که پیشرفت کرده‌اید. هر ماه یک درخواست ویژه از همسر خود داشته باشید، اطمینان حاصل نمایید که آن درخواست به زبان اول عشق شما مربوط می‌شود و به پر شدن مخزن عشقتان کمک می‌کند.

۳- زمانی که همسران به درخواست شما پاسخ می‌دهد و به نیازهای شما رسیدگی می‌کند، آنگاه شما قادر خواهید بود با دل و جان به او واکنش نشان دهید. بدون این که هیجان زده شوید واکنش مثبت خود را تداوم داده و در این زمان‌ها همسران را مورد تأیید و تشویق قرار دهید.

۴- زمانی که ازدواجتان رو به بهبودی می‌رود، زبان عشق همسران و نیازهای روزانه‌اش را به وادی فراموشی نسپارید. شما در جاده‌ی آرزوها هستید، پس از آن خارج نشوید. در برنامه‌ی خود قرار ملاقات‌هایی را قرار دهید تا نحوه‌ی عملکرد یکدیگر را با هم بررسی نمایید.

فصل سیزدهم

پیامی ویژه

در فصل دوم، گفتم که «درک پنج زبان عشق و صحبت کردن به زبان عشق همسران تأثیر بسزایی بر رفتار او دارد.» حال پرسشی دارم: «شما چه فکر می‌کنید؟» با خواندن این کتاب، آشنایی با زندگی خصوصی چند زوج، دیدار از چندین شهر و دهکده‌ی بزرگ و کوچک، نشستن در دفتر مشاوره‌ی من و صحبت با مردم، شما را به کجا رساند؟ آیا این‌ها می‌توانند فضای عاطفی ازدواج شما را تغییر دهند؟ اگر زبان عشق همسر خود را پیدا کنید و همیشه به آن حرف بزنید، چه اتفاقی می‌افتد؟

تا آزمایش نکنید نمی‌توانید پاسخ آن را بدهید. می‌دانم کسانی که در سمینارهای من شرکت کرده‌اند، می‌گویند که انتخاب زبان عشق همسرشان و صحبت کردن به آن زبان، تغییر زیادی در زندگی آن‌ها به وجود آورده است. وقتی نیاز عاطفی به عشق برآورده شود، فضایی خلق خواهد شد که زن و مرد می‌توانند در ادامه‌ی زندگی خود به روشی مفید زندگی کنند.

به داستان مارک و رابین توجه کنید. رابین دریافت که زبان اول عشق مارک کلمات محبت آمیز است که دربردارنده نکته‌ای خاص باشد. (از این که مراقب منی بسیار ممنونم، این کار باعث می‌شود احساس کنم که دوستم داری) رابین می‌گوید که زبان اول عشقش رفتارهای خدماتی است او اظهار می‌دارد: «مارک به خاطر مسائل مختلف از من تعریف می‌کند، زیرا زبان اول عشق خودش همین است؛ با وجود این که این کار مرا زیاد خوشحال نمی‌کند. اما زمانی که ما متوجه شدیم من

به شدت به رفتارهای خدماتی اهمّیت می‌دهم، حتّی کارهای کوچکی مثل آوردن یک فنجان قهوه، ازدواجمان یک قدم به جلو برداشت.»

هر کدام از ما با شخصیت و گذشته‌ای متفاوت وارد ازدواج می‌شویم. ما برای روابط زناشویی خود کوله‌بار متفاوتی داریم. هر یک از ما انتظارات، نگرش‌ها، و عقاید متفاوتی در زندگی داریم.

در یک ازدواج سالم، انواع چشم اندازه‌ها باید بررسی شود. لازم نیست روی همه‌ی موارد به توافق برسیم، اما باید راهی برای کنار آمدن با اختلاف‌هایمان پیدا کنیم تا از هم دور نشویم. وقتی مخزن عشق خالی است، زوج‌ها به بحث و دعوا و کناره‌گیری از هم روی می‌آورند. عده‌ای ممکن است در بحث‌هایشان از حرف‌های توهین آمیز یا کنک استفاده کنند. اما وقتی مخزن عشق پر باشد، فضای دوستانه‌ای می‌سازیم که راه به درک یکدیگر می‌برد و می‌خواهد تفاوت‌ها را درک کند و درباره‌ی مشکل به مذاکره بنشیند. من معتقدم که هیچ قسمتی از ازدواج به اندازه‌ی برآوردن نیاز عاطفی به عشق نمی‌تواند بر ادامه‌ی آن تأثیر بگذارد.

توانایی عشق ورزیدن، به ویژه وقتی همسران شما را دوست ندارد، ممکن است برای گروهی غیرممکن به نظر برسد. چنین عشقی ممکن است ما را وا دارد که به منابع معنوی و روحی متوسّل شویم. چند سال پیش، وقتی درگیر اختلاف‌های ازدواج خودم شدم، ریشه‌های معنوی خود را مجدداً کشف کردم. از آن جایی که در خانواده‌ای مسیحی بزرگ شده بودم؛ زندگی مسیح را مجدداً مورد مطالعه قرار دادم. وقتی توجّه کردم که برای کسانی که در حال به قتل رساندنش بودند دعا می‌کرد و می‌فرمود: «ای پدر، اینان را ببخش زیرا نمی‌دانند چه می‌کنند.» فهمیدم که این نوع عشق را می‌خواهم. زندگی خود را به او سپردم و دریافتم که او انرژی معنوی عشق ورزیدن را فراهم می‌کند. حتّی زمانی که عشق ما باز خوردی ندارد. من امیدوارم مفاهیم این کتاب بتواند بر ازدواج‌ها و خانواده‌ها تأثیر بگذارد.

من این کتاب را برای فروش در دانشگاه‌ها و کالج‌ها نوشته‌ام، هر چند امیدوارم استادان، جامعه‌شناسان و روانشناسان نیز آن را در آموزش دوره‌های آموزشی خانواده و ازدواج مفید بدانند. من این را برای کسانی که درباره‌ی ازدواج مطالعه می‌کنند نیز نوشته‌ام. بلکه آن را برای کسانی نوشته‌ام که ازدواج کرده‌اند، برای کسانی

که شادمانی عشق را تجربه کرده‌اند، کسانی که با رؤیاهای شاد خوشبخت کردن یکدیگر ازدواج کرده‌اند، اما در واقع، روز به روز در برابر خطر از دست دادن کامل آن رؤیا هستند. امیدوارم که از این طریق هزاران زوج، نه تنها دوباره رؤیاهای خود را احیا نمایند، بلکه راه دستیابی به رؤیاهایشان را ببینند و پیدا کنند.

به امید روزی که ازدواج در این کشور بتواند به یک زندگی با مخزنی پر از عشق و عاطفه تبدیل شود و افراد به رؤیاهای خود برسند. به امید روزی که فرزندان در خانه‌هایی پر از عشق و امنیت بزرگ شوند، جایی که انرژی‌هایی در آن پرورش می‌یابند که به سمت یادگیری و خدمت هدایت می‌شوند، نه جستجوی عشقی که در خانه به آن دست یافته نشده است. امیدوارم این کتاب، شعله‌ی عشق را در ازدواج شما و هزاران زوج دیگر برافروزد.

من این کتاب را برای شما نوشته‌ام و امیدوارم که زندگیتان را متحول کند و اگر این چنین است، حتماً آن را به شخص دیگری نیز هدیه کنید. من بسیار خوشحال می‌شوم اگر شما یک نسخه از این کتاب را به خانواده خود، به برادران یا خواهران، فرزندان متأهلان، کارمندان، اعضای باشگاه یا کلیسایتان نیز بدهید. چه کسی می‌داند؟ ممکن است بتوانیم در کنار یکدیگر به ثمر نشستن رؤیاهایمان را تجربه کنیم.

برای دریافت راهنمایی رایگان لطفاً از وب سایت ما دیدن کنید:

www.5lovelanguages.com

هدف از طراحی این گفتمان گروهی این است که زوجها علاوه بر به کار بستن مفاهیم پنج زبان عشق، در مباحث مطرح شده نیز شرکت نمایند.

فصل چهاردهم

سؤالات متداول

۱. اگر نتوانم اولین زبان عشق همسر را تشخیص دهم، چه کار کنم؟

— «من پرسش‌نامه‌ی زبان عشق را پاسخ داده‌ام و امتیازم در مورد همه‌ی گزینه‌ها به جز دریافت هدیه، تقریباً یکسان بوده است. می‌دانم که این مورد زبان اول عشق من نیست.»

من در این کتاب از سه رویکرد برای کشف زبان اصلی عشق صحبت کرده‌ام. نخست، دقت کنید و ببینید که در اکثر مواقع به چه شیوه‌ای محبتتان را به سایرین ابراز می‌کنید، چنانچه بیشتر با رفتارهای خدماتی محبتتان را نشان می‌دهید، احتمالاً زبان عشق شما همین است. اگر دائماً به صورت شفاهی دیگران را تأیید کرده و به آن‌ها ابراز محبت می‌کنید، ممکن است کلمات محبت‌آمیز اولین زبان عشق شما باشد.

اغلب موارد از چه موردی شکایت می‌کنید؟ زمانی که به همسرتان می‌گویید: «اگر من به سمت تو نیایم و تو را لمس نکنم، فکر نمی‌کنم تو هرگز به من دست بزنی» در واقع نشان می‌دهید که زبان عشق شما تماس فیزیکی است. زمانی که همسرتان به مأموریت کاری می‌رود و شما اظهار می‌دارید: «برای من چیزی نیآورده‌ای؟» در واقع می‌گویید که دریافت هدیه زبان شماست. جمله‌ی «ما هیچ وقت با هم اوقاتمان را سپری نمی‌کنیم»، نمایانگر زبان عشق صرف وقت است. شکایت‌های شما مبین تمایلات درونیتان هستند. (چنانچه برای به یادآوردن شکایتتان دچار مشکل شده‌اید، پیشنهاد می‌کنم از همسرتان در این خصوص سؤال

کنید. احتمالاً آن‌ها شکایت شما را به یاد دارند.)
 بیشتر اوقات از همسرتان چه تقاضایی دارید؟ چنان چه می‌گویید: «ممکن است پشت مرا بخارانی؟» در واقع متقاضی تماس فیزیکی هستید. «فکر می‌کنی بتوانیم آخر این هفته را با هم باشیم؟» درخواستی برای صرف وقت است. «ممکن است امروز بعدازظهر چمن‌ها را بزنی؟» مبین تمایل برای رفتارهای خدماتی است. (پاسخ شما به این سه سؤال احتمالاً زبان اصلی عشقتان را مشخص می‌سازد.)
 شوهری به من گفت که از طریق فرآیند حذف کردن، زبان عشق خود را کشف کرده است. او می‌دانست که دریافت هدیه، زبان اوّل عشقش نیست؛ بنابراین چهار گزینه برایش باقی ماند. از خودش پرسید: «اگر مجبور شوم یکی از این چهار گزینه را حذف کنم، کدامیک را اوّل از همه کنار می‌گذارم؟» پاسخ او صرف وقت با کیفیت بود. «از میان سه گزینه‌ی باقی مانده کدامیک برای من کمترین اهمیت را دارد؟» و به این نتیجه رسید که به غیر از روابط جنسی، او می‌تواند تماس فیزیکی را کنار بگذارد. او می‌توانست بدون در آغوش کشیدن و دست‌های نوازشگر به رابطه‌ی خود ادامه دهد. با حذف این مورد تنها گزینه رفتارهای خدماتی و کلمات محبت آمیز باقی ماند. با وجود این که او از کارهایی که همسرش برایش انجام می‌داد، لذت می‌برد و آن‌ها را به شدت تحسین می‌کرد، اما کاملاً آگاه بود که کلمات محبت آمیز چیزی بود که به آن نیاز داشت و یک تعریف و تمجید ساده باعث می‌شد که او یک روز کامل شاد و سرحال باشد. بنابراین کلمات محبت آمیز زبان اوّل عشق او و رفتارهای خدماتی دومین زبان عشق او بودند.

۲. اگر نتوانم دومین زبان عشق همسرم را تشخیص دهم، چکار کنم؟

«همسر من این کتاب را نخوانده است، اما ما در مورد زبان‌های عشق یکدیگر صحبت کرده‌ایم. او اظهار می‌دارد که زبان عشقش را نمی‌شناسد.»
 اوّلین پیشنهاد من این است که یک نسخه از کتاب پنج زبان عشق مردان را به او بدهید، زیرا آن کتاب به صورت اختصاصی برای شوهران نوشته شده است. اگر همسر شما آن کتاب را مطالعه کند با اشتیاق بیشتری در مورد زبان عشقش با شما صحبت خواهد کرد، اما اگر همسرتان تمایلی به مطالعه‌ی آن کتاب ندارد من

- به شما پیشنهاد می‌کنم سه سؤالی را که در بالا مطرح شد را با او در میان بگذارید.
- او در اغلب موارد محبت خود را به چه شیوه‌ای ابراز می‌کند؟
 - او بیش از همه از چه مورد شکایت می‌کند؟
 - او بیش از همه چه چیزی را درخواست می‌کند؟

با وجود این که شکایت‌های همسران معمولاً ما را آزار می‌دهند، اما اطلاعات باارزشی در اختیارمان قرار می‌دهند. اگر همسری بگوید: «ما اصلاً با هم وقت نمی‌گذرانیم.» احتمالاً شما خواهید پرسید: «منظورت چیست؟ ما شب پنج شنبه شام را با هم در رستوران صرف کردیم.» این جمله مشخص می‌تواند به گفت و گوی شما خاتمه دهد. اما اگر بگویید: «دوست داری چه کار کنیم؟» احتمالاً یک پاسخ دریافت خواهید کرد. شکایات همسران قدرتمندترین نمایه‌های زبان اول عشق او محسوب می‌شوند.

رویکرد دیگر این است که یک آزمایش پنج هفته‌ای را انجام دهید. هفته‌ی اول بر روی یکی از زبان‌های عشق متمرکز شوید و سعی کنید هر روز به آن زبان صحبت نموده و پاسخ همسران را مشاهده نمایید. روزهای شنبه و یکشنبه استراحت کنید. هفته‌ی دوم از دوشنبه تا جمعه بر روی یکی دیگر از زبان‌های عشق متمرکز شوید و تا پایان هفته پنجم، هر هفته بر روی یکی از زبان‌ها تمرکز کنید. در هفته‌ای که به زبان اصلی عشق همسران صحبت می‌کنید، احتمالاً در نحوه‌ی رفتار و واکنش او تغییر قابل توجهی را مشاهده خواهید کرد، روشن خواهد شد که این مورد زبان اصلی عشق اوست.

۳. آیا با مسن تر شدن افراد، زبان عشق آن‌ها تغییر می‌کند؟

من فکر می‌کنم که زبان اصلی عشق ما تا آخر عمر تغییر نمی‌کند. این ویژگی نیز هم چون سایر ویژگی‌های شخصیتی از دوران کودکی توسعه می‌یابد و ثابت باقی می‌ماند. به عنوان مثال شخصی که به شدت تابع نظم و قانون است از کودکی همین طور بوده است. یک فرد خونسرد احتمالاً این ویژگی را در دوران کودکی نیز داشته است. این مسأله در مورد تعداد بسیاری از ویژگی‌های شخصیتی دیگر

نیز صادق است.

با این حال موقعیت‌های خاصی در زندگی وجود دارند که باعث می‌شوند، سایر زبان‌های عشق به شدت جذابیت بیابند. به عنوان مثال، ممکن است زبان اصلی عشق شما کلمات محبت آمیز باشد. اما اگر مادر سه فرزند پیش دبستانی باشید، احتمالاً رفتارهای خدماتی همسران به شدت شما را شاد می‌کند. اگر او فقط با کلمات محبت آمیز شما را تحسین کند و در کارهای خانه یاریتان ندهد، ممکن است بگویید: «من از این که فقط می‌گویی دوستت دارم و اصلاً به من کمک نمی‌کنی، خسته شده‌ام.» در آن دوران ممکن است تصور کنید که زبان اصلی عشق شما رفتارهای خدماتی است، اما اگر کلمات محبت آمیز قطع شوند، به زودی در خواهید یافت که زبان اصلی عشقتان همان بوده است.

اگر یکی از والدین یا دوستان نزدیک خود را از دست بدهید، حتی اگر تماس فیزیکی زبان اصلی عشقتان نباشد، یک آغوش طولانی توسط همسران ممکن است در آن لحظه از هر چیزی برایتان معنادارتر باشد. زیرا در اوج غم و اندوه این پیام را به شما منتقل می‌کند که کسی هست که دوستتان دارد، حتی اگر تماس فیزیکی زبان اصلی عشق شما نباشد. در این شرایط آن عمل ممکن است معنای خاصی برایتان داشته باشد.

۴. آیا مفهوم پنج زبان عشق در مورد کودکان نیز کارآمد است؟

قطعاً. من می‌خواهم تصور کنید که در دوران کودکی یک مخزن عشق وجود دارد. اگر کودک احساس کند مورد عشق و محبت والدینش قرار دارد به صورت نرمال رشد می‌کند. اما اگر مخزن عشق او خالی باشد با کشمکش‌های درونی زیادی بزرگ می‌شود و در دوران نوجوانی سعی می‌کند عشق را در جایی دیگر بیابد که معمولاً جایگاه درستی نیست. بسیار مهم است که والدین یاد بگیرند چطور می‌توانند فرزندان خود را به صورتی مؤثر مورد محبت قرار دهند. مدتی پیش، من به همراه راس کمپل که روانپزشک است به صورت تیمی کتاب پنج زبان عشق کودکان را به رشته تحریر درآوردیم. این کتاب برای والدین نوشته شده است و به آن‌ها کمک می‌کند تا زبان اصلی عشق فرزندان خود را دریابند. این کتاب به آن‌ها

نشان می‌دهد که چطور این مسأله با خشم کودک، یادگیری او و نظم و قانون ارتباط دارد.

یکی از نکاتی که در آن کتاب مطرح می‌شود این است که کودکان باید بیاموزند که چگونه می‌توانند به هر پنج زبان عشق را دریافت و آن را ابراز نمایند. این کار باعث می‌شود که کودک مذکور به یک بزرگسالی که در سلامت عاطفی به سر می‌برد تبدیل گردد. بنابراین به والدین توصیه می‌شود که به شدت به اولین زبان عشق کودکانشان اهمیت دهند و پس از آن به چهار زبان دیگر بپردازند. زمانی که یک کودک به هر پنج زبان عشق و محبت دریافت می‌کند، یاد می‌گیرد که محبت خود را به هر پنج زبان ابراز دارد.

۵. آیا زبان عشق کودکان در دوران نوجوانی تغییر می‌کند؟

والدی می‌گفت: «من کتاب شما و دکتر کمپل را خوانده‌ام. آن کتاب در پرورش کودکانمان به شدت به ما یاری رساند. اما پسر ما اکنون به دوران نوجوانی رسیده است. ما هم چنان همان کارهایی را که همیشه انجام می‌دادیم، انجام می‌دهیم؛ اما به نظر می‌رسد که این کارها دیگر مفید واقع نمی‌شوند. می‌خواهم بدانم آیا زبان عشق او تغییر کرده است؟»

- من فکر نمی‌کنم که زبان عشق یک کودک در سن سیزده سالگی تغییر کند، اما شما باید بیاموزید که با شیوه‌های جدیدی به زبان اول عشق او صحبت کنید. اگر هم چنان همان کارهای قبلی را انجام دهید، نوجوان آن‌ها را کودکانه خواهد پنداشت و توجهی به آن نخواهد کرد. اگر زبان اول عشق نوجوان شما تماس فیزیکی است و قبلا او را در آغوش می‌کشیدید و گونه‌هایش را می‌بوسیدید دیگر ممکن است به شما بگوید: «ولم کن». این جمله بدان معنا نیست که او به تماس فیزیکی نیاز ندارد بلکه مفهوم آن این است که او این کارها را کودکانه می‌پندارد و حالا شما باید به یک گویش بزرگسالانه‌تر مانند یک ضربه با آرنج به کمرش یا مشت بر شانه‌اش یا کشتی گرفتن با او صحبت کنید. این تماس‌ها می‌توانند محبت شما را به نوجوانتان نشان دهند. بدترین کار این است که در مورد نوجوانی که زبان

عشقش تماس فیزیکی است، با شنیدن «به من دست زن» خودتان را کنار بکشید. در کتاب پنج زبان عشق برای نوجوانان که برای والدین نوشته شده است، من در مورد نیاز نوجوانان به آزادی و لزوم ارتباط این آزادی با مسئولیت‌های جدیدتر صحبت کرده‌ام. به همان نسبت که نوجوانان بزرگتر می‌شوند، قابلیت‌هایشان نیز افزایش می‌یابد؛ بنابراین لازم است مسئولیت‌های بیشتری به آن‌ها داده شود. زمانی که این مسئولیت‌ها با آزادی‌های بیشتری همراه شوند، نوجوان انگیزه می‌یابد تا به یک جوان مسئول تبدیل شود.

به عنوان مثال اگر می‌خواهید به نوجوانتان اجازه راندن ماشین را بدهید، این آزادی باید با یک مسئولیت هم چون شستن ماشین و نظافت آن در روزهای شنبه همراه باشد. اگر این مسئولیت انجام نشود، عواقبی در پی خواهد داشت. هم چون ممنوعیت راندن ماشین به مدت دو روز. اگر والدین این عواقب را با جدیت دنبال کنند، نوجوان یک ماشین تمیز خواهد داشت و در عین حال خواهد آموخت که آزادی و مسئولیت، دو طرف یک سکه هستند.

۶ اگر زبان اول عشق همسران برای شما دشوار باشد، چه راهکاری را می‌توان در پیش گرفت؟

«من در خانواده‌ای که به تماس فیزیکی اهمیت بدهند بزرگ نشده‌ام. حال دریافته‌ام که زبان اصلی عشق همسرم تماس فیزیکی است. آغازگر بودن در امر تماس فیزیکی برای من کاری بس دشوار است.»

خبر خوش این است که هر پنج زبان عشق را می‌توان یاد گرفت. درست است که بسیاری از ما تنها با آموختن یک یا دو زبان بزرگ می‌شویم و این زبان‌ها برایمان راحت و طبیعی هستند. اما سایر زبان‌ها را نیز باید یاد بگیریم. هم چون سایر آموختنی‌ها، قدم‌های کوچک برای دستیابی به اهداف بزرگ برداشته می‌شوند. اگر زبان اصلی عشق همسر شما تماس فیزیکی است و شما در این کار مهارت ندارید، با اعمال کوچکی چون قرار دادن دستتان بر روی شانه‌ی او به هنگام ریختن قهوه یا یک ضربه‌ی محبت‌آمیز بر شانه‌اش به هنگام عبور کردن از کنارش آغاز کنید.

این تماس‌های کوچک می‌توانند موانع را از بین ببرند. هر مرتبه که همسرتان را لمس می‌کنید، لمس بعدی برایتان آسان‌تر خواهد بود و کم‌کم به یک متخصص در صحبت کردن به زبان تماس فیزیکی تبدیل خواهید شد.

این امر در مورد سایر زبان‌ها نیز صادق است. چنان‌چه به راحتی کلمات محبت آمیز بر زبانتان جاری نمی‌شود، در حالی که زبان اصلی عشق همسرتان کلمات محبت آمیز است، همان‌طور که در این کتاب ذکر شده است، می‌توانید فهرستی از جملاتی که از سایرین می‌شنوید و یا در کتاب‌ها و مجلات می‌خوانید را تهیه نمایید. در مقابل یک آینه بایستید و این فهرست را بخوانید تا این که گفتن این کلمات برایتان عادی شود. سپس یکی از این جملات را انتخاب کنید. وارد اتاق شوید و آن را به همسرتان بگویید. هر دفعه که آن‌ها را به زبان می‌آورید، این کار برایتان راحت‌تر خواهد شد. نه تنها همسرتان از تغییر رفتار شما احساس خوشایندی خواهد داشت، بلکه خودتان نیز حس خوبی نسبت به خود خواهید داشت، زیرا می‌دانید که عشقتان را به شیوه‌ای مؤثر بروز داده‌اید.

۷. آیا برخی از این زبان‌ها در بین زنان رایج‌تر است و همین امر در مورد مردان نیز صادق است؟

من تا بحال هیچ تحقیقی در این زمینه انجام نداده‌ام تا ببینم که زبان‌های عشق به جنسیت مربوط هستند یا نه. شاید مردان بیشتر به سمت تماس‌های فیزیکی و کلمات محبت آمیز تمایل داشته باشند و اکثر زنان نیز به سمت صرف وقت و هدیه گرایش داشته باشند، اما من در این مورد اطمینان ندارم.

من ترجیح می‌دهم فرض کنم که زبان‌های عشق به جنسیت مربوط نیستند. من می‌دانم که هر یک از این پنج زبان عشق می‌تواند زبان اصلی عشق یک زن یا یک مرد باشند. نکته‌ای که حائز اهمیت است این است که در ازدواجتان زبان اصلی عشق همسرتان و دومین زبان عشق او را کشف کنید و به صورت مرتب به آن زبان‌ها صحبت نمایید. اگر این کار را انجام دهید یک فضای عاطفی سالم برای رشد پیمان زناشویی‌تان ایجاد خواهید نمود.

۸. چطور پنج زبان عشق را کشف کردید؟

من در این کتاب، برخی از برخوردهای خود را با زوج‌های مختلف در طول سال‌ها روایت کرده‌ام که مرا به این نتیجه رسانده‌اند که آن چه باعث می‌شود یک نفر احساس کند مورد محبت واقع شده است، لزوماً در فردی دیگر چنین احساسی را ایجاد نمی‌کند. من در طول سال‌ها در دفتر مشاوره‌ی خود به زوج‌ها کمک کرده‌ام تا کشف کنند همسرشان برای این که احساس کند مورد محبت واقع شده است، به چه چیزی نیاز دارد. سرانجام در این پاسخ‌ها موفق به کشف یک الگو شدم و بنابراین شروع به مطالعه‌ی یادداشت‌هایی کردم که در طول دوازده سال مشاوره خود با زوج‌ها نوشته بودم و از خودم یک سوال پرسیدم: «زمانی که یک نفر در مطب من می‌نشیند و اظهار می‌کند که حس می‌کنم همسر مرا دوست ندارد، در واقع چه خواسته‌ای دارد؟» پاسخ آن‌ها به این سؤال به پنج دسته تقسیم می‌شد که من بعدها آن‌ها را پنج زبان عشق نامیدم. سپس این زبان‌ها را در کار گروه‌ها و گروه‌های مطالعاتی مطرح کردم. من هر مرتبه که مفهوم زبان‌های عشق را مطرح می‌کردم، زوج‌ها متوجه می‌شدند که چرا از نظر عاطفی از یکدیگر فاصله گرفته‌اند. زمانی که زبان عشق همسرشان را کشف کردند و به آن زبان صحبت نمودند، فضای عاطفی زندگی زناشویشان به شدت متحول شد. بنابراین من تصمیم گرفتم تا یک کتاب بنویسم و در آن این مفهوم را توضیح دهم، با این امید که بتواند زندگی هزاران زوجی را که شاید هرگز موفق به دیدار آن‌ها نشوم را تغییر دهد. حال که بیش از پنج میلیون نسخه از این کتاب به زبان انگلیسی فروخته شده است و به سی و هشت زبان در سرتاسر جهان ترجمه شده است، من پاداش تلاش‌های خود را دریافت کرده‌ام.

۹. آیا زبان‌های عشق در سایر فرهنگ‌ها نیز کارآمد است؟

از آن جایی که تحصیلات آکادمیک من در رشته‌ی انسان‌شناسی بوده است، این سؤال برای اولین بار زمانی در ذهنم ایجاد شد که یک ناشر اسپانیایی به نزد آمد و از من اجازه خواست تا این کتاب را به زبان اسپانیولی ترجمه کند. من در ابتدا

گفتم: «من مطمئن نیستم که این مفهوم در فرهنگ اسپانیایی هم کارآمد باشد. من آن را در فضای آن را در فضای آمریکا کشف کرده‌ام.» آن ناشر گفت: «ما کتاب را مطالعه کرده‌ایم و فکر می‌کنیم در فرهنگ اسپانیایی هم کارآمد باشد.» بنابراین من از این که قرار است این کتاب به زبان اسپانیولی ترجمه و منتشر شود بسیار خرسند شدم. سپس نسخه فرانسوی، آلمانی، هلندی و غیره آن نیز به بازار آمد. تقریباً در همه‌ی فرهنگ‌ها این کتاب پر فروش‌ترین کتاب ناشر آن بوده است و این مسأله مرا به این نتیجه رسانده است که این پنج شیوه‌ی ابراز عشق جهانی هستند. با این حال، گویش‌هایی که این زبان‌ها بدان صحبت می‌شوند از فرهنگی به فرهنگ دیگر متفاوت است. به عنوان مثال، تماس‌های فیزیکی که در یک فرهنگ مناسب هستند، ممکن است در فرهنگ دیگر نامناسب باشند. رفتارهای خدماتی نیز ممکن است در فرهنگ‌های مختلف، متفاوت باشند. اما زمانی که این تطابق‌های فرهنگی انجام گیرند، مفهوم پنج زبان عشق تأثیر عمیقی بر زوج‌های آن فرهنگ خواهد گذاشت.

۱۰. چرا شما فکر می‌کنید پنج زبان عشق بسیار موفق بوده است؟

من اعتقاد دارم که عمیق‌ترین نیاز عاطفی ما، نیاز به عشق و محبت است. اگر متأهل باشیم، کسی که بیش از همه دوست داریم از سوی او مورد محبت قرار بگیریم، همسرمان است. چنانچه احساس کنیم همسرمان دوستمان دارد، کل جهان در نظرمان نورانی و زندگی برایمان شورانگیز خواهد بود. از سویی دیگر، اگر احساس کنیم از جانب همسر خود مطرود شده و نادیده انگاشته شده‌ایم، جهان در نظرمان تیره و تار خواهد شد.

اکثر زوج‌ها، زمانی که هنوز در هیجانات عشق و عاشقی غوطه ورنند ازدواج می‌کنند، و زمانی که این هیجانات بعد از ازدواج فروکش می‌کنند و تفاوت‌ها سر بر می‌آورند، اغلب آن‌ها دچار تنش و اختلاف می‌شوند. از آن جایی که هیچ برنامه‌ای بر حل و فصل اختلافات خود ندارند، در اغلب موارد با خشونت با یکدیگر صحبت می‌کنند. کلمات خشونت‌آمیز احساس رنجش، ناامیدی و عصبانیت ایجاد می‌کند و آن‌ها نه تنها احساس می‌کنند از سوی همسرشان مورد محبت واقع نمی‌شوند،

بلکه کم کم از یکدیگر می‌رنجد و متنفر می‌شوند. زمانی که زوجها کتاب پنج زبان عشق را می‌خوانند، کشف می‌کنند که چرا احساسات رمانتیک دوران نامزدی را از دست داده‌اند و چطور عواطف عاشقانه دوباره می‌تواند در روابطشان احیا شود. زمانی که آن‌ها شروع به صحبت کردن به زبان اصلی عشق همسرشان می‌کنند، در کمال شگفتی خواهند دید که عواطفشان به سرعت به جهت مثبت حرکت می‌کند. حال آن‌ها با یک مخزن پر از عشق می‌تواند اختلافاتشان را به شیوه‌ای مؤثرتر پردازش کنند و راه حل‌های کارآمدتری برای آن‌ها بیابند. احیای عشق و عاطفه یک فضای عاطفی مثبت بین آن‌ها ایجاد می‌کند؛ آن‌ها یاد می‌گیرند که به صورت یک سیستم با هم کار کنند. یعنی یکدیگر را مورد تشویق و حمایت قرار دهند و به یاری یکدیگر بشتابند تا به اهداف معناداری دست یابند.

زمانی که این مسأله اتفاق بیافتد، آن‌ها تمایل خواهند یافت تا پنج زبان عشق را با دوستانشان نیز در میان بگذارند. از زمان اولین چاپ این کتاب هر ساله بر میزان فروش آن افزوده شده است. من ایمان دارم که موفقیت کتاب پنج زبان عشق به خاطر زوج‌هایی است که آن را خوانده‌اند و یاد گرفته‌اند که به زبان عشق یکدیگر صحبت کنند و آن را به دوستانشان نیز معرفی کرده‌اند.

۱۱. اگر من به زبان عشق همسر صحبت کنم، اما او هیچ واکنشی نشان ندهد، چکار کنم؟

«همسر من کتاب پنج زبان عشق را نمی‌خواند، بنابراین من تصمیم گرفتم به زبان عشق او صحبت کنم و ببینم چه اتفاقی می‌افتد. هیچ اتفاقی رخ نداد. او حتی اظهار نکرد که رفتار من تغییر کرده است. من تا چه زمانی باید به صحبت کردن به زبان عشق او ادامه دهم، در حالی که هیچ پاسخی از سوی او دریافت نمی‌کنم؟»
 من می‌دانم زمانی که احساس می‌کنید در حال سرمایه‌گذاری بر روی زندگی زناشویی‌تان هستید ولی هیچ پاسخی دریافت نمی‌کنید، ممکن است به شدت سرخورده شوید. دو احتمال وجود دارد که چرا همسرتان به شما واکنش نشان نمی‌دهد. نخستین مورد که احتمال آن نیز بیشتر است، این است که شما زبان عشق

همسران را درست تشخیص نداده‌اید. زنان در اغلب موارد تصوّر می‌کنند که زبان عشق همسرشان تماس فیزیکی است. بنابراین آن‌ها در شیوه‌ی پاسخگویی خود به خواسته‌های جنسی همسرشان تفاوت قابل توجهی ایجاد می‌کنند. در اغلب موارد آنها سعی می‌کنند آغازگر رابطه جنسی باشند. زن حقیقتاً سعی می‌کند به زبان عشق همسرش صحبت کند، ولی زمانی که شوهر متوجه تلاش‌های او نمی‌شود، ناامید و سرخورده می‌شود. در حالی که ممکن است زبان اول عشق شوهر کلمات محبت آمیز باشد. از آن جایی که زن از سوی شوهرش هیچ محبتی احساس نمی‌کند، ممکن است ایرادگیری و انتقادجویی را پیشه سازد. کلمات انتقادی او هم چون نیشتری به قلب شوهر فرو می‌روند و بنابراین او از زنش فاصله می‌گیرد. تنها لحظه نشاط آوری که شوهر در زندگی زناشویی احساس می‌کند، در زمان روابط جنسی است، اما این‌ها برای کنار زدن احساس طردشدگی و ناراحتی او از سخنان انتقاد آمیزی که از همسرش شنیده است، کافی نیست. شوهر در سکوت رنج می‌کشد، در حالی که همسرش از این که می‌بیند تلاش‌هایش برای ارتقا بخشیدن به ازدواجش نتیجه نداده، ناامید می‌شود. مشکل در عدم صداقت زن نیست، بلکه حقیقت این است که زن زبان عشق همسرش را به درستی تشخیص نداده است. از سویی دیگر، اگر فرض کنیم شما زبان عشق همسران را به درستی تشخیص داده‌اید، یک احتمال دیگر نیز وجود دارد که او به تلاش‌های شما پاسخ نمی‌دهد. چنان چه همسر درگیر یک رابطه‌ی عاطفی دیگر باشد، اعم از رابطه‌ی عشقی یا جنسی. در چنین شرایطی او در اغلب موارد به این نتیجه می‌رسد که برای تلاش‌های شما خیلی دیر شده است.

آن‌ها حتی ممکن است اظهار کنند که تلاش‌های شما موقتی و ریاکارانه است و خواسته‌ی شما این است که بر او مسلط شوید تا پیمان ازدواج خود را کنار نزنند. حتی اگر همسران درگیر یک رابطه عاطفی دیگر نشده باشد نیز اگر خصومت شما خیلی شدید باشد، باز هم ممکن است تلاش‌های شما را سلطه‌جویانه فرض کند. در چنین شرایطی ممکن است وسوسه شوید تا صحبت کردن به زبان عشق همسران را متوقف نمایید، زیرا فکر می‌کنید این کار بی‌نتیجه است؛ در حالی که بدترین کار این است که تسلیم این وسوسه شوید. اگر تسلیم شوید همسران اطمینان حاصل خواهد کرد که تلاش‌هایتان ریاکارانه و سلطه‌جویانه بوده است. بهترین کاری که

می‌توانید انجام دهید این است که هم چنان به زبان عشق او صحبت کنید و به رفتار او اهمیت ندهید. یک هدف شش ماهه، نه ماهه یا یک‌ساله برای خود تعیین کنید. رویکرد شما باید این باشد که: «هر پاسخی که به من بدهد، باز هم او را با زبان عشقش مورد محبت قرار خواهم داد. اگر از من فاصله بگیرد، در واقع از کسی که بدون قید و شرط او را مورد محبت قرار داده، دوری گزیده است.» این رویکرد، شما را در یک مسیر قرار می‌دهد؛ حتی اگر احساس ناامیدی و سرخوردگی بر شما مستولی شود. هیچ کاری قدرتمندتر از این نیست که به همسران عشق بورزید، حتی اگر واکنش مثبتی از خود نشان ندهد. پاسخ نهایی همسران هر چه که باشد، در هر حال شما از این که می‌دانید هر کاری را برای احیا ازدواجتان انجام داده‌اید خشنود و خرسند خواهید بود. چنان چه همسران بالاخره به عشق شما پاسخ دهد، شما قدرت عشق بی‌قید و شرط را در خواهید یافت و از مزایای احیای عشق دو طرفه‌تان لذت خواهید برد.

۱۲. آیا پس از خیانت نیز می‌توان عشق را احیا نمود؟

هیچ چیز بیش از خیانت، صمیمیت در پیمان زناشویی را به مخاطره نمی‌اندازد. روابط جنسی یک پیوند دو طرفه ایجاد می‌کند و عمیق‌ترین رابطه را بین دو فرد به وجود می‌آورد. در همه‌ی فرهنگ‌ها یک مراسم ازدواج عمومی وجود دارد و یک مراسم خصوصی که در بردارنده‌ی رابطه‌ی جنسی است. رابطه‌ی جنسی نمایانگر تعهدی است که ما برای یک عمر با یکدیگر می‌بندیم و زمانی که این تعهد زیر پا گذاشته می‌شود، پیمان زناشویی شدیداً به مخاطره می‌افتد.

به هر روی، این بدان معنا نیست که پیمان زناشویی باید به طلاق و جدایی بیانجامد. چنان چه فردی که مرتکب خیانت و بی‌وفایی شده است، تمایل داشته باشد تا رابطه‌ی خارج از ازدواجش را از هم بگسلد و کار دشوار احیای پیمان زناشویی را انجام دهد، پیمان زناشویی‌اش می‌تواند مجدداً احیا شود. من در طول دوران مشاوره‌ی خود، تعداد بسیار زیادی پیمان زناشویی را دیده‌ام که پس از خیانت یکی از طرفین مجدداً احیا شده‌اند. موفقیت در احیای این پیمان زناشویی یک فرآیند دو طرفه است. نخست فردی که مرتکب خیانت شده است، باید شخصیت،

باورها و شیوهی زندگی خودش را مورد بررسی قرار دهد و عاملی را که به خیانت منجر شده است را بیابد. باید تمایل به تغییر رویکردها و الگوهای رفتاری وجود داشته باشد. دوم، این شخص باید صادقانه به شرایط پیمان زناشویی خود نگاه کند و الگوهای مخرب را با الگوهای مثبت و سازنده و صادقانه جایگزین نماید. هر دو زوج در این شرایط به کمک و یاری یک مشاور حرفه‌ای نیاز دارند.

تحقیقات نشان می‌دهد که زوج‌هایی که مرحله‌ی خیانت و بی‌وفایی را با موفقیت پشت سر می‌گذارند، کسانی هستند که هم مشاوره‌ی فردی و هم مشاوره‌ی ازدواج دریافت می‌کنند. درک و شناخت پنج زبان عشق و صحبت کردن به زبان عشق همسر می‌تواند یک فضای عاطفی ایجاد کند که در آن کار دشوار احیای پیمان زناشویی را با موفقیت به انجام رساند.

۱۳. اگر فردی از صحبت کردن به زبان عشق همسرش خودداری کند، حتی اگر آن را بشناسد، چه باید کرد؟

«ما هر دو، کتاب پنج زبان عشق را خواندیم، پرسش‌نامه را پاسخ دادیم و در مورد زبان اصلی عشق خود با یکدیگر صحبت کردیم. این مطلب به دو ماه پیش باز می‌گردد. همسر من می‌داند که زبان عشق من کلمات محبت آمیز است. اما من از دو ماه پیش تاکنون هیچ مطلب مثبتی از او نشنیده‌ام. زبان عشق او رفتارهای خدمت‌مندی است. من سعی کرده‌ام بسیاری از کارهایی که او از من درخواست نموده را انجام دهم. احساس می‌کنم او از کارهایی که من انجام می‌دهم خرسند و راضی است و آن‌ها را تحسین می‌کند؛ اما هرگز سخنی در این رابطه به زبان نمی‌آورد.»

بگذارید با این مطلب آغاز کنم که ما نمی‌توانیم همسرمان را مجبور به صحبت کردن به زبان عشق خود نماییم. عشق یک انتخاب است. ما می‌توانیم عشق را درخواست کنیم، اما نمی‌توانیم به زور و اجبار آن را طلب نماییم. با گفتن این مطلب، باید به شما چند دلیل ارائه دهم که ممکن است مبین صحبت نکردن همسرتان به زبان عشق شما باشد. شاید او در خانواده‌ای بزرگ شده باشد که کلمات مثبت زیادی را در آن جا دریافت نکرده باشد. شاید والدین او بسیار ایرادگیر و انتقادجو بوده‌اند. بنابراین او هیچ الگویی برای بیان کلمات محبت آمیز نداشته است و در

نتیجه بیان چنین کلماتی برای او بسیار دشوار است و نیاز به تلاش از جانب او و صوری از جانب شما دارد تا بیاموزد به یک زبان بیگانه صحبت کند.

دلیل دوم ممکن است این باشد که او می‌ترسد که اگر به زبان عشق شما صحبت کند و به خاطر تغییرات جزئی شما کلمات محبت آمیز به کار برد، شما خرسند و راضی شوید و به دنبال تغییرات عمده‌ای که او خواستار آنهاست نروید. این یک تصوّر اشتباه است که اگر من به جزئیات پاداش دهم، انگیزه بهتر بودن را از بین برده‌ام. این یک تصوّر رایج است که از این که والدین فرزندان‌شان را با کلمات و جملات مورد تحسین و تشویق قرار دهند، ممانعت به عمل می‌آورد. چنان چه زبان اصلی عشق فردی کلمات محبت آمیز باشد، این کلمات او را برای دستیابی به سطوح بالاتری از موفقیت به چالش می‌کشند.

پیشنهاد من این است که شما بازی مخزن عشق که در این کتاب توضیح داده شده است را انجام دهید. از همسرتان بخواهید از شماره یک تا ده تعیین کند که مخزن عشقش چقدر پر است. چنان چه پاسخ او عددی به غیر از ده را نشان دهد، از او بپرسید برای پر کردن آن چه کاری از دست شما برمی‌آید و باید نهایت سعی خود را به کار بگیرید تا کاری که او از شما خواسته است را انجام دهید. چنانچه به مدت یک ماه، هر هفته این کار را انجام دهید، احتمالاً او هم از شما راجع به میزان پر بودن مخزن عشقتان سؤال خواهد کرد و شما هم قادر خواهید بود درخواست‌هایتان را مطرح کنید. این یک شیوه جالب و مفرح برای آموزش صحبت کردن به زبان عشق شما به همسرتان است.

۱۴. آیا هیجانانگیز عشق و عاشقی، زمانی که سی سال از فروکش کردن آن گذشته است، قابل بازگشت است؟

«ما با یکدیگر دشمن نیستیم. با هم نمی‌جنگیم، فقط هم چون دو هم اتاقی در یک خانه زندگی می‌کنیم.»

بگذارید به این سؤال با یک داستان واقعی پاسخ دهم. یک زوج در یکی از سمینارهای من به نزد آمدند. شوهر گفت: «ما آمده‌ایم تا به خاطر احیای پیمان زناشویی‌مان از شما تشکر کنیم. حدود بیست سال از ازدواج ما گذشته است، اما

در طی بیست سال گذشته یک ازدواج تهی و پوچ را پشت سر گذاشته‌ایم. اگر می‌خواهید به وخامت اوضاعمان پی ببرید باید بگویم ما در طی بیست سال گذشته با هم به سفر نرفته بودیم، فقط در یک خانه زندگی می‌کردیم و سعی می‌کردیم متمدانه رفتار نماییم. همین.»

«یک سال پیش من مشکلم را با یکی از دوستانم در میان گذاشتم. او داخل خانه‌اش شد و با کتاب پنج زبان عشق به نزدم بازگشت و به من گفت: این کتاب را بخوان، به تو کمک خواهد کرد. آخرین گزینه‌ای که می‌خواستم این بود که یک کتاب دیگر بخوانم؛ اما این کار را انجام دادم. آن شب به خانه رفتم و کل کتاب را خواندم، در حدود ساعت ۳ صبح کتاب را به پایان رساندم. با خواندن هر فصلش ذهنم روشن‌تر می‌شد و متوجه شدم که ما در طی این سال‌ها به زبان عشق یکدیگر صحبت نکرده‌ایم. این کتاب را به همسرم دادم و از او خواستم آن را بخواند و نظرش را به من بگوید. دو هفته بعد او اظهار داشت کتاب را خواندم. من گفتم: نظرت چه بود؟ من فکر می‌کنم اگر این کتاب را سی سال پیش خوانده بودیم، پیمان زناشوییمان کاملاً متفاوت می‌بود. او پاسخ داد: من هم همین نظر را دارم. آیا فکر می‌کنی اگر از همین الان شروع کنیم، تغییری در شرایطمان ایجاد می‌شود؟ من گفتم: ما چیزی برای از دست دادن نداریم، یعنی منظورت این است که این کار را امتحان کنیم؟ او گفت: حتماً. ما در مورد زبان عشقمان با یکدیگر صحبت کردیم و موافقت نمودیم که سعی کنیم حداقل یک بار در هفته به زبان عشق یکدیگر صحبت کنیم و ببینیم که چه اتفاقی رخ خواهد داد. اگر کسی به من می‌گفت که در طول دو ماه احساسات عاشقانه من نسبت به همسرم باز می‌گردد! باور نمی‌کردم، اما این اتفاق افتاد.»

همسرش لب به سخن گشود و گفت: «اگر کسی که به من می‌گفت دوباره می‌توانم عاشقانه او را دوست داشته باشم، می‌گفتم که هرگز چنین اتفاقی رخ نخواهد داد. ما در این ماه بعد از بیست سال با هم به مسافرت رفتیم و اوقات بسیار خوشی داشتیم. چهارصد مایل رانندگی کردیم تا در سمینار شما حضور بیابیم و از این که در کنار یکدیگر هستیم بسیار خرسندیم. فقط متأسفیم که چندین سال را هدر دادیم، در حالی که می‌توانستیم یک رابطه‌ی عاشقانه با یکدیگر داشته باشیم. به خاطر کتابتان از شما ممنونم.» من هم گفتم: «من هم از این که داستانتان

را با من در میان گذاشتید از شما سپاسگزارم. مشوق بسیار خوبی بود. امیدوارم بیست سال پیش رو را آن چنان در خوشی سپری کنید که بیست سال گذشته در خاطراتتان محو شود.» آن‌ها هر دو گفتند: «خودمان هم چنین قصدی داریم.»
 آیا هیجانانگیز عشق و عاشقی پس از سی سال قابل احیا است؟ بله، اگر هر دوی شما تمایل داشته باشید به زبان عشق یکدیگر صحبت کنید.

۱۵. من یک فرد مجرد هستم. مفهوم پنج زبان عشق چه کاربردی برای من دارد؟

در طول این سال‌ها بسیاری از افراد بالغ مجرد به من گفته‌اند: «من می‌دانم که کتاب شما در اصل برای زوج‌های متأهل نوشته شده است؛ اما من آن را خواندم و در تمامی روابطم به من کمک کرد. چرا یک کتاب در مورد پنج زبان عشق برای افراد مجرد نمی‌نویسید؟» بنابراین من این کار را انجام دادم. عنوان آن کتاب پنج زبان عشق برای افراد مجرد می‌باشد. در آن کتاب، من سعی کرده‌ام به افراد مجرد کمک کنم تا پنج زبان عشق را در تمامی روابطشان به کار گیرند. من در آغاز به آن‌ها کمک کرده‌ام تا دریابند که چرا در دوران کودکی احساس کرده‌اند مورد محبت واقع شده‌اند یا فقدان محبت را حس نموده‌اند.

مرد جوانی که در حبس به سر می‌برد اظهار داشت: «از این که مسأله‌ی پنج زبان عشق را مطرح کردید، از شما سپاسگزارم. من سرانجام برای نخستین بار در طول زندگی‌م دریافتم که مادرم دوستم دارد. دریافتم که زبان عشق من تماس‌های فیزیکی است، اما مادر من هرگز مرا در آغوش نمی‌کشید. در واقع، اولین مرتبه‌ای که در آغوش کشیده شدن توسط مادرم را به خاطر دارم، زمانی بود که از زندان مرخصی گرفتم. اما می‌دانم که او زبان رفتارهای خدماتی را به خوبی صحبت می‌کرد، به سختی تلاش می‌کرد تا برای ما خوراک و پوشاک و مکانی برای زندگی فراهم کند. حالا می‌دانم که او مرا دوست داشت، فقط به زبان عشق من صحبت نمی‌کرد. بله حالا کاملاً محبت او را درک می‌کنم.»

علاوه بر این من به افراد مجرد کمک می‌کنم تا مفهوم پنج زبان عشق را در روابطشان با خواهران و برادرانشان، روابط کاریشان و دوستانشان به کار گیرند. من

توسط پاسخ مجرّدهای بالغ به شدّت تشویق شدم. امیدوارم اگر شما مجرّد هستید بتوانید آن چه را که دیگران کشف کرده‌اند، کشف کنید. ابراز عشق به زبان عشق اصلی فرد مورد نظر، موجب تقویت روابط می‌شود.

یک نسخه از پرسش‌نامه‌ی تعاملی نیز در وبسایت

www.5lovelanguages.com

در دسترس است.

پرسشنامه‌ی پنج زبان عشق برای شوهران

ممکن است فکر کنید که زبان اول عشق خود را می‌شناسید ولی در عین حال هیچ نشانه‌ای از آن در اختیار ندارید. این پرسشنامه به شما کمک می‌کند که زبان عشق خود را پیدا کنید.

این پرسشنامه از سی پرسش دو گزینه‌ای تشکیل شده است. تنها از هر دو جمله، یکی را که بیشتر به آن تمایل دارید انتخاب کنید. جمله‌ها را بخوانید و بعد در ستون سمت چپ، دور حرفی که با انتخاب شما برابر است، دایره بکشید. ممکن است انتخاب یکی از این جمله‌ها خیلی سخت باشد، اما باید فقط یکی از آن‌ها را انتخاب کنید تا مطمئن شوید که به نتیجه‌ای دقیق دست می‌یابید.

برای پر کردن این پرسش نامه حداقل به ۱۵ تا ۳۰ دقیقه زمان نیاز دارید. زمانی که در آرامش هستید به آن پاسخ دهید و تلاش نکنید با شتاب آن را به پایان برسانید. وقتی گزینه‌های خود را انتخاب کردید، برگردید و تعداد دایره‌هایی که دور گزینه کشیده‌اید را بشمارید. می‌توانید نتایج را برابر حروف در آخر پرسشنامه در جای خالی بنویسید. همسر شما ممکن است برخی از این کارها را انجام ندهد، اما اگر او این کارها را انجام می‌داد، شما از هر جفت گزینه ارائه شده کدامیک را ترجیح می‌دادید؟

یادداشت‌ها و ایمیل‌های عاشقانه‌ی همسرم، به من احساس خوبی

A می‌دهد. ۱

E در آغوش گرفتن‌های همسرم را دوست دارم.

B دوست دارم با همسرم تنها باشم.

D وقتی همسرم در انجام کارهای خانه به من کمک می‌کند، احساس خوبی ۲

دارم.

C دریافت هدیه‌های ویژه از همسرم مرا خوشحال می‌کند.

B از سفر کردن با همسرم لذت می‌برم. ۳

وقتی همسرم کارهای خانه را انجام می‌دهد یا به ماشینم بنزین می‌زند

D خشنود می‌شوم. ۴

E ای کاش همسرم بیشتر مرا لمس و نوازش می‌کرد.

E وقتی همسرم بازویش را در جمع دور من حلقه می‌کند، دوست دارم.

C دوست دارم همسرم با هدیه‌های گاه و بیگاهش مرا سورپرایز کند. ۵

B دوست دارم با همسرم به جاهای مختلف بروم، حتی به سوپرمارکت!

E دوست دارم دست همسرم را بگیرم. ۶

C ارزش و قدر هدیه‌هایی که همسرم به من می‌دهد را می‌دانم.

A از شنیدن جمله‌ی «دوستت دارم» از سوی همسرم شاد می‌شوم. ۷

E دوست دارم همسرم بیشتر کنار من بنشیند.

A زمانی که همسرم به من می‌گوید «خوشتیپ شده‌ای» احساس می‌کنم ۸

دوستم دارد.

- ۹
B ای کاش من وهمسر من زمان بیشتری را با هم سپری می‌کردیم.
C حتی دریافت کوچکترین هدیه از طرف همسرم برایم مهم است.

وقتی همسر من می‌گوید به من افتخار می‌کند، احساس می‌کنم که دوستم دارد.
۱۰
A
B وقتی همسرم برایم غذای لذیذی می‌پزد، می‌دانم که با این کار عشقش را به من نشان می‌دهد.

مهم نیست چه کار می‌کنیم، من انجام هر کاری را با همسرم دوست دارم.
۱۱
A دیدگاه‌های حمایت‌کننده از جانب همسرم در من احساس خوبی به وجود می‌آورد.

حتی وقتی همسرم کارهای کوچکی برایم انجام می‌دهد، خیلی برایم مهم است.
۱۲
D
E دوست دارم همسرم را بیشتر در آغوش بگیرم.

قدردانی و تحسین همسرم خیلی برای من ارزشمند است.
۱۳
A
C وقتی همسرم هدیه‌هایی را که بسیار دوست دارم به من می‌دهد، برایم خیلی پرمعنی است.

ای کاش من و همسرم اوقات بیشتری را در کنار هم سپری می‌کردیم.
۱۴
E
B وقتی همسرم پشت مرا ماساژ می‌دهد خوشحال می‌شوم.

ای کاش زمانی که موفقیتی را کسب می‌کردم، همسرم شادتر می‌شد.
۱۵
A
D وقتی همسرم در انجام کارهای روزمره به من کمک می‌کند، خیلی برایم معنادار است.

E من هرگز از بوسه‌های همسرم خسته نمی‌شوم.
۱۶ وقتی می‌بینم همسرم به کارهای مورد توجه من علاقه‌ی واقعی نشان B می‌دهد، لذت می‌برم.

D ای کاش همسرم در انجام پروژه‌ها با من همکاری می‌کرد.
۱۷ ای کاش همسرم زمانی که هدیه‌ای از من دریافت می‌کرد، بیشتر هیجان C زده می‌شد.

A دوست دارم همسرم از ظاهر من تعریف کند.
۱۸ وقتی همسرم به نظرات من گوش می‌دهد و درباره‌ی آن‌ها داوری و انتقاد B نمی‌کند، لذت می‌برم.

E وقتی همسرم در کنار من است، دوست دارم او را نوازش کنم.
D وقتی همسرم کارهایی را برایم انجام می‌دهد، خوشحال می‌شوم.

D ای کاش زمانی که خسته هستم و به کمک نیاز دارم مرا درک کند.
۲۰ ای کاش همسرم در مورد هدایایی که برای من می‌خرد بیشتر فکر C می‌کرد.

B ای کاش زمانی که با همسرم صحبت می‌کنم او توجه کامل خود را به من می‌داد.
D به نظرم تمیز نگه داشتن خانه کار خیلی مهمی است.

C منتظرم ببینم همسرم برای تولد من چه هدیه‌ای می‌گیرد.
۲۲ می‌دانم که همسرم مرا دوست دارد، اما ای کاش این مطلب را بیشتر A بیان می‌کرد.

- اگر همسر من زمانی که به سفر می‌رود برای من هدیه‌ای تهیه کند خوشحال می‌شوم. **۲۳**
- C ای کاش همسر من در انجام اموری که من به آن‌ها علاقه‌ای ندارم، مرا یاری می‌داد.
- D
- B وقتی همسر من به میان حرفم می‌پرد ناراحت می‌شوم. **۲۴**
- C هرگز از دریافت هدیه‌های همسر من خسته نمی‌شوم.
- D زمانی که خسته هستم، دوست دارم همسر من کمک کند. **۲۵**
- B ای کاش همسر من به اندازه‌ی من از رفتن به مکان‌های مختلف در کنار یکدیگر لذت می‌برد.
- E دوست دارم با همسر من رابطه‌ی جنسی داشته باشم. **۲۶**
- C من دریافت هدیه‌های کوچک از همسر من را دوست دارم.
- A واژه‌های تشویق‌کننده‌ی همسر من، به من اعتماد به نفس می‌دهد. **۲۷**
- B دوست دارم با همسر من فیلم نگاه کنم.
- C اگر هدیه‌ای از همسر من دریافت کنم احساس می‌کنم تشویق شده‌ام. **۲۸**
- E نمی‌توانم دستم را از دست همسر من جدا کنم.
- D اگر همسر من در کارهایی که من یاری دهم خوشحال می‌شوم. **۲۹**
- A وقتی همسر من می‌گوید که قدر مرا می‌داند و از من تشکر می‌کند احساس بسیار خوبی به من می‌دهد.
- اگر مدتی از هم دور باشیم، وقتی دوباره یکدیگر را می‌بینیم، دوست دارم همسر من را در آغوش بگیرم و ببوسم. **۳۰**
- E من دوست دارم بشنوم که همسر من به من می‌گوید که مرا باور دارد. **A**

A:..... B:..... C:..... D:..... E:.....

- A: کلمات محبت آمیز
 B: وقت گذاشتن برای یکدیگر
 C: دریافت هدیه
 D: رفتارهای خدماتی
 E: تماس فیزیکی

تفسیر و امتیازدهی

اولین زبان عشق شما همانی است که بالاترین امتیاز را دریافت کرده است. اگر دو مورد امتیاز مساوی داشت، شما «دو‌زبان» هستید و دو زبان عشق دارید. اگر امتیاز دومین زبان عشق شما به امتیاز زبان اولتان نزدیک است، اما با آن برابر نیست، یعنی که هر دوی آن زبان‌ها برای شما مهمند. بالاترین امتیاز ممکن برای هر زبان عشقی ۱۲ است.

ممکن است برخی از زبان‌های شما امتیاز بالاتری داشته باشند، اما دیگر زبان‌ها را کم اهمیت ندانید. ممکن است همسر شما به همان روش‌ها عشق خود را ابراز کند. فهمیدن این موضوع درباره‌ی او برای شما مفید خواهد بود.

به همین ترتیب، دانستن زبان عشق شما و ابراز علاقه‌ی همسران به شما به روشی که آن را نشانه‌ی عشق بدانید برای همسران نیز مفید است. هر بار که شما و یا همسران به زبان یکدیگر صحبت می‌کنید، امتیازاتی احساسی به یکدیگر می‌دهید. البته، این بازی برای کسب امتیاز نیست! نتیجه‌ی آن که صحبت به زبان عشق یکدیگر است، دارای اهمیت بسزایی است که موجب ارتباط بهتر، درک بیشتر و در نتیجه، رابطه‌ای عاشقانه‌تر می‌شود.

اگر همسر شما از پیش چنین کاری را انجام نمی‌داد، او را تشویق کنید تا از پرسشنامه‌ی پنج زبان عشق برای زنان که در آخر این کتاب موجود است استفاده کند. در مورد زبان‌های عشق خود با یکدیگر صحبت کنید و از این دیدگاه برای بهبود شرایط ازدواجتان بهره بگیرید.

پرسشنامه‌ی پنج زبان عشق برای زنان

کلمات محبت آمیز، صرف وقت، دریافت هدیه، رفتارهای خدماتی یا تماس فیزیکی؟ کدامیک از این‌ها زبان عشق شماست؟ این پرسشنامه به شما کمک خواهد کرد تا جواب قطعی این سؤال را بفهمید. سپس می‌توانید با همسرتان در خصوص زبان‌های عشق خود صحبت کنید و از این اطلاعات برای ارتقاء بیشتر ازدواجتان بهره بگیرید. این پرسشنامه از سی پرسش دو گزینه‌ای تشکیل شده است. تنها از هر دو جمله یکی را که بیشتر به آن تمایل دارید، انتخاب کنید. جمله‌ها را بخوانید و بعد در ستون سمت چپ، دور حرفی که با انتخاب شما برابر است، دایره بکشید. ممکن است گاهی اوقات انتخاب یکی از این جملات خیلی سخت باشد، اما باید یکی از آن‌ها را انتخاب کنید تا مطمئن شوید که به نتایج دقیق دست می‌یابید. زمانی که انتخاب‌هایتان خاتمه یافت، مرتبه‌هایی که دور هر حرف خط کشیده‌اید را بشمارید و عدد مربوطه را در مقابل حرف مورد نظر در جایی که در آخر پرسشنامه تعیین شده است بنویسید. زبان عشق اصلی شما گزینه‌ای است که بیشترین امتیاز را داشته باشد.

همسر شما ممکن است برخی از این کارها را انجام ندهد، اما اگر او این کارها را انجام می‌داد، شما از هر جفت گزینه‌ی ارائه شده کدامیک را ترجیح می‌دادید؟

۱ یادداشت‌های عاشقانه‌ی شوهرم به من احساس خوبی می‌دهد.
A
E در آغوش گرفتن‌های شوهرم را دوست دارم.

۲ دوست دارم با شوهرم تنها باشم.
B
D ای کاش شوهرم قبل از آن که از او درخواست شود، برخی کارهای خانه را انجام می‌داد.

۳ دریافت هدایای ویژه از شوهرم مرا خوشحال می‌کند.
C
B از رفتن به سفرهای طولانی با همسرم لذت می‌برم.

۴ وقتی شوهرم لباس‌ها را می‌شوید و اتو می‌کند احساس می‌کنم دوستم دارد.
D
E وقتی شوهرم مرا لمس می‌کند، دوست دارم.

۵ وقتی شوهرم بازویش را دور من حلقه می‌کند، لذت می‌برم.
E
C ای کاش شوهرم زمانی که از سفر برمی‌گشت برایم سوغاتی می‌آورد.

۶ دوست دارم بیشتر با شوهرم به جاهای مختلف بروم.
B
E دوست دارم دست شوهرم را بگیرم.

۷ از هدیه‌هایی که شوهرم به من می‌دهد خوشحال می‌شوم.
C
A دوست دارم شوهرم به من ابراز علاقه کند.

۸ دوست دارم شوهرم کنار من بنشیند.
E
A وقتی شوهرم به من می‌گوید زیبا هستم احساس می‌کنم دوستم دارد.

۹ وقتی با شوهرم هستم خوشحال می‌شوم.
B
C حتی دریافت کوچکترین هدیه از طرف همسرم مرا خوشحال می‌کند و

برایم مهم است.

وقتی شوهرم می‌گوید که به من افتخار می‌کند، احساس می‌کنم دوستم

A دارد. ۱۰

D ای کاش شوهرم بدون این که از او خواسته شود خانه را نظافت می‌کرد.

مهم نیست چه کاری می‌کنیم، من دوست دارم کارهایی را با شوهرم

B انجام دهم. ۱۱

A شنیدن نظرهای پشتیبانی‌کننده‌ی همسرم، در من احساس خوبی ایجاد می‌کند.

D ای کاش شوهرم کارهای کوچک و قشنگی برایم انجام می‌داد.

E دوست دارم شوهرم را در آغوش بگیرم. ۱۲

A قدردانی و تحسین شوهرم برای من خیلی مهم است.

C ای کاش شوهرم هدایای که برای خرید آن تفکر لازم است را بیشتر برایم

تهیه می‌کرد. ۱۳

B بودن در کنار همسرم احساس خوبی به من می‌دهد.

E وقتی شوهرم برای من پیامک می‌دهد دوست دارم. ۱۴

A واکنش‌های شوهرم به دستاوردهایم برایم بسیار تشویق‌کننده است.

D وقتی شوهرم در کاری که از انجام آن لذت نمی‌برم با من همکاری

می‌کند، خیلی برای من ارزشمند است. ۱۵

E من هرگز از بوسه‌های شوهرم خسته نمی‌شوم.

B وقتی شوهرم به کارهایی که انجام می‌دهم علاقه‌ی واقعی نشان می‌دهد،

دوست دارم. ۱۶

- زمانی که شوهرم در انجام پروژه‌ها یاریم می‌دهد، احساس می‌کنم دوستم
D دارد. ۱۷
- C هنوز وقتی هدایای شوهرم را باز می‌کنم، هیجان زده می‌شوم.
- A دوست دارم شوهرم بیشتر از من تعریف کند.
- B دوست دارم شوهرم به حرف‌های من گوش کند و به ایده‌های من احترام
بگذارد. ۱۸
- E وقتی شوهرم نزدیک من است دوست دارم او را لمس کنم.
- D ای کاش شوهرم در انجام کارها بیشتر کمکم می‌کرد. ۱۹
- اگر شوهرم در کارهای خانه کمکم می‌کردم احساس می‌کردم دوستم
D دارد. ۲۰
- C من گاهی از هدیه‌های مناسب و عاقلانه‌ای که شوهرم می‌خرد، شگفت
زده می‌شوم.
- B من دوست دارم وقتی با هم صحبت می‌کنیم، توجه کامل شوهرم به من
باشد. ۲۱
- D وقتی شوهرم در تمیز کردن خانه به من کمک می‌کند، لذت می‌برم.
- C منتظرم ببینم شوهرم برای تولدم چه هدیه‌ای به من می‌دهد.
- A هرگز از این که شوهرم به من بگوید چقدر برای او مهم هستم خسته
نمی‌شوم. ۲۲
- C شوهرم با هدیه دادن، به من می‌فهماند که دوستم دارد.
- D ای کاش شوهرم بدون این که از او بخواهم، به من کمک می‌کرد و با
این کار عشقش را به من نشان می‌دهد. ۲۳

شوهرم وقتی صحبت می‌کنم حرفم را قطع نمی‌کند و من این کار او را دوست دارم. ۲۴

B

C هرگز از دریافت هدایای شوهرم خسته نمی‌شوم.

شوهرم وقتی خسته‌ام به من پیشنهاد کمک کردن می‌دهد و این عالی است. ۲۵

D

B مهم نیست ما کجا می‌رویم، من تنها دوست دارم با شوهرم باشم.

دوست دارم شوهرم را در آغوش بگیرم. ۲۶

C

دوست دارم از شوهرم هدیه‌های شگفت‌انگیز بگیرم.

واژه‌های تشویق‌آمیز شوهرم به من اعتماد به نفس می‌دهد. ۲۷

A

B دوست دارم با شوهرم فیلم تماشا کنم.

ای کاش شوهرم بدون هیچ مناسبتی به من هدیه می‌داد. ۲۸

C

E اگر همسرم بیشتر مرا لمس می‌کرد بهتر بود.

وقتی با وجودی که شوهرم کار زیادی دارد، به من کمک می‌کند برای من خیلی ارزشمند است. ۲۹

D

A وقتی شوهرم از کارهای من قدردانی می‌کند احساس خیلی خوبی به من دست می‌دهد.

وقتی همسرم به خانه می‌آید، دوست دارم او را در آغوش بگیرم و ببوسم. ۳۰

E

A وقتی شوهرم می‌گوید دلش برایم تنگ شده است، لذت می‌برم و دوست دارم.

A:..... B:..... C:..... D:..... E:.....

A: کلمات محبت آمیز

B: وقت گذاشتن برای یکدیگر

C: دریافت هدیه

D: رفتارهای خدماتی

E: تماس فیزیکی

تفسیر و امتیازدهی

اولین زبان عشق شما همانی است که بالاترین امتیاز را دریافت کرده است. اگر دو مورد امتیاز مساوی داشت، شما «دو‌زبان» هستید و دو زبان عشق دارید. اگر امتیاز دومین زبان عشق شما به امتیاز زبان اولتان نزدیک است، اما با آن برابر نیست، یعنی که هر دوی آن زبان‌ها برای شما مهم‌ند. بالاترین امتیاز ممکن برای هر زبان عشقی ۱۲ است.

ممکن است برخی از زبان‌های شما امتیاز بالاتری داشته باشند، اما دیگر زبان‌ها را کم اهمیت ندانید. ممکن است همسر شما به همان روش‌ها عشق خود را ابراز کند. فهمیدن این موضوع درباره‌ی او برای شما مفید خواهد بود.

به همین ترتیب، دانستن زبان عشق شما و ابراز علاقه‌ی همسران به شما به روشی که آن را نشانه‌ی عشق بدانید برای همسران نیز مفید است. هر بار که شما و یا همسران به زبان یکدیگر صحبت می‌کنید، امتیازاتی احساسی به یکدیگر می‌دهید. البته، این بازی برای کسب امتیاز نیست! نتیجه‌ی آن که صحبت به زبان عشق یکدیگر است، دارای اهمیت بسزایی است که موجب ارتباط بهتر، درک بیشتر و در نتیجه، رابطه‌ای عاشقانه‌تر می‌شود.

اگر همسر شما از پیش چنین کاری را انجام نمی‌داد، او را تشویق کنید تا از پرسشنامه‌ی پنج زبان عشق برای شوهران که در آخر کتاب است استفاده کند. در مورد زبان‌های عشق خود با یکدیگر صحبت کنید و از این دیدگاه برای بهبود شرایط ازدواجتان بهره بگیرید.