

Gary Chapman

5 jezikov LJUBEZNI *za samske*



PET JEZIKOV LJUBEZNI ZA SAMSKE

Skrivnost, ki bo revolucionarno spremenila vaše odnose

GARY CHAPMAN

Pet jezikov ljubezni za samske

Mnogim samskim, ki so z menoj delili svoje stiske in veselje v odnosih. Naj vam ta knjiga prinese več veselja in manj stisk.

DRUŽINA 2018

Vsebina

Zahvala	7
Uvod.....	9
1. Samski odrasli: Vedno večja skupina	13
2. To je tisto: Ključ do vaših odnosov	19
3. Prvi jezik ljubezni – Besede potrditve	29
4. Drugi jezik ljubezni – Darila	45
5. Tretji jezik ljubezni – Usluge	57
6. Četrti jezik ljubezni – Posvečen čas	67
7. Peti jezik ljubezni – Dotik	77
8. Vi začnete: Odkrijte svoj jezik ljubezni	91
9. Družina: Povežite se s svojo ožjo družino	101
10. Romantične zveze – prvi del: Jeziki ljubezni in vaša ljubljena oseba	115
11. Romantične zveze – drugi del: Ali ljubezen vodi v zakon? ...	129
12. Niso rezervirani samo za romantična razmerja: sostanovalci, sošolci in sodelavci	145
13. Samski z otroki: Jeziki ljubezni in samski starši	159
14. Uspeh: Ljubezen je ključna	171
Dodatek: Test petih jezikov ljubezni	179

Zahvala

Da je nastala ta knjiga, se je med seboj prepletlo mnogo vplivov. Najprej so me močno spodbudili tisti samski, ki so prebrali mojo izvirno knjigo »Pet jezikov ljubezni« za poročene pare in me spodbudli, naj napišem nadaljevanje za samske. Brez njihove spodbude ne bi nikoli začel tega potovanja.

Drugič so name vplivali številni samski, ki so z menoj podelili svoja srečanja z ljubeznijo ali pomanjkanjem ljubezni, ki so oblikovala njihovo življenje. Njihove zgodbe so pomagale, da ta knjiga ni akademska razprava. Z njimi sem jokal in plesal in upam, da bo bralec okusil tako bolečino kot vznemirjenje ljubezni. Vsa imena so spremenjena, da bi zaščitili zasebnost posameznikov, a njihove zgodbe so resnične.

Besede in odstavke sta natipkali Tricia Kube in Martha Jones. Tricia je moja tajnica že več kot dvajset let, Martha pa je moja dragocena pomočnica za polovični delovni čas. Kay Tatum je bila računalniška gurujka, ki je povezala vse tehnične niti in posamezna poglavja prepletla v rokopis. Brez pomoči teh treh predanih dam bi se besede v tej knjigi še vedno valjale po moji glavi.

Shannon Warden je služila kot moja raziskovalna pomočnica. Številne ure je intervjuvala samske in mi pomagala preplesti njihove zgodbe v mozaik jezikov ljubezni. Prav tako je izdelala »test jezikov ljubezni«, ki ga najdete na koncu te knjige. Globoko se zahvaljujem za njen prispevek.

Ekipa pri založbi Northfield Publishing je opravila svojo običajno nalogo in me spodbujala pri projektu. Randall Payleitner in Jim Vincent sta mi ogromno pomagala s svojimi uredniškimi predlogi. Hvala Baileyu Utechtu za posodobitve raziskav. Greg Thornton in Bill Thrasher sta v projekt verjela že od začetka in me spodbujala, da sporočilo o petih jezikih ljubezni ponesem tudi samskim. Celotna založniška ekipa si želi pomagati samskim graditi ljubeče odnose. Njihova osebna zavzetost za knjigo me je spodbudila, da sem še naprej pletel vsebino.

Pri izdaji te prenovljene knjige se želim zahvaliti Betse Newenhuyse za njeno uredniško znanje in Connor Sterchi za izdelavo dodatka, ki se nanaša na spletne zmenke. Vsaka od njiju je izboljšala to prenovljeno izdajo.

Kot vedno je projekt podpirala moja žena Karolyn. Z mano je sodelovala vsa leta, ko sva se trudila graditi prijateljstva s samskimi ljudmi. Najino življenje so ti odnosi močno obogatili. Najino upanje je, da bo knjiga spodbudila samske, da bodo iskali predvsem ljubezen, v zavedanju, da iskati ljubezen pomeni iskati Boga.

Uvod

Ko sem napisal knjigo »Pet jezikov ljubezni: skrivnost trajne ljubezni«, se mi ni niti sanjalo, da bo požela tolikšen odziv. Prodana je bila v več kot 10 milijonih izvodov. Vsako leto se knjiga proda v več izvodih kot leto prej. Pet jezikov ljubezni je prevedenih v petdeset jezikov po svetu.

Ob mnogih priložnostih so me prosili za razlago njenega ogromnega uspeha. Edini odgovor, ki ga imam, je, da se njeno sporočilo nanaša na našo najglobljo čustveno potrebo: potrebo po tem, da bi bili ljubljeni. Poročenim parom daje uvide in praktična orodja, da lahko oživljajo čustveno ljubezen v zakonu. Na tisoče parov je povedalo, da je ideja o petih jezikih ljubezni prinesla v njihov zakon »novo življenje«.

Ker je bila knjiga napisana posebej za poročene pare, nisem pričakoval, da jo bodo prebrali tudi številni samski odrasli. Pogosto srečujem samske odrasle kot Jill, ki je rekla: »Vem, da ste napisali 'Pet jezikov ljubezni' za poročene pare, vendar želim, da veste, da mi je ogromno pomagala pri vseh odnosih.« Srečujem samske, kot je Nathan, ki končuje fakulteto in mi je povedal: »Nikoli nisem razumel

svojega sostanovalca, dokler nisem prebral vaše knjige. Napisati morate verzijo Pet jezikov ljubezni za samske odrasle.« In tako prihaja motivacija, da sem napisal to izdajo, od mnogih mnogih samskih, ki so izrazili svoje želje in potrebe.

Čeprav se pri pisanju in svetovanju ukvarjam predvsem z zakonom in družino, se pogosto znajdem v družbi, polni samskih odraslih. Pred leti sem v župniji, ki jo obiskujem in kjer mnoga leta delujem kot svetovalec, začel skupino za samske odrasle. Devet let sem se poglobljal

Pojdite z menoj na potovanje v osebno življenje ducata samskih odraslih, ki so našli največje odkritje svojega življenja v tem, da so se naučili ustrezno prejemati in dajati ljubezen.

v veselje in stiske samskih. Skupaj smo počeli celo vrsto zabavnih reči, živeli drug ob drugem. Nekatere skupine so se osredotočale bolj na »rast« pri tistih, ki jim je šlo dobro, imeli pa smo tudi »podporne« skupine za tiste, ki so šli čez preizkušnje. V tistem času rasti in podpore sem preživel stotine ur ob individualnem svetovanju samskim odraslim, ki so se spoprijemali s celo vrsto čustvenih izzivov in težav v odnosih. To delo se v naši župniji še danes uspešno nadaljuje.

Naj bomo poročeni ali samski, mladi ali stari, vsi ljudje imamo čustveno potrebo po tem, da bi bili ljubljeni. Kadar je ta potreba uresničena, se odpiramo navzven in uresničujemo potencial v odnosu do Boga in v odnosu do sveta. Kadar se ne čutimo ljubljene, pa se borimo le za preživetje. Globoko sem prepričan, da bodo resnice, zajete v tej knjigi, pomagale samskim odraslim pri učenju večšin, s katerimi bodo lahko ljubili in bili ljubljeni.

Pomembno je, da veste, da ta izdaja ni le ponovitev izvirne knjige »Pet jezikov ljubezni« z novo naslovnico. Pet jezikov ljubezni se ni spremenilo, seveda, vendar pa se bomo na naslednjih straneh osredotočili na to, kako jih lahko uporabljajo samski. Dolžen sem zahvalo stotinam samskih, ki so podelili svoje zgodbe, kako je pet jezikov ljubezni izboljšalo njihove odnose.

Nič nima večje moči, da osebi okrepi občutek dobrobiti, kot to, da učinkovito ljubi in je ljubljena. Ne glede na vašo situacijo – najsi niste bili nikoli poročeni, ste ločeni ali ovdoveli – vaša najgloblja čustvena potreba je biti ljubljene in največji uspeh boste dosegli tako, da boste ljubili druge. Ta knjiga je napisana, da vam pomaga uresničiti oboje.

V prvih dveh poglavjih bomo raziskali, kdo so samski odrasli in zakaj je ljubezen ključ do odnosov. Od tretjega do sedmega poglavja boste spoznali vsakega od petih jezikov ljubezni. V osmem poglavju boste odkrivali svoj glavni jezik ljubezni in kako lahko odkrijete jezike ljubezni pri drugih.

NE SAMO ZA ROMANTIČNA RAZMERJA

Preostala poglavja vam bodo pomagala spoznati, kako lahko ljubite in ste ljubljene tako, da govorite jezike ljubezni. V devetem poglavju boste odkrili, kako lahko načela petih jezikov ljubezni uporabite pri razumevanju svojih staršev, sorojencev in drugih sorodnikov. Deseto in enajsto poglavje raziskujeta odnose v času spoznavanja, možnost poroke in pomembnost jezikov ljubezni pri gradnji uspešnega zakonskega odnosa.

Dvanajsto poglavje se osredotoča na sporočanje ljubezni sostanovalcem, sošolcem in sodelavcem – jeziki ljubezni niso rezervirani le za romantična razmerja. Trinajsto poglavje vsebuje smernice za samske starše, kako lahko sporočajo ljubezen svojim otrokom. Na koncu v štirinajstem poglavju se bomo posvetili ljubezni kot ključu za uspeh.

Samski odrasli:
Vedno večja skupina

Če berete to knjigo, je verjetno, da ste samski ali pa poznate nekoga, ki je. Več kot polovica vseh odraslih Američanov je samskih – 50,2 odstotka. (V nasprotju z letom 1950, ko je bilo njihovo število okrog 22 odstotkov.)¹

Dvajset odstotkov odraslih Američanov se ni nikoli poročilo – število, ki je »najvišje v zgodovini«. ² Povprečna starost prve sklenitve zakona je narasla na sedemindvajset let pri ženskah in devetindvajset let pri moških. To pomeni, da v splošni populaciji ljudi, starih med osemnajst in štiriindvajset let, skoraj štirje od petih (78 odstotkov) še nikoli ni bilo poročenih.

1. Ločeni. Težko je točno zadeti stopnjo ločitve v tej državi, čeprav je bila trditev, da gre za »vsak drugi zakon«, vsesplošno ovržena. Toda profesor Scott Stanley z univerze v Denverju pravi, da ima mlad par, ki se danes prvič poroči, vseživljenjsko 40-odstotno tveganje za ločitev, »razen če se bodo trenutni trendi znatno spremenili«³. Dejstvo je, da je na milijone Američanov »spet samskih« zaradi ločitve; milijoni živijo ločeno od svojih zakoncev. Raziskave kažejo, da gre skoraj 87 odstotkov parov, ki živijo ločeno, v postopek ločitve.⁴

2. Ovdoveli. Vdovstvo je prav gotovo spolno zaznamovano. Štirje od petih odraslih, ki so samski zaradi smrti zakonca, so ženske. Šestinšestdeset odstotkov vseh žensk, starih petinšestdeset let ali več, je ovdovelih.⁵

3. Samski starši. Danes živi v Združenih državah Amerike okrog 12 milijonov enostarševskih družin, od tega je v 80 odstotkih primerov glava družine ženska. Eden od štirih otrok pod osemnajstim letom odrašča brez očeta – v vsaki tretji družini.⁶

RAZLIČNI, A SORODNI

Jasno, samski odrasli so raznolika skupina ljudi. Vendar pa so jim skupni tisti dejavniki, ki nas družijo kot ljudi. Vsak se bori z vrednotami, načeli, odnosi in smislom. Če ste samski, tako kot drugi skušate bolje spoznati sebe in najti svoje mesto v svetu. V srcu te želje je potreba, da bi kot neporočena oseba dajali in prejeli čustveno ljubezen.

Ne moremo zanikati, da bi samsko življenje včasih bolj poime-novali osamljeno življenje. Osamljenost lahko pomeni hrepeneti po spolnosti, vzgajati sam otroke, žalovati za zakoncem ali drugo ljubljeno osebo, težko najti nekoga, s katerim bi se lahko povezali, finančno negotovost, soočati se s praznino petkovega večera in še marsikaj. Toda v jedru se ti ljudje spoprijemajo z isto stvarjo: potrebo po tesusnih, pomembnih odnosih z ljudmi, ki bi jim bilo mar zanje, bi jim bili na voljo in ki bi šli z njimi skozi življenje.

Ne glede na to, v katero kategorijo samskosti spadate, kot samski odrasli želite biti ljubljene od pomembnih ljudi v svojem življenju. Prav tako hočete verjeti, da drugi potrebujejo vašo ljubezen. Dajanje in prejemanje ljubezni je v središču občutka dobrobiti vsakega samskega odraslega. Če se čutite ljubljene in koristne, lahko zdržite pri-tiske življenja. Brez ljubezni pa lahko postane življenje izredno pusto.

MOŠKI Z ŽELEZNIM VENCEM

Roba sem prvič srečal na enem od svojih izletov v Veliki kanjon (eden najlepših portretov narave). Na južnem robu kanjona, nekje blizu poti Bright Angel, sem opazil Roba in dva druga odrasla človeka. Ni ga bilo težko opaziti, saj je na hrbtu nosil jermen, glavo pa mu je obkrožal železen venec. Prijazno sem mu pokimal in se mu nasmehnil, ga na svoj način pozdravil.

Rob se je odzval: »Živijo, upam, da imate dobro jutro.« Njegov vabljev nasmeh me je pritegnil v pogovor. Izvedel sem, da je v nesreči med pohodom utrpel poškodbe hrbtenice. Starejši par sta bila njegova mama in oče.

Trojica je načrtovala družinski izlet v Veliki kanjon že pred dvema letoma. Prvo leto so imeli denarne težave, zato so odložili sanje. Nato je imel Rob nesrečo in niso mogli od doma. Sedaj, ko je šlo Robu na bolje, so prišli pogledat kanjon. Ko je družina sprva načrtovala izlet, so nameravali peš prehoditi kanjon. Njihove sanje se niso razblinile, le spremenile. Tako so načrtovali teden dni uživanja v razgledih. Rob je zapeljal svoj voziček na mesto, kjer je bil lep pogled na pot in kanjon in skupaj s starši srkal čudovito panoramo. Pohvalil sem njihovo vztrajnost, da niso opustili svojih sanj ter jim zaželel vse dobro.

S sinom sva čez teden raziskovala kanjon. Proti koncu tedna sem naletel na Roba v veži koče Bright Angel Lodge. Ker sva se že srečala, je bilo, kot da vidim starega prijatelja. Na koncu sva govorila dve uri. Rob mi je povedal svojo zgodbo o padcu, zaradi katerega je dobil poškodbe, in o vztrajnem trudu reševalcev, ki so ga prepeljali s helikopterjem. Podelil je z menoj bolečino in čustveno stisko tistih prvih dni, ko ni bil prepričan, ali bo sploh še kdaj hodil. Nekajkrat je bil zelo blizu depresiji, izgubil je priložnost za službo in veliko tednov preživel na fizioterapiji.

Ko sem ga vprašal, kaj mu je pomagalo, da je šel skozi to izkušnjo in še vedno ohranil tako živahnega duha, je imel preprost odgovor. »Ljubezen,« je rekel. »To je bil edini način, da mi je uspelo. Oče in

Gary Chapman

PET JEZIKOV LJUBEZNI ZA SAMSKE

Skrivnost, ki bo revolucionarno spremenila vaše odnose

Naslov izvirnika: The 5 Love Languages Singles Edition

Northfield Publishing, 820 N. LaSalle Blvd., Chicago, IL 60610, ZDA

© 2004, 2009, 2014, 2017 Gary D. Chapman. Prevedeno z dovoljenjem.

Vse pravice pridržane. 5 jezikov ljubezni je registrirana blagovna znamka The Moody Bible Institute of Chicago.

© za slovensko izdajo: Družina d. o. o., 2018

IZDAJA: prva

PREVOD: Ana Pavec

JEZIKOVNI PREGLED: Ana Kepic

PRELOM: Edvin Nepužlan, Družina d. o. o

OBLIKOVANJE NASLOVNICE: Petra Korenjak Marčun

FOTOGRAFIJA NA NASLOVNICI: Shutterstock

IZDALA IN ZALOŽILA: Družina d. o. o.

ZA ZALOŽBO: Tone Rode

Tiskano v Sloveniji

NAKLADA: 800 izvodov

LJUBLJANA 2018

Več informacij o knjigah založbe Družina najdete na spletni strani:

www.druzina.si

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

177.61(035)

159.922.1

CHAPMAN, Gary D.

Pet jezikov ljubezni za samske / Gary Chapman ; [prevod Ana Pavec]. - 1. izd. -
Ljubljana : Družina, 2018

Prevod dela: The 5 love languages singles edition

ISBN 978-961-04-0492-7

294504192