

9/1/19



۵ زبان عشق
سپردہا

گری چیمین

مترجم: تکتہ، ایڈیٹور

سرشناسه:

چپمن، گری دی. ۱۹۳۸ - م.
Chapman, Gary D

عنوان و نام پدیدآور: پنج زبان عشق مجردها/نویسنده گری چپمن؛ مترجم تکتم سعیدنیا.
مشخصات نشر: تهران: معیار علم، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۲۰۸ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۴۷-۲۷-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: ۲۰۰۴. The five love languages for singles.

یادداشت: کتاب حاضر در سالهای مختلف توسط ناشرین متفاوت منتشر شده است.

موضوع: مجردها -- زندگی مذهبی

موضوع: Single people -- Religious life

موضوع: عشق -- جنبه‌های مذهبی -- مسیحیت

موضوع: Love -- Religious aspects -- Christianity

شناسه افزوده: سعیدنیا، تکتم، ۱۳۵۸ -، مترجم

بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۲ج۳/ BV۴۵۹۶

رده بندی دیویی: ۲۴۸/۸۴

شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۰۱۳۳۷



زبان عشق مجردها

گری چپمن

مترجم: تکتم سعیدنیا

ویراستار: کبری قیصری

ناشر: معیار علم

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

بهاء: ۳۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۴۷-۲۷-۶

پیشگفتار

بیشتر از پانزده سال قبل، من کتاب «پنج زبان عشق» چگونه تعهد قلبی به همسرمان را ابراز کنیم» را نوشتم. واکنش مردم به آن بیشتر از حد انتظارم بود: الان فروش آن تقریباً پنج میلیون نسخه در سال است. هر سال فروش این کتاب بیشتر از سال قبل بوده است. «پنج زبان عشق» به ۴۲ زبان دنیا ترجمه شده است. خیلی وقتها از من خواسته‌اند دلیل موفقیت چشمگیر آن را توضیح دهم. تنها جواب من این است که پیام آن بر عمیق‌ترین نیاز عاطفی ما متمرکز است: نیاز به احساس دوست داشته شدن. این کتاب بیش از آنکه ابزار عملی و مفیدی را به زوج‌های متأهل ارائه می‌دهد تا عشق عاطفی‌شان را در ازدواج زنده نگه دارند. هزاران زوج نشان داده‌اند که ایده پنج زبان عشق «زندگی با لب‌بندی» به ازدواج آنها داده است. چون این کتاب بخصوص برای زوج‌های متأهل نوشته شده است، انتظار نداشتم که مجردهای زیادی آن را بخوانند. اغلب با مجردهایی مثل جیل مواجه می‌شوم که می‌گفت، «می‌دونم که کتاب پنج زبان عشق رو برای زوج‌ها نوشتید، اما می‌خوام بدونید که این کتاب کمک زیادی به روابط من کرده». «آه» گفت. «با مجردهایی مثل رابرت، دانشجوی سال آخر دانشگاه، آشنا می‌شوم که می‌گفت، «از وقتی کتاب شما رو خوندم، تازه هم‌اتاقیم رو شناختم. باید به نسخه از کتاب پنج زبان عشق رو برای مجردها می‌نوشتید.» و بنابراین انگیزه من برای نوشتن این نسخه از کتاب، از مجردان زیادی نشأت می‌گیرد که چنین نیازها و تمایلاتی را ابراز کرده‌اند. با وجود اینکه سبک نوشته و مشاوره من متمرکز بر ازدواج و خانواده بوده است، دانم خودم را از نیاز فرهنگی زنده با مجردها می‌یابم. از چند سال قبل، بعنوان کشیش مجرد در کلیسای سی سال بعنوان مشاور خدمت کرده‌ام. نه سال در خوشی‌ها و کشمکش‌های مجردها وقت بوم. همه نوع تفریح و سرگرمی با هم انجام می‌دادیم و در کنار هم زندگی می‌کردیم. بعضی از گروه‌های کوچک، بیشتر بر «رشد و ترقی» افرادی متمرکز بودند که عملکرد خوبی داشتند و ما گروه‌های «پشتیبان» برای کسانی داشتیم که دوران سخت‌تری را می‌گذراندند. در این دوران رشد و پشتیبانی بود که توانستم وقت زیادی را صرف مشاوره فردی با مجردهایی کنم که با مشکلات عاطفی و رابطه‌ای مختلفی مواجه می‌شدند. امروز هنوز هم آن دوره کشیشی بخش پررونق خانواده کلیسای ماست. هر انسانی، مجرد یا متأهل، پیر یا جوان، نیاز عاطفی به احساس عشق و محبت دارد. وقتی این نیاز برطرف

می شود، به راهنمان ادامه می دهیم تا به نیروی درونی و استعدادمان برای خدا و خوبی در جهان برسیم. با وجود این، وقتی احساس می کنیم دوست داشته نمی شویم، فقط تلاش می کنیم زنده بمانیم. من به شدت متقاعد شده ام که حقایق این کتاب به مجردها کمک خواهد کرد تا مهارت هایی را یاد بگیرند که منجر به دوست داشتن و دوست داشته شدن می گردند. حالا مهم است شما هم بدانید که این نسخه کتاب، تکرار پنج زبان اصلی عشق با جلدی جدید نیست. البته پنج زبان عشق تغییری نکرده است، اما تمرکز ما در این کتاب بیشتر بر مجردها خواهد بود. من مدیون صدها مجردي هستم که داستان شان را با من در میان گذاشتند و گفتند که چطور پنج زبان عشق روابط آنها را بهبود داده است. هیچ چیزی بیشتر از دوست داشتن و دوست داشته شدن، حس خوشبختی انسان را بالا نمی برد. چه ازدواج نکرده باشید، چه طلاق گرفته باشید، یا بیوه باشید. همین سبب نیاز عاطفی شما به احساس دوست داشته شدن است و بزرگ ترین موفقیت شما با دوست داشتن دیگران بدست خواهد آمد. این کتاب طراحی شده است تا شما که سخت کند هر دو مورد را بطور مؤثری انجام دهید. در دو فصل اول، بررسی خواهیم کرد که مجردها چه کسانی هستند و چرا عشق کلید اصلی رابطه هاست. در فصل های ۷-۱۰، پنج زبان عشق را یاد خواهید گرفت. در فصل ۸، زبان عشق اصلی تان را پیدا خواهید کرد. آنگاه خواهید فهمید که چطور زبان عشق دیگران را پیدا کنید. بقیه فصل ها به شما کمک می کنند یاد بگیرید که چطور با صحبت کردن به زبان های عشق، دوست داشته باشید و دوست داشته شوید. در فصل ۹ خواهید آموخت که چطور از اصول پنج زبان عشق در زندگی والدین، خواهر و برادر، و بقیه خانواده تان استفاده کنید. فصل های ۱۱-۱۰ روابط دوستیابی، امکان ازدواج، و اهمیت زبان های عشق را در ساخت یک رابطه از دواج و موفق بررسی خواهند کرد. فصل ۱۲ بر انتقال عشق به همکلاسی ها، هم اتاقی ها، همکاران - زبان های عشق فقط برای روابط عاشقانه نیستند - تمرکز خواهد بود. فصل ۱۳ راهنماهایی برای والدین مجرد دارد تا عشق و محبت را به فرزندان شان انتقال دهند. در نهایت، در فصل ۱۴، بر عشق بعنوان کلید اصلی موفقیت، تمرکز خواهیم کرد. در این سفر همراه من باشید تا به زندگی شخصی مجردهایی وارد شویم که فهمیده اند بزرگ ترین دستاورد زندگی این است که یاد بگیریم چگونه عشق کاملی بدهیم و بگیریم.

مقدمه..... ۱۷

۱ بزرگسالان مجرد: مهم و روزافزون

م تفاوت اما متولد..... ۲۸

مردی با گردنبد فلزی..... ۲۸

قدرت عشق..... ۳۰

چیزی گم شده است..... ۳۰

موضوع عانی که باید به آنها فکر کنیم..... ۳۱

۲ این همان است: کلید روابط شما

والدین ما..... ۳۵

مراحل یک رابطه عادی..... ۳۶

مرحله یک: مرحله سوختن عشق..... ۳۷

مرحله دوم: مرحله پیمان عشق..... ۳۹

زبان مناسب..... ۴۱

پنج زبان برای همه نوع رابطه..... ۴۲

موضوعاتی که باید به آنها فکر کنیم..... ۴۳

۳ زبان عشق ۱: حرفهای شنیدنی

برایان: فهرمان در فوتبال و ناموفق در رابطه..... ۴۸

خانه‌ای با حرفهای تشویق کننده..... ۵۰

دست‌آورد برایان..... ۵۲

زمان عمل..... ۵۳

باز کردن دفتر یادداشت..... ۵۳

تأیید کردن والدین تان..... ۵۵

نقطه شروع..... ۵۶

تهیه فهرست	۵۶
گفتن حرفهای تأیید کننده به گونه های مختلف	۶۱
حرفهای تشویق کننده	۶۱
حرفهای تحسین کننده	۶۲
حرفهای محبت آمیز	۶۲
درباره بخشش	۶۳
موضوعاتی که باید به آنها فکر کرد	۶۵

۴ زبان عشق ۲: هدایا

معنای هدیه	۶۹
هدیه مناسب	۶۹
معنای اسباب	۷۰
زبان هدیه دادن را بیرون دهد	۷۱
به ماهیت بعضی هدایا حساس باشد	۷۳
هدایا و پول	۷۴
عشق، پول، و والدین مجرد	۷۵
تشخیص هدیه بعنوان زبان اصلی شخص	۷۶
خرس عروسی بریجت	۷۷
آتش بازی و یک موافقت	۸۰
موضوعاتی که باید به آنها فکر کرد	۸۱

۵ زبان عشق ۳: خدمات رسانی

خدمت در مقابل بردگی	۸۶
خدمات رسانی فراوان	۸۷
یک زبان دشوار برای بعضی افراد	۸۹
یک چتر بسیار بزرگ	۸۹
پیشنهاداتی برای لیا	۹۳

۹۶..... موضوعاتی که باید به آنها فکر کرد

۶ زبان عشق ۴: وقت کافی

۱۰۰..... گونه‌های وقت کافی: گفتگوی کافی

۱۰۰..... شنیدن

۱۰۱..... حرف زدن

۱۰۲..... گونه‌های وقت کافی: گوش دادن کافی

۱۰۲..... ترس کارول

۱۰۶..... گونه‌های وقت کافی: فعالیت‌های کافی

۱۰۷..... به ملاقات شخص دیگر

۱۰۸..... بالها خبره که یادآوری می‌شوند

۱۰۸..... موضوعاتی که باید به آنها فکر کرد

۶ زبان عشق ۵: تماس فیزیکی

۱۱۴..... تمام نوازش‌های حساس این‌ها می‌شوند

۱۱۴..... مناسب و نامناسب

۱۱۵..... آشکار و ناآشکار

۱۱۵..... نوازش‌های حساس

۱۱۷..... تماس فیزیکی و میل جنسی

۱۱۷..... فروید و انقلاب جنسی

۱۱۸..... پیامد انقلاب

۱۱۸..... جستجوی معنا در رابطه جنسی

۱۱۹..... نوازش‌های مناسب - هم‌جنس و جنس مخالف

۱۲۰..... نوازش کردن را یاد بگیرید

۱۲۰..... «من یک آدم «حساس-حساساتی» نیستم»

۱۲۱..... «با انجام دادن یاد بگیرید»

۱۲۲..... زمان‌بندی همه چیز است

- ۱۲۳ موقعیت مناسب
- ۱۲۴ چگونگی آن را شروع کنید
- ۱۲۵ تماس فیزیکی نامناسب
- ۱۲۵ سوءاستفاده جسمی
- ۱۲۶ سوءاستفاده جنسی
- ۱۲۷ موضوعاتی که باید به آنها فکر کرد

۸ اول شما بفهمید: زبان اصلی عشق تان را کشف کنید

- ۱۳۱ کدام یک مال شماست؟
- ۱۳۵ کدام بیان عشق شماست؟
- ۱۳۵ به پیاپی ها، گزیده ها درخواست های آنها توجه کنید:
- ۱۳۶ دستاورد رگوار از سوال رسیدن نرسید
- ۱۳۸ دستاورد هلی. هدایای خوب برای هر کسی فرق دارند
- ۱۳۹ کمی امتحان کنید
- ۱۴۰ موضوعاتی که باید به آنها فکر کرد

۹ خانواده: روابط بین خانواده اصلی تان را پیدا کنید

- ۱۴۴ دوست داشتن والدین مان
- ۱۴۵ عشق برانگیزنده یک واکنش است
- ۱۴۵ داستان جنیفر
- ۱۴۵ جستجوی مادر تولدش
- ۱۴۶ مشاجره و نطق طولانی
- ۱۴۷ یادگیری چند زبان جدید
- ۱۴۹ حرف زدن به زبان عشق خانواده اش
- ۱۵۰ خواهر و برادر: دوستان ذاتی؟
- ۱۵۰ کک مک های برایانا
- ۱۵۱ درخواست بزرگ

- ۱۵۳ برادر با برادر
- ۱۵۴ حرکت کردن در مسیر درست
- ۱۵۴ برداشتن اولین قدم
- ۱۵۵ مایل دوم: بیرون بردن سنگ، درست کردن خانه‌اش، و غیره
- ۱۵۶ ادامه دادن راه برای مدتی طولانی
- ۱۵۷ موضوعاتی که باید به آنها فکر کرد
- ۱۵۸ بطور به خانواده‌ام بگویم «دوست دارم»

۱۰ روابط دوستی - بخش ۱: زبانهای عشق و فرد استثنائی شما

- ۱۶۳ ۱. تعریف چیست؟
- ۱۶۳ ۲. تعریف تعاملات سالم با جنس مخالف
- ۱۶۴ ۳. تعریف درباره شخص، شخصیت، و فلسفه
- ۱۶۵ ۴. دیدن نقاط قوت و نقاط ضعف خودمان
- ۱۶۷ ۵. تمرین خدمت به دیگران
- ۱۶۸ ۶. یافتن فردی برای ازدواج
- ۱۶۹ در مورد زبانهای عشق چگونه؟
- ۱۷۰ فراتر از احساس مور مور: شلی و زلی
- ۱۷۲ ازدواج کردن یا ازدواج نکردن؟
- ۱۷۲ زمانی برای صحبت کردن درباره موضوعات واقعی
- ۱۷۳ تعهد به باورهای اصلی
- ۱۷۳ موضوعاتی که باید به آنها فکر کرد
- ۱۷۳ ۱۱ روابط دوستی - بخش ۲: آیا باید عشق به ازدواج متعهد شد؟

- ۱۷۸ مرد سخت کوشی که «موفق» نبود
- ۱۷۹ پر کردن مخزن عشق سیلویا
- ۱۸۱ چرا ازدواج؟
- ۱۸۱ آنچه بیشتر ما جستجو می‌کنیم

- ۱۸۲ هفت هدف متداول
- ۱۸۳ یک هدف عمیق تر
- ۱۸۴ ماهیت پیوند زناشویی
- ۱۸۴ وحدت عقلانی
- ۱۸۵ وحدت اجتماعی
- ۱۸۷ وحدت عاطفی
- ۱۸۹ وحدت معنوی
- ۱۸۹ وحدت جسمانی
- ۱۹۱ برآیند کردن آثار زخم
- ۱۹۳ موضوعات نه باید به آنها فکر کرد
- ۱۲ آنها فقط برای رابطه عاشقانه نیستند: هم‌اقلی‌ها، هم‌کلاسی‌ها، و همکاران
- ۱۹۹ ای کاش.....
- ۲۰۰ تدبیری برای تغییر بیندیش
- ۲۰۲ غم و اندوه مالی
- ۲۰۳ بیش کریستا
- ۲۰۴ ارتباط واقعی، خدمت واقعی
- ۲۰۵ یک زمان سخت: حرف زدن به زبان کتی
- ۲۰۶ یک موقعیت سخت: نشان دادن عشق به بکی
- ۲۰۶ تصمیم سال نو
- ۲۰۹ سورپرایز! افراد مختلف پاسخ متفاوت می‌دهند
- ۲۱۰ ابراز عشق به دوستانی که نیازهای خاص دارند
- ۲۱۱ موضوعاتی که باید به آنها فکر کرد

۱۳ مجردهای بچه‌دار: زبانهای عشق و والدین مجرد

- ۲۱۷ از طریق حرفهای تأییدکننده
- ۲۱۷ از طریق هدایا

۲۱۸	از طریق خدمات رسانی.....
۲۱۹	از طریق وقت کافی.....
۲۱۹	از طریق تماس فیزیکی.....
۲۱۹	به زبان عشق بی نظیر هر بچه ای احترام بگذارید.....
۲۲۰	نحوه کشف زبان عشق فرزندان.....
۲۲۲	تنبيه و زبانهای عشق.....
۲۲۲	مخزن عشق را پر نگه دارید.....
۲۲۲	عشق را قبل و بعد از تنبيه ابراز کنید.....
۲۲۳	نبا: سوختن عشق را برطرف کنید.....
۲۲۵	وضوحی که باید به آنها فکر کرد.....
	۱۴ موفقیت: عشق کلید اصلی است
۲۲۹	موفقیت در تبارت.....
۲۳۰	موفقیت در رابطه ها و.....
۲۳۰	به بکی و کورن بر سر.....
۲۳۳	آیا در عشق مظاهر و دورو است.....
۲۳۳	احساسات شما همیشه درست نیستند.....
۲۳۴	در مسیر دستیابی به روابط موفق.....
۲۳۵	ارزیابی پیشرفت ما.....
۲۳۶	دوست داشتن کسانی که ما را دوست ندارند.....
۲۳۷	موضوعاتی که باید به آنها فکر کرد.....
۲۳۹	ضمیمه: پروفایل پنج زبان عشق.....
۲۴۲	تفسیر و استفاده از امتیاز پروفایل تان.....
۲۴۴	پنج زبان عشق مجردها.....
۲۴۴	راهنمای مطالعه.....
۲۴۴	مقدمه.....

۲۴۵	جلسه ۱ مجردها: مهم و روز افزون یادداشت‌ها.....
۲۴۵	کنترل پیشرفت.....
۲۴۵	بررسی حقیقت.....
۲۴۶	ارتباط آن با زندگی شما.....
۲۴۶	انتقال آن به دیگران.....
۲۴۶	جلسه ۲ این همان است: کلید روابط شما.....
۲۴۶	کنترل پیشرفت.....
۲۴۷	بررسی حقیقت.....
۲۴۷	ارتباط آن با زندگی شما.....
۲۴۷	انتقال آن به دیگران.....
۲۴۸	جلسه ۳ زبان عشق ۱: حرفه‌ای تأییدکننده.....
۲۴۸	کنترل پیشرفت.....
۲۴۸	بررسی حقیقت.....
۲۴۸	ارتباط آن با زندگی شما.....
۲۴۹	انتقال آن به دیگران.....
۲۴۹	جلسه ۴ زبان عشق ۲: هدايا.....
۲۴۹	کنترل پیشرفت.....
۲۵۰	بررسی حقیقت.....
۲۵۰	ارتباط آن با زندگی شما.....
۲۵۰	انتقال آن به دیگران.....
۲۵۱	جلسه ۵ زبان عشق ۳: خدمات‌رسانی.....
۲۵۱	کنترل پیشرفت.....
۲۵۱	بررسی حقیقت.....
۲۵۱	ارتباط آن با زندگی شما.....
۲۵۲	انتقال آن به دیگران.....

۲۵۲	جلسه ۶ زبان عشق ۴: وقت کافی.....
۲۵۲	کنترل پیشرفت.....
۲۵۲	بررسی حقیقت.....
۲۵۳	ارتباط آن با زندگی شما.....
۲۵۳	انتقال آن به دیگران.....
۲۵۳	جلسه ۷ زبان عشق ۵: تماس فیزیکی.....
۲۵۳	کنترل پیشرفت.....
۲۵۴	بررسی حقیقت.....
۲۵۴	ارتباط آن با زندگی شما.....
۲۵۵	انتقال آن به دیگران.....
۲۵۵	جلسه ۸ زبان عشق ۶: شما فرماید: زبان اصلی عشق خودتان را پیدا کنید.....
۲۵۵	کنترل پیشرفت.....
۲۵۵	بررسی حقیقت.....
۲۵۶	ارتباط آن با زندگی شما.....
۲۵۶	انتقال آن به دیگران.....
۲۵۶	جلسه ۹ خانواده: روابط بین خانواده اصلی آن را پیدا کنید.....
۲۵۶	کنترل پیشرفت.....
۲۵۷	بررسی حقیقت.....
۲۵۷	ارتباط آن با زندگی شما.....
۲۵۷	انتقال آن به دیگران.....
۲۵۸	جلسه ۱۰ روابط دوستی - بخش ۱: زبانهای عشق و فرد استثنائی شما.....
۲۵۸	کنترل پیشرفت.....
۲۵۸	بررسی حقیقت.....
۲۵۸	ارتباط آن با زندگی شما.....
۲۵۹	انتقال آن به دیگران.....

جلسه ۱۱ روابط دوستی - بخش ۲: آیا باید عشق منجر به ازدواج شود؟ ... ۲۵۹

کنترل پیشرفت ۲۵۹

بررسی حقیقت ۲۵۹

ارتباط آن با زندگی شما ۲۶۰

انتقال آن به دیگران ۲۶۰

جلسه ۱۲ آنها فقط برای روابط عاشقانه نیستند: هم‌اتاقی‌ها، هم‌کلاسی‌ها، و

همکاران ۲۶۱

کنترل پیشرفت ۲۶۱

بررسی حقیقت ۲۶۱

ارتباط آن با زندگی شما ۲۶۱

انتقال آن به دیگران ۲۶۲

جلسه ۱۳ مجرد بچه‌دار، زیاده‌ای عشق و والدین مجرد ۲۶۲

کنترل پیشرفت ۲۶۲

بررسی حقیقت ۲۶۲

ارتباط آن با زندگی شما ۲۶۳

انتقال آن به دیگران ۲۶۳

جلسه ۱۴ موفقیت: عشق کلید اصلی است ۲۶۴

کنترل پیشرفت ۲۶۴

بررسی حقیقت ۲۶۴

ارتباط آن با زندگی شما ۲۶۴

انتقال آن به دیگران ۲۶۵

مقدمه

سلام دختر، سلام!

این آن نامه مهمی است که برای اول کتابم در نظر گرفته‌ام. جایی که در آن، هم - چنان که مشغول مطالعه هستید من تمام چیزهایی را که به دنبالشان هستم به شما می - گویم. این همان لحظه‌ای است که من خواسته‌هایم را مشخص کرده و (البته اگر تصمیم خود را گرفته‌اید که کتاب را بخوانید) عطش‌تان را برای دریافت چیزی که انتظارش را می‌کشید بیش‌تر می‌کنم. این نامه هم‌چنین برای آن شخص مهمی است که همین الان در کتاب‌فروشی ایستاده و هنوز مطمئن نشده که باید این کتاب را بخرد یا نه. و همین واژه‌هایی که الان دارد می‌خواند تکلیفش را برای خرید مشخص می‌کند. به شما می‌گویم این فشاری برای یک نامه کوچک خیلی زیاد است، ولی ما ادامه می‌دهیم.

این کتاب درباره یک مشت دروغ دردناک و یک حقیقت مهم است. کدام حقیقت؟ فقط مرگ. در نهایت این تو هستی که مشخص می‌کنی به چه کسی تبدیل شوی و به قدر خوش‌بخت باشی. نکته اصلی همین است. در نظر داشته باشید که من می‌خواهم صدها ماجرا برایتان تعریف کنم که ممکن است بامزه یا عجیب یا خجالت‌آمیز یا ناراحت‌کننده یا دیوانه‌وار به نظر بیایند، ولی در تک‌تک‌شان یک حقیقت موجز و با ارزش وجود دارد: زندگی شما به خودتان بستگی دارد!

ولی برای این که این حقیقت را باور کنید، باید این به‌راغ‌هایی پی ببرید که بر سر راهتان قرار می‌گیرند. این نکته را باید متوجه شوید که این شما هستید که خوشبختی را انتخاب می‌کنید و روی زندگی‌تان کنترل دارید. این - البته خیلی مهم است. یکی از آن مواردی است که باید با دو دست بگیریم و برآیم. این که همیشه یادمان بماند در جایی بنویسیم ... ولی این تنها مساله‌ای نیست که باید متوجه شوید. شما هم‌چنین باید تک‌تک دروغ‌هایی که در تمام زندگی به خودتان گفته‌اید را شناسایی و (به صورت ساختارمند) نابود کنید.

چون تا زمانی که متوجه نشوید کجا قرار دارید، نمی‌توانید جای تازه‌ای بروید و شخص تازه‌ای بشوید. خودآگاهی که در اثر کاوش در خودتان و باور به شخصی که الان هستید به دست می‌آید، بی‌نهایت ارزش دارد.

آیا تا به حال به این باور رسیده‌اید که به اندازه کافی خوب نیستید؟ به اندازه کافی لاغر نیستید؟ که دوست داشتنی نیستید؟ که مادر بدی هستید؟ آیا تا به حال به این باور رسیده‌اید که حقتان است که مورد بدرفتاری قرار بگیرید؟ که هیچ‌وقت به جایی نمی‌رسید؟

همه این‌ها دروغ است.

دروغ‌هایی که توسط جامعه، رسانه‌ها، خانواده، ما یا راستش را بخواهید (این را به واسطه تئورات پست‌مدرنیسم می‌گویم)، توسط خود شیطان در ذهن ما ثبت شده‌اند. این دروغ‌ها ناک هستند و بر روی عملکرد و میزان ارزشی که برای خود قائل هستیم تاثیر بی‌گذارانه. کم پیش می‌آید که ما بتوانیم دروغ‌هایی که برای خودمان ساخته‌ایم را بشنویم، چرا که این دروغ‌ها آن قدر در گوشمان با صدای بلند پخش شده‌اند که دیگر به نوز سانس تبدیل شده‌اند. این نفرت پراکنی‌ها هر روز ما را بمباران می‌کنند ولی ما اصلاً وجودشان نمی‌بینیم. شناسایی دروغ‌هایی که وجودشان را پذیرفته‌ایم، نکته‌ای نیست که به ما کمک می‌کند رشد کنیم و به سطح بالاتری از خودمان برسیم. اگر بتوانیم هسته‌ای که کشمکش‌هایمان را پیدا کنیم و در عین حال، پی به این نکته ببریم که ما واقعا برای آن‌ها غلبه کنیم، می‌توانیم مسیر زندگی‌مان را تغییر دهیم.

به همین دلیل می‌خواهم این کار را بکنم. به همین دلیل می‌توانم به راه انداختن و در آن، درباره نحوه پیدا کردن یک جایگاه محوری، تبدیل شدن به یک پدر و مادر بهتر یا تحکیم یک ازدواج صحبت می‌کنم. به همین دلیل با تحقیقات خردآزمایی‌های روش مختلف برای تمیز کردن ماشین لباسشویی را یاد گرفتیم و آن را به راه انداختن سایت یاد دادم. به همین دلیل الان دقیقاً می‌دانم مرکبات را با چه نسبتی باید با سرکه

Pentecostalism: نوعی جنبش نوگرایانه در مسیحیت به بین اقامت سه‌گانه تثلیث برای روح القدس اهمیت بیش تری قائلند و بر این باورند که بهشت هدیه خدا به مؤمن برای نجات و دوزخ برای کسانی است که آن را رد کرده‌اند.

White Noise: هر فرکانسی که در محدوده شنوایی گوش انسان قرار دارد (از ۰ هرتز تا ۲۰ هزار هرتز).

بالزامیک ترکیب کرد تا گوشت آبپز مزه‌ای عالی به خود بگیرد. مسلما در این بستر آنلاینی که در اختیار دارم درباره موضوعات مختلفی صحبت می‌کنم. ولی تمام این موضوع‌ها در نهایت به یک نکته ختم می‌شوند: این‌ها عناصر زندگی من هستند، و من دوست دارم این کارها را به نحو احسن انجام دهم. این مطالب نشان می‌دهند که من در حال رشد و یادگیری هستم، و دوست دارم بقیه اعضا سایت هم رشد کنند و زنان دیگر هم تشویق به انجام این کارها شوند. به نظرم اگر به کارهای دیگری مثل تدریس در خانه، بافندگی، عکاسی یا گره بافی می‌پرداختم هم باز از این ویژگی‌ها رای بهر کردن خودم و تشویق دوستانم استفاده می‌کردم. ولی فعلا در چنان پیرهایی نیستم و در حوزه سبک زندگی فعالیت می‌کنم. به همین دلیل بر روی تولید محتوای سبک زندگی تمرکز می‌کنم که مربوط به حوزه سبک زندگی باشند.

اواخر دهه ۸۰ که وارد این کار شدم متوجه شدم که خیلی از زنان تصور می‌کنند سبک زندگی یک تلاشی برای تبدیل شدن به چیزی که می‌خواهند باشند. خیلی از این تصورات غیرممکن هستند. نوع‌های دیگری هستند که خودشان را به ما قالب کرده‌اند، به همین دلیل تصمیم گرفتم از همین ابتدا صادق باشم. با خودم عهد کردم که مطمئن و بی‌ریا باشم. وقتی وارد دنیای تصویری از یک کیک فنجانی مخصوص را منتشر کنم، یک تصویر دیگر هم از خودم با آن قیافه کج و کوله بر روی سایت قرار می‌دادم. اگر به جای مجللی مثل راسم اسکار می‌رفتم، تصویری از قبل از رفتن به مراسم را هم منتشر می‌کردم که (صفر) کیلو جاق بودم و تلاش می‌کردم وزن کم کنم. درباره همه چیز زندگی‌م صحبت کرده‌ام. از مشکلات ازدواج گرفته تا افسردگی پس از زایمان و احساس حسادت، ترس، عصبانیت، زشت بودن، بی‌ارزش بودن و دوست داشتنی نبودن. سعی کردم درباره چیزی که هستم و حالم که آمده‌ام کاملاً صادق باشم. راستش را بخواهید مشهورترین کاری که در زندگی‌م انجام دادم این بود که تصویری از چین‌های روی شکم قلمبه‌ام را بر روی اینترنت منتشر کردم و با این حال ...

و با این حال هنوز یادداشت‌هایی به دستم می‌رسد. زنانی از سراسر دنیا هنوز ایمیل می‌زنند و می‌پرسند چطور می‌توانم از پس مشکلاتی که هنوز دارند با آن‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند، بریایم؟ می‌توانم رنج نهفته در این ایمیل‌ها را حس کنم. می‌توانم

احساس شرمساری که آن‌ها هنگام توصیف سختی‌هایشان با خود داشته‌اند را درک کنم، و این مساله قلب مرا به درد می‌آورد.

به همین دلیل به آن‌ها پاسخ می‌دهم. به تک‌تک‌شان می‌گویم که چه قدر زیبا و قوی هستند. آن‌ها را مبارز، شجاع، جنگجو خطاب می‌کنم. از آن‌ها می‌خواهم تسلیم نشوند. این بهترین حرفی است که می‌توانی به یک غریبه بزنی. ولی این تمام چیزی نیست که من می‌خواهم بگویم. اگر این فرد خواهر یا بهترین دوست من بود که دلت رنج می‌کشید، این تمام حرف‌های من به او نبود. این چیزی نیست که بخواهم به او بگویم. چرا که آن‌هایی که با من صمیمی هستند می‌دانند که من همیشه فردی حمایت‌گر و تشویق‌کننده بوده‌ام ... ولی مطمئن باشید من به هیچ وجه اجازت نمی‌دهم که شما در این باتلاق غرق شوید.

حقیقت این است که شما خودتان قوی و شجاع و جنگجو هستید ... ولی اگر من این حرف را به شما می‌زنم به خاطر این است که دوست دارم شما به این ویژگی‌ها در وجود خودتان پی ببرید. درست دارم شانه‌هایتان را بگیرم و آن قدر تکاتان بدهم که دندان‌هایتان به هم بخورند. درست دارم آن قدر رو در روی‌تان بایستم تا شما هم این شجاعت را پیدا کنید و به پشت من تکیه کنید و خودتان پاسخ پرسش‌هایتان را بیابید. دوست دارم آن قدر از اعمان و جرم فریاد بزنم تا این که شما به این یک حقیقت مهم پی ببرید: شما مسئول کنترل زندگی‌تان هستید. شما تنها یک فرصت برای زندگی دارید و این زندگی در حال گذر است. این قدر خودتان را سرکوب نکنید و اجازه ندهید کسی دیگر هم این کار را بکند. اجازه ندهید به چیزهایی که پایین‌تر از سطح شما هستند راضی شوید. این قدر تلاش نکنید - به خرید بخرید که پول خریدشان را ندارید تا به واسطه آن‌ها بر روی آدم‌هایی که هیچ‌کدام به آن‌ها ندارید تاثیر بگذارید. این قدر تلاش نکنید به جای پر و بال دادن به احساسات، آن‌ها را نادیده بگیرید. این قدر تلاش نکنید که با غذا و اسباب بازی و ... سعی به کودکان‌تان عشق بدهید (کاری که راحت‌تر از پدر و مادر بودن است). این قدر جسم و ذهنتان را تحقیر نکنید. تمامش کنید! از این مسیر بی‌پایان خارج شوید. زندگی شما باید یک سفر پر ماجرا از یک نقطه استثنایی به سمت یک نقطه دیگر باشد؛ نباید آن را چرخ و فلکی در نظر بگیرید که هربار شما را به نقطه اول برمی‌گرداند.

زندگی شما نباید شبیه زندگی من باشد. اصلاً زندگی شما نباید شبیه زندگی شخص دیگری باشد. زندگی شما دست کم، باید محصولی باشد که خودتان خلق می‌کنید.

آیا این کار سخت است؟ صد در صد! ولی مسیر راحت‌تر این است که با سی کیلو اضافه وزن روی کاناپه لم بدهید و نظاره‌گر گذران زندگی باشید.

آیا این تغییرات یک شبه رخ می‌دهند؟ به هیچ وجه! این فرآیند به اندازه کل زندگی‌تان طول می‌کشد. شما از ابزارها و تمهیدهای مختلفی استفاده می‌کنید و درجه بعضی از این روش‌ها حس خوبی دارند، ولی در مقطعی به این نتیجه می‌رسید یکی از آن‌ها پاسخی است که دنبالش می‌گردید و سی و هفت روش مختلف دیگر برایتان سر راه می‌دهند. سپس دوباره فردا بلند می‌شوید و این کار را تکرار می‌کنید، دوباره و دوباره و دوباره و شکست می‌خورید.

دوباره عادت‌های قدیمی از سر می‌گیرید. وقتی کسی حواسش نیست نصف کیک تولد را می‌خورد، سرورستان داد می‌زنید چرا که زندگی همین است و همیشه به این سبک پیش می‌روید. محض این که متوجه شوید که شما تنها شخصی هستید که زندگی خود را کنترل نمی‌کنید، بلند می‌شوید و دوباره تلاش می‌کنید. و هم‌چنان که در این مسیر پیش می‌روید متوجه می‌شوید که تحت کنترل‌تر داشتن اوضاع خیلی بهتر از این است که تحت کنترل دیگران باشید. این رویه به یک مسیر زندگی تبدیل می‌شود، و شما همان شخصی می‌شوید که قرار بوده باشید.

باید همین‌جا این مسأله را مطرح کرد، درست همین‌جا، بشر. ایمان در تمام این قضایا چیست؟ من یک مسیحی هستم و یاد گرفتم که خدا همه چیز را کنترل می‌کند. که خدا برای زندگی من برنامه‌ای دارد و من این مسأله را با تمام وجود به یاد گرفته بودم. من معتقدم خدا همه ما را بدون هیچ قید و شرطی دوست دارد ولی بکر نمی‌کنم این به این معنی باشد که ما صرف این که انسان‌های خوبی هستیم - بیکر نباید توجهی به موهبت‌ها و استعدادهایی که او در اختیار ما قرار داده نداشته باشیم. کرم پله‌ساز موجود فوق‌العاده‌ای است، ولی اگر این کرم در همان جایی که هست متوقف می‌ماند (اگر به این نتیجه می‌رسید که زندگی‌تان همین‌جا هم خوب است)،

دیگر نمی توانستیم نظاره گر آن موجود زیبایی باشیم که کرم پيله ساز بعدا به آن تبدیل می شود.

ظرفیت شما بیش تر از چیزی است که الان هستید.

این حرفی است که دوست دارم به تمام زنانی که دنبال توصیه ای از طرف من هستند، بزنم. شاید شنیدن آن سخت باشد، ولی این آگاهی با یک حقیقت شیرین همراه است: ظرفیت شما بیش تر از چیزی است که الان هستید، و شما کاملاً صاحب اختیار هستید که با این آگاهی هر کاری که دوست دارید انجام دهید.

این سئاله مرا به این ایده رساند.

چه می شد اگر من یک کتاب کامل درباره تمام راه هایی می نوشتم که خودم با سختی از سر گذرانده ام و تلاش می کردم مراحل را توضیح بدهم که با کمک آن ها موفق شده ام به آن شرایط عبور کنم؟ چه می شد اگر من درباره تمام شکست ها و لحظات خجالت آورم حرف بزنم؟ چه می شد اگر شما می دانستید که بزرگ ترین مایه خجالت من این است که بعضی وقت ها آن قدر عصبانی می شوم که سر بچه هایم داد می زنم؟ نه یک فریاد، هرار. اسر نش. بلکه چنان جیغ و دادی که حتی وقتی بعدا به آن فکر می کنم از خودم سرور می شوم. چه می شد اگر شما متوجه می شدید که من در حال حاضر دست کم سه دندان کرم خورده دارم، چون از دندان پزشک می ترسم؟ چه می شد اگر من درباره چربی های زیر لبم صحبت می کردم..... آیا درباره چربی های پشتم حرف بزنم؟ یا موها یا اسهال یا گواشتی روی صورتم؟ یا اضطراب هایم؟ چه می شد اگر همین اول کتاب می گفتم که من به عنوان یک انسان بالغ و رشد یافته خودم را خیس کرده ام، و این نه اولین بار، و در نهایت فرار است آخرین بار باشد؟ و چه می شد اگر به شما می گفتم که حتی با وجود تمام این اعتداف ها (که ممکن است بامزه، خجالت آور، دردناک، یا زشت باشند)، من احساس آسایش می کنم؟ که من عاشق خودم هستم، حتی اگر کارهایی بکنم که چندان زیاده را میز نیستند؟ که چنین چیزی ممکن است، چون می دانم در نهایت این من هستم که می توانم تغییر ایجاد کنم؟ من تعیین می کنم در آینده به چه شخصی تبدیل شوم. با لطف خدا، من فردا بلند می شوم و فرصتی دیگر دارم تا این زندگی را بهتر کنم. با لطف خدا، سی و پنج سال فرصت داشته ام تا بخش هایی از زندگی که مشکل داشته اند

(مثل درست کردن کسروول^۱ پنبیری) را اصلاح کنم. و در بخش‌های دیگری از زندگیم (مثل کنترل اضطرابم) همیشه تلاش می‌کنم که از جهات مختلف با مشکلی که دارم دست و پنجه نرم کنم.

این ماجرای است که یک عمر طول می‌کشد. ولی این که من هر روز در حال یادگیری و رشد هستم مرا آرام می‌کند، باعث می‌شود نسبت به خودم احساس خوبی داشته باشم. با چه مشکلاتی مواجه بوده‌ام؟ چه دروغ‌هایی را این همه مدت در مورد خودم باور کرده‌ام؟

این فهرست خیلی طولانی است. خیلی طولانی. در حقیقت آن قدر طولانی است که تصمیم گرفتم به هر کدام یک بخش کامل اختصاص دهم. هر بخش این کتاب با دروغی شروع می‌شود که به آن باور داشتم، سپس در ادامه توضیح می‌دهم که چگونه آن دروغ مرا غلبه می‌داشت، آرام می‌داد، و این که چگونه موفق شدم با قدرت این دروغ را کنار بزنم. به شما می‌گویم که چگونه با اعمال تغییراتی در زندگی تلاش می‌کنم تا این مکش‌ها غلبه نکنم. بعضی از این تغییرات خوب بودند و برخی دیگر باعث شدند من مرسم بین خودم و ناامنی‌هایی که در کل زندگیم داشتم در نوسان باشم.

ناامنی‌های من چه هستند؟ خوب، من به اندازه بدون هیچ ترتیب خاصی درباره بزرگ‌ترین و بدترین ناامنی‌ها صحبت نمی‌کنم. امیدوارم با خواندن آن‌ها تشویق شوید. امیدوارم این ایده‌ها به کارتان بیاید. بیش از همه، امیدوارم شما دوست عزیزم به این آگاهی برسید که می‌توانید به هر سنی که دوست دارید تبدیل بشوید. و در سخت‌ترین روزها این نکته را در نظر داشته باشید که حرکت به سمت جلو (چه یک سانتیمتر یا یک کیلومتر) تنها چیزی است که برای پیشرفت لازم دارید.

دوست‌دارش، ریچ.

^۱ Casserole: به غذایی اطلاق می‌شود که در یک ظرف بزرگ با نیواره عقیق در فر پخته شده و در همان ظرف هم سرو می‌شود.