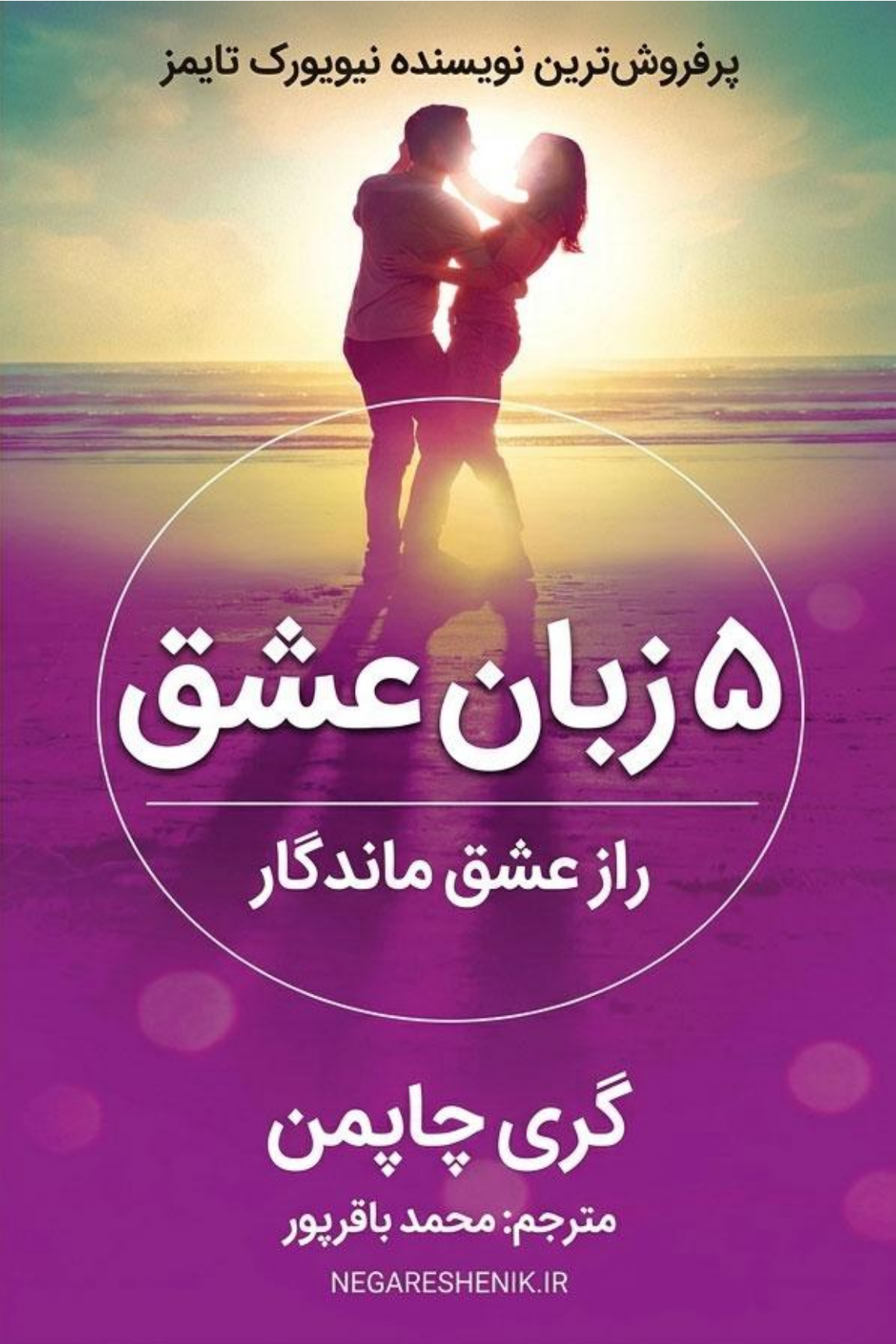


پرفروش‌ترین نویسنده نیویورک تایمز



۵ زبان عشق

راز عشق ماندگار

گری چاپمن

مترجم: محمد باقرپور

NEGARESHENIK.IR

سیاسگزاری

عشق در خانه آغاز می‌شود، یا دست‌کم باید چنین باشد. برای من، این یعنی سم و گریس، پدر و مادرم. بدون آن‌ها، من اکنون به جای نوشتن درباره عشق، همچنان در جستجوی آن بودم. خانه برای من همچنین به معنای کارولین است. اگر همه زنان مانند او عشق می‌ورزیدند، مردان کمتری چشم به بیرون از خانه داشتند [به دنبال روابط دیگر می‌رفتند]. شلی و دِرک اکنون از آشیانه پر کشیده‌اند و در حال کشف دنیاهای جدیدی هستند، اما من در گرمای عشق آن‌ها احساس امنیت و آرامش می‌کنم. من خوشبخت و سیاسگزارم.

من مدیون گروهی از متخصصان هستم که بر دیدگاه‌های من درباره عشق تأثیر گذاشته‌اند. در میان آن‌ها، روان‌پزشکان راس کمپل و جادسون سوایه‌هارت هستند. برای کمک‌های ویراستاری، مدیون دبی بار، کتی پیترسون و بتسی نیونیهویز هستم. تخصص فنی تریشیا کیوب و دان اشمیت باعث شد تا بتوانیم به موعد مقرر چاپ کتاب برسیم.

در نهایت و از همه مهم‌تر، می‌خواهم از صدها زوجی که در طول این سال‌ها، جنبه‌های خصوصی و صمیمانه زندگی‌شان را با من در میان گذاشتند، عمیقاً تشکر کنم. این کتاب ادای احترامی است به صداقت آن‌ها.

...۱

پس از ازدواج چه بر سر عشق می‌آید؟

در ارتفاع ۳۰ هزار فوتی (حدود ۹ هزار متری)، جایی بین بوفالو و دالاس، آن مرد مجله‌اش را در جیب صندلی گذاشت، رو به من کرد و پرسید: «شما چه کاره هستید؟»

به سادگی جواب دادم: «من مشاوره ازدواج می‌دهم و سمینارهای بهبود و غنی‌سازی روابط زناشویی برگزار می‌کنم.» او گفت: «مدت‌هاست که می‌خواهم این را از کسی بپرسم. بعد از ازدواج چه بر سر عشق می‌آید؟»

با ناامیدی از اینکه بتوانم چرتی بزنم، پرسیدم: «منظورتان چیست؟» گفت: «خب، من سه بار ازدواج کرده‌ام و هر بار، قبل از ازدواج همه چیز فوق‌العاده بود، اما نمی‌دانم چرا بعد از عروسی همه چیز از هم می‌پاشید. تمام عشقی که فکر می‌کردم به او دارم و عشقی که به نظر می‌رسید او به من دارد، ناپدید می‌شد. من آدم نسبتاً باهوشی هستم. یک کسب‌وکار موفق را اداره می‌کنم، اما این موضوع را نمی‌فهمم.» پرسیدم: «چند وقت متأهل بودید؟»

«ازدواج اولم حدود ده سال طول کشید. بار دوم، سه سال با هم بودیم و آخری، تقریباً شش سال.»

پرسیدم: «آیا عشقتان بلافاصله بعد از عروسی از بین رفت، یا این اتفاق تدریجی بود؟»

«خب، ازدواج دومم از همان ابتدا خراب شد. نمی‌دانم چه اتفاقی افتاد. واقعاً فکر می‌کردم عاشق هم هستیم، اما ماه عسل یک فاجعه بود و دیگر هیچ وقت نتوانستیم اوضاع را درست کنیم. ما فقط شش ماه

با هم دوست بودیم. یک عشق طوفانی و پرشور بود. واقعاً هیجان‌انگیز بود! اما بعد از ازدواج، از همان ابتدا همه‌اش جنگ و دعوا بود.

در ازدواج اولم، سه چهار سالِ خوب را پیش از به دنیا آمدن بچه‌مان سپری کردیم. بعد از تولد بچه، احساس کردم که او تمام توجهش را به بچه داده و من دیگر برایش اهمیتی ندارم. انگار تنها هدفش در زندگی بچه‌دار شدن بود و بعد از آن، دیگر به من نیازی نداشت.»

پرسیدم: «این موضوع را به او گفتید؟»

«بله، گفتم. او گفت که من دیوانه‌ام. گفت من فشار و استرس یک پرستار بیست و چهار ساعته بودن را درک نمی‌کنم. گفت که باید بیشتر درکش کنم و بیشتر به او کمک کنم. من واقعاً سعی کردم، اما به نظر نمی‌رسید چیزی تغییر کرده باشد. بعد از آن، ما فقط از هم دورتر شدیم. پس از مدتی، دیگر هیچ عشقی باقی نماند، فقط سردی و مُردگی بود. هر دوی ما توافق کردیم که این ازدواج به پایان رسیده است.

ازدواج آخرم؟ واقعاً فکر می‌کردم این یکی با بقیه فرق دارد. من سه سال بود که طلاق گرفته بودم. ما دو سال با هم در ارتباط بودیم. واقعاً فکر می‌کردم می‌دانیم داریم چه کار می‌کنیم و فکر می‌کردم شاید برای اولین بار واقعاً فهمیده‌ام که دوست داشتن یک نفر به چه معناست. صادقانه احساس می‌کردم که او هم مرا دوست دارد.

فکر نمی‌کنم بعد از عروسی تغییری کرده باشم. من همان‌طور که قبل از ازدواج به او عشق می‌ورزیدم، ادامه دادم. به او می‌گفتم که چقدر زیباست. می‌گفتم که چقدر دوستش دارم. می‌گفتم چقدر افتخار می‌کنم که همسرش هستم. اما چند ماه بعد از ازدواج، شروع کرد به شکایت

کردن؛ اول از چیزهای جزئی، مثلاً اینکه زباله‌ها را بیرون نبرده‌ام یا لباس‌هایم را آویزان نکرده‌ام. بعداً شروع کرد به حمله به شخصیت من، می‌گفت احساس می‌کند نمی‌تواند به من اعتماد کند و مرا متهم می‌کرد که به او وفادار نیستم. او به یک آدم کاملاً منفی تبدیل شد. قبل از ازدواج اصلاً منفی نبود. او یکی از مثبت‌ترین آدم‌هایی بود که تا به حال دیده بودم؛ اصلاً یکی از چیزهایی که مرا جذب او کرد همین بود. او هرگز از چیزی شکایت نمی‌کرد. هر کاری که من می‌کردم فوق‌العاده بود، اما وقتی ازدواج کردیم، انگار دیگر نمی‌توانستم هیچ کاری را درست انجام دهم. واقعاً نمی‌دانم چه شد. در نهایت، عشقم را به او از دست دادم و از او کینه به دل گرفتم. او هم مشخصاً عشقی به من نداشت. ما به این نتیجه رسیدیم که دیگر فایده‌ای ندارد با هم زندگی کنیم، بنابراین از هم جدا شدیم.

این ماجرا مربوط به یک سال پیش است. بنابراین سؤال من این است: بعد از ازدواج چه اتفاقی برای عشق می‌افتد؟ آیا تجربه من یک چیز عادی است؟ آیا به همین دلیل است که ما در کشورمان این‌قدر طلاق داریم؟ نمی‌توانم باور کنم که این اتفاق سه بار برای من افتاده است. و آن‌هایی که طلاق نمی‌گیرند، آیا یاد می‌گیرند که با این خلأ و پوچی زندگی کنند، یا اینکه عشق واقعاً در برخی ازدواج‌ها زنده می‌ماند؟ اگر این‌طور است، چطور؟»

سؤالاتی که دوستم در صندلی A۵ می‌پرسید، همان سؤالاتی است که امروزه هزاران فرد متأهل و طلاق‌گرفته می‌پرسند. بعضی‌ها از دوستانشان می‌پرسند، بعضی‌ها از مشاوران و روحانیون، و بعضی‌ها از

خودشان. گاهی پاسخ‌ها در قالب اصطلاحات پیچیده تحقیقات روان‌شناسی بیان می‌شوند که تقریباً غیرقابل فهم‌اند. گاهی در قالب طنز و باورهای عامیانه مطرح می‌شوند. بیشترِ جوک‌ها و جملات قصار حاوی حقایقی هستند، اما مثل این است که به یک بیمار مبتلا به سرطان، آسپرین بدهید.

میل به عشق رمانتیک در ازدواج، ریشه عمیقی در ساختار روانی ما دارد. کتاب‌های فراوانی در این زمینه وجود دارد. برنامه‌های گفتگو محور تلویزیونی و رادیویی به آن می‌پردازند. اینترنت پر از توصیه‌های مختلف است. والدین، دوستان و کلیساها نیز همین‌طور. زنده نگه داشتن عشق در ازدواج، کار بسیار مهم و جدی‌ای است.

با وجود تمام کمک‌هایی که از سوی کارشناسان رسانه‌ای در دسترس است، چرا زوج‌های بسیار کمی به نظر می‌رسد راز زنده نگه داشتن عشق پس از ازدواج را پیدا کرده‌اند؟ چرا یک زوج می‌توانند در یک کارگاه ارتباطی شرکت کنند، ایده‌های فوق‌العاده‌ای در مورد نحوه بهبود ارتباط بشنوند، به خانه برگردند و ببینند که کاملاً از اجرای الگوهای ارتباطی آموزش داده شده ناتوان‌اند؟ چطور می‌شود که ما مقاله‌ای در اینترنت با عنوان «۱۵ راه برای ابراز عشق به همسر» می‌خوانیم، دو یا سه مورد را که به نظر مفیدتر می‌آیند انتخاب می‌کنیم، آن‌ها را امتحان می‌کنیم، اما همسرمان حتی متوجه تلاش ما هم نمی‌شود؟ در نتیجه بی‌خیالِ آن ۹۸ راه دیگر می‌شویم و به زندگی عادی خود برمی‌گردیم.

حقیقتی که از آن غافلیم

پاسخ به این سؤالات، هدف این کتاب است. این طور نیست که کتاب‌ها و مقالاتی که پیش از این منتشر شده‌اند مفید نباشند. مشکل اینجاست که ما یک حقیقت بنیادین را نادیده گرفته‌ایم: انسان‌ها به «زبان‌های عشق» متفاوتی صحبت می‌کنند.

تحصیلات دانشگاهی من در زمینه انسان‌شناسی است. بنابراین، در حوزه زبان‌شناسی نیز مطالعه کرده‌ام که چندین گروه زبانی اصلی را شناسایی می‌کند: ژاپنی، چینی، اسپانیایی، انگلیسی، پرتغالی، عربی، یونانی، آلمانی، فرانسوی و غیره. بیشتر ما با یادگیری زبان والدین و خواهر و برادرهایمان بزرگ می‌شویم که به زبان اصلی یا مادری ما تبدیل می‌شود. بعداً ممکن است زبان‌های دیگری را هم یاد بگیریم – اما معمولاً با تلاش بسیار بیشتر. این‌ها به زبان دوم ما تبدیل می‌شوند. ما زبان مادری خود را بهتر از هر زبان دیگری صحبت می‌کنیم و می‌فهمیم. هنگام صحبت کردن به آن زبان، بیشترین احساس راحتی را داریم. هرچه بیشتر از یک زبان دوم استفاده کنیم، در مکالمه با آن راحت‌تر می‌شویم. اگر ما فقط به زبان مادری خود صحبت کنیم و با شخص دیگری روبه‌رو شویم که او هم فقط به زبان مادری خود (که با زبان ما متفاوت است) صحبت می‌کند، ارتباط ما محدود خواهد شد. در این صورت باید به اشاره کردن، درآوردن صداها یا نامفهوم، نقاشی کشیدن یا اجرای پانتومیم برای انتقال منظورمان متوسل شویم. می‌توانیم ارتباط برقرار کنیم، اما سخت و ناشیانه است. تفاوت‌های زبانی، بخش جدایی‌ناپذیری از فرهنگ بشری است. اگر می‌خواهیم فراتر از مرزهای فرهنگی ارتباط مؤثری برقرار کنیم،

باید زبان کسانی را که می‌خواهیم با آن‌ها ارتباط داشته باشیم، یاد بگیریم.

در زمینه عشق نیز وضعیت به همین منوال است. زبان عشق عاطفی شما و همسران ممکن است به اندازه زبان چینی و انگلیسی با هم تفاوت داشته باشد. مهم نیست چقدر تلاش کنید تا عشق خود را به زبان انگلیسی ابراز کنید، اگر همسران فقط چینی می‌فهمد، هرگز متوجه نخواهید شد که چگونه به یکدیگر عشق بورزید. دوست من در هواپیما با همسر سومش به زبان «کلام تأییدآمیز» صحبت می‌کرد وقتی که می‌گفت: «به او می‌گفتم که چقدر زیباست. می‌گفتم که چقدر دوستش دارم. می‌گفتم چقدر افتخار می‌کنم که همسرش هستم.» او داشت به زبان عشق حرف می‌زد و کاملاً صادق بود، اما همسرش زبان او را نمی‌فهمید. شاید همسرش در رفتارهای شوهرش به دنبال عشق می‌گشت و آن را نمی‌دید. صادق بودن کافی نیست. اگر می‌خواهیم پیام‌آوران مؤثری برای عشق باشیم، باید تمایل داشته باشیم که زبان عشق اصلی همسرمان را یاد بگیریم.

نتیجه‌گیری من پس از سال‌ها مشاوره ازدواج این است که پنج زبان عشق عاطفی وجود دارد؛ پنج روشی که افراد به کمک آن‌ها عشق عاطفی را بیان کرده و درک می‌کنند. در علم زبان‌شناسی، یک زبان ممکن است لهجه‌ها یا گونه‌های متعددی داشته باشد. به همین ترتیب، در درون این پنج زبان اصلی عشق نیز لهجه‌های فراوانی وجود دارد. تعداد راه‌های ابراز عشق در یک زبان عشق، تنها به گستردگی تخیل افراد محدود می‌شود. مهم این است که به زبان عشق همسران صحبت کنید.

به ندرت پیش می‌آید که زن و شوهر زبان عشق عاطفی اصلی یکسانی داشته باشند. ما تمایل داریم به زبان عشق اصلی خودمان صحبت کنیم و وقتی همسرمان منظور ما را متوجه نمی‌شود، گنج می‌شویم. ما عشق خود را ابراز می‌کنیم، اما پیام منتقل نمی‌شود، زیرا به زبانی صحبت می‌کنیم که برای آن‌ها یک زبان خارجی محسوب می‌شود. مشکل اساسی همین‌جاست و هدف این کتاب ارائه راه‌حلی برای آن است. به همین دلیل است که جرأت کرده‌ام کتاب دیگری درباره عشق بنویسم. زمانی که این پنج زبان اصلی عشق را کشف کنیم و زبان عشق اصلی خود و همچنین همسرمان را بشناسیم، آن‌گاه اطلاعات لازم را برای به‌کارگیری ایده‌های مطرح شده در کتاب‌ها و مقالات در اختیار خواهیم داشت.

من معتقدم زمانی که زبان عشق اصلی همسران را شناسایی کرده و یاد بگیرید به آن زبان صحبت کنید، کلید داشتن یک ازدواج عاشقانه و پایدار را پیدا کرده‌اید. نیازی نیست عشق بعد از ازدواج تبخیر و ناپدید شود، اما برای زنده نگه داشتن آن، بیشتر ما باید برای یادگیری یک زبان عشق دوم تلاش کنیم. اگر همسرمان زبان مادری ما را نمی‌فهمد، نمی‌توانیم فقط به آن تکیه کنیم. اگر می‌خواهیم آن‌ها عشقی را که سعی داریم منتقل کنیم احساس کنند، باید آن را به زبان عشق اصلی خودشان ابراز کنیم.

نوبت شماست

وقتی سعی می‌کنید به همسران محبت کنید، او چه واکنشی نشان می‌دهد؟