

۵ زبان عشق ♡

پنج زبان عشق
چگونه به او بگویم دوستت دارم

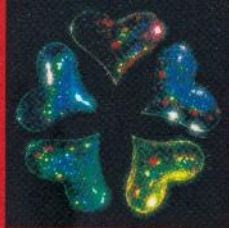


گری چاپمن
ترجمهٔ سیمین موحد

۱۸۹

نشر ویدا

<https://t.me/omidejavidan>



بیش از ۳/۰۰۰/۰۰۰ نسخه فروش! آیا شما و همسرتان به یک زبان سخن می گوئید؟

افراد به طرق متفاوتی ابراز عشق و علاقه می کنند و عشق و علاقه دریافت می کنند. دکتر گری چاپمن از پنج زبان عشق نام می برد:

وقت گذاشتن برای یکدیگر، کلام تأیید آمیز، دریافت هدایا، خدمت کردن، تماس فیزیکی.

اگر شما عشق و محبت خود را به زبانی ابراز کنید که همسرتان آن را نفهمد، او اصلاً متوجه نخواهد شد که شما ابراز عشق کرده اید. مشکل اینجاست که شما به دو زبان متفاوت سخن می گوئید.

در این نسخه جدید پنج زبان عشق، راهنمای کاملی را خواهید داشت که به شما زوجها کمک می کند تا همچون یک تیم عمل کنید. پیش از آن که متوجه شوید، یاد می گیرید که زبان منحصر به فرد عشق همسرتان را بفهمید و به آن صحبت کنید و عشق و محبت خود را به طور موثر ابراز کنید، و در مقابله عشق همسرتان را نیز حقیقتاً احساس کنید.

ویدا

نشر ویدا

www.vidapub.com info@vidapub.com

[@vidapublishing](https://www.facebook.com/vidapublishing) [vidapub](https://www.instagram.com/vidapub)

ISBN: 978-600-291-432-3



<https://t.me/omidjavidan>

Chapman, Gary D., 1938-

چاپمن، گری، ۱۹۳۸- م.
۵ [پنج] زبان عشق: چگونه به او بگویم دوست دارم / گری چاپمن؛ برگردان سیمین موحد. - تهران: ویدا، ۱۳۸۴.

ISBN: 978-600-291-432-3

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

The five love languages: how to express..., c 1995.

عنوان اصلی:

۱. زناشویی. ۲. زناشویی - روابط. ۳. عشق، الف. موحد، سیمین، ۱۳۴۰- مترجم. ب. عنوان.
ج. عنوان: چگونه با همسر تان ارتباط قلبی برقرار کنید.

۶۴۶/۷۸

۹ پ ۲ ج / HQ۷۳۴

۱۳۸۳

۳۲۶۴۰ - ۸۳ م

کتابخانه ملی ایران



نشر ویدا

۵ زبان عشق

چگونه به او بگویم دوست دارم

نویسنده دکتر گری چاپمن

مترجم سیمین موحد

یار نا یاران

طرح و اجرا و اسلاید روی جلد و طراحی صفحات

حروفچینی و صفحه‌آزایی

لیتوگرافی

نقشه‌آبی

چاپ الفبا

چاپ نوزدهم

شمارگان ۱۱۰۰

قیمت ۳۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۹۱-۴۳۲-۳

ISBN: 978-600-291-432-3

حق چاپ و نشر محفوظ است

نشر ویدا

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

Telegram: [@vidapublishing](https://t.me/vidapublishing) Instagram: [vidapublic](https://www.instagram.com/vidapublic)

بخش انجام کتاب

تهران خیابان انقلاب خیابان ۱۲ فروردین خیابان روانمهر پلاک ۱۴

تلفن: ۰۹۱۲۱۲۲۹۵۶۰ - ۶۶۴۱۰۷۲۱ همراه: ۰۹۱۲۱۲۲۹۵۶۰

فهرست

۱. پس از ازدواج چه بر سر عشق می آید؟ ۷
۲. پُر نگه داشتن مخزن عشق ۱۵
۳. عاشق شدن ۲۲
۴. زبان اول عشق: کلام تأییدآمیز ۳۵
۵. زبان دوم عشق: وقت گذاشتن برای یکدیگر ۵۳
۶. زبان سوم عشق: دریافت هدایا ۷۴
۷. زبان چهارم عشق: خدمت به یکدیگر ۸۹
۸. زبان پنجم عشق: تماس فیزیکی ۱۰۷
۹. کشف زبان اصلی عشق خودتان ۱۲۴
۱۰. عشق یک انتخاب است ۱۳۴
۱۱. عشق اساسی است ۱۴۴
۱۲. مهر ورزیدن به آنهایی که دوستشان نداریم ۱۵۲
۱۳. کودکان و زبان های عشق ۱۶۹
۱۴. یک کلام شخصی ۱۸۰
- راهنمای مطالعاتی برای زوج ها و بحث گروهی ۱۸۵

فصل اول

پس از ازدواج چه بر سر عشق می آید؟

در ارتفاع ۳۰ هزار پایی، جایی بین بوفالو و دالاس، آن مرد مجله اش را در جیب صندلی اش گذاشت، به طرفم برگشت و پرسید، «شما چه کاری انجام می دهید؟»

به سردی گفتم، «من کارم مشاوره ازدواج است و جلسات بهبود روابط زناشویی برگزار می کنم.»

او گفت، «من مدت هاست که می خواهم این را از یک نفر بپرسم که بعد از ازدواج چه بر سر عشق می آید؟»

در حالی که امیدم برای یک خواب کوتاه را از دست داده بودم پرسیدم، «منظورتان چیست؟»

او گفت، «خوب من سه بار ازدواج کرده ام و هر بار قبل از ازدواج اوضاع عالی بود اما بعد از ازدواج همه چیز از هم پاشید. همه عشقی که فکر می کردم نسبت به زنم دارم و عشقی که ظاهراً او نسبت به من داشت دود شد و به هوا رفت. من آدم باهوشی هستم و حرفه موفقی دارم اما علت این جریان را نمی دانم.»

پرسیدم، «چند وقت بود که ازدواج کرده بودید؟»

«بار اول ازدواج مان حدود ده سال طول کشید. بار دوم سه سال زن و شوهر بودیم و بار آخر تقریباً شش سال.»

پرسیدم، «آیا عشق تان بلافاصله بعد از ازدواج نابود شد یا این که به تدریج از بین رفت؟»

«خوب بار دوم از همان ابتدای ازدواج کار خراب شد. نمی دانم چه اتفاقی افتاد. من واقعاً فکر می کردم همدیگر را دوست داریم اما ماه عسل مان فاجعه بار بود و رابطه مان هرگز بهبود نیافت. ما فقط شش ماه بود که همدیگر را می شناختیم و عشق مان شدید و طوفانی بود. واقعاً هیچجان انگیز بود! اما بعد از ازدواج از همان اول جنگ و دعوا شروع شد. در ازدواج اولم اوضاع سه چهار سال قبل از به دنیا آمدن بچه خوب بود. بعد از این که بچه به دنیا آمد احساس کردم که تمام توجه زنم به بچه است و من دیگر اهمیتی برایش ندارم. گویا بچه دار شدن تنها هدف او در زندگی بود و بعد از این که بچه به دنیا آمد دیگر نیازی به من نداشت.»

پرسیدم، «آیا این را به او گفתי؟»

«گفتم. او گفت که من دیوانه ام و نمی فهمم پرستار بیست و چهار ساعته بودن چه فشار روحی ای به همراه دارد. او گفت که من باید درک بیشتری داشته باشم و به او کمک کنم. من واقعاً سعی کردم اما ظاهراً هیچ فرقی نمی کرد. بعد از آن مدام از هم دور تر شدیم. پس از مدتی دیگر عشقی در کار نبود و فقط سکون و سردی حاکم بود. هر دو مان به این نتیجه رسیدیم که ازدواج مان به پایان رسیده است.»

«و اما از دواج آخرم. این بار واقعاً فکر می کردم وضع فرق می کند. سه سال بود که از زن قبلی ام جدا شده بودم و دو سال بود که ما همدیگر را می شناختیم. واقعاً فکر می کردم که می دانیم چه کار می کنیم و فکر کردم شاید برای اولین بار واقعاً فهمیده ام که دوست داشتن یعنی چه. حقیقتاً احساس می کردم که او هم مرا دوست دارد.»

«پس از ازدواج فکر نمی کنم من تغییری کردم. من همچنان مثل پیش

از ازدواج به زخم ابراز محبت می کردم و می گفتم چقدر زیباست و چقدر دوستش دارم. به او می گفتم از این که شوهرش هستم احساس غرور می کنم. اما چند ماه پس از ازدواج، او شروع کرد به گله و شکایت. ابتدا از چیزهای جزئی ایراد می گرفت - مثلاً این که زباله را بیرون نبرده ام یا لباسم را آویزان نکرده ام. بعد شروع کرد به ایراد گرفتن از خصوصیاتم و می گفت احساس می کند که نمی تواند به من اعتماد کند و مرا متهم می کرد که نسبت به او وفادار نیستم. کلاً تبدیل به یک آدم منفی شده بود. قبل از ازدواج اصلاً آدم منفی بافی نبود. او یکی از مثبت ترین آدم هایی بود که من می شناختم و این یکی از چیزهایی بود که مرا به طرف او جلب کرد. او هرگز از چیزی شکایت نمی کرد. هر کاری که انجام می دادم در نظرش فوق العاده بود اما به محض این که از دواج کریم وضع عوض شد و انگار دیگر من هیچ کاری را درست انجام نمی دادم. من واقعاً نمی دانم چه اتفاقی افتاد تا این که سرانجام احساس عشقم نسبت به او تمام شد و کم کم از او منزجر شدم. او به وضوح هیچ عشقی نسبت به من نداشت و ما توافق کردیم که زندگی مشترکمان هیچ نفعی برایشان ندارد، و از هم جدا شدیم.»

«این قضیه یک سال پیش اتفاق افتاد. سؤال من این است: پس از ازدواج چه بر سر عشق می آید؟ آیا تجربه من عادی است؟ آیا به این دلیل است که میزان طلاق در کشور ما این قدر بالاست؟ من نمی توانم باور کنم که سه بار این اتفاق برای من افتاده. و آیا آن هایی که طلاق نمی گیرند بلدند که چطور با پوچی زندگی کنند یا این که واقعاً عشقشان پس از ازدواج زنده می ماند؟ در این صورت چطور این اتفاق می افتد؟»

سؤالاتی که این همسفرم در هواپیما از من می پرسید همان پرسش هایی است که هزاران نفر از کسانی که ازدواج کرده اند و جدا شده اند این روزها می پرسند. برخی از دوستانشان می پرسند، برخی از مشاوران و

روحانیان، و برخی هم از خودشان می پرسند. گاه پاسخ هایی که در مراکز مشاوره روانی ارائه می شود تقریباً غیر قابل درک است. گاه این پاسخ ها به صورت طنز و ادبیات عامیانه ارائه می شود. اکثر لطیفه ها و نکته های نغز حاوی حقیقت هستند اما آن ها هم حکم آسپرین برای فرد مبتلا به سرطان را دارند.

آرزوی عشق رمانتیک ریشه های عمیقی در ساختار روانی ما دارد. تقریباً تمام مجلات معمولی در هر شماره حداقل یک مقاله راجع به چگونگی زنده نگه داشتن عشق پس از ازدواج دارند. کتب زیادی در این باره نوشته شده است. انواع برنامه های رادیویی و تلویزیونی به این مسئله می پردازند. زنده نگه داشتن عشق در ازدواج یک مسئله جدی است. با تمام این کتاب ها، مجلات، و مشاوره های عملی موجود چرا زوج هایی این چنین اندک ظاهراً راز زنده نگه داشتن عشق پس از ازدواج را پیدا کرده اند؟ چرا زوجینی که در جلسه آموزشی شرکت می کنند و عقاید مشترکی درباره بهبود ارتباطات دارند وقتی به خانه برمی گردند مطلقاً نمی توانند آن اصول ارتباطی را اجرا کنند؟ چطور وقتی ما مقاله ای را در مجله ای می خوانیم و از «۱۱۰ راه ابراز عشق به همسر» دو یا سه راهی را که به نظرمان خوب می رسد انتخاب می کنیم و امتحانشان می کنیم، همسرمان هیچ وقتی به تلاش ما نمی گذارد؟ در نتیجه ما ۹۸ راه دیگر را هم می کنیم و به زندگی عادی مان برمی گردیم.

اگر می خواهیم به طور مؤثری ابراز عشق کنیم باید زبان اصلی عشق همسرمان را بیاموزیم.

هدف این کتاب پاسخ به این پرسش هاست. منظور این نیست که کتاب ها و مقالاتی که پیش از این نوشته شده اند مفید نیستند. مشکل

اینجاست که ما یک حقیقت بنیادی را نادیده گرفته ایم: افراد به زبان‌های مختلفی از عشق صحبت می‌کنند.

در حوزه زبان‌شناسی چند گروه عمده زبان وجود دارد: زبان ژاپنی، چینی، اسپانیولی، انگلیسی، پرتغالی، یونانی، آلمانی، فرانسوی و نظایر آن. اکثر ما با زبان والدین و خویشاوندانمان بزرگ می‌شویم و این زبان به زبان اصلی یا مادری ما بدل می‌شود. بعداً ما با تلاش بیشتر زبان‌های دیگری می‌آموزیم و این‌ها زبان دوم ما می‌شوند. اما ما زبان مادری مان را بهتر از همه می‌فهمیم و با آن صحبت می‌کنیم. ما راحت‌تر از همه به این زبان سخن می‌گوییم. هر چه بیشتر از زبان دوم استفاده کنیم، برقراری ارتباط با آن را راحت‌تر می‌یابیم. اگر فقط به زبان اصلی خود سخن بگوییم و با شخص دیگری ملاقات کنیم که او هم فقط به زبان اصلی خودش حرف می‌زند - زبانی که با زبان ما متفاوت است - ارتباط ما محدود می‌شود. ما باید با ایماء و اشاره، کشیدن نقاشی یا بازیگری منظورمان را بفهمانیم. ما به سختی می‌توانیم به آن زبان ارتباط برقرار کنیم، اختلاف زبان در ذات فرهنگ بشری است. در صورتی که ما بخواهیم با فرهنگ‌های مختلف به طور مؤثر ارتباط برقرار کنیم باید زبان افرادی را که در آرزوی ارتباط با آن‌ها هستیم بیاموزیم.

در حوزه عشق نیز همین‌گونه است. زبان عشق عاطفی شما و زبان همسران ممکن است به اندازه زبان چینی و انگلیسی با هم فرق داشته باشد. هر چقدر هم شما سعی کنید عشق خود را به انگلیسی ابراز کنید، اگر همسران فقط چینی بفهمد، هرگز نخواهید فهمید که چگونه به یکدیگر عشق بورزید. همسفرم در هواپیما وقتی در ازدواج سومش به زنش می‌گفت که او چقدر زیباست و چقدر دوستش دارد و از این‌که شوهرش است احساس غرور می‌کند، از «کلام تأییدآمیز» استفاده می‌کرد. او از

عشق سخن می گفت و صادق هم بود اما زنش زبان او را نمی فهمید. شاید زنش عشق را در رفتار او می جست و آن را نمی دید. صادق بودن کافی نیست. ما باید بخواهیم زبان اصلی عشق همسرمان را بفهمیم. تنها در این صورت می توانیم رابطه عاشقانه مؤثری را برقرار کنیم.

نتیجه گیری من پس از بیست سال مشاوره ازدواج این است که اساساً پنج زبان عشق وجود دارد. پنج راهی که مردم عشق عاطفی را می فهمند و با آن سخن می گویند. در حوزه زبان شناسی شاید هر زبان لهجه های متعدد یا متنوعی داشته باشد. به همین ترتیب، پنج زبان اصلی عشق نیز دارای لهجه های بسیار هستند. به همین دلیل است که در تیتیر مقالات مجلات می خوانیم، «۱۰ راه برای اینکه همسرتان بداند دوستش دارید»، «۲۰ راه برای نگه داشتن مردها در خانه»، یا «۳۶۵ راه ابراز عشق در زندگی زناشویی». ما ۱۰، ۲۰، یا ۳۶۵ زبان اصلی عشق نداریم. به عقیده من تنها پنج زبان وجود دارد. اما لهجه های متعددی می تواند وجود داشته باشد. تعداد راه های ابراز عشق در هر زبان عشق را فقط تخیل انسان می تواند محدود کند. مسئله مهم این است که به همان زبان عشق همسرتان حرف بزنید.

مدت هاست که می دانیم کودکان از همان دوران اولیه رشد خود گویای عاطفی منحصر به فرد خود را پرورش می دهند. به عنوان مثال برخی از کودکان با الگوی کمبود عزت نفس بزرگ می شوند در حالی که بقیه از عزت نفس سالمی برخوردار هستند. برخی با الگوی عاطفی عدم امنیت بزرگ می شوند در حالی که بقیه احساس امنیت می کنند. برخی از کودکان با احساس مورد محبت بودن، خواستنی بودن و ارزشمند بودن بزرگ می شوند در حالی که بقیه احساس می کنند دوست داشتنی و خواستنی و ارزشمند نیستند.

کودکانی که احساس می کنند مورد محبت والدین و دوستانشان قرار دارند زبان اصلی عشق مبتنی بر ساختار روانی منحصر به فرد خود را ایجاد می کنند؛ زبانی متناسب با شیوه ابراز محبت والدین و سایر اشخاص مهم زندگی شان به آن ها. آن ها بر مبنای همین زبان اصلی سخن می گویند و همین زبان را می فهمند. بعدها ممکن است آن ها زبان دوم عشق را بیاموزند اما همیشه بیش از همه با زبان اصلی خود احساس راحتی خواهند کرد. کودکانی که احساس می کنند والدین و همسالان شان دوست شان ندارند نیز زبان اصلی عشق خاص خود را به وجود می آورند. اما این زبان تا حدی تحریف شده است، درست همان گونه که برخی کودکان ممکن است دستور زبان ضعیفی داشته باشند و کلمات را خوب نفهمند. این دستور زبان ضعیف بدان معنا نیست که آن ها نمی توانند خوب ارتباط برقرار کنند بلکه بدین معناست که آن ها نسبت به کسانی که الگوی مثبت تری داشته اند باید تلاش و کوشش بیشتری بکنند. به همین ترتیب، کودکانی که با احساس محبت اندک بزرگ شده اند نیز می توانند سرانجام به جایی برسند که احساس محبت بیشتر بکنند و ارتباطات بهتری برقرار کنند اما برای این منظور باید بیشتر از کسانی که در جو سالم و پرمهری بزرگ شده اند تلاش و کوشش کنند.

به ندرت زن و شوهری زبان عشق یکسان دارند. ما معمولاً به زبان عشق خاص خودمان حرف می زنیم و وقتی همسرمان حرفمان را نمی فهمد گیج می شویم. ما عشق و محبت مان را ابراز می کنیم اما پیام مان دریافت نمی شود زیرا آن را به زبان بیگانه ارسال کرده ایم. مشکل اصلی اینجاست، و هدف از نگارش این کتاب ارائه راه حل این مشکل است. به این دلیل است که من به خودم جرأت داده ام تا کتاب دیگری درباره عشق بنویسم. وقتی ما پنج زبان اصلی عشق را کشف می کنیم و زبان

اصلي عشق خود را می شناسیم و نیز زبان اصلي عشق همسرمان را درک می کنیم، آن گاه اطلاعات لازم برای کاربرد عقاید مندرج در کتاب ها و مجلات را به دست می آوریم.

به اعتقاد من وقتی شما زبان اصلي عشق همسرتان را می آموزید و با آن حرف می زنید، کلید ازدواج پایدار و پرمهر را کشف کرده اید. پس از ازدواج الزاماً نباید عشق از بین برود، اما برای زنده نگه داشتن عشق باید همت کنیم و زبان دوم عشق را یاد بگیریم. اگر همسرمان زبان مادری ما را نمی فهمد ما نمی توانیم روی این زبان تکیه کنیم. اگر می خواهیم محبتی را که به او ابراز می کنیم احساس کند، باید آن را به زبان اصلي عشق او بیان کنیم.

فصل دوم پُر نگه داشتن مخزن عشق

عشق مهمترین واژه زبان انگلیسی است - و گیج کننده ترین آن‌ها. همه متفکران معتقدند که عشق نقش اساسی در زندگی انسان ایفاء می‌کند. به ما گفته‌اند «عشق چیز باشکوهی است» و «دنیا بر مدار عشق می‌گردد.» هزاران کتاب، ترانه، مجله و فیلم سینمایی آکنده از این واژه‌اند. نظام‌های فلسفی و نظری متعدد جایگاه برجسته‌ای برای عشق قائل شده‌اند، و بنیانگذار مذهب مسیحیت همواره از پیروانش می‌خواست که عشق را ویژگی اصلی وجود خویش قرار دهند.

روانشناسان به این نتیجه رسیده‌اند که نیاز به احساس محبت از نیازهای عاطفی اصلی انسان است. به خاطر عشق، ما از کوه‌ها بالا می‌رویم، از دریاها می‌گذریم، ریگ‌های بیابان را زیر پامی‌گذاریم و سختی‌های وصف‌ناپذیری تحمل می‌کنیم. بی‌عشق، کوه‌ها صعودناپذیر، دریاها گذرناپذیر، بیابان‌ها تحمل‌ناپذیر و سختی‌ها بلاای زندگی مان می‌شوند. پولس رسول در ستایش عشق چنین گفت: «هرآنچه در زندگی بشر با انگیزه عشق صورت نگرفته باشد در نهایت پوچ و توخالی است.» او نتیجه گرفت که در صحنه پایانی نمایش زندگی انسان تنها سه شخصیت باقی خواهند ماند: «ایمان، امید و محبت. اما بزرگ‌ترین آن‌ها محبت است.»

اگر موافق باشیم که واژه عشق در کل جوانب جامعه بشری رسوخ کرده — هم به لحاظ تاریخی و هم در حال حاضر — پس باید موافق این نیز باشیم که این واژه گیج کننده ترین واژه هاست. ما از آن به هزاران راه استفاده می کنیم. ما می گوئیم «من عاشق سوسیسم» و بلافاصله بعد از آن ممکن است بگوئیم «من عاشق مادرم». ما از فعالیت هایی که عاشقشان هستیم حرف می زنیم، مثل شنا کردن، اسکی کردن و شکار کردن. ما عاشق چیزها و اشیاء می شویم، مثل غذا، اتومبیل، خانه. عاشق حیوانات می شویم؛ سگ، گربه، حتی حلزون. عاشق طبیعت می شویم؛ درخت، چمن، گل و هوا. عاشق افراد می شویم؛ مادر، پدر، پسر، دختر، والدین، زن، شوهر و دوست. ما حتی عاشق عشق می شویم.

علاوه بر همه این ها، ما از واژه عشق برای توضیح رفتارمان نیز استفاده می کنیم: «این کار را کردم چون دوستش داشتم». این توضیح برای انواع و اقسام اعمال مان به کار گرفته می شود. مردی که رابطه نامشروع دارد آن را عشق می نامد. اما فرد روحانی، آن را گناه می خواند. زن یک الکلی نشانه های جرم شوهرش را پاک می کند و آن را عشق می نامد. اما روانشناس آن را همدستی با معتاد می خواند. والدین به همه خواسته های فرزندشان تن می دهند و آن را عشق می نامند. اما مشاور خانواده آن را بی مسئولیتی والدین می خواند. پس رفتار از سر عشق چیست؟

هدف این کتاب محو همه گیجی های مربوط به واژه عشق نیست بلکه تمرکز روی آن نوع عشقی است که برای سلامت عاطفی ما اساسی است. روانشناسان کودک تأکید می کنند که هر کودکی نیازهای عاطفی اساسی و معینی دارد که برای ثبات عاطفی او حتماً باید برآورده شوند. در میان این نیازهای عاطفی، هیچ کدام اساسی تر از نیاز به محبت و توجه

نیست، یعنی نیاز کودک به این احساس که او را دوست دارند و می‌خواهند. کودکی که توجه و محبت کافی دریافت کند در بزرگسالی فردی مسئول خواهد شد. بدون توجه و محبت، کودک به لحاظ عاطفی و اجتماعی عقب‌مانده خواهد شد.

وقتی اولین بار این استعاره را شنیدم از آن خوشم آمد: در درون هر کودکی «مخزن عاطفی» ای هست که باید با عشق پر شود. وقتی کودکی احساس می‌کند که واقعاً دوستش دارند به‌طور عادی رشد خواهد کرد. اما وقتی مخزن عشق خالی باشد کودک دچار مشکلات رفتاری می‌شود. بسیاری از بذر رفتاری‌های کودکان ناشی از تأثیرات خالی بودن «مخزن عشق» است. این‌ها گفته‌های دکتر راس کمپل روانپزشک متخصص کودکان و نوجوانان است.

وقتی در جلسه‌ای به سخنان وی گوش می‌دادم، به‌صدها پدر و مادری فکر می‌کردم که به‌خاطر مشکلات رفتاری کودکانشان به‌دترم آمده بودند. من هرگز از وجود یک مخزن عشق در درون آن کودکان با خبر نبودم اما مسلماً نتایج آن را دیده بودم. بذر رفتاری‌های آن‌ها ناشی از تلاش آن‌ها برای جستجوی عشقی بود که احساس نمی‌کردند. تلاشی که به بیراهه رفته بود. آن‌ها در نقاط نامناسب و راه‌های نامناسب در جستجوی عشق بودند.

دختری به نام آشلی را به یاد می‌آورم که در سن سیزده‌سالگی به‌خاطر ابتلا به بیماری‌های آمیزشی تحت درمان بود. والدینش شوکه شده بودند. آن‌ها از دست آشلی عصبانی بودند. آن‌ها از دست مدرسه که به‌خاطر آموزش روابط جنسی مقصرش می‌دانستند عصبانی بودند. آن‌ها می‌پرسیدند چرا او این کار را کرد؟

در کانون وجود بشر، آرزوی صمیمیت و مورد محبت و علاقه فرد دیگری بودن وجود دارد. هدف از ازدواج رفع این نیاز به مهر و صمیمیت است.

وقتی با اَشلی حرف می‌زد، او از جدایی والدیش در سن شش سالگی گفت: «من فکر می‌کردم پدرم ما را ترک کرد چون دوستان نداشت. وقتی ده‌ساله بودم مادرم دوباره ازدواج کرد. حالا احساس می‌کردم کسی هست که او را دوست دارد، اما من هیچ‌کس را ندارم که دوستم داشته باشد. من خیلی می‌خواستم دوستم داشته باشم. بعد در مدرسه با پسری آشنا شدم. او از من بزرگ‌تر بود اما دوستم داشت. نمی‌توانستم باور کنم اما او با من مهربان بود و واقعاً احساس می‌کردم که دوستم دارد. من نمی‌خواستم رابطه جنسی با او داشته باشم. فقط می‌خواستم کسی دوستم داشته باشد.»

«مخزن عشق» اَشلی سال‌ها بود که خالی بود. مادرش و ناپدری‌اش نیازهای فیزیکی او را تأمین می‌کردند اما کشمکش عاطفی عمیقی را که در درون او جریان داشت نمی‌دیدند. آن‌ها مسلماً اَشلی را دوست داشتند و فکر می‌کردند اَشلی محبت‌شان را احساس می‌کند. آن‌ها زمانی کشف کردند که به زبان اصلی عشق اَشلی حرف نمی‌زنند که دیگر دیر شده بود.

اما نیاز عاطفی به عشق و محبت صرفاً پدیده‌ای مربوط به دوران کودکی نیست. این نیاز تا بزرگسالی و طی ازدواج ادامه می‌یابد. تجربه «عاشق شدن» به طور موقت این نیاز را برطرف می‌کند اما این راه حلی سریع است و همان‌طور که بعداً درمی‌یابیم عمر محدود و قابل پیش‌بینی‌ای دارد. پس از این که تب و تاب «عاشقی» پایان گرفت، نیاز عاطفی به عشق

از نوبر می خیزد زیرا اساس طبیعت ما را تشکیل می دهد. این نیاز کانون
آمال عاطفی ماست. ما پیش از «عاشق شدن» به عشق نیاز داشتیم و تا
زمانی که زنده ایم به آن نیاز داریم.

نیاز به دریافت مهر و محبت از سوی همسر خویش، قلب آمال ما در
زندگی زناشویی را تشکیل می دهد. اخیراً مردی به من گفت، «اگر زن تان
دوست تان نداشته باشد، خانه، ماشین، ویلای کنار دریا و بقیه چیزها
به چه دردی می خورند؟» می دانید منظور واقعی او چه بود؟ او می گفت،
«بیش از هر چیز دیگر من می خواهم زنم دوستم داشته باشد.» اشیاء
مادی نمی توانند جای عشق انسانی و عاطفی را بگیرند. زنی می گفت
«شوهرم تمام روز مرا نادیده می گیرد و بعد می خواهد با من بخوابد. من
از این کار متنفرم.» او زنی نیست که از سکس متنفر باشد. او زنی است که
با تمام وجود عشق عاطفی را طلب می کند.

چیزی در ذات وجود ما فریاد می زند تا دیگران دوستش داشته
باشند. انزو و روح و روان انسان را خرد می کند. به این دلیل است که حبس
انفرادی را ظالمانه ترین مجازات‌ها دانسته‌اند. در کانون وجود انسان این
میل و آرزو هست که با انسان دیگری صمیمی شده و محبت او را
دریافت کند. هدف از ازدواج رفع این نیاز به مهر و صمیمیت است.
به این دلیل است که در نوشته‌های انجیلی کهن گفته‌اند که زن و شوهر
به «یک گوشت و پوست واحد» بدل می شوند. این بدان معنا نیست که
افراد هویت خاص خود را از دست می دهند، بلکه به این معناست که
به شیوه‌ای عمیق و صمیمانه وارد زندگی یکدیگر می شوند. نویسندگان
انجیل عهد جدید به زن و شوهر اعلام کرده‌اند که یکدیگر را دوست
داشته باشند. از افلاطون تا پک، همه نویسندگان بر اهمیت عشق در
زندگی زناشویی تأکید کرده‌اند.

اما عشق در عین این که مهم است مشکل هم هست. من بارها به گفته‌های زوج‌هایی گوش داده‌ام که از درد پنهان و مشترک‌شان سخن می‌گفتند. برخی از آن‌ها به این دلیل نزد من آمدند که درد درونی‌شان غیر قابل تحمل شده بود. برخی دیگر به این علت آمده بودند که الگوهای رفتاری یا بد رفتاری شریک زندگی‌شان را برای ازدواج‌شان ویرانگر می‌دیدند. برخی صرفاً آمدند تا به من بگویند که دیگر نمی‌خواهند متأهل باشند. این رؤیای آن‌ها که «به خوبی و خوشی تا پایان عمر» با هم زندگی کنند به شدت به دیوارهای واقعیت برخورد کرده بود. من بارها و بارها این جملات را شنیده‌ام، «عشق ما تمام شده. رابطه‌مان مرده. ما خیلی به هم نزدیک بودیم اما دیگر نیستیم. ما دیگر از بودن با هم لذت نمی‌بریم. ما نیازهای همدیگر را برطرف نمی‌کنیم.» ماجرای زندگی آن‌ها شاهدی بر این مدعاست که بزرگسالان نیز مانند کودکان «مخزن عشق» دارند.

آیا در اعماق وجود زوج‌های ناراحت «مخزن عشق» نامرئی‌ای وجود دارد که درجه‌اش نشان می‌دهد خالی است؟ آیا بد رفتاری‌ها، بی‌توجهی‌ها، کلمات درشت و خشن و روحیه انتقادی آن‌ها به این دلیل نیست که آن مخزن خالی است؟ اگر ما بتوانیم راهی برای پُر کردن آن پیدا کنیم آیا می‌توان از دواج آن‌ها را نجات داد؟ آیا اگر مخزن عشق پر شود زوج‌هایی توانند فضای عاطفی‌ای ایجاد کنند که بتوان درباره اختلافات بحث کرد و کشمکش‌ها را حل کرد؟ آیا مخزن عشق همان چیزی است که سبب موفقیت از دواج می‌شود؟

این پرسش‌ها مرا به سفری طولانی کشاند. در این مسیر من نکات تازه اما مهمی را که در این کتاب می‌خوانید یافتیم. این سفر نه تنها مرا به بیست سال مشاوره ازدواج کشاند بلکه قلب و ذهن صدها زوج آمریکایی در سرتاسر این کشور را نیز به رویم گشود. از سیاتل تا میامی،

زوج‌های مختلف مسائل داخلی از دواج خود را برایم بازگو کردند و به طور علنی با یکدیگر گفتگو کردیم. مطالب این کتاب از بافت زندگی واقعی ارائه شده‌اند. تنها نام‌ها و مکان‌ها به منظور حفظ حریم خصوصی افرادی که چنین آزادانه با من صحبت کرده‌اند تغییر یافته است.

من معتقدم که پُرنگه داشتن مخزن عشق در ازدواج همان قدر مهم است که توجه به سطح روغن اتومبیل. چنانچه ازدواج خود را با «مخزن عشق» خالی پیش ببرید، بیشتر از رانندگی با اتومبیل بی روغن برایتان هزینه دارد. آنچه در این کتاب می‌خوانید می‌تواند هزاران ازدواج را از نابودی نجات دهد و حتی فضای عاطفی یک ازدواج خوب را هم بهبود ببخشد. کیفیت زندگی زناشویی شما در حال حاضر هر چه که باشد، همیشه می‌تواند بهتر شود.

اما پیش از آن که پنج زبان عشق را بررسی کنیم باید به پدیده مهم اما گیج‌کننده دیگری پردازیم به نام تجربه سرمست‌کننده «عاشق شدن».

فصل سوم عاشق شدن

او بدون وقت قبلی وارد دفترم شده و از منشی ام خواسته بود که پنج دقیقه مرا ببیند. من هجده سال بود که جانیس را می شناختم. او سی و شش ساله بود و هرگز ازدواج نکرده بود. در این سالها او با مردان مختلفی آشنا و دوست شده بود؛ یکی به مدت شش سال، دیگری سه سال، و با چندتای دیگر برای دوره های کوتاه تر. هر از گاه او وقت ملاقاتی می گرفت و به دیدنم می آمد تا از مشکل بخصوصی که در رابطه اش به وجود آمده صحبت کند. او ذاتاً زن منضبط، با وجدان، منظم، با فکر و باتوجهی بود. اصلاً با خصوصیات او جور در نمی آمد که غیرمنتظره و بدون وقت قبلی به دفترم بیاید. با خودم فکر کردم باید بحران وحشتناکی پیش آمده باشد که جانیس بدون وقت قبلی اینجا آمده. وقتی در اتاق رابست کاملاً منتظر بودم که ناگهان بزند زیر گریه و داستان وحشتناکی تعریف کند. اما او در حالی که صورتش از هیجان می درخشید آرام وارد دفترم شد.

گفتم «حالت چگونه جانیس؟»

گفت «عالیه. هرگز حالم به این خوبی نبوده. من دارم ازدواج می کنم!»

با تعجب پرسیدم «تو؟ با کی و کی؟»

با خوشحالی گفت «با دیوید گالسیپی. در ماه سپتامبر.»

«جالبه. چه مدته که همدیگه رو می شناسین؟»

«سه هفته است. می دونم دیوانگی است دکتر چاپمن. آن هم بعد از آن همه آدم هایی که قبلاً با آنها آشنا شدم و تا مرز ازدواج پیش رفتیم. خودم هم نمی تونم باور کنم اما می دونم که دیوید برای من ساخته شده. ما از همون اول آشنایی این را فهمیدیم. البته همون اول در موردش صحبت نکردیم اما یک هفته بعد او از من درخواست ازدواج کرد. من می دونستم که او این درخواست را از من می کنه و می دونستم که به او پاسخ مثبت می دهم. دکتر چاپمن، من هرگز پیش از این چنین احساسی نداشتم. شما از روابط من طی سال های قبل اطلاع دارین و می دونین که چه کشمکش هایی داشتم. در هر کدوم آن روابط یه جای کار خراب بود. من هرگز از ازدواج با هیچ کدوم آنها احساس آرامش نمی کردم اما می دونم که دیوید برای من ساخته شده.»

در این موقع جانیس در حالی که روی صندلی اش بند نمی شد خنده کنان گفت، «می دونم که دیوانگی است اما خیلی خوشحالم. من هرگز توی زندگیم این قدر خوشحال نبوده ام.»

چه بر سر جانیس آمده بود؟ او عاشق شده بود. در نظر او دیوید شگفت انگیزترین مردی بود که تا به حال دیده بود. او از هر نظر کامل بود. او می توانست شوهر ایده آلیش باشد. او روز و شب به دیوید فکر می کرد. این واقعیت که دیوید قبلاً دو بار ازدواج کرده، سه بچه دارد، و ظرف یک سال گذشته سه بار شغل عوض کرده از نظر جانیس اهمیتی ندارند. او خوشحال است و مطمئن است که به خوبی و خوشی تا پایان عمر با دیوید زندگی خواهد کرد. او عاشق است.

اکثر ما با تجربه «عاشق شدن» وارد مسیر ازدواج می شویم. ما فردی را ملاقات می کنیم که خصوصیات فیزیکی و شخصیتی اش شوک الکتریکی ای

در ما ایجاد می کند که سیستم «زنگ عشق» ما را راه می اندازد. زنگ به صدا در می آید و ما وارد روند شناخت آن فرد می شویم. گام اول ممکن است خوردن یک همبرگر یا استیک با همدیگر باشد - بسته به این که چقدر پول داشته باشیم. اما موضوع مورد علاقه ما واقعاً غذا نیست. ما به دنبال کشف عشق هستیم. «آیا این احساس گرم و دلچسبی که در درونم دارم یک چیز واقعی است؟»

گاه در همان ملاقات اول آن حس خوشایند را از دست می دهیم. مثلاً می فهمیم که طرف مقابلمان خرخر می کند و حس خوبی که داشتیم از بین می رود. دیگر نمی خواهیم با او همبرگر بخوریم. اما اکثر اوقات بعد از خوردن همبرگر احساس مان قوی تر از قبل می شود و قرار ملاقات های بیشتری می گذاریم و پس از مدتی چنان احساس شدیدی پیدا می کنیم که به خودمان می گوئیم «فکر کنم دارم عاشق می شوم.» سرانجام متقاعد می شویم که این همان «عشق واقعی» است و به آن شخص هم می گوئیم و امیدواریم احساس او هم همین باشد. اگر نباشد حرارت جریان کمی فروکش می کند و ما تلاش مان را دو برابر می کنیم تا محبوب مان را تحت تأثیر قرار بدهیم و سرانجام عشق او را به دست بیاوریم. وقتی احساس مان متقابل باشد، شروع می کنیم به صحبت درباره از دواج زیرا همه می دانند که «عاشق شدن» رکن ضروری یک ازدواج خوب است.

رؤیاهای پیش از ازدواج ما تماماً درباره خوبی ها و سعادت زندگی زناشویی اند. وقتی عاشقید نمی توانید به هیچ چیز دیگری فکر کنید.

تجربه «عاشق شدن» در اوج خود سرمست کننده است. ما به لحاظ عاطفی فقط به یکدیگر فکر می کنیم. موقع خواب به دیگری فکر می کنیم. وقتی بیدار می شویم اولین کسی که در نظرمان ظاهر می شود اوست. آرزو داریم با هم باشیم. اوقاتی که با هم می گذرانیم انگار در بهشت

هستیم. وقتی دست یکدیگر را می‌گیریم گویی خون‌مان با هم جریان پیدا می‌کند. اگر به دانشکده یا سر کار نمی‌رفتیم تا ابد می‌توانستیم همدیگر را ببوسیم. ملاقات‌مان ما را به رؤیای ازدواج فرو می‌برد و جذبه و شور می‌آفریند.

کسی که «عاشق» است دچار این توهم می‌شود که محبوبش کامل است. شاید مادرش بتواند عیب‌های او را ببیند ولی او نمی‌تواند. مادرش می‌گوید «عزیزم می‌دانی که او پنج سال است تحت درمان روانی است؟» اما او پاسخ می‌دهد «مادر بس کن. الآن سه ماه است که او دیگر تحت درمان نیست.» دوستانش هم می‌توانند عیب‌ها را ببینند اما احتمالاً تا موقعی که او سؤال نکند حرفی نمی‌زنند. و به احتمال قوی هم او سؤال نمی‌کند چون محبوبش در نظرش نقص ندارد و حرفی هم که دیگران می‌زنند اهمیتی ندارد.

رؤیاهای پیش از ازدواج ما تماماً درباره‌ی خوبی‌ها و سعادت زندگی زناشویی‌اند: «ما همدیگر را فوق‌العاده خوشبخت می‌کنیم. بقیه‌ی زوج‌ها شاید جنگ و دعوا بکنند ولی ما نه. ما عاشق یکدیگر هستیم.» البته ما کاملاً هم خام نیستیم. ما ذهناً می‌دانیم که در نهایت اختلافاتی خواهیم داشت. اما مطمئنیم که به طور علنی در مورد آن اختلافات بحث خواهیم کرد و هر کدام مان آماده‌ایم که به دیگری امتیاز بدهیم و به توافق برسیم. وقتی عاشقید نمی‌توانید به هیچ چیز دیگری فکر کنید.

به ما باورنده‌اند که اگر واقعاً عاشق باشیم عشق تا ابد طول خواهد کشید. همیشه احساس شگفتی را که در این لحظه داریم، خواهیم داشت. هرگز چیزی بین ما پیش نخواهد آمد. هیچ چیزی عشق ما نسبت به یکدیگر را شکست نخواهد داد. ما شیفته‌ی زیبایی و گیرایی شخصیت طرف مقابل می‌شویم. عشق ما شگفت‌انگیزترین چیزی است که تاکنون

تجربه کرده ایم. ما می بینیم که ظاهراً بعضی از زوجها این احساس را از دست داده اند اما در مورد ما هرگز این اتفاق نخواهد افتاد. ما این طور استدلال می کنیم که «شاید آن ها عشق واقعی نداشته اند».

متأسفانه ابدیت تجربه «عاشقی» افسانه است نه واقعیت. دکتر دوروتی تنوف روانشناس مطالعات وسیعی پیرامون پدیده عاشقی انجام داده است. او پس از بررسی تجربه ده ها زوج به این نتیجه رسید که میانگین عمر افکار رمانتیک دو سال است.

اگر ماجرای عاشقانه ای پنهانی باشد ممکن است کمی بیشتر طول بکشد. اما سرانجام ما از روی ابرها پایین می آیم و دوباره پایمان را روی زمین می گذاریم. حالا چشمان باز شده و معایب فرد دیگر را می بینیم. ما متوجه می شویم که ویژگی های شخصیت طرف مقابل واقعاً ناراحت کننده است. الگوهای رفتاری او آزار دهنده است. او می تواند برنجد و عصبانی بشود و حتی شاید کلام درشتی بر زبان بیاورد و قضاوت های بدی بکند. خصایص جزئی ای که موقع عاشق بودن نادیده می گرفتیم حالا به کوه های عظیم بدل می شوند. یاد حرف های مادرمان می افتیم و از خودمان می پرسیم، چطور توانستیم این قدر احمق باشیم؟

به دنیای واقعی از دواج خوش آمدید؛ دنیایی که همیشه چند تار مو در دستشویی هست و لکه های سفید روی آینه را پوشانده؛ دنیایی که بحث ها حول این می چرخند که دستمال کاغذی لوله ای از کدام طرف باید بیرون بیاید و سرپوش آن باید بالا باشد یا پایین. این دنیایی است که کفش ها خودشان به گنجه نمی روند و کتوها خودشان بسته نمی شوند؛ جایی که کت ها دوست ندارند آویزان بشوند و جوراب ها موقع شستن گم و گور می شوند. در این دنیا، نگاهی می تواند باعث رنجش بشود و کلامی می تواند آدم را خرد کند. عشاق صمیمی به دشمن هم بدل می شوند، و صحنه از دواج به میدان نبرد.

پس چه بر سر تجربه «عاشقی» آمد؟ افسوس که این فقط یک توهم بود، و ما چه بخواهیم چه نخواهیم گول خوردیم و پای آن ورقه را امضاء کردیم. عجیب نیست که این همه آدم به جایی رسیدند که ازدواج و شریک زندگی سابقشان را که زمانی عاشقش بودند لعنت می‌کنند. به علاوه حال که گول خورده‌ایم حق داریم عصبانی باشیم. آیا واقعاً عشق ما «واقعی» بود؟ من این طور فکر می‌کنم: مشکل اصلی اطلاعات غلط بود.

اطلاعات غلط یعنی این عقیده که «عاشقی» تا ابد طول می‌کشد. ما باید این را می‌دانستیم و با یک مشاهده سطحی می‌فهمیدیم که اگر آدم‌ها تمام مدت ذهنشان درگیر هم باشد همه دچار مشکل جدی می‌شوند. امواج شوک سرتاسر حوزه‌های تجارت، صنعت، کلیسا، آموزش، و بقیه جامعه را فرامی‌گیرد. چرا؟ زیرا کسانی که «عاشق» هستند علاقه خود به چیزهای دیگر را از دست می‌دهند. به این دلیل است که ما آن را «درگیری ذهنی» می‌نامیم. دانشجویی که دیوانه وار عاشق شده سطح نمراتش پایین می‌آید. وقتی عاشقید مشکل می‌توانید درس بخوانید. فردا امتحان تاریخ دارید و باید در مورد جنگ سال ۱۸۱۲ جواب بدهید، وقتی عاشق هستید جنگ سال ۱۸۱۲ چه اهمیتی دارد؟ همه چیزهای دیگر بی‌ربط به نظر می‌رسد. مردی به من گفت، «دکتر چاپمن شغل من دارد از دستم می‌رود.»

پرسیدم «منظورتان چیست؟»

گفت «من دختری را دیدم و عاشقش شدم و حالا اصلاً نمی‌توانم کار بکنم. نمی‌توانم فکرم را روی کارم متمرکز کنم. تمام روز در رؤیای او هستم.»

سرمرستی «عاشق بودن» باعث این توهم می‌شود که فکر می‌کنیم

رابطه مان صمیمانه است. ما احساس می کنیم که به یکدیگر تعلق داریم. ما ایمان داریم که بر همه مشکلات غلبه می کنیم. احساس نوع دوستی نسبت به دیگری می کنیم همان طور که مرد جوانی درباره نامزدش می گفت، «نمی توانم تصور کنم که هرگز کاری بکنم که به او صدمه بزند. من هر کاری که لازم است برای خوشبختی او انجام می دهم.» یک چنین افکاری این احساس غلط را در ما ایجاد می کند که نگرش های خودخواهانه مان محو شده اند و ما به نوعی مادر ترزا^۱ شده ایم و می خواهیم همه چیز مان را فدای معشوق کنیم. علت این که ما به اختیار خود این کارها را می کنیم این است که صادقانه معتقدیم محبوب مان هم همین نگرش را نسبت به ما دارد. ما فکر می کنیم او هم هر چه در توان دارد در راه رفع نیازهای ما انجام می دهد؛ او هم همان قدر ما را دوست دارد که ما او را دوست داریم، و هرگز هیچ کاری انجام نمی دهد که ما را برنجاند.

این افکار همیشه رؤیایی است. منظور این نیست که ما صادق نیستیم، بلکه فقط واقع بین نیستیم. ما قادر نیستیم روی واقعیت طبیعت بشر حساب کنیم. ما به طور طبیعی خودپرستیم. جهان هر یک از ما حول خود ما می چرخد. هیچ یک از ما واقعاً نوع دوست نیستیم. فقط سرمستی حاصل از «عاشق شدن» است که باعث ایجاد این توهم در ما می شود. وقتی دوره عاشقی مسیر طبیعی خود را طی کرد (یادتان باشد دوره عاشقی به طور متوسط دو سال طول می کشد)، ما به جهان واقعیت بازمی گردیم و دوباره ابراز وجود می کنیم. مرد آرزوهای خود را بیان می کند اما آرزوهای او با آرزوهای زن متفاوت خواهد بود. مرد سکس می خواهد اما زن خیلی خسته است. مرد می خواهد اتومبیل نو بخرد اما

۱. راهبه لهستانی الاصل که عمر خود را وقف فقرا و محرومان جهان، خصوصاً هندوستان کرد و جایزه صلح نوبل را نیز دریافت کرد.

زن می گوید «مسخره است!» زن می خواهد به دیدن والدینش برود اما مرد می گوید «دلم نمی خواهد این همه وقت خودت را صرف خانواده ات بکنی.» مرد می خواهد فوتبال بازی کند، زن می گوید «تو فوتبال را بیشتر از من دوست داری.» کم کم توهم صمیمیت فرومی ریزد و خواست ها و آرزوهای شخصی و الگوهای عواطف، افکار و رفتار هر کس نمود پیدا می کند. آن ها دو فرد متفاوت هستند. ذهن آن ها در هم ذوب نشده و عواطف آن ها با هم برای مدت کوتاهی در اقیانوس عشق ترکیب شده است. حالا امواج واقعیت کم کم آن ها را از هم جدا می کند. عشق شان تمام می شود و در این نقطه یا از هم دور می شوند، جدا می شوند، طلاق می گیرند و به دنبال تجربه عشق تازه ای می روند یا کار دشوار دیگری را آغاز می کنند: یادگیری دوست داشتن یکدیگر بدون سرمستی عاشقی.

دوران عاشقی نه روی رشد ما تمرکز می کند نه رشد و تکامل طرف مقابل مان. برعکس، فقط این حس را به ما می دهد که به هدف رسیده ایم و دیگر نیازی به رشد بیشتر نداریم.

برخی از محققان از جمله روانشناس مشهور دکتر ام. اسکات پک و دوروتی تنوف نتیجه گرفته اند که دوران عاشقی را اصلاً نباید «عشق» نامید. دکتر تنوف واژه خیالبافی را انتخاب کرده تا دوران عاشقی معمول را از تجربه عشق واقعی جدا کند. دکتر پک نتیجه گرفته که این عاشقی به سه دلیل عشق واقعی نیست. اولاً، عاشق شدن از روی اراده یا انتخاب آگاه نیست. هر چقدر هم ما بخواهیم عاشق شویم نمی توانیم کاری کنیم که این اتفاق بیافتد. از سوی دیگر، ممکن است ما اصلاً به دنبال این تجربه نباشیم و ناگهان با آن مواجه شویم. اغلب اوقات ما در زمان نامناسب و با فرد نامناسب وارد تجربه عشق می شویم.

ثانیاً این نوع عاشق شدن، عشق واقعی نیست زیرا بی تلاش صورت می‌گیرد. هر کاری که ما در وضعیت عاشقی انجام می‌دهیم به انضباط یا تلاش اندکی از جانب ما نیاز دارد. تلفن‌های طولانی و پرهزینه‌ای که به یکدیگر می‌زنیم، پولی که برای رفت و آمد و ملاقات با یکدیگر صرف می‌کنیم، هدایایی که می‌دهیم، پروژه‌های کاری که انجام می‌دهیم همگی در نظرمان ناچیز می‌آید. همان‌طور که طبیعت غریزی عاشقی نیز ما را وادار می‌کند کارهای بی‌معنی و غیرطبیعی برای یکدیگر انجام دهیم. ثالثاً، کسی که «عاشق» است واقعاً به رشد شخصی فرد دیگر علاقه ندارد و از آن حمایت نمی‌کند. «تنها هدفی که ما موقع عاشق شدن در ذهن داریم این است که به تنهایی مان خاتمه بدهیم و شاید از راه ازدواج این نتیجه را حفظ بکنیم.»^۱

دوران عاشقی نه روی رشد ما تمرکز می‌کند نه رشد و تکامل طرف مقابل مان. برعکس، فقط این حس را به ما می‌دهد که به هدف رسیده‌ایم و دیگر نیازی به رشد بیشتر نداریم. ما در اوج سعادت زندگی هستیم و تنها آرزویمان ماندن در همانجاست. مسلماً محبوب مان هم نیازی به رشد ندارد چون کامل و بی‌نقص است. فقط می‌توانیم امیدوار باشیم که همان‌طور کامل باقی بماند.

اگر عاشق شدن عشق واقعی نیست، پس چیست؟ دکتر پک چنین نتیجه می‌گیرد که عاشق شدن «غریزه‌ای است که به طور ژنتیکی تعیین شده و بخشی از رفتار انسان برای جفت‌یابی را تشکیل می‌دهد. به عبارت دیگر، فروپاشی موقت مرزهای نَفَس که در دوران عاشقی رخ می‌دهد پاسخ کلیشه‌ای انسان به سائق جنسی درونی و محرک جنسی بیرونی است و هدف از آن افزایش احتمال یافتن جفت جنسی و پیوند با او به منظور بقای نوع است.»^۲

۱. ام. اسکات پک، جاده‌ای که کمتر پیموده شده است (نیویورک، انتشارات سایمون و شوستر، ۱۹۷۸، صفحات ۹۰-۸۹).
۲. دکتر پک، منبع قبلی، ص ۹۰.

چه با این نتیجه‌گیری موافق باشیم چه نباشیم، آن دسته از ما که عاشق شده‌اند و عشقشان خاتمه یافته احتمالاً موافقت خواهند کرد که تجربه عاشقی ما را به مدار عاطفی‌ای پرتاب می‌کند که هیچ شباهتی با سایر تجارب زندگی مان ندارد. این جریان معمولاً قابلیت استدلال و تحمل ما را مختل می‌کند و ما اغلب چیزهایی می‌گوییم و کارهایی می‌کنیم که هرگز در لحظات معقول‌تر زندگی مان نکرده‌ایم. در واقع وقتی از حالت عاشقی بیرون می‌آییم اغلب حیرت می‌کنیم که چرا آن کارها را کردیم. وقتی موج عواطف فرومی‌نشیند و ما بار دیگر به دنیای واقعی‌ای باز می‌گردیم که اختلافات مان آنجا آشکار می‌شود، اکثرمان می‌پرسیم، «چرا ما با هم ازدواج کردیم؟ چرا در هیچ موردی توافق نداریم؟» اما وقتی در اوج عاشقی به سر می‌بردیم در همه زمینه‌ها توافق داشتیم— حداقل هر زمینه‌ای که مهم بود.

آیا این بدان معناست که ما بر اساس توهم عاشقی فریب خورده و ازدواج کرده‌ایم و حالا فقط دو راه در پیش پای خود داریم: (۱) محکوم به ادامه زندگی فلاکت‌بار با همسرمان هستیم، (۲) باید به سرعت از این زندگی فرار کنیم و دوباره امتحان کنیم؟ نسل ما راه حل دوم را انتخاب کرده در حالی که نسل قبلی با راه اول پیش رفته است. قبل از این که به طور خودکار نتیجه بگیریم که راه حل ما بهتر است، باید آمار و ارقام را بررسی کنیم. در حال حاضر ۴۰ درصد ازدواج‌های بار اول در آمریکا به طلاق می‌انجامد. ۶۰ درصد ازدواج‌های بار دوم و ۷۵ درصد ازدواج‌های بار سوم نیز به همین سرنوشت دچار می‌شوند. ظاهراً چشم‌انداز ازدواج سعادت‌مندتر در دور دوم و سوم چندان زیاد نیست.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که راه حل سوم و بهتری وجود دارد: ما می‌توانیم تجربه عاشقی را همان‌طور که هست—یعنی شور و جذبه

عاطفی موقتی - بپذیریم و اکنون به دنبال «عشق واقعی» با همسرمان باشیم. طبیعت این نوع عشق عاطفی است اما وسواس ذهنی به همراه ندارد. این عشقی است که عقل و عاطفه را به هم پیوند می‌زند. این عشق مستلزم اراده و انضباط است و نیاز به رشد شخصی را به رسمیت می‌شناسد. اساسی‌ترین نیاز عاطفی ما عاشق شدن نیست بلکه حقیقتاً مورد مهر و محبت یکدیگر قرار داشتن است؛ و این یعنی شناختن عشقی که از عقل و انتخاب برمی‌خیزد نه از غریزه. من نیاز دارم کسی مرا دوست داشته باشد که دوست داشتنم را انتخاب کرده و در وجود من چیزی شایسته دوست داشتن پیدا کرده است.

این نوع عشق به کوشش و انضباط نیاز دارد. یعنی باید انتخاب کنیم که انرژی خود را صرف به‌روزی دیگری کنیم و بدانیم که اگر زندگی او با تلاش ما غنی شود ما نیز احساس رضایت خواهیم کرد - رضایت حاصل از این که حقیقتاً یکدیگر را دوست داشته‌ایم. در اینجا نیازی به سرمستی «عاشقی» نیست. در واقع، عشق حقیقی تا زمانی که دوران «عاشقی» مسیر خود را به پایان نرسانده آغاز نمی‌شود.

عشق عقلانی و اختیاری... همان نوع عشقی است که حکما و خردمندان همواره ما را به آن فرا خوانده‌اند.

وقتی ما تحت تأثیر «تب و تاب» عاشقی هستیم مهربانی‌ها، بخشش‌هایمان و کارهای محبت‌آمیزی که انجام می‌دهیم از آن ما نیست. ما بانیرویی غریزی پیش رانده می‌شویم که فراتر از الگوهای رفتاری عادی ماست. اما اگر به جهان واقعی اراده و انتخاب بشری بازگشتیم و تصمیم گرفتیم که مهربان و بخشنده باشیم، آن وقت این عشق واقعی است. چنانچه ما بخواهیم از سلامت عاطفی برخوردار باشیم، نیاز عاطفی

به مهر و محبت باید برآورده شود. کسانی که ازدواج کرده‌اند نیاز دارند عشق و محبت همسرشان را احساس کنند. وقتی ما مطمئنیم که همسرمان تأییدمان می‌کند، ما رامی خواهد و متعهد به تأمین رفاه و بهروزی ماست احساس امنیت می‌کنیم. طی مرحله عاشقی، ما همه این عواطف را احساس می‌کردیم. در طول این مدت اوضاع عالی بود. اشتباه ما فقط این بود که فکر می‌کردیم تا ابد طول می‌کشد.

اما قرار نیست این دوره تا ابد طول بکشد. در کتاب ازدواج، عاشقی فقط مقدمه کتاب است. قلب کتاب، عشق عقلانی و ارادی است. این همان نوع عاشقی است که حکما و خردمندان همواره ما را به آن فراخوانده‌اند. این عشق اختیاری است.

این خبر خوبی برای زوج‌هایی است که همه احساسات دوره «عاشقی» شان را از دست داده‌اند. اگر عشق، انتخاب است پس آن‌ها حالا که احساسات دوره «عاشقی» شان از بین رفته و به دنیای واقعی بازگشته‌اند، می‌توانند همدیگر را دوست داشته باشند. این نوع عشق با یک نگرش آغاز می‌شود. با نوعی تفکر. عشق نگرشی است حاکی از این که «من با تو ازدواج کرده‌ام و تصمیم دارم در جهت علائق و منافع تو تلاش کنم.» سپس کسی که عشق را انتخاب می‌کند راه‌های مناسب برای اجرای این تصمیم را خواهد یافت.

بعضی‌ها ممکن است اعتراض کنند و بگویند «ولی این خیلی خشک و سرد به نظر می‌رسد». عشق نوعی نگرش همراه با رفتار صحیح است؟ پس ستاره‌های دنباله‌دار، بادبادک‌ها و احساسات عمیق چه می‌شود؟ روح انتظار، برق چشم‌ها، جریان الکتریسیته بوسه، و هیجان سکس چه می‌شود؟ احساس امنیت عاطفی ناشی از این که می‌دانم در نظر او نفر اول هستم چه می‌شود؟ این کتاب درباره این موضوع است. درباره

این که چطور می‌توانید نیاز عاطفی عمیق یکدیگر را برای احساس مهر و عشق برآورده کنید. اگر ما این کار را یاد بگیریم و انجام آن را انتخاب کنیم، آن‌گاه عشقی که با یکدیگر سهیم می‌شویم هیجان‌انگیزتر از هر چیزی است که در دوره‌ی سرمستیِ عاشقی احساس کرده‌ایم.

سال‌هاست که من در مورد پنج زبان عشق در سمینارهای ازدواج و جلسات مشاوره‌ی خصوصی‌ام صحبت کرده‌ام. هزاران زوج در مورد صحت آنچه می‌خوانید گواهی خواهند داد. پرونده‌های من آکنده از انبوه نامه‌هایی است که افرادی که هرگز ملاقاتشان نکرده‌ام ارسال کرده و نوشته‌اند «یکی از دوستانم نوار صحبت‌های شما درباره‌ی زبان‌های عشق را به من قرض داد و این نوار زندگی زناشویی مرا متحول کرد. ما سال‌ها بود که برای دوست داشتن یکدیگر در کشمکش بودیم ولی تلاش‌هایمان از نظر عاطفی تأثیری روی هم نداشت. حالا که با زبان عشق مناسب همدیگر صحبت می‌کنیم فضای عاطفی زندگی زناشویی‌مان به شدت تغییر یافته است.»

وقتی مخزن عشق عاطفی همسرتان پُر است و او با عشق شما احساس امنیت می‌کند، کل جهان تابناک می‌شود و همسرتان به سمت قله‌ی قابلیت‌های وجود خود در زندگی حرکت می‌کند. اما وقتی مخزن عشق خالی است و او احساس می‌کند مورد سوء استفاده قرار دارد و نه مهر و محبت، دنیا تیره و تاریک به نظر می‌آید و او هرگز نمی‌تواند قابلیت‌های خود را در دنیا شکوفا کند و به نمایش بگذارد. در پنج فصل بعدی این کتاب، من پنج زبان عشق را توضیح خواهم داد و سپس در فصل نهم نشان می‌دهم که چگونه کشف زبان اصلی عشق همسرتان می‌تواند کوشش‌های عاشقانه‌ی شما را با بیشترین کامیابی مواجه کند.

فصل چهارم زبان اول عشق: کلام تأییدآمیز

زمانی مارک تواین گفت، «با یک تعریف خوب، من می توانم دو ماه زندگی کنم.» اگر حرف مارک تواین را جدی بگیریم، شش تعریف در سال می توانسته مخزن عشق او را تا حد لازم پُر نگه دارد. همسر شما احتمالاً به تعریف بیشتری نیاز دارد.

یکی از راه‌های بیان و ابراز عشق، استفاده از واژه‌های دلگرم‌کننده و تشویق‌آمیز است. سلیمان، کاتب نوشته‌های حکیمانه عهد باستان نوشت «زبان قدرت آفرینش زندگی و مرگ را دارد.» بسیاری از زوجها هرگز قدرت خارق‌العاده تأیید یکدیگر با زبان را یاد نگرفته‌اند. سلیمان می نویسد «دلِ نگران، انسان را مأیوس می کند اما کلام مهربان دلگرمش می سازد.»

تعریف شفاهی یا قدردانی با کلمات، ابزارهای قدرتمند ابراز عشق و محبت هستند. این را به بهترین وجه با گفته‌های تأییدآمیز ساده‌ای چون گفتارهای ذیل می توان بیان کرد:

«این لباس خیلی بهت میاد»

«وای! چقدر با این لباس قشنگ شده‌ای!»

«تو بهترین سبب ز منی پز دنیا هستی. من عاشق این سبب ز منی ها هستم.»

«امشب واقعاً ظرف‌ها را عالی شستی.»

«متشکرم که امشب یه پرستار بچه پیدا کردی. واقعاً ازت ممنونم.»

«واقعاً متشکرم که سطل آشغال را بیرون می‌بری.»

اگر زن و شوهری به طور منظم چنین گفته‌هایی را از یکدیگر بشنوند فضای عاطفی از دواج‌شان چگونه خواهد شد؟

چند سال پیش در دفترم نشسته بودم. در اتاقم باز بود. خانمی وارد شد و گفت «یک دقیقه وقت دارید؟»

«البته، بفرمایید.»

او آمد و نشست و گفت، «دکتر چاپمن من مشکلی دارم. من به هیچ نحو نمی‌توانم شوهرم را وادار کنم تا اتاق خوابمان را رنگ بزند. الآن ۹ ماه است که هر کاری کرده‌ام موفق نشده‌ام وادارش کنم که اتاق را نقاشی کند.»

اولین چیزی که به ذهنم خطور کرد این بود که خانم شما اشتباهی اومده این. من کارگر نقاش نیستم. اما گفتم «بیشتر توضیح بدین.»
او گفت «خوب، مثلاً شنبه پیش. یادتان هست که چقدر هوا خوب بود؟ می‌دونین شوهر من تمام روز چکار کرد؟ ماشینش را شست و برق انداخت.»

«شما چکار کردین؟»

رفتم پیش او و گفتم: «باب، من نمی‌فهمم تو چکار می‌کنی. امروز بهترین روز برای رنگ زدن اتاق خوابمان است اما تو داری ماشینت را می‌شوئی و برق می‌اندازی.»

پرسیدم «بعد او آمد و اتاق خواب را رنگ زد؟»

«نه. هنوز هم اتاق‌مان رنگ نشده. من نمی‌دانم چکار کنم.»

گفتم، «اجازه بدین سؤالی بپرسم. آیا شما با ماشین تمیز و براق مخالفین؟»

«نه. ولی من می‌خواهم اتاق خوابمان نقاشی بشود.»

«مطمئنین که شوهرتان می‌داند که شما دلتان می‌خواهد اتاق خواب نقاشی بشود؟»

«بله می‌دانم که او می‌داند. ۹ ماه است که دارم این را می‌گویم.»

«اجازه بدین سؤال دیگری بپرسم. آیا شوهر شما اصلاً هیچ کاری را خوب انجام می‌دهد؟»

«مثلاً چی؟»

«خوب مثلاً بردن زباله به بیرون منزل، یا موقع رانندگی شما کنار زدن حشرات از شیشه جلوی ماشین، یا پر کردن باک بنزین، یا پرداخت قبض برق، یا آویزان کردن کتَش؟»

او گفت، «بله، بعضی از این کارها را انجام می‌دهد.»

«خوب من دو پیشنهاد دارم. اول این که دیگر درباره نقاشی اتاق خواب حرف نزنید.» و تکرار کردم «هرگز دوباره از آن حرف نزنید.» او گفت، «نمی‌دانم این کار چه کمکی می‌کند.»

هدف عشق به دست آوردن چیزی که شما می‌خواهید نیست بلکه انجام دادن کاری برای سعادت کسی است که دوستش دارید. اما واقعیت این است که وقتی ما کلام تأییدآمیز دریافت می‌کنیم به احتمال قوی ترغیب می‌شویم که متقابلاً هم کاری بکنیم.

«خوب، ببینید. همین الآن شما گفتید که او می‌داند که شما می‌خواهید اتاق خواب را رنگ بزنند. شما دیگر نباید به او بگویید. او خودش می‌داند. پیشنهاد دوم من این است که دفعه بعد که شوهرتان کاری را خوب انجام داد شفاهاً از او تعریف کنید. اگر سطل زباله را بیرون برد بگویید، "باب، من می‌خواهم بدانی که واقعاً از این که آشغال‌ها را بیرون

بردی متشکرم. "نگویید،" وقتی اشغال‌ها را بیرون می‌بردی مگس‌ها هم بدرقه‌ات کردند." وقتی دیدید قبض برق را پرداخته دست‌تان را روی شانه‌اش بگذارید و بگویید "باب واقعاً ممنونم که قبض برق را می‌پردازی. می‌دانم که خیلی از شوهرها این کار را نمی‌کنند و من می‌خواهم بدانی که خیلی از این کار تو متشکرم." هر بار که او کار خوبی انجام می‌دهد با زبان از او تشکر و تمجید کنید.

«من نمی‌دانم این کار چه کمکی به نقاشی اتاق خوابمان می‌کند.»

گفتم، «شما از من راهنمایی خواستید. من هم راهنمایی کردم. مجانی.»

وقتی او می‌رفت از حرفم خوشحال نبود. اما سه هفته بعد به دفترم آمد و گفت «این کار مؤثر بود!» او یاد گرفته بود که تعریف شفاهی خیلی بهتر از کلمات منفی انگیزه ایجاد می‌کند.

من پیشنهاد نمی‌کنم برای این که همسران کاری را بکنند که شما می‌خواهید، چاپلوسی‌اش را بکنید. هدف عشق به دست آوردن چیزی که شما می‌خواهید نیست بلکه انجام دادن کاری برای سعادت کسی است که دوستش دارید. اما واقعیت این است که وقتی ما کلام تأییدآمیز دریافت می‌کنیم به احتمال قوی ترغیب می‌شویم که متقابلاً کاری بکنیم و خواسته‌های همسرمان را برآورده کنیم.

کلمات تشویق‌آمیز

تعریف زبانی تنها راه بیان کلمات تأییدآمیز در مورد همسران نیست. شیوه دیگر، استفاده از کلمات تشویق‌آمیز است. واژه تشویق در زبان انگلیسی به معنی «ایجاد شهامت» است. همه ما در بخش‌هایی از وجودمان احساس ناامنی می‌کنیم. ما فاقد شهامت هستیم و این عدم شهامت اغلب مانع از انجام کارهای مثبتی می‌شود که دوست داریم

انجام بدهیم. توان بالقوه نهفته در وجود همسر تان و آن بخش های نامان وجودش در انتظار کلام تشویق آمیز شماست.

آیسون همیشه دوست داشت بنویسد. وقتی دانشگاه می رفت در سال های آخر دانشگاه چند واحد در رابطه با روزنامه نگاری گرفت. او فوراً دریافت که شوقش به نوشتن بیشتر از علاقه اش به تاریخ یعنی رشته اصلی دانشگاهی اش است. اما دیگر برای تغییر رشته خیلی دیر شده بود. وقتی درسش تمام شد و خصوصاً پیش از به دنیا آمدن بچه اول، او چند مقاله نوشت و آن ها را به مجله ای داد. اما جواب رد شنید و دیگر هرگز شهادت آن را پیدا نکرد که مقاله دیگری به مجله برسد. حالا که بچه ها بزرگ تر شده بودند و او وقت بیشتری برای فکر کردن داشت، دوباره شروع به نوشتن کرد.

کیت شوهر آیسون در اوایل زندگی مشترکشان توجه چندانی به نویسندگی آیسون نداشت. او به شدت سرگرم کارش بود و تحت فشار شدید برای ارتقای موقعیت حرفه ای اش بود. اما کیت هم به موقع خود دریافت که عمیق ترین معنای زندگی را نه در موفقیت ها بلکه در رابطه ها باید جست. او آموخت که توجه بیشتری به آیسون و علائقش نشان بدهد. بنابراین طبیعی بود که یک شب او یکی از مقالات آیسون را برداشت و خواند. وقتی مقاله تمام شد به سراغ آیسون رفت که در گوشه ای کتاب می خواند. او با شور و هیجان بسیار گفت «اصلاً دلم نمی خواهد مزاحم مطالعات بشوم اما چیزی هست که باید به تو بگویم. من همین الآن مقاله تو در مورد حداکثر استفاده از تعطیلات را خواندم. آیسون تو یک نویسنده عالی هستی. این مقاله باید چاپ بشود! تو خیلی واضح می نویسی. کلمات تصاویری را می سازند که من می توانم

مجسم‌شان کنم. تو سبک نگارش فوق‌العاده گیرایی داری. تو باید این مقاله را به یک مجله بدهی.»

آیسون مردد پرسید «واقعاً این طور فکر می‌کنی؟»
کیت گفت «بله. به نظر من این مقاله خوبیه.»

وقتی کیت از اتاق بیرون رفت آیسون کتابش را کنار گذاشت. او در حالی که کتاب را بسته بود سی دقیقه در رؤیای حرف‌هایی فرورفت که کیت زده بود. او نمی‌دانست که آیا دیگران هم در مورد نوشته او همان طور فکر می‌کنند یا نه. یادش آمد که چند سال پیش چطور جواب رد شنیده بود اما فکر کرد که حالا خودش آدم دیگری شده، نوشته‌هایش بهتر شده و تجربه بیشتری کسب کرده است. قبل از این که آیسون از روی صندلی بلند بشود و برود آب بخورد با خودش تصمیمی گرفت. او تصمیم گرفت مقالاتش را به چند مجله ارائه کند و ببیند آیا می‌تواند آن‌ها را چاپ کند یا نه.

واژه‌های تشویق‌آمیز کیت چهارده سال پیش ادا شدند. آیسون از آن پس مقالات متعددی به چاپ رسانده و اکنون قرارداد چاپ یک کتاب را بسته است. او نویسنده‌ای عالی است اما این کلمات تشویق‌آمیز شوهرش بود که باعث شد تا او گام اول را در مسیر دشوار چاپ مقاله‌اش بردارد. شاید شوهر شما در یک یا چند حوزه زندگی دارای استعداد نهفته‌ای باشد. این استعداد منتظر کلام تشویق‌آمیز شماست. شاید همسر تان باید در کلاس مخصوص پرورش همان استعداد ثبت نام کند. شاید لازم باشد تا با چند نفر که در آن حوزه موفق بوده‌اند ملاقات کند، برای این که آن‌ها به او بگویند گام بعدی‌اش چه باید باشد. کلمات شما می‌تواند شهامت لازم برای برداشتن گام اول را به همسر تان ببخشد.
لطفاً توجه داشته باشید که من نمی‌گویم به همسر تان فشار بیاورید تا

کاری را که شما می خواهید انجام بدهد. من می گویم او را تشویق کنید تا علائقی را که دارد بسط و پرورش بدهد. به عنوان مثال بعضی از شوهران مدام به همسرشان فشار می آورند که وزن کم کند. شوهر می گوید «من دارم تشویقت می کنم» اما از نظر زن این مثل محکوم کردن است. فقط وقتی کسی خودش بخواهد وزن کم کند شما می توانید تشویقش کنید. تا موقعی که خودش چنین خواسته ای نداشته باشد کلمات شما لحن موعظه را پیدا می کنند. و این کلمات به ندرت باعث تشویق می شوند. طرف مقابل همیشه آن ها را به صورت نوعی قضاوت می بیند که هدفش ایجاد احساس گناه است. آن ها محبت را نمی رسانند بلکه نفی و انکار را نشان می دهند.

تشویق مستلزم توجه و محبت و نگاه کردن به جهان از چشم همسر تان است. ما ابتدا باید بفهمیم چه چیزی برای همسرمان مهم است.

اما اگر همسر تان گفت «فکر می کنم پاییز باید در کلاس کاهش وزن ثبت نام کنم»، آن وقت شما می توانید کلام تشویق آمیز تان را بگویید. کلمات تشویق آمیز می تواند چیزی شبیه این باشد «اگر تصمیم به این کار گرفته ای یک چیز را می توانم به تو بگویم. تو موفق خواهی شد. یکی از خصوصیات تو که من دوست دارم این است که وقتی تصمیم به کاری می گیری آن را انجام می دهی. اگر واقعاً می خواهی این کار را بکنی مطمئن باش که من هر کاری برای کمک به تو می کنم. و نگران هزینه کلاس هم نباش.» یک چنین جملاتی همسر تان را تشویق می کند تا به مرکز کاهش وزن تلفن بزند.

تشویق مستلزم توجه و محبت و نگاه کردن به جهان از چشم همسر تان است. ما ابتدا باید بفهمیم چه چیزی برای همسرمان مهم است. فقط آن

موقع می توانیم کلام تشویق آمیزی بگوییم. با تشویق زبانی در واقع می گوییم «من می دانم. من توجه دارم. من با تو هستم. چطور می توانم کمک کنم؟» به این ترتیب ما سعی می کنیم نشان بدهیم که به او و توانایی هایش اعتقاد داریم. ما به او اهمیت می دهیم و تحسینش می کنیم. اکثر ما بیش از آن استعداد نهفته داریم که هرگز بتوانیم آن ها را پرورش بدهیم. آنچه ما را عقب نگه می دارد شهامت است. همسر دوستدار و مهربان کسی است که می تواند نقش یک یاریگر بسیار قدرتمند را ایفاء کند. البته ممکن است بیان کلمات تشویق آمیز برای شما دشوار باشد. شاید این زبان اصلی عشق شما نباشد. شاید یادگیری این زبان دوم برای شما بسیار سخت و دشوار باشد. خصوصاً اگر الگوی شما بیان کلمات انتقادی و محکوم کننده باشد اما من به شما اطمینان می دهم که ارزش امتحان کردن را دارد.

کلام مهرآمیز

عشق مهربان است. بنابراین اگر ما بخواهیم با زبان، ارتباط عاشقانه برقرار کنیم باید از واژه های مهرآمیز استفاده کنیم. این به شیوه صحبت ما ربط پیدا می کند. هر جمله ای که شما بر زبان می رانید، بسته به چگونگی استفاده از آن، دو معنای متفاوت دارد. اگر جمله «دوستت دارم» بالطف و مهربانی ادا شود می تواند به معنی ابراز عشق واقعی باشد. اما جمله «من دوستت دارم؟» چه؟ علامت سؤال کل معنای این سه کلمه را تغییر می دهد. گاه واژه های ما چیزی را می گویند و لحن بیانمان چیزی دیگر را. ما پیامی دوگانه می فرستیم. معمولاً همسرمان گفته های ما را بر اساس لحن صدایمان تعبیر می کند نه کلماتی که استفاده می کنیم. وقتی با لحن عصبانی می گوییم «امشب ظرف ها را من می شویم»،

به عنوان ابراز عشق تلقی نمی شود. از طرف دیگر می توانیم رنجش، درد و حتی عصبانیتان را به طرزی مهرآمیز بیان کنیم و کلامی محبت آمیز تلقی شود. اگر صادقانه و مهربان بگوییم «من از این که امشب به من کمک نکردی ناراحت شدم و رنجیدم»، این می تواند کلامی از روی عشق باشد. کسی که چنین صحبت می کند می خواهد توسط همسرش شناخته شود. او می خواهد با بیان احساساتش با او صمیمی شود. او خواهان فرصتی است تا از رنجش صحبت و در مورد آن بحث کند تا بتواند التیام پیدا کند. همین کلمات اگر با صدای بلند و خشن بیان شوند دیگر ابراز محبت محسوب نمی شوند، بلکه به منزله محکوم کردن و قضاوت هستند.

شیوه صحبت مافوق العاده مهم است. خردمندی از عهد باستان گفته است «پاسخ ملایم، خشم را دور می کند.» وقتی همسرتان عصبانی و خشمگین است و سیل کلمات درشت و خشن را روان می کند، اگر بخواهید مهربان و با محبت باشید متقابلاً با لحن خشن با او حرف نمی زنید بلکه با صدایی ملایم و آرام صحبت می کنید. شما آنچه را که او می گوید به عنوان اطلاعاتی در مورد احساسات و عواطف او دریافت می کنید. شما اجازه می دهید تا او از رنجش، خشم و تصور خود از وقایع حرف بزند. شما سعی می کنید خود را جای او بگذارید و اتفاقی را که افتاده از چشم او ببینید و حتی بعد به نرمی و با مهربانی درک خود از این که چرا او چنین احساسی دارد را بیان می کنید. اگر کار اشتباهی مرتکب شده اید به آن اعتراف می کنید و از او می خواهید تا شما را ببخشد. اگر انگیزه ای غیر از آنچه او فکر می کند داشته اید، با مهربانی انگیزه تان را توضیح می دهید. شما به دنبال درک و تفاهم و سازش هستید، نه این که ثابت کنید تصور شما از واقعه ای که رخ داده تنها راه

منطقی تفسیر آن است. این یعنی عشق بالغانه - عشقی که اگر خواهان زندگی زناشویی رو به رشد هستیم برای ایجاد و ابراز آن تلاش می کنیم. عشق، حساب خطاها را نگه نمی دارد. عشق، ناکامی های گذشته را نمی شمارد. هیچ کدام از ما کامل نیستیم. ما در زندگی زناشویی همیشه بهترین کار را انجام نمی دهیم. گاه ما کارهایی می کنیم و چیزهایی می گوئیم که همسرمان را می آزارد. ما نمی توانیم گذشته را پاک کنیم. ما می توانیم تقاضای بخشش کنیم و در آینده طور دیگری عمل کنیم. وقتی همسرم خطایی کرده و به آن اعتراف کرده و تقاضای بخشش کرده، من می توانم انتقام بگیرم یا ببخشم. اگر بخوام تلافی کنم و از او بخوام خطایش را جبران کند یعنی خودم را در مقام قاضی و او را متهم قرار داده ام. در این صورت صمیمیت غیر ممکن می شود. اما اگر بخشش را انتخاب کنم می توان نزدیکی و صمیمیت را بازگرداند. بخشش، راه عشق است.

من واقعاً حیرت می کنم که چطور مردم زندگی امروز خود را با خاطرات گذشته تلخ می کنند. آن ها مدام خطاهای گذشته را به امروز می کشانند و با این کار روزی را که به طور بالقوه می تواند عالی و شگفت انگیز باشد خراب می کنند. «نمی توانم باور کنم تو این کار را کردی. فکر نمی کنم هرگز فراموشش کنم. تو می دانی که چقدر مرا رنجاندی. نمی دانم بعد از انجام این کار چطور می توانی این قدر راحت آنجا بنشینی. تو باید به پای من بیفتی و از من تقاضای بخشش کنی. تازه نمی دانم که می توانم ببخشم یا نه.» این ها کلام عشق نیستند بلکه واژه های خشم و انزجار و انتقام هستند.

بهترین کاری که ما با خطاهای گذشته می توانیم انجام بدهیم این است که آن ها را به تاریخ بسپاریم و فراموششان کنیم. بله، این اتفاق افتاد

و مسلماً صدمهٔ زیادی زد و ممکن است باز هم به ما صدمه بزند و ما را برنجاند. اما او به خطایش اعتراف کرد و درخواست بخشش کرد. ما نمی‌توانیم گذشته را پاک کنیم اما می‌توانیم آن را به عنوان تاریخچه بپذیریم. ما می‌توانیم انتخاب کنیم که امروز آزاد از خطاهای گذشته زندگی کنیم.

اگر می‌خواهیم روابط صمیمانه داشته باشیم باید آمال و آرزوهای یکدیگر را بشناسیم. اگر می‌خواهیم یکدیگر را دوست داشته باشیم باید خواست‌های یکدیگر را بدانیم.

بخشش نوعی احساس نیست؛ بخشش تعهد است. تصمیم به ابراز رحم و شفقت نسبت به دیگری است نه خشم و حمله به مقصر. بخشش یکی از مظاهر عشق است؛ یعنی «من دوستت دارم. به تو توجه دارم و می‌خواهم ببخشم. با وجودی که هنوز احساس رنجش می‌کنم اجازه نمی‌دهم اتفاقی که افتاده بین ما جدایی بیافکند. من امیدوارم که بتوانیم از این تجربه بیاموزیم. تو به خاطر خطایی که کردی خطاکار نیستی. تو همسر منی و ما با هم از این نقطه پیش می‌رویم.» این‌ها کلمات تأییدآمیزی هستند که به زبان مهر و محبت ادا شده‌اند.

کلمات فروتنانه

عشق تقاضای می‌کند، تحکم نمی‌کند. وقتی من تقاضایی از همسرم دارم و با تحکم این را از او می‌خواهم، من والد می‌شوم و او کودک. این والد است که به کودک سه‌ساله می‌گوید چکار باید بکند و چکار نکند. این کار ضروری است چون کودک سه‌ساله هنوز نمی‌داند در میان امواج خطرناک زندگی چگونه پیش برود. اما در ازدواج، ما با هم برابریم و هر دو بالغ و بزرگسالیم. مسلماً هیچ کداممان کامل نیستیم اما بالغیم و

شریک زندگی هم هستیم. اگر می‌خواهیم روابط صمیمانه داشته باشیم باید آمال و آرزوهای یکدیگر را بشناسیم. اگر می‌خواهیم یکدیگر را دوست داشته باشیم باید خواست‌های یکدیگر را بدانیم.

اما راهی که ما آن خواسته‌ها را بیان می‌کنیم بسیار مهم است. اگر با تحکم بیان کنیم امکان صمیمیت را محو کرده‌ایم و همسرمان از ما دور خواهد شد. اما اگر نیازها و خواسته‌هایمان را به صورت درخواست فروتنانه ابراز کنیم راه را نشان داده‌ایم نه این‌که اولتیماتوم داده باشیم. شوهری که می‌گوید «تو کیک سیب‌های خوبی درست می‌کنی. ممکنه لطفاً این هفته یکی از آن‌ها را درست کنی؟ من عاشق آن کیک سیب‌ها هستم» در واقع به زنش نشان می‌دهد که چطور می‌تواند به شوهرش محبت کند و نزدیکی بیشتری ایجاد کند. از سوی دیگر شوهری که می‌گوید «از موقعی که بچه به دنیا آمده کیک سیب درست نکرده‌ای. یعنی من تا هجده سال دیگر کیک سیب نمی‌خورم؟» به جای رفتار بالغانه، رفتار بچگانه را در پیش گرفته است. این نوع درخواست کردن سبب نزدیکی و صمیمیت نمی‌شود. زنی که می‌گوید «فکر می‌کنی آخر هفته بتوانی ناودان‌ها را تمیز کنی؟» با این نوع درخواست، ابراز محبت می‌کند. اما زنی که می‌گوید «اگر هر چه زودتر ناودان‌ها را تمیز نکنی از پشت بام می‌افتند. همین‌الآن هم کلی آشغال اون‌ها را گرفته!» به جای ابراز محبت، به یک مادر امر و نهی‌کننده بدل شده است.

وقتی شما مؤدبانه از همسرتان درخواستی می‌کنید، ارزش و قابلیت او را تأیید می‌کنید. اساساً نشان می‌دهید که او چیزی دارد یا می‌تواند کاری انجام بدهد که برای شما مهم و ارزشمند است. اما وقتی با تحکم تقاضا می‌کنید، عاشق نیستید، دیکتاتور هستید. همسرتان احساس ارزشمندی نمی‌کند، احساس تحقیر می‌کند. درخواست مؤدبانه، عنصر

انتخاب و امکان را در خود دارد. همسر تان می تواند انتخاب کند که درخواست شما را اجابت کند یا رد کند، زیرا عشق همیشه انتخاب است. این چیزی است که عشق را مهم و ارزشمند می سازد. وقتی بدانم همسر من به قدر کافی مرا دوست دارد تا یکی از خواسته هایم را برآورده کند از نظر عاطفی این پیام را می دهد که او به من توجه دارد، به من احترام می گذارد، تحسینم می کند، و می خواهد برای خوشنودی ام کاری بکند. ما با درخواست آمرانه نمی توانیم مهر و محبت کسب کنیم. همسر من ممکن است واقعاً تقاضاهایم را برآورده کند اما این کار او از روی عشق نیست، بلکه از ترس یا احساس دیگری به جز عشق است. پس درخواست فروتنانه امکان تجلی عشق را خلق می کند در حالی که تحکم، این امکان را از بین می برد.

لهجه های گوناگون

کلمات تأییدآمیز یکی از پنج زبان اصلی عشق هستند. اما در این زبان چندین لهجه وجود دارد. ما تا اینجا چند تا از آن ها را بحث کردیم. اما تعداد دیگری نیز هست. کتاب های متعدد و مقالات بسیاری پیرامون این لهجه ها نوشته شده است. وجه مشترک همه لهجه ها استفاده از کلماتی برای تأیید همسر خویش است. ویلیام جیمز روانشناس آمریکایی گفته که احتمالاً عمیق ترین نیاز بشر نیاز به احساس ارزشمندی و قدردانی از سوی دیگران است. کلمات تأییدآمیز این نیاز را در بسیاری از افراد برطرف می کنند. اگر شما زن یا مردی نیستید که زبان اصلی عشق تان استفاده از کلمات باشد اما فکر می کنید که این زبان همسر تان می تواند باشد، پیشنهاد می کنم دفترچه ای با عنوان «کلمات تأییدآمیز» درست کنید. هر گاه مقاله یا کتابی درباره عشق می خوانید کلمات تأییدآمیزی را

که در آن می بینید یادداشت کنید. وقتی سخنرانی ای پیرامون عشق می شنوید یادوستی کلامی مثبت درباره فرد دیگری می گوید و شما آن را می شنوید، آن را بنویسید. پس از مدتی می بینید که فهرست بلندبالایی در اختیار دارید که برای ابراز عشق به همسر تان می توانید از آن استفاده کنید. همچنین شاید بخواهید از کلمات غیر مستقیم تأییدی استفاده کنید، یعنی زمانی که همسر تان حضور ندارد چیزهای مثبتی درباره او بگویید. سرانجام کسی آن را به گوش همسر تان خواهد رساند و به خاطر عشق تان ارج و قرب خواهید یافت. به مادر زن تان بگویید که چه زن خارق العاده ای دارید. وقتی مادرش به او بگوید که شما چه گفته اید، ارزش حرف تان بیشتر خواهد شد و اعتبار بیشتری خواهید یافت. همچنین در حضور همسر تان از او جلوی دیگران تعریف کنید. وقتی علناً از کارهای او در برابر دیگران تمجید می کنید مطمئن باشید که در افتخار آن با همسر تان شریک می شوید. به علاوه می توانید به صورت مکتوب کلام تأیید آمیز تان را بنویسید. واژه های مکتوب این حُسن را دارند که بارها و بارها می توان آن ها را خواند.

من در شهر لیتل راک آرکانزاس درس مهمی درباره زبان عشق و کلمات تأیید آمیز آموختم. من برای ملاقات بیل و بتی جو در یک روز زیبای بهاری به آنجا سفر کردم. آن ها در خانه ای با پرچین سفید، چمن سبز و گل های بهاری که کاملاً شکوفا شده بودند زندگی می کردند. واقعاً رؤیایی بود. اما وقتی به داخل رفتم رؤیا تمام شد. از دواج آن ها در شرف فروپاشی بود. پس از دوازده سال زندگی و بزرگ کردن دو بچه، آن ها متعجب بودند که اصلاً چرا با هم از دواج کردند. ظاهراً آن ها سر همه چیز با هم اختلاف داشتند. تنها چیزی که واقعاً در موردش توافق داشتند این بود که هر دو شان بچه ها را دوست داشتند. به تدریج قضیه روشن شد و

من فهمیدم که بیل معتاد به کار است و وقت کمی به بتی جو اختصاص می دهد. بتی جو پاره وقت کار می کرد و هدفش اساساً این بود که خارج از خانه باشد. شیوه آن ها در رابطه شان کنار کشیدن بود. آن ها سعی می کردند از هم فاصله بگیرند تا کشمکش هایشان چندان بزرگ به نظر نیاید. اما درجه مخزن عشق شان روی کلمه «خالی» بود.

آن ها به من گفتند که نزد مشاور ازدواج رفته اند اما ظاهراً پیشرفتی نکرده اند. آن ها در سمینار ازدواج من شرکت کرده بودند و روز بعد من شهر را ترک می کردم. احتمالاً این تنها ملاقات من با بیل و بتی جو بود. بنابراین تصمیم گرفتم هر کاری که از دستم برمی آید بکنم.

من به طور جداگانه با هر کدام شان یک ساعت صحبت کردم و به دقت به حرف های تک تک آن ها گوش دادم. من فهمیدم که به رغم توخالی بودن رابطه آن ها و اختلافاتشان، قدر بعضی از چیزهای یکدیگر را می دانند. باب تصدیق کرد که «او مادر خوبی است. به علاوه کدبانوی خوبی هم هست و اگر تصمیم بگیرد آشپزی بکند یک آشپز عالی است.» سپس ادامه داد «اما او هیچ توجهی به من نشان نمی دهد. من هر چه در توان دارم انجام می دهم ولی او قدردانی نمی کند.» وقتی با بتی جو صحبت کردم او تصدیق کرد که بیل نان آور خیلی خوبی است. بعد گله کرد و گفت «اما او در خانه هیچ کمکی به من نمی کند و هرگز برای من وقت ندارد. فایده خانه داشتن، وسایل ورزشی داشتن، و همه چیزهای دیگر چیست وقتی که هرگز نتوانید با همدیگر از آن ها لذت ببرید؟»

با این اطلاعات تصمیم گرفتم تنها یک پیشنهاد به هر کدام آن ها بکنم. من به طور جداگانه به باب و بتی جو گفتم که هر کدام آن ها کلید تغییر فضای ازدواج شان را در اختیار دارد. من گفتم «این کلید، تشکر شفاهی از کارهایی است که هر کدام شما برای دیگری انجام می دهید. فعلاً باید

گله و شکایت تان از کارهایی را که دوست ندارید کنار بگذارید.» ما گفته‌های مثبتی را که هر کدام آن‌ها قبلاً راجع به دیگری گفته بود مرور کردیم و بعد من کمک کردم تا هر کدامشان فهرستی از آن خصوصیات مثبت تهیه کنند. فهرست بیل روی فعالیت‌های بتی جو به عنوان یک مادر، کدبانو و آشپز تمرکز می‌کرد. فهرست بتی جو روی کار شدید بیل و تأمین مالی خانواده متمرکز بود. ما فهرست‌ها را تا حد امکان مشخص کردیم. فهرست بتی جو درباره شوهرش شبیه این بود:

• او ظرف دوازده سال گذشته حتی یک روز از سر کارش غیبت نکرده. او مرد پرکار و سخت‌کوشی است.

• او طی این سال‌ها چند بار ترفیع گرفته و همیشه به دنبال یافتن راه‌هایی برای بهبود کارش است.

• او هر ماه تمام مخارج خانه را می‌پردازد.

• او قبض برق، گاز و آب را هم می‌پردازد.

• او سه سال پیش برای ما وسایل ورزشی خرید

• او چمن‌ها را می‌زند یا تمام بهار و تابستان کسی را استخدام می‌کند تا هر هفته چمن‌ها را بزند.

• موقع پاییز برگ‌های زرد را جمع می‌کند یا کسی را برای این کار استخدام می‌کند.

• او پول زیادی برای تأمین غذا و پوشاک خانواده می‌پردازد.

• او آشغال‌ها را بیرون می‌گذارد.

• او برای خرید هدایای کریسمس اعضای خانواده به من پول می‌دهد.

• او موافق است که من پولی را که از کار پاره‌وقتم به دست می‌آورم هر طور که دلم می‌خواهد خرج کنم.

فهرست بیل در مورد زنش از این قرار بود:

- او هر روز رختخواب را مرتب می کند.
- او هر هفته خانه را جاروبرقی می کشد.
- او هر روز صبح بچه ها را با صبحانه خوب به مدرسه می فرستد.
- او سه روز در هفته شام می پزد.
- او خوار و بار لازم را خریداری می کند و به بچه ها در انجام تکالیف شان کمک می کند.
- او بچه ها را به مدرسه و کلیسا می برد.
- او روزهای یکشنبه به کلاس اولی ها درس می دهد.
- او لباس های مرا به خشکشویی می برد.
- او شستشوی لباس ها و مقداری از اطوکاری را انجام می دهد.

من پیشنهاد کردم که ظرف هفته های آینده نکاتی را که به نظر شان می رسد به فهرست اضافه کنند. همچنین پیشنهاد کردم هر هفته دو بار یکی از خصوصیات مثبت همسرشان را انتخاب کنند و به طور شفاهی تشکر کنند. سپس راهنمایی دیگری کردم و به بتی جو گفتم که اگر بیل از او تعریف کرد او نباید همان موقع از شوهرش تعریف بکند بلکه صرفاً باید تعریف او را بپذیرد و بگوید «متشکرم که اینو گفتی.» بعد همین حرف را به بیل زد. من آن ها را تشویق کردم که به مدت دو ماه هر هفته این کار را بکنند و اگر دیدند مؤثر است ادامه بدهند. اگر این آزمایش فضای زندگی زناشویی شان را بهتر نکرد آن ها می توانند آن را به عنوان یک تلاش بیهوده کنار بگذارند.

روز بعد سوار هواپیما شدم و به خانه بازگشتم. یادداشتی برای خودم گذاشتم که دو ماه بعد به بیل و بتی جو زنگ بزنم و ببینم اوضاع چطور

است. وقتی اواسط تابستان به آن‌ها تلفن کردم، خواستم که جداگانه با هر کدام صحبت کنم. حیرت کردم که دیدم طرز برخورد بیل چقدر تغییر کرده و او چه گام غول‌آسایی به جلو برداشته است. او حدس زده بود که من به بتی جو همان توصیه‌ای را کرده‌ام که به او کرده بودم اما این اشکالی نداشت. او این کار را دوست داشت. بتی جو از سخت‌کوشی او قدردانی می‌کرد و از این که چرخ خانواده را می‌گرداند از او تشکر می‌کرد. «او واقعاً کاری کرده که من بار دیگر احساس کنم که یک مردم. دکتر چاپمن ما پیشرفت‌هایی کرده‌ایم و من واقعاً معتقدم که در مسیر صحیح پیش می‌رویم.»

اما وقتی با بتی جو صحبت کردم فهمیدم که او فقط یک گام کوچک برداشته است. او گفت، «دکتر چاپمن اوضاع تا حدی بهتر شده. بیل همان‌طور که پیشنهاد کردین شفاهاً از من تشکر و تعریف می‌کند و من فکر می‌کنم که او صادق است. اما دکتر چاپمن، او هنوز و قتش را با من نمی‌گذراند. او آن قدر سرگرم کار است که ماهیچ وقت با هم نیستیم.»

وقتی به حرف‌های بتی جو گوش می‌دادم ناگهان قضیه برایم روشن شد. من فهمیدم که کشف بزرگی کرده‌ام. زبان عشق یک نفر الزاماً زبان عشق نفر دیگر نیست. واضح بود که زبان اصلی عشق بیل، کلام تأییدآمیز بود. او کسی بود که به شدت کار می‌کرد و عاشق کارش بود و چیزی که بیش از همه از زنش می‌خواست این بود که از کارش تعریف و قدردانی بشود. این الگو احتمالاً در کودکی ایجاد شده بود و تأیید شفاهی در دوران بزرگسالی اش هم اهمیت خود را حفظ کرده بود. از طرف دیگر، بتی جو از نظر عاطفی تشنه چیز دیگری بود. کلمات مثبت از نظر او خوب بودند اما او به لحاظ عاطفی در حسرت چیز دیگری می‌سوخت. این ما را به زبان دوم عشق می‌رساند.

فصل پنجم زبان دوم عشق: وقت گذاشتن برای یکدیگر

من باید از همان اول زبان اصلی عشق بتی جو رامی فهمیدم. وقتی در آن شب بهاری به ملاقات او و بیل در لیتل راک رفتم او چه گفت؟ او گفت «بیل زندگی ما را به خوبی تأمین می کند، اما هرگز برای من وقت ندارد. فایده خانه داشتن، وسایل ورزشی داشتن، و همه چیزهای دیگر چیست وقتی که هرگز نتوانید با همدیگر از آن‌ها لذت ببرید؟» خواسته او چه بود؟ تنها بودن با بیل. او توجه بیل را می خواست. او می خواست شوهرش زمان مشخصی را فقط به او اختصاص بدهد، برای او وقت بگذارد، و با همدیگر فعالیت‌هایی را انجام بدهند.

منظور من از «وقت گذاشتن برای همدیگر» این است که توجه خود را به طور کامل به دیگری معطوف کنید. منظور من این نیست که کنار هم روی مبل بنشینید و تلویزیون تماشا کنید. وقتی وقت تان را این‌طور می گذرانید توجهتان به برنامه تلویزیون است نه همسرتان. منظور من این است که تلویزیون را خاموش کنید، با هم روی مبل بنشینید، به همدیگر نگاه کنید و با هم حرف بزنید و فقط توجهتان به یکدیگر باشد. منظورم این است که دو تایی با هم قدم بزنید، به یکدیگر نگاه کنید و حرف بزنید. آیا تا به حال توجه کرده‌اید که در رستوران تقریباً همیشه

می‌توانید متوجه بشوید که چه زوج‌هایی ازدواج کرده‌اند و چه زوج‌هایی تازه با هم قرار ملاقات گذاشته‌اند؟ آن‌هایی که تازه با هم آشنا شده‌اند به یکدیگر نگاه می‌کنند و حرف می‌زنند. زوج‌های متأهل می‌نشینند و به دور و بر رستوران نگاه می‌کنند. انگار فقط آنجا آمده‌اند که غذا بخورند!

وقتی من روی مبل کنار زنم می‌نشینم و بیست دقیقه کامل فقط به او توجه می‌کنم و او هم همین کار را در رابطه با من انجام می‌دهد، ما بیست دقیقه از زندگی مان را به یکدیگر می‌دهیم. ما دیگر این بیست دقیقه را در اختیار نخواهیم داشت؛ ما زندگی مان را به یکدیگر می‌دهیم. این راه قدرتمندی برای ابراز عشق و علاقه است.

هیچ‌گاه یک دارو همهٔ بیماری‌ها را مداوا نمی‌کند. من با توصیه‌ام به بیل و بتی جو اشتباه خطیری مرتکب شدم. من فرض کردم که کلمات تأییدآمیز در نظر بتی جو هم همان اهمیتی را دارد که در نظر بیل. من امیدوار بودم که اگر هر کدام آن‌ها به اندازهٔ کافی از دیگری تعریف بکنند فضای عاطفی زندگی‌شان تغییر می‌کند و هر دو عشق را احساس خواهند کرد. این کار در مورد بیل مؤثر بود و او کم‌کم احساس بهتری نسبت به بتی جو پیدا کرد. اما در مورد بتی جو چندان مؤثر نبود زیرا کلمات تأییدآمیز، زبان اصلی عشق او نبودند. زبان او وقت گذاشتن برای یکدیگر بود.

من به سراغ تلفن رفتم و از بیل به خاطر تلاش‌هایش در دو ماه گذشته تشکر کردم. به او گفتم که در رابطه با تعریف شفاهی از بتی جو خوب عمل کرده و بتی جو تعریف و تمجید او را پذیرفته است. او گفت «اما دکتر چاپمن او هنوز شاد نیست. من فکر نمی‌کنم از نظر او اوضاع بهتر شده باشد.»

گفتم «درسته و من فکر می‌کنم که بدانم چرا. مشکل اینجاست که من زبان عشقِ اشتباهی را توصیه کردم.» بیل ابداً متوجه منظورم نشد. من برایش توضیح دادم که افراد به طرق مختلف عشق را احساس می‌کنند و آنچه باعث می‌شود تا کسی احساس کند دوستش دارنده‌ی همیشه با آنچه که در دیگری این احساس را ایجاد می‌کند یکی نیست.

او موافق بود که زبان عشق او کلمات تأییدآمیز است. او به من گفت که در کودکی چقدر این موضوع برایش اهمیت داشت و وقتی بتی جواز کارهای او قدردانی می‌کرد چه احساس خوبی پیدا می‌کرد. من برایش توضیح دادم که زبان عشق بتی جو کلمات تأییدی نبود بلکه وقت گذراندن با یکدیگر بود. من مفهوم توجه کامل به فرد دیگر را برایش توضیح دادم و گفتم که در موقع توجه کامل نمی‌توانید روزنامه بخوانید یا تلویزیون تماشا کنید بلکه باید به چشم‌های او نگاه کنید و همه توجهتان را به او بدهید و کاری را همراه با یکدیگر با لذت و توجه کامل انجام بدهید. او گفت «مثلاً با هم به کنسرت برویم.» احساس کردم که روشنایی به خانه آن‌ها در لیتل راک دارد برمی‌گردد.

«دکتر چاپمن او همیشه در این مورد شکایت می‌کند. همیشه می‌گوید با او این یا آن کار را نکردم و هیچ وقتی را به او اختصاص ندادم. او می‌گوید قبل از ازدواج به‌گردش می‌رفتم یا فعالیت‌هایی را با هم انجام می‌دادیم اما حالا تو خیلی کار داری و سرت همیشه شلوغ است، اما دکتر چاپمن من چکار کنم؟ شغل من خیلی وقت‌گیر است.»

گفتم «برایم از شغلتان بگویند.»

او ده دقیقه تمام درباره شغلش حرف زد و تاریخچه ارتقای مقامش در سازمان را گفت و اینکه چقدر سخت کار کرده و چقدر به دستاوردهایش

افتخار می کند. او از رؤیاهایش برای آینده گفت و این که می دانست ظرف پنج سال آینده همان جایی خواهد بود که آرزویش را داشت. از او پرسیدم «آیا دلتان می خواهد خودتان تنها آنجا باشید یا می خواهید با بتی جو و بچه ها آنجا باشید؟»

«من دلم می خواهد او هم با من باشد. من می خواهم او هم با من لذت ببرد. به این دلیل است که از انتقادهای او در مورد این که بیش از حد کار می کنم، می رنجم. من این کارها را برای همه مان انجام می دهم. من می خواهم او هم بخشی از این موفقیت ها باشد اما او همیشه بدبین و منفی باف است.»

پرسیدم «آیا حالا متوجه شدید که چرا او این قدر منفی باف است؟ زبان عشق او وقت گذاشتن برای همدیگر است. شما به قدری به او کم توجه کرده اید که مخزن عشقش به کلی خالی شده است. او از عشق شما احساس امنیت نمی کند. بنابراین به چیزی که به نظرش وقت شما را گرفته یعنی به شغل شما حمله می کند. او واقعاً از شغل شما متنفر نیست. او از این واقعیت متنفر است که مهر و محبتی از جانب شما نمی بیند. تنها یک راه وجود دارد بیل، و آن هم پرهزینه است. شما باید برای بتی جو وقت بگذارید. شما باید به زبان اصلی عشق او به او محبت کنید.»

«می دانم که شما درست می گوید دکتر چاپمن. از کجا باید شروع کنم؟»
«آیا آن فهرستی که با هم نوشتیم و خصوصیات مثبت بتی جو را در آن آوردیم دم دست تان است؟»
«بله اینجاست.»

«خوب حالا فهرست دیگری تهیه می کنیم. چیزهایی که می دانید بتی جو دوست دارد با هم انجام بدهید کدامند؟ چیزهایی که طی این سالها از آن حرف زده؟»

فهرست بیل از این قرار بود:

- با ماشین خودمان یک هفته به منطقه‌ای کوهستانی برویم (گاهی با بچه‌ها و گاه خودمان دوتا).
- با هم قرار نهار بگذاریم (در یک رستوران خوب یا حتی گاهی در مک‌دونالد).
- برای بچه‌ها پرستار بچه بیاوریم و خودمان دوتایی برای شام بیرون برویم.
- وقتی شب به خانه می‌روم، بنشینم و راجع به روزی که گذرانده‌ام با او حرف بزنم و بعد ببینم او آن روز چکار کرده (او دوست ندارد موقعی که حرف می‌زنیم من تلویزیون تماشا کنم).
- با بچه‌ها حرف بزنم و از مدرسه‌شان و کارهایی که می‌کنند بپرسم.
- وقتی را به بازی با بچه‌ها اختصاص بدهم.
- شنبه‌ها با او و بچه‌ها به گردش خارج شهر بروم و از وجود مورچه‌ها و مگس‌ها شکایت نکنم.
- حداقل سالی یک بار با خانواده به تعطیلات بروم.
- باهمدیگر قدم بزنیم و حرف بزنیم (جلوی او راه نروم).

او گفت «طی این سال‌ها این‌ها چیزهایی بوده‌اند که او در موردش صحبت کرده.»

«شما می‌دانید من چه پیشنهادی می‌خواهم بکنم، درسته؟»

او گفت «بله. این کارها را انجام بدهم.»

«درسته. ظرف دو ماه آینده هر هفته یکی از آن‌ها را انجام بدهید. از کجا وقت بیاورید؟ راهش را پیدا کنید. شما مرد عاقلی هستید.» بعد ادامه دادم و گفتم «شما اگر تصمیم‌گیرنده خوبی نبودید امروز این جایی که هستید نبودید. شما قابلیت این را دارید که برای زندگیتان برنامه‌ریزی کنید و بتی جو را هم در طرح‌هایتان بگنجانید.»

او گفت «می دانم. من می توانم این کار را بکنم.»
«اما نیازی نیست این کار به اهداف شغلی شما آسیب برساند. هدف
این است که وقتی به قله می رسید بتی جو و بچه ها هم با شما باشند.»

وجه اساسی وقت گذاشتن برای یکدیگر، با هم بودن است. منظور من
کنار هم بودن نیست... با هم بودن یعنی توجه متمرکز و کامل.

«این چیزی است که من بیش از همه می خواهم. من چه در قله باشم
چه نباشم می خواهم او سعادتمند باشد و می خواهم از زندگیم با او و
بچه ها لذت ببرم.»

سال های زیادی از آن زمان گذشته است. بیل و بتی به قله رسیده اند و
برگشته اند اما مهم ترین چیز این است که با هم این کار را کرده اند. بچه ها
بزرگ شده اند و خانه را ترک کرده اند و بیل و بتی تصدیق می کنند که این
سال ها بهترین سال های عمرشان هستند. بیل از هواداران فعال کنسرت های
کلاسیک است و بتی جو هم فهرست بلند بالایی از چیزهایی تهیه کرده که
در وجود بیل دوست دارد و تحسین می کند. بیل هرگز از شنیدن آن ها
خسته نمی شود. حالا او شرکت خودش را راه انداخته و دوباره دارد
به قله می رسد. حرفه او دیگر خطری برای بتی محسوب نمی شود. بتی
از کار او به وجد می آید و تشویقش می کند. بتی جو می داند که نفر اول
زندگی شوهرش است، مخزن عشق بتی جو پُر است و اگر دوباره شروع
کند به خالی شدن، می داند که یک درخواست ساده از جانب او باعث
می شود تا بیل تمام توجه خود را به او معطوف کند.

با هم بودن

یکی از وجوه اساسی وقت گذاشتن برای یکدیگر، با هم بودن است.
منظور من کنار هم بودن نیست. ممکن است دو نفر در یک اتاق نزدیک

هم نشسته باشند اما الزاماً با هم نباشند. با هم بودن به توجه متمرکز نیاز دارد. وقتی پدری روی زمین می‌نشیند و توپ را به طرف کودک دوساله‌اش قل می‌دهد توجه او روی توپ متمرکز نیست بلکه روی کودکش است. برای لحظه‌ای کوتاه آن‌ها با هم هستند. اما اگر پدر هنگام قل دادن توپ با تلفن حرف بزند توجهش کم می‌شود. برخی از زن‌ها و شوهرها فکر می‌کنند اوقاتشان را با هم می‌گذرانند در حالی که در واقع فقط کنار هم به سر می‌برند. آن‌ها در آن واحد در خانه‌ای واحد هستند اما با هم نیستند. شوهری که موقع حرف زدن با زنش تلویزیون تماشا می‌کند در واقع وقت خود را به او نمی‌دهد زیرا زنش در کانون توجه او قرار ندارد.

وقت گذاشتن برای یکدیگر به این معنی نیست که ما باید اوقاتی را در حالی که به چشمان یکدیگر خیره شده‌ایم با هم بگذرانیم. منظور این است که ما با هم کاری انجام بدهیم و طی این مدت تمام توجهمان به دیگری باشد. فعالیتی که هر دو در آن شرکت می‌کنیم مهم نیست. نکته مهم به لحاظ عاطفی این است که ما با توجه کامل به یکدیگر اوقاتی را با هم باشیم. فعالیت مربوطه صرفاً ابزاری است که حس با هم بودن را خلق می‌کند. نکته مهم در رابطه با پدری که توپ را به طرف کودک دوساله قل می‌دهد خود این فعالیت نیست بلکه عواطفی است که بین پدر و کودکش خلق می‌شود.

به همین ترتیب، زن و شوهری که با هم تنیس بازی می‌کنند اگر واقعاً برای یکدیگر وقت گذاشته باشند تمرکزشان روی بازی نخواهد بود بلکه روی این واقعیت خواهد بود که دارند زمانی را با هم سپری می‌کنند. نکته مهم اتفاقی است که در سطح عاطفی می‌افتد. سپری کردن اوقات مان در یک فعالیت مشترک این پیام را می‌رساند که ما به یکدیگر

توجه داریم، از بودن با یکدیگر لذت می‌بریم، و دوست داریم کارهایی را با هم انجام بدهیم.

گفتگوی متمرکز

همانند کلمات تأییدآمیز، زبانِ وقت گذاشتن برای یکدیگر نیز لهجه‌های متعددی دارد. یکی از متداول‌ترین لهجه‌ها، گفتگوی متمرکز است. منظور من از گفتگوی متمرکز، گفتگوی دوستانه بین دو نفری است که تجارب، افکار، احساسات و آمال و آرزوهای خود را در فضایی آرام و پر مهر با هم در میان می‌گذارند. اکثر افرادی که از حرف نزدن همسرشان شکایت دارند منظورشان واقعاً این نیست که همسرشان هرگز حتی یک کلمه نمی‌گوید. منظور آن‌ها این است که او به ندرت در گفتگوی متمرکز و دوستانه شرکت می‌کند. اگر زبان اصلی عشق همسرتان وقت گذراندن با یکدیگر است، چنین گفتگویی برای این‌که او احساس مهر و محبت بکند حیاتی است.

گفتگوی متمرکز کاملاً با زبان اول عشق متفاوت است. کلمات تأییدآمیز روی چیزی تکیه می‌کنند که ما می‌گوییم، اما گفتگوی متمرکز روی چیزی که می‌شنویم متکی است. اگر من به شما محبت کرده و برای شما وقت گذاشته‌ام تا مدتی را با هم گفتگو کنیم، این بدان معنی است که من سعی می‌کنم توجه شما را جلب کنم و به آنچه می‌گویید به دقت گوش می‌کنم. من از شما سؤالاتی می‌پرسم، اما نه به طرز آزار دهنده بلکه با یک خواست واقعی برای این‌که افکار، احساسات و آرزوهای شما را بدانم و درک کنم.

وقتی با پاتریک ملاقات کردم او چهل و سه ساله بود و هفده سال از ازدواجش می‌گذشت. او را به این دلیل به خاطر دارم که اولین کلماتش

بسیار تکان دهنده بود. او روی میبل چرمی دفتر کارم نشست و پس از معرفی کوتاهی به جلو خم شد و با لحنی بسیار احساساتی گفت «دکتر چاپمن من احمق بودم. یک احمق واقعی.»

پرسیدم «چه چیزی باعث شد این نتیجه گیری را بکنید؟» او گفت، «من هفده سال است که از دواج کرده ام و حالا همسرم مرا گذاشته و رفته. حالا می فهمم که چه احمقی بودم.» دوباره پرسیدم «چطور احمق بودید؟»

«زنم وقتی از سر کار به خانه می آمد درباره مشکلات محل کارش حرف می زد. من حرف های او را گوش می کردم و نظرم را درباره کاری که باید بکند به او می گفتم. من همیشه توصیه هایی به او می کردم. به او می گفتم باید با مشکل روبرو بشود. مشکلات خودشان از بین نمی روند. باید با افراد درگیر در جریان و با رئیس تان صحبت کنی. باید با مشکلات مقابله کنی.» روز بعد دوباره از سر کار به خانه می آمد و همان قضیه را تعریف می کرد. از او می پرسیدم کاری را که گفته بودم انجام داده یا نه. او سرش را تکان می داد و می گفت نه. بنابراین توصیه ام را تکرار می کردم و به او می گفتم راه مقابله با آن وضعیت این است. روز بعد دوباره به خانه می آمد و از همان مشکلات حرف می زد. دوباره از او می پرسیدم آیا به پیشنهاد من عمل کرده. او سرش را تکان می داد و می گفت نه.»

«پس از سه یا چهار شب عصبانی می شدم و به او می گفتم که دیگر انتظار همدردی از جانب مرا نداشته باشد چون مایل نیست به توصیه ای که به او می کنم عمل کند. به او می گفتم مجبور نیست تحت آن فشار و تنش روحی باقی بماند. اگر فقط به حرف من گوش کند می تواند مشکل را حل کند. من از این که تحت چنان فشاری به سر می برد ناراحت می شدم زیرا می دانستم مجبور به این کار نیست. دفعه بعد که مسئله را

مطرح می‌کرد می‌گفتم "دیگر نمی‌خواهم چیزی درباره آن بشنوم. من چیزی را که لازم داشتی به تو گفتم. اگر نمی‌خواهی به توصیه من گوش کنی من هم نمی‌خواهم حرف‌هایت را بشنوم."

بسیاری از ما... برای تجزیه و تحلیل مسائل و یافتن راه حل تربیت شده‌ایم. ما فراموش می‌کنیم که ازدواج یک رابطه است، نه پروژه‌ای که باید کاملش کنیم یا مشکلی که باید حلش کنیم.

«بعد کنار می‌کشیدم و به کار خودم می‌پرداختم. چه احمقی بودم. چقدر احمق بودم! حالا می‌فهمم که وقتی او از مشکلاتش در سر کار حرف می‌زد دنبال توصیه من نبود. او دنبال کسب همدردی بود. او می‌خواست من به حرف‌هایش گوش کنم، به او توجه کنم و نشان بدهم که ناراحتی، فشار روحی و تنش‌های او را می‌فهمم. او می‌خواست بداند که من دوستش دارم و با او هستم. او توصیه‌ی مرا نمی‌خواست؛ فقط می‌خواست بداند که من می‌فهمم. اما من هرگز سعی نکردم بفهمم. من مدام مشغول توصیه دادن و نصیحت کردن بودم. چه احمق بودم! و حالا او رفته. چرا وقتی آدم درگیر این قضایاست نمی‌تواند خوب ببیند؟ من نسبت به آنچه که دور و برم می‌گذشت نابینا بودم. فقط حالا می‌فهمم که چقدر در مورد او اشتباه کردم.»

همسر پاتریک خواهان گفتگوی متمرکز بود. او به لحاظ عاطفی آرزوی این را داشت که شوهرش با گوش دادن به مرارت‌ها و سختی‌های او به او توجه کند. پاتریک روی گوش دادن تمرکز نمی‌کرد بلکه می‌خواست صحبت کند. او فقط آن قدر گوش می‌کرد که بفهمد مشکل چیست تا بتواند راه حل ارائه بدهد. او به قدر کافی به حرف‌های زنش گوش نمی‌داد تا فریاد کمک او برای طلب درک و حمایت را بشنود.

بسیاری از ما مثل پاتریک هستیم. ما برای تجزیه و تحلیل مسائل و

یافتن راه حل تربیت شده‌ایم. ما فراموش می‌کنیم که ازدواج یک رابطه است، نه پروژه‌ای که باید کاملش کنیم یا مشکلی که باید حلش کنیم. رابطه یعنی گوش دادنِ دلسوزانه برای درک افکار، احساسات و آرزوهای طرف مقابل. ما باید مایل به توصیه دادن باشیم اما فقط وقتی که از ما درخواست شد و هرگز نباید با فضل فروشی این کار را بکنیم. اکثر ما آموزش‌چندانی در زمینه گوش دادن ندیده‌ایم. ما بیشتر در زمینه فکر کردن و حرف زدن خبره‌ایم. یادگیری گوش دادن شاید به سختی یادگیری یک زبان خارجی باشد. این امر خصوصاً وقتی صحت دارد که زبان اصلی عشق همسران وقت گذاشتن برای یکدیگر باشد و لهجه او گفتگوی متمرکز. خوشبختانه کتب و مقالات بسیاری پیرامون هنر گوش دادن نوشته شده است. من نمی‌خواهم مطالبی را که جای دیگر نوشته شده تکرار کنم اما پیشنهاد می‌کنم به خلاصه نکات عملی ذیل توجه کنید:

۱- وقتی همسران حرف می‌زنند به چشم‌هایش نگاه کنید. این کار مانع از آن می‌شود که فکران منحرف بشود و به همسران نشان می‌دهد که به او توجه کامل دارید.

۲- در حین گوش دادن به حرف‌های همسران مشغول کار دیگری نشوید. به خاطر داشته باشید که وقت گذاشتن برای دیگری یعنی بذل توجه کامل به او. اگر مشغول تماشا، یا انجام کار دیگری هستید که به شدت به آن علاقه دارید و نمی‌توانید فوراً از آن دل بکنید، حقیقت را به همسران بگویید. یک نگرش مثبت می‌تواند این باشد، «می‌دانم که می‌خواهی با من حرف بزنی و من هم علاقه‌مندم اما دلم می‌خواهد همه توجهم به تو باشد. الان نمی‌توانم این کار را بکنم اما اگر ده دقیقه به من وقت بدهی که این کار را تمام کنم، می‌نشینم و به حرف‌هایت گوش می‌کنم.» اکثر همسران به چنین درخواستی احترام می‌گذارند.

۳- ضمن گوش کردن در پی کشف احساسات طرف مقابل تان باشید. از خودتان بپرسید «همسرم چه عواطفی را دارد تجربه می کند؟» وقتی فکر کردید که پاسخ را یافته‌اید، روی آن تأکید کنید. مثلاً بگویید «به نظرم می‌رسد که چون فراموش کردم آن کار را بکنم تو احساس دلسردی می‌کنی.» این گفته به او فرصت می‌دهد تا عواطفش را روشن کند. همچنین این پیام را می‌دهد که شما به دقت به حرف‌های او گوش می‌دهید.

۴- به حرکات بدن توجه کنید. مشت‌های گره‌کرده، دستان لرزان، اشک، ابروان گره‌خورده و حرکات چشم می‌توانند سرنخ‌ی به دست شما بدهند تا از احساسات دیگران باخبر شوید. گاه حرکات بدن چیزی را می‌گویند و کلماتی که بر زبان رانده می‌شود چیزی دیگر. برای روشن شدن موضوع سؤال کنید تا مطمئن شوید همسرتان واقعاً چه فکر می‌کند و چه احساسی دارد.

۵- حرف همسرتان را قطع نکنید. پژوهش‌های اخیر نشان داده است که افراد عادی فقط هفده ثانیه به حرف طرف مقابل خود گوش می‌دهند و پس از آن حرف او را قطع کرده و نظرات خود را می‌گویند. اگر من کاملاً به صحبت‌های شما توجه کنم و روی آن تمرکز داشته باشم، از دفاع کردن از خودم یا تهمت زدن به شما یا بیان متعصبانه موضع خودم خودداری می‌کنم. هدف من کشف افکار و احساسات شماست. هدف من دفاع از خودم یا اصلاح نظرات شما نیست. هدف من درک شماست.

یادگیری حرف زدن

برای گفتگوی متمرکز و سازنده نه تنها باید دلسوزانه گوش داد بلکه باید افکار و احساسات خود را نیز فاش کرد. وقتی زنی می‌گوید «آرزوی من این است که شوهرم حرف بزند. من هرگز نمی‌دانم او چه فکر می‌کند یا

چه احساسی دارد»، در واقع خواهان صمیمیت است. او می خواهد با شوهرش احساس نزدیکی کند اما چطور می تواند نسبت به کسی که نمی شناسد احساس صمیمیت کند؟ برای اینکه احساس کند مورد مهر و محبت قرار دارد، همسرش باید دلش را به روی او بگشاید. اگر زبان اصلی عشق او وقت گذاشتن برای یکدیگر باشد و لهجه او گفتگوی سازنده و متمرکز، تا زمانی که شوهرش افکار و احساسات خود را با او در میان نگذارد مخزن عشق او پر نخواهد شد.

اگر لازم است زبان گفتگوی متمرکز را یاد بگیرید، ابتدا به عواطفی که خارج از خانه احساس می کنید توجه کنید.

بیان افکار و احساسات خود برای بسیاری از ما آسان نیست. بسیاری از افراد در خانه هایی بزرگ شده اند که ابراز افکار و احساسات شان تشویق نشده بلکه محکوم شده است. وقتی آن ها بچه بودند و اسباب بازی می خواستند یک سخنرانی طولانی درباره وضع مالی بد خانواده تحویل می گرفتند. به این ترتیب کودک در مورد آرزوی خود احساس گناه می کرد و یاد می گرفت خواسته هایش را بیان نکند. وقتی کودک خشمش را ابراز می کرد، والدینش با سخنان درشت و محکوم کننده پاسخش را می دادند. اگر کاری می کردند که کودک به خاطر نارضایتی اش از این که با پدر به فروشگاه برود احساس گناه نکند، یاد می گرفت که نارضایتی اش را درون خود نگه دارد و نشان ندهد. بسیاری از ما وقتی به سن بزرگسالی می رسیم آموخته ایم که احساساتمان را انکار کنیم. اکنون دیگر تماسی با عواطف خود نداریم.

زنی به شوهرش می گوید «احساست راجع به کاری که دان امروز کرد چیست؟» و شوهر پاسخ می دهد «فکر می کنم اشتباه کرد، او نباید این کار را می کرد.» اما او احساساتش را بیان نمی کند. افکارش را بیان می کند.

شاید او احساس خشم، رنجش و نارضایتی بکند اما به قدری در جهان افکار زندگی کرده که احساساتش را به رسمیت نمی‌شناسد. وقتی تصمیم می‌گیرد زبان گفتگوی متمرکز را بیاموزد گویی زبان خارجی یاد می‌گیرد. اولین کاری که او باید بکند این است که با احساساتش تماس پیدا کند و به رغم این واقعیت که این بخش زندگیش را انکار کرده اذعان کند که یک موجود عاطفی است.

اگر لازم است زبان گفتگوی متمرکز را یاد بگیرید ابتدا به عواطفی که خارج از خانه احساس می‌کنید توجه کنید. دفترچه یادداشت کوچکی بردارید و هر جامی روید با خود ببرید. هر روز سه بار از خودتان پرسید «ظرف سه ساعت گذشته چه عواطفی را احساس کردم؟ وقتی سر کار می‌رفتم و راننده پشتی چسبیده به سپرم می‌آمد چه احساسی داشتم؟ وقتی به پمپ بنزین رفتم و دستگاه خودکار قطع نشد و یک طرف اتومبیل با بنزین پوشیده شد چه احساسی پیدا کردم؟ وقتی به محل کارم رفتم و دیدم منشی ام را به مأموریت ویژه‌ای برای آن روز فرستاده‌اند چه احساسی داشتم؟ وقتی مافوقم گفت پروژه‌ای که روی آن کار می‌کنم ظرف سه روز باید تمام بشود، در حالی که فکر می‌کردم دو هفته برای انجامش وقت دارم، چه احساسی پیدا کردم؟»

احساسات تان را در دفترچه بنویسید و چند کلمه هم اضافه کنید تا بعداً واقعه مربوط به آن احساس را به یاد بیاورید. فهرست تان می‌تواند شبیه این باشد:

احساس	رویداد
عصبانیت	راننده خاطی
خیلی عصبانی	پمپ بنزین
نارضایتی	غیبت منشی
یأس و نگرانی	مهلت سه‌روزه برای
	انجام پروژه

این تمرین را سه بار در روز انجام بدهید تا کم‌کم از طبیعت احساسات و عواطف‌تان آگاه بشوید. با استفاده از دفتر یادداشت‌تان، هرچند روز که ممکن است از احساسات و عواطف‌تان با همسر خود حرف بزنید. ظرف چند هفته از بیان عواطف‌تان احساس راحتی خواهید کرد. و سرانجام به راحتی خواهید توانست در مورد احساسات‌تان نسبت به همسر، بچه‌ها و رویدادهایی که در خانه رخ می‌دهد صحبت کنید. به خاطر داشته باشید که عواطف به خودی خود نه خوبند نه بد. آن‌ها صرفاً پاسخ روانی ما به رویدادهای زندگی هستند.

ما نهایتاً بر مبنای افکار و احساساتمان تصمیم می‌گیریم. وقتی راننده‌ای در اتوبان چسبیده به اتومبیل‌تان حرکت می‌کند و شما احساس عصبانیت می‌کردید شاید چنین افکاری داشتید: دلم می‌خواهد دست از سرم بردارد: دلم می‌خواهد از من جلو بزند و برود. اگر از جریمه نمی‌ترسیدم پایم را روی گاز می‌گذاشتم و با آخرین سرعت می‌رفتم و او را کینفت می‌کردم؛ می‌توانم پایم را روی ترمز بگذارم و کاری کنم تا شرکت بیمه‌اش یک ماشین نو برایم بخرد. شاید هم کنار بروم و بگذارم او عبور کند.

سرانجام شما تصمیمی گرفتید یا آن راننده سرعتش را کم کرد، یا از شما جلو زد و شما سالم به مقصد رسیدید. در هر یک از رویدادهای زندگی، ما احساسات، افکار و خواسته‌هایی داریم و سرانجام اعمالی انجام می‌دهیم. آنچه که ما بیان خویشتن می‌نامیم در واقع تجلی این روند است. اگر می‌خواهید گفتگوی متمرکز را بیاموزید، این راهی است که باید طی کنید.

انواع شخصیت

هیچ‌یک از ما بی‌ارتباط با عواطفمان نیستیم اما وقتی نوبت حرف زدن

می‌رسد، تحت تأثیر شخصیت مان قرار داریم. من اساساً دو نوع شخصیت مشاهده کرده‌ام. نوع اول را دریای مرده یا «بحر المیت»^۱ می‌نامم. در غرب خاورمیانه رود جلیله به سمت جنوب جریان یافته و از طریق رودخانه اردن به بحر المیت می‌ریزد. بحر المیت هیچ جانمی رود. این رود فقط دریافت می‌کند؛ چیزی نمی‌دهد. این نوع شخصیت در سرتاسر روز تجربه‌ها، افکار و احساسات بسیاری دریافت می‌کند. این‌گونه افراد مخزن عظیمی در وجودشان دارند که این اطلاعات را در آن ذخیره می‌کنند و از حرف نزدن کاملاً خشنودند. اگر به شخصیت نوع بحر المیت بگویید «چه شده؟ چرا امشب حرف نمی‌زنی؟» احتمالاً پاسخ می‌دهد «چیزی نشده. چرا فکر می‌کنی چیزی شده؟» و این پاسخ کاملاً صادقانه است. او از حرف نزدن راضی است. او می‌تواند از شیکاگو تا دیترویت رانندگی کند و یک کلمه حرف نزند و کاملاً هم خشنود باشد.

در نقطه مقابل، شخصیت نوع وروره جادو را داریم. در این نوع شخصیت هر چه که وارد دروازه چشم یا دروازه گوش می‌شود فوراً از دروازه دهان بیرون می‌آید و به ندرت بین این دو ۶۰ ثانیه فاصله است. وروره جادوها هر چه می‌بینند و هر چه می‌شنوند را فوراً می‌گویند. اگر کسی در خانه نباشد تا با او صحبت کنند به یک نفر تلفن می‌کنند و می‌گویند «می‌دونی امروز چی دیدم؟ می‌دونی چی شنیدم؟» اگر نتوانند کسی را پای تلفن بکشند با خودشان حرف می‌زنند زیرا در وجودشان هیچ مخزنی ندارند. بسیاری از اوقات شخصیت نوع بحر المیت با شخصیت نوع وروره جادو از دواج می‌کند. علت این امر این است که آن‌ها وقتی با هم قرار ملاقات می‌گذارند زوج بسیار جالبی را تشکیل می‌دهند و در و تخته کاملاً با هم جور می‌شود.

یکی از راه‌های یادگیری یک الگوی جدید این است که هر روز را مدتی با هم بگذرانیم و هر کدام مان دربارهٔ سه اتفاقی که آن روز افتاده و احساسی که دربارهٔ آنها داریم حرف بزنیم.

اگر شما شخصیت نوع بحر المیت باشید و با فردی از جنس مخالف و دارای شخصیت وروره جادو قرار ملاقات بگذارید شب شگفت‌انگیزی خواهید داشت. شما مجبور نیستید فکر کنید «امشب چطور سر صحبت را باز کنم؟ چطور گفتگو را ادامه بدهم؟» در واقع اصلاً نیازی نیست فکر بکنید. تنها کاری که باید بکنید این است که مرتب سر تکان بدهید و بگویید «اوه»، چون خود او تمام مدت حرف خواهد زد و وقتی به خانه برمی‌گردید با خودتان می‌گویید «عجب آدم خارق‌العاده‌ای». از طرف دیگر، اگر شما وروره جادو باشید و با شخصیت نوع بحر المیت قرار ملاقات بگذارید باز هم اوقات خیلی خوبی خواهید داشت زیرا بحر المیت‌ها بهترین شنوندگان دنیا هستند. شما می‌توانید سه ساعت تمام حرف بزنید. او به دقت به حرف‌هایتان گوش خواهد داد و وقتی به خانه برمی‌گردید با خودتان می‌گویید «عجب آدم خارق‌العاده‌ای». شما به طرف یکدیگر جذب می‌شوید. اما پنج سال پس از ازدواج یک روز صبح وروره جادو از خواب بیدار می‌شود و با خودش می‌گوید «ما پنج سال است که ازدواج کرده‌ایم و من هنوز او را نمی‌شناسم». بحر المیت هم می‌گوید «من او را پیش از حد می‌شناسم. دلم می‌خواهد دیگر حرف نزنند تا نفس راحتی بکشم». اما خبر خوب این است که بحر المیت می‌تواند حرف زدن را یاد بگیرد و وروره جادو هم می‌تواند گوش دادن را بیاموزد. ما تحت تأثیر شخصیت مان هستیم اما تحت کنترل آن نیستیم. یکی از راه‌های یادگیری یک الگوی جدید این است که هر روز را مدتی

با هم بگذرانیم و هر کدام مان دربارهٔ سه اتفاقی که آن روز افتاده و احساسی که دربارهٔ آن‌ها داریم حرف بزنیم. من این را «حداقل دوز روزانه لازم» برای یک ازدواج سالم می‌دانم. اگر با این حداقل شروع کنید ظرف چند هفته یا چند ماه درخواهید یافت که گفتگوی متمرکز و سازنده به طرز آسانی آزادانه‌تر بین شما و همسرتان جریان یافته است.

فعالیت‌های سازنده مشترک

علاوه بر زبان اصلی وقت گذاشتن برای یکدیگر و بذل توجه کامل به همسرتان، لهجه دیگری به نام فعالیت‌های سازنده وجود دارد. من در یکی از سمینارهای اخیرم از زوج‌های شرکت‌کننده خواستم تا این جمله را کامل کنند: «من زمانی بیشترین عشق و علاقه را از سوی همسرم احساس می‌کنم که...» پاسخ شوهر بیست و نه‌ساله‌ای که هشت سال پیش ازدواج کرده بود این بود «من زمانی بیشترین عشق و علاقه را از سوی همسرم احساس می‌کنم که کارهای مشترکی با هم انجام دهیم، کارهایی که هم من و هم او دوست داریم. در این مواقع ما بیشتر با هم حرف می‌زنیم. انگار یک‌بار دیگر تازه با هم قرار ملاقات گذاشته‌ایم.» این پاسخ افرادی است که زبان اصلی عشق آن‌ها وقت گذاشتن برای یکدیگر است. تأکید روی با هم بودن، انجام کارهای مشترک و بذل توجه کامل به یکدیگر.

فعالیت‌های سازنده می‌تواند هر چیزی را که یکی یا هر دوی شما به آن علاقه دارید در بر بگیرد. نکته اصلی، کاری که انجام می‌دهید نیست بلکه دلیل انجام آن است. هدف این است که چیزی را با هم تجربه کنیم و پس از پایان آن احساس کنیم که «او به من توجه دارد. او می‌خواهد کاری را که من از آن لذت می‌برم انجام بدهد و این کار را هم با روحیه مثبت انجام می‌دهد.» این یعنی عشق، و برای بعضی آدم‌ها این رساترین صدای عشق است.

تریسی با صدای سمفونی بزرگ شده بود. در تمام دوران کودکی اش صدای موسیقی کلاسیک فضای خانه را پر کرده بود. او حداقل سالی یکبار با والدینش به کنسرت می رفت. از طرف دیگر، لری با موسیقی فولکلور غرب آمریکا بزرگ شده بود. او هرگز در کنسرتی شرکت نکرده بود و وقتی رادیو روشن بود آن را روی موج موسیقی محلی می گذاشت. او موسیقی کلاسیک را ملال آور می دانست. اگر لری با تریسی ازدواج نکرده بود می توانست تمام عمر بدون سمفونی زندگی کند. قبل از این که آن‌ها ازدواج کنند، زمانی که او هنوز در دوران عاشقی به سر می برد، برای شنیدن سمفونی به کنسرت رفت. اما حتی در اوج تب و تاب عاشقی طرز برخوردش این بود، «واقعاً اسم اینو موسیقی می داری؟» پس از ازدواج انتظار نداشت که آن تجربه هرگز دوباره تکرار شود. اما چند سال بعد فهمید که زبان اصلی عشق تریسی، وقت گذاشتن برای یکدیگر است و در این زمینه خصوصاً به فعالیت مشترک سازنده علاقه دارد؛ و شرکت در کنسرت‌های کلاسیک یکی از این فعالیت‌ها بود. لری تصمیم گرفت که با شور و شوق به کنسرت برود. هدف او واضح بود. هدفش گوش دادن به سمفونی نبود بلکه مهر ورزیدن به تریسی و سخن گفتن به زبان عشق او بود. پس از مدتی او از سمفونی خوشش آمد و حتی گاه از بعضی قطعات آن لذت می برد. شاید او هرگز عاشق سمفونی نشود اما در عشق ورزیدن به تریسی ماهر شده است.

یکی از ثمرات فعالیت‌های سازنده مشترک این است که مخزن خاطره‌ای ایجاد می‌کند که تا سال‌ها بعد می‌توان از موجودی آن استفاده کرد.

فعالیت‌های سازنده مشترک می‌تواند کارهایی از این دست را شامل شود: درست کردن یک باغچه، تماشای بازار کهنه‌فروش‌ها، خرید

عتیقه جات، گوش دادن به موسیقی، گردش خارج شهر، پیاده روی های طولانی، یا شستن اتومبیل با همدیگر در یک روز داغ تابستان. این فعالیت ها فقط با علائق و آمادگی شما برای کسب تجارب جدید محدود می شوند. عناصر اساسی فعالیت های سازنده مشترک این هاست: (۱) حداقل یکی از شما باید بخواهد آن را انجام بدهد، (۲) دیگری هم باید مایل به انجام آن باشد، (۳) هر دوی شما بدانید که چرا آن را انجام می دهید. برای ابراز عشق از طریق با هم بودن.

یکی از ثمرات فعالیت های سازنده مشترک این است که مخزن خاطره ای ایجاد می کند که تا سال ها بعد می توان از موجودی آن استفاده کرد. خوشا به سعادت زوجی که پیاده روی صبحگاهی کنار ساحل را به یاد بیاورد، یا آن بهاری که با هم گل های باغچه را کاشتند، یا زمانی که در جنگل سر در پی خرگوشی گذاشته بودند و در همان هنگام بوته سماق پیدا کردند؛ شبی که برای اولین بار با هم به تماشای مسابقه بیسبال رفتند، اولین و تنها باری که با هم به اسکی رفتند و پای مرد شکست، خاطره گردش در پارک های تفریحی، شرکت در کنسرت ها، کلیساها، و آه بله، هیبت و شکوه ایستادن در زیر آبشار پس از دو کیلومتر پیاده روی. آن ها با یادآوری آن لحظه حتی می توانند مه را احساس کنند. این ها خاطرات عشق هستند، خصوصاً برای کسی که زبان اصلی عشق او وقت گذاشتن با یکدیگر است.

اما اگر هر دوی ما خارج خانه کار بکنیم کی وقت این فعالیت ها را خواهیم داشت؟ ما همان طور که برای ناهار و شام وقت پیدا می کنیم برای این فعالیت ها هم باید وقت پیدا کنیم. چرا؟ زیرا این فعالیت ها همان قدر برای سلامت و دوام ازدواج ما اساسی اند که غذا برای سلامت جسمی ما. آیا این کار دشوار است؟ آیا به برنامه ریزی دقیق نیاز دارد؟ بله.

آیا به این معناست که ما باید بعضی از فعالیت‌های فردی مان را رها کنیم؟ شاید. آیا به این معناست که ما کارهایی باید انجام بدهیم که چندان از آن‌ها لذت نمی‌بریم؟ مسلماً. آیا ارزشش را دارد؟ بدون شک. برای ما چه فایده‌ای دارد؟ لذت زندگی با همسری که احساس می‌کند مورد محبت قرار دارد و می‌داند که ما آموخته‌ایم با فصاحت به زبان عشق او سخن بگوییم.

در اینجا شخصاً از بیل و بتی جو تشکر می‌کنم که ارزش زبان اول عشق یعنی کلمات تأییدآمیز و زبان دوم عشق یعنی وقت گذاشتن برای یکدیگر را به من آموختند. حالا نوبت زبان سوم عشق است.

فصل ششم زبان سوّم عشق: دریافت هدایا

زمانی که من در شیکاگو بودم انسان‌شناسی می‌خواندم. من از طریق مطالعه مفصل ویژگی‌های قومی و فرهنگی، با ملت‌ها و اقوام شگفت‌انگیز سرتاسر جهان آشنا شدم. به آمریکای مرکزی رفتم و فرهنگ‌های پیشرفته اقوام مایا و آزتک را مطالعه کردم. از اقیانوس آرام گذشتم و اقوام ملانزی و پولینزی را مورد بررسی قرار دادم. درباره‌ی اسکیموهای فلات شمال و قوم آئینوس ژاپن مطالعه کردم. من الگوهای فرهنگی مربوط به عشق و ازدواج در هر یک از این فرهنگ‌ها را مورد بررسی قرار دادم و دریافتم که در هر فرهنگی هدیه دادن بخشی از روند عشق و ازدواج است.

انسان‌شناسان شیفته‌ی الگوهای فرهنگی‌ای هستند که تفاوت‌های فرهنگی را زیر پامی‌گذارند. من نیز چنین بودم و می‌پرسیدم آیا هدیه دادن نوعی ابراز عشق بنیادی است که از موانع و مرزهای فرهنگی فراتر می‌رود؟ آیا نگرش عشق همواره با مفهوم دادن همراه است؟ این‌ها مسائل آکادمیک و تاحدی فلسفی هستند اما اگر پاسخ مثبت باشد معانی عملی عمیقی در بین زوج‌های آمریکای شمالی پیدا کرده است.

من به یک سفر انسان‌شناسانه به جزیره‌ی دو مینیکا دست زدم. هدف ما مطالعه‌ی فرهنگ سرخپوستان کارائیب بود و طی این سفر با فرد ملاقات کردم. فرد از سرخپوستان کارائیبی نبود بلکه مرد سیاهپوست جوانی بود

که بیست و هشت سال داشت. او یکی از دستانش را در جریان ماهیگیری با دیسنامیت از دست داده بود. پس از آن حادثه او دیگر نمی توانست به صیادی ادامه دهد و اکثر اوقات بیکار بود؛ من از همراهی او استقبال کردم و ساعات بسیاری را مشغول صحبت درباره فرهنگ مردم آنجا شدیم.

اولین باری که به خانه فرید رفتم او به من گفت «آقای گری آب میوه میل دارین؟» من با خوشحالی پاسخ مثبت دادم. او به طرف برادر جوانترش برگشت و گفت «برو برای آقای گری آب میوه بیار.» برادرش راه افتاد و از جاده خاکی پایین رفت، بعد از یک درخت نارگیل بالا رفت و با یک نارگیل سبز برگشت. فرید فرمان داد «بازش کن.» برادرش با سه حرکت سریع داس موهای نارگیل را زد و سوراخ مثلثی شکل بالای آن نمایان شد. فرید نارگیل را به دستم داد و گفت «آب میوه برای شما.» آب نارگیل سبز بود. اما من نوشیدمش — همه اش را — زیرامی دانستم این هدیه عشق است. من دوست او بودم و به دوستان آب میوه می دهند.

پس از چند هفته که ما با هم گذرانیدیم وقتی آماده ترک این جزیره کوچک می شدم فرید آخرین نشانه عشق را به من داد. او چوب خمیده ای به طول بیست سانتیمتر را به من داد که از اقیانوس گرفته بود. چوب در اثر غلتیدن روی صخره ها مثل ابریشم صاف و نرم شده بود. فرید گفت که این چوب مدت ها در سواحل دومینیکا بوده و او دلش می خواهد آن را به عنوان یادگاری از این جزیره زیبا با خود نگه دارم. من حتی امروز هم وقتی به آن قطعه چوب نگاه می کنم صدای امواج کارائیب را می شنوم. اما آن بیشتر یادگار عشق است تا یادگار دومینیکا.

هدیه چیزی است که شما در دست تان می گیرید و می گوئید «او به فکر من بود» یا «او مرا به خاطر داشت.» شما برای این که به کسی هدیه

بدهید باید به او فکر کنید. خود هدیه نماد آن فکر است. مهم نیست که چقدر پول صرفش شده. مهم این است که شما به فکر او بوده‌اید. و فقط فکری که در ذهن بوده مهم نیست بلکه فکری که عملاً صرف تهیه هدیه و اعطای آن به عنوان مظهر عشق شده اهمیت دارد.

مادران روزهایی را که بچه‌ها از حیاط خانه گل می‌چینند و به آن‌ها هدیه می‌دهند در خاطر نگه می‌دارند. آن‌ها احساس می‌کنند مورد محبت‌اند، حتی اگر آن گل همان گلی بوده که مادر دلش نمی‌خواست چیده شود. بچه‌ها از همان اوایل زندگی دلشان می‌خواهد به والدینشان هدیه بدهند و این نیز نشانه دیگری است از این که هدیه دادن برای عشق اساسی است.

هدایا نمادهای بصری عشق هستند. اکثر مراسم ازدواج شامل هدیه دادن و هدیه گرفتن است. فردی که مراسم را اجرا می‌کند می‌گوید «این حلقه‌ها نشانه‌های آشکار و نمایان پیوند درونی و معنوی‌ای هستند که قلب‌های شما را در عشقی بی‌پایان به هم وصل می‌کند.» این یک لفاظی بی‌معنی نیست. این واژه‌ها بیانگر یک حقیقت مهم هستند. این که نمادها ارزش عاطفی دارند. شاید این موضوع در زمان فروپاشی ازدواج نمود بیشتری داشته باشد، یعنی زمانی که زن و شوهر دیگر حلقه ازدواج‌شان را به دست نمی‌کنند. این نشانه آشکاری است که می‌گوید ازدواج آن‌ها دچار مشکل جدی شده است. شوهری می‌گفت «وقتی زنم حلقه‌اش را به طرفم پرت کرد و با عصبانیت از خانه بیرون رفت و در را به هم کوبید، فهمیدم که زندگی زناشویی‌مان جداً دچار مشکل شده است. من تا دو روز حلقه‌اش را از روی زمین برداشتم. سرانجام وقتی برداشتم‌های‌های گریه می‌کردم.» حلقه‌همانی بود که بود اما وقتی به جای دستان زنش در دست او قرار گرفت به وضوح به یادش آورد که

از دواجش از هم پاشیده است. حلقه تنها احساسات عمیقی را در وجود شوهر برمی‌انگیخت.

نمادهای بصری عشق در نظر بعضی افراد مهم‌تر از بقیه‌اند. به این دلیل است که نگرش افراد نسبت به حلقه از دواج با هم فرق می‌کند. بعضی‌ها پس از ازدواج هرگز حلقه به دست نمی‌کنند. بعضی‌ها همیشه حلقه به دست دارند. این نشانه دیگری است از این که زبان اصلی عشق افراد با یکدیگر متفاوت است. اگر زبان اصلی عشق من دریافت هدیه باشد برای حلقه‌ای که همسرم به من داده ارزش زیادی قائل می‌شوم و با غرور فراوان آن را به دست می‌کنم. به علاوه، سایر هدایایی که طی سالیان زندگی زناشویی دریافت کرده‌ام به شدت مرا تحت تأثیر قرار می‌دهند. من آن‌ها را مظهر عشق می‌بینم. اگر هدیه‌ای به عنوان نماد بصری در کار نباشد ممکن است عشق همسرم را زیر سؤال ببرم.

هدایا اندازه، رنگ و اشکال گوناگون دارند. برخی گرانند برخی رایگان. از نظر کسی که زبان اصلی عشق او دریافت هدیه است قیمت هدیه اهمیت چندانی ندارد مگر این که با وسع شما ابداً تناسبی نداشته باشد. اگر میلیونی دائماً هدایای یک دلاری به همسرش بدهد همسرش ممکن است شک کند که آن‌ها تجلی عشق باشند. اما وقتی منابع مالی خانواده محدود باشد هدیه یک دلاری از عشقی یک میلیون دلاری سخن می‌گوید.

اگر زبان اصلی عشق همسرتان دریافت هدیه است، شما می‌توانید یک هدیه دهنده حرفه‌ای شوید. در واقع این یکی از آسان‌ترین زبان‌های عشق برای یادگیری است.

هدیه رامی‌توان خرید، پیدا کرد یا ساخت. شوهری که کنار جاده می‌ایستد

و برای همسرش گل وحشی ای می چیند راه ابراز عشق به همسرش را یافته است. البته مگر این که زنش نسبت به گل های وحشی آرزوی داشته باشد. اگر استطاعت مالی داشته باشید می توانید برای همسرتان یک کارت زیبای پنج دلاری بخرید. اگر پولش را ندارید می توانید خودتان کارت پستال بسازید. از ضایعات کاغذ محل کارتان تکه ای مقوا بردارید، از وسط به دو نیم کنید با قیچی یک قلب از آن ببرید و رویش بنویسید «دوستت دارم» و زیرش را امضا کنید. هدیه حتماً نباید گران باشد.

اما شخصی که می گوید «من علاقه ای به دریافت هدیه ندارم و در دوران کودکی هم چندان هدیه ای دریافت نکردم. من اصلاً بلد نیستم چطور هدیه انتخاب کنم و این کار با طبیعتم جور در نمی آید» چه؟ تبریک می گویم. همین الآن شما اولین کشف خودتان را در راه تبدیل شدن به یک عاشق بزرگ کردید. شما و همسرتان به دو زبان مختلف عشق سخن می گوید. حالا که این کشف را کردید، ادامه بدهید و زبان دوم خودتان را یاد بگیرید. اگر زبان اصلی عشق همسرتان دریافت هدیه است شما می توانید یک هدیه دهنده حرفه ای شوید. در واقع این یکی از آسانترین زبان های عشق برای یادگیری است.

از کجا باید شروع کنید؟ ابتدا فهرستی از هدایایی که همسرتان طی سال های گذشته از دریافت آنها هیجان زده شده تهیه کنید. این هدایا را ممکن است شما داده باشید یا سایر اعضای خانواده یا دوستان. این فهرست به شما کمک می کند تا بفهمید همسرتان از دریافت چه هدایایی خوشحال می شود. اگر دانش و مهارت چندانی در انتخاب نوع هدایای همسرتان ندارید از سایر اعضای خانواده که همسرتان را می شناسند کمک بگیرید. در عین حال هدایایی انتخاب کنید که از خرید، ساخت یا پیدا کردن آنها احساس راحتی می کنید. سپس هدیه را به همسرتان

بدهید. منتظر فرصت یا زمان خاصی نشوید. اگر دریافت هدیه زبان اصلی عشق او باشد تقریباً هر چیزی که به او بدهید از نظرش ابراز عشق محسوب می شود. (اگر در گذشته از هدایای شما انتقاد کرده و هر چیزی که گرفته‌اید در نظرش قابل قبول نبوده قطعاً دریافت هدیه زبان اصلی عشق او نیست).

هدیه و پول

اگر می‌خواهید هدیه‌دهنده حرفه‌ای شوید باید نگرش خودتان نسبت به پول را عوض کنید. هر یک از ما درک خاص خودمان را از پول داریم و در رابطه با مصرف پول احساسات متفاوتی داریم. برخی از ما بیشتر به خرج کردن تمایل داریم و وقتی پول خرج می‌کنیم احساس خوبی نسبت به خودمان پیدا می‌کنیم. برخی دیگر بیشتر به پس‌انداز کردن گرایش دارند و وقتی پولشان را پس‌انداز یا به طرزی عاقلانه سرمایه‌گذاری می‌کنند احساس خوبی نسبت به خود پیدا می‌کنند.

اگر شما بیشتر خرج می‌کنید مشکلی در خرید هدیه برای همسرتان نخواهید داشت. اما اگر صرفه‌جو و پس‌اندازکننده هستید در برابر ایده پول خرج کردن جهت ابراز عشق مقاومت خواهید کرد. شما برای خودتان هم چیزی نمی‌خرید، چرا باید برای همسرتان چیزی بخرید؟ اما این نگرش این نکته را نادیده می‌گیرد که شما با پس‌انداز کردن و سرمایه‌گذاری پولتان در واقع احترام به خود و امنیت عاطفی می‌خرید. شما با شیوه مراقبت از پولتان از نیازهای عاطفی خودتان مراقبت می‌کنید نه نیازهای عاطفی همسرتان. اگر کشف کردید که زبان اصلی عشق همسرتان دریافت هدایاست، آن وقت شاید بفهمید که خرید هدیه برای او بهترین سرمایه‌گذاری است که می‌توانید در زندگیتان بکنید. شماروی

رابطه تان سرمایه گذاری می کنید و مخزن عشق محبوبتان را پُر می کنید و او با مخزن عشق پُر می تواند متقابلاً محبت مورد نیاز شما را به همان زبانی که می فهمید به شما برگرداند. وقتی نیازهای عاطفی هر دو نفر برآورده شود، زندگی زناشویی شما ابعاد جدیدی خواهد یافت. نگران موجودی پس انداز تان نباشید. شما همیشه پس انداز کننده باقی خواهید ماند، اما سرمایه گذاری روی عشق همسر تان مثل سرمایه گذاری روی بهترین سهام بازار است.

هدیه حضور خویش

هدیه نامحسوسی هست که گاه بسیار رساتر از هدایایی که در دست می گیریم سخن می گوید. من آن را هدیه خویشتن یا حضور خویش می نامم. اگر وقتی همسر تان به شما نیاز دارد کنارش باشید این از دیدگاه کسی که زبان اصلی عشق او دریافت هدیه است بسیار اهمیت دارد. یان یک بار به من گفت «شوهرم دان فوتبال را بیشتر از من دوست دارد.»

پرسیدم «چرا این را می گویی؟»

«روزی که بچه مان به دنیا آمد او فوتبال بازی می کرد. من تمام بعد از ظهر در بیمارستان خوابیده بودم ولی او داشت فوتبال بازی می کرد.»
«وقتی بچه به دنیا آمد آنجا بود؟»

«اوه بله. او آن قدر آنجا ماند تا بچه به دنیا بیاید اما ده دقیقه بعد برای بازی فوتبال رفت. من واقعاً ناراحت شدم. این مهمترین لحظه زندگی ما بود. من دلم می خواست او کنارم باشد. دلم می خواست آن لحظات را با هم باشیم. اما دان مرا ترک کرد تا برود فوتبال بازی کند.»

این شوهر ممکن است ده ها شاخه گل سرخ برای همسرش فرستاده باشد اما این گل ها به اندازه حضور او در بیمارستان برای زنش اهمیت

نداشتند. یان به شدت از این جریان رنجیده بود. «بچه» حالا پانزده سال دارد ولی مادرش وقتی راجع به آن روز حرف می‌زند انگار دیروز اتفاق افتاده است. من بیشتر سؤال کردم.

«پس نتیجه‌گیری شما که دان فوتبال را بیشتر از شما دوست دارد بر اساس این تجربه است؟»

او گفت «نه. روز تشییع جنازهٔ مادرم هم او فوتبال بازی می‌کرد.»

«او در مراسم تدفین شرکت کرد؟»

«اوه بله. او در مراسم شرکت کرد اما به محض اتمام آن رفت فوتبال بازی کند. نمی‌توانستم باور کنم. برادران و خواهرانم با من به خانه آمدند اما شوهرم فوتبال بازی می‌کرد.»

بعداً از دان راجع به آن دورویداد سؤال کردم. او دقیقاً می‌دانست که من از چه حرف می‌زنم. «می‌دانستم که زخم این قضیه را مطرح می‌کند. من در تمام مدت وضع حمل و موقعی که بچه به دنیا آمد آنجا بودم. من از او عکس گرفتم و خیلی خوشحال بودم. واقعاً نمی‌توانستم صبر کنم و به بچه‌های تیم نگویم که پدر شده‌ام. اما وقتی شب به بیمارستان برگشتم و دیدم زخم چقدر از دستم عصبانی است خوشحالی‌ام از بین رفت. نمی‌توانستم حرف‌های او را باور کنم. من فکر می‌کردم از این که این خبر را به بچه‌های تیم داده‌ام احساس غرور می‌کند.»

حضور فیزیکی در زمان بحران بهترین هدیه‌ای است که می‌توانید به همسری بدهید که زبان اصلی عشق او دریافت هدیه است.

«و اما وقتی مادرش مُرد. احتمالاً زخم به شما نگفته که قبل از مرگ مادرش یک هفته مرخصی گرفتم و تمام مدت در بیمارستان ماندم و به منزل مادرش سر زدم و کمک کردم. پس از مرگ او و پایان مراسم

تدفین احساس کردم هر کاری که از دستم برمی آمده کرده‌ام. حالا احتیاج به استراحت داشتم. من بازی فوتبال را دوست دارم و می دانستم که به من کمک می کند تا آرامش خاطر پیدا کنم و مقداری از فشارهای روحی ای را که تحت آن بودم تخلیه کنم. من فکر می کردم او هم با من می آید تا نفسی تازه کنیم.

من آن کارهایی را که به نظرم برای او مهم بود انجام داده بودم اما انگار کافی نبود. او هرگز به من اجازه نداد آن دور روز را فراموش کنم. او می گوید من فوتبال را بیشتر از او دوست دارم. مسخره است.»

او شوهر صادقی بود که نتوانسته بود اهمیت عظیم حضور خویش را درک کند. حضور او آنجا از نظر زنش از هر چیز دیگری مهمتر بود. حضور فیزیکی در زمان بحران بهترین هدیه ای است که می توانید به همسری بدهید که زبان اصلی عشق او دریافت هدیه است. بدن شما نماد عشق تان می شود. اگر نماد را بردارید احساس عشق از بین می رود. در جریان مشاوره، دان و یان درباره رنجش ها و سوء تفاهمات گذشته صحبت کردند. سرانجام یان توانست دان را ببخشد و دان هم توانست بفهمد که چرا حضور فیزیکی او برای زنش مهم است.

اگر حضور فیزیکی همسر تان برای شما مهم است، پیشنهاد می کنم این را به زبان بیاورید و به همسر تان بگویید. انتظار نداشته باشید او فکر شما را بخواند. از سوی دیگر اگر همسر تان به شما گفت که «من واقعاً می خواهم آنجا کنارم باشی» درخواست او را جدی بگیرید. ممکن است از دیدگاه شما این کار مهمی نباشد. اما اگر به این درخواست پاسخ مثبت ندهید ممکن است نتیجه ای برخلاف میل تان داشته باشد. یک بار شوهری به من گفت «وقتی مادرم مُرد، رئیس اداره زَنَم به او گفت می تواند دو ساعت برای شرکت در مراسم تشییع جنازه برود اما برای بعد از ظهر

حتماً باید به شرکت برگردد. زنم به او گفت که احساس می‌کند در این روز شوهرش به او نیاز دارد و او باید تمام روز را مرخصی بگیرد..

«رئیس او پاسخ داد: "اگر تمام روز را مرخصی بگیری اخراج می‌شوی."

«زنم جواب داد: "برای من شوهرم مهمتر از شغلم است." او تمام روز را کنار من ماند. آن روز بیش از همیشه احساس کردم که مورد محبت او قرار دارم. من هرگز کاری را که او کرد فراموش نمی‌کنم. اتفاقاً او شغلش را هم از دست نداد. به زودی رئیس اش از آنجا رفت و از زنم خواستند سر کارش برگردد.» این زن به زبان عشق شوهرش حرف زده بود و شوهر هرگز این را فراموش نکرد.

تقریباً همه مطالبی که تاکنون پیرامون عشق نوشته شده حاکی از آن است که جوهر عشق، بخشش است. همه پنج زبان عشق از دادن به محبوب سخن می‌گویند اما برای بعضی‌ها دریافت هدایا - این نمادهای مرئی عشق - از همه چیز مهم‌تر است. من این را زمانی به بهترین وجه دریافتم که در شیکاگو با جیم و جانیس ملاقات کردم.

آن‌ها در سمینار ازدواج من شرکت کرده بودند و قبول کردند که پس از پایان سمینار در بعد از ظهر یکشنبه مرا به فرودگاه اوهار ببرند. تا پرواز من دو سه ساعت وقت باقی بود و آن‌ها پرسیدند که آیا مایلیم با هم به رستورانی برویم. من واقعاً گرسنه‌ام بود، در نتیجه فوراً موافقت کردم. اما آن بعد از ظهر من چیزی بسیار بیشتر از یک غذای مجانی به دست آوردم.

جیم و جانیس هر دو در مزارع ایالت ایلینویز مرکزی و به فاصله کمتر از یکصد مایل از یکدیگر بزرگ شده بودند. آن‌ها کمی پس از ازدواج شان به شیکاگو نقل مکان کردند. من پانزده سال بعد از آن زمان و موقعی که

آن‌ها سه بچه داشتند ماجرای زندگی‌شان را می‌شنیدم. جانیس تقریباً بلافاصله پس از اینکه نشستیم شروع به صحبت کرد. او گفت «دکتر چاپمن، خدا شما را وسیله قرار داد تا معجزه‌ای در زندگی زناشویی ما بیافرینید.» من از قبل احساس گناه می‌کردم. همین چند لحظه پیش استفاده او از کلمه معجزه را مورد سؤال قرار داده بودم و حالا از نظر او من وسیله‌ای در دست خدا بودم. جانیس ادامه داد: «سه سال پیش ما برای اولین بار در سمینار ازدواجی که شما اینجا در شیکاگو برگزار کردید شرکت کردیم. من واقعاً نومید بودم. من جداً در فکر جدایی از جیم بودم و این را به او گفته بودم. مدت‌ها بود که زندگی زناشویی ما پوچ و تو خالی شده بود. من مأیوس شده بودم. سال‌ها بود که به جیم گله می‌کردم که به عشقش نیاز دارم اما او هیچ پاسخی نمی‌داد. من عاشق بچه‌ها بودم و می‌دانستم که آن‌ها مرا دوست دارند اما از جانب جیم هیچ مهر و محبتی احساس نمی‌کردم. در واقع در آن زمان او از من متفر بود. او آدم منظم و مرتبی بود و همه چیز را طبق روال انجام می‌داد. او مثل ساعت قابل پیش‌بینی بود و هیچ‌کس نمی‌توانست نظم و ترتیب او را به هم بزند.

«من سال‌ها سعی کردم زن خوبی برایش باشم. من آشپزی می‌کردم، لباس‌ها و ظرف‌ها را می‌شستم، اطو کشی می‌کردم، و باز آشپزی و شستشو و اطو کشی می‌کردم. من هر کاری را که به نظرم یک زن خوب باید انجام بدهد انجام می‌دادم. من با او رابطه جنسی داشتم زیرا می‌دانستم که برایش مهم است. اما هیچ عشقی از جانب او احساس نمی‌کردم. احساس می‌کردم که بعد از ازدواجمان دیگر شور و شوقش تمام شده و وجود مرا عادی قلمداد می‌کند. احساس می‌کردم مورد سوء استفاده قرار دارم و او ارزشی برایم قائل نمی‌شود.

«وقتی دربارهٔ احساساتم با جیم صحبت کردم به من خندید و گفت ازدواج ما هم مثل بقیهٔ آدم‌های جامعه خوب است. او به من یادآوری کرد که ما قبض همامان رامی پردازیم، یک خانه و یک ماشین قشنگ داریم و من آزادم که بیرون خانه کار کنم یا کار نکنم. او گفت که من به جای گله و شکایت مدام باید خوشحال باشم. او حتی سعی نکرد احساسات مرا بفهمد. من احساس کردم که کاملاً طرد شده‌ام.»

جانیس چای خود را برداشت و به جلو خم شد و گفت، «خوب، به هر حال ما سه سال پیش به سمینار شما آمدم. ما قبلاً هرگز در هیچ سمیناری پیرامون ازدواج شرکت نکرده بودیم. من نمی‌دانستم چه صحبتی قرار است بشود، و صادقانه بگویم که انتظار زیادی از سمینار نداشتم. من فکر نمی‌کردم که کسی بتواند جیم را تغییر بدهد. طی سمینار و پس از آن جیم صحبت زیادی نکرد. ظاهراً از آن خوشش آمده بود. او گفت که شما بامزه‌این، اما در مورد هیچ‌یک از مطالب سمینار با من صحبتی نکرد. من هم چنین انتظاری از او نداشتم و از او سؤالی نکردم. همان‌طور که گفتم آن موقع من کاملاً دل‌سرد شده بودم.»

«همان‌طور که می‌دانید سمینار در روز شنبه پایان یافت. شنبه شب و یکشنبه کاملاً عادی بود. اما دو شنبه بعد از ظهر جیم از سر کار به خانه آمد و یک شاخه گل سرخ به من داد. از او پرسیدم "اینواز کجا آوردی؟" گفت "از فروشنده‌ای در خیابان خریدم. فکر می‌کنم تو لایق گل سرخی". من زدم زیر گریه و گفتم "اوه جیم تو چقدر خوبی".

«می‌دانستم که او گل سرخ را از مونی خریده. مونی مرد جوانی بود که بعد از ظهر در خیابان گل می‌فروخت. اما این اهمیتی نداشت. مهم این بود که او برایم گل خریده بود. روز سه‌شنبه جیم حدود ساعت یک و نیم از دفترش به خانه آمد و از من پرسید که آیا برای شام پیتزا بخرد و به خانه

بیاورد؟ او گفت که به نظرش بد نیست گاهی استراحت کنم و برای شام غذا نیزم. به او گفتم که ایده عالی ای است. بنابراین وقتی شب به خانه می آمد پیتزا خرید و با هم اوقات خوبی را سپری کردیم. بچه ها عاشق پیتزا هستند و از پدرشان برای این کار تشکر کردند. من او را در آغوش گرفتم و گفتم که چقدر از شام لذت برده ام.

«روز چهارشنبه وقتی جیم به خانه آمد برای هر کدام از بچه ها یک بسته شکلات و برای من هم یک گلدان کوچک گیاه آورد. او گفت که گل سرخ زودپزمرده می شود و فکر کرده که بهتر است چیزی برایم بخرد که مدتی دوام بیاورد. کم کم فکر می کردم که خواب می بینم! نمی توانستم کارهایی را که جیم انجام می داد باور کنم و علتش را بفهمم. پنج شنبه شب پس از شام، او کارت پستی به دستم داد و گفت که همیشه نمی توانسته محبتش را به من ابراز کند اما امیدوار است که این کارت بتواند نشان بدهد که او چقدر به من علاقه دارد. دوباره زدم زیر گریه. به او نگاه کردم و دیدم نمی توانم در برابر بغل کردن و بوسیدنش مقاومت کنم. او گفت، "راستی چرا ما شنبه شبها پرستار بچه به خانه نیاوریم و دوتایی برای شام بیرون نرویم؟" گفتم "فوق العاده است". جمعه بعد از ظهر او کنار مغازه شیرینی فروشی توقف کرد و برای هر کدام مان شیرینی دلخواهمان را خرید. بار دیگر این کار او غافلگیرانه بود و او فقط به ما گفت که می خواسته برای بعد از غذا مان دسر داشته باشیم.

«تا شنبه شب من دیگر متوجه قضیه شده بودم. من اصلاً نمی دانستم چه بر سر جیم آمده یا این که آیا این وضع ادامه خواهد یافت یا نه، اما از تک تک دقیق زندگی لذت می بردم. پس از خوردن شام در رستوران، به جیم گفتم "تو باید به من بگویی که چه اتفاقی افتاده. من نمی فهمم چه شده." بعد جانیس به دقت به من نگاه کرد و گفت «دکتر چاپمن شما باید

بفهمید. این مرد از روزی که ازدواج کرده بودیم یک شاخه گل برای من نخریده بود. او هرگز برای هیچ مناسبتی به من کارت پستال نداده بود. او همیشه می گفت "این کار اتلاف پول است. به کارت پستال نگاه می کنی و بعد آن را دور می اندازی". ما ظرف پنج سال فقط یک بار برای شام بیرون رفته بودیم. او هرگز برای بچه ها چیزی نخریده بود و انتظار داشت که من هم فقط مایحتاج ضروری را بخرم. او هرگز برای شام پیتزا به خانه نیاورده بود. او انتظار داشت که من هر شب شام بپزم. منظورم این است که این یک تغییر بزرگ در رفتار او بود.»

من به طرف جیم برگشتم و پرسیدم، «وقتی در رستوران از تو پرسید قضیه چیست چه گفتی؟»

«به او گفتم که من سخنرانی شما در سمینار تان درباره زبان های عشق را شنیدم و فهمیدم که زبان عشق او دریافت هدایاست. همین طور فهمیدم که طی این سال ها هیچ هدیه ای به او نداده ام — شاید از زمان ازدواج مان به بعد. من به یاد آوردم که وقتی نامزد بودیم معمولاً برای او گل و هدایای کوچک می خریدم اما بعد از ازدواج فکر کردم استطاعتش را ندارم. به او گفتم که تصمیم گرفته ام به مدت یک هفته هر روز برایش هدیه بخرم و ببینم آیا تغییری در او به وجود می آید یا نه. باید اذعان کنم که ظرف یک هفته تغییرات بسیار بزرگی در او دیدم.»

«به او گفتم که فهمیده ام حرف های شما [در سمینار] واقعاً درست بوده و یادگیری زبان صحیح عشق کلید کمک به یکدیگر در درک محبت دیگری است. گفتم متأسفم که در تمام این سال ها آن قدر نادان بودم و نتوانستم نیاز او به مهر و محبت را برآورده کنم. به او گفتم که واقعاً او را دوست دارم و از همه کارهایی که به خاطر من و بچه ها کرده قدر دانی می کنم. به او گفتم که به امید خدا می خواهم تا پایان عمرم به او هدیه بدهم.»

«او گفت "اما جیم تو نمی توانی تا پایان عمرت هر روز برای من هدیه بخری. تو نمی توانی این همه پول خرج کنی". من گفتم "خوب شاید هر روز نخرم. اما حداقل هفته ای یک بار می خرم. این یعنی پنجاه و دو بار در سال که بیشتر از تمام هدایایی است که در پنج سال گذشته دریافت کرده ای. و کی گفته که قراره همه آن ها را بخرم؟ ممکن است بعضی از آن ها را خودم بسازم یا به قول دکتر چاپمن در فصل بهار یک گل وحشی از جلوی حیاط بچینم."»

جانیس حرف او را قطع کرد و گفت «دکتر چاپمن فکر نمی کنم طی سه سال گذشته حتی یک هفته یادش رفته باشد که به من هدیه بدهد. او واقعاً آدم جدیدی شده است. نمی توانید باور کنید که ما چقدر سعادتمند شده ایم. بچه هایمان ما را مرغ عشق صدامی کنند. مخزن عشق من کاملاً پر و لبریز شده است.»

من به طرف جیم برگشتم و پرسیدم، «شما چطور جیم؟ آیا شما هم احساس می کنید که جانیس دوست تان دارد؟»

«اوه من همیشه عشق او را احساس می کردم. او بهترین کدبانوی دنیاست. او یک آشپز فوق العاده است. او همیشه لباس های مرا می شوید و اطو می کند. او برای بچه ها یک مادر عالی است. من می دانم که او دوستم دارد.» بعد لبخندی زد و گفت «حالا شما می دانید که زبان عشق من چیست، مگر نه؟»

من می دانستم و این را نیز می دانستم که چرا جانیس کلمه معجزه را به کار برد.

هدایا الزماً نباید گران قیمت باشند؛ لزومی هم ندارد که هر هفته داده شوند. اما برای بعضی افراد ارزش هدیه هیچ ربطی به پولی ندارد که صرف تهیه آن شده بلکه فقط با عشق و محبت نهفته در آن ربط دارد. در فصل هفتم، زبان عشق جیم را روشن خواهیم کرد.

فصل هفتم

زبان چهارم عشق: خدمت به یکدیگر

پیش از ترک جیم و جانیس بیایید پاسخ جیم به این پرسش م را بار دیگر بخوانیم: «آیا احساس می کنید که جانیس دوست تان دارد؟»

«اوه من همیشه عشق او را احساس می کردم. او بهترین کدبانوی دنیاست. او یک آشپز فوق العاده است. او همیشه لباس های مرا می شوید و اطو می کند. او برای بچه ها یک مادر عالی است. من می دانم که او دوستم دارد.»

زبان اصلی عشق جیم زبانی است که من آن را «خدمت به یکدیگر» می نامم. منظور من از خدمت به یکدیگر انجام کارهایی است که می دانید همسر تان دوست دارد شما انجام بدهید. شما به دنبال کسب خشنودی او از طریق خدمت به او هستید و عشق خود به او را با انجام کارهایی برای او نشان می دهید.

اعمالی چون پختن غذا، چیدن میز، شستن ظرف ها، جارو کشیدن، مرتب کردن کمد، تمیز کردن دستشویی، پاک کردن لکه های روی آینه، تمیز کردن شیشه اتومبیل، بردن زباله به بیرون منزل، عوض کردن پوشک بچه، نقاشی اتاق خواب، گردگیری قفسه کتاب، سرویس اتومبیل، شستن اتومبیل یا جارو کشیدن داخل آن، تمیز کردن گاراژ، چمن زنی، هرس کردن بوته ها، جمع کردن برگ ها، نظافت کمره ها، بردن سگ

به پیاده روی، تعویض لگن گربه و عوض کردن آب تُنگ ماهی همگی همگی خدمت محسوب می شوند. انجام این کارها به فکر، برنامه ریزی، زمان، کوشش و انرژی نیاز دارد. اگر این کارها با روحیه مثبت انجام شوند مسلماً ابراز عشق محسوب می شوند.

حضرت مسیح هنگامی که پای پیروان خود را با آب شست نمونه ساده اما عمیقی از ابراز محبت از طریق خدمت به نمایش گذاشت. در فرهنگی که مردم صندل به پامی کردند و در خیابان های کثیف راه می رفتند رسم بود که خدمتکاران خانه ها پای میهمانان را به محض ورود بشویند. حضرت مسیح که به پیروانش تعلیم داده بود که یکدیگر را دوست بدارند طشت و حوله ای برداشت و شروع به شستن پای آنان کرد تا نمونه ای از ابراز عشق را به نمایش بگذارد. پس از این عمل محبت آمیز ساده حواریون را تشویق کرد که از سرمشق او پیروی کنند.

قبلاً مسیح اظهار داشته بود که در قلمرو او آنهایی که خدمت می کنند فرمانروایان واقعی اند. در اکثر جوامع قدرتمندان بر ضعف حکومت می کنند اما حضرت مسیح گفت بزرگان واقعی کسانی هستند که به دیگران خدمت می کنند. پولس رسول این فلسفه را چنین خلاصه کرد: «با محبت به یکدیگر خدمت کنید.»

من تأثیر «خدمت به یکدیگر» را در شهر کوچک چاینانگروو واقع در کارولینای شمالی آمریکا کشف کردم. چاینانگروو درست در مرکز کارولینای شمالی قرار دارد که در اصل محل پرورش درختان زیتون بوده و یک ساعت و نیم با مانت پایلوت فاصله دارد. در زمان این ماجرا، چاینانگروو شهر نساجی ای با ۱/۵۰۰ نفر جمعیت بود. بیش از ده سال بود که به آنجا نرفته بودم و به مطالعه انسان شناسی، روانشناسی و الهیات مشغول بودم. اکنون برای تماس دوباره باریشه هایم به آنجا می رفتم.

تقریباً تمام کسانی که من می‌شناختم به جز دکتر شین و دکتر اسمیت در کارخانه نساجی کار می‌کردند. دکتر شین پزشک عمومی و دکتر اسمیت دندانپزشک بود. البته بلک‌برن کشیش کلیسا هم بود. برای اکثر زوج‌های چاینارو و زندگی حول کار و کلیسا می‌گشت. صحبت‌های افراد در کارخانه بیشتر روی آخرین تصمیم سرپرست قسمت و تأثیری که روی کارشان داشت متمرکز بود. خطابه‌های کشیش در کلیسا اکثراً در مورد لذایذ بهشت بود. در این شهر کوچک آمریکا من زبان چهارم عشق را کشف کردم.

پس از مراسم یکشنبه کلیسا زیر درخت زیتونی ایستاده بودم که مارک و مری به من نزدیک شدند. من هیچ کدامشان را نشناختم و فرض کردم که در مدت زمانی که از این شهر دور بوده‌ام آن‌ها بزرگ شده‌اند. مارک خودش را معرفی کرد و گفت «این طور که متوجه شدم شما در رشته مشاوره تحصیل کرده‌اید.»

لبخندی زدم و گفتم «خوب، یک کم.»

او گفت «سؤال‌ی دارم. آیا اگر زوجی در مورد همه چیز اختلاف داشته باشند می‌توانند با هم از دواج کنند و زندگی خوبی بسازند؟»

این یکی از آن پرسش‌های نظری بود که می‌دانستم ریشه شخصی دارد. من وجه نظری قضیه را کنار گذاشتم و یک سؤال شخصی از او کردم: «چند وقت است که شما از دواج کرده‌اید؟»

او پاسخ داد «دو سال. و در هیچ موردی توافق نداریم.»

گفتم «یک مثال بزنید.»

«خوب. مثلاً مری دوست ندارد من به شکار بروم. من تمام هفته را در کارخانه کار می‌کنم و دوست دارم شنبه‌ها به شکار بروم — نه هر شنبه بلکه فقط در فصل شکار.»

مری که تا این جا ساکت بود وسط حرفش پرید و گفت «وقتی فصل شکار نباشد او به ماهیگیری می رود و به علاوه او فقط شنبه ها به شکار نمی رود بلکه از سر کار مرخصی می گیرد تا به شکار برود.»

«من در سال یک یا دو بار به مدت دو یا سه روز مرخصی می گیرم و با دوستانم برای شکار به کوه می رویم. فکر نمی کنم این کار اشکالی داشته باشد.»

پرسیدم «در چه مورد دیگری اختلاف دارید؟»

«خوب او از من می خواهد که همیشه به کلیسا بروم. من یکشنبه ها صبح می توانم بروم اما یکشنبه شب می خواهم استراحت کنم. اگر او دوست دارد می تواند برود اما من فکر نمی کنم مجبور باشم بروم.»

دوباره مری به حرف آمد و گفت «تو واقعاً دلت نمی خواهد من هم به کلیسا بروم. هر بار که من از خانه بیرون می روم الم شنگه به راه می اندازی.»

من می دانستم که نباید اوضاع در زیر سایه درختی جلوی کلیسا از این بدتر بشود. به عنوان یک مشاور جوان و مشتاق می ترسیدم کنترل از دستم خارج بشود اما من یاد گرفته بودم که سؤال کنم و به پاسخ ها گوش بدهم، بنابراین ادامه دادم و پرسیدم «در مورد چه چیزهای دیگری اختلاف دارید؟»

این بار مری پاسخ داد: «او می خواهد من تمام روز خانه بمانم و در خانه کار کنم. اگر او ببیند که من به دیدن مادرم رفته ام یا برای خرید یا کار دیگری از خانه خارج شده ام دیوانه می شود.»

مارک گفت «من مخالفتی با این که برود و مادرش را ببیند ندارم. اما وقتی به خانه می آیم دوست دارم خانه را تمیز و مرتب ببینم. بعضی مواقع او سه یا چهار روز به رختخواب دست نمی زند و آن را مرتب

نمی‌کند یا نیمی از روز گذشته هنوز تهیه غذا را شروع نکرده است. من به شدت کار می‌کنم و دوست دارم وقتی به خانه می‌آیم غذا آماده باشد. به علاوه خانه همیشه نامرتب است. وسایل بچه کف اتاق ریخته شده و بچه کثیف است، و من هم کثیفی را دوست ندارم. ظاهراً او از زندگی وسط این همه آشغال راضی است. ما وسایل زیادی نداریم و در یک خانه کوچک سازمانی زندگی می‌کنیم اما حداقل خانه‌مان می‌تواند تمیز باشد.»

مری پرسید «چه می‌شود اگر در تمیز کردن خانه به من کمک کنی؟ او طوری رفتار می‌کند که انگار یک شوهر هیچ کاری نباید در خانه انجام بدهد. تنها چیزی که او دوست دارد کار کردن و شکار است. او از من انتظار دارد همه کارها را انجام بدهم. او حتی انتظار دارد اتومبیل‌مان را من بشویم.»

فکر کردم که دیگر دنبال موارد اختلاف نظر نگردم و سعی کنم راه حل پیدا کنم. بنابراین نگاهی به مارک انداختم و پرسیدم: «مارک، وقتی شما نامزد بودید یعنی قبل از این که ازدواج کنید آیا هر شب به شکار می‌رفتید؟»

او گفت «اکثر شب‌ها می‌رفتم اما همیشه به موقع به خانه برمی‌گشتم تا شب‌شب او را ببینم. اکثر اوقات به موقع به خانه برمی‌گشتم تا ماشینم را قبل از ملاقات با او بشویم. دوست نداشتم او مرا با یک ماشین کثیف ببیند.» بعد پرسیدم «مری، شما موقع ازدواج چند سالتان بود؟»

مری گفت «هجده سالم بود. ما بلافاصله پس از این که دبیرستانم تمام شد ازدواج کردیم. مارک یک سال قبل از من دیپلم گرفته بود و کار می‌کرد.»

پرسیدم «سال آخر دبیرستان، مارک چند بار به ملاقات تان آمد؟»

«هر شب می آمد. در واقع عصرها می آمد و شام را با خانواده ما می خورد. او در انجام کارهای خانه به من کمک می کرد و بعد با هم می نشستیم و حرف می زدیم تا موقع شام بشود.»

«مارک، بعد از شام شما دو تا چکار می کردید؟»

مارک در حالی که بالا را نگاه می کرد بالبخندی خجول گفت «خوب، همان کارهایی که معمولاً نامزدها می کنند.»

مری گفت «اما اگر من طرحی را باید به مدرسه تحویل می دادم او کمک می کرد. گاهی ما ساعت ها روی طرح های مدرسه کار می کردیم. من مسئول مراسم کریسمس کلاس آخر بودم. او سه هفته هر بعد از ظهر به من کمک کرد. او واقعاً عالی بود.»

من موضوع صحبت را عوض کردم و روی حوزه سوم اختلاف آن ها تمرکز کردم.

گفتم «مارک، موقعی که با هم نامزد بودید یکشنبه شب ها با مری به کلیسا می رفتید؟»

او گفت «بله می رفتم. اگر با او به کلیسا نمی رفتم آن شب نمی دیدمش. پدرش خیلی سختگیر بود.»

مری گفت «او هیچ وقت از این موضوع شکایت نکرد. در واقع به نظر می رسید که لذت می برد. او حتی در برنامه کریسمس به من کمک کرد. بعد ما برای انجام آن حدود دو هفته با هم در این زمینه در کلیسا کار کردیم. وقتی نوبت نقاشی و دکوربندی صحنه شد او واقعاً مهارتش را نشان داد.»

فکر کردم کم کم دارم نوری را می بینم اما مطمئن نبودم که مارک و مری هم آن را ببینند. به طرف مری برگشتم و پرسیدم «وقتی با مارک نامزد بودید چه چیزی قانعتان کرد که او واقعاً شما را دوست دارد؟ چه چیز او با سایر پسرها فرق داشت؟»

او گفت «فرق مارک این بود که در همه کارها به من کمک می کرد. او همیشه آماده کمک به من بود. هیچ یک از پسرهای دیگر علاقه ای به این چیزها نشان نمی دادند. اما ظاهراً مارک به طور طبیعی این طور بود. او حتی در شستن ظرف های شام به من کمک می کرد. او شگفت انگیزترین موجودی بود که تا آن موقع دیده بودم اما بعد از ازدواج او ضاع عوض شد. او دیگر اصلاً به من کمک نمی کرد.»

به طرف مارک برگشتم و گفتم «فکر می کنید چرا در زمان نامزدی همه آن کارها را برای مری انجام می دادید؟»

«انجام آن ها به نظرم طبیعی می آمد. هر کس هم که به من علاقه داشته باشد من انتظار دارم این کارها را برایم انجام بدهد.»

پرسیدم «فکر می کنید چرا بعد از ازدواج انجام این کارها را قطع کردید؟»
«خوب، فکر می کنم خانواده خودم را در نظر داشتیم. در خانه ما پدر بیرون کار می کرد و مادر همه کارهای منزل را انجام می داد. من هرگز ندیده بودم که پدرم جاروبرقی بکشد یا ظرف بشوید یا هیچ کار دیگری در خانه انجام بدهد. از آنجا که مادرم خارج از خانه کار نمی کرد همه جا از تمیزی برق می زد، همه غذاها را او می پخت، لباس ها و ظرف ها را می شست و اطوکاری را انجام می داد. فکر می کنم در نظر من این وضعیتی بود که قرار بود همه جا باشد.»

به امید این که مارک هم همان چیزی را که من می دیدم ببیند، پرسیدم «شما یک لحظه پیش پاسخ مری را به این سؤال من شنیدید که گفتم موقع نامزدیتان کدام کار شما او را واقعاً خوشحال می کرد و احساس می کرد مورد محبت قرار دارد؟»

او پاسخ داد «بله کمک به او در انجام کارها و خدمت به او.»

درخواست کردن، به عشق جهت می‌دهد ولی دستور دادن جریان عشق را بند می‌آورد.

ادامه دادم و گفتم «پس شما می‌فهمید که وقتی انجام کارها و کمک به او را قطع کردید او چقدر احساس بی‌محبتی کرد؟» او سرش را به نشانه تأیید تکان داد. من ادامه دادم «این عادی است که شما در زندگی زناشویی تان از الگوی پدر و مادر تان پیروی کنید. تقریباً همه ما همین کار را می‌کنیم اما رفتار شما نسبت به مری تغییر شدیدی کرد. تنها چیزی که او را از عشق شما مطمئن می‌کرد ناپدید شد.»

بعد به طرف مری برگشتم و پرسیدم «شنیدید که وقتی از مارک سؤال کردم چرا موقع نامزدی آن همه به شما کمک می‌کرده چه گفت؟»
«گفت که به طور طبیعی این کار را انجام می‌داد.»

«درست است و بعد گفت که خودش هم از کسی که او را دوست دارد انتظار چنین چیزی را دارد. او این کارها را به این دلیل برای شما انجام می‌داد که در نظرش راه نشان دادن عشق همین بود. اما وقتی ازدواج کردید و با هم در خانه خودتان مستقر شدید او انتظار انجام کارهایی را از طرف شما داشت که فکر می‌کرد اگر دوستش دارید باید انجام بدهید. شما باید خانه را تمیز نگه می‌داشتید، آشپزی می‌کردید، و الی آخر. خلاصه شما برای ابراز محبت تان به او کارهایی را باید انجام می‌دادید. وقتی او انجام این کارها از طرف شما را ندید احساس کرد که مورد محبت شما قرار ندارد، حالاً می‌فهمید؟» حالاً سر مری هم به نشانه تأیید تکان می‌خورد. من ادامه دادم «تصور من این است که علت ناشادی هر دوی شما در زندگی زناشویی تان این است که هیچ کدامتان با خدمت کردن به دیگری عشق تان را نشان نمی‌دهید.»

مری گفت «فکر می‌کنم حق با شماست و علت این هم که من از خدمت به او سر باز زدم این بود که از لحن آمرانه او منزجر بودم. انگار او سعی می‌کرد کاری کند تا من هم شبیه مادرش بشوم.»

گفتم «درست است. هیچ‌کس دوست ندارد به اجبار کاری را انجام بدهد. در واقع عشق همیشه آزادانه اعطا می‌شود. عشق را نمی‌توان به زور درخواست کرد. ما می‌توانیم از یکدیگر درخواست‌هایی بکنیم اما هرگز نباید آمرانه چیزی را بخواهیم. درخواست کردن، به عشق جهت می‌دهد. ولی دستور دادن جریان عشق را بند می‌آورد.»

مارک وسط حرفم پرید و گفت «دکتر چاپمن، او حق دارد. من به او دستور می‌دادم و از او انتقاد می‌کردم زیرا از او به عنوان همسر ناراضی بودم. من می‌دانم که حرف‌های درشتی به او زده‌ام و می‌فهمم که او چقدر از دست من عصبانی بوده.»

گفتم «فکر می‌کنم حالا به راحتی می‌توان او را عوض کرد.» بعد از جیم دو ورق کاغذ در آوردم و گفتم «بیا بیاید امتحان کنیم. من می‌خواهم هر دویتان روی پله‌های کلیسا بنشینید و فهرستی از درخواست‌هایتان تهیه کنید. مارک من از شما می‌خواهم سه یا چهار کار را بنویسید که اگر مری انجام بدهد وقتی از سر کار به خانه برمی‌گردید محبت و علاقه او را احساس می‌کنید. اگر برای شما مرتب کردن رختخواب مهم است آن را بنویسید. مری از شما هم می‌خواهم فهرستی از سه یا چهار کار را تهیه کنید که واقعاً دوست دارید مارک در انجام آن‌ها به شما کمک کند؛ کارهایی که اگر انجام بدهد احساس می‌کنید دوست‌تان دارد» (من جداً طرفدار تهیه فهرست هستم چون ما را وادار می‌کند تا فکرمان را به طور مشخص بیان کنیم).

پس از شش دقیقه آن‌ها فهرست‌هایشان را به دست من دادند. فهرست مارک از این قرار بود:

- ۱- مرتب کردن رختخواب به طور روزانه.
- ۲- تمیز بودن صورت بچه وقتی به خانه می‌آیم.
- ۳- قرار دادن کفش‌هایش در جاکفشی قبل از این که به خانه بیایم.
- ۴- حداقل شروع تهیه غذا قبل از این که من به خانه برسم تا بتوانیم ظرف ۳۰ یا ۴۰ دقیقه پس از آمدنم غذا بخوریم.

من این فهرست را با صدای بلند خواندم و به مارک گفتم «فکر می‌کنم منظور تان این است که اگر مری این چهار کار را انجام بدهد شما آن‌را به عنوان ابراز محبت او نسبت به خودتان می‌بینید.» او گفت «درست است. اگر مری این چهار کار را انجام بدهد کمک بزرگی به تغییر نگرش من نسبت به خودش کرده.» بعد فهرست مری را خواندم:

- ۱- دوست دارم او به جای این که انتظار داشته باشد من اتومبیل را بشویم خودش هر هفته آن‌را بشوید.
- ۲- دوست دارم وقتی عصر به خانه می‌آید پوشک بچه را عوض کند، خصوصاً اگر من در حال تهیه شام باشم.
- ۳- دوست دارم هفته‌ای یک بار اتاق‌ها را جاروبرقی بکشد.
- ۴- دوست دارم در فصل تابستان هر هفته چمن‌ها را بزند و نگذارد آن قدر بلند بشوند که از وضع حیاط‌مان خجالت بکشم.

بعد گفتم «مری، فکر می‌کنم منظور تان این است که اگر مارک این چهار کار را انجام بدهد شما آن را ابراز عشق واقعی نسبت به خودتان تلقی می‌کنید.»

«دقیقاً. اگر او این کارها را بکند عالی است.»
«مارک آیا این فهرست به نظر تان معقول می‌آید؟ آیا برایتان امکان دارد که این کارها را بکنید؟»
او گفت «بله.»

«مری آیا فهرست مارک به نظر تان معقول و ممکن می‌آید؟ آیا می‌توانید این کارها را بکنید؟»

او گفت «بله. من می‌توانم این کارها را بکنم. در گذشته ناراحت بودم چون هر چقدر هم که کار می‌کردم کافی نبود.»
«مارک، می‌دانید که پیشنهاد من به معنی تغییر الگویی است که پدر و مادر تان داشتند.»

او گفت «اوه، پدر من چمن‌ها را می‌زد و اتومبیل را می‌شست.»
«اما او پوشک بچه را عوض نمی‌کرد یا اتاق‌ها را جاروبرقی نمی‌کشید، درست است؟»
«بله.»

«شما مجبور نیستید این کارها را انجام بدهید. متوجه‌اید؟ اما اگر آن‌ها را انجام بدهید نشانه عشقتان به مری است.»

آنچه ما پیش از ازدواج برای یکدیگر انجام می‌دهیم دلیلی بر کارهایی که پس از ازدواج انجام خواهیم داد نیست.

و به مری گفتم «می‌دانید که شما مجبور نیستید این کارها را انجام بدهید اما اگر می‌خواهید محبت تان را به مارک نشان بدهید این چهار کار

از نظر او این معنی را می دهد. من می خواهم به شما پیشنهاد کنم که به مدت دو ماه این را امتحان کنید و ببینید آیا مؤثر است یا نه. در پایان دو ماه، شاید بخواهید درخواست های دیگری به فهرست تان اضافه کنید و با یکدیگر مشورت کنید. اما به نظرم هر ماه یک درخواست بیشتر نباید اضافه شود.»

مری گفت «این واقعاً معقول است.» و مارک گفت «فکر می کنم شما به ما کمک بزرگی کردید.» سپس دست یکدیگر را گرفتند و به طرف اتومبیلشان رفتند. من با صدای بلند به خودم گفتم «فکر می کنم کلیسا برای همین است. تصور می کنم از مشاور بودن لذت ببرم.» من هرگز بینشی را که زیر آن درخت زیتون کسب کردم از یاد نبرده ام.

من پس از سال ها پژوهش دریافته ام که مارک و مری چه موقعیت منحصر به فردی را در اختیارم گذاشتند. به ندرت زوجی را دیده ام که زبان عشق هر دوی آن ها یکی باشد. در مورد مارک و مری، «خدمت به یکدیگر» زبان اصلی عشق آن ها بود. صدها نفر ممکن است شبیه مارک و مری باشند و تصدیق کنند که قبل از هر چیز از طریق خدمات همسرشان احساس می کنند که مورد محبت و علاقه او قرار دارند. جمع کردن کفش ها، عوض کردن پوشک بچه، شستن ظرف ها یا اتومبیل، جاروبرقی کشیدن، یا چمن زدن حیاط از نظر شخصی که زبان اصلی عشقش خدمت کردن است یک دنیا معنی دارد.

ممکن است بگویید که اگر مارک و مری زبان عشق مشترک داشتند پس چرا آن همه مشکل داشتند؟ پاسخ در لهجه های متفاوت آن هاست. آن ها برای یکدیگر کارهایی انجام می دادند اما مهم ترین کارها را انجام نمی دادند. وقتی مجبور شدند مشخصاً به موضوع فکر کنند به راحتی توانستند لهجه خاص خود را تشخیص دهند. از نظر مری مهم ترین

کارها اتومبیل شستن، عوض کردن پوشک بچه، جاروبرقی اتاق‌ها و چمن‌زنی بود، در حالی که از نظر مارک مرتب کردن رختخواب، شستن صورت بچه، گذاشتن کفش‌ها در جاکفشی و آماده کردن غذا پیش از آمدن او از سر کار به خانه بود. وقتی آن‌ها شروع به صحبت با لهجه صحیح کردند مخزن عشقشان شروع کرد به پر شدن. از آنجا که خدمت به یکدیگر زبان اصلی عشق هر دوی آن‌ها بود، یادگیری لهجه خاص یکدیگر نسبتاً برایشان آسان بود.

پیش از آن‌که مارک و مری را ترک کنیم مایلم سه نکته دیگر را خاطر نشان کنم. اولاً آن‌ها آشکارا نشان دادند که آنچه ما پیش از ازدواج برای یکدیگر انجام می‌دهیم دلیلی بر کارهایی که پس از ازدواج انجام خواهیم داد نیست. قبل از ازدواج مادر تب و تاب عاشقی هستیم. بعد از ازدواج دوباره به صورت همان آدم پیش از «عاشقی» در می‌آییم. اعمال ما تحت تأثیر الگوی والدینمان، شخصیت خودمان، تصورمان از عشق، عواطف، نیازها و آمال و آرزوهایمان قرار دارند. تنها یک چیز در مورد رفتار ما قطعی است: رفتار ما همان رفتاری نخواهد بود که موقع «عاشقی» از خود نشان می‌دادیم.

این نکته مرا به دومین حقیقتی کشاند که مارک و مری به نمایش گذاشتند. عشق یک انتخاب است و نمی‌تواند اجباری باشد. مارک و مری از رفتار هم انتقاد می‌کردند و راه به جایی نمی‌بردند. زمانی که آن‌ها تصمیم گرفتند به جای «امر کردن» «درخواست کنند» زندگی زناشویی‌شان شروع به دگرگونی کرد. انتقاد و امر و نهی باعث شکاف و دور شدن از یکدیگر می‌شود. ممکن است با انتقاد کافی بتوانید چیزی را از همسرتان کسب کنید و او آنچه را که می‌خواهید انجام بدهد، اما احتمالاً به معنی ابراز محبت نخواهد بود. اما با درخواست کردن می‌توانید او را به سمت

ابراز عشق راهنمایی کنید: «دلم می‌خواست تو اتومبیل را می‌شستی، پوشک بچه را عوض می‌کردی، چمن‌ها را می‌زدی.» هر یک از ما هر روز باید تصمیم بگیرد که به همسرش عشق بورزد یا نورزد. اگر عشق را انتخاب کنیم آن‌گاه بیان آن به نحوی که همسرمان دوست دارد عشق‌مان را به لحاظ عاطفی مؤثرتر خواهد ساخت.

حقیقت سومی هم هست که تنها یک عاشق بالغ می‌تواند آن را بشنود. انتقادات همسر من درباره رفتارم واضح‌ترین سرخ را درباره زبان اصلی عشق او به دست می‌دهد. افراد بیشترین انتقادهای را در زمینه‌ای می‌کنند که خودشان عمیق‌ترین نیاز عاطفی را در آن زمینه دارند. انتقاد آن‌ها راه ناقصی است برای طلب عشق. اگر ما این را بفهمیم می‌تواند به ما کمک کند تا انتقاد آن‌ها را به طرز سازنده‌تر در نظر بگیریم. زنی پس از انتقاد شوهرش می‌تواند به او بگوید «به نظر می‌رسد که این برایت فوق‌العاده مهم است. ممکن است توضیح بدهی که چرا این مسئله این قدر حیاتی است؟» انتقاد اغلب نیاز به روشنگری دارد. شروع چنین بحثی اغلب سبب تبدیل انتقاد به درخواست می‌شود نه تحکم. انتقاد دائم مری از این‌که مارک به شکار می‌رفت به معنی نفرت او از ورزش شکار شوهرش نبود. او شکار را مسبب این وضع می‌دید که شوهرش را از شستن اتومبیل، جارو کشیدن خانه و زدن چمن‌ها باز می‌داشت. وقتی او آموخت که با صحبت به زبان عشق خود نیاز خود به مهر و محبت را برآورده سازد، به راحتی توانست از فعالیت شکار شوهرش حمایت کند.

پادری یا عاشق

«من بیست سال آژگار است که به او خدمت می‌کنم. من همیشه دست به سینه جلوی او ایستاده‌ام. من پادری او بودم در حالی که او مرا نادیده

گرفته، با من بدرفتاری کرده و جلوی دوستان و فامیل تحقیرم کرده. من بدخواه او نیستم اما دیگر نمی‌خواهم با او زندگی کنم.» این زن به مدت بیست سال به دیگری خدمت کرده اما اعمال او تجلیات عشق نبودند بلکه از سر ترس، احساس گناه و انزجار انجام شده‌اند.

به خاطر تغییرات اجتماعی سی سال گذشته، اکنون دیگر کلیشه متداول نقش زن و مرد در جامعه آمریکا وجود ندارد.

پادری یک شیء بیجان است و اختیاری از خود ندارد. شما می‌توانید پایتان را روی آن پاک کنید، روی آن راه بروید، به کناری پرتش کنید، یا هر کاری که دوست داشتید با آن انجام بدهید. وقتی ما با همسرمان همچون شیئی رفتار می‌کنیم امکان عشق را نفی می‌کنیم. ایجاد احساس گناه («اگر زن خوبی بودی این کار را برایم می‌کردی») زبان عشق نیست. ترساندن («اگر این کار را نکنی پشیمان خواهی شد») با عشق بیگانه است. هیچ‌کس هرگز نباید پادری باشد. ممکن است ما به خود اجازه دهیم که مورد استفاده قرار بگیریم اما ما در واقع موجوداتی هستیم که افکار، احساس و آرزو داریم و ما قادریم تصمیم بگیریم و دست به عمل بزنیم. اجازه دادن به خودتان که مورد استفاده یا سوء استفاده دیگری قرار بگیرید عملی از روی عشق نیست. در واقع خیانت است. شما به او اجازه می‌دهید که عادات غیرانسانی پیدا کند. عشق می‌گوید «من بیشتر از آن تو را دوست دارم که اجازه بدهم این‌گونه با من رفتار کنی. این برای تو یا من خوب نیست.»

غلبه بر کلیشه‌ها

آموختن زبان عشق خدمت به دیگری مستلزم این است که برخی از ما در

مورد کلیشه‌های رایج نقش زن و شوهر تجدید نظر کنیم. مارک همان کاری را می‌کرد که اکثر ما به‌طور طبیعی می‌کنیم. او از الگوی پدر و مادرش پیروی می‌کرد. اما حتی این کار را هم خوب انجام نمی‌داد. پدر او اتومبیل می‌شست و چمن‌ها را می‌زد. مارک این کار را نمی‌کرد و این تصور ذهنی‌ای بود که از وظایف یک شوهر داشت. او قطعاً خودش را در حال جار و زدن اتاق‌ها و عوض کردن پوشک بچه تجسم نمی‌کرد. خوشبختانه وقتی فهمید که چقدر این کارها برای مری مهم است حاضر بود کلیشه ذهنی‌اش را عوض کند. این کار برای هر کدام ما که زبان اصلی عشق همسرمان چیزی را از ما طلب می‌کند که به نظرمان نامتناسب با نقش‌مان می‌آید، لازم است.

به خاطر تغییرات اجتماعی سی سال گذشته، اکنون دیگر کلیشه متداول نقش زن و مرد در جامعه آمریکا وجود ندارد. اما این بدان معنی نیست که کلیشه‌ها از بین رفته‌اند. برعکس به این معناست که کلیشه‌ها چندبرابر شده‌اند. پیش از اختراع تلویزیون، تصور افراد از کارهایی که یک زن یا شوهر باید انجام بدهد و چگونگی ارتباط آن‌ها، عمدتاً تحت تأثیر والدین‌شان قرار داشت اما با تأثیر عظیم تلویزیون و افزایش تعداد خانواده‌های تک‌والد، الگوی نقش‌ها اغلب تحت تأثیر نیروهای خارج از خانه قرار دارد. طرز فکر شما هر چه باشد، احتمال این که همسرتان به نقش زوجین در زندگی زناشویی طور دیگری نگاه کند زیاد است. برای ابراز عشق و محبت به یکدیگر لازم است آمادگی بررسی کلیشه‌ها و تغییر آن‌ها را داشته باشیم. به یاد داشته باشید که حفظ کلیشه‌ها پاداشی در بر ندارد. اما رفع نیازهای عاطفی همسرتان مزایای عظیم دارد.

اخیراً زنی به من گفت «دکتر چاپمن، من می‌خواهم همه دوستانم را به سمینار شما بفرستم.»

پرسیدم «چرامی خواهید این کار را بکنید؟»

او گفت «تا قبل از شرکت در جلسه شما باب در هیچ موردی به من کمک نمی کرد. هر دوی ما بلافاصله پس از اتمام دانشگاه وارد بازار کار شدیم اما فقط من بودم که باید کارهای خانه را انجام می دادم.

«انگار اصلاً به فکر او خطور نمی کرد که باید در انجام کاری به من کمک کند. اما بعد از شرکت در سمینار از من پرسید "امشب چه کمکی می توانم بهت بکنم؟" حیرت انگیز بود. ابتدا نمی توانستم باور کنم که حقیقت دارد، اما الآن سه سال است که او مدام این کار را می کند.»

«باید اذعان کنم که در هفته های اول برایش سخت بود و گاه کارهایش باعث خنده می شد زیرا بلد نبود چکار کند. اولین باری که رخت ها را شست به جای پودر رختشویی از ماده سفیدکننده استفاده کرد. بنابراین حوله های آبی ما به صورت حوله های خالدار سفید درآمدند. بعد نوبت اولین باری رسید که او زباله ها را در شوت زباله انداخت. اول صدای عجیبی آمد و بعد حباب های کف صابون از چاهک مجاور آن خارج شد. او نمی دانست چه اتفاقی افتاده اما من محفظه زباله را بیرون آوردم، دستم را داخل بردم و بقایای قالب صابونی را که حالا یک چهارم مش باقی مانده بود بیرون کشیدم. اما او دیگر به زبان من محبتش را ابراز می کرد و مخزن عشق من کم کم پر می شد. حالا او می داند که کارهای منزل را چگونه انجام بدهد و همیشه به من کمک می کند. حالا ما وقت بیشتری می توانیم با هم بگذرانیم زیرا من مجبور نیستم مدام کار کنم. باور کنید من هم زبان او را یاد گرفته ام و مخزن عشقش را پر نگه می دارم.»

آیا واقعاً به همین سادگی است؟

ساده؟ بله. آسان؟ نه. باب مجبور بود به شدت تلاش کند تا کلیشه هایی را که سی و پنج سال با آن ها زندگی کرده بود در هم بشکند. این کار

آسانی نیست اما او می تواند به شما بگوید که یادگیری زبان اصلی عشق همسر و صحبت کردن به آن زبان، فضای عاطفی زندگی زناشویی تان را به میزان عظیمی تغییر می دهد. حالا بیایید به سراغ زبان پنجم عشق برویم.

فصل هشتم زبان پنجم عشق: تماس فیزیکی

از مدت‌ها پیش می‌دانیم که تماس فیزیکی و لمس کردن یکدیگر از راه‌های ابراز مهر و محبت است. پژوهش‌های متعدد به عمل آمده در حوزه‌ی تعلیم و تربیت کودک همگی به این نتیجه رسیده‌اند که نوزادانی که در آغوش گرفته شده و نوازش شده‌اند زندگی عاطفی بهتری خواهند داشت تا نوزادانی که مدت‌های مدید از بوسه و نوازش محروم بوده‌اند. اهمیت لمس کودک و نوازش او ایده‌ی جدیدی نیست. در قرن یکم میلادی آن‌هایی که مسیح را به عنوان یک معلم بزرگ به رسمیت می‌شناختند کودکانشان را نزد او بردند «تا لمس‌شان کند.» می‌دانید که حواریون مسیح این والدین را می‌رانند و فکر می‌کردند مسیح کارهای مهم‌تری دارد تا انجام این عمل جزئی. اما در متون کهن آمده که مسیح از دست حواریون خشمگین شد و گفت «بگذارید کودکان خردسال نزد من بیایند و مانع آن‌ها نشوید زیرا قلمرو خداوند به آنان تعلق دارد. حقیقتی را به شما می‌گویم: هر کس که همچون کودک خردسالی به قلمرو خداوند گام نگذارد هرگز وارد آن نخواهد شد.» و او کودکان را در آغوش می‌گرفت و دستش را روی آنان می‌گذاشت و متبرکشان می‌کرد. والدین عاقل در تمام فرهنگ‌ها والدینی هستند که کودکان را لمس می‌کنند. در زندگی زناشویی نیز تماس فیزیکی راه قدرتمندی برای ابراز

عشق است. گرفتن دست یکدیگر، در آغوش کشیدن، و رابطه جنسی همگی راه‌های ابراز عشق به همسر هستند. بدون این تماس‌ها زوجین محبت یکدیگر را احساس نخواهند کرد. مخزن عشق با نوازش پر می‌شود و هر یک از زوج‌ها از عشق همسر خود اطمینان حاصل می‌کند. قدیمی‌ها می‌گفتند «راه ورود به قلب یک مرد از طریق معده اوست.» بسیاری از مردان از سوی زنانی که به این فلسفه اعتقاد دارند «تا حد مرگ چاق شده‌اند.» البته منظور قدیمی‌ها قلب فیزیکی بدن نبود بلکه کانون عاطفی او بود. بهتر است بگوییم «راه ورود به قلب بعضی از مردان، معده آن‌هاست.» یادم می‌آید شوهری به من گفت «دکتر چاپمن، زن من دیوانه آشپزی است. او ساعت‌ها در آشپزخانه وقت صرف می‌کند و انواع غذاهای عالی می‌پزد. اما من؟ من عاشق گوشت و سیب‌زمینی‌ام. به او می‌گویم وقتش را در آشپزخانه تلف نکند. من اهل غذاهای ساده‌ام، اما او می‌رنجد و می‌گوید قدرش را نمی‌دانم. من قدر او را نمی‌دانم. فقط دوست دارم به خودش سخت‌گیر و این همه وقت صرف تهیه غذاهای رنگارنگ نکند. در این صورت وقت بیشتری را می‌توانیم با هم بگذرانیم و او انرژی بیشتری برای کارهای دیگر خواهد داشت.» واضح است که «کارهای دیگر» بیشتر از غذاهای خوش‌آب و رنگ در قلب این مرد جا داشت.

زن این مرد مایوس شده بود. او در خانواده‌ای بزرگ شده بود که مادرش یک آشپز عالی بود و پدرش مدام از آشپزی او تعریف می‌کرد. او به یاد می‌آورد که پدرش به مادرش می‌گفت «وقتی جلوی چنین غذایی می‌نشینم دوست داشتنت برایم راحت‌تر می‌شود.» پدرش یک‌ریز از آشپزی مادرش تعریف و تمجید می‌کرد. او در خلوت و در جمع از مهارت‌های آشپزی زنش می‌گفت. این دختر الگوی مادرش را خوب

آموخته بود. مشکل اینجاست که او با پدرش ازدواج نکرده بود بلکه با مردی ازدواج کرده بود که زبان عشق متفاوتی داشت.

در گفتگویم با این مرد به سرعت دریافتم که منظورش از «کارهای دیگر» سکس بود. وقتی زنش به نیازهای جنسی او پاسخ می‌گفت او احساس امنیت می‌کرد. اما وقتی زنش به هر دلیلی از ارتباط جنسی با او خودداری می‌کرد هیچ کدام از مهارت‌های آشپزی‌اش نمی‌توانست شوهر را قانع کند که زنش دوستش دارد. شوهر مخالفتی با غذاهای عالی نداشت اما این غذاها در قلب او هرگز نمی‌توانستند جای چیزی را بگیرند که از نظر او «عشق» محسوب می‌شد.

البته ارتباط جنسی تنها یکی از لهجه‌های زبان عشق تماس فیزیکی است. از میان پنج حس، لمس کردن برخلاف چهار حس دیگر به نقطه خاصی از بدن محدود نیست. در سرتاسر بدن گیرنده‌های کوچک لمسی وجود دارد. وقتی این گیرنده‌ها لمس بشوند یا فشار داده بشوند، اعصاب بدن این حس را به مغز منتقل می‌کنند. مغز آن را تعبیر می‌کند و از این طریق ما می‌فهمیم چیزی که لمس مان کرده گرم است یا سرد، سفت است یا نرم، درد می‌آورد یا لذت. همچنین می‌توانیم آن را محبت‌آمیز یا خصمانه تعبیر کنیم.

تماس فیزیکی می‌تواند رابطه را بسازد یا از هم بگسلد. می‌تواند هم نفرت را منتقل کند و هم محبت را.

بعضی از قسمت‌های بدن حساس‌تر از بقیه هستند. علت این تفاوت این است که گیرنده‌های کوچک حسی به طور یکنواخت در سرتاسر بدن پخش نشده‌اند بلکه به صورت دسته‌دسته قرار گرفته‌اند. بنابراین نوک زبان فوق‌العاده نسبت به تماس فیزیکی حساس است در حالی که

کف کمترین حساسیت را دارد نوک انگشتان و نوک بینی هم فوق العاده حساسند. اما هدف ما فهم عصب شناسانه حس لامسه نیست بلکه درک اهمیت روانشناسانه آن است.

تماس فیزیکی می تواند رابطه را بسازد یا از هم بگسلد. می تواند هم نفرت را منتقل کند و هم محبت را. از نظر کسی که زبان اصلی عشق او تماس فیزیکی است، این پیام بسیار رساتر از جمله «دوستت دارم» یا «از تو متفرم» است. سیلی زدن به بچه از نظر هر کودکی بسیار رنج آور است اما برای کودکی که زبان اصلی عشق او تماس فیزیکی است ویران کننده است. هر کودکی که با ملایمت در آغوش کشیده شود این عمل را ناشی از مهر و محبت تلقی می کند اما کودکی که زبان اصلی او تماس فیزیکی است آن را فریاد رسای عشق به حساب می آورد. همین امر در مورد بزرگسالان صادق است.

در زندگی زناشویی لمس عشق می تواند اشکال بسیاری به خود بگیرد. از آنجا که گیرنده های لمسی در سر تاسر بدن پخش شده اند تماس مهرآمیز با هر نقطه از بدن همسر تان می تواند به معنی ابراز محبت باشد. این بدان معنی نیست که همه تماس ها یکسان هستند. برخی از آن ها لذت بیشتری به همسر تان می بخشند. البته بهترین راهنمای شما همسر شماست. به هر حال او کسی است که در پی ابراز محبت به او یابد. او بهتر از همه می داند که چه چیزی را تماس مهرآمیز تلقی می کند. اصرار نداشته باشید که به شیوه خود و مطابق وقت خود لمسش کنید. یاد بگیرید که به زبان عشق او سخن بگویید. شاید همسر تان بعضی تماس ها را ناراحت کننده یا آزاردهنده بداند. اصرار بر ادامه این گونه تماس ها نقطه مقابل عشق را می رساند و نشان می دهد که شما نسبت به نیازهای او حساس نیستید و اهمیتی نمی دهید که چه چیزی در نظر او لذت بخش

است. این اشتباه را نکنید که فکر کنید تماسی که برای شما لذت بخش است برای او نیز لذت بخش خواهد بود.

برخی از تماس‌های عاشقانه ممکن است محتاج توجه کامل شما بوده و مستقیماً به برقراری رابطه جنسی بیانجامد. از سوی دیگر برخی از تماس‌ها می‌تواند ضمنی و لحظه‌ای باشد، مثل گذاشتن دست‌تان روی شانه همسر در حین ریختن چای یا قهوه یا لمس بدن او هنگام عبور از آشپزخانه. واضح است که تماس‌های مستقیم و کامل به زمان بیشتری نیاز دارند. نه تنها انجام تماس واقعی بلکه آموختن چگونگی برقراری این‌گونه تماس‌ها با همسران وقت بیشتری می‌گیرد. اگر همسران ماساژ پشت را بیش از همه دوست دارند آن وقت پول و انرژی و وقتی که صرف یادگیری هنر ماساژ دادن می‌کنید ارزشش را خواهد داشت. اگر برقراری رابطه جنسی بیشترین اهمیت را برای همسران دارد، مطالعه کتب آموزنده و یادگیری هنر رابطه جنسی می‌تواند قابلیت شما را در ابراز عشق افزایش دهد.

تماس‌های عاشقانه ضمنی به وقت کمتری نیاز دارد ولی فکر بیشتری می‌برد. خصوصاً اگر تماس فیزیکی، زبان اصلی عشق شما نباشد و در خانواده‌ای بزرگ نشده باشید که از راه تماس فیزیکی به یکدیگر مهر می‌ورزند. کنار هم نشستن روی یک مبل برای تماشای برنامه تلویزیونی محبوب‌تان به هیچ وقت اضافی نیاز ندارد اما محبت شما را با صدای رسا اعلام می‌کند. وقتی شوهرتان نشسته و شما از کنار او عبور می‌کنید، اگر حین عبور لمسش کنید فقط یک لحظه وقت‌تان را می‌گیرد. تماس با یکدیگر هنگام خروج از خانه و لمس دوباره هنگام بازگشت به خانه می‌تواند فقط به معنی بوسه‌ای کوتاه یا لحظه‌ای در آغوش کشیدن یکدیگر باشد اما یک دنیا برای همسران معنی دارد.

وقتی دریافتید که تماس فیزیکی، زبان اصلی عشق همسر تان است دیگر هیچ چیز نمی تواند راه های ابراز این نوع محبت را محدود کند. کشف راه ها و مکان های لمس یکدیگر می تواند چالش هیجان انگیزی باشد. اگر هرگز پنهانی همسر تان را لمس نمی کردید اکنون درمی یابید که لمس پای او هنگام شام خوردن در رستوران به هیجان آن اضافه خواهد کرد. اگر عادت ندارید دست یکدیگر را در مقابل دیگران بگیرید، ممکن است دریابید که قدم زدن با یکدیگر در حالی که دستان هم را گرفته اید مخزن عشق همسر تان را پر خواهد کرد. اگر معمولاً هنگام سوار شدن به اتومبیل یکدیگر را نمی بوسید اکنون درمی یابید که این کار سفرهایتان را بسیار لذت بخش تر خواهد کرد. بغل کردن همسر تان پیش از آن که به خرید برود نه تنها به معنی ابراز عشق است بلکه می تواند او را زودتر به خانه برگرداند. سعی کنید در مکان های جدید تماس های جدید برقرار کنید و از همسر تان پرسید که آیا لذت بخش هست یا نه. به یاد داشته باشید که حرف آخر را او می زند. شما در حال یادگیری زبان عشق او هستید.

بدن برای لمس کردن است

هر چه به من ربط پیدا می کند در بدنم است. لمس بدن من یعنی لمس من. اگر از لمس من اجتناب کنید یعنی به طور عاطفی از من فاصله می گیرید. در جامعه ما فشردن دست یکدیگر یکی از راه های ابراز دوستی و نزدیکی با فرد دیگر است. وقتی در موارد نادری کسی از دست دادن با دیگری خودداری می کند این پیام را می رساند که در رابطه آن ها مشکلی به وجود آمده است. در همه جوامع شکلی از تماس فیزیکی به عنوان خوشامدگویی افراد جامعه به یکدیگر وجود دارد.

معمولاً مردان آمریکایی از شیوه اروپایی‌ها یعنی بغل کردن و بوسیدن یکدیگر خوششان نمی‌آید ولی در اروپا این عمل درست مانند دست دادن با یکدیگر است.

برای لمس افراد جنس مخالف در هر جامعه‌ای راه‌های مناسب و نامناسبی وجود دارد. حساسیت‌های اخیر در رابطه با ارباب جنسی، راه‌های نامناسب این کار را نشان داده است. اما در زندگی زناشویی، این خود زوجین هستند که راه‌های مناسب و نامناسب را تعیین می‌کنند. مسلماً بد رفتاری جسمی در هر جامعه‌ای ناپسند شمرده می‌شود و سازمان‌های اجتماعی برای کمک به «زنان کتک خورده و شوهران آسیب دیده» تشکیل شده است. بدن ما برای لمس کردن آفریده شده نه برای کتک خوردن.

اگر زبان اصلی عشق همسران، تماس فیزیکی باشد هیچ چیز مهم‌تر از این نیست که وقتی گریه می‌کند در آغوشش بگیرید.

عصر ما را عصر آزادی جنسی دانسته‌اند. در برخی جوامع بعضی از زن و شوهرها آزادانه با مردان و زنان دیگر ارتباط جنسی برقرار می‌کنند. اما حتی کسانی که به دلایل اخلاقی با این وضعیت مخالفت نمی‌ورزند به لحاظ عاطفی آن‌را زاینبار می‌دانند. نیاز ما به عشق و صمیمیت خصیصه‌ای دارد که به ما اجازه نمی‌دهد به همسرمان چنان آزادی‌ای بدهیم. زمانی که ما از رابطه جنسی همسرمان با فردی دیگر باخبر می‌شویم درد عاطفی عمیقی وجودمان را فرامی‌گیرد و صمیمیت غیرممکن می‌شود. دفاتر کار مشاوران پر از پرونده‌های زنان و مردانی است که سعی می‌کنند با ضربه عاطفی ناشی از عدم وفاداری همسرشان مقابله کنند. اما این ضربه در مورد کسی که زبان اصلی عشق او تماس فیزیکی است دو برابر دردناک است. آنچه که او عمیقاً در آرزوی آن است - یعنی عشق و محبت از راه

تماس فیزیکی - اکنون به شخص دیگری اعطا می شود. حالا مخزن عشق او نه تنها خالی است بلکه به کلی منفجر شده است. رفع نیازهای عاطفی این فرد به تلاش وسیع جهت ترمیم آسیبی که وارد شده است نیاز دارد.

بحران و تماس فیزیکی

ما در زمان‌های بحران تقریباً به طور غریزی یکدیگر را در آغوش می کشیم. چرا؟ زیرا تماس فیزیکی از راه‌های قدرتمند ابراز عشق است. ما در زمان بحران بیش از هر چیز نیاز داریم که محبت دیگران را احساس کنیم. ما همیشه نمی توانیم رویدادها را تغییر دهیم اما اگر احساس کنیم که مورد مهر و محبت قرار داریم می توانیم بحران‌ها را پشت سر بگذاریم. همه از دواج‌ها زمانی دچار بحران می شوند. مرگ والدین اجتناب ناپذیر است. سالانه هزاران نفر در اثر تصادف اتومبیل فلج می شوند یا می میرند. بیماری استثناء قائل نمی شود. یأس و دلسردی بخشی از زندگی ماست. مهمترین کاری که شما در زمان بحران می توانید برای همسرتان بکنید این است که او را دوست بدارید. اگر زبان اصلی عشق همسرتان تماس فیزیکی است، هیچ چیز مهم تر از این نیست که وقتی گریه می کند در آغوشش بگیرید. کلمات شما ممکن است معنای چندانی نداشته باشد اما تماس فیزیکی شما به او نشان می دهد که به او توجه دارید و مراقبش هستید. بحران‌ها فرصت فوق العاده‌ای برای ابراز عشق هستند. تماس محبت آمیز شما تا مدت‌ها پس از بحران به یاد خواهد ماند. ناکامی شما در لمس او هرگز فراموش نخواهد شد.

از زمان نخستین دیدارم از وست پالم بیچ در فلوریدا سال‌ها گذشته اما من همیشه از دعوتنامه‌های برگزارای سمینار از دواج در آن منطقه

استقبال کرده‌ام. در یکی از این سمینارها بود که پیت و پتسی را ملاقات کردم. آن‌ها اهل فلوریدا نبودند (افراد کمی اهل فلوریدا هستند) اما بیست سال بود که آنجا زندگی می‌کردند و وست پالم را زادگاهشان می‌دانستند. متولی برگزاری سمینار من کلیسای آن محل بود و وقتی همراه کشیش از فرودگاه به آنجا می‌رفتیم، وی به من گفت که پیت و پتسی درخواست کرده‌اند که شب را در خانه آن‌ها بگذرانم. سعی کردم خودم را خوشحال نشان بدهم اما چنین درخواستی معمولاً به این معنی بود که تا آخر شب جلسه مشاوره برگزار می‌شد. اما آن شب من بارها غافلگیر شدم.

وقتی من و پدر روحانی وارد خانه بزرگ و مجلل آن‌ها که به سبک اسپانیایی آراسته شده بود شدیم، مرا به پتسی و چارلی -گربه خانه- معرفی کردند. همچنان که به دور و بر خانه نگاه می‌کردم با خودم فکر می‌کردم که یا کار و کاسبی پیت خیلی خوب است یا پدرش ارث هنگفتی برایش گذاشته و یا تاگردن زیر بار قرض است. بعداً فهمیدم که حدس اولم درست بوده است. وقتی اتاق میهمانان را به من نشان دادند دیدم که چارلی، گربه خانه، خیلی احساس راحتی می‌کند و همان جایی که قرار است من بخوابم دراز کشیده است. با خودم گفتم این گربه، خوب جای خودشو باز کرده.

کمی بعد پیت آمد و ما با هم خوراکی‌های خوشمزه‌ای خوردیم و موافقت کردیم که پس از سمینار با هم شام بخوریم. چند ساعت بعد وقتی کنار هم شام می‌خوردیم منتظر بودم که جلسه مشاوره شروع بشود. اما هرگز شروع نشد. برعکس دیدم که پیت و پتسی زوج خوشبختی هستند که زندگی زناشویی سالم و سعادت‌مندی دارند. برای یک مشاور این چیز غریبی است. من مشتاق بودم که راز آن‌ها را کشف کنم اما از آنجا که

فوق العاده خسته بودم و می دانستم که پیت و پتسی قرار است فردا مرا به فرودگاه برگردانند، تصمیم گرفتم تحقیقاتم را برای وقتی بگذارم که هشیارتر باشم. آن‌ها مرا به اتاقم راهنمایی کردند.

چارلی، گربه آن‌ها، لطف کرد و وقتی وارد اتاق شدم آنجا را ترک کرد. او از روی تخت پرید و به سرعت به اتاق خواب دیگر رفت، و ظرف چند دقیقه من در بستر بودم. پس از کمی فکر کردن به وقایع آن روز کم‌کم داشت خوابم می‌برد. اما درست پیش از این که تماسم را با واقعیت از دست بدهم در اتاق خوابم باز شد و هیولایی روی من پرید! من درباره عقرب‌های فلوریدا شنیده بودم اما این یک عقرب کوچک نبود. بی‌تأمل ملافه‌ای را که رویم کشیده بودم چنگ زدم و با یک جیغ وحشتناک هیولا را به دیوار مقابل کوبیدم. صدای برخورد بدنش به دیوار را شنیدم و بعد سکوت حکمفرما شد. پیت و پتسی به سرعت از راهرو وارد شدند، چراغ را روشن کردند و همگی به‌روبرو خیره شدیم. چارلی بی‌حرکت افتاده بود.

پیت و پتسی هرگز مرا فراموش نکرده‌اند، و من هم هرگز آن‌ها را فراموش نکرده‌ام. چارلی ظرف چند دقیقه به هوش آمد اما دوباره به اتاقم برگشت. در واقع پیت و پتسی بعداً به من گفتند که چارلی دیگر هرگز به آن اتاق برگشت.

بعد از کتکی که به چارلی زدم مطمئن نبودم که پیت و پتسی باز هم بخواهند فردای آن روز مرا به فرودگاه برسانند یا این‌که اصلاً دیگر علاقه‌ای به من داشته باشند. اما وقتی پس از سمینار پیت آمد و گفت «دکتر چاپمن، من در سمینارهای بسیاری شرکت کرده‌ام اما هرگز نشنیده‌ام کسی من و پتسی را به خوبی شما توصیف کند» ترسم ریخت.

او گفت «این عقیده زبان عشق درست است. من واقعاً برای تعریف زندگی خودمان برای شما صبر ندارم!»

چند دقیقه پس از خداحافظی از حاضرین در سمینار، سوار اتومبیل شدیم تا چهل و پنج دقیقه به طرف فرودگاه رانندگی کنیم. و پیت و پتسی شروع کردند به تعریف ماجرای زندگی خودشان. آن‌ها در سال‌های اول ازدواجشان مشکلات عظیمی داشتند. اما حالا که بیست و دو سال از آن زمان می‌گذشت همه دوستانشان موافق بودند که آن‌ها یک «زوج کامل و عالی» هستند. پیت و پتسی واقعاً معتقد بودند که عقد ازدواجشان «در آسمان بسته شده است».

آن‌ها در یک محله بزرگ شده بودند، به یک کلیسا می‌رفتند و از یک دبیرستان فارغ‌التحصیل شده بودند. والدین آن‌ها شیوه‌های زندگی و ارزش‌های مشابه داشتند. پیت و پتسی از بسیاری چیزهای مشابه لذت می‌بردند. هر دوی آن‌ها تنیس و قایقرانی دوست داشتند و اغلب از علائق مشترکشان حرف می‌زدند. ظاهراً آن‌ها آن قدر وجه مشترک داشتند که به نظر می‌رسید زندگی زناشویی‌شان با کمترین کشمکش مواجه شود.

آن‌ها از سال آخر دبیرستان با هم دوست شدند و هر چند به دانشکده‌های متفاوتی رفتند اما حداقل ماهی یک‌بار و گاهی ماهی دو بار همدیگر را می‌دیدند. در پایان سال اول متقاعد شدند که آن‌ها «برای یکدیگر ساخته شده‌اند.» اما هر دو موافق بودند که پیش از ازدواج، دانشکده را تمام کنند. آن‌ها تا سه سال بعد، از دوران عالی نامزدی‌شان لذت بردند. یک هفته پیت از دانشگاه پتسی دیدن می‌کرد؛ هفته بعد پتسی به دانشکده او می‌رفت؛ تعطیلات آخر هفته سوم هر دو با هم به دیدن اقوام می‌رفتند اما بیشتر وقت‌شان را با هم می‌گذراندند. تعطیلات آخر هفته چهارم هر ماه را توافق کرده بودند که یکدیگر را نبینند و در نتیجه آزاد باشند که علائق

شخصی خود را دنبال کنند. به غیر از مناسبت‌های خاصی مثل جشن تولدها، آن‌ها کاملاً به اجرای این برنامه پایبند بودند. سه هفته پس از این که پیت مدرک خود در رشته بازرگانی را گرفت و پتسی هم مدرک جامعه‌شناسی‌اش را گرفت، با هم ازدواج کردند. دو ماه بعد آن‌ها به فلوریدا نقل مکان کردند. در آنجا شغل خوبی به پیت پیشنهاد شده بود. اکنون آن‌ها بیش از دوهزار کیلومتر از نزدیکترین اقوامشان دور بودند. آن‌ها می‌توانستند تا ابد از «ماه عسل» لذت ببرند.

سه ماه اول ازدواج هیجان‌انگیز بود. نقل مکان، یافتن یک آپارتمان جدید و لذت بردن از زندگی با یکدیگر. تنها کشمکشی که از آن دوران می‌توانند به یاد بیاورند سر شستن ظرف‌ها بود. پیت فکر می‌کرد برای انجام این کار راه بهتری بلد است اما پتسی با او موافق نبود. سرانجام آن‌ها به این توافق رسیدند که هر کس ظرف‌ها را می‌شوید می‌تواند به روش خودش عمل کند و به این ترتیب اختلافشان حل شد. تقریباً شش ماه از ازدواجشان می‌گذشت که پتسی احساس کرد پیت از او دوری می‌کند. او ساعات طولانی‌تری کار می‌کرد و وقتی در خانه بود اکثر اوقاتش را پای کامپیوتر می‌گذراند. وقتی سرانجام احساس خود را به پیت گفت پیت به او گفت که از او دوری نمی‌کند بلکه صرفاً سعی دارد قابلیت حرفه‌ای‌اش را بالا ببرد و در شغلش ترقی کند. پیت گفت که او نمی‌تواند بفهمد همسرش تحت چه فشاری قرار دارد و چطور باید در سال اول حرفه‌اش خودش را نشان بدهد. پتسی راضی نبود اما تصمیم گرفت او را آزاد بگذارد.

در پایان سال اول، پتسی درمانده شده بود.

پتسی کم‌کم با سایر زنانی که در مجتمع آپارتمانی آن‌ها زندگی

می کردند دوست شد. اغلب وقتی می دید پیت دیر از سر کار برمی گردد به جای اینکه مستقیم از سر کار خود به خانه بیاید با یکی از دوستانش به خرید می رفت. گاه وقتی پیت می رسید او در خانه نبود. این امر خیلی او را ناراحت می کرد و پتسی را به بی فکری و بی مسئولیتی متهم می کرد. پتسی در پاسخ می گفت «کی به کی می گه بی مسئولیت؟ کدوم مابی مسئولیته؟ تو حتی به من تلفن نمی زنی تا بدونم کی به خونه میای. وقتی حتی نمی دونم کی به خونه میای چطور می تونم اینجا منتظرت باشم؟ وقتی هم که خونه هستی تمام مدت جلوی آن کامپیوتر بی زبون نشسته ای. تو زن لازم نداری؛ فقط یه کامپیوتر لازم داری!»

در مقابل، پیت جواب می داد «من زن لازم دارم، نمی فهمی؟ نکته فقط همینیه. من یه زن لازم دارم.»

اما پتسی نمی فهمید. او بی نهایت گیج شده بود. پس برای یافتن پاسخ به سراغ کتابخانه های عمومی رفت و کتاب های متعدد مربوط به ازدواج را امانت گرفت. او با خودش این طور فکر می کرد، «ازدواج قرار نیست این طور باشد. من باید پاسخی برای این وضع پیدا کنم.» وقتی پیت به اتاق کامپیوتر می رفت، پتسی کتابش را برمی داشت و می خواند. در واقع بسیاری مواقع تا نیمه شب می خواند. وقتی پیت می خواست به رختخواب برود سر راه به او طعنه می زد و مثلاً می گفت «اگر در دانشکده هم این قدر مطالعه کرده بودی نمره بیست گرفته بودی.» پتسی جواب می داد، «الآن من دانشکده نمی روم. الآن ازدواج کرده ام و به نمره ۱۲ راضی هستم.» پیت دیگر چیزی نمی گفت و به بستر می رفت.

در پایان سال اول، پتسی دیگر در مانده شده بود. او قبلاً این را ذکر کرده بود اما این بار به آرامی به پیت گفت، «من می خواهم یک مشاور ازدواج پیدا کنم. می خواهی با من بیایی؟» اما پیت پاسخ داد «من نیازی

به مشاور ازدواج ندارم. من وقت ندارم پیش مشاور ازدواج بروم. اصلاً
علاقه‌ای ندارم.»

پتسی گفت «پس من تنها می‌روم.»

«خوبه، به هر حال این تو هستی که به مشاوره احتیاج داری.»
گفتگو تمام شد. پتسی کاملاً احساس تنهایی می‌کرد اما هفته بعد از
یک مشاور ازدواج وقت ملاقات گرفت. پس از سه جلسه، مشاور
به پیت تلفن کرد و از او پرسید که آیا می‌خواهد بیاید و درباره آینده
زندگی زناشویی‌شان حرف بزند. پیت قبول کرد و روند شفا آغاز شد.
شش ماه بعد آن‌ها با زندگی جدیدی دفتر مشاور ازدواج را ترک کردند.
من به پیت و پتسی گفتم «در جریان مشاوره چه چیزی آموختید که
زندگی زناشویی‌تان را دگرگون ساخت؟»

پیت گفت «اساساً ما یاد گرفتیم که به زبان عشق یکدیگر صحبت
کنیم.»

پرسیدم «خوب پیت، زبان عشق شما چیست؟»

بدون مکث گفت «تماس فیزیکی.»

پتسی گفت «بله قطعاً تماس فیزیکی است.»

«و شما پتسی؟»

«وقت گذاشتن برای یکدیگر، دکتر چاپمن. به این دلیل است که من
آن روزهایی که او تمام وقتش را سر کار یا پای کامپیوتر می‌گذراند آن قدر
ناراحت بودم.»

«از کجا فهمیدید که تماس فیزیکی، زبان عشق پیت است؟»

پتسی گفت، «مدتی طول کشید. بعد کم‌کم در جریان مشاوره روشن
شد. ابتدا فکر نمی‌کنم پیت حتی خودش هم می‌دانست.»

پیت گفت «درسته. من آن قدر نسبت به ارزش خودم شک داشتم که

مدت زیادی طول کشید تا این را بفهمم و تصدیق کنم که عدم تماس فیزیکی او سبب دوری من از او شده بود. من هرگز به او نگفتم که دوست دارم لمس بشوم، اما در درونم در حسرت تماس دست او و نوازش او می سوختم. وقتی نامزد بودیم همیشه من ابتکار عمل را در دست داشتم و او را در آغوش می کشیدم، می بوسیدم و دستش را می گرفتم، اما او هم همیشه تمایلش را نشان می داد. من احساس می کردم که او دوستم دارد. اما پس از ازدواج واقعی بود که من به طور فیزیکی لمسش می کردم اما او پاسخی نمی داد. شاید مسئولیت های شغلی جدیدش بیش از حد خسته اش می کرد. نمی دانم، اما من آن را شخصی تلقی کردم و احساس کردم که دیگر برایش جذاب نیستم. بعد تصمیم گرفتم که دیگر ابتکاری به خرج ندهم چون دلم نمی خواست طرد بشوم. بنابراین صبر کردم تا ببینم چه موقع خودش به سراغم می آید و مرا می بوسد یا لمس می کند یا رابطه برقرار می کند. یک بار شش هفته صبر کردم تا او فقط به من دست بزند. این وضع برایم غیر قابل تحمل بود. دوری من از او به معنی فاصله گرفتن از دردی بود که وقتی کنارش بودم آنرا احساس می کردم. من احساس می کردم طرد شده ام، خواستنی نیستم، و لیاقت مهر و محبت را ندارم.»

بعد پتسی گفت «من اصلاً نمی دانستم که او چنین احساسی دارد. من می دانستم که او برای برقراری رابطه با من جلو نمی آید. ما دیگر مثل قبل یکدیگر را در آغوش نمی کشیدیم و نمی بوسیدیم اما من فرض می کردم که چون ازدواج کرده ایم این کار دیگر برای او اهمیتی ندارد. من می دانستم که او تحت فشار شدید کارش قرار دارد و اصلاً تصور نمی کردم که او دلش می خواهد من ابتکار را به دست بگیرم و نوازشش کنم. «پیت راست می گوید. هفته ها می شد که من به او دست نمی زدم.

اصلاً به ذهنم خطور نمی‌کرد. من غذا می‌پختم، خانه را تمیز می‌کردم، رخت‌ها را می‌شستم و سعی می‌کردم سر راه او نباشم. واقعاً نمی‌دانستم چه کار دیگری می‌توانم بکنم. من نمی‌توانستم فاصله گرفتن او از خودم یا بی‌توجهی‌اش را بفهمم. قضیه این نیست که من لمس کردن را دوست ندارم. قضیه این است که هرگز این کار به نظرم مهم نمی‌آمد. چیزی که باعث می‌شود تا من احساس کنم که مورد محبت قرار دارم و ارزشمندم و به من توجه می‌شود، صرف وقت برای من است. برای من واقعاً مهم نبود که همدیگر را در آغوش بکشیم و ببوسیم. مادام که او به من توجه نشان می‌داد احساس می‌کردم که مورد محبت او قرار دارم.»

«مدت‌ها طول کشید تا ما ریشه مسئله را کشف کنیم اما وقتی کشف کردیم که ما نیازهای عاطفی یکدیگر را برآورده نمی‌کنیم کم‌کم اوضاع را عوض کردیم. به محض این که من شروع کردم به تماس فیزیکی با او اتفاق حیرت‌انگیزی افتاد. شخصیت او و روحیه او به کلی دگرگون شد. حالا من شوهر جدیدی داشتم. وقتی او قانع شد که من واقعاً دوستش دارم آن وقت به نیازهای من هم بیشتر پاسخ مثبت داد.»

پرسیدم، «آیا او هنوز هم در خانه کامپیوتر دارد؟»
پتسی گفت، «بله اما به ندرت از آن استفاده می‌کند و وقتی هم که این کار را می‌کند اشکالی ندارد چون من می‌دانم که او با کامپیوتر "آزدواج" نکرده است، ما آن قدر کارهای مشترک با هم انجام می‌دهیم که به راحتی می‌توانم هر وقت که دلش بخواهد اجازه استفاده از کامپیوتر را به او بدهم.»
پیت گفت «چیزی که امروز در سمینار متعجبم کرد این بود که سخنرانی‌تان پیرامون زبان‌های عشق چطور مرا به سال‌ها قبل و به این تجارب کشاند. شما ظرف بیست دقیقه چیزی را گفتید که یادگیری‌اش شش ماه برای ما طول کشید.»

گفتم «خوب، چیزی که مهم است این نیست که چقدر سریع آن را یاد گرفتید، بلکه این است که چقدر خوب یاد گرفتید. و ظاهراً شما خیلی خوب یاد گرفته‌اید.»

پیت فقط یکی از افراد متعددی است که تماس فیزیکی، زبان اصلی عشق آنهاست. این گونه افراد به لحاظ عاطفی نیاز دارند که همسرشان لمس‌شان کند و به‌طور فیزیکی نوازش‌شان کند. دست در میان موها فرو بردن، پشت کمر را مالیدن، دست‌ها را گرفتن، در آغوش کشیدن، و برقراری رابطه جنسی — همه این‌ها و «تماس‌های عاشقانه دیگر»، رگی حیاتی زندگی عاطفی افرادی است که تماس فیزیکی، زبان اصلی عشق آنهاست.

فصل نهم کشف زبان اصلی عشق خودتان

کشف زبان اصلی عشق همسران برای این که بتوانید مخزن عشق او را پُر نگه دارید اساسی است. اما ابتدا بیایید مطمئن شویم که شما زبان عشق خودتان را می‌دانید. اکنون ما پنج زبان اصلی عشق را می‌شناسیم:

کلام تأییدآمیز

وقت گذاشتن برای یکدیگر

دریافت هدایا

خدمت به یکدیگر

تماس فیزیکی

برخی افراد به محض شنیدن این‌ها زبان اصلی عشق خود و همسرشان را می‌فهمند. اما این کار برای بعضی‌ها آسان نیست. بعضی‌ها مثل باب هستند که پس از شنیدن پنج زبان اصلی عشق به من گفت «نمی‌دانم. به نظرم دو تای این‌ها به یک اندازه در مورد من صادق است.»

پرسیدم «کدام دو تا؟»

باب پاسخ داد «تماس فیزیکی و کلام تأییدآمیز.»

«منظور شما از تماس فیزیکی چیست؟»

«خوب عمدتاً رابطه جنسی.»

باز پرسیدم «آیا وقتی همسران دستش را در موهای شما فرومی‌برد

و نوازشتان می کند لذت می برید، یا وقتی پشت تان را می مالد یا وقتی دست تان را می گیرد یا موقعی که شما را می بوسد یا هر زمانی غیر از زمان رابطه جنسی که در آغوشتان می گیرد؟»

«بله این ها خوب اند و من هم نمی خواهم تغییر کنند اما مهم ترین چیز برای من رابطه جنسی است. من در آن موقع می فهمم که زخم واقعاً دوستم دارد.»

موضوع تماس فیزیکی را لحظه ای رها کردم و به کلمات تأییدآمیز برگشتم و گفتم: «وقتی می گوید کلام تأییدآمیز هم مهم است منظور تان چه نوع کلماتی است؟»

«تقریباً هر چیزی که مثبت باشد. وقتی او به من می گوید چقدر خوش قیافه ام، چقدر باهوشم، چقدر کار می کنم، وقتی از کارهایی که در منزل انجام می دهم قدر دانی می کند، وقتی از من تعریف می کند که چقدر برای بچه ها وقت می گذارم، وقتی به من می گوید که دوستم دارد - همه این ها واقعاً برای من مهم است.»

«وقتی بچه بودید والدینتان این گونه جملات را به شما می گفتند؟»
باب گفت «نه خیلی زیاد. اکثر حرف هایی که به من می زدند انتقادی یا آمرانه بود. فکر می کنم به این دلیل است که اوایل آن قدر از کارول خوشم آمد چون مدام از من تعریف می کرد.»

«بگذارید این را بپرسم. اگر کارول آن طور که شما می خواهید با شما رابطه جنسی داشت اما جملات منفی در موردتان به کار می بُرد، انتقاد می کرد و گاه جلوی دیگران سرزنش تان می کرد، باز هم احساس می کردید که مورد مهر و محبت او قرار دارید؟»

«فکر نمی کنم. فکر کنم در این صورت احساس می کردم به من خیانت شده و عمیقاً می رنجیدم. فکر کنم افسرده می شدم.»

«باب، تصور می‌کنم حالا کشف کردیم که زبان اصلی عشق شما کلام تأییدآمیز است. رابطه جنسی برای شما و احساس صمیمیت‌تان با کارول بسیار مهم است اما کلام تأییدآمیز به لحاظ عاطفی برایتان مهم‌تر است. در واقع اگر او مدام از شما انتقاد می‌کرد و جلوی دیگران سرزنش و تحقیرتان می‌کرد، شاید زمانی می‌رسید که دیگر هیچ علاقه‌ای به رابطه جنسی با او نداشتید زیرا او مایه رنج و درد شما بود.»

باب همان اشتباهی را می‌کرد که اکثر مردان می‌کنند: آن‌ها تصور می‌کنند تماس فیزیکی، زبان اصلی عشق آن‌هاست زیرا میل آن‌ها به رابطه جنسی بسیار شدید است. برای مردان، نیاز جنسی پایه فیزیکی دارد. یعنی تمنای برقراری رابطه جنسی توسط افزایش سلول‌های اسپرم و جریان مایع درون دستگاه تناسلی برانگیخته می‌شود. وقتی کیسه‌های منی پر می‌شوند میل فیزیکی خالی کردن آن‌ها پدید می‌آید. بنابراین، تمایل مردان به برقراری رابطه جنسی ریشه جسمانی دارد.

اکثر مشکلات جنسی زندگی زناشویی ربطی به فنّ و مهارت ندارند بلکه به رفع نیازهای عاطفی مربوطند.

در مورد زنان، میل جنسی ریشه در عواطف آنان دارد نه در زیست‌شناسی بدنشان. هیچ چیز فیزیکی وجود ندارد که باعث برانگیخته شدن میل زن به رابطه جنسی شود. میل زن بر مبنای عواطفش استوار است. اگر احساس کند شوهرش دوستش دارد و ستایشش می‌کند، آن‌گاه مایل به نزدیکی جسمانی با او می‌شود. اما بدون صمیمیت و نزدیکی عاطفی، میلی به برقراری ارتباط جسمانی نخواهد داشت.

از آنجا که مرد به طور منظم میل به ارتباط جنسی پیدا می‌کند ممکن است به طور خودکار تصور کند که زبان اصلی عشق او همین است. اما اگر او از تماس فیزیکی در سایر مواقع و از راه‌های غیرجنسی لذت

نمی برد پس این اصلاً زبان عشق او نیست. میل جنسی کاملاً با نیاز عاطفی او به محبوب بودن فرق دارد. این به معنای آن نیست که رابطه جنسی برایش اهمیت ندارد - فوق العاده اهمیت دارد - اما رابطه جنسی به تنهایی نمی تواند نیاز او به مهر و محبت را برآورده کند. زن او باید به زبان عشق عاطفی او نیز صحبت کند.

در واقع وقتی زن به زبان اصلی عشق او سخن می گوید و مخزن عشق شوهر پُر است، و شوهر نیز به زبان اصلی عشق زنش صحبت می کند و مخزن عشق زن پُر است، رابطه جنسی زن و شوهر نیز با مشکلی مواجه نخواهد شد. اکثر مشکلات جنسی زندگی زناشویی ربطی به فنّ و مهارت ندارند بلکه به رفع نیازهای عاطفی مربوطند.

پس از گفتگو و تعمق بیشتر، باب گفت «می دانید، فکر می کنم حق با شماست. کلام تأییدآمیز قطعاً زبان اصلی عشق من است. وقتی او تند و انتقادی با من حرف می زند از لحاظ جنسی از او دوری می کنم و به خیالپردازی در مورد سایر زنان می پردازم. اما وقتی به من می گوید که قدرم را می داند و تحسینم می کند، میل جنسی طبیعی ام به طرف او کشیده می شود.» باب در همین گفتگوی کوتاه به کشف مهمی نائل آمد. زبان اصلی عشق شما چیست؟ چه چیزی باعث می شود تا احساس کنید که همسر تان دوست تان دارد. چه چیزی را بیش از همه دوست دارید. اگر پاسخ به این پرسش ها فوراً ذهنتان را روشن نمی کند، شاید کمک کند تا نگاهی به کاربردهای منفی زبان های عشق بیاندازید. چه چیزی همسر تان می گوید یا نمی گوید که عمیقاً باعث رنجش تان می شود؟ به عنوان مثال اگر کلمات تند و انتقادی همسر تان بیش از همه آزارتان می دهد پس شاید زبان عشق شما «کلام تأییدآمیز» باشد. اگر زبان اصلی عشق شما به طور منفی از سوی همسر تان به کار می رود - یعنی او

عکس آن را انجام می‌دهد. این کار شدیدتر از هر کس دیگری شما را می‌رنجاند، زیرا همسر تان نه تنها به زبان اصلی عشق شما حرف نمی‌زند بلکه عملاً از آن برای خنجر زدن به قلب شما استفاده می‌کند.

زنی به نام مری اهل اوهایو را به خاطر می‌آورم که به من گفت «دکتر چاپمن، چیزی که بیش از همه مرا آزار می‌دهد این است که رون کوچک‌ترین کمکی به من در کارهای خانه نمی‌کند. در تمام مدتی که من کار می‌کنم او تلویزیون تماشا می‌کند. من نمی‌فهمم اگر او واقعاً مرا دوست دارد چگونه می‌تواند این کار را بکند.» آنچه که بیش از همه مری را رنج می‌داد کمک نکردن رون در کارهای منزل بود. فهم این مطلب کلیدی شد برای کشف زبان اصلی عشق مری یعنی «خدمت به یکدیگر». اگر از این که شوهر تان به ندرت در مناسبتی به شما هدیه می‌دهد عمیقاً آزرده‌اید پس شاید زبان اصلی عشق شما «دریافت هدایا» باشد. اگر آنچه بیش از همه آزارتان می‌دهد این است که شوهر تان هیچ وقتی را به شما اختصاص نمی‌دهد، پس زبان اصلی عشق شما «وقت گذاشتن برای یکدیگر» است.

راه دیگر کشف زبان اصلی عشق خودتان این است که مروری بر زندگی زناشویی تان و سال‌های گذشته بکنید و پیرسید «من همیشه چه چیزی را بیش از همه از همسر می‌خواسته‌ام؟» آنچه که شما بیش از همه درخواست کرده‌اید احتمالاً با زبان اصلی عشق تان مطابقت دارد. آن درخواست‌ها احتمالاً از سوی همسر تان به عنوان سرزنش و عیبجویی تلقی شده‌اند اما در واقع شما سعی می‌کردید نیاز عاطفی تان به مهر و محبت از سوی همسر را تأمین کنید.

الیزابت از اهالی مری ویل واقع در ایندیانا است. او از این شیوه برای کشف زبان اصلی عشق خودش استفاده کرد. او در خاتمه سمینار به من

گفت «هر وقت به ده سال گذشته زندگی زناشویی ام نگاه می‌کنم و از خودم می‌پرسم چه چیزی را بیش از همه از پیترو درخواست کرده‌ام، زبان اصلی عشق خودم روشن می‌شود. من اکثر اوقات از او خواسته‌ام که وقت بیشتری را با هم بگذرانیم. من بارها و بارها از او خواسته‌ام که به پیک‌نیک برویم، تعطیلات آخر هفته را با هم بیرون برویم؛ با هم قدم بزنیم و الی آخر. من احساس می‌کردم او طردم می‌کند و دوستم ندارد چون هیچ وقت به درخواست من پاسخ مثبت نمی‌داد. او هدایای قشنگی برای تولدم و مناسبت‌های مهم دیگر می‌داد و من نمی‌دانستم که چرا از دریافت آن‌ها هیجان زده نمی‌شوم.»

بعد ادامه داد، «در سمینار شما ناگهان ذهن هر دوی ما روشن شد. در وقت تنفس، شوهرم از من معذرت‌خواهی کرد که طی تمام این سال‌ها این قدر خشک بوده و در مقابل درخواست‌های من مقاومت کرده است. او به من قول داده که در آینده وضع فرق خواهد کرد و من هم همین‌طور فکر می‌کنم.»

راه دیگر کشف زبان اصلی عشق خودتان این است که ببینید خود شما برای ابراز محبت به همسرتان چه کار می‌کنید یا چه می‌گویید. به احتمال زیاد شما همان کاری را می‌کنید و حرفی را می‌زنید که دوست دارید او برای شما بکند یا به شما بگوید. اگر شما دائماً به همسرتان «خدمت» می‌کنید شاید (اما نه همیشه) این زبان اصلی عشق شماست. اگر محبت از نظر شما یعنی «کلام تأییدآمیز»، پس احتمالاً شما برای ابراز عشق خود به همسرتان از واژه‌های مثبت و تأییدآمیز استفاده می‌کنید. پس شما با این پرسش می‌توانید زبان خودتان را کشف کنید: «من آگاهانه عشق خود را چگونه به همسرم ابراز می‌کنم؟»

اما به خاطر داشته باشید که این راه تنها یک سرنخ احتمالی در مورد

زبان عشق تان به شما می دهد و شاخص قطعی نیست. به عنوان مثال شوهری که از پدرش آموخته با خرید هدایای قشنگ به زنش ابراز عشق بکند همان کاری را انجام می دهد که پدرش انجام می داد اما «دریافت هدایا» زبان اصلی عشق او نیست. او صرفاً کاری را انجام می دهد که از پدرش آموخته است.

زمانی را به نوشتن مواردی اختصاص دهید که فکر می کنید زبان اصلی عشق شماست. بعد چهار تا را به ترتیب اهمیت بنویسید.

من سه راه را برای کشف زبان اصلی عشق خودتان پیشنهاد کردم:
۱- چه چیزی همسر تان می گوید یا نمی گوید که عمیقاً باعث رنجش تان می شود؟ عکس آنچه که شما را آزار می دهد احتمالاً زبان اصلی عشق شماست.

۲- شما اغلب چه چیزی را از همسر تان درخواست کرده اید؟ چیزی که بیش از همه درخواست کرده اید احتمالاً همان چیزی است که سبب می شود تا احساس کنید که مورد مهر و محبت هستید.

۳- معمولاً خود شما چگونه به همسر تان ابراز عشق می کنید؟ شیوه ابراز عشق شما می تواند نشانه همان چیزی باشد که در شما احساس مورد محبت بودن را به وجود می آورد.

استفاده از این سه راه احتمالاً شما را قادر می سازد تا زبان اصلی عشق خودتان را کشف کنید. اگر دو تا از زبان ها به نظر تان یکسان می آید یعنی هر دوی آن ها برایتان اهمیت زیادی دارند، پس شاید شما دوزبانه باشید. حالا همسر تان دو انتخاب در پیش رو دارد که هر کدام آن ها از نظر شما ابراز عشق تلقی می شود.

دو نوع از افراد ممکن است در کشف زبان اصلی عشق خود دچار مشکل شوند. اول آن هایی که مخزن عشق عاطفی شان مدت های مدید پُر

بوده است. همسر چنین فردی ممکن است از راه‌های متعدد به او ابراز عشق کند اما او مطمئن نیست که کدام یک از آن‌ها بیش از همه به او این احساس را می‌دهد که مورد مهر و محبت قرار دارد. او فقط می‌داند که همسرش دوستش دارد. دوم آن‌هایی که مخزن عشق عاطفی شان مدت‌های مدید خالی بوده و در نتیجه به یاد نمی‌آورند که چه چیزی سبب می‌شود تا احساس کنند که مورد محبت قرار دارند. در هر دو صورت اگر به دوران عاشقی خود برگردید و از خودتان پرسید که «در آن روزها چه چیزی را در همسرم دوست داشتم؟ او چه می‌گفت یا چه می‌کرد که من دوست داشتم با او باشم؟» و خاطرات آن دوران را مرور کنید، می‌توانید بفهمید که زبان اصلی عشق شما چیست.

پس از همه این حرف‌ها اجازه بدهید پیشنهاد کنم که زمانی را به نوشتن آنچه که فکر می‌کنید زبان اصلی عشق شماست اختصاص دهید. بعد چهار تای آن‌ها را به ترتیب اهمیت بنویسید. همچنین آنچه را که فکر می‌کنید زبان اصلی عشق همسرتان است بنویسید. در صورتی که بخواهید، می‌توانید چهار تای آن‌ها را هم به ترتیب اهمیت بنویسید. با همسرتان بنشینید و در مورد نظراتان درباره زبان اصلی عشق او بحث کنید. بعد به یکدیگر بگویید که به نظر شما زبان اصلی عشق خودتان چیست.

با تبادل این اطلاعات، پیشنهاد می‌کنم هفته‌ای سه بار به مدت سه هفته این بازی را بکنید. اسم این بازی «کنترل مخزن» است و راهش این است که وقتی به خانه می‌آیید یکی از شما به دیگری می‌گوید «امشب مخزن عشق تو روی چه درجه‌ای است؟» مخزن از صفر تا ده درجه بندی شده؛ صفر یعنی خالی، ده یعنی «من لبریز از عشقم و نیازی نیست نگرانم باشی.» بعد عددی را که به نظرتان در مورد مخزن عشق عاطفی‌تان صدق می‌کند نام ببرید. ۱۰، ۹، ۸، ۷، ۶، ۵، ۴، ۳، ۲، ۱، یا ۰ و به این

ترتیب نشان دهید که مخزن تا کجا پُر است. بعد همسر تان می گوید
«چکار کنم تا کاملاً پُر بشود؟»

بعد شما پیشنهادی می دهید— چیزی که دوست دارید همسر تان آن
شب بگوید یا انجام بدهد. او نهایت سعی خود را در انجام درخواست
شما می کند. سپس این روند را معکوس می کنید تا هر دوی شما بتوانید
از این فرصت برخوردار شوید که درجه مخزن عشق خود را بخوانید و
برای پُر کردن آن پیشنهادی ارائه بدهید. اگر سه هفته به این بازی ادامه
دهید از آن خوششان می آید و از این طریق می توانید ابراز محبت در
زندگی زناشویی تان را دائمی کنید.

یکبار شوهری به من گفت «من از این بازی مخزن عشق خوشم
نمی آید. من با همسرم این بازی را کردم. از سر کار به خانه آمدم و به زنم
گفتم «امشب مخزن عشق تو روی چه درجه ای است؟» او گفت «حدود
هفت». از او پرسیدم «برای پُر کردن آن چه کاری می توانم بکنم؟» او گفت
«بهترین کاری که امشب می توانی برای من بکنی شستن رخت هاست.»
گفتم «عشق و رختشویی؟ این کار من نیست.»

به آن مرد گفتم «مشکل همین جاست. شاید شما زبان عشق همسر تان
را نمی فهمید. زبان اصلی عشق شما چیست؟»

او فوراً گفت «تماس فیزیکی، و خصوصاً رابطه جنسی.»

گفتم «به دقت به حرف های من گوش بدهید. عشقی که شما هنگام
تماس فیزیکی زن تان احساس می کنید با عشقی که زن تان موقع رخت
شستن شما احساس می کند یکی است.»

او فریاد زد «عجب، اگر رخت شستن من باعث شادی او می شود
پس من هر شب رخت ها را می شویم.»

خلاصه اگر هنوز زبان اصلی عشق خودتان را کشف نکرده اید به بازی

مخزن عشق ادامه بدهید و یادداشت بردارید. وقتی همسرتان می گوید «برای پُر کردن مخزن عشقت چکار می توانم بکنم؟» پیشنهادات شما احتمالاً زبان اصلی عشق تان را نشان می دهد. ممکن است درخواست های شما مربوط به هر پنج زبان عشق باشد اما تعداد درخواست های مرتبط با زبان اصلی عشق تان بیشتر است.

شاید برخی از شما همان چیزی به ذهن تان خطور کرده باشد که ریموند و هلن در شهر زیون ایلینویز به من گفتند «دکتر چاپمن، همه این ها عالی و خارق العاده به نظر می رسد اما اگر زبان عشق همسرتان چیزی باشد که به مذاق تان خوش نیاید چه؟» پاسخ این پرسش را در فصل دهم خواهم داد.

فصل دهم عشق یک انتخاب است

زمانی که ما آکنده از رنجش، خشم و انزجار از خطاهای گذشته ایم چطور می توانیم با زبان عشق یکدیگر سخن بگوییم؟ پاسخ این سؤال در طبیعت بنیادی ما انسان ها نهفته است. ما مخلوقاتی هستیم که از انتخاب برخورداریم. یعنی ما این قابلیت را داریم که تصمیمات غلط و ضعیف بگیریم، و همه ما این کار را کرده ایم. ما با زبان انتقادی سخن گفته ایم و کارهای آزار دهنده کرده ایم. ما به این انتخاب ها افتخار نمی کنیم، هرچند شاید در آن لحظه موجه به نظر می آمدند. انتخاب های غلط گذشته به این معنی نیست که ما در آینده نیز باید به آن ها دست بزنیم. برعکس، ما می توانیم بگوییم «متأسفم. من می دانم که تو را اذیت کردم اما می خواهم در آینده متفاوت باشم. می خواهم به زبان عشق خودت دوست بدارم. می خواهم نیازهای تو را برطرف کنم.» من شاهد بوده ام که چطور وقتی زن و شوهری عشق را انتخاب کردند زندگی زناشویی شان که در آستانه شکست و جدایی بود نجات یافت.

عشق، گذشته را پاک نمی کند اما آینده را متفاوت می سازد. وقتی ما تصمیم می گیریم که به زبان اصلی عشق همسرمان سخن بگوییم و ابراز محبت کنیم، فضای عاطفی ای خلق می کنیم که در آن می توانیم کشمکش ها و خطاهای گذشته را جبران کنیم.

برنت با چهره سرد و بی روح به دفترم آمده بود. او نه به ابتکار خود بلکه به درخواست من آنجا آمده بود. یک هفته قبل، زنش بکی روی همان صندلی نشسته بود و بی اختیار گریه می کرد. او در میان حق هق گریه توانست بگوید که برنت به او گفته دیگر دوستش ندارد و ترکش می کند. بکی نابود شده بود.

وقتی توانست به خود مسلط شود گفت «ما دوسه سال گذشته به شدت کار می کردیم. من می دانستم که مثل گذشته دیگر با هم وقت نمی گذرانیم اما فکر می کردیم که هر دو برای یک هدف مشترک کار می کنیم. من نمی توانم حرف او را باور کنم. او همیشه آدم مهربان و باتوجهی بوده است. او پدر خیلی خوبی برای بچه هایمان است. او چگونه می تواند این کار را بکند؟»

من به ماجرای دوازده سال زندگی زناشویی او گوش دادم. من این داستان را قبلاً بارها شنیده بودم. آن ها دوران نامزدی هیجان انگیزی داشتند، در اوج «عاشقی» ازدواج کردند و مثل بقیه در روزهای اول ازدواج، خود را با یکدیگر تطبیق دادند، و رؤیای آمریکایی را دنبال کردند. آن ها در زمان مقرر از روی «ابراهام عاشقی» پایین آمدند اما یاد نگرفتند که به اندازه کافی به زبان عشق یکدیگر صحبت کنند. بکی طی چند سال گذشته فقط با یک مخزن عشق نیمه پر زندگی کرده بود، اما به قدر کافی محبت می دید که فکر کند اوضاع روبه راه است. حالا مخزن عشق شوهر خالی بود.

من به بکی گفتم که اگر برنت با من صحبت کند مایلم ببینمش. پای تلفن به برنت گفتم «همان طور که می دانید بکی به دیدن من آمد و گفت که چه اتفاقی دارد در زندگی زناشویی اش می افتد. من می خواهم به او کمک کنم و برای این کار باید بدانم شما چه فکری می کنید؟»

او بلافاصله موافقت کرد و حالا در دفترم نشسته بود. ظاهرش تفاوت خیره کننده‌ای با بکی داشت. بکی بی وقفه گریه می کرد اما او مثل سنگ بود. اما من احساس کردم که گریه های او هفته ها یا شاید ماه ها قبل صورت گرفته و او از درون اشک ریخته است. حرف های برنت حدسم را تأیید کرد.

او گفت، «من دیگر او را دوست ندارم. از مدت ها پیش دیگر دوستش ندارم. من نمی خواهم آزارش بدهم اما ما دیگر صمیمی نیستیم. رابطه ما تو خالی شده است. من دیگر از بودن با او لذت نمی برم. نمی دانم چه اتفاقی افتاده، و دلم می خواست این طور نباشد، اما دیگر هیچ احساسی نسبت به او ندارم.»

برنت همان فکر و احساسی را داشت که صدها هزار شوهر دیگر طی سال ها داشته اند. همین فکر «دیگر دوستش ندارم» است که باعث می شود تا مردان عشق را در جای دیگری جستجو کنند. همین امر در مورد زنانی که به این بهانه متوسل می شوند نیز صادق است.

من با برنت ابراز همدردی کردم. زیرا کار من این بود. هزاران زن و شوهر شبیه او قبلاً آنجا آمده بودند. آن ها از نظر عاطفی احساس پوچی می کردند و می خواستند درست عمل کنند و به همسرشان صدمه نزنند، اما نیازهای عاطفی شان و ادارشان می کرد تا عشق را خارج از چارچوب زندگی زناشویی شان جستجو کنند. خوشبختانه، من در اوایل ازدواج خودم فرق بین حالت «عاشقی» و «نیاز عاطفی» به احساس محبوب بودن را کشف کرده بودم. اکثر افراد جامعه ما هنوز این تفاوت را درک نکرده اند. فیلم های سینمایی، سریال های تلویزیونی، و مجلات هفتگی خانواده، این دو عشق را با هم مخلوط کرده اند و در نتیجه به گیجی ما افزوده اند. اما این دو در حقیقت کاملاً از یکدیگر جدا هستند.

وضعیت «عاشقی» که در فصل سوم در مورد آن صحبت کردیم در سطح غریزه عمل می‌کند. این حالتی نیست که از قبل درباره آن فکر شده باشد، بلکه به سادگی در چارچوب عادی روابط زن و مرد اتفاق می‌افتد. می‌توان آن را تقویت یا متوقف کرد اما با انتخاب آگاه ما پیش نمی‌آید. زمان آن کوتاه است (معمولاً دو سال یا کمتر) و ظاهراً همان نقشی را در زندگی بشر ایفا می‌کند که آواز جفت‌یابی پرندگان.

تجربه «عاشقی» موقتاً نیاز عاطفی فرد به عشق و محبت را برآورده می‌کند. عاشق شدن به ما این احساس را می‌دهد که کسی دوستان دارد، کسی تحسین ما می‌کند و قدرمان را می‌داند. این فکر که شخص دیگری ما را نفر اول زندگی‌اش می‌داند احساسات ما را به غلیان درمی‌آورد؛ این که او حاضر است وقت و انرژی خود را منحصرأً به رابطه ما اختصاص بدهد، عواطف ما را برمی‌انگیزد. برای مدتی کوتاه، هر چقدر که طول بکشد، نیاز عاطفی ما به محبت برآورده می‌شود. مخزن عشق ما پر می‌شود؛ و ما می‌توانیم جهان را فتح کنیم. دیگر هیچ چیز غیر ممکن نیست. برای بسیاری از افراد، این اولین باری است که تاکنون مخزن عواطفشان پر شده است، و این سرمست‌کننده است.

رفع نیاز عاطفی زنم به محبت، انتخابی است که من هر روز به آن دست می‌زنم. اگر زبان اصلی عشق او را بدانم و به آن زبان صحبت کنم، عمیق‌ترین نیازهای عاطفی او برآورده خواهد شد و از عشق من مطمئن خواهد شد.

اما به مرور زمان ما از ابرها پایین می‌آییم و به دنیای واقعی باز می‌گردیم. اگر همسرمان سخن گفتن به زبان عشق ما را آموخته باشد، نیاز ما به عشق همچنان بر طرف خواهد شد. اما اگر او به زبان عشق ما سخن نگوید،

مخزن عشق مان به تدریج خالی خواهد شد و ما دیگر محبت او را احساس نمی کنیم. رفع نیاز همسرمان قطعاً یک انتخاب است. اگر من زبان عشق همسرم را بیاموزم و به آن زبان صحبت کنم او همچنان محبت مرا احساس خواهد کرد. وقتی او از اوج «عاشقی» پایین آمد این امر را احساس نخواهد کرد زیرا مخزن عشق او همچنان پُر نگه داشته می شود. اما اگر من زبان اصلی عشق او را نیاموخته باشم، وقتی که او از اوج احساسات عاشقی فرود می آید طبعاً با نیازهای عاطفی برآورده نشده مواجه می شود. او پس از سال ها زندگی با مخزن خالی عشق احتمالاً «عاشق» شخص دیگری خواهد شد و این چرخه از نو تکرار می شود.

رفع نیاز عاطفی زنم به محبت، انتخابی است که من هر روز به آن دست می زنم. اگر من زبان اصلی عشق او را بدانم و به آن زبان صحبت کنم، عمیق ترین نیازهای عاطفی او برآورده خواهد شد و او از عشق من مطمئن خواهد شد. اگر او نیز همین کار را در مورد من بکند، نیازهای عاطفی من نیز برآورده شده و هر دو با مخزن عشق پُر زندگی خواهیم کرد. در حالت رضایت عاطفی، هر دوی ما انرژی خلاق خود را صرف پروژه های بسیاری در خارج از زندگی زناشویی مان می کنیم و در عین حال زندگی مشترک مهیج و رو به رشدی را ادامه می دهیم.

با این افکار نگاهی به چهره سرد برنت انداختم و فکر کردم که آیا می توانم کمکی به او بکنم یا نه. ته دلم می دانستم که او احتمالاً با «عشق» دیگری سرگرم است. فکر کردم که در مرحله آغاز آن است یا اوج آن. برخی از مردان در اثر رنج ناشی از یک مخزن خالی عشق، از زندگی زناشویی خود دست می کشند تا شاید در جای دیگری بتوانند نیاز خود به مهر و محبت را برآورده سازند.

برنت صادق بود و اذعان کرد که چندین ماه است درگیر عشق دیگری

است. او قبلاً امیدوار بود که احساساتش کاهش پیدا کند و بتواند با همسرش بسازد. اما وضع خانه بدتر شده بود و عشق او به آن زن دیگر افزایش یافته بود. او دیگر نمی توانست بدون عشق جدیدش زندگی کند.

من با برنت در این وضعیت دشوار اظهار همدردی کردم. او صادقانه نمی خواست زنش یا بچه هایش را برنجانند، اما در عین حال احساس می کرد که مستحق خوشبختی است. من آمار مربوط به ازدواج دوم را گفتم (۶۰ درصدشان به طلاق منجر می شود). او از شنیدن این رقم تعجب کرد اما مطمئن بود که جزو این ۶۰ درصد نخواهد بود. من نتیجه پژوهش های مربوط به اثرات طلاق بر کودکان را برایش گفتم اما او معتقد بود که همچنان پدر خوبی برای بچه هایش خواهد بود و این که آن ها بر ضربه طلاق فائق خواهند آمد. درباره مطالب این کتاب با برنت صحبت کردم و تفاوت بین تجربه عاشق شدن و نیاز عمیق عاطفی به مورد محبت بودن را برایش شرح دادم. من پنج زبان عشق را توضیح دادم و از او خواستم که فرصت دیگری به زندگی زناشویی اش بدهد. در عین حال می دانستم که نگرش ذهنی و عقلانی من به ازدواج، در مقایسه با شور و حرارت احساسی ای که او در میانش بود مثل به میدان آوردن تفنگ بادی در مقابل سلاح خودکار بود. او از توجه و توصیه من تشکر کرد و خواست هر کمکی که از دستم برمی آید به بکی بکنم. اما به من اطمینان داد که هیچ امیدی به ادامه ازدواج آنها نیست.

یک ماه بعد برنت به من تلفن کرد. او گفت که می خواهد دوباره با من حرف بزند. این بار وقتی به دفترم آمد بسیار پریشان بود. او دیگر مرد آرام و خونسردی که قبلاً دیده بودم نبود. معشوق او از تب و تاب احساسی افتاده بود و چیزهایی را در وجود برنت مشاهده کرده بود که دوست

نداشت. او کم کم از او فاصله گرفته بود و حالا برنت خرد شده بود. وقتی به من گفت که چقدر او را دوست داشته و طرد شدن از جانب او چقدر برایش غیر قابل تحمل است چشمانش پر از اشک شد.

من باهمدردی یک ساعت به حرف های برنت گوش دادم تا این که او از من خواست تا توصیه ای بکنم. به او گفتم با رنجی که می برد احساس همدردی می کنم و خاطر نشان کردم که وضعی که در آن به سر می برد اندوه طبیعی ناشی از فقدان است و اندوه یکشبه از بین نمی رود. اما توضیح دادم که این اتفاق اجتناب ناپذیر بود. من ماهیت موقتی «عاشقی» را به او خاطر نشان کردم و این که ما دیر یا زود تب و تاب مان فروکش می کند و به دنیای واقعی بازمی گردیم. بعضی ها پیش از ازدواج عشق شان تمام می شود؛ بعضی ها پس از ازدواج. او قبول کرد که حالا بهتر از قبل است.

پس از مدتی به او گفتم که شاید این بحران فرصت خوبی برای او و زنش باشد تا مشاوره ازدواج انجام بدهند. به او خاطر نشان کردم که عشق حقیقی و پایدار یک انتخاب است و اگر او و زنش زبان عشق واقعی یکدیگر را بیاموزند و با آن صحبت کنند می توانند عشق شان را احیاء کنند. او با مشاوره ازدواج موافقت کرد و ۹ ماه بعد برنت و بکی با زندگی زناشویی تازه ای دفترم را ترک کردند. سه سال بعد وقتی برنت را دیدم به من گفت که زندگی زناشویی اش عالی است و از من به خاطر کمکی که در آن ایام بحرانی کرده بودم تشکر کرد. او گفت بیش از دو سال است که غم آن عشق از دست رفته تمام شده است. او لبخندی زد و گفت «مخزن عشق من هرگز چنین پُر نبوده است و بکی خوشحال ترین زنی است که ممکن است تا به حال دیده باشید.»

خوشبختانه برنت از چیزی سود برد که من آن را عدم توازن «عاشقی»

می‌نامم. یعنی تقریباً هرگز دو نفر در یک روز عاشق هم نمی‌شوند و تقریباً هرگز در یک روز واحد عشق‌شان تمام نمی‌شود. نیازی نیست متخصص علوم اجتماعی باشید تا این حقیقت را کشف کنید. فقط به آهنگ‌های غربی گوش بدهید. معشوق برنت ظاهراً درست در موقع مناسب عشقش به او تمام شده بود.

ظرف ۹ ماهی که به برنت و بکی مشاوره می‌دادم به کشمکش‌های متعددی پرداختیم که آن‌ها قبلاً هرگز حل‌شان نکرده بودند. اما کلید احیای زندگی زناشویی آن‌ها کشف زبان اصلی عشق هر یک و صحبت دائم به این زبان بود.

وقتی طبیعتاً از عملی خوشمان نمی‌آید، انجام آن بیشتر مهر و محبت ما را می‌رساند.

بگذارید به پرسشی که در فصل نهم مطرح کردم بازگردیم: «اگر زبان عشق همسرتان به مذاق‌تان خوش نیامد چه؟» اکثراً در سمینارهای من این سؤال را می‌پرسند و من جواب می‌دهم «فرقی نمی‌کند».

زبان عشق زن من «خدمت کردن» است. یکی از کارهایی که من به‌طور منظم برای او انجام می‌دهم تا محبت‌م را نشان بدهم جارو کشیدن است. فکر می‌کنید من جارو کشیدن را دوست دارم؟ مادرم همیشه مرا مجبور می‌کرد جارو برقی بکشم. من در تمام دوران دبیرستان نمی‌توانستم یکشنبه‌ها فوتبال بازی کنم مگر این‌که تمام خانه را جارو برقی کشیده باشم. در آن روزها به خودم می‌گفتم «هر وقت از اینجا بروم دیگر این کار را انجام نمی‌دهم. دیگر جارو برقی نمی‌کشم. زخم این کار را می‌کند».

اما حالا در خانه‌مان جارو برقی می‌کشم و مرتباً این کار را انجام می‌دهم. و تنها یک دلیل برای این کارم وجود دارد. عشق. شما به هیچ

عنوان نمی‌توانید مرا مجبور کنید تا اتاق‌های خانه‌ای را جاروبرقی بکشم اما من این کار را از سر عشق انجام می‌دهم. می‌بینید، وقتی طبیعتاً از عملی خوشمان نمی‌آید، انجام آن بیشتر مهر و محبت ما را می‌رساند. زخم می‌داند که وقتی اتاق‌ها را جاروبرقی می‌کشم فقط از سر عشق است، عشق خالص واقعی و بی‌شائبه، و قدر و قیمت من برای این کار بالا می‌رود!

ممکن است بگویید «اما دکتر چاپمن این فرق می‌کند. من می‌دانم که زبان عشق همسرم تماس فیزیکی است و من هم اهل تماس فیزیکی نیستم. من هرگز ندیدم که پدر و مادرم یکدیگر را در آغوش بکشند. آن‌ها هرگز مرا بغل نکردند. من اهل ناز و نوازش نیستم. حالا چکار کنم؟»

آیا شما دو دست ندارید؟ آیا نمی‌توانید آن‌ها را به هم وصل کنید؟ حالا فرض کنید همسر تان بین دو دست تان ایستاده، و او را به طرف خود بکشید. قول می‌دهم اگر سه هزار بار همسر تان را بغل کنید کم‌کم احساس راحتی بیشتری می‌کنید. اما در نهایت مسئله بر سر راحتی نیست. ما درباره عشق حرف می‌زنیم، و کار همراه عشق چیزی است که شما برای کس دیگری انجام می‌دهید نه برای خودتان. اکثر ما هر روز کارهایی انجام می‌دهیم که «به مذاق مان خوش نمی‌آید.» در مورد بعضی از ما خروج از بستر هنگام صبح این‌طور است. اما ما با احساس مان مبارزه می‌کنیم و از بستر بیرون می‌آیم. چرا؟ چون فکر می‌کنیم کار ارزشمندی هست که امروز باید انجام بدهیم. و معمولاً پیش از پایان روز خوشحالیم که از بستر بیرون آمده‌ایم. اعمال ما مقدم بر عواطف مان هستند.

همین قضیه در مورد عشق صادق است. ما زبان اصلی عشق همسرمان را کشف می‌کنیم و تصمیم می‌گیریم که به آن زبان سخن بگوییم — چه

خوشمان بیاید چه نیاید. ما ادعا نداریم که با این کار احساس شور و هیجان می‌کنیم. ما فقط به خاطر همسرمان این کار را می‌کنیم. ما می‌خواهیم نیاز عاطفی همسرمان را برآورده کنیم و تصمیم می‌گیریم به زبان عشق او سخن بگوییم. با این کار مخزن عشق او پر می‌شود و به احتمال قوی او نیز متقابلاً به زبان عشق ما سخن خواهد گفت. وقتی او به عواطف و احساسات ما پاسخ می‌گوید مخزن عشق ما نیز پر می‌شود. عشق یک انتخاب است. و هر یک از طرفین می‌تواند همین امروز این روند را آغاز کند.

فصل یازدهم عشق اساسی است

عشق تنها نیاز عاطفی ماست. روانشناسان دریافته‌اند که نیاز به امنیت، احساس ارزشمندی، و اهمیت داشتن نیازهای اساسی ما هستند. اما عشق همه این نیازها را می‌پوشاند.

اگر من احساس کنم همسرم دوستم دارد آرامش می‌یابم زیرا می‌دانم که محبوبم آزاری به من نخواهد رساند. من در حضور او احساس امنیت و اطمینان می‌کنم. شاید در حرفه‌ام با مشکلات متعدد مواجه شوم، شاید در حوزه‌های دیگر زندگی‌م دشمنانی داشته باشم، اما از جانب همسرم اطمینان خاطر دارم.

حس ارزشمندی من در اثر این واقعیت که همسرم دوستم دارد تقویت می‌شود. اگر او مرا دوست دارد پس باید ارزش عشق را داشته باشم. شاید والدینم مرا بی‌ارزش دانسته یا نسبت به ارزشم شک کرده باشند، اما همسرم مرا به رسمیت می‌شناسد و دوستم دارد. عشق او عزت نفس مرا افزایش می‌دهد.

نیاز به احساس «اهمیت داشتن»، نیروی عاطفی نهفته در پس اغلب رفتارهای ماست. عشق با میل و آرزوی موفقیت پیش رانده می‌شود. ما می‌خواهیم زندگی‌مان ارزشمند باشد. هر یک از ما ایده‌ی خود را از معنای اهمیت داریم و برای کسب هدفمان به شدت تلاش می‌کنیم. احساس

عشق همسرمان سبب می شود تا بیشتر احساس اهمیت بکنیم. ما به خود می گوئیم اگر کسی مرا دوست دارد، پس باید اهمیت داشته باشم. من مهم هستم زیرا در نقطه اوج نظام آفرینش جای دارم. من می توانم فکر کنم، افکارم را از راه کلمات منتقل کنم، و تصمیم گیری کنم. من با کلام چاپ شده یا ضبط شده می توانم از افکار پیشینیانم آگاه شوم و از آن ها استفاده کنم. می توانم تجارب دیگران را به کار بگیرم، حتی اگر آن ها در عصر و فرهنگ دیگری زیسته باشند. می توانم با مشاهده مرگ اعضای خانواده و دوستان وجود دنیایی فراتر از دنیای مادی را حس کنم. من کشف می کنم که در تمام فرهنگ ها مردم به جهان معنوی اعتقاد دارند. قلبم به من می گوید این حقیقت دارد حتی اگر تربیت علمی ام آن را مورد سؤال قرار دهد.

من مهم هستم. زندگی بامعناست و هدفی والا دارد. من می خواهم آن را باور کنم اما شاید تا زمانی که کسی به من ابراز عشق نکند احساس اهمیت نکنم. وقتی همسرم با محبت بسیار وقت و انرژی خود را به من اختصاص می دهد و برایم کار و کوشش می کند ایمان می آورم که مهم هستم. بی عشق، شاید تمام عمرم را در جستجوی اهمیت، احساس ارزشمندی و امنیت به سر ببرم. وقتی عشق را تجربه می کنم، همه این نیازها را به طور مثبت تحت تأثیر قرار می دهد. اکنون من آزادم تا توان بالقوه ام را گسترش دهم. اکنون بیشتر احساس ارزش می کنم و به جای دغدغه در مورد نیازهای خودم می توانم تلاش هایم را به بیرون معطوف کنم. عشق حقیقی همیشه رهایی بخش است.

در چارچوب ازدواج، اگر ما احساس عشق نکنیم اختلافاتمان بزرگ تر و بیشتر می شود. ما یکدیگر را دشمن سعادتمان می بینیم. ما برای احساس

اهمیت و ارزشمندی می‌جنگیم و زندگی زناشویی به جای مکان آسایش به میدان نبرد تبدیل می‌شود.

عشق پاسخ همه چیزها نیست اما فضای امنی خلق می‌کند که مادر آن می‌توانیم پاسخ پرسش‌هایی را که آزارمان می‌دهد بیابیم. در پناه امنیت عشق، زن و شوهر می‌توانند بدون محکوم کردن یکدیگر دربارهٔ اختلافاتشان بحث کنند و کشمکش‌ها را حل کنند. دو انسان متفاوت می‌توانند بیاموزند که در آرامش و هماهنگی با یکدیگر زندگی کنند. ما کشف بهترین خصایص یکدیگر را یاد می‌گیریم. عشق پاداش‌های بسیار دارد.

تصمیم دوست داشتن همسران از توان بالقوهٔ عظیمی برخوردار است. یادگیری زبان اصلی عشق او این توان را به واقعیت بدل می‌کند. عشق واقعاً نیروی محرکهٔ دنیا است: «دنیا بر مدار عشق می‌گردد.» حداقل در مورد جین و نورم چنین بود.

آن‌ها سه ساعت سفر کردند تا به دفتر من بیایند. واضح بود که نورم نمی‌خواهد آنجا باشد. جین با تهدید او به ترک کردنش و ادارش کرده بود تا بیاید (من این طرز برخورد را پیشنهاد نمی‌کنم اما مردم پیش از آمدن به دفترم از پیشنهاداتم خبر ندارند). آن‌ها سی و پنج سال پیش با هم ازدواج کرده بودند و هرگز نزد مشاور ازدواج نرفته بودند.

جین گفتگو را آغاز کرد: «دکتر چاپمن، من می‌خواهم از قبل دو چیز را بدانید. اولاً ما هیچ مشکل مالی نداریم. من در مجله‌ای خواندم که بزرگ‌ترین مشکل زوج‌ها پول است. این در مورد ما صادق نیست. هر دوی ما سال‌ها کار کرده‌ایم، خانه خریده‌ایم و ماشین داریم. ما هیچ مشکل مالی نداریم. ثانیاً می‌خواهم بدانید که ما جر و بحث نمی‌کنیم. من از دوستانم شنیده‌ام که تمام وقت با هم جر و بحث می‌کنند. ما هرگز بحث نکرده‌ایم. من اصلاً یادم نمی‌آید که آخرین بار کی بحث کردیم. هر دوی ما موافقیم که بحث کردن بی‌فایده است، بنابراین بحث نمی‌کنیم.»

به عنوان یک مشاور خوشحال شدم که جین راه را روشن کرد. فهمیدم که او می خواهد مستقیم سر مطلب برود. واضح بود که او بارها در مورد شروع صحبتش فکر کرده است. او می خواست مطمئن بشود که ما درگیر مسائل جزئی و بی ربط نمی شویم. او می خواست از وقتش درست استفاده کند.

او ادامه داد، «مشکل این است که من دیگر محبتی از جانب شوهرم احساس نمی کنم. زندگی ما روال عادی پیدا کرده است. ما صبح بیدار می شویم و به سر کار می رویم. بعد از ظهر او کارهای خودش را انجام می دهد و من هم کارهای خودم را. ما معمولاً شام را با هم می خوریم اما حرف نمی زنیم. او موقع غذا خوردن تلویزیون تماشا می کند. پس از شام مدتی در زیر زمین وقت می گذراند و بعد جلوی تلویزیون خوابش می برد تا این که من به او بگویم که به بستر برود. پنج روز هفته این کار ماست. صبح روز شنبه او گلف بازی می کند، بعد از ظهر در حیاط کار می کند و شب با زوج دیگری برای شام بیرون می رویم. او با آن ها حرف می زند اما وقتی سوار اتومبیل می شویم که به خانه برگردیم گفتگو تمام می شود. وقتی به خانه می رسیم او جلوی تلویزیون می خوابد تا این که به بستر برویم. یکشنبه شب به کلیسا می رویم.» بعد تأکید کرد «دکتر چاپمن ما همیشه یکشنبه ها به کلیسا می رویم.»

سپس ادامه داد «پس از کلیسا با بعضی از دوستانمان برای ناهار بیرون می رویم. وقتی به خانه برمی گردیم او تمام بعد از ظهر یکشنبه را جلوی تلویزیون می خوابد. ما معمولاً یکشنبه شب ها به کلیسا برمی گردیم، سپس به خانه می آییم، ذرت بوداده می خوریم و به رختخواب می رویم. ما مثل دو تا هم اتاقی هستیم که در یک خانه زندگی می کنند. هیچ چیزی بین ما وجود ندارد. من هیچ محبتی از طرف او احساس نمی کنم. هیچ گرما و شور و

احساسی نیست. رابطه ما تو خالی و مرده است. من فکر نمی‌کنم که بتوانم مدت زیادی به این وضع ادامه دهم.»

در این موقع جین گریه می‌کرد. دستمالی به او دادم و به نورم نگاه کردم. اولین حرف او این بود «من او را درک نمی‌کنم.» و پس از مکث کوتاهی ادامه داد، «من هر کاری که توانسته‌ام کرده‌ام تا به او نشان دهم که دوستش دارم، خصوصاً طی دو سه سال گذشته که او خیلی گله و شکایت می‌کرد. اما ظاهراً هیچ فایده‌ای نداشته. من هر کاری بکنم او گله می‌کند و می‌گوید احساس محبت نمی‌کند. دیگر نمی‌دانم چکار باید بکنم.»

می‌توانم بگویم که نورم عصبانی و مأیوس بود. من پرسیدم «شما برای نشان دادن عشق‌تان به جین چکار می‌کردید؟»

«خوب مثلاً من قبل از او به خانه می‌آیم، بنابراین هر شب من تهیه شام را شروع می‌کنم. در واقع اگر بخواهید حقیقت را بدانید، هفته‌ای چهار شب وقتی او به خانه می‌آید من شام را آماده کرده‌ام. شب دیگر برای شام بیرون می‌رویم. هفته‌ای سه شب من پس از شام ظرف‌ها را می‌شویم. شب دیگر را جلسه دارم. تمام اتاق‌ها را من جاروبرقی می‌کشم زیرا او پشت درد دارد. تمام کارهای حیاط را من انجام می‌دهم چون که او به گرده گل حساسیت دارد. من لباس‌ها را پس از بیرون آوردن از خشک‌کن تا می‌کنم.»

او به شرح سایر کارهایی که برای جین انجام می‌داد ادامه داد. وقتی صحبتش تمام شد با خودم فکر کردم پس این زن چکار می‌کند؟ تقریباً هیچ کاری برای او نمانده بود.

نورم ادامه داد «من همه این کارها را می‌کنم تا به او نشان بدهم که دوستش دارم، با این حال او اینجا می‌نشیند و همان چیزی را به شما

می گوید که دو سه سال است دارد به من می گوید - این که مهر و محبتی احساس نمی کند. من نمی دانم دیگر چکار باید بکنم.»

وقتی به طرف جین برگشتم او گفت «دکتر چاپمن همه این ها درست است. اما من می خواهم او روی مبل بنشیند و با من حرف بزند. ما هیچ وقت حرف نمی زنیم. ما سی سال است حرف نزده ایم. او همیشه ظرف ها را می شوید، اتاق ها را جار و برقی می کشد و چمن ها را می زند. او همیشه دارد کاری انجام می دهد. من می خواهم او کنار من بنشیند و مدتی از وقتش را به من اختصاص بدهد، به من نگاه کند، با من حرف بزند و درباره خودمان و زندگی مان صحبت کنیم.»

جین دوباره گریه می کرد. برای من واضح بود که زبان اصلی عشق او «وقت گذراندن با یکدیگر» است. او برای توجه گریه می کرد. او می خواست مثل انسان با او رفتار بشود نه مثل یک شیء. کارهای نورم نیاز عاطفی او را برآورده نمی کرد. وقتی بیشتر با نورم حرف زدیم فهمیدم که او نیز احساس نمی کرد مورد مهر و محبت قرار دارد، اما حرفی از آن نمی زد. او این طور دلیل آورد «اگر شما سی و پنج سال با هم زندگی کرده باشید و همه ام هایتان را پرداخته باشید و با همدیگر جر و بحث هم نکنید، دیگر چه چیز دیگری می توانید بخواهید؟» موقعیت او چنین بود. اما وقتی به او گفتم «زن ایده آل شما چه زنی است؟ اگر بتوانید یک زن کامل و ایده آل داشته باشید چه خصوصیات خواهد داشت؟»

برای اولین بار به چشمانم نگاه کرد و پرسید «واقعاً می خواهید بدانید؟»
گفتم «بله.»

او روی مبل صاف و دست به سینه نشست، لبخندی زد و گفت «من در این باره خیالبافی کرده ام. زن کامل از نظر من زنی است که بعد از ظهر به خانه می آید و برایم شام می پزد. وقتی من در حیاط کار می کنم او

صدایم می زند تا شام بخوریم. پس از شام او ظرفها را می شوید. من احتمالاً کمی به او کمک می کنم اما او این وظیفه را تقبل می کند. وقتی دکمه های پیراهنم می افتد او آنها را می دوزد.»

جین دیگر نتوانست خودش را کنترل کند. به طرف شوهرش برگشت و گفت «باور نمی کنم. تو گفتی که آشپزی را دوست داری.»
نورم پاسخ داد «برای من آشپزی مهم نیست. این آقا از من پرسید زن ایده آلم چه جور زنی است.»

من فوراً فهمیدم که زبان اصلی عشق نورم چیست — «خدمت کردن». فکر می کنید چرا نورم همه این کارها را برای جین انجام می داد؟ برای این که این زبان عشق او بود. از نظر او این راه نشان دادن محبت بود: انجام کار برای دیگران. مشکل این بود که انجام این «خدمات» زبان اصلی عشق جین نبود. به لحاظ عاطفی معنای این کارها در نظر او همانی نبود که در نظر شوهرش بود.

وقتی قضیه در ذهن نورم روشن شد اولین چیزی که گفت این بود، «چرا هیچ کس در این سی سال چیزی به من نگفت؟ من هر شب به جای انجام این همه کار می توانستم پانزده دقیقه روی مبل کنار او بنشینم و با او حرف بزنم.»

سپس به طرف جین برگشت و گفت «برای اولین بار در زندگیم بالاخره فهمیدم منظورت چیست که می گویی "ما با هم حرف نمی زنیم." من فکر می کردم با هم حرف می زنیم. همیشه می پرسیدم "خوب خوابیدی؟" و فکر می کردم حرف زدن همین است، اما حالا می فهمم. تو می خواهی هر شب پانزده دقیقه کنار هم بنشینیم و به یکدیگر نگاه کنیم و حرف بزنیم. حالا می فهمم منظورت چیست و حالا می دانم که چرا این کار این قدر برایت مهم است. این زبان عشق عاطفی توست، و ما از همین امشب

شروع می‌کنیم. من تا آخر عمرم هر شب پانزده دقیقه روی مبل کنارت می‌نشینم. مطمئن باش.»

جین به طرف نورم برگشت و گفت، «این فوق‌العاده است. من هم با شام درست کردن برای تو مشکلی ندارم. البته دیرتر از معمول حاضر خواهد شد چون من دیرتر از تو به خانه برمی‌گردم، اما می‌توانم شام درست کنم. و من عاشق دوختن دکمه‌های پیراهنت هستم. تو هرگز آن‌ها را آن قدر بدون دکمه باقی نگذاشتی که من فرصت کنم بدوزم‌شان. من هم اگر بدانم شستن ظرف‌ها باعث می‌شود احساس محبت کنی تا آخر عمرم ظرف‌ها را می‌شویم.»

جین و نورم به خانه رفتند و محبت کردن به یکدیگر با زبان عشق مناسب هر یک را آغاز کردند. ظرف کمتر از دو ماه، آن‌ها دومین ماه غسل‌شان را می‌گذراندند. آن‌ها از باهاما به من تلفن کردند و گفتند که زندگی زناشویی‌شان دچار تحول عمیقی شده است.

آیامی توان عشق عاطفی را در زندگی زناشویی از نوزنده کرد؟ قطعاً. کلید این امر یادگیری زبان اصلی عشق همسران و تصمیم گرفتن برای صحبت به این زبان است.

فصل دوازدهم مهر ورزیدن به آن‌هایی که دوستشان نداریم

یک روز شنبه زیبای ماه سپتامبر بود. من و زنم در باغ‌های رینولدا قدم می‌زدیم و از تماشای گل‌هایی لذت می‌بردیم که برخی از آن‌ها را از سایر نقاط جهان آورده بودند. گل‌های این باغات در اصل توسط آر. جی. رینولدز سلطان تنباکو پرورش داده شده‌اند. وی اینجا را به عنوان بخشی از املاک شخصی‌اش نگهداری می‌کرد. حالا این باغ‌ها قسمتی از زمین‌های دانشگاه ویک فارست هستند. ما تازه از کنار باغ گل سرخ رد شده بودیم که دیدم آن، زنی که دو هفته پیش مشاوره را شروع کرده بود، به طرفمان می‌آید. آن سرش را پایین انداخته و به قلوه سنگ‌های کف زمین نگاه می‌کرد و به نظر می‌رسید که غرق فکر است. وقتی به او سلام کردم با تعجب به بالا نگاه کرد و لبخند زد. من او را به کارولین معرفی کردم و تعارفات معمول را رد و بدل کردیم. بعد بی‌هیچ مقدمه‌ای او یکی از عمیق‌ترین پرسش‌هایی را که تاکنون شنیده‌ام مطرح کرد و گفت «دکتر چاپمن، آیا امکان این هست که کسی را که از او نفرت دارید دوست بدارید و به او محبت کنید؟»

می‌دانستم که این پرسش در اثر آزار و ناراحتی عمیق پدید آمده و نیازمند پاسخی بجا و سنجیده است. من می‌دانستم که هفته آینده او را برای یک جلسه دیگر مشاوره می‌بینم، بنابراین گفتم «آن، این سؤالی

است که به تفکر بسیار نیاز دارد. چرا هفته آینده در موردش صحبت نکنیم؟» او موافقت کرد و من و کارولین به پیاده روی مان ادامه دادیم. اما پرسش آن از خاطر من نرفت. بعداً وقتی با اتومبیل به سمت خانه می‌رفتم من و کارولین در این باره بحث کردیم. ما به روزهای اول ازدواجمان فکر کردیم و یادمان آمد که گاه احساس نفرت کرده بودیم. کلمات درشت ما به یکدیگر باعث رنجش مان می‌شد و رنجش نیز به خشم می‌انجامید. رنجشی که در دل نگه داشته شود باعث نفرت می‌شود. اما چه چیزی برای ما مهم بود؟ ما هر دو می‌دانستیم که انتخاب عشق مهم است. ما دریافتیم که اگر الگوی امر و نهی کردن و محکوم کردن یکدیگر را ادامه دهیم ازدواج مان از هم می‌پاشد. خوشبختانه پس از حدود یک سال ما آموختیم که بدون محکوم کردن یکدیگر در مورد اختلافاتمان بحث کنیم، بدون نابود کردن وحدت مان تصمیم‌گیری کنیم، بدون امر و نهی کردن پیشنهادات سازنده بدهیم، و نهایتاً زبان اصلی عشق یکدیگر را یاد بگیریم. (بسیاری از این ایده‌ها در کتاب قبلی‌ام یعنی به سوی زندگی زناشویی بهتر آمده است). تصمیم ما به دوست داشتن یکدیگر در بحبوحه احساسات منفی نسبت به هم گرفته شد. وقتی ما صحبت به زبان عشق یکدیگر را آغاز کردیم احساسات منفی خشم و نفرت ناپدید شد.

اما وضع ما با وضع آن فرق داشت. من و کارولین نسبت به یادگیری و رشد خود حساس بودیم. ولی من می‌دانستم که شوهر آن چنین نیست. آن هفته پیش به من گفته بود که به شوهرش التماس کرده که به جلسه مشاوره بیاید. او از شوهرش خواهش کرده بود که یک کتاب در مورد زندگی زناشویی بخواند یا به نواری در این زمینه گوش کند. اما شوهرش از انجام هر کاری در جهت رشد و پیشرفت شخصی خودداری کرده بود. آن می‌گفت که طرز برخورد او این است: «من هیچ مشکلی ندارم.

این تویی که مشکل داری.» او حق را به جانب خود می‌داد و زنش را خطا کار می‌دانست - به همین سادگی. طی سال‌های متمادی احساس عشق آن به شوهرش با این انتقادات دائمی و محکوم کردن‌ها به کلی از بین رفته بود. پس از ده سال از دواج، انرژی عاطفی او ته کشیده بود و عزت نفسش تقریباً نابود شده بود. دیگر چه امیدی به ادامه زندگی زناشویی آن‌ها بود؟ آیا او می‌توانست شوهری نامهربان را دوست داشته باشد؟ آیا شوهرش هرگز به محبت‌های او پاسخ می‌گفت؟

من می‌دانستم که آن زنی شدیداً مذهبی است و به طور منظم به کلیسا می‌رود. با خودم فکر کردم که شاید تنها امید بقای زندگی زناشویی آن‌ها در ایمان مذهبی او باشد. روز بعد در حالی که به آن فکر می‌کردم مطالعه روایت لوقا از زندگی مسیح را آغاز کردم. من همیشه نوشته لوقا را دوست داشتم زیرا او طیب بود و توجه زیادی به جزئیات نشان می‌داد و در قرن اول میلادی شرح مفصل و منظمی از تعالیم و شیوه زندگی عیسی ناصریه را به دست داد. در بخشی از کتاب که خیلی‌ها آن را بزرگ‌ترین موعظه مسیح نامیده‌اند این جملات را می‌خوانیم، جملاتی که من بزرگ‌ترین چالش زندگی می‌نامم:

من به هر یک از شما که به سخنانم گوش فرامی‌دهید می‌گویم: دشمنان تان را دوست بدارید، به آنان که از شما نفرت دارند نیکی کنید، برای آن‌هایی که نفرین تان می‌کنند برکت بطلبید، آن‌هایی را که با شما بدرفتاری می‌کنند دعا کنید... با هر کس همان‌گونه رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار کنند. این هنر نیست که کسانی را دوست بدارید که دوست تان دارند. حتی «گناهکاران» نیز آن‌هایی را که دوستشان دارند دوست دارند.

به نظرم رسید که این چالش بزرگ، که تقریباً دو هزار سال پیش درباره‌اش نوشته شده شاید همان راهنمایی باشد که آن در جستجوی آن

است. اما آیا او می‌تواند این کار را بکند؟ آیا هیچ‌کس می‌تواند این کار را بکند؟ آیا می‌توانید شوهری را که به دشمنان بدل شده دوست داشته باشید؟ آیا می‌توانید کسی را که نفرین تان کرده، با شما بدرفتاری کرده، و انزجار و نفرت خود را به شما نشان داده دوست داشته باشید؟ و اگر او می‌توانست این کار را بکند آیا هیچ نتیجه‌ای می‌گرفت؟ آیا شوهرش تغییر می‌کرد و به او ابراز محبت و علاقه می‌کرد؟ جمله بعدی موعظه تاریخی مسیح می‌خکوبم کرد: «بدهید، و به شما داده خواهد شد. پیمان‌های عالی، لبالب پُر به دست تان داده خواهد شد. چرا که هر پیمان‌های که شما برای اندازه‌گیری استفاده می‌کنید، با همان پیمان‌هایتان اندازه خواهند گرفت.»

آیا این اصل کهن درباره دوست داشتن کسانی که دوستشان نداریم، می‌تواند در مورد زندگی زناشویی افرادی چون آن نیز کاربرد داشته باشد؟ من تصمیم گرفتم امتحان کنم. فرض کردم که اگر آن بتواند زبان اصلی عشق شوهرش را بیاموزد و مدتی به آن زبان حرف بزند تا نیاز عاطفی شوهرش به مهر و محبت برآورده شود، سرانجام او نیز متقابلاً ابراز محبت به زنش را آغاز می‌کند. بعد با خودم فکر کردم بینم آیا این روش مؤثر است؟

هفته بعد با آن ملاقات کردم و به داستان‌های وحشتناکی که از ازدواجش می‌گفت دوباره گوش دادم. در پایان حکایت، او همان سؤالی را که در باغ رینولدا پرسیده بود تکرار کرد. این بار او به صورت خبری مطرح کرد و گفت «دکتر چاپمن، من واقعاً نمی‌دانم که پس از این کارهایی که او کرده واقعاً می‌توانم دوستش داشته باشم یا نه.»

پرسیدم «آیا تا به حال درباره وضعیت تان با هیچ‌یک از دوستان تان صحبت کرده‌اید؟»

«با دو تا از صمیمی‌ترین دوستانم صحبت کرده‌ام؛ کمی هم با چند نفر دیگر.»

«پاسخ آن‌ها چه بود؟»

«ترک کردن شوهرم. همه آن‌ها به من گفتند که او را ترک کنم، گفتند که او هرگز تغییر نخواهد کرد و من فقط این جریان دردناک را دارم کش می‌دهم. اما دکتر چاپمن من نمی‌توانم خودم را راضی به این کار کنم. شاید لازم باشد این کار را بکنم، اما الآن معتقد نیستم که این کار صحیح است.»
«به نظرم شما بین باورهای مذهبی و اخلاقی تان که می‌گوید گسستن از دواج خطاست، و رنج عاطفی تان که می‌گوید ترک او تنها راه بقاست گیر کرده‌اید.»

«دقیقاً همین‌طور است دکتر چاپمن. این دقیقاً همان احساسی است که من دارم. من نمی‌دانم چکار کنم.»

وقتی مخزن عشق خالی است... ما دیگر هیچ احساس مهر و محبتی نسبت به همسرمان نداریم بلکه فقط پوچی و درد را تجربه می‌کنیم.

ادامه دادم و گفتم «من با شما عمیقاً احساس همدردی می‌کنم. شما در وضع بسیار دشواری قرار دارید. دلم می‌خواست می‌توانستم راه حل سهل و آسانی ارائه بدهم. اما متأسفانه نمی‌توانم. هر دو راه حلی که شما گفتید - ترک او یا ماندن - احتمالاً باعث درد و رنج بسیاری خواهد شد. پیش از این که تصمیمی بگیرید پیشنهادی برایتان دارم. مطمئن نیستم مؤثر باشد اما دوست دارم امتحانش کنید. من از حرف‌های شما این‌طور فهمیدم که ایمان مذهبی برایتان مهم است و احترام زیادی برای تعالیم حضرت مسیح قائل هستید.»
او سرش را به نشانه تأیید تکان داد. ادامه دادم و گفتم «من می‌خواهم

مطلبی را که زمانی مسیح به پیروانش گفته و فکر می‌کنم تا حدی به زندگی زناشویی شما ربط داشته باشد برایتان بخوانم. بعد آرام و شمرده گفتار مسیح را برایش خواندم.

من به هر یک از شما که به سخنانم گوش فرامی‌دهید می‌گویم: دشمنان تان را دوست بدارید، به آن‌ان که از شما نفرت دارند نیکی کنید، برای آن‌هایی که نفرین تان می‌کنند برکت بطلبید، آن‌هایی را که با شما بدرفتاری می‌کنند دعا کنید... با هر کس همان‌گونه رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار کنند. این هنر نیست که کسانی را دوست بدارید که دوست تان دارند. حتی «گناهکاران» نیز آن‌هایی را که دوستشان دارند دوست دارند.

پرسیدم «آیا این در مورد شوهر تان صادق نیست؟ او به جای این که با شما مثل یک دوست رفتار کند مثل دشمن رفتار کرده است.»

او سرش را به نشانه تأیید تکان داد.

پرسیدم «آیا او هرگز نفرین تان کرده؟»

«بارها.»

«آیا هرگز با شما بدرفتاری کرده؟»

«اغلب اوقات.»

«و آیا به شما گفته که از شما متنفر است؟»

«بله.»

«آن، اگر مایل باشید می‌خواهم آزمایشی بکنم. می‌خواهم ببینم اگر این اصول را در زندگی زناشویی تان به کار ببندید چه می‌شود. اجازه بدهید منظورم را توضیح بدهم.»

بعد مفهوم مخزن عشق عاطفی را برای آن توضیح دادم و گفتم وقتی مخزن خالی باشد—مثل مورد او—ما دیگر هیچ احساسی نسبت به همسرمان نداریم بلکه فقط پوچی و درد را تجربه می‌کنیم. از آنجا که عشق یک نیاز

عمیق عاطفی است فقدان آن شاید عمیق ترین درد ما باشد. به او گفتم که اگر ما یاد بگیریم به زبان اصلی عشق همسرمان صحبت کنیم آن وقت این نیاز عاطفی برآورده می شود و می توان احساسات مثبت را از نو زنده کرد. بعد پرسیدم: «آیا متوجه منظورم می شوید؟»

«دکتر چاپمن شما الآن زندگی مرا توصیف کردید. من هرگز به این وضوح آن را ندیده بودم. ما پیش از ازدواج عاشق هم بودیم اما کمی بعد از ازدواج از ابرها پایین آمدیم و هرگز صحبت به زبان عشق یکدیگر را نیاموختیم. سال هاست که مخزن عشق من خالی است و مطمئنم که در مورد او هم همین طور است. دکتر چاپمن، اگر من زودتر این موضوع را می دانستم شاید هیچ یک از این اتفاقات نمی افتاد.»

گفتم «مانمی توانیم به گذشته برگردیم. تنها کاری که می توانیم بکنیم این است که آینده را متفاوت بسازیم. من پیشنهاد می کنم که شش ماه این را امتحان کنید.»

آن گفت «هر کاری از دستم بر بیاید می کنم.»
از روحیه مثبت او خوشم آمد اما مطمئن نبودم که او بفهمد این کار چقدر دشوار است.

گفتم «بباید ابتدا هدف مان را روشن کنیم. اگر می توانستید ظرف شش ماه بهترین آرزوی خود را برآورده کنید، چه آرزویی داشتید؟»
آن مدتی در سکوت نشست، بعد متفکرانه گفت «من دلم می خواهد بینم که گلن دوباره مرا دوست دارد و برایم وقت می گذارد و از این طریق عشقش را به من ابراز می کند. دلم می خواهد بینم که ما با هم کارهای مشترک می کنیم و با هم به گردش یا جاهای دیگر می رویم. دلم می خواهد احساس کنم که او به دنیای من علاقه مند است. دلم می خواهد وقتی برای غذا خوردن بیرون می رویم با هم حرف بزنیم. دوست دارم او به حرف های من گوش بدهد. دوست دارم احساس کنم که برای عقاید

من ارزش قائل است. دوست دارم با هم به سفر برویم و دوباره تفریح کنیم. دوست دارم بدانم که او برای ازدواج مان بیش از هر چیز دیگری ارزش قائل است.»

آن مکث کرد و بعد ادامه داد «از طرف خودم، دوست دارم دوباره احساسات گرم و مثبتی نسبت به او داشته باشم. دوست دارم دوباره بتوانم برایش احترام قائل بشوم. دوست دارم به وجود او افتخار کنم. در حال حاضر چنین احساسی ندارم.»

همچنان که آن حرف می زد من می نوشتم. وقتی حرفش تمام شد چیزهایی را که گفته بود بلند خواندم و گفتم «به نظر هدف بسیار والایی می آید. اما آیا واقعاً این چیزی است که شما می خواهید؟»

آن پاسخ داد «در حال حاضر این هدف به نظرم غیرممکن می آید، دکتر چاپمن. اما این چیزی است که بیش از همه می خواهم بینم.»

گفتم پس موافقتی که این را به عنوان هدفمان تعیین کنیم. مای خواهم ظرف شش ماه ببینیم که شما و گلن از این نوع روابط برخوردار شده اید. «حالا بگذارید فرضیه ای را مطرح کنم. هدف آزمایش ما این است که ثابت کنیم این فرضیه درست است یا غلط. بیا فرض کنیم که اگر بتوانید به مدت شش ماه به زبان اصلی عشق گلن صحبت کنید، جایی طی این مسیر نیاز عاطفی او به عشق برآورده می شود و وقتی مخزن عاطفی او پر شد کم کم متقابلاً به شما محبت می کند. این فرضیه بر اساس این ایده بنا شده که نیاز عاطفی به عشق، عمیق ترین نیاز عاطفی ماست و وقتی این نیاز برآورده شود معمولاً ما با دید مثبت به کسی که نیازمان را برطرف کرده نگاه می کنیم.»

بعد ادامه دادم «متوجه هستید که این فرضیه همه ابتکار را در دست شما می گذارد. گلن خیال ندارد روی بهبود این ازدواج کار کند و سعی

نمی‌کند. شما سعی می‌کنید. فرض بر این است که اگر بتوانید انرژی‌هایتان را در مسیر صحیح به جریان بیاورید، این امکان هست که گلن هم نهایتاً همان کار را بکند.»

بعد بخش دیگر موعظه مسیح را که لوقای طیب ثبت کرده خواندم: «بدهید، و به شما داده خواهد شد. پیمان‌های عالی، لبالب پُر به دست‌تان داده خواهد شد. چرا که هر پیمان‌های که شما برای اندازه‌گیری استفاده می‌کنید، با همان پیمان‌های برای‌تان اندازه خواهند گرفت.»

گفتم «این‌طور که من می‌فهمم عیسی مسیح یک اصل را بیان می‌کند نه راهی برای سوء استفاده از دیگران را. به‌طور کلی اگر ما نسبت به دیگران مهربان و شفیق باشیم آن‌ها نیز نسبت به ما مهربان و شفیق خواهند بود. این بدان معنا نیست که ما با مهربان بودن نسبت به کسی می‌توانیم او را مهربان کنیم. ما افراد جدا و مستقلی هستیم. بنابراین می‌توانیم به عشق لگد بزیم و از عشق دور شویم یا حتی به چهره‌ی عشق تف بیاوریم. هیچ تضمینی وجود ندارد که گلن به اعمال مهرآمیز شما پاسخ مثبت بدهد. ما تنها می‌توانیم بگوییم که این احتمال هست که او چنین کند» (یک مشاور هرگز نمی‌تواند به‌طور قطع رفتار انسان دیگری را پیش‌بینی کند. مشاور بر اساس پژوهش‌ها و مطالعات مربوط به شخصیت تنها می‌تواند پیش‌بینی کند که آن فرد در شرایط معین احتمالاً چه پاسخی خواهد داد).

پس از توافق بر سر فرضیه، به آن گفتم «حالا بیاید در مورد زبان اصلی عشق شما و گلن بحث کنیم. من بر مبنای آنچه که شما قبلاً گفته‌اید تصور می‌کنم که زبان عشق شما وقت گذاشتن برای دیگری باشد. شما چه فکر می‌کنید؟»

«دکتر چاپمن، من هم همین‌طور فکر می‌کنم. ما در روزهای اول از دواج‌مان با هم وقت می‌گذرانیدیم و گلن به من گوش می‌داد، ما

ساعت‌های طولانی با هم حرف می‌زدیم و کارهایی را با هم انجام می‌دادیم. من واقعاً محبت او را احساس می‌کردم. من بیش از هر چیز دیگری دوست دارم آن بخش از دواج‌مان دوباره برگردد. آن موقع که ما با هم وقت می‌گذرانیدیم، احساس می‌کردم که واقعاً مورد محبت و توجه قرار دارم، اما وقتی او همیشه در حال انجام دادن کارهای دیگر است و هرگز وقت ندارد با من حرف بزند و هیچ وقتی برای کارهای مشترک با من ندارد، احساس می‌کنم که حرفه‌ او و چیزهای دیگر برایش مهم‌تر از رابطه‌مان است.

پرسیدم «فکر می‌کنید زبان اصلی عشق گلن چیست؟»
«فکر می‌کنم تماس فیزیکی و خصوصاً رابطه جنسی باشد. من می‌دانم که وقتی محبت او را بیشتر احساس می‌کردم و رابطه جنسی بیشتری با هم داشتیم، طرز برخورد او متفاوت بود. فکر می‌کنم زبان اصلی عشق او همین باشد.»

«آیا او هرگز از طرز صحبت شما ایراد گرفته؟»
«خوب او می‌گوید که من همیشه او را نفی می‌کنم. او می‌گوید از او حمایت نمی‌کنم و همیشه مخالف عقایدش هستم.»

گفتم «پس بیایید فرض کنیم که "تماس فیزیکی" زبان اصلی عشق گلن و "کلام تأییدآمیز" زبان دوم عشق او است. علت این که زبان دوم را مطرح می‌کنم این است که اگر او از کلمات منفی شکایت می‌کند پس کلام مثبت باید برایش مهم باشد.»

«حالا می‌خواهم طرحتی را برای آزمایش فرضیه‌مان پیشنهاد کنم. فرض کنیم شما به خانه بروید و به گلن بگویید "من خیلی در مورد خودمان فکر کرده‌ام و تصمیم گرفته‌ام که زن بهتری برای تو باشم. پس اگر پیشنهادی در این مورد داری دلم می‌خواهد آن را بدانم و حاضرم قبولش کنم. می‌توانی حالا بگویی یا بعداً در موردش فکر کنی و نظرت

را به من بگویی، ولی من واقعاً می‌خواهم کاری کنم تا همسر بهتری برایت باشم" او هر پاسخی داد، چه منفی چه مثبت، آن را صرفاً به عنوان اطلاعات بپذیرید. این اظهار نظر اولیه سبب می‌شود تا او بداند که قرار است تغییری در رابطه شما ایجاد شود.

«سپس بر اساس حدستان که زبان اصلی عشق او "تماس فیزیکی" است و فرض من که زبان دوم عشق او "کلام تأییدآمیز" است، به مدت یک ماه توجه خود را روی این دو حوزه متمرکز کنید.»

«اگر گلن در رابطه با این که چطور می‌توانید زن بهتری برایش بشوید پیشنهادی داد، آن اطلاعات را بپذیرید و آن را در طرح تان بگنجانید. دنبال نکات مثبت در زندگی گلن باشید و درباره آن نکات و ازه‌های تأییدآمیز به کار ببرید. در عین حال، همه گله و شکایت‌های لفظی را کنار بگذارید. اگر خواستید از چیزی شکایت کنید در دفتر یادداشت شخصی تان بنویسید و در این ماه هیچ چیزی درباره آن به گلن نگویند.»

«در زمینه تماس فیزیکی و برقراری رابطه جنسی ابتکار عمل بیشتری از خودتان نشان بدهید. با رفتار تهاجمی غافلگیرش کنید نه این که صرفاً به طور انفعالی پاسخ بدهید. برای خودتان این هدف را بگذارید که طی دو هفته اول حداقل هفته‌ای یک بار رابطه جنسی با او داشته باشید و طی دو هفته بعد حداقل هفته‌ای دو بار.» آن به من گفته بود که ظرف شش ماه گذشته فقط یک یا دو بار با گلن رابطه جنسی داشته است. با خودم فکر کردم که این طرح به سرعت وضع آن‌ها را از سکون بیرون می‌آورد.

اگر به داشتن احساسی تظاهر کنید که واقعاً ندارید، ریاکارانه است... اما اگر عمل مهرآمیزی انجام بدهید که هدفش سود یا لذت فرد دیگر است، صرفاً یک انتخاب است.

آن گفت «اوه دکتر چاپمن، این کار دشوار است. وقتی او تمام مدت

مرا نادیده می‌گیرد به سختی می‌توانم به نیاز جنسی‌اش پاسخ بدهم. در این‌گونه مواقع احساس کرده‌ام که مورد سوء استفاده قرار دارم. او تمام مدت طوری رفتار می‌کند که انگار من هیچ اهمیتی ندارم و بعد می‌خواهد روی تخت بپرد و از بدنم استفاده کند. من از این کار نفرت دارم و فکر می‌کنم به این دلیل است که در چند سال گذشته این قدر کم رابطه جنسی داشته‌ایم.»

به آن اطمینان دادم و گفتم «واکنش شما طبیعی و عادی بوده است. در مورد اکثر زنان میل به نزدیکی جنسی با شوهرشان از احساس محبوب بودنشان نزد شوهر بر می‌خیزد. اگر احساس کنند مورد محبت هستند، متمایل به رابطه جنسی می‌شوند. اما اگر احساس عشق نکنند احتمالاً از نظر جنسی احساس می‌کنند مورد سوء استفاده قرار دارند. به این دلیل است که دوست داشتن کسی که شما را دوست ندارد بی‌نهایت دشوار است. این خلاف گرایش طبیعی ماست. برای انجام این کار احتمالاً شما باید به شدت به ایمان‌تان به خداوند تکیه کنید. شاید بهتر باشد بار دیگر موعظه مسیح پیرامون دوست داشتن دشمنان‌تان، دوست داشتن آن‌هایی که از شما متنفرند و دوست داشتن کسانی که از شما استفاده می‌کنند را بخوانید. و بعد از خدا بخواهید تا کمکتان کند که به تعالیم حضرت مسیح عمل کنید.»

می‌توانم بگویم که آن به دقت به حرف‌هایی که می‌زدم گوش می‌داد. سرش آرام آرام تکان می‌خورد و چشمانش به من می‌گفت که پرسش‌های بسیار در سر دارد.

«اما دکتر چاپمن، آیا وقتی کسی این قدر احساسات منفی نسبت به دیگری دارد ابراز عشق جنسی ریاکارانه نیست؟»

گفتم «شاید بد نباشد که بین عشق به عنوان احساس و عشق به عنوان

عمل تمایز قائل شویم. اگر به داشتن احساسی تظاهر کنید که واقعاً ندارید، ریاکارانه است... اما اگر عمل مهرآمیزی انجام بدهید که هدفش سود یا لذت فرد دیگر است، صرفاً یک انتخاب است. شما ادعا ندارید که عملتان از سر احساس و عواطف عمیق است. شما صرفاً تصمیم می‌گیرید کاری به نفع او انجام دهید. من فکر می‌کنم منظور مسیح همین بوده است.

«مسلماناً ما نسبت به کسانی که از آن‌ها نفرت داریم احساسات گرمی نداریم. این غیرعادی است اما ما می‌توانیم اعمال محبت‌آمیز در حق آن‌ها انجام بدهیم. این صرفاً یک انتخاب است. ما امیدواریم که این‌گونه اعمال محبت‌آمیز تأثیری مثبت بر نگرش و رفتار و طرز برخورد آن‌ها داشته باشد. شاید این‌طور نشود اما حداقل ما انتخاب کرده‌ایم که کاری مثبت در حق آن‌ها انجام دهیم.»

ظاهراً پاسخ آن را قانع کرده بود. حداقل در آن لحظه. احساسم این بود که دوباره باید این موضوع را بحث کنیم. همچنین احساس می‌کردم که اگر آزمایش‌مان گام‌های اولیه خود را بردارد به خاطر ایمان عمیق آن به خداوند است.

به آن گفتم «پس از ماه اول از گلن بپرسید که در مورد رفتار شما چه فکر می‌کند. با استفاده از کلمات خودتان از او بپرسید "یادت می‌آید چند هفته پیش گفتم که می‌خواهم زن بهتری برایت باشم؟ حالا می‌خواهم بدانم در مورد کارهای من چه فکر می‌کنی"؟»

«هر چه گلن گفت به عنوان اطلاعات بپذیرید. شاید او مسخره کند، شاید بی‌ادبی کند یا حالت خصمانه داشته باشد، شاید هم مثبت باشد. پاسخ او هر چه بود بحث نکنید بلکه آن را بپذیرید و به او اطمینان بدهید که شما جدی هستید و می‌خواهید واقعاً زن خوبی برای او باشید، و اگر هم پیشنهادات اضافی داد آن‌ها را هم بپذیرید.»

«طی این شش ماه، هر ماه از او پرسید در مورد رفتار تان چه فکر می‌کند. هر وقت گلن اولین پاسخ مثبت را داد، هر وقت که گفت "می‌دانی باید تصدیق کنم که بار اولی که تو گفتمی می‌خواهی زن بهتری باشی، واقعاً خنده‌ام گرفت اما حالا اعتراف می‌کنم که اوضاع خیلی فرق کرده" متوجه می‌شوید که تلاش‌هایتان کم‌کم تأثیر خود را به لحاظ عاطفی روی او می‌گذارد. او شاید پس از ماه اول پاسخ مثبت بدهد، یا پس از ماه دوم یا سوم. یک هفته پس از دریافت اولین پاسخ مثبت، درخواستی از گلن بکنید. کاری که دوست دارید او برایتان انجام بدهد؛ کاری که مطابق با زبان اصلی عشق شما باشد. مثلاً یک شب به او بگویید "گلن می‌دانی من دوست دارم چه کاری با هم بکنیم؟ یادت می‌آید اوایل چقدر با هم اسکرابل (گل یا پوچ) بازی می‌کردیم؟ دلم می‌خواهد پنج‌شنبه شب با هم گل یا پوچ بازی کنیم. بچه‌ها خانه مری هستند. فکر می‌کنی بتوانیم این کار را بکنیم؟"

«یک درخواست مشخص از او بکنید نه کلی. نگویید "می‌دانی چقدر دلم می‌خواهد مدتی با هم وقت بگذرانیم." این خیلی مبهم است. از کجا خواهید دانست که او کی این کار را می‌کند؟ اما اگر درخواست مشخصی بکنید او دقیقاً می‌فهمد که شما چه می‌خواهید و شما هم وقتی او کار را انجام داد می‌فهمید که او می‌خواسته کاری به نفع شما انجام بدهد.

«هر ماه درخواست مشخصی از او بکنید. اگر انجامش داد عالی است؛ اگر انجامش نداد هم اشکالی ندارد. اما وقتی انجام داد می‌فهمید که او به نیازهای شما دارد پاسخ می‌دهد. در این روند شما زبان اصلی عشق خودتان را به او می‌آموزید زیرا درخواست‌های شما مطابق با زبان عشق شما هستند. اگر او تصمیم بگیرد به زبان عشق شما سخن بگوید، عواطف مثبت شما نسبت به او از نو زنده خواهد شد. مخزن عشق شما

دوباره پر خواهد شد و به موقع خود، زندگی زناشویی تان تولد دوباره خواهد یافت.»

آن گفت «دکتر چاپمن، من هر کاری که بتوانم می‌کنم تا این اتفاق بیافتد.»

شاید شما در زندگی زناشویی تان به معجزه نیاز دارید. چرا آزمایشی را که آن انجام داد امتحان نکنید؟

پاسخ دادم «خوب، این به تلاش و کوشش شدید نیاز دارد، اما من معتقدم که به زحمتش می‌ارزد. من شخصاً علاقه‌مندم ببینم که آیا آزمایش ما موفق از آب درمی‌آید یا نه و آیا فرضیه‌مان درست است یا غلط. می‌خواهم که طی این دوران به طور منظم با شما ملاقات کنم - شاید هر دو هفته - و از شما می‌خواهم که جملات مثبت و تأییدآمیزی را که هر هفته به گلن می‌گویید روی کاغذ بیاورید. همچنین می‌خواهم فهرستی از شکایاتی را که بدون اظهار آن‌ها به گلن در دفتر یادداشت تان نوشته‌اید برابم بیاورید. شاید بر اساس آن گله و شکایت‌ها من بتوانم به شما کمک کنم تا درخواست‌هایی از گلن بکنید که باعث رفع بعضی از آن ناراحتی‌ها بشود. سرانجام در پایان دوره من از شما می‌خواهم که یاد بگیرید رنجش‌ها و ناراحتی‌هایتان را به نحو سازنده‌ای برای او بازگو کنید، و از شما و گلن می‌خواهم که یاد بگیرید چطور روی این رنجش‌ها و کشمکش‌ها کار کنید. اما طی این دوره شش ماهه تجربی، من می‌خواهم بدون بیان آن‌ها به گلن فقط روی کاغذ بیاوریدشان.»

آن رفت و من فکر کردم که او پاسخ این پرسش خود را دریافت کرد:

«آیا ما می‌توانیم کسی را که از او نفرت داریم دوست بداریم؟»

طی شش ماه بعد، آن متوجه تغییرات عظیمی در نگرش و رفتار گلن نسبت به خودش شد. ماه اول، او بی‌ادبی می‌کرد و همه چیز را به مسخره

می گرفت. اما بعد از ماه دوم، نظر مثبتی نسبت به تلاش های زنش پیدا کرد. در چهار ماه آخر، گلن تقریباً به همه درخواست های آن پاسخ مثبت می داد، و احساس آن نسبت به او به شدت تغییر کرد. گلن هرگز برای مشاوره نیامد اما به برخی از نوارهای من گوش داده بود و در مورد آن ها با آن بحث کرده بود. او آن را تشویق کرده بود که به مشاوره ادامه بدهد. و آن تا سه ماه بعد از آزمایش مان نزد من می آمد. گلن پیش دوستانش قسم خورده که من یک معجزه گر هستم. اما من می دانم که معجزه گر واقعی عشق است.

شاید شما در زندگی زناشویی تان به معجزه نیاز دارید. چرا آزمایشی را که آن انجام داد امتحان نکنید؟ به همسر تان بگویید که درباره ازدواج تان فکر کرده اید و تصمیم گرفته اید که در راه رفع نیازهای او تلاش بیشتری بکنید. از او بخواهید پیشنهادات خود را برای انجام بهتر کار تان بدهد. پیشنهادات او سرنخی است که زبان اصلی عشق او را نشان می دهد. اگر هیچ پیشنهادی نداد بر مبنای شکایت هایی که طی چند سال گذشته داشته زبان عشق را حدس بزنید. بعد به مدت شش ماه، به زبان عشق او توجه کنید. در پایان هر ماه، از همسر تان بخواهید تا نظرش را درباره کارهای شما بدهد و هر پیشنهادی هم دارد ارائه کند.

هر وقت همسر تان گفت که کار تان بهتر شده، یک هفته صبر کنید و بعد درخواست مشخصی بکنید. این درخواست باید چیزی باشد که واقعاً می خواهید برایتان انجام بدهد. اگر او تصمیم بگیرد که این کار را بکند، می فهمید که به نیازهایتان دارد پاسخ می دهد. اگر توجهی به درخواست تان نکرد، مهر ورزیدن به او را ادامه بدهید. شاید ماه بعد پاسخ مثبت بدهد. اگر همسر تان با اجابت درخواست های شما کم کم صحبت به زبان عشق شما را آغاز کرد، احساسات مثبت تان نسبت به او از نو زنده خواهد شد و

زندگی زناشویی تان تولد دوباره خواهد یافت. من نتیجه کار را تضمین
نمی‌کنم اما ده‌ها زوجی که به آن‌ها مشاوره داده‌ام معجزه عشق را تجربه
کرده‌اند.

فصل سیزدهم کودکان و زبان‌های عشق

آیا زبان عشق در مورد کودکان نیز صدق می‌کند؟ کسانی که در سمینارهای من شرکت می‌کنند اغلب این سؤال را از من می‌پرسند. پاسخ من به طور قطع بله است. وقتی کودکان کوچکند شما زبان اصلی عشق آن‌ها را نمی‌دانید بنابراین از هر پنج زبان استفاده می‌کنید و مجبورید حدس بزنید. اما اگر به رفتار آن‌ها توجه کنید خیلی زود زبان اصلی عشق آن‌ها را می‌فهمید.

بابی شش ساله است. وقتی پدر بابی از سرکار به خانه می‌آید بابی بغل او می‌پرد و موه‌های او را به هم می‌ریزد. بابی به پدرش چه می‌گوید؟ می‌گوید «من دلم می‌خواهد نوازش بشوم.» او پدرش را نوازش می‌کند چون دلش می‌خواهد نوازش بشود. زبان اصلی عشق بابی احتمالاً «تماس فیزیکی» است.

پاتریک همسایه بابی است. او پنج سال و نیمه و همبازی بابی است. اما پدر پاتریک وقتی به خانه می‌آید با صحنه دیگری مواجه می‌شود. پاتریک با هیجان به او می‌گوید «بابا بیا اینجا، می‌خواهم چیزی را به تو نشان بدهم.»

پدر می‌گوید «یک دقیقه صبر کن پاتریک. من می‌خواهم نگاهی به روزنامه‌ها بیاندازم.»

پاتریک لحظه ای بیرون می رود اما ظرف پانزده ثانیه برمی گردد و می گوید «بابا بیا به اتاق من. الآن می خواهم نشانت بدهم. همین الآن می خواهم نشان بدهم.»

پدر پاسخ می دهد «فقط یک دقیقه پسر. بگذار خواندن روزنامه را تمام کنم.»

مادر پاتریک او را صدامی زند و پاتریک نزد او می رود. مادر می گوید که پدر خسته است و او باید بگذارد تا پدرش چند دقیقه روزنامه بخواند. پاتریک می گوید «اما ماما، من می خواهم چیزی را که درست کرده ام به او نشان بدهم.»

مادرش می گوید «می دانم اما بگذار بابا چند دقیقه مطالعه کند.» شصت ثانیه بعد، پاتریک دوباره پیش پدرش برمی گردد و بدون این که چیزی بگوید روی روزنامه او می پرد و می خندد. پدر می گوید «چکار می کنی پاتریک؟»

پاتریک می گوید «بابا می خواهم به اتاق من بیایی. می خواهم چیزی را که درست کرده ام نشانت بدهم.»

پاتریک چه چیزی می خواهد؟ «وقت گذاشتن برای یکدیگر.» او توجه کامل پدرش را می خواهد و تا موقعی که آن را به دست نیورد از پا نمی نشیند؛ حتی اگر مجبور بشود دعا به راه بیاندازد.

اگر فرزندان اغلب هدایایی برایتان درست می کند، آن ها را کادو پیچی می کند و با برق خاصی در چشمانش تقدیمتان می کند، زبان اصلی عشق او احتمالاً «دریافت هدایا» است. او به شما هدیه می دهد زیرا هدیه می خواهد. اگر می بینید که پسر یا دخترتان مدام سعی می کند به برادر یا خواهر کوچک ترش کمک کند احتمالاً به این معنی است که زبان اصلی عشق او «خدمت کردن به یکدیگر» است. اگر اغلب به شما می گوید که

چقدر قشنگید و چقدر پدر یا مادر خوبی هستید و چه کار خوبی کردید، نشان‌دهنده این است که زبان اصلی عشق او «کلام تأییدآمیز» است. همه این‌ها در سطح ناخودآگاه کودک است. یعنی کودک آگاهانه فکر نمی‌کند که «اگر من به والدینم هدیه بدهم آن‌ها هم به من هدیه می‌دهند؛ اگر من نوازششان کنم آن‌ها هم مرا نوازش می‌کنند.» اما رفتار او تحت تأثیر نیازها و خواست‌های عاطفی خودش صورت می‌گیرد. شاید او بنا بر تجربه آموخته است که وقتی این یا آن حرف را می‌زند معمولاً پاسخ معینی از والدینش دریافت می‌کند. بنابراین او چیزی می‌گوید یا کاری می‌کند که در نتیجه نیازهای عاطفی خودش برآورده بشود. اگر همه چیز خوب پیش برود و نیازهای عاطفی او رفع بشود کودک رشد کرده و به فرد مسئول و بالغی بدل خواهد شد. اما اگر نیازهای عاطفی اش برآورده نشود ممکن است معیارهای پذیرفته‌شده را نقض کند، نسبت به والدینی که نیازهایش را برطرف نکرده‌اند ابراز خشم کند، و در نقاط نامناسب به جستجوی عشق و محبت برود.

دکتر راسل کمپل روانشناسی است که برای اولین بار دربارهٔ مخزن عشق با من صحبت کرد. او می‌گوید طی سال‌ها مد‌اوای نوجوانانی که درگیر بزهکاری‌های جنسی بوده‌اند هرگز با نوجوانی برخورد نکرده که والدینش نیازهای عاطفی او را برآورده ساخته باشند. او معتقد است تقریباً تمام بزهکاری‌های جنسی نوجوانان ریشه در مخزن خالی عشق دارد.

چرا همچنان که کودک بزرگ می‌شود، «کلام تأییدآمیز» ما به واژه‌های محکوم‌کننده بدل می‌شود؟

آیا تا به حال این را دیده‌اید؟ نوجوانی از خانه فرار می‌کند. والدینش با

حیرت می‌پرسند «پس از این همه کارهایی که برای او کرده‌ایم چطور توانست چنین کاری بکند؟» اما نوجوان شصت کیلومتر آن طرف‌تر در دفتر مشاوره نشسته و می‌گوید «پدر و مادرم مرا دوست ندارند. آن‌ها هرگز مرا دوست نداشته‌اند. آن‌ها برادرم را دوست دارند اما مرا دوست ندارند.» اما آیا والدین این نوجوان واقعاً دوستش ندارند؟ در اکثر مواقع دوست دارند. پس مشکل چیست؟ به احتمال قوی این پدر و مادر یاد نگرفته‌اند بازبان عشقی با کودکانشان رابطه برقرار کنند که او آن را بفهمد. شاید آن‌ها هر توپ و دوچرخه‌ای را خریده‌اند تا عشقشان را نشان بدهند اما کودک حسرت چیز دیگری را داشته و می‌گفته «آیا کسی هست که با من توپ بازی کند؟ آیا کسی هست که کنار من دوچرخه سواری کند؟» تفاوت بین خریدن یک توپ و توپ بازی کردن با بچه می‌تواند تفاوت بین مخزن عشق خالی و مخزن عشق پُر باشد. والدین ممکن است صادقانه فرزندشان را دوست داشته باشند (اکثراً دارند) اما صداقت کافی نیست. ما باید بیاموزیم به زبان اصلی عشق فرزندمان حرف بزنیم تا نیازهای عاطفی او را برآورده کنیم.

بیا بید نگاهی به پنج زبان عشق در چارچوب مهرورزی به کودکان بیاندازیم.

کلام تأیید آمیز

وقت گذاشتن برای یکدیگر یعنی توجه کامل خود را به کودک معطوف کنید. در مورد بچه‌های کوچک این کار یعنی نشستن کف زمین و قل دادن توپ به طرف او و دوباره گرفتن آن. ما از بازی با ماشین یا عروسک صحبت می‌کنیم. ما از ماسه بازی و درست کردن خانه شنی کنار ساحل صحبت می‌کنیم، یعنی وارد شدن به جهان کودک و انجام کاری همراه با

او. ممکن است در بزرگسالی در جهان کامپیو تر زندگی کنید اما کودک تان در دنیای کودکی به سر می برد. اگر شما نهایتاً بخواهید کودک تان را به دنیای بزرگسالان هدایت کنید ابتدا باید خود را پایین آورده و هم سطح او کنید.

همچنان که کودک بزرگ تر می شود و علائق جدیدی پیدا می کند، اگر می خواهید نیازهای او را برآورده کنید باید با علائقش آشنا شوید و به آن ها توجه کنید. اگر او بسکتبال بازی می کند به بسکتبال علاقه مند شوید و زمانی را به بازی بسکتبال با او اختصاص دهید و او را به مسابقات بسکتبال ببرید. اگر پیانو می نوازد، بد نیست شما هم کمی پیانو یاد بگیرید یا حداقل طی مدتی که تمرین عملی می کند تمام توجهتان را به او معطوف کنید. توجه کامل به کودک به او این پیام را می رساند که به او علاقه دارید، او برایتان مهم است، و از بودن با او لذت می برید.

بسیاری از بزرگسالان وقتی به گذشته می نگرند چندان گفته های والدینشان را به یاد نمی آورند اما به خوبی کارهای آن ها را به یاد می آورند. کسی می گفت «یادم است که پدرم هرگز از حضور در بازی های من در دبیرستان غیبت نمی کرد. من می دانستم که او به کارهای من علاقه مند است.» برای این شخص، «وقت گذاشتن برای یکدیگر» نهایت محبت را معنی می داد. اگر «وقت گذاشتن برای یکدیگر» زبان اصلی عشق کودک شماست و شما به این زبان صحبت می کنید به احتمال قوی او حتی در سال های جوانی نیز به شما اجازه خواهد داد تا با او وقت بگذرانید. اگر در کودکی به او این فرصت را ندهید احتمالاً او به دنبال جلب توجه همسالانش خواهد رفت و در بزرگسالی یعنی زمانی که والدینش بیش از همیشه به او نیاز دارند و می خواهند با فرزندشان وقت بگذرانند در دسترس آن ها نخواهد بود.

دریافت هدایا

بسیاری از والدین و پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها بیش از حد با زبان هدیه سخن می‌گویند. در واقع وقتی به فروشگاه اسباب‌بازی می‌رویم حیرت می‌کنیم که چرا والدین فکر می‌کنند این تنها زبان عشق است. اگر والدین پولدار باشند معمولاً هدایای بیشتری برای فرزندانشان می‌خرند. برخی از والدین معتقدند که این بهترین راه نشان دادن عشق است. برخی از والدین سعی می‌کنند کاری را بکنند که والدین خودشان برای آن‌ها نمی‌کردند. آن‌ها چیزهایی را می‌خرند که خودشان وقتی بچه بودند آرزویش را داشتند. اما تازمانی که دریافت هدیه زبان اصلی عشق کودک نباشد، به لحاظ عاطفی معنایی برای او نخواهد داشت. نیت والدین خیر است اما آن‌ها با دادن هدیه به کودک نیاز عاطفی او را برآورده نمی‌سازند. اگر کودک هدیه را فوراً کنار می‌گذارد، اگر به ندرت می‌گوید «متشکرم»، اگر کودک از هدایایی که برایش می‌خرید مراقبت نمی‌کند، اگر از آن‌ها تعریف نمی‌کند، به احتمال قوی «دریافت هدیه» زبان اصلی عشق او نیست. از سوی دیگر اگر کودک تان با تشکر بسیار به شما پاسخ می‌گوید، اگر هدیه را به دیگران نشان می‌دهد و به آن‌ها می‌گوید که شما چه پدر و مادر فوق‌العاده‌ای هستید که این هدیه را برایش خریده‌اید، اگر از آن هدیه مراقبت می‌کند، اگر آن‌را در اتاقش به نمایش می‌گذارد و همیشه تمیزش می‌کند، اگر او مدت‌های مدید با آن بازی می‌کند، پس «دریافت هدیه» زبان اصلی عشق او است.

اما اگر زبان عشق کودک شما «دریافت هدایا» باشد اما شما استطاعت خرید آن‌ها را نداشته باشید چه؟ به خاطر داشته باشید که این کیفیت یا قیمت هدیه نیست که اهمیت دارد بلکه «فکر» آن است که مهم است. بسیاری از هدایا را می‌توان با دست ساخت، و گاه آن هدیه در نظر کودک

عزیزتر از هدایای گران‌قیمت‌تر کارخانه‌ای است. در واقع کودک شما اغلب با جعبه بیشتر از اسباب‌بازی داخل آن بازی می‌کند. همچنین شما می‌توانید اسباب‌بازی‌های خراب یا ناقص پیدا کنید و درست یا تکمیل‌شان کنید. روند تکمیل ساخت آن‌ها می‌تواند هم برای والدین و هم کودک لذت‌بخش باشد. نیازی نیست برای تهیه هدیه برای کودک تان پول زیادی داشته باشید.

خدمت کردن

وقتی بچه‌ها کوچک هستند والدین مدام در حال «خدمت کردن» به آنانند. در غیر این صورت آن‌ها می‌میرند. حمام کردن کودک، غذا دادن، و لباس پوشاندن کودک در سال‌های اول زندگی او همیشه مستلزم صرف وقت و کار بسیار است. بعد نوبت غذا پختن، لباس شستن و اطو کردن می‌رسد. بعد نوبت تهیه ناهار کودک، دویدن دنبال سرویس مدرسه، و کمک به انجام تکالیف او می‌رسد. بسیاری از بچه‌ها انجام این کارها را بدیهی می‌شمارند اما برای بسیاری از کودکان این اعمال به منزله ابراز عشق است.

به رفتار کودکان توجه کنید. ببینید آنها چگونه به دیگران ابراز محبت می‌کنند. این سرنخی برای کشف زبان عشق خود آنها به دست می‌دهد.

اگر کودک تان اغلب از خدمات عادی ابراز تشکر می‌کند این نشان می‌دهد که به لحاظ عاطفی برایش مهم هستند. خدمات شما عشق شما را به طرز بارز نشان می‌دهند. وقتی در انجام یک کار علمی به کودک کمک می‌کنید این بیش از گرفتن نمره خوب در مدرسه اهمیت دارد. این یعنی «پدر و مادرم دوستم دارند.» وقتی دو چرخه‌اش را درست می‌کنید

اهمیتش بیشتر از این است که حالا او دوباره می تواند دو چرخه سواری کند. شما او را با مخزن عشق پُر به بیرون می فرستید. اگر کودک تان مدام در انجام کارها کمک تان می کند، احتمالاً به این معنی است که در نظر او این راه ابراز محبت است، و «خدمت کردن به دیگران» زبان اصلی عشق اوست.

تماس فیزیکی

ما مدت هاست که می دانیم تماس فیزیکی و نوازش کودک یکی از راه‌هایی است که به لحاظ عاطفی محبت ما را به او انتقال می دهد. پژوهش‌های به عمل آمده نشان داده است نوزادانی که در آغوش گرفته می شوند به لحاظ عاطفی بهتر از نوزادانی رشد می کنند که در آغوش گرفته نمی شوند. طبیعتاً بسیاری از والدین و بزرگسالان دیگر نوزاد را بغل می کنند، نوازش می کنند، می بوسند، می فشارند، و حرف‌های بی معنی به او می زنند. مدت‌ها پیش از آن که کودک معنای واژه عشق را بفهمد، احساس می کند که مورد عشق و محبت قرار دارد. در آغوش گرفتن، بوسیدن، نوازش کردن، و دست‌های کودک را گرفتن همگی راه‌های ابراز مهر و محبت به کودک هستند. بغل کردن و بوسیدن یک نوجوان با بغل کردن و بوسیدن یک نوزاد تفاوت دارد. نوجوان شما ممکن است این رفتار تان در حضور همسالان خود را نپسندد اما این بدان معنا نیست که او نوازش را دوست ندارد. خصوصاً اگر این زبان اصلی عشق او باشد.

اگر نوجوان تان مدام دنبال تان می آید و بازویشان را می گیرد، فشار تان می دهد، موقع رد شدن از اتاق آهسته به میچ پایتان می زند، و آرام هل تان می دهد همه این‌ها نشانه این است که «تماس فیزیکی» از نظر او مهم است.

به رفتار کودکان تان توجه کنید. ببینید آن‌ها چگونه به دیگران ابراز محبت می‌کنند. این سرنخی برای کشف زبان عشق خود آن‌ها به دست می‌دهد. توجه کنید که آن‌ها چه چیزهایی را بیش از همه عزیز می‌شمارند. این‌ها احتمالاً نشانه‌های زبان اصلی عشق آن‌ها هستند.

زبان عشق دختر ما «وقت گذاشتن برای دیگران» است. بنابراین همچنان‌که او بزرگ می‌شد، اغلب اوقات من و او با هم به پیاده‌روی می‌رفتیم. در سال‌هایی که او به دبیرستان می‌رفت و شاگرد آکادمی شهر سیلیم بود - یکی از قدیمی‌ترین آکادمی‌های دختران در آمریکا - ما پیاده از خیابان‌های زیبای شهر قدیم سیلیم عبور می‌کردیم. موراویایی هاده‌کده این منطقه را احیاء کرده‌اند و این محل بیش از دوست سال قدمت دارد. قدم زدن در خیابان‌های قلوه‌سنگی انسان را به دورانی ساده‌تر می‌برد. راه رفتن در گورستان قدیمی سبب می‌شود تا انسان واقعیت زندگی و مرگ را حس کند. در آن سال‌ها ما هفته‌ای سه روز بعد از ظهرها پیاده‌روی می‌کردیم و در آن فضای ساده و بی‌آلایش بحث‌های طولانی داشتیم. اکنون دخترم دانشجوی دانشکده پزشکی است اما وقتی به خانه می‌آید تقریباً همیشه می‌گوید «پدر می‌خواهی کمی قدم بزنیم؟» من هرگز دعوت او را رد نکرده‌ام.

پسرم هرگز با من قدم نمی‌زد. او می‌گفت «پیاده‌روی مسخره است! شما هیچ جانی روید. اگر جایی می‌خواهید بروید، با اتومبیل بروید.» «وقت گذاشتن برای یکدیگر» زبان اصلی عشق او نبود. ما والدین اغلب سعی می‌کنیم همه بچه‌هایمان را در یک قالب بریزیم. ما به کلاس‌های آموزش والدین می‌رویم یا کتاب‌های مربوط به پدر و مادرها و تربیت فرزندان را می‌خوانیم، ایده‌های جالبی پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم وقتی به خانه برگشتیم آن‌ها را در مورد هر بچه امتحان کنیم. مشکل اینجاست

که بچه‌ها با هم فرق دارند و آنچه که در نظر کودکی محبت محسوب می‌شود از نظر کودک دیگر محبت نیست. مجبور کردن بچه‌ای به پیاده‌روی با شما تا بتوانید مدتی با هم وقت بگذرانید به معنی ابراز محبت نیست. ما باید بیاموزیم به زبان بچه‌هایمان صحبت کنیم تا آن‌ها احساس محبت کنند.

من معتقدم که اکثر والدین صادقانه فرزندانشان را دوست دارند. همچنین معتقدم هزاران پدر و مادر نتوانسته‌اند به زبان صحیح محبت‌شان را برسانند و هزاران کودک در این کشور با مخزن خالی عشق زندگی می‌کنند. من معتقدم اکثر بدرفتاری‌های کودکان و نوجوانان نتیجه خالی بودن مخزن عشق آن‌هاست.

برای ابراز عشق و محبت هرگز دیر نیست. اگر فرزندان بزرگ‌تر دارید و دریافته‌اید که با زبان عشق غلط با آن‌ها صحبت کرده‌اید چرا به آن‌ها نمی‌گویید: «بین، من کتابی درباره ابراز محبت خوانده‌ام و فهمیده‌ام که طی این سال‌ها درست به تو محبت نکرده‌ام. من سعی کرده‌ام از این راه محبتم را به تو نشان بدهم اما حالا فهمیده‌ام که احتمالاً این کار در نظر تو نشانه محبت نبوده، و حالا کم‌کم می‌فهمم که زبان عشق تو احتمالاً چیز متفاوت دیگری است. می‌دانی، من واقعاً تو را دوست دارم و امیدوارم که در آینده بتوانم به طرز بهتری محبتم را به تو نشان بدهم.» شاید حتی بخواهید پنج زبان عشق را برای فرزندان‌تان توضیح دهید و درباره زبان عشق آن‌ها و نیز زبان عشق خودتان بحث کنید.

شاید احساس کنید که بچه‌های بزرگ‌ترتان دوست‌تان ندارند. اگر آن‌ها آن قدر بزرگ شده‌اند که مفهوم زبان‌های عشق را بفهمند، صحبت شما می‌تواند چشمانشان را باز کند. شاید تعجب کنید که آن‌ها چقدر

مایلند به زبان عشق شما صحبت کنند. و اگر چنین کردند از این که احساسات و نگرش شما نسبت به آن‌ها با چه سرعتی تغییر می‌کند حیرت خواهید کرد. وقتی اعضای خانواده‌ای به زبان اصلی عشق یکدیگر صحبت کنند جو عاطفی خانواده به میزان عظیمی دگرگون خواهد شد و بهبود خواهد یافت.

فصل چهاردهم یک کلام شخصی

من در فصل دوم هشدار دادم که «درک پنج زبان عشقِ عاطفی و یادگیری صحبت به زبان اصلیِ عشق همسران ممکن است به شدت بر رفتار او اثر بگذارد.» اکنون می‌پرسم «چه فکر می‌کنید؟» حال که این صفحات را خواندید، وارد زندگی زوج‌های مختلف شدید، از دهکده‌های کوچک و شهرهای بزرگ دیدن کردید، در دفتر مشاورهٔ من نشستید و با برخی زوج‌ها در رستوران صحبت کردید، چه فکر می‌کنید؟ آیا این مفاهیم می‌توانند فضای عاطفیِ زندگی زناشویی شما را شدیداً تغییر دهند؟ اگر زبان اصلیِ عشق همسران را کشف کردید و به‌طور پیگیر به آن زبان سخن گفتید چه اتفاقی می‌افتد؟

تا زمانی که این کار را امتحان نکنید نه من و نه شما نمی‌توانیم به این پرسش پاسخ دهیم. من می‌دانم بسیاری از زوج‌هایی که این مفهوم را در سمینارهای من شنیده‌اند می‌گویند که انتخاب عشق و ابراز آن به زبان اصلیِ عشق همسرشان زندگی زناشویی آن‌ها را به شدت دگرگون ساخته است. زمانی که نیاز عاطفی به عشق برآورده می‌شود، فضایی خلق می‌کند که در آن زوجین می‌توانند به طرز سازنده‌تری با بقیهٔ مسائل زندگی‌شان مواجه شوند.

هر یک از ما با شخصیت و سابقهٔ زندگی متفاوتی وارد پیوند زناشویی

می‌شویم. ما بار و بینه و اندوخته عاطفی خودمان را به روابط زناشویی مان می‌کشانیم. ما با انتظارات و طرز برخورد های متفاوت و عقاید مختلف درباره موضوعات مهم زندگی نزد هم می‌آییم. در یک ازدواج سالم، این تنوع دیدگاه‌ها و چشم اندازها باید بررسی شود. نیازی نیست که ما در مورد همه چیز توافق داشته باشیم اما باید راهی برای حل اختلافات مان پیدا کنیم تا آن‌ها باعث شکاف و جدایی نشوند. زوجی که مخزن عشق شان خالی باشد معمولاً جر و بحث می‌کنند و از هم دور می‌شوند، و برخی نیز ممکن است به خشونت کلامی یا جسمانی روی آورند. اما وقتی مخزن عشق پر باشد ما فضایی دوستانه ایجاد می‌کنیم؛ فضایی که به دنبال درک کردن است و وجود اختلافات را اجازه می‌دهد و به حل مسائل کمک می‌کند. من معتقدم که هیچ حوزه‌ای از ازدواج به اندازه رفع نیاز عاطفی با عشق بر بقیه حوزه‌ها اثر نمی‌گذارد.

قابلیت دوست داشتن، خصوصاً وقتی همسر تان به شما محبت نمی‌کند، شاید برای بعضی‌ها غیر ممکن به نظر برسد. چنین عشقی شاید مستلزم این باشد که ما از ذخایر معنوی مان استفاده کنیم. چند سال پیش وقتی خودم با مشکلاتی در زندگی زناشویی‌ام مواجه شدم نیاز خود به خداوند را کشف کردم. من به عنوان یک انسان شناس آموخته بودم که داده‌ها و اطلاعات را تجزیه و تحلیل کنم. من تصمیم گرفتم که شخصاً در ریشه‌های ایمان مسیحی کند و کاو کنم. زمانی که روایات تاریخی مربوط به تولد مسیح، زندگی، مرگ و رستاخیز او را بررسی کردم، به این نتیجه رسیدم که مرگ عیسی مسیح تجلی عشق او و رستاخیز او گواهی بر قدرت او بود. به این ترتیب «مؤمن» حقیقی شدم. من زندگی‌ام را وقف او کردم و دریافتم که هر گاه عشق ما متقابلاً با عشق پاسخ داده نمی‌شود او انرژی معنوی درونی برای مهر ورزیدن را فراهم می‌کند. من نیز شما را تشویق

می‌کنم تا خود در مورد کسی تحقیق کنید که هنگام مرگ برای آنانی که او را کشتند دعای کرد: «پدر مقدس، آن‌ها را ببخش زیرا آن‌ها نمی‌دانند چه می‌کنند.» این اوج تجلی عشق است.

نرخ بالای طلاق در کشور ما گواهی است بر این مدعا که هزاران زوج با مخزن خالی عشق زندگی کرده‌اند. تعداد روزافزون نوجوانانی که از خانه فرار می‌کنند و از قانون سرپیچی می‌کنند نشان می‌دهد که بسیاری از والدینی که صادقانه سعی کرده‌اند به فرزندان‌شان محبت کنند با زبان عشق غلط با آن‌ها صحبت کرده‌اند. من معتقدم که مفاهیم این کتاب می‌تواند روی ازدواج‌ها و خانواده‌های کشور ما اثر بگذارد.^۱

من این کتاب را نوشته‌ام تا به عنوان رساله‌ای دانشگاهی در کتابخانه‌های دانشکده‌ها و دانشگاه‌ها بایگانی شود، هرچند امیدوارم استادان جامعه‌شناسی و روانشناسی بتوانند در واحدهای درسی مربوط به ازدواج و خانواده از آن استفاده کنند. من این کتاب را برای کسانی که پیرامون ازدواج مطالعه و تحقیق می‌کنند نوشته‌ام بلکه برای کسانی نوشته‌ام که ازدواج کرده‌اند، شور و سرمستی «دوران عاشقی» را تجربه کرده‌اند، با آرزوهای دور و دراز پیوند ازدواج بسته‌اند تا یکدیگر را سعادتمند کنند اما در واقعیت زندگی روزمره به جایی رسیده‌اند که ممکن است آن رؤیاها را به کلی از دست بدهند. من امیدوارم هزاران زوجی که در این وضعیت به سر می‌برند نه تنها بار دیگر رؤیای خویش را بازیابند بلکه راه تحقق آن رؤیا را نیز ببینند.

من امیدوارم روزی را ببینم که زوج‌های کشور ما بتوانند از قابلیت‌های نهفته خویش جهت بهروزی بشریت سود جویند، روزی که زنان و شوهران بتوانند با مخزن عشق پُر با یکدیگر زندگی کنند و استعداد‌های خویش را هم به عنوان فرد و هم به عنوان زوج شکوفا سازند. من آرزوی

۱. ناشر: به امید آنکه ترجمه و چاپ این کتاب روی ازدواج خانواده‌های ایرانی اثر مثبت بگذارد.

روزی را دارم که کودکان بتوانند در خانه‌هایی آکنده از عشق و امنیت زندگی کنند، روزی که انرژی کودکان بتواند در جهت یادگیری و خدمت جاری شود نه جستجوی محبت و عشقی که در خانه نیافته‌اند. من آرزو دارم این کتاب کوچک بتواند جرقه عشق را در ازدواج شما و ازدواج هزاران زوج همانند شما روشن کند.

اگر ممکن می‌بود من شخصاً این کتاب را به دست هر زوج متأهل این کشور می‌دادم و می‌گفتم «این را برای شما نوشته‌ام. امیدوارم این کتاب زندگی شما را تغییر دهد. و اگر تغییر داد حتماً آن را به زوج دیگری بدهید.» اما از آنجا که نمی‌توانم این کار را بکنم، خوشحال می‌شوم اگر شما نسخه‌ای از این کتاب را به افراد خانواده‌تان و دیگران بدهید— به خواهران و برادران، فرزندان متأهل‌تان، کارمندان‌تان، اعضای باشگاه و انجمن محل‌تان، یا کلیسا و عبادتگاهی که به آن می‌روید. کسی چه می‌داند، شاید ما به کمک یکدیگر بتوانیم تحقق رؤیایمان را ببینیم.

راهنمای مطالعاتی برای زوج‌ها و بحث گروهی

به قلم
جیمز اس. بل جونیور^۱

مقدمه

پس از مطالعه و تعمق پیرامون فصول قبلی این کتاب همسران را نیز به انجام این کار تشویق کنید. در این نقطه شما آماده‌اید تا تمرین‌ها را با هم انجام دهید. همه «ایده‌های اصلی» و پرسش‌ها برای دو نفر یعنی هم زن و هم شوهر مطرح شده‌اند. پس از خواندن کتاب و یا در جریان انجام این تمرین‌ها احتمالاً هر یک از شما خواهید توانست زبان اصلی عشق خود، لهجه‌های آن و زبان دوم آن را کشف کنید. بنابراین همه زبان‌ها و فصول کتاب به یکسان در مورد هر دو طرف صدق نمی‌کند. همه پرسش‌ها مستقیماً به مطالب آن فصل ربط دارند.

به دلایل متعدد خصوصاً اگر در زندگی زناشویی‌تان دچار کشمکش باشید، ممکن است همسران نخواهد در این جریان شرکت کند یعنی فصل‌های قبلی کتاب یا راهنمای مطالعاتی را بخواند. اگر چنین بود، شمایی که ابتدا کتاب را خوانده‌اید می‌توانید تمرین‌ها را انجام دهید و از مزایای آن استفاده کنید. همچنین اگر بر مبنای این تمرین‌ها عمل کنید، ممکن است همسران به طرزی مثبت و اکنش نشان داده و بدون خواندن فصل‌های پیشین یا بحث راهنمای مطالعاتی، درست عمل کند.

یک پرسش عمومی‌تر و وسیع‌تر برای بحث‌گروهی به هر یک از فصل‌ها اضافه شده است. این پرسش، تصویر بزرگ‌تری را مطرح می‌کند که از مسائل و موضوعات مورد علاقه هر یک از زوجین فراتر می‌رود. همه پرسش‌ها را می‌توان در بحث گروهی مورد استفاده قرار داد. راهنمای گروه باید کسی باشد که در این حوزه مطالعه و تجربه داشته باشد. برای توسعه و تقویت بحث می‌توان از سایر مطالب مربوط به این حوزه استفاده کرد. توجه کنید که پرسش‌های مربوط به فصل‌های دهم و یازدهم با هم ترکیب شده‌اند.

سرانجام، اگر همه پرسش‌ها پاسخ داده نشد یا در موردشان عمل نشد، نباید

باعث احساس گناه یا محکومیت شود. هدف از این کار ارائه پیشنهاداتی است که به شما کمک کند تا آنچه را در این کتاب آموخته‌اید به‌مورد عمل بگذارید و این امر در مورد زوج‌های مختلف به طرق مختلفی صدق می‌کند. تلاش شما برای ابراز مؤثرتر عشق بر مبنای منحصر به فرد بودن همسرتان استوار است. یادگیری و صحبت به زبان عشق همسرتان ارزش همه این تلاش‌های شما را دارد.

بسیار متشکرم که این کتاب را به شما رسانیده‌ام. امید است که این کتاب به شما در شناختن بهتر خود و همسران خود کمک کند. اگر در هر نقطه از کتاب سوالی دارید یا نکته‌ای را می‌بینید که نیاز به توضیح بیشتری دارد، لطفاً به من اطلاع دهید. من همیشه برای شما در دسترس هستم. با عشق و احترام، دکتر جان گریس

فصل اول

پس از ازدواج چه بر سر عشق می‌آید؟

ایده اصلی

از آنجا که ما به طرزی متفاوت ابراز عشق می‌کنیم و عشق دریافت می‌کنیم، زنده نگه داشتن عشق در ازدواج مان کاری بس دشوار است. اگر مادرک نکنیم که همسرمان چه چیزی را ابراز عشق می‌داند، زندگی زناشویی مان کم‌کم تحلیل می‌رود و ما علت آن را نمی‌فهمیم. ما باید زبان اصلی عشق همسرمان را بفهمیم.

۱- به دوران کودکی خود نگاه کنید. آیا از جانب والدین تان به قدر کافی احساس محبت می‌کردید؟ آن‌ها اساساً چگونه ابراز محبت می‌کردند؟ بر مبنای تجارب زندگیتان دریابید که آن‌ها چه تأثیری روی نحوه ابراز عشق شما به همسر تان گذاشته‌اند؟

۲- فهرستی از ناکامی‌ها و موفقیت‌های والدین تان در ابراز علاقه و مهر و محبت به خودتان تهیه کنید. چه شباهت‌هایی با شیوه ابراز محبت شما به همسر تان می‌بینید. شکست‌های شما چگونه به‌طور ناخودآگاه شکست‌های آن‌ها را منعکس می‌کند؟ موفقیت‌هایتان چگونه؟

۳- شاید شما از ابراز محبت تان نکاسته باشید اما همسر تان به مرور زمان واکنش منفی نشان داده باشد. دو حوزه مشکل‌دار را در دوازده ماه گذشته مشخص کنید: (۱) ابراز محبت‌هایی که کرده‌اید و همسر تان پاسخ نداده است؛ (۲) گله و شکایت‌هایی که از بی‌توجهی و بی‌مهری شما شده و شما یا از آن بی‌خبر بوده‌اید یا با آن موافق نبوده‌اید. واقعیت مربوط به این مشکل چیست؟

۴- به گذشته نگاه کنید و ببینید کدام کتاب‌ها، نوارها، مقالات و نظایر آن‌ها بر بهبود زندگی عشقی شما با همسر تان اثر گذاشته‌اند؟ سعی کنید به یاد بیاورید که کی

و چگونه تلاش کردید تا مفاهیم آن‌ها را در زندگیتان به کار ببندید؟ در چه زمینه‌ای موفق شدید یا شکست خوردید؟ و چرا؟ آیا آن‌ها مفهوم زبان‌های عشق را انتقال می‌دادند؟

۵- مدتی فکر کنید و ببینید چه زمانی به شکل خاصی ابراز محبت کردید و از سوی همسرتان به آن صورت تلقی نشد. شاید ابراز عشق‌تان رد نشده بلکه صرفاً به رسمیت شناخته نشده باشد. چرا حُسن نیت، صداقت، و حتی همگامی و همدلی همیشه کافی نیست؟

برای بحث گروهی بعدی

در باره ماهیت ارتباطات به طور کلی و این‌که پیچیدگی و تنوع زبان‌ها به چه سوء تفاهماتی می‌انجامد بحث کنید. زمینه‌های خانوادگی متفاوت، جنسیت و ارزش‌های متفاوت و نظایر آن‌ها چگونه می‌تواند این روند را پیچیده‌تر کند؟

فصل دوم پُرنگه داشتن مخزن عشق

ایده اصلی

عشق جایگاه اصلی و عمده‌ای در رفتار انسان دارد، اما این واژه از ابعاد و تعابیر متعددی برخوردار است. مقصود از رابطه زناشویی در درجه اول حمایت از عشق و صمیمیت است. ازدواج در عین حال اولین جایگاهی است که می‌توان «مخزن عشق» درون را آنجا پُر کرد.

۱- سه گفته یا ضرب‌المثل مشهور شبیه «دنیا بر مدار عشق می‌گردد» را پیدا کنید که جایگاه رفیع و مقام والای عشق را نشان بدهد. معنای هر یک از آن‌ها و کاربرد آن در ازدواج تان را توضیح دهید.

۲- ما اغلب اوقات انواع رفتارهای آزاردهنده مان را به بهانه و انگیزه عشق توجیه می‌کنیم. یک نمونه از چنین چیزی را در روابط نزدیک تان پیدا کنید و بسینید چرا تحت لوای عشق چنان مشکلی ایجاد شد؟

۳- کودکان خود یا کودکان بستگان نزدیک تان را زیر نظر بگیرید. ببینید کدام کار غیر قابل پذیرش آن‌ها ناشی از دوره‌ای است که به اندازه کافی محبت دریافت نمی‌کرده‌اند و پُر کردن مخزن عشق کودک چگونه به اصلاح آن وضع کمک می‌کند؟

۴- جدایی فیزیکی مانع از رشد عشق در ازدواج می‌شود. به دورانی فکر کنید که از همسر تان جدا بودید و هنگامی که نزد او بازگشتید احساس دوری و فاصله می‌کردید. بعد به جدایی عاطفی حاصل از عدم توافق فکر کنید. نتیجه هر دو وضعیت چه بود، و چگونه تصحیح شد؟

۵- مخزن خالی عشق را می‌توان به رانندگی با اتومبیل بی‌روغن تشبیه کرد. از قوه تخیل خود استفاده کنید و دو مثال دیگر بزنید که ادامه زندگی زناشویی با مخزن

خالی عشق را به وضوح نشان دهد. این مثال‌ها چگونه اهمیت دادن و گرفتن عشق را نشان می‌دهند؟

برای بحث گروهی بعدی

در باره جایگاه عشق در نظام‌های فلسفی و دینی و کمکی که این‌ها به تمدن‌های پیشین و امروز کرده‌اند بحث کنید. این جایگاه چگونه تعریف می‌شود و چه کاربرد عملی‌ای دارد؟

فصل سوم عاشق شدن

ایده اصلی

هرچند تجربه «دوران عاشقی» بسیار هیجان‌انگیز است، اما کوتاه‌مدت و عمدتاً خودمحو‌رانه است. عشقی که به راستی به سعادت عاطفی همسرمان کمک می‌کند بر مبنای عقل، اراده، و انضباط استوار است. خود انضباط به تنهایی می‌تواند باعث تحول و تکامل شود.

۱- فهرستی از دو دسته موضوعات مربوط به «دوران عاشقی» خود و همسرتان تهیه کنید. در ستون اول آن دسته از احساسات، باورها، انتظارات و نظایر آن را بنویسید که بعداً ثمربخش بودند و عشق روزافزون را به‌ارمغان آوردند. سپس آن دسته از احساسات و عواطف و انتظارات خام و غیرواقع‌بینانه و حتی زیانبارتان را بنویسید که به ایجاد یک رابطه پخته و بالغانه کمک نکردند.

۲- سعی کنید نقطه مشخصی از زندگی زناشویی‌تان را که احساسات سرمست‌کننده دوران عاشقی‌تان کاهش یافت تعیین کنید؛ نقطه‌ای که شما عیب‌های همسرتان را دیدید. برخی از عقب‌نشینی‌های اولیه و نیز پیشروی‌های بعدی را به یاد بیاورید.

۳- برخی از رویدادهای رمانتیک بعدی زندگی زناشویی‌تان را که باعث یادآوری احساسات اول ازدواج‌تان شدند مشخص کنید. آن احساسات چگونه برای ایجاد رابطه‌ای عمیق‌تر و سالم‌تر به کار گرفته شدند و مفید واقع شدند؟

۴- درست همان‌گونه که ممکن است آرزوی باقی ماندن در اوج احساسات عاشقی دوران نامزدیتان را داشته باشید، این امکان هم هست که از رابطه عاشقانه کنونی‌تان خشنود باشید. پیش از اظهار رضایت صادق باشید و حقیقت عشق «کاملی» را که ابراز می‌کنید دریابید. این عشق تا چه حد به آن سه جنبه‌ای که دکتر پک

به‌عنوان توهم عاشقی ذکر می‌کند شباهت دارد: (۱) عملی غیرارادی؛ (۲) بدون انضباط یا تلاش آگاهانه؛ و (۳) عدم علاقه واقعی به رشد همسر؟

۵- سه عمل را نام ببرید که ظرف سه ماه گذشته در مورد همسرتان انجام داده‌اید و حاکی از عشق «واقعی» بوده‌اند: (۱) عمل عاطفی نه اجباری؛ (۲) عملی که مستلزم صرف کار و تلاش واقعی بوده است؛ (۳) عمل مبتنی بر عقل نه صرفاً غریزه؛ (۴) عملی با هدف کمک به رشد شخصی همسرتان.

برای بحث گروهی بعدی

بیشتر دربارهٔ ویژگی‌ها و مشخصات عاطفی، روانشناسانه، زیست‌شناسانه و معنوی تجربه «عاشقی» و نیز عشق راستین و ایثارگرانه تحقیق و بررسی کنید.

فصل چهارم زبان اول عشق: کلام تأییدآمیز

ایده اصلی

تعارفات، تشویق‌ها و درخواست‌های مؤدبانه همگی برار ز شمنندی همسر تان صحه می‌گذارند و نزدیکی و صمیمیت خلق می‌کنند، زخم‌ها را شفا می‌بخشند، و قابلیت‌های بالقوه نیمه دیگر و جودتان را به منصفه ظهور می‌رسانند.

۱- شبی را کنار همسر تان بنشینید و از او بخواهید از رؤیایا، علائق و استعداد هایش برایتان بگوید. ضمن این که همدلانه به سخنان او گوش می‌دهید به جزئیات توجه کنید. سعی کنید خود را جای همسر تان بگذارید و با محبت و صداقت تشویقش کنید و هر چه در توان دارید برای تحقق آرزوهای او و اهدافش انجام دهید.

۲- نزدیکی افراد می‌تواند به آشکال گوناگون باعث بی‌احترامی و بی‌ادبی شود. به برخی از ویژگی‌های رابطه تان طی هفته گذشته توجه کنید. آیا لحن سخن تان شدید بوده، آیا طرز برخورد تان طعنه‌آمیز بوده؟ آیا دیدگاه تان همراه با قضاوت و داوری بوده است؟ آیا عمدتاً روی نقاط ضعف همسر تان تکیه کرده‌اید؟ این مسائل را حل و فصل کنید و طلب بخشش کنید.

۳- شیوه برقراری ارتباط خود را از نظر الگوهای ارتباطی بررسی کنید. آیا کلام شما درخواست، پیشنهاد، و هدایت را منعکس می‌کند؟ یا این که تحکم، اولتیماتوم یا حتی تهدید را می‌رساند؟ به خاطر داشته باشید که انتخاب، اراده آزاد، و خدمت داوطلبانه جوانب کلیدی عشق هستند. چطور می‌توانید طرز گفتار خود نسبت به همسر تان را بهبود ببخشید؟

۴- بی‌نیاهت راه برای ارتباط کلامی پرمهر، صمیمی و حمایتگرانه با همسر تان وجود دارد. همان‌طور که در این کتاب خواندید دفترچه یادداشتی با عنوان «کلام

تأییدآمیز» تهیه کنید و راه‌های خلاق و برتر حمایت از همسرتان - حتی کوچک‌ترین آن‌ها - را در آن ثبت کنید. کتب و مقالات الهامبخش جهت بهبود رفتار خود در این زمینه بسیار ارزشمندند.

۵- زندگی زناشویی بیل و بتی جو با یک تکنیک ساده به میزان عظیمی بهبود یافت. هر یک از آن‌ها فهرستی از چیزهایی که در وجود دیگری بسیار می‌پسندید تهیه کرد. بعد آن‌ها هفته‌ای دو بار بر مبنای فهرستی که تهیه کرده بودند از یکدیگر تعریف کردند. همین کار را در مورد همسرتان انجام دهید. برای شروع می‌توانید دوباره به فهرست بیل و بتی جو نگاهی بیاندازید. پس از تمرین اول تصمیم بگیرید که در صورت امکان این کار را دو ماه دیگر ادامه دهید.

برای بحث‌گروهی بعدی

دوباره این موضوع بحث کنید که قدرت کلام چگونه می‌تواند سرنوشت افراد و حتی ملت‌ها را رقم بزند. واژه‌ها چگونه ما را به بند می‌کشند یا چگونه آزادمان می‌سازند و نگرش ما نسبت به خودمان و جهان پیرامونمان را شکل می‌دهند؟

فصل پنجم زبان دوم عشق: وقت گذاشتن برای یکدیگر

ایده اصلی

صرف وقت با یکدیگر از طریق مشارکت در انجام کارها، گوش دادن به حرف یکدیگر و انجام فعالیت‌های مهم مشترک به این معنی است که ما واقعاً به یکدیگر توجه داریم و از بودن با یکدیگر لذت می‌بریم.

۱- «کار من خیلی زیاد است»: این شاید بهانه شما برای عدم وقت گذراندن با همسرتان باشد. با این حال موفقیت حرفه‌ای و تأمین معاش نمی‌تواند جایگزین صمیمیت شود. برنامه‌ای با همسرتان بریزید تا مسئولیت‌هایتان را کمتر کنید و بتوانید به اندازه کافی با یکدیگر وقت بگذرانید. در این جریان آماده باشید تا بخشی از خواست‌های خود را فدا کنید.

۲- بیل فهمید که زبان اصلی عشق بتی جو «وقت گذاشتن برای یکدیگر» است، بنابراین او فهرستی از کارهایی تهیه کرد که می‌دانست بتی جو دوست دارد همراه او انجام شود. قدم زدن، مسافرت یا صرفاً صحبت بیشتر با بچه‌ها همگی به این معنا بود که آن‌ها همراه یکدیگر این فعالیت‌های ارزشمند را انجام دهند. شما نیز فهرست خود را تهیه کنید و متعهد شوید که ظرف ماه آینده دو تا از آن‌ها را انجام دهید.

۳- به آخرین مشکل عمده‌ای که همسرتان با آن مواجه بود فکر کنید. راه‌هایی را بنویسید که در این رابطه بهتر می‌توانستید عمل کنید: (الف) توصیه کمتر و همدردی بیشتر؛ (ب) درک بیشتر و نصیحت کمتر؛ (ج) پرسش بیشتر و نتیجه‌گیری کمتر؛ (د) توجه بیشتر به شخص و کمتر به مشکل.

۴- کشف کنید که «فعالیت‌های مشترک» مهم در زندگی زناشویی شما کدامند. سه تجربه‌ای را که شما را به یکدیگر نزدیک‌تر کرد و منشاء خاطرات لذتبخش شما

شد مشخص کنید. آیا این رویدادها شامل وقت گذراندن با یکدیگر نیز بود؟ طرح رویداد جدیدی را بریزید که به شدت بتواند «خاطره‌انگیز» باشد.

۵- در مورد نقش احساسات در زندگیتان صادق باشید. چه زمانی ابراز صحیح احساسات تان به حل درست یک مشکل کمک کرد یا رویداد مثبتی را کامل کرد؟ به طور کلی آیا شما عواطف تان را سرکوب می‌کنید یا از آن‌ها می‌ترسید؟ آیا ناگهان منفجر می‌شوید یا احساسات تان را تحریف می‌کنید؟ آیا آن‌ها با احساسات همسر تان سازگارند؟ وجه عاطفی ارتباط تان را چگونه می‌توانید بهبود ببخشید؟

برای بحث گروهی بعدی

درباره این موضوع بحث کنید که فعالیت‌های مشترک را باید حول کارهایی سازمان داد که هر دو نفر از آن لذت ببرند. راه دوم این است که وقت خود را از جان و دل به کارهای مورد علاقه همسر تان اختصاص دهید. کارهایی که خودتان در وهله اول انجام نمی‌دادید.

فصل ششم زبان سوّم عشق: دریافت هدایا

ایده اصلی

هدایا نمادهای مرئی عشق هستند، چه آن‌ها را خریده باشید چه ساخته باشید و یا صرفاً با حضورتان محبت خود را به همسرتان ابراز کرده باشید. هدایا نشان‌دهنده توجه و علاقه شما هستند و ارزش رابطه را متجلی می‌سازند.

۱- ارزش هدیه در چشم‌گیرنده است. شاید شما ارزش خاصی برای هدیه‌ای که دریافت کرده‌اید قائل نباشید. به نیت هدیه‌دهنده توجه کنید و با تغییر نگرش خود عشقی را که اهداءکننده هدیه ابراز کرده است گرامی بدارید.

۲- به توصیه مؤلف این کتاب عمل کنید و فهرستی از هدایای ارزشمندی که در گذشته به همسرتان داده‌اید تهیه کنید. علاوه بر این از طریق اطلاعات دریافتی از دیگران سعی کنید علائق و سلیقه همسرتان را بهتر بشناسید. اکنون تصمیم بگیرید که طی یک ماه آینده هفته‌ای یک هدیه هرچند کوچک - به نشانه عشق خود و مطابق سلیقه همسرتان به او بدهید.

۳- شاید از نظر شما اعطای هدیه با خرج کردن پول در حال حاضر جور نیاید. اما اگر هدیه‌ای که می‌دهید به معنی سرمایه‌گذاری در مهم‌ترین «مایملک» زندگی‌تان باشد می‌توانید آن را به صورت نوعی پس‌انداز یا سهام ببینید. نگاه دیگری به بودجه خود بیاندازید و با برخوردی ایتارگرایانه هدایای بیشتری به همسرتان بدهید.

۴- اگر زبان عشق همسرتان در یافت هدایاست، شاید لازم باشد به طور موقت اولویت‌های خود را کنار بگذارید. به خاطر بیاورید که در چند سال گذشته در چه موقعیت‌هایی او آرزوی دریافت هدیه‌ای از جانب شما یا حضور شما در کنار خود را داشت و شما نتوانستید این آرزو را برآورده کنید. شما خود می‌توانستید هدیه‌ای

برای همسر تان باشید. آگاهانه تصمیم بگیرید که دفعه بعد در کنارش حضور داشته باشید.

۵- به خاطر داشته باشید که هدیه حضور شما چیزی بیش از صرفاً حضور فیزیکی تان است. به مدت یک هفته سعی کنید حداقل یک رویداد مهم آن روز تان را تعریف کنید و احساسات تان را در میان بگذارید. از همسر تان نیز بخواهید همین کار را بکند.

برای بحث‌گروهی بعدی

مثال‌هایی از اهمیت هدیه و انواع هدایای فرهنگ‌های مختلف، سنت‌های خانوادگی و انواع شخصیت‌ها برای یکدیگر بزنید. این هدایا چگونه بیانگر عشق هستند و چرا ارزش دارند؟

فصل هفتم زبان چهارم عشق: خدمت به یکدیگر

ایده اصلی

اگر از همسران انتقاد می‌کنید که نتوانسته کاری برای شما بکند احتمالاً این امر نشانگر آن است که زبان اصلی عشق شما خدمت کردن است. خدمت کردن نباید اجباری باشد بلکه باید آزادانه صورت گرفته و مطابق درخواست طرف مقابل به انجام برسد.

۱- ما حتی وقتی که می‌خواهیم درخواست همسرمان را اجابت کنیم دوست داریم آن را به شیوه خود انجام بدهیم. خدمت عاشقانه یعنی برآورده ساختن انتظارات همسرمان. جزئیات کارهای جدیدی را که همسران از شما می‌خواهد بپرسید و آن‌ها را دقیقاً مطابق درخواست او انجام دهید.

۲- سه وظیفه ساده اما ناپسند را که علاقه‌ای به انجام آن‌ها ندارید ولی می‌دانید همسران را خوشحال می‌کند انتخاب کنید و انجام دهید. بدون این که همسران درخواست کرده باشد این کارها را انجام دهید و غافلگیرش کنید.

۳- بسیاری از زوجها فکر می‌کنند بر کلیشه‌های موجود در رابطه با نقش زن و مرد غلبه کرده‌اند اما در واقع به طور ناخودآگاه همچنان به این کلیشه‌ها پایبند هستند. از احساسات قلبی خود در رابطه با مشارکت در همه کارها و سابقه خانوادگی تان در این زمینه برای همسران صحبت کنید و نظرات خود را با یکدیگر در میان بگذارید.

۴- بار دیگر به فهرست مارک و مری در مورد خدماتی که باید برای یکدیگر انجام می‌دادند نگاه کنید. چهار کاری را که دوست دارید همسران برای شما انجام بدهد انتخاب کنید. آماده دریافت همین فهرست از جانب او نیز باشید و بر اساس

عشق متقابل فهرست‌هایتان را تعدیل و تنظیم کنید نه اجبار یا معامله قانونی. جوانب عملی کار را در نظر بگیرید.

۵- تعداد زیادی از مشکلات ناشی از این افسانه است که ما پس از ازدواج باید «رفتار عاشقانه» را کنار بگذاریم. سعی کنید به یاد بیاورید که در دوران نامزدی چقدر از خدمت مدام به یکدیگر احساس عشق و صمیمیت می‌کردید. برای احیای آن نزدیکی، سعی کنید دوباره برخی از آن کارها را انجام دهید و ببینید آیا واقعاً ارتباطی وجود دارد یا نه.

برای بحث گروهی بعدی

در مورد دو دیدگاه متفاوتی که قرن‌هاست افراد و جوامع گوناگون به آن معتقد بوده‌اند تحقیق و کنکاش کنید: (۱) احساس رضایت و سعادت‌مندی در صورتی حاصل می‌شود که مافوق همه باشیم و دیگران به ما خدمت کنند؛ (۲) احساس رضایت و سعادت در خدمت به دیگران و کشف معنای عشق از راه خدمت‌دوطلبانه به آنان است.

فصل هشتم زبان پنجم عشق: تماس فیزیکی

ایده اصلی

تماس فیزیکی به عنوان نشانه‌ای از عشق، اعماق وجود ما را لمس می‌کند. تماس فیزیکی به عنوان یکی از زبان‌های عشق، شکل قدرتمندی از ارتباط است که از کوچک‌ترین تماس‌ها تا شورانگیزترین بوسه‌ها را دربر می‌گیرد.

۱- تمام اشکال منفی تماس فیزیکی را حذف کنید. اگر تابه حال به همسر تان آسیب رسانده‌اید - حتی به جزئی‌ترین وجه - تقاضای بخشش کنید و از این پس سعی کنید خود را کنترل کنید. اگر اشکال دیگری از تماس وجود داشته که برای همسر تان آزار دهنده بوده است، این‌گونه تماس‌ها را قطع کنید و به جای آن‌ها از شیوه‌های مثبت و لذت‌بخش تماس فیزیکی استفاده کنید.

۲- شاید شما و همسر تان هرگز به‌طور علنی در مورد تماس‌هایی که برای تان لذت‌بخش هستند با یکدیگر حرف نزده‌اید. اکنون درباره ابعاد عاطفی، جنسی و روانشناختی مربوط به لمس همه این نقاط بدن بحث کنید.

۳- فهرستی از شرایط، مکان‌ها و انواع تماس‌های مناسب را تهیه کنید که رابطه شما را به لحاظ تماس فیزیکی بهبود بخشد. به عنوان مثال وقتی سوار اتومبیل می‌شوید یا از آن خارج می‌شوید آیا دوست دارید همسر تان لمس تان کند یا نه و شکل و مقدار آن چقدر باشد؟ اگر احساس شما با هم متفاوت است راه حل میانه‌ای بیابید و هر یک سعی کنید ابتدا دیگری را خشنود کنید.

۴- بار دیگر نمونه پتسی و پیت را بخوانید. برای پتسی آسان بود که خواست خود مبنی بر وقت گذاشتن برای یکدیگر را بیان کند. اما برای پیت خیلی سخت بود که تماس فیزیکی خصوصاً رابطه جنسی را طلب کند. چرا فکر می‌کنید این‌طور

است؟ همسر شما نمی‌تواند فکر تان را بخواند. چه سخت باشد چه آسان، ما باید در مورد نیازمان به عشق سخن بگوییم و زبان عشقی را که باعث می‌شود تا احساس مهر و محبت کنیم با همسرمان در میان بگذاریم. چرا زمانی را به بحث آشکار این مسائل با یکدیگر اختصاص نمی‌دهید؟ نیاز به تماس فیزیکی نیازی است که اذعان آن حتی به خودمان دشوار است. در رابطه با مسائل جنسی با همسر تان و خودتان صادق باشید و بگویید که چه زمانی احساس عدم امنیت و عدم محبت می‌کنید - خصوصاً در شرایطی که اکثر ما احساس می‌کنیم بدنمان عالی و بی‌نقص نیست.

۵- وضعیت‌های بحرانی شامل مرگ، بیماری‌های خطرناک و غیره می‌شود اما می‌تواند ضربه‌های کوچک روزمره را نیز دربر بگیرد. این ضربه‌ها تأثیر عاطفی بزرگی دارند. راهی پیدا کنید تا به جای سکوت یا واژه‌های تو خالی، با توجه و محبت یا تماسی نرم و ملایم ابراز همدردی کنید.

برای بحث گروهی بعدی

درباره رمز و راز و شگفتی‌های مربوط به تماس فیزیکی بحث کنید. به عنوان مثال گاه هنگامی که رنجیده‌ایم آرزوی این را داریم که در آغوش مان بگیرند و دلداری مان بدهند، اما گاه ابدانمی خواهیم به ماد دست بزنند. خلق و خوها، نگرش‌ها و تصورات ما همگی روی این امر تأثیر می‌گذارند که در یک موقعیت معین بخواهیم همسرمان ما را لمس کند، در آغوش بگیرد، یا رابطه جنسی برقرار کند.

فصل نهم کشف زبان اصلی عشق خودتان

ایده اصلی

چند پرسش مهم و اساسی هست که برای کشف زبان اصلی عشق خودتان باید پرسید. شما اغلب اوقات چه چیزی درخواست می‌کنید؟ چه چیزی سبب می‌شود تا بیش از همه محبت دیگران را احساس کنید؟ چه چیزی عمیقاً شما را می‌رنجانند؟ چه چیزی را بیش از همه می‌خواهید؟ این پرسش‌ها سرنخ مهمی را در رابطه با کشف زبان اصلی عشق تان به دست می‌دهند.

۱- بسیاری از ما مدام در تکاپوی این هستیم که رابطه جنسی را به لذت متقابل بدل کنیم. گاه ما روی تکنیک، تعداد دفعات و تنوع شکل رابطه تمرکز می‌کنیم. با این حال بخش اعظم این جریان به وضعیت مخزن عشق ما بستگی دارد. درباره رابطه تان فکر کنید و ببینید چگونه می‌توانید روی وجه عاطفی تمرکز کنید و در نتیجه رابطه جسمانی تان را بهبود ببخشید.

۲- ما اغلب به جای کشف زبان عشق همسرمان، به زبان اصلی عشق خودمان ابراز عشق می‌کنیم. به گذشته برگردید و اوقاتی را به یاد بیاورید که احساس می‌کردید به طرز موفقیت‌آمیزی ابراز عشق کرده‌اید. آیا این کار را به زبان اصلی عشق خودتان کردید یا همسرتان؟ آیا می‌خواهید تعهد کنید که به زبان اصلی عشق همسرتان صحبت کنید؟

۳- اگر هنوز در فهم زبان‌های عشق مشکل دارید شاید مخزن عاطفی تان خیلی خالی یا خیلی پُر است. فهرستی از احساسات و عواطف عمیق تان تهیه کنید و ببینید کدام یک صحت دارد. اگر مخزن عشق تان خالی است پرسید «آیا هرگز در عمرم

احساس محبت کرده‌ام؟» اگر پاسخ تان «بله» است بپرسید کی؟ چه چیزی باعث شد تا احساس محبت کنید؟ پاسخ شما زبان عشق تان را آشکار می‌سازد.

۴- اگر مخزن عشق تان خیلی پُر است به عقب و به دوران نامزدی تان برگردید و خاطرات تان را زنده کنید. این کار کمک می‌کند تا ریشه آن چیزی را که مؤثر واقع می‌شد پیدا کنید و رمز و راز را حل کنید. آن‌گاه بهتر می‌دانید که چرا احساس محبت می‌کنید و در نتیجه بهتر می‌توانید رابطه تان را تنظیم و تعدیل کنید.

۵- اگر مخزن عشق تان کاملاً خالی یا کاملاً پُر است، چه زبان عشق خود را بدانید چه ندانید ظرف یک ماه آینده بازی «تنظیم مخزن» را انجام بدهید. سه شب در هفته از درجه مخزن عشق یکدیگر جو یا شوید و بعد پیشنهاداتی برای افزایش درجه مخزن عشق همسرتان ارائه دهید. اگر نمره همسرتان همیشه «۱۰» باشد می‌توانید به خود تبریک بگویید اما از محبت کردن به او دست بردارید.

برای بحث گروهی بعدی

اغلب اوقات رفع نیازهای یکدیگر مستلزم یادگیری مهارت‌های جدید است - حتی اگر کاری ابتدایی مثل لباس شستن باشد. در این باره بحث کنید که چطور زوجین باید نسبت به یکدیگر صبور باشند و همدیگر را راهنمایی کنند تا بتوانند نهایت رضایت را از زندگی زناشویی خویش کسب کنند.

فصل دهم و یازدهم عشق یک انتخاب است و ارزشمندی عشق اساسی است

ایده اصلی

انتخاب عشق ورزیدن به زبان همسران مزایای بسیار دارد. این کار می‌تواند زخم‌های گذشته را التیام ببخشد و حس امنیت، ارزشمندی، و اهمیت به انسان بدهد. با این حال ویژگی‌های غریزی صرفاً عاشق شدن تفاوت عظیمی با انتخاب ارادی و آگاهانه‌ای دارد که نیازهای ژرف همسرمان را برآورده می‌سازد.

۱- همانند برنت در فصل دهم، اندوخته مخزن عشق ما ممکن است ته کشیده باشد، بی آن‌که بدانیم چرا. ما قصد نداریم به همسرمان آسیب برسانیم اما ممکن است انواع مختلف راه‌های نامناسب را برای رفع نیاز عاطفی انتخاب کنیم. صادقانه افکار و اعمال خود را در پر تو نیازهای برآورده نشده‌تان ارزیابی کنید. آیا راه بهتری برای رفع نیازهایتان وجود دارد؟ آیامی خواهید دو ماه روی این پند حکیمانه کار کنید: «بدهید، و به شما داده خواهد شد؟» چرا همین امروز شروع نمی‌کنید تا نتایج آن را ببینید؟

۲- هدف والاتر این است که برای رضایت خاطر ناشی از دادن، عشق بورزیم. راه‌های اخیر ابراز عشق‌تان به همسر خود را بررسی کنید. شما انتظار چه چیزی را در مقابل داشتید؟ اگر پس از ابراز محبت چیزی دریافت نکردید آیا رفتارتان را تغییر دادید؟ گاه ما انتظار نتایج سریع و فوری را داریم. به خاطر داشته باشید: «رُم یک شبه ساخته نشد.» عشق مهم‌تر از ساختن رُم است. صبر داشته باشید.

۳- اکنون روی اعمال محبت‌آمیزی که می‌دانید همسرتان دوست دارد ولی

به مذاق شما خوش نمی‌آید تمرکز کنید. شاید شما این‌گونه فعالیت‌ها را سرکوب کرده‌اید و به یادآوری صادقانه همسرتان نیاز دارید. تصمیم بگیرید که این کارها را انجام بدهید تا مخزن عشق همسرتان پُر شده و او به شما نزدیک‌تر شود.

۴- احساس اهمیت، ارزشمندی و امنیت: این سه چیز برای سعادت عاطفی ما ضروری‌اند. در برابر هر سه گشوده باشید و ببینید که چگونه بدون ابراز عشق کلامی و عملی نسبت به یکدیگر نمی‌توانید به‌طور کامل به آن‌ها دست یابید.

۵- کاربرد زبان غلط عشق، عملی خنثی نیست بلکه می‌تواند بسیار منفی باشد. جین و نورم در فصل یازدهم را به یاد بیاورید. سی سال کشمکش شدید آن‌ها بر مبنای یک سوء تفاهم ساده استوار بود. زمینه‌های کشمکش در زندگی خودتان را بررسی کنید و ببینید چگونه به تأکید نامناسب بر زبان عشق غلط ربط پیدا می‌کنند.

برای بحث گروهی بعدی

زوج‌ها اغلب سعی می‌کنند از راه زور یا زیرکی به احساس امنیت یا ارزشمندی دست پیدا کنند و نیازهای عاطفی خود را برطرف سازند. از سوی دیگر، تلاش صادقانه جهت خدمت به دیگری الزاماً عشق متقابل او را تضمین نمی‌کند. در این باره بحث کنید که خطر واقعی نیازهای عاطفی برآورده نشده خودتان چیست. حتی اگر نهایت تلاش خودتان را کرده باشید؟ چه اصول دیگری سواى زبان عشق به تحکیم زندگی زناشویی کمک می‌کند؟

فصل دوازدهم مهر ورزیدن به آنهایی که دوستشان نداریم

ایده اصلی

ابراز عشق به همسری غیر دوست‌داشتنی نیز امکان‌پذیر است — هرچند دشوار است. اگر با مابدرفتاری شده و مورد سوء استفاده قرار گرفته باشیم هیچ احساس مثبتی برای ابراز کردن نداریم. فقط درد و رنج داریم. با این حال اعمال مثبت بر مبنای اختیار و اراده استوارند نه احساسات. کاربرد زبان عشق صحیح امکانات «معجزه‌آسایی» را می‌گشاید.

۱- اگر زندگی زناشویی شما به مشکلی جدی آن‌گونه که در این فصل شرح داده شده دچار شده است، ابتدا باید خود را به انجام آزمایش ذیل متعهد کنید. این امکان هست که با رنج و طرد بیشتر مواجه شوید اما در عین حال ممکن است به زندگی زناشویی سالم و رضایت‌بخشی نیز دست یابید. بهای آن را در نظر بگیرید. ارزش این تلاش را دارد.

چهار گام ذیل (شماره ۲ تا ۵) برای کسب نتیجه‌ای مشابه گلن و آن، حداقل به شش ماه وقت نیاز دارد. ایمان عمیق به خداوند به میزان عظیمی شانس موفقیت شما را افزایش خواهد داد.

۲- بپرسید که چگونه می‌توانید همسر بهتری باشید و صرف نظر از طرز برخورد طرف مقابل، بر اساس اطلاعات حاصل از پاسخ او عمل کنید. از دل و جان به دنبال کسب نتیجه بهتر باشید و آرزوهای او را برآورده سازید. به همسر تان اطمینان بدهید که نیت تان خالص است و انگیزه تان پاک.

۳- هرگاه پاسخ مثبت دریافت کردید می‌فهمید که پیشرفت حاصل شده است. درخواست ملایم و مشخصی از همسر تان بکنید که انجامش آسان باشد. اگر او فوراً

پاسخ مثبت داد هر ماه این کار را تکرار کنید. مطمئن شوید که درخواست تان با زبان اصلی عشق شما سازگار است و به پُر شدن مخزن عشق تان کمک می‌کند.

۴- زمانی که همسر تان پاسخ مثبت می‌دهد و نیاز شما را برآورده می‌سازد شما می‌توانید نه تنها با اراده تان بلکه با عواطف تان نیز واکنش نشان دهید. در این مواقع بدون واکنش اضافی همچنان به تأیید همسر تان ادامه دهید.

۵- همچنان که زندگی زناشویی تان حقیقتاً شفا می‌یابد و رابطه تان عمیق‌تر می‌شود مطمئن شوید که به پیروزی خود تکیه نکرده و زبان عشق همسر تان و نیازهای روزمره او را فراموش نمی‌کنید. شما در مسیر تحقق رؤیاهای خود هستید، پس همان جا بمانید! هرچند مدت در دفترچه یادداشت تان میزان پیشرفت خود را ارزیابی کنید و ببینید چگونه می‌توانید این پیشرفت را همچنان حفظ کنید.

برای بحث گروهی بعدی

بسیاری از ازدواج‌ها به این دلیل به طلاق می‌انجامند که طرفین حاضر نیستند فروتن باشند و حتی در اوج کشمکش به یکدیگر خدمت کنند. مزایای تعالیم حضرت مسیح را که در این فصل ذکر شد مورد بحث قرار دهید؛ و این کلام او را که در انجیل لوقا (۶:۲۷) آمده: «دشمنان خود را دوست بدارید.» همچنین در معنای این عمل مسیح که پای پیروانش را شست (انجیل یوحنا ۵:۱۳، ۱۷-۱۲) اندیشه کنید.

فصل سیزدهم کودکان و زبان عشق

ایده اصلی

پنج زبان عشق در مورد کودکان نیز صدق می‌کند، هرچند آن‌ها ممکن است از نیازهای حقیقی خود آگاه نباشند و واکنش‌های خود را نشانند یا بشناسند. برای این‌که پدر یا مادری واقعی و کارآمد باشید، صحبت به زبان اصلی عشقِ هر کودک را تمرین کنید. تازمانی که زبان اصلی عشقِ هر یک از فرزندان تان را کشف نکرده‌اید به‌طور منظم به هر پنج زبان حرف بزنید.

۱- **کلام تأییدآمیز** - مادر جریان تربیت فرزندان مان معمولاً از شکست آن‌ها انتقاد می‌کنیم. اگر این کار بیش از حد تکرار شود می‌تواند نتایج ویرانگری در زندگی آتی آنان داشته باشد. تصمیم بگیرید که طی هفته آینده از هر عمل درست کودک تان تمجید کنید. حداقل روزی دو تعریف از کودک می‌تواند هدف خوبی باشد.

۲- **وقت گذراندن با یکدیگر** - خود را تا سطح کودک تان پایین بیاورید. علائق او را کشف کنید و تا حد امکان او را بشناسید. کاملاً توجه تان را به او معطوف کنید. هر روز مدتی از وقت تان را با او بگذرانید (یا با هر یک از فرزندان تان). می‌توانید حداقل دو دقیقه تمام توجهتان را به او معطوف کنید. این کار را اولویت اصلی تان قرار دهید.

۳- **دریافت هدایا** - اگر در هدیه دادن افراط شود می‌تواند بی‌معنا شده و ارزش‌های کاذبی به کودک یاد بدهد. اما هر از گاه اعطای هدایایی که به دقت انتخاب شده و با واژه‌های تأییدآمیزی چون «دوست دارم» همراه باشد و یا «این هدیه را مخصوص تو خریدم»، می‌تواند نیاز کودک به مهر و محبت را برطرف کند. دفعه بعد که برای کودک تان هدیه‌ای می‌خرید یا می‌سازید، هنگام هدیه دادن به‌طور

شفاهی نیز به او ابراز محبت کنید. (همچنین هنگامی که از دادن چیزی به کودک که به نظر تان نامناسب می‌آید خودداری می‌کنید می‌توانید با گفتن «من دوستت دارم، بنابراین نمی‌توانم یک مار زنگی به عنوان حیوان خانگی برایت بخرم» محبت خود را به او نشان بدهید.)

۴- خدمت کردن — هر چند شما دائماً اعمالی جهت خدمت به کودکان تان انجام می‌دهید، بار دیگر که کار بسیار مهمی از نظر کودک تان انجام دادید حتماً به او بگویید این کار به معنی دوست داشتن اوست. کاری را که از نظر شما چندان خوشایند نیست اما کودک تان خیلی به آن اهمیت می‌دهد انجام دهید. مهارت علمی یا فنی جدیدی بیاموزید تا پدر یا مادر کامل تری باشید.

۵- تماس فیزیکی — بغل کردن، بوسیدن، و نوازش درست برای مخزن عاطفی کودک بسیار اهمیت دارد. سن، روحیه، زبان عشق و سایر خصایص هر یک از کودکان تان را در نظر بگیرید و نگرش واحدی در این رابطه اتخاذ کنید. به مرور که کودکان تان بزرگ می‌شوند باید نسبت به روحیات آن‌ها حساس‌تر باشید اما این عادت را حفظ کنید که در تأییدشان نوازش شان کنید.

۶- وقتی زبان اصلی عشق کودک تان را کشف کردید، به طور منظم به آن زبان صحبت کنید. اما چهار زبان دیگر را نیز نادیده نگیرید. زمانی که به زبان اصلی عشق فرزندتان صحبت می‌کنید چهار زبان دیگر اهمیت بیشتری می‌یابند.

برای بحث گروهی بعدی

در باره اهمیت کشف زبان‌های عشق با فرزندان تان صحبت کنید و نظرات یکدیگر را بشنوید. این کار باید بر مبنای سطح درک و سن و سال فرزندان صورت بگیرد. فرزندان تان را تشویق کنید تا آنچه را که به نظرشان باعث می‌شود تا احساس محبت کنند به شما بگویند و در مورد خود و همسر تان نیز اطلاعات لازم در این زمینه را به فرزندان تان بدهید. این کار در فرهنگ‌های مختلف و محیط‌های خانوادگی متفاوت چگونه صورت می‌گیرد؟