

خلاصه کتاب

# پنج زبان عشق مجردها

نویسنده: گری چپمن

خلاصه شده توسط: هانیه مجیدی

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



## مقدمه

این کتاب در مورد یک مشت دروغ دردناک و یک حقیقت مهم است. حقیقت این است که در نهایت این تو هستی که مشخص می‌کنی به چه کسی تبدیل شوی و چقدر خوشبخت باشی. ولی برای اینکه این حقیقت را باور کنی، باید اول به دروغ‌هایی پی ببری که سر راه شما قرار می‌گیرند و متوجه تک تک دروغ‌هایی که در زندگی به خودتان گفته‌اید، شوید و آنها را نابود کنید. شما تنها یک فرصت برای زندگی دارید پس انقدر خودتان را سرکوب نکنید و اجازه ندهید دیگران این کار را انجام بدهند و به چیزهای پایین‌تر از سطح خودتان راضی نشوید.

## بزرگسالان مجرد

نیاز یک فرد غیر متاهل، به دادن و گرفتن عشق عاطفی، یک موضوع مهم است چون بدون عشق زندگی بی‌نهایت سخت و جان فرسا می‌شود. عشق زیربنای اصلی تمام روابط انسانی است که تا حد زیادی بر ارزش‌ها و اخلاقیات ما تاثیر خواهد گذاشت و مهمترین سازه جستجوی هدف و نیت مجردها می‌باشد. عشق یک واکنش اکتسابی و یک احساس آموختنی است. یک رابطه عاشقانه مراحل مختلفی دارد که در ادامه آنها را بررسی می‌کنیم.

**مرحله اول مرحله وسواسی عشق:** تحقیقات نشان داده که متوسط عمر این مرحله از عشق ۲ سال است. در این با توهم کامل بودن شخصی که عاشقش هستیم، زندگی می‌کنیم و عیب‌های او را نمی‌بینیم و فکر می‌کنیم بدون او نمی‌توانیم زندگی کنیم. در این مرحله نیازمند تلاش زیادی نیستیم و در همین مرحله است که بیشتر افراد ازدواج می‌کنند و یا با هم زندگی می‌کنند چون کل رابطه آسان و بدون زحمت بوده است و فرد در احساسات شدید وسواس عاشق شدن غوطه ور شده است.

**مرحله دوم مرحله پیمانی عشق:** این مرحله بسیار متفاوت از مرحله اول است. در اینجا شور و شوق باید فراهم شود و پرورش یابد و فقط به این خاطر که در آن رابطه می‌مانیم، این جریان ادامه نخواهد داشت. وسواسی که نسبت به یکدیگر داشته‌ایم کم کم محو می‌شود و پی می‌بریم که علاوه بر خواستن یکدیگر جستجوی مهم دیگری هم در زندگی وجود دارد. توهم کمال و بی‌عیبی از بین می‌رود و تفاوت‌ها در شخصیت و علایق و سبک زندگی آشکار و واضح می‌شوند. در این مرحله ممکن است از همسرتان برآشفته شوید و ابراز عشق دشوارتر شود. اما این رابطه می‌تواند دوباره احیا شود فقط در صورتی که یک زوج ماهیت عشق را درک کنند و یاد بگیرند چطور ابراز عشق کنند که طرف مقابل بتواند آن را دریافت کند. عشق مرحله پیمانی، عشق آگاهانه و خودخواسته می‌باشد و فقط نیازمند فکر و عمل است پس باید یاد بگیریم عشق را به زبان عشق فرد دیگر ابراز کنیم تا او متوجه شود که دوستش داریم و متقابلاً این کار را برای ما انجام دهد تا بتوانیم رابطه ماندگاری داشته باشیم. من متوجه شده‌ام که فقط ۵ زبان اصلی عشق وجود دارد که در فصل‌های بعد آنها را بررسی خواهیم کرد.

## زبان های عشق

### زبان عشق اول حرف‌های تایید کننده:

یکی از راه‌های ابراز عشق، گفتن حرف‌های تایید کننده است. آنها می‌توانند به شکل تشکر و قدردانی یا حرف‌های تشویق کننده، تحسین کننده، محبت آمیز و یا بخشش باشند. حرف‌های تشویق کننده یعنی برانگیختن شجاعت فردی که دوستش داریم مثلاً به او بگویید می‌دانم که موفق میشوی. گونه‌ی تحسین کننده نیز وجود دارد که به معنی قدردانی از دستاوردهای فرد مقابل است. نوع دیگر حرف‌های تایید کننده، حرف‌های محبت آمیز است که به نحوه گفتن ما مربوط می‌شود مثلاً جمله دوستت دارم، وقتی با محبت گفته شود می‌تواند ابراز واقعی عشق باشد پس لحن گفتن شما در مورد این حرف‌ها بسیار تاثیرگذار است. نوع دیگر در مورد بخشش است که زمانی اتفاق می‌افتد که ما مرتکب خطایی شده‌ایم و باید به آن اعتراف و موافقت کنیم که اشتباه بوده است سپس درخواست بخشش کنیم و سعی کنیم رفتار متفاوتی در آینده داشته باشیم.

### زبان عشق دوم هدایا

یک هدیه شی مادی و مشخص است که به فرد مقابل این پیام را منتقل می‌کند که: به تو فکر می‌کردم و می‌خواستم این هدیه را داشته باشی و دوستت دارم. در همه فرهنگ‌ها یکی از زبان‌های اساسی و عمومی عشق، هدیه دادن است. عمر بعضی از هدایا فقط چند ساعت است اما خاطره آن سال‌ها باقی می‌ماند و موضوع فقط خود هدیه نیست بلکه عشق عاطفی است که با آن هدیه منتقل شده است. البته در اصل هدیه پاداشی برای خدمات ارائه شده نیست بلکه یک هدیه، بی قید و شرط داده می‌شود و گرنه دیگر هدیه نخواهد بود پس وقتی برای جبران رنجش و ناراحتی کسی هدیه‌ای داده می‌شود، آن یک هدیه نیست. پرورش این زبان عشق در شما بسیار ساده است. سعی کنید از علایق فرد مقابل آگاه شوید چون مردم معمولاً درباره علایق و نیازهایشان صحبت می‌کنند پس اگر به دقت گوش دهید، نشانه‌ای برای هدیه مناسب پیدا خواهید کرد. البته ممکن است کسی که دوستش دارید به خاطر هزینه یا معنای ادراکی هدیه، بعضی از هدایا را به راحتی نپذیرد. شما نمی‌توانید کسی را مجبور کنید ابراز عشق شما را بپذیرد فقط می‌توانید به او پیشنهاد دهید و اگر قبول نکرد، باید به تصمیم طرف مقابل احترام بگذارید.

شاید فکر کنید چرا چیزی که برای خودم نمی‌خرم را باید برای دیگران بخرم؟ اما خرید کردن و هدیه دادن به یک فرد، بهترین سرمایه‌گذاری برای عشق است. شما روی رابطه‌تان سرمایه‌گذاری می‌کنید و مخزن عشق عاطفی طرف مقابل را پر می‌کنید. برای بعضی از افراد دریافت هدیه، زبان اصلی عشق آنهاست و باعث می‌شود آنها احساس عمیق‌تری از عشق و محبت داشته باشند. شما باید فقط به زبان اصلی عشق افرادی صحبت کنید که برایتان مهم هستند چون در غیر این صورت آن شخص احساس نخواهد کرد که دوستش دارید هرچند ممکن است به چهار زبان عشق دیگر صحبت کنید.

### زبان عشق سوم خدمت رسانی