

۵

زبان عشق

رازهایی برای داشتن عشقی پایدار

دکتر گری چاپمن

مترجم: محمد یوسفی

سرشناسه	: چاپمن، گری
عنوان و نام پدیدآور	: 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
زمان و نوبت چاپ:	طاهره خیرآبادی
تیراژ:	۱۳۹۵، اول
ناشر:	۱۰۰۰ نسخه
شابک:	نشر نوین توسعه
بها:	۹۷۸-۶۰۰-۹۵۹۷۳-۸-۳
	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 شماسست.....
- 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 شماسست.....
- ۱۵۱ **فصل یازدهم) عشق تفاوت ایجاد می‌کند**.....
- ۱۵۳ «ما مثل دو هم اتاقی هستیم».....
- ۱۵۷ نوبت شماسست.....
- 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 بنظر 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 متاهل 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 بنظر 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 پایانش 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 متاهل 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 بنظر 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 موافقند 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 قائلند.

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: «عاشق هات داگم»، 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 «هم وابستگی»^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 بخاطر 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 متاهل 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، کنارکشیدن، 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.