

۵

زبان عشق

رازهایی برای داشتن عشقی پایدار

دکتر گری چاپمن

مترجم: محمد یوسفی

سرشناسه	:	چاپمن، گری
عنوان و نام پدیدآور	:	Chapman, Gary ۵ زبان عشق؛ رازهایی برای داشتن عشقی پایدار / نوشته دکتر گری چاپمن؛ ترجمه محمد یوسفی؛ ویراستار طاهره خیرآبادی.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۲۰۳ صفحه.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۵۹۷۳-۸-۳
فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: The 5 Love Languages; The Secret to Love That Last: 2015
موضوع	:	عشق، ازدواج و خانواده
رده‌بندی کنگره	:	UB ۴۰ پ ۹۲ ۱۳۹۵
رده‌بندی دیویی	:	۶۴۶/۷۸۰۸۸۳۵۵۰۰۹۷۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۴۱۳۳۴۴



عنوان:	۵ زبان عشق
مؤلف:	رازهایی برای داشتن عشقی پایدار
مترجم:	دکتر گری چاپمن
ویراستار:	محمد یوسفی طاهره خیرآبادی
زمان و نوبت چاپ:	۱۳۹۵، اول
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
ناشر:	نشر نوین توسعه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۵۹۷۳-۸-۳
بها:	۱۶،۰۰۰ تومان

کلیه حقوق کتاب برای ناشر محفوظ است.

فهرست

- فصل اول) پس از ازدواج چه بر سر عشق می‌آید؟! ۹
- حقیقتی که آن را از یاد برده‌ایم ۱۳
- نوبت شماسست ۱۵
- فصل دوم) پر ننگه داشتن مخزن عشق ۱۷
- نیاز ما به عشق ۲۱
- نوبت شماسست ۲۳
- فصل سوم) عاشق شدن ۲۵
- حال و هوای عاشقی ۲۷
- واقعیت به زور وارد می‌شود! ۲۸
- از «حال و هوای عاشقی» به عشق واقعی ۳۱
- نوبت شماسست ۳۵
- فصل چهارم) زبان اصلی عشق ۱: کلام تاییدآمیز ۳۷
- تشویق ۴۱
- حرف‌های محبت‌آمیز ۴۴
- درخواست متواضعانه ۴۷
- دفترچه یادداشت و یک داستان ۴۹
- نوبت شماسست ۵۴
- فصل پنجم) زبان اصلی عشق ۲: وقت گذاشتن برای یکدیگر ۵۷
- توجه متمرکز ۶۲
- گفتگوی با کیفیت ۶۳
- یادگیری صحبت کردن ۶۸

- ۷۱.....دریاچه‌های مرده و نهرهای خروشان.....
- ۷۳.....فعالیت‌های باکیفیت.....
- ۷۵.....نوبت شماسست.....
- فصل ششم) زبان اصلی عشق ۳: دریافت هدیه..... ۷۹**
- ۸۰.....یادآور عشق.....
- ۸۴.....بهترین سرمایه‌گذاری.....
- ۸۵.....من به عنوان یک هدیه.....
- ۸۸.....معجزه در شیکاگو.....
- ۹۲.....نوبت شماسست.....
- فصل هفتم) زبان اصلی عشق ۴: ارائه خدمت و همسریاری..... ۹۷**
- ۹۸.....گفتگو در یک شهرک صنعتی.....
- ۱۰۷.....چیزی که از دیوید و ماری آموختم.....
- ۱۰۹.....پادری یا عاشق؟.....
- ۱۱۱.....نوبت شماسست.....
- فصل هشتم) زبان اصلی عشق ۵: تماس بدنی..... ۱۱۵**
- ۱۱۶.....قدرت لمس کردن.....
- ۱۱۹.....بدن برای لمس کردن است.....
- ۱۲۰.....بحران و تماس بدنی.....
- ۱۲۰.....«زندگی قرار نیست اینجوری باشه!».....
- ۱۲۶.....نوبت شماسست.....
- فصل نهم) کشف زبان عشق..... ۱۲۹**

- ۱۳۲ چطور زبان‌های عشق می‌تواند به ما آسیب بزند؟
- ۱۳۴ به دنبال چه چیزی هستید؟
- ۱۳۹ نوبت شماسه
- ۱۴۱ **فصل دهم) عشق یک تصمیم است**
- ۱۴۲ «دیگه عاشقش نیستم»
- ۱۴۶ سرد شدن حال و هوای عاشقی
- ۱۴۸ توان تصمیم گرفتن برای عاشقی
- ۱۵۰ نوبت شماسه
- ۱۵۱ **فصل یازدهم) عشق تفاوت ایجاد می‌کند**
- ۱۵۳ «ما مثل دو هم اتاقی هستیم»
- ۱۵۷ نوبت شماسه
- ۱۵۹ **فصل دوازدهم) عشق ورزیدن به فردی که دیگر عاشقش نیستیم!**
- ۱۶۱ بزرگترین چالش عشق
- ۱۶۴ آزمایش شش ماهه
- ۱۶۶ «می‌خوام برات همسر بهتری باشم»
- ۱۷۳ **فصل سیزدهم) حرف آخر**
- ۱۷۷ **سوالات متداول**
- ۱۹۷ **تست شخصیت شناسی ۵ زبان عشق**
- ۲۰۲ تفسیر نتایج
- ۲۰۳ نکته مهم

فصل اول

پس از ازدواج چه بر سر عشق می آید؟!

در ارتفاع ۱۰ هزار متری از زمین، جایی بین دالاس و بوفالو، مجله‌اش را کنار گذاشت، رویش را به من کرد و پرسید: «شغل شما چیست؟»

حقیقت را گفتم: «کار من مشاوره ازدواج و برگزاری سمینارهایی در مورد تحکیم ازدواج است.»

گفت: «مدت‌هاست می‌خواهم این سوال را از یک نفر بپرسم که بعد از ازدواج چه بر سر عشق می آید؟»

پرسیدم: «منظورتان چیست؟»

گفت: «من تا به حال سه بار ازدواج کرده‌ام و در هر سه بار قبل از اینکه زندگی مشترک زیر یک سقف را آغاز کنیم همه چیز خوب بود، اما بعد از آن به هم می‌ریخت. تمام عشقی که فکر می‌کردم نسبت به او دارم و عشقی که به نظر می‌رسید او نسبت به من دارد، بر باد می‌رفت. من آدم نسبتاً باهوشی هستم و در کارم موفقم، اما علت این موضوع را نمی‌فهمم!»

پرسیدم: «چند سال متأهل بودید؟»

- اولین ازدواجم ده سال طول کشید، دومی سه سال و آخری تقریباً شش سال.

- عشقی که بین شما وجود داشت، فوراً بعد از شروع زندگی از بین می‌رفت یا به مرور زمان؟

- در ازدواج دومم از همان اول، نمی‌دانم چه اتفاقی افتاد. فکر می‌کردم واقعا عاشق هم هستیم، اما ماه عسلی که رفتیم فاجعه بود و هیچ وقت هم درست نشد. ما فقط شش ماه نامزد بودیم، در آن دوران عشقمان رویایی بود اما بعد از اینکه زندگی زیر یک سقف را آغاز کردیم از همان اول با هم درگیر شدیم.

در ازدواج اولم، سه چهار سال زندگی خوبی داشتیم. بعد از تولد بچه احساس کردم فقط به بچه توجه می‌کند و به من اصلاً اهمیت نمی‌دهد. انگار تنها هدف او در زندگی بچه بود و بعد از بچه دار شدن دیگر نیازی به من نداشت.

- پرسیدم: «خودش این موضوع را گفت؟»

- «بله، این موضوع را به خودش می‌گفتم و او در جوابم می‌گفت من دیوانه‌ام و استرس یک پرستار ۲۴ ساعته بودن را درک نمی‌کنم. می‌گفت باید بیشتر او را درک کنم و بیشتر کمکش کنم. واقعا سعی خودم را کردم، اما به نظر می‌رسید هیچ فایده‌ای ندارد. بعد از آن بیشتر از هم فاصله گرفتیم و پس از مدتی دیگر هیچ عشقی بین ما وجود نداشت. هر دوی ما بر این موضوع توافق داشتیم که زندگی مشترک ما به پايانش رسیده است.»

ازدواج آخرم؟ فکر می‌کردم با دو ازدواج قبلی متفاوت است. دوران نامزدی ما دو سال طول کشید. واقعا فکر می‌کردیم می‌دانیم چه کاری درست است. تصور می‌کردم برای اولین بار می‌دانم عاشق یک نفر بودن یعنی چه. کاملا حس می‌کردم که او هم عاشق من است.

بعد از شروع زندگی مشترک، رفتارم تغییری نکرد. همچنان همانند قبل ابراز عشق می‌کردم. به او می‌گفتم که چقدر زیبا است. به او می‌گفتم چقدر دوستش دارم. به او می‌گفتم از اینکه شوهرش هستم احساس افتخار می‌کنم. اما چند ماه بعد از ازدواج شروع کرد به گلایه کردن، مثلا؛ چرا آشغال‌ها را دم در نمی‌گذاری یا لباس‌هایت را روی بند پهن نمی‌کنی و... بعد از آن شروع کرد به تخریب شخصیت من و می‌گفت نمی‌تواند به من اعتماد کند و مرا هم متهم می‌کرد که به او اطمینان ندارم. یک شخص کاملا منفی شد. قبلا اصلا منفی نبود بلکه یکی از مثبت‌ترین آدم‌هایی بود که دیده بودم و همین مثبت‌نگری یکی از دلایلی بود که جذبش شده بودم. هیچ وقت از چیزی شاکی نمی‌شد. هر کاری می‌کردم از نظرش عالی بود اما بعد از شروع زندگی مشترک از نظر او هیچ کاری را درست انجام نمی‌دادم. واقعا نمی‌دانم چه اتفاقی افتاده بود. در نهایت عشقم نسبت به او از بین رفت و رفته رفته تبدیل به نفرت شد. اصلا عاشقم نبود. هر دو می‌دانستیم که ادامه‌ی آن زندگی برای هیچ کدام از ما سودی نداشت، بنابراین سال قبل از هم جدا شدیم.

الان سوال من این است که بعد از آغاز زندگی زیر یک سقف چه بر سر عشق می‌آید؟ آیا این اتفاق برای همه می‌افتد یا فقط مختص من است؟ آیا علت بیشتر طلاق‌ها همین موضوع است؟ باورم نمی‌شود که این اتفاق سه بار برای من افتاده

است. آیا افرادی که از هم جدا نمی‌شوند، یاد می‌گیرند بدون عشق به زندگی‌شان ادامه دهند؟ یا عشق واقعا در بعضی زندگی‌ها باقی می‌ماند؟ اگر می‌ماند، چطور؟!

سوالاتی که آن مرد می‌پرسید، سوالاتی است که این روزها هزاران فرد متأهل یا جدانشده می‌پرسند. بعضی‌ها از دوستانشان می‌پرسند، بعضی‌ها از مشاوران یا افراد روحانی و بعضی از خودشان. گاهی اوقات پاسخ‌هایی برای این سوالات داده می‌شود که با کلمات علم روانشناسی و با زبانی نامفهوم بیان می‌شوند و پاسخ‌هایی هستند که مفید واقع نمی‌شوند. گاهی هم با طنز و یا مسائل سنتی پاسخ داده می‌شوند. بسیاری از جک‌ها حقایقی در خود دارند، اما هیچ تاثیر مثبتی ندارند.

میل به وجود عشق در ازدواج و زندگی ریشه‌ی عمیقی در ساختار روانی ما دارد. کتاب‌های زیادی در مورد عشق وجود دارد. در تلویزیون و رادیو از عشق صحبت می‌شود. اینترنت پر از نصیحت‌هایی در این مورد است، و همین‌طور والدین و دوستان‌مان! زنده نگه داشتن عشق در زندگی امری است که باید جدی گرفته شود.

با وجود منابع و کمک‌های زیادی که وجود دارد تا بتوانند عشق را در زندگی حفظ کنند، چرا افراد کمی هستند که راز زنده نگه داشتن عشق بعد از شروع زندگی مشترک را می‌دانند؟ چرا یک زوج که در کارگاه‌های ازدواج شرکت می‌کنند و مهارت‌های ارتباطی بسیار عالی در ازدواج را می‌آموزند، هنگامی که به خانه بر می‌گردند نمی‌توانند آنها را در زندگی به کار برند؟ مثلا وقتی مطلبی را در مورد ۱۰۱ روش ابراز عشق به همسر می‌خوانید و دو سه مورد را که به نظر بهتر می‌رسند، امتحان می‌کنید و همسر شما حتی متوجه این ابراز عشق نمی‌شود، چه خواهید کرد؟! ۹۸ روش باقیمانده را رها می‌کنید و به زندگی عادی خود بر می‌گردید.

حقیقتی که آن را از یاد برده‌ایم ...

هدف اصلی این کتاب پاسخ به این سوالات است. البته منظور این نیست که کتاب‌ها و مقالاتی که تاکنون منتشر شده‌اند مفید نیستند. مشکل اینجا است که ما یک حقیقت اساسی را نادیده گرفته‌ایم:

مردم به زبان‌های عشق متفاوتی صحبت می‌کنند.

بسیاری از ما زبان والدین یا خویشاوندان خود را یاد می‌گیریم که همان زبان مادری یا زبان اصلی ماست. بعداً ممکن است زبان‌های دیگری هم بیاموزیم. زبان‌های دوم ما هستند. ما زبان مادری خود را راحت‌تر صحبت می‌کنیم و می‌فهمیم. هر چه بیشتر از زبان دوم خود استفاده کنیم، راحت‌تر می‌توانیم با آن مکالمه کنیم. اگر فقط با زبان اصلی خود صحبت کنیم و با فردی روبرو شویم که با زبانی متفاوت از ما صحبت می‌کند، ارتباط ما محدود خواهد شد. آنگاه مجبوریم به زبان اشاره یا رسم شکل و یا... متکی شویم. می‌توانیم ارتباط برقرار کنیم، اما به شکلی بسیار بد. تفاوت زبانی بخشی از فرهنگ بشریت است. اگر می‌خواهیم ورای مرزهای فرهنگی ارتباط موثری داشته باشیم باید زبان افرادی که می‌خواهیم با آنها صحبت کنیم را یاد بگیریم.

در مورد عشق نیز همین موضوع درست است. زبان عشق شما ممکن است با زبان عشق همسرتان متفاوت باشد، همانند تفاوت زبان چینی با فارسی. اگر زبان همسر شما چینی باشد، هر چقدر به زبان فارسی به او ابراز عشق کنید او نخواهد فهمید و در نهایت نمی‌داند چطور به هم عشق بورزید. دوستی که در ابتدا از او صحبت کردم، وقتی به همسر سومش می‌گفته که او چقدر زیبا است، عاشق اوست و به او افتخار می‌کند، در حقیقت با زبان «کلام تاییدآمیز» با او صحبت می‌کرده

است. او صادقانه ابراز عشق می‌کرده اما همسرش زبان او را نمی‌فهمیده است. شاید همسرش به دنبال ابراز عشق به زبان خودش بوده و آن را نمی‌دیده است. صادقانه ابراز عشق کردن کافی نیست. اگر می‌خواهیم به روشی موثر عشق بورزیم، باید زبان اصلی عشق همسرمان را یاد بگیریم.

نتیجه‌ی سال‌ها مشاوره‌ی ازدواج من این است که ۵ زبان عشق احساسی وجود دارد؛ ۵ روشی که افراد از عشق صحبت می‌کنند و آن را می‌فهمند. در حوزه زبان‌شناسی ممکن است یک زبان گویش‌ها و لهجه‌های متفاوتی داشته باشد. به طور مشابه در حوزه ۵ زبان عشق نیز گویش‌ها و لهجه‌های متفاوتی وجود دارند. تعداد روش‌های ابراز عشق در یک زبان عشق فقط محدود به قدرت فهم و تصور فرد است. هر چه فهم و تصور فرد بیشتر باشد با روش‌های بیشتری می‌تواند ابراز عشق کند. مهم‌ترین چیز این است که با زبان عشق همسر خود صحبت کنید.

به ندرت یک زن و شوهر زبان عشق یکسانی دارند. ما تمایل داریم با زبان عشق اولیه خودمان صحبت کنیم و وقتی همسرمان آن را نمی‌فهمد، گیج می‌شویم! شما ابراز عشق می‌کنید اما از دید همسرتان با یک زبان خارجی که برای او قابل فهم نیست ابراز عشق کرده‌اید و مشکل اساسی همین جاست. هدف این کتاب ارائه راه‌حلی برای این مشکل است. و به همین علت است که شهادت نوشتن کتابی دیگر در مورد عشق را پیدا کردم. وقتی ۵ زبان عشق پایه را یاد گرفتیم و زبان اولیه‌ی خود و همسرمان را شناختیم، آنگاه اطلاعات مورد نیاز برای بکار بردن ایده‌های موجود در کتاب‌ها و مقالات دیگر را خواهید داشت.

وقتی زبان عشق اولیه‌ی همسر خود را شناسایی کردید و آن را یاد گرفتید، مطمئن باشید کلید یک زندگی مشترک پایدار و عاشقانه را یافته‌اید. اگر برای زنده نگه داشتن عشق تلاش کنیم، بعد از ازدواج از بین نخواهد رفت، فقط باید یک زبان عشق دوم را بیاموزیم. نمی‌توانیم به زبان مادری خود متکی باشیم وقتی همسرمان آن را نمی‌فهمد. اگر می‌خواهید همسرتان عشقی که سعی در ابراز آن دارید را بفهمد، باید آن را به زبان اصلی عشق او بیان کنید.

نوبت شماست...

وقتی سعی می‌کنید علاقه‌ی خود را به همسرتان نشان دهید، چه واکنشی نشان می‌دهد؟

فصل دوم

پرنگه داشتن مخزن عشق

عشق مهم‌ترین کلمه در زبان انگلیسی است و البته گیج‌کننده‌ترین. تمام اندیشمندان سکولار و مذهبی موافق‌اند که عشق نقش محوری و مهمی در زندگی ایفا می‌کند. عشق نقشی برجسته در هزاران کتاب، موسیقی، مجله و فیلم دارد. تعداد زیادی از نظام‌های فلسفی و الهی جایگاهی والا برای عشق قائل‌اند.

روانشناسان به این نتیجه رسیده‌اند که نیاز به عشق اولین نیاز احساسی انسان است. ما برای عشق کوه‌ها را در می‌نوردیم، از دریاها عبور می‌کنیم، بیابان‌ها را زیر پا می‌گذاریم و سختی‌های بی‌شماری را تحمل می‌کنیم. بدون عشق نمی‌توان کوه‌ها را درنوردید، از دریاها عبور کرد، بیابان‌ها را زیر پا گذاشت و سختی‌ها را تحمل کرد.

اگر بپذیریم که کلمه «عشق» در جامعه‌ی انسانی نفوذ کرده است، هم در گذشته و هم در حال، باید این را نیز بپذیریم که این کلمه، گیج‌کننده‌ترین کلمه نیز هست. به هزاران روش آن را استفاده می‌کنیم. می‌گوییم: «عاشق‌ها تداگم»، لحظه‌ای بعد می‌گوییم: «عاشق مادرمم». با کلمه‌ی عشق از فعالیت‌های مورد علاقه‌ی مان مثل شنا، اسکی، شکار و... حرف می‌زنیم. عاشق اشیائی مثل انواع غذاها، ماشین‌ها و

خانه‌ها هستیم. عاشق بعضی حیوانات مثل سگ، گربه و حتی حلزون هستیم. عاشق طبیعتیم؛ درختان، گل‌ها، آب و هوا. عاشق افراد هستیم؛ مادر، پدر، پسر، دختر، والدین، همسر، دوستان. حتی عاشق عاشق شدن هستیم.

اگر تمام موارد گفته شده به اندازه کافی گیج‌کننده نبود، این را هم اضافه کنید که ما کلمه‌ی عشق را برای توضیح بعضی کارهایمان نیز استفاده می‌کنیم، مثلاً: «این کار را انجام دادم چون عاشقش هستم». این نوع توضیح برای خیلی از کارها استفاده می‌شود. یک سیاستمدار رابطه‌ی نامشروعش را عشق می‌نامد درحالی‌که یک فرد مذهبی آن را گناه می‌داند. زن یک مرد الکلی به زندگی با او ادامه می‌دهد و آن را عشق می‌داند، درحالی‌که روانشناسان آن را «هم‌وابستگی»^۱ می‌نامند. والدین تمام خواسته‌های فرزند خود را برآورده می‌کنند و آن را عشق می‌دانند درحالی‌که مشاوران خانواده آن را بی‌مسئولیتی می‌نامند. رفتار عاشقانه چیست؟!

هدف این کتاب رفع تمام پیچیدگی‌های کلمه‌ی عشق نیست بلکه تمرکزش روی آن نوع از عشق است که برای سلامت روانی ما ضروری است. روانشناسان کودک این مورد را تایید می‌کنند که هر کودکی نیازهای احساسی اساسی دارد که به منظور ثبات روانی او باید برآورده شوند. در بین این نیازهای احساسی، هیچ یک مهم‌تر از نیاز به عشق و علاقه نیست، نیاز به اینکه حس کند به کسی تعلق دارد و او را می‌خواهند. با میزان کافی عشق و علاقه، کودک به یک بزرگسال مسئولیت‌پذیر تبدیل خواهد شد. بدون آن عشق، از لحاظ احساسی و اجتماعی دچار مشکل خواهد شد.

^۱- codependency

به گفته‌ی دکتر راس کمپبل، روانپزشک متخصص کودک و نوجوان، درون هر کودکی یک مخزن احساس وجود دارد که لازم است با عشق پر شود. وقتی یک کودک واقعا احساس کند که او را دوست دارند رشد طبیعی خواهد داشت، اما وقتی آن مخزن پر نشود، در بزرگسالی رفتار نادرستی بروز خواهد داد. علت بسیاری از رفتارهای بد بچه‌ها پر نشدن «مخزن عشق» آنهاست.

وقتی این حرف‌های دکتر را شنیدم از استعاره‌ای که به کار برد خوشم آمد^۲ و به صدها والدینی فکر کردم که در دفتر من از رفتارهای زشت فرزندانشان صحبت می‌کردند. هیچ وقت نمی‌توانستم مخزن احساسی درون آن بچه‌ها را ببینم اما نتایج خالی بودن آن را می‌توانستم ببینم. رفتار بد آنها حاصل جستجوی گمراهانه‌ی عشقی بود که از سوی والدین دریافت نکرده بودند. آنها در مکان‌های اشتباه و به روش‌هایی اشتباه به دنبال عشق بودند.

دختری به نام اشلی را به یاد دارم که در سیزده سالگی به علت بیماری مقاربتی تحت درمان بود. به همین خاطر والدین او شدیداً ناراحت بودند. از اشلی عصبانی بودند. از مدرسه شاکی بودند که در مورد تماس جنسی به بچه‌ها آموزش داده‌اند. والدینش پرسیدند: «چرا باید این کار را بکند؟»

در صحبتی که با اشلی داشتم به من گفت که والدینش در ۶ سالگی از هم جدا شده بودند. او می‌گفت: «فکر می‌کردم پدرم به خاطر اینکه مرا دوست نداشت رفت. وقتی ده سالم بود مادرم مجدداً ازدواج کرد. آن زمان احساس کردم او شخص دیگری را برای عاشقی دارد، اما من هنوز کسی را نداشتم که عاشقم باشد. با آن پسر در

^۲ منظور، استفاده از عبارت مخزن یا باک عشق است که به تعبیر روانشناسان و نویسندگان این کتاب، برای داشتن زندگی سالم، لازم است تا به میزان زیادی پر باشد. (مترجم)

مدرسه آشنا شدم. از من بزرگ‌تر بود اما دوستم داشت. باورکردنی نبود. با من مهربان بود و بعد از مدتی احساس کردم واقعا عاشق من است. نمی‌خواستم رابطه‌ی جنسی داشته باشم، فقط می‌خواستم کسی مرا دوست داشته باشد».

مخزن عشق اشلی برای سال‌ها خالی مانده بود. مادر و ناپدری‌اش نیازهای مادی او را تامین می‌کردند اما نیازهای احساسی‌اش را نادیده می‌گرفتند. قطعا اشلی را دوست داشتند و فکر می‌کردند اشلی عشق آنها را می‌فهمد. اما خیلی دیر فهمیدند که اینطور نیست و آنها با زبان اصلی عشق اشلی به او ابراز عشق نمی‌کرده‌اند.

نیاز احساسی به عشق فقط مختص دوران کودکی نیست. این نیاز در بزرگسالی و زندگی مشترک بعد از ازدواج هم وجود دارد. تجربه‌ی عاشق بودن به طور موقت این نیاز را رفع می‌کند، اما طول عمر کمی دارد و موقتی است. بعد از اینکه از حال و هوای عاشقی خارج می‌شویم، نیاز احساسی ما به عشق مجددا خودش را نشان می‌دهد چون با توجه به طبیعت انسانی، برایمان امری ضروری است. نیاز به عشق در مرکز امیال احساسی است. قبل اینکه عاشق شویم نیز نیاز به عشق داشتیم و تا آخر عمر هم خواهیم داشت.

نیاز به دریافت عشق در دل امیال ازدواجی قرار دارد. اخیرا مردی به من گفت: «خانه، ماشین، ویلا یا هر چیز دیگری چه ارزشی دارد وقتی زنت عاشقت نباشد؟» می‌دانید منظورش چه بود؟ این بود که بیشتر از هر چیزی می‌خواهم که زنم عاشقم باشد. چیزهای مادی نمی‌توانند جایگزین عشق احساسی انسان باشند.

خانمی می‌گفت: «او تمام روز به من توجه نمی‌کند و بعد در پایان روز می‌خواهد که هم‌بستر شویم. از این کار متنفرم». او، زنی نیست که از رابطه‌ی زناشویی متنفر باشد، بلکه فقط ناامیدانه از نبود عشق احساسی می‌نالد.

نیاز ما به عشق

نیاز شدیدی درون ما وجود دارد که توسط فردی دیگر مورد عشق قرار بگیریم. انزوا برای روح انسان مخرب است. به همین علت است که سلول انفرادی در زندان بی‌رحمانه‌ترین تنبیه محسوب می‌شود. در قلب موجودیت انسان میل به صمیمی شدن با شخصی دیگر و مورد عشق او قرار گرفتن وجود دارد. ازدواج این نیاز به صمیمیت و عشق را رفع می‌کند. به همین خاطر است که در نوشته‌های انجیل از یکی شدن زن و مرد صحبت شده است. البته بدین معنی نیست که افراد هویت خود را از دست می‌دهند، بلکه یعنی به شکلی عمیق و صمیمی وارد زندگی یکدیگر می‌شوند.

اما عشق با اینکه مهم است، گمراه‌کننده نیز هست. من به حرف‌های زوج‌های زیادی گوش داده‌ام که از درد محرمانه‌ی خود برایم گفته‌اند. بعضی‌ها به خاطر دردی که از درون دارند و دیگر توان تحمل آن را ندارند به من مراجعه می‌کنند. بعضی‌ها نزد من می‌آیند چون می‌فهمند که الگوهای رفتاری‌شان یا بدرفتاری همسرشان در حال نابود کردن زندگی مشترک‌شان است. بعضی‌ها می‌گویند دیگر نمی‌خواهند متأهل باشند. رویای آنها برای زندگی شاد تا ابد در دنیای واقعی نقش بر آب شده است. بارها و بارها شنیده‌ام که «عشق ما به پایان رسیده است، رابطه‌ی ما تمام شده است. قبلا حس می‌کردیم خیلی به هم نزدیکیم اما الان نه. دیگر از با هم بودن لذت

نمی‌بریم. نیازهای همدیگر را رفع نمی‌کنیم». داستان‌های آنها شاهد این مدعا است که افراد بزرگ‌سال نیز همانند کودکان مخزن عشق دارند.

آیا علت میل به جدایی، خالی بودن این مخزن عشق است؟ آیا بدرفتاری، کنار کشیدن، حرف‌های زننده و عیب‌جویی، به علت مخزن عشق خالی است؟ اگر راهی برای پر کردن این مخزن پیدا کنیم، آیا می‌توانیم زندگی مشترک را دوباره احیا کنیم؟ آیا زوجین با مخزنی پر از عشق می‌توانند یک فضای احساسی ایجاد کنند که بتوانند در آن فضا از تفاوت‌ها حرف بزنند و اختلافات‌شان را حل کنند؟ آیا این مخزن، کلید داشتن یک ازدواج و زندگی موفق است؟

این سوالات مرا به یک سفر طولانی فرستاد. در طول سفر، مواردی ساده ولی قدرتمند را کشف کردم که در این کتاب بیان کرده‌ام. این سفر علاوه بر اینکه تجربه‌ی سال‌ها مشاوره‌ی ازدواج را برایم به همراه داشت، باعث شد بفهمم در قلب و ذهن صدها زوج آمریکایی چه می‌گذرد. زوج‌هایی از سیاتل تا میامی مرا دعوت کردند و در مورد زندگی‌شان به راحتی صحبت کردیم. مثال‌هایی که در این کتاب آمده است همگی بخش‌هایی از زندگی‌های واقعی است. فقط اسم افراد و مکان‌ها را به علت حفظ حریم خصوصی تغییر داده‌ام.

باور دارم که پر نگه داشتن مخزن عشق برای ادامه‌ی زندگی بسیار مهم است، به همان اندازه که پر نگه داشتن باک بنزین برای حرکت ماشین ضروری است. پیش بردن زندگی مشترک با مخزن خالی برای شما زبانی بیشتر از راندن ماشین با باک خالی خواهد داشت. مطالبی که خواهید خواند توانایی نجات هزاران زندگی را دارند

و همچنین می‌توانند حال و هوای یک زندگی خوب را بهتر کنند. کیفیت زندگی شما هر چه باشد، همیشه می‌تواند از آنچه که هست بهتر شود.

هشدار: فهم پنج زبان عشق و یادگرفتن نحوه‌ی صحبت کردن با زبان عشق همسران ممکن است به طور کلی رفتار او را تغییر دهد. افراد وقتی مخزن عشق‌شان پر باشد، به گونه‌ای دیگر رفتار می‌کنند.

البته قبل از بررسی ۵ زبان عشق، لازم است پدیده‌ی مهم اما گیج‌کننده‌ی دیگری را توضیح دهیم: «تجربه‌ی حس خوب عاشق شدن»

نوبت شماست...

مخزن عشق شما از یک تا ده، چقدر پر است؟

فصل سوم

عاشق شدن

او بدون قرار قبلی به دفترم آمد و از دستیارم خواست که اجازه دهد ۵ دقیقه با من صحبت کند. من راشل را ۱۸ سال بود که می‌شناختم. خانمی ۳۶ ساله که تا آن زمان اصلاً ازدواج نکرده بود. گاهی اوقات نزد من می‌آمد تا در مورد مشکلات خاصی که در روابط قبل از ازدواجش برایش پیش می‌آمد با من صحبت کند. او ذاتاً زنی منظم و وظیفه‌شناس بود و سر زده آمدن به دفتر من، با شخصیتش سازگاری نداشت. فکر کردم شاید برایش مشکل بزرگی پیش آمده که بدون قرار قبلی به دفترم آمده است. به دستیارم گفتم به او اجازه ورود بدهد. انتظار داشتم بعد از بسته شدن در او را با چشمانی گریان ببینم، اما با خوشحالی داخل اتاقم پرید.

پرسیدم: «حالت چگونه راشل؟»

جواب داد: «عالی! هیچ وقت تو زندگی از این بهتر نبودم. دارم ازدواج می‌کنم.»

- واقعا؟ با کی؟ کی؟

- اسمش بنه. قراره سپتامبر با هم ازدواج کنیم.

- خیلی خوبه، چند وقت نامزد بودین؟

- سه هفته. می‌دونم دیونگیه دکتر، اونم بعد از تمام نامزدی‌های ناموفقی که تا مرز ازدواج رفتیم ولی نشده. خودم باورم نمیشه، اما می‌دونم بن همونیه که می‌خواستیم. هر دو از همون اولین باری که همدیگرو دیدیم اینو فهمیدیم. البته در ملاقات اول، از ازدواج حرفی زده نشد اما اون بعد یک هفته به من پیشنهاد ازدواج داد. می‌دونستم بهم پیشنهاد ازدواج میده و می‌دونستم جوابم مثبته. قبلا هیچ وقت همچین حسی نداشتم. بعد از سال‌ها روابط بی‌ثمر، می‌دونم که بن همونیه که مناسب منه».

روی صندلی، عقب و جلو می‌رفت و با خنده و خوشحالی ادامه داد: «می‌دونم دیونگیه، اما خیلی خوشحالم. هیچ وقت تو زندگیم اینقدر خوشحال نبودم».

چه بر سر راشل آمده بود؟ عاشق شده بود. در ذهنش، بن بهترین فردی بود که تا به حال دیده بود. از هر لحاظ او را کامل می‌دید. شوهر ایده‌آلش بود. شب و روز به او فکر می‌کرد. اینکه بن قبلا دو بار ازدواج کرده بود و ۳ بچه داشت و در یک سال گذشته ۳ بار شغلش را تغییر داده بود از نظر او اصلا اهمیت نداشت. خوشحال بود و مطمئن بود که قرار است تا ابد با بن زندگی خوشی داشته باشد. او عاشق بود.

خیلی از ما عاشق می‌شویم و با معشوق خود ازدواج می‌کنیم. فردی را می‌بینیم که خصوصیات ظاهری و رفتارهای شخصیتی او باعث می‌شود در همان برخورد اول عاشقش شویم. ممکن است این آتش عشق در اولین صحبت با او خاموش شود یا پس از آشنایی بیشتر، شعله‌ورتر شود. در این صورت اگر بفهمیم که این عشق دو طرفه است، شدتش بیشتر می‌شود. اما اگر یک‌طرفه باشد یا عشقی که در قلب ما به

وجود آمده است سرد می‌شود و یا تلاش می‌کنیم تا معشوق خود را تحت تاثیر قرار دهیم تا عشق او را به دست آوریم. سپس درمورد ازدواج حرف می‌زنیم چون همه موافقتند که عاشق بودن یک شرط ضروری برای یک ازدواج خوب است.

حال و هوای عاشقی

تجربه‌ی عاشقی در اوج خودش حس بسیار خوبی دارد. از لحاظ احساسی ذهنمان درگیر هم می‌شود. قبل از خواب به هم فکر می‌کنیم. وقتی بیدار می‌شویم آن فرد اولین چیزی است که به ذهنمان می‌آید.

دختری به نام جین عاشق شده است و فکر می‌کند معشوق او کامل است. بهترین دوستش عیوب معشوق جین را می‌بیند اما جین به حرف‌های او گوش نمی‌دهد. مادرش که متوجه شده است معشوق جین مدام شغل عوض می‌کند، نگرانی‌اش را بروز نمی‌دهد اما مودبانه سوالاتی در مورد برنامه رایان، معشوق جین، می‌پرسد.

رویاهایی که جین قبل از ازدواج در سر دارد اینها هستند: «قرار است همدیگر را حسابی خوشحال کنیم. سایر زوجها ممکن است بحث و دعوا کنند اما ما هیچ وقت. ما عاشق هم هستیم. البته ساده‌لوحانه به مسائل نگاه نمی‌کنیم. می‌دانیم که تفاوت‌هایی با هم داریم. اما درمورد آن تفاوت‌ها راحت با هم حرف خواهیم زد و سر مشکلاتمان به توافق خواهیم رسید». وقتی عاشق باشی نمی‌توانی چیز دیگری را باور کنی.

ما به این نتیجه رسیده بودیم که واقعا عاشق هم هستیم و این عشق تا ابد دوام خواهد آورد. همیشه احساسات فوق‌العاده‌ای را که الان داریم، در آینده نیز خواهیم

داشت. هیچ مشکل حل نشدنی بین ما به وجود نخواهد آمد. هیچ چیز نمی‌تواند بر عشق بین ما غلبه کند. ما اسیر زیبایی و دلربایی یکدیگر شده‌ایم. عشق ما بهترین چیزی است که تا به حال تجربه کرده‌ایم. دیده‌ایم که برخی زوج‌های این احساس را پس از مدتی از دست داده‌اند، اما این اتفاق هیچ وقت برای ما نخواهد افتاد. شاید عشق آنها واقعی نبوده است!

متاسفانه، ابدی بودن این نوع عشق یک داستان تخیلی است. حاصل یافته‌های دکتر دورتی تنوف این بوده است که طول عمر این نوع عشق، که گاهی به عنوان عشق در یک نگاه از آن یاد می‌شود، کمتر از دو سال است. در نهایت فردی که این‌گونه عاشق می‌شود از ابرها پایین می‌آید و پا روی زمین می‌گذارد. چشمانش باز می‌شود و نقایص طرف مقابل را می‌بیند. دمدمی مزاج بودن و شوخ طبعی‌اش که زمانی دوست داشتنی بود، آزار دهنده می‌شود. نقایص کوچکی که وقتی عاشقش بودیم نادیده می‌گرفتیم به چشمان بسیار بزرگ می‌آید.

واقعیت به زور وارد می‌شود!

به دنیای واقعی ازدواج و زندگی مشترک خوش آمدید، جایی که همیشه داخل سینک مو هست و لک‌های رنگی روی آینه مشاهده می‌شوند. جایی که جملات از «امشب شام کجا بریم؟» به «چرا شیر نخریدی؟» تبدیل می‌شوند. اینجا دنیایی است که بچه‌ها، خویشاوندان جدید، شغل و قبض آب و برق نیازمند توجه هستند، دنیایی که در آن، زندگی روزمره و رنجش‌ها می‌توانند به آرامی عشق را کنار بزنند. در این

دنیا، یک نگاه یا حرف باعث رنجیدن شود. دو نفر که شدیداً عاشق هم هستند ممکن است دشمن هم شوند و محل زندگی‌شان به میدان جنگ تبدیل شود.

چه بر سر عشق آمد؟ افسوس، عشق نبود، بلکه توهمی بود که بر اساس آن ازدواج کردیم. تعجبی نیست که بعضی‌ها از ازدواج می‌نالند و یا همسر سابق خود را، که زمانی عشقشان بوده لعنت می‌کنند. البته اگر طرف مقابل ما را فریب داده باشد حق داریم عصبانی باشیم. آیا عشق واقعی داشتیم؟ فکر می‌کنم داشتیم. مشکل اطلاعات نادرست بود.

اطلاعات اشتباه این بود که این حال و هوای عاشقی تا ابد ادامه خواهد داشت. باید با فهم بیشتری به عشق نگاه می‌کردیم. با نیم‌نگاهی به محیط اطرافمان متوجه این نکته می‌شویم که اگر غرق در عشق باقی بمانیم همه‌ی ما در کار، صنعت، تحصیلات و... به مشکلات جدی خواهیم خورد. چرا؟ چون افرادی که در حال و هوای عاشقی هستند علاقه خود به سایر فعالیت‌ها از دست می‌دهند. دانشجویی که عاشق می‌شود نمراتش افت می‌کند. حین عاشقی مطالعه کردن آسان نیست. فرض کنید فردا در مورد جنگ سال ۱۸۱۲ امتحان دارید، وقتی عاشق باشیم، جنگ سال ۱۸۱۲ چه اهمیتی دارد؟ شما عاشق هستید و هر چیز دیگری بی‌اهمیت است. مردی به من گفت: «دکتر چاپمن، کارم داره از هم می‌پاشه!»

پرسیدم: «یعنی چی؟ چرا؟»

جواب داد: «دختری رو دیدم، عاشقش شدم و الان نمی‌تونم هیچ کاری رو درست انجام بدم. نمی‌تونم ذهنم رو روی کارم متمرکز کنم. روزم رو به رویا پردازی درمورد اون می‌گذرونم!»

خوشحالی و حس خوب حاصل از حال و هوای عشق در ما توهم یک رابطه‌ی صمیمی را ایجاد می‌کند. احساس می‌کنیم به یکدیگر تعلق داریم. باور می‌کنیم که می‌توانیم از پس تمامی مشکلات برآییم. نسبت به هم احساس نوع دوستی داریم. مرد جوانی در مورد نامزدش می‌گفت: «نمی‌توانم به هیچ وجه او را برنجانم. فقط می‌خواهم خوشحالش کنم. هر کاری برای خوشحال کردنش می‌کنم». این نوع وسواس فکری در ما حس اشتباهی ایجاد می‌کند که خودخواهی ما کلاً از بین رفته است و حاضریم هر کاری به نفع معشوق خود انجام دهیم. دلیل اینکه می‌توانیم این کار را به راحتی انجام دهیم این است که کاملاً باور داریم معشوق ما نیز همین حس را نسبت به ما دارد. باور داریم که او هم خودش را متعهد می‌داند که نیازهای ما را رفع کند و همان اندازه که ما به او عشق می‌ورزیم او هم به ما عشق می‌ورزد و هیچ کاری نمی‌کند که ما را برنجاند.

این نوع طرز فکر همیشه خیالاتی است. البته به این معنی نیست که افکار و احساسات ما صادقانه نیست، بلکه واقع‌گرا نیستیم. به درستی واقعیت ذات انسان را در نظر نمی‌گیریم. ما انسان‌ها ذاتاً خودخواه هستیم. دنیا به گرد ما می‌چرخد. هیچ کدام از ما کاملاً نوع دوست نیستیم. فقط حال و هوای عاشقی برای مدتی این توهم را در ما ایجاد می‌کند.

وقتی حال و هوای عاشقی به پایان رسید (به یاد داشته باشید که زمان متوسط این دوره دو سال است)، به دنیای واقعی باز می‌گردیم و شروع می‌کنیم به حمایت از خودمان. یکی از طرفین شروع به ابراز خواسته‌هایش می‌کند، اما خواسته‌هایش با خواسته‌های طرف مقابل متفاوت است. یکی رویای ماشین جدید در سر دارد و دیگری قاطعانه می‌گوید که توان خرید ماشین جدید را ندارند. یکی می‌خواهد به

دیدار والدینش برود اما دیگری نمی‌خواهد وقتش را آن‌گونه سپری کند. به تدریج توهم عشق و صمیمیت از بین می‌رود و خواسته‌ها، احساسات، افکار و الگوهای رفتاری افراد به گونه‌ای تغییر می‌کند که حامی خود فرد باشند. آنها دو نفر هستند. ذهنشان با هم یکی نشده و احساساتشان فقط برای مدتی در اقیانوس عشق غرق بوده است. حال امواج واقعیت شروع به جدا کردن آنها از یکدیگر می‌کند. آنها از حال و هوای عاشقی خارج می‌شوند و در این زمان است که پا پس می‌کشند، جدا از هم زندگی می‌کنند، طلاق می‌گیرند، به دنبال عشق دیگری می‌گردند یا اینکه تمام تلاششان را می‌کنند تا یاد بگیرند پس از پایان حال و هوای عاشقی و در نبود آن، چطور به هم عشق بورزند.

برخی افراد فکر می‌کنند در پایان حال و هوای عاشقی فقط دو راه پیش رو دارند: یا به ناچار همان زندگی فلاکت بار را ادامه دهند و یا آن را تمام کنند و دوباره تلاش کنند. نسل جدید غالباً راه دوم یعنی جدایی را انتخاب می‌کنند و نسل قدیمی‌تر روش اول را یعنی ادامه‌ی زندگی بدون عشق. پیش از آنکه نتیجه‌گیری کنیم کدام یک روش درست‌تری است، بهتر است ابتدا نگاهی به آمار داشته باشیم. آمارها نشان می‌دهند که نرخ طلاق در ازدواج دوم بیشتر از ازدواج اول، و در ازدواج سوم نیز بیشتر از ازدواج دوم است. به نظر می‌رسد این طرز فکر که ازدواج دوم موفق خواهد بود چندان معتبر و قابل قبول نیست.

از «حال و هوای عاشقی» به عشق واقعی

تحقیقات نشان می‌دهد راه سوم و بهتری نیز وجود دارد: حال و هوای عاشقی را یک احساس قوی موقتی بدانیم و با همسر خود به دنبال عشق واقعی باشیم. این

نوع عشق ذاتا احساسی است اما وسواس ذهنی به همراه ندارد. عشقی است که عقل و احساس را متحد می‌کند. این عشق، عشقی آگاهانه و عاقلانه است، به نظم احتیاج دارد و نیاز به رشد فردی در آن مورد توجه قرار می‌گیرد. اساسی‌ترین نیاز ما عاشق شدن نیست، بلکه صادقانه مورد عشق فرد دیگری قرار گرفتن است. عشقی که بر پایه منطق و انتخاب است نه غریزه. من نیاز دارم مورد عشق فردی قرار بگیرم که خودش انتخاب کرده است که عاشق من باشد، فردی که درون من چیزی می‌بیند که به خاطر آن عاشقم باشد.

این نوع عشق نیاز به تلاش و نظم دارد. انتخابی است برای صرف انرژی در راستای منافع فردی دیگر، با آگاهی از این موضوع که اگر زندگی او با تلاش شما بهتر و پربرتر شود، شما هم احساس رضایتمندی خواهید کرد؛ احساس رضایت از داشتن عشقی اصیل نسبت به فردی دیگر. این نوع عشق نیاز به حس خوب حال و هوای عاشقی ندارد. در حقیقت عشق واقعی تا زمانی که دوره‌ی حال و هوای عاشقی تمام نشود شروع نمی‌شود.

نمی‌توانیم برای کارهایی که در دوره «حال و هوای عاشقی» خود انجام می‌دهیم ارزش و اعتباری قائل شویم. در آن زمان تحت تاثیر یک نیروی غریزی هستیم که فراتر از الگوهای رفتاری طبیعی ما است. اما اگر زمانی به دنیای واقعی انتخاب‌های انسانی برگردیم و آنجا هم خودمان انتخاب کنیم و بخواهیم که مهربان و بخشنده باشیم، آن عشق، عشق واقعی است.

برای داشتن سلامت احساسی نیاز به عشق باید رفع شود. افراد متأهل دوست دارند از طرف همسرشان عشق و علاقه را حس کنند. وقتی مطمئن باشیم که

همسرمان ما را پذیرفته است، دوستان دارد و رفاه و خوشحالی ما را می‌خواهد، احساس امنیت می‌کنیم. در مرحله‌ی عشق احساسی تمام این احساسات را داریم، تا زمانی که هستند فوق‌العاده است. اشتباه ما این است که فکر می‌کنیم این احساسات تا ابد باقی خواهند ماند.

اما این احساسات قرار نیست تا ابد باقی بمانند. در کتابچه‌ی راهنمای عشق، این بخش فقط یک مقدمه است. اصل کتاب، عشق عاقلانه و ارادی است. این نوع عشق، عشقی است که عقل همیشه از ما می‌خواسته است. این عشق ارادی است.

این خبر خوبی برای تمام زوج‌های متاهلی است که تمام عشق احساسی‌شان را از دست داده‌اند. اگر عشق یک انتخاب است پس آنها ظرفیت عشق ورزیدن بعد از اتمام حال و هوای عاشقی و بازگشت به دنیای واقعی را دارند. عشق عاقلانه با یک نگرش یا نوعی فکر آغاز می‌شود. این عشق نگرشی است که می‌گوید «من با تو ازدواج کرده‌ام و انتخابم این است که به علائق تو توجه کنم». سپس فردی که این نوع عشق را انتخاب می‌کند روش‌های مناسبی برای ابراز آن پیدا می‌کند.

بعضی‌ها ممکن است مخالف این حرف باشند و آن عشق را عشقی بی‌حاصل بدانند. عشق به عنوان یک نگرش با رفتار مناسب؟ پس ستاره‌های دنباله‌دار چه؟ بادکنک‌ها؟ احساسات عمیق؟ انتظارهای شیرین؟ چشمک زدن؟ برق یک بوسه؟ هیجان عشق بازی؟ امنیت احساسی حاصل از این طرز فکر که «من در ذهن او بهترینم» چه؟ اینها سوالاتی هستند که این کتاب به آنها پاسخ خواهد داد. چطور نیازهای احساسی یکدیگر را رفع کنیم که عشق را حس کنیم؟ اگر این را یاد گرفته و تصمیم به انجام آن بگیرید، آنگاه عشقی به وجود خواهد آمد که هیجانش فراتر از هر چیزی خواهد بود که در زمان عشق احساسی تجربه کرده بودید.

سال‌های زیادی تا به امروز در مورد ۵ زبان عشق زندگی مشترک در سمینارها و جلسه‌های مشاوره خصوصی صحبت کرده‌ام. هزاران زوج اعتبار آنچه می‌خواهید بخوانید را تایید می‌کنند. نامه‌های بسیاری از افرادی دارم که هیچ وقت آنها را ندیده‌ام؛ نامه‌هایی از این دست که: «یکی از دوستانم، ویدئوها و مطالب شما را در مورد زبان‌های عشق به ما داد و زندگی ما را متحول کرد. سال‌ها تلاش می‌کردیم که به هم عشق بورزیم، اما تلاش‌هایمان بی‌ثمر بود. اکنون که به زبان عشق درست صحبت می‌کنیم، جو احساسی زندگی ما به طور کلی بهبود پیدا کرده است.»

وقتی مخزن عشق همسر شما پر باشد و در مورد عشق‌تان احساس امنیت کند، تمام دنیا برایش روشن به نظر می‌رسد و با حداکثر توانش به زندگی ادامه می‌دهد. اما وقتی مخزن عشق او خالی باشد و احساس کند در زندگی مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرد تا مورد عشق، تمام دنیا برایش تاریک است و هیچ‌گاه نمی‌تواند در زندگی طعم خوشی را بچشد. در ۵ فصل بعد ۵ زبان احساسی عشق را توضیح خواهم داد و در فصل ۹ نشان می‌دهم که چگونه کشف زبان اصلی عشق همسر شما، می‌تواند تلاش‌های عشقی‌تان را ثمربخش‌تر کند.

نوبت شماست...

می‌توانید مشخص کنید چه زمانی دوره «حال و هوای عاشقی» رابطه شما به پایان رسید و واقعیت وارد زندگی مشترکتان شد؟ این موضوع چه تاثیری بر رابطه‌ی شما داشت؟ آن را بهتر کرد یا بدتر؟

فصل چهارم

زبان اصلی عشق ۱: کلام تایید آمیز

مارک تواین گفت: «با یک تعریف خوب می‌توانم دو ماه زندگی کنم». اگر معنی تحت‌اللفظی حرف مارک تواین را در نظر بگیریم، شش تعریف می‌تواند مخزن احساسی عشق او را در حدی پر کند که بتواند برای یک سال به زندگی ادامه دهد. البته همسر شما احتمالاً به بیشتر از این تعداد تعریف نیاز دارد.

یک روش ابزار احساسی عشق، گفتن حرف‌هایی است که روحیه را تقویت می‌کند. سلیمان، مؤلف ادبیات حکیمانه‌ی عبری باستان گفته است: «زبان قدرت مرگ و زندگی دارد». بسیاری از زوجها اصلاً قدرت چشمگیر تایید زبانی را نمی‌دانند.

تعریف‌ها و تشکر زبانی ابزارهای قدرتمندی برای بیان عشق هستند. آن‌ها به بهترین شکل در عبارات تایید آمیز ساده‌ای مثل عبارات زیر بیان می‌شوند:

- اون کت و شلوار خیلی بهت میاد

- وای! تو این لباس فوق‌العاده به نظر می‌رسی!

- خیلی خوشم میاد که سر وقت میای دنبالم.

- مرسی که برای بچه پرستار گرفتی. این کارت برام خیلی ارزش داشت.

- همیشه می تونی منو بخندونی

اگر زن و شوهر حرفهای تاییدآمیز این چینی از یکدیگر بشنوند، حال و هوای احساسی زندگی چطور خواهد شد؟

چند سال قبل، در دفتر کارم بودم و در اتاقم باز بود. خانمی وارد شد و گفت: «یه دقیقه وقت دارید؟»

گفتم: «بله، بفرمایید».

نشست و گفت: «دکتر چاپمن من یه مشکلی دارم. نمی تونم همسرم رو متقاعد کنم که اتاق خوابمون رو رنگ بزنه. نه ماهه که دارم بهش میگم. هر کاری می دونستم کردم ولی نتونستم متقاعدش کنم».

اولین چیزی که در ذهنم گفتم این بود: «خانم اشتباه اومدی، من که نقاش ساختمون نیستم»، اما به او گفتم: «در موردش بیشتر برام بگو».

گفت: «خب مثلاً شبیهی گذشته یه نمونه اش. می دونید تمام طول روز همسرم داشت چیکار می کرد؟ داشت فایل های کامپیوترش رو مرتب می کرد».

- شما چیکار کردین؟

- رفتم پیشش و گفتم: «دُن، من نمی‌فهمم، امروز بهترین روز برای رنگ زدن اتاق بود، اونوقت نشستی داری با کامپیوترت کار می‌کنی؟»
- خب بعد اینکه این حرفها رو زدین اتاق رو رنگ کرد؟
- نه، هنوزم رنگ نشده، نمی‌دونم چیکار کنم.
- با کامپیوتر مخالفین؟!
- نه، اما می‌خوام اتاق خواب رنگ بشه.
- مطمئنید که شوهرتون می‌دونه که شما می‌خوای اتاق خواب رنگ بشه؟
- بله، نه ماهه که دارم بهش میگم.
- یه سوال دیگه، آیا شوهرتون تا حالا هیچ کار خوبی انجام داده؟
- مثلا چی؟
- مثلا زباله‌ها رو بذاره بیرون یا ماشین رو بنزین بزنه، قبض برق رو بده، از فروشگاه شیر یا دستمال توالت بخره؟
- بله، بعضی از این کارا رو می‌کنه.
- خب من دو پیشنهاد دارم. یکی اینکه دیگه هیچ وقت از رنگ زدن اتاق خواب حرفی نزنید. تکرار می‌کنم، دیگه هیچ وقت حرفی در موردش نزنید.
- نمی‌دونم این پیشنهاد چطور می‌تونه بهم کمک کنه!

- ببینید، الان به من گفتید که اون می‌دونه می‌خواید اتاق خواب رنگ بشه پس لازم نیست دیگه بگید. اون می‌دونه. پیشنهاد دومم اینه که دفعه بعد که شوهرتون یه کار خوب انجام داد ازش تعریف کنید. اگه زباله‌ها رو بیرون برد بهش بگید: «دَن، واقعا ممنونم که زباله‌ها رو می‌بری بیرون». اگه قبض برق رو پرداخت کرد، دستتون رو بذارید رو شونه‌اش و بگید: «ممنون که قبض رو به‌موقع پرداخت می‌کنی، می‌دونم مردایی هستن که این کارو نمی‌کنن». هر وقت کار خوبی انجام می‌ده یه تعریف و تشکر زبانی ازش داشته باشین.

- «نمی‌فهمم، این کار چطور ممکنه باعث رنگ شدن اتاق خواب بشه؟!»

- «ازم راه‌حل خواستید، من هم به رایگان راه‌حل دادم».

وقتی از دفترم رفت، کمی از من دلخور بود. سه هفته بعد مجدداً به دفترم آمد و گفت: «جواب داد!» یاد گرفته بود که تعریف زبانی محرک خیلی قوی‌تری نسبت به غر زدن است.

البته منظور من این نیست برای اینکه همسران درخواست شما را اجابت کند، چاپلوسی کنید. هدف عشق، رسیدن به چیزی که خود شما می‌خواهید نیست بلکه رسیدن به چیزی است که به نفع معشوق شما است. در واقع وقتی همسرمان از ما تعریف و تشکر می‌کند، انگیزه‌ی ما برای جبران کردن و انجام کاری برای او بیشتر می‌شود.

تشویق

تعریف زبانی فقط یکی از روش‌های بیان حرف‌های تاییدآمیز به همسر است. گویش دیگر این زبان عشق، تشویق کردن است. همه ما در برخی موارد احساس عدم امنیت می‌کنیم. گاهی برای انجام بعضی کارها شجاعت کافی را نداریم و نبود شجاعت غالباً مانع انجام کارهای مثبتی که دوست داریم می‌شود. توانایی‌های بالقوه همسران ممکن است برای بالفعل شدن نیاز به تشویق شما داشته باشند.

آلیسون همیشه دوست داشت بنویسد. در اواخر دوران دانشجویی‌اش در یک دوره روزنامه نگاری شرکت کرد. به سرعت متوجه شد که علاقه‌اش به نویسندگی از علاقه‌اش به تاریخ، که رشته‌ی دانشگاهی‌اش بود، بیشتر است. برای تغییر رشته خیلی دیر بود اما بعد از دانشگاه و قبل از تولد اولین فرزندش چندین مقاله نوشت. یک‌بار مقاله‌ای برای یک مجله نوشت که رد شد و پس از آن دیگر شجاعت فرستادن مقاله‌ای دیگر را پیدا نکرد. حال که بچه‌هایش بزرگ‌تر شده بودند و زمان بیشتری برای فکر کردن داشت، مجدداً شروع به نوشتن کرد.

کیس، شوهر آلیسون، به نویسندگی آلیسون در روزهای اول شروع زندگی‌شان زیاد توجه نکرده بود. او گرفتار کار خودش بود و می‌خواست در این دنیا برای خودش جایی پیدا کند. کیس به‌موقع به این موضوع پی برده بود که مهم‌ترین بخش زندگی او رابطه‌اش با همسرش است نه موفقیت‌های کاری. می‌دانست باید زمان بیشتری برای آلیسون بگذارد و بیشتر به علایقش توجه کند. کاملاً طبیعی بود که چنین فردی یک شب یکی از مقالات آلیسون را بردارد و بخواند. وقتی آن مقاله را خواند با شور و شوق نزد آلیسون رفت و به او گفت: «همین الان مقاله‌ای که در مورد تعطیلات نوشتی رو خوندم، واقعا یه نویسنده‌ی عالی هستی آلیسون. این نوشته‌ها باید منتشر