

The five love languages

द 5लव लैंग्वेजेस (the 5 love languages) में हम देखेंगे कि प्यार की कौन कौन से भाषाएं होती हैं और उन्हें किस तरह से समझा जाता है। हर किसी की प्यार की अपनी भाषा होती है। इस किताब में हम उन पांच भाषाओं के बारे में जानेंगे जिसकी मदद से आप अपने पार्टनर को अच्छे से समझ कर अपने रिश्ते को मजबूत कर सकते हैं और अपने बीच का प्यार बढ़ा सकते हैं।

यह बुक समरी किसको किसको पढ़ना चाहिए

1. वे जो प्यार की अलग अलग भाषाओं के बारे में जानना चाहते हैं
2. वे जो अपने रिश्ते को मजबूत बनाना चाहते हैं
3. वे जो अपने पार्टनर की प्यार की भाषा पहचान कर उससे अच्छे से प्यार जताना चाहते हैं

***जानिए क्या है प्यार की पांच भाषाएं*।**

इस दुनिया न जाने कितनी भाषाएं बोली जाती हैं। इसके अलावा हर किसी के बोलने का तरीका अलग होता है। अगर वे अलग अलग भाषाएं बोलने वाले लोग मिलते हैं तो एक दूसरे से अभी अच्छे से बात नहीं कर पाएंगे।

ठीक इसी तरह प्यार की भी कुछ भाषाएं होती हैं जिन्हें हर कोई अलग अलग तरीके से बोलता है और महसूस करता है। अगर आप किसी ऐसे व्यक्ति से मिले जो आपकी प्यार की भाषा से परिचित नहीं है तो आप दोनों में कभी अच्छे संबंध नहीं बन सकते

इसीलिए अगर आप अपने पार्टनर के साथ अपने रिश्ते को मजबूत बनाना चाहते हैं तो आपको प्यार की उन पांच भाषाओं के बारे में जानना होगा। यह बुक आपको बताती है कि वे पांच भाषाएं कौन कौन सी हैं।

इसे पढ़कर आप सीखेंगे

1. किस तरह से आप अपने पार्टनर को समझ सकते हैं।
2. प्यार की पांच भाषाएं कौन कौन सी हैं
3. किस तरह से आप अपने और अपने पार्टनर की प्यार की भाषा को पहचान सकते हैं

The Five Love Languages.

दोस्तों, author Gary Chapman कहते हैं की लव एक ऐसी चीज़ है जिसकी शुरुवात घर से होनी चाहिए. लव के बारे में जो पहली चीज़ आप सीखते हैं वो है अपनी फैमिली से प्यार करना.

मेरे हिसाब से लव का मतलब है सैम और ग्रेस, जो मेरे मम्मी डैडी हैं जो मुझे 50 साल से भी ज्यादा प्यार करते रहे हैं. अगर ये लोग मुझे इतना प्यार नहीं देते तो शायद मैं ये बुक लिखने के बजाये अभी तक प्यार ही ढूँढ रहा होता,

मेरे लिए घर का मतलब कारोलीन भी है, जिसके साथ मेरी शादी हुए चालीस साल से भी ज्यादा वक्त हो गया है.

लोग डिफरेंट लैंग्वेजेस में बात करते हैं, मगर लव की लैंग्वेज और फीलिंग्स को एक्सप्रेस करने का तरीका पूरी दुनिया में एक ही है.

अपनी शादी के इतने सालो बाद मैंने ये रियालाइज किया कि लव की फाइव इमोशनल लैंग्वेजेस होती हैं. इन फाइव को यूज़ करके हर कोई अपने लव और इमोशन का इज़हार कर सकता है.

मैं यकीन से कह सकता हूँ कि अगर आप अपने स्पाउस की प्राइमरी लैंग्वेज को समझकर उसे बोलना सीख गए तो एक लॉन्ग लास्टिंग और प्यार भरी मैरीड लाइफ के सीक्रेट की चाबी आपके हाथ लग जायेगी.

1 : (what happens to love after the wedding) शादी के बाद प्यार का क्या होता है ?

एक बार मैं एक आदमी से मिला जिसने मुझसे मेरे प्रोफेशन के बारे में पूछा. जब उसे पता चला कि मैं एक मैरिज काउंसलर हूँ और मैरिज एनरिचमेंट सेमिनार्स लीड करता हूँ तो उस आदमी ने सवाल किया “शादी के बाद प्यार का क्या होता है ?”

उस आदमी की तीन शादियाँ हो चुकी थी. उसकी पहली शादी दस साल टिकी, दूसरी शादी तीन साल और तीसरी शादी छेह साल तक. अब अपनी तीन-तीन शादियों के फेल होने के बाद वो हैरान है कि आखिर शादी के बाद प्यार कहाँ चला जाता है ?

उसकी पहली शादी तीन-चार साल तक अच्छी चली फिर उनका बेबी हो गया. बेबी के आने के बाद उसकी वाइफ का सारा अटेंशन उनके न्यू बॉर्न बेबी की ओर चला गया.

पति को लगने लगा कि जैसे घर में उसकी कोई इम्पोर्टेंस ही नहीं है. जब उसने ये बात अपनी वाइफ को बोली तो उसका कहा कि चौबीस घंटे नर्स बनकर बेबी की देखभाल करना कोई मज़ाक नहीं है बल्कि उसे भी इस काम में उसकी हेल्प करनी चाहिए.

अपनी वाइफ की ये बात सुनकर उसे और भी बुरा लगा और फिर उनके बीच दूरी बढ़ती चली गई. दोनों एक दुसरे को समझ ही नहीं पा रहे थे जिसकी वजह से उनके बीच प्यार जैसी कोई चीज़ नहीं रह गयी थी. फिर एक दिन दोनों इस बात के लिए एग्री हो गए कि उन्हें डीवोर्स ले लेना चाहिए और इस तरह ये शादी टूट गयी. .

उसकी दूसरी शादी शुरुवात से ही अच्छी नहीं थी. सिर्फ सिक्स मंथ्स की डेटिंग के बाद दोनों ने शादी कर ली थी. उन्हें अपने हनीमून पे इतना बुरा एक्स्पेरियेंस हुआ कि वे कभी इस बात को भूल ही नहीं पाए.

शादी से पहले ये एक (whirlwind) बवंडर रोमांस था और शादी के बाद असली जंग शुरू हुई. फिर जल्दी ही ये दूसरी शादी भी नहीं टिकी और उस आदमी का एक बार फिर से डीवोर्स हो गया.

फिर तीन साल बाद वो और एक लड़की से मिला जिससे उसने दो साल डेटिंग के बाद शादी कर ली. इस लड़की के साथ शादी करने से पहले उनके रिश्ते बड़े अच्छे थे. इस लड़की के जितना पोजिटिव पर्सन उसे आज तक नहीं मिला था.

मगर शादी के कुछ मंथ्स बाद ही वो छोटी-छोटी बात पर कम्प्लेंट करने लगी जैसे “तुमने कूड़ा बाहर क्यों नहीं रखा या कपड़े सुखाने क्यों नहीं डाले”.

फिर कुछ दिन बाद उसने उस आदमी के करेक्टर पर सवाल उठाना शुरू कर दिया. वो उसे कहती थी कि “मैं तुम पर ट्रस्ट नहीं कर सकती, तुम्हारा बाहर अफेयर चल रहा है.” उसकी शिकायते रोज़-रोज़ बढ़ती जा रही थी और वो नेगेटिव बिहेव करने लगी थी.

उनकी मैरीड लाइफ में कुछ भी ठीक नहीं था और फिर एक दिन उस आदमी ने अपनी थर्ड वाइफ को भी छोड़ने का मन बना लिया. उसके दिल में उस लड़की के लिए प्यार खत्म हो चुका था. और इस तरह फिर तीसरी बार उसका डीवोर्स हो गया.

ऐसे हज़ारो लोग हैं जो शादी करने के बाद डिवोर्स ले लेते हैं. ज्यादातर शादियाँ इसलिए नहीं टूटती कि उसे बचाने के लिए कोई सिंसियर एफर्ट नहीं हुआ, बल्कि इसलिए क्योंकि लव को रॉग वे में एक्सप्रेस किया गया.

फिर वे अपने फ्रेंड्स, थेरेपिस्ट और काउंसलर्स से वजह पूछते रहते हैं कि आखिर ऐसा क्यों हुआ. इस सवाल का सीधा जवाब ये है - मैरीड लाइफ में एक रोमांटिक लव की डिजायर होना ह्यूमन साइकोलोजिकल मेकअप है.

इसलिए आपको अपने पार्टनर को अटेंशन देने की ज़रूरत है और आपको उसकी प्राइमरी लव लेंगुएज सीखनी पड़ेगी. हर इंसान की एक डिफरेंट लव लेंगुएज हो सकती है इसलिए आपको अपनी और अपने पार्टनर की लव लेंगुएज आइडेंटिफाई करनी होगी जिससे आप एक लॉन्ग लास्टिंग हैप्पी मैरीड लाइफ का मज़ा ले सके.

2 : (keeping the love tank full)

लव टैंक को भरते रहे

हर किसी का एक इमोशनल लव टैंक होता है. जब भी कोई पर्सन लव को प्राइमरी लेंगुएज में रिसीव करता है तो उसका लव टैंक भरने लगता है और इस तरह लोगो को लव की फील होती है.

और जब हमें लव अपनी प्राइमरी लेंगुएज में नहीं मिलता तो ये टैंक खाली होता जाता है और हमें फील होता है कि हमारी लाइफ में लव की कितनी कमी है. जब ये टैंक्स खाली होने लगते हैं तभी रिलेशनशिप में प्रॉब्लम आते हैं.

इंसान जब प्यार में पड़ता है तो उसे लगता है कि ये रिलेशन अब हमेशा के लिए है. फिर कुछ टाइम बाद, जैसे कि 2 साल बाद, हर रिलेशनशिप में ये प्रॉब्लम आने लगते हैं.

अगर आप चाहते हैं कि आपका रिलेशन लॉन्ग लास्टिंग रहे तो आपको अपने स्पाउस (पति या पत्नी) की प्राइमरी लेंगुएज सीखनी पड़ेगी. अगर उनका लव टैंक फुल है तभी वो आपको भी भरपूर प्यार दे पायेंगे.

3 : (falling in love)

प्यार में पड़ना

ये चैप्टर थोड़ा पैसीमिस्टिक(निराशावादी) है और उदास करने वाला भी. मैं आपको इस चैप्टर में किसी के प्यार में पड़ने का एक्जैक्ट प्रोसेस बताऊंगा.

लेकिन हो सकता है कि बगैर किसी डिटेल्स के मैं इस बात को एक फनी वे में खत्म करूँ. क्योंकि आपको “फालिंग इन लव” का प्रोसेस बताते हुए मैं रियलिस्टिक रहना चाहता हूँ. हो सकता है कि ये आपको कुछ पैसीमिस्टिक(निराशावादी) लगे.

इस पर्सपेक्टिव(संभावना) का मतलब समझ आता है क्योंकि ऐसे बहुत से कपल हैं जो प्यार में पड़ते हैं, शादी करते हैं फिर लास्ट में सेपरेट(अलग) हो जाते हैं. ये दुःख की बात है मगर सच है कि हमारे कल्चर में आजकल डिवोर्स बहुत कॉमन हो गए हैं.

मैंने देखा है कि दो साल के इन्शियल (प्रारंभिक) लव फेस के बाद लोग पार्टनर पाने के नेचर का दूसरा साइड देखना शुरू कर देते हैं, जो उन्होंने पहले कभी नहीं देखा होता है. उन्हें ये सोचकर ज्यादा पेन और हर्ट होता है कि वे प्यार में कितने अंधे थे.

प्यार का नशा जब उतरता है, तो कडवी रियेलिटी नजर आती है जो उन्हें और भी रुड बना देती है. फिर उनके रिश्ते में छोटा सा रीजन भी जैसे सिंक में बाल मिलना, तकरार की वजह बन जाता है और लोगो के सामने उन्हें झूठ मूठ खुश होने का दिखावा करना पड़ता है.

मैं आपको इस बात का एक सोल्यूशन दे सकता हूँ, फालिंग इन लव हर किसी के साथ होता है. अगर हर कपल को ये रियेलाइज़ है कि वे अपनी किसी एक्टिव चॉइस की वजह से एक दुसरे से जुड़े हुए हैं, तो फिर वे फिर से एक दुसरे को प्यार करना भी सीख सकते हैं.

इस चैप्टर में हमने कहा था कि फालिंग इन लव का प्रोसेस एक टेम्प्रेरी इमोशनल एक्स्पेरियेंस होता है और रियल लव तब तक स्टार्ट नहीं होता जब तक कि इमोशनल फालिंग इन लव प्रोसेस शुरू ना हो जाए.

फेक्ट तो ये है कि हर रिलेशनशिप डिफरेंट है और इस चैप्टर का मेन फोकस ये समझाना है कि फालिंग इन लव तो ईजी है मगर स्टेयिंग इन लव मुश्किल काम है. दरअसल ये एक बिलकुल अलग टास्क है.

आपको प्यार के रास्ते में हजार मुश्किलें मिलेंगी, कई चैलेंजेस आपके सामने आयेंगे मगर आपको गिव अप नहीं करना है. हर हाल में अपने प्यार के लिए लड़ना होगा. और बेस्ट पार्ट है कि जब आप साथ मिलकर इन हर्डल(कठिन) और ओब्स्टेकल्स(बाधाओं) से बाहर आयेंगे तो आपका रिलेशन और भी स्ट्रॉंगर होगा.

चैप्टर 4 : लव लंगुयेज

#1: वर्ड्स ऑफ़ अफरमेशन

मेरे हिसाब से आपके पार्टनर के एक्सप्रेसिवली दिल खोलकर आपकी तारीफ़ करने से आपको हृद से ज्यादा खुशी मिलती है और आप पेम्पेड फील करते हैं, तो आपको भी अपने पार्टनर को एप्रिशिएट करना

चाहिए, उन्हें प्यार के बदले प्यार देना चाहिए. ये आपकी पार्टनर की लव लेंगुएज है, इसे समझे और इसी के हिसाब से अपने रिश्ते में आगे बढ़ें.

एक बार एक लेडी नाइन मंथ्स तक ट्राई करने के बाद भी अपने हसबैंड को बैडरूम में पेंट करने के लिए मना नहीं सकी, तो वो मेरे पास अपनी प्रोब्लम लेकर आई.

मैंने उसे एडवाइस दिया कि आपका हसबैंड जो कुछ करे उसे हर छोटी-बड़ी बात के लिए कॉम्प्लीमेंट दो और फिर देखो कमाल.

उस लेडी ने ठीक ऐसा ही किया और जादू चल गया. उसके हसबैंड ने खुशी-खुशी उनका बैडरूम पेंट कर दिया.

ज़रूरी नहीं कि हर बार एक्शन वर्ड्स से लाउडर ही हो. वर्ड्स ऑफ़ अफरमेशन किसी का भी कांफिडेंस बढ़ा सकते हैं.

अगर आपकी प्राइमरी लेंगुएज ये है तो इसका मतलब है कि जब कोई आपको रियल कॉम्प्लीमेंट दे, आपसे कहे “आई लव यू”, साथ ही अगर दूसरी ओर किसी की इन्सल्ट से आपका हार्ट ब्रेक होता है जो आपके दिल में लॉन्ग लास्टिंग रहता है,

तो मेरी एडवाइस यही है कि कभी भी अपने पार्टनर के इमोशंस को हर्ट ना करे, ये बात हमेशा याद रखे वर्ना एक ज़रा सी मिस्टेक भी आपके पार्टनर का दिल दुखा सकती है.

5 : लव लेंगुएज

#2: क्वालिटी टाइम

इस चैप्टर में आपको मैं कुछ ऐसे टिप्स दूंगा जिससे आप अपने स्पेशल पर्सन के साथ क्वालिटी कॉन्वर्सेशन एन्जॉय कर सकेंगे. अगर ये आपके स्पाउस की प्राइमरी लव लेंगुएज है तो आपको ये टिप्स डेफिनेटली यूज़ करने चाहिए.

अब हो सकता है कि ये आपकी प्राइमरी लव लेंगुएज ना हो फिर भी आप अपने पार्टनर के लिए ये करे. साथ ही अपने पार्टनर के साथ कुछ क्वालिटी एक्टिविटीज़ के लिए टाइम ज़रूर निकाले.

एकजाम्प्ल के लिए जैसे एक लेडी ने बताया कि “मेरी और डेरेक की कभी भी फाईट नहीं हुई” ऐसा इसलिए नहीं था कि उनमें रिश्ते में कभी कोई हार्डशिप नहीं आई थी, बल्कि इसलिए क्योंकि उन्हें किसी चीज़ के लिए फाईट की ज़रूरत ही नहीं पड़ी.

उनका आपस में कम्यूनिकेशन हमेशा बहुत बढ़िया रहा था, इसलिए उनकी कभी कोई फाइट नहीं हुई. अब उन्हें ये अच्छे से मालूम हो गया था कि अपने स्पाउस के साथ इफेक्टिव कम्यूनिकेशन कैसे करे जिससे मिसअंडरस्टैंडिंग की प्रॉब्लम ही ना हो..

किसी भी रिलेशनशिप में कम्यूनिकेशन बहुत मायने रखता है. ये आपके रिश्ते की चाबी है. जिसे आप बहुत प्यार करते हैं, अपना हर काम उसके साथ मिलकर करे.

साथ में की गई एक्टिविटीज को पूरी वैल्यू दे फिर आपका पार्टनर भी आपको उतनी अटेंशन और भरपूर प्यार देगा. आपको ये बात याद रहे कि अटेंशन ना मिलने पर आपका पार्टनर हर्ट भी हो सकता है.

कुछ ऐसी चीज़ें होती हैं जो रिश्ते में दरार डाल सकती हैं जैसे अपने पार्टनर की बात ना सुनना, डिस्ट्रैक्शन और अपनी खास डेट्स पोस्टपोन करना, आप ये सब अवॉयड करे तो बेटर है.

चैप्टर 6 : लव लेंगुएज

#3: रिसीविंग गिफ्ट्स

गिफ्ट्स एकचुअली लव का विजुअल सिम्बल होते हैं. वो इंसान जिसकी प्राइमरी लव लेंगुएज गिफ्ट्स लेना होती है, उन्हें अपने पार्टनर से गिफ्ट्स लेने में बेहद खुशी होती है.

गिफ्ट मिलने से उन्हें लगता है कि कोई है जो उनकी केयर करता है. उन्हें ये चीज़ इतनी खुशी देती है कि एक स्माल डेली जेस्चर का एब्सेंस उन्हें हर्ट कर सकता है.

गिफ्ट का मतलब सिर्फ एक्सपेंसिव चीज़ नहीं है. गिफ्ट वो होता है जो दिल से दिया जाए और उसमे देने वाले की सच्ची फीलिंग्स हो. फिर चाहे ये छोटा सा ही क्यों ना हो, लेकिन आपके पार्टनर को खुशी दे सकता है अगर आपने उसे दिल से दिया है तो.

आपका पार्टनर इसके पीछे आपका प्यार और इंटेंशन देखेगा. कभी कभी गिफ्ट देने से आपको अपने पार्टनर की एप्रिशियेशन भी मिलती है, और जैसा कि हमने पहले कहा अगर ये आपके पार्टनर की प्राइमरी लव लेंगुएज है, तो अपने पार्टनर को गिफ्ट्स देकर खुश करते रहिये. पहले उनकी पसंद की चीज़ों की एक लिस्ट बनाये, फिर डिसाइड करे कि आपको कैसा गिफ्ट देना चाहिए.

चैप्टर 7 : लव लेंगुएज

#4: एक्ट्स ऑफ़ सर्विस

“एक्ट्स ऑफ़ सर्विस” का कॉन्सेप्ट लेंगुएज ऑफ़ लव का एक बेहद ज़रूरी पार्ट है. लोगो को फीलिंग् ऑफ़ नेसेसिटी के बजाये लव और कंपैसन के साथ “एक्ट्स ऑफ़ सर्विस” पर एफर्ट करना चाहिए. किसी भी

मैरीड लाइफ की ये एक बहुत डेलिकेट लेंगुएज होती है पर इसे अगर कंपपैसन के साथ केयरफुली एकजीक्यूट किया जाए तो कोई भी मैरिड कपल कम्प्लीट हार्मोनी के साथ खुश रह सकता है.

अगर आपने लव चूज किया है, तो इसे कुछ ऐसे एक्सप्रेस करे कि आपका स्पाउस उस लव को फील कर पाए और तब ये एकट इमोशनली इफेक्टिव होगा. ये एकट किसी गिल्ट,फियर या रीजेंटमेंट की वजह से नहीं होना चाहिए. अगर इन वजहों से आप ये एकट कर रहे हैं तो इसका कोई फायदा नहीं है.

जैसे अब मैं आपको जिम की स्टोरी का एकजाम्पल देता हूँ. जेनिस नाम की एक औरत थी, उसने अपनी ये स्टोरी मेरे साथ शेयर की.

उसने बताया कि बीस साल तक वो अपने हसबैंड की सेवा करती रही मगर उसके पति ने हमेशा उसे डोरमेट की तरह ट्रीट किया. वो उसे इग्नोर करता था और मिस्ट्रीट भी करता है. उसे अपने फ्रेंड्स और फेमिली के सामने ह्यूमिलेट किया करता था.

उसे फिर भी अपने पति से नफरत नहीं थी. उसने कभी भी अपने हसबैंड का बुरा नहीं चाहा मगर लास्ट में वो इतनी तंग आ चुकी थी कि अब उसके साथ रहना नहीं चाहती थी.

उस औरत ने एकट ऑफ सर्विस पूरे बीस सालो तक की मगर उसमे एक्सप्रेसशन ऑफ लव नहीं था. वो एकट गिल्ट, रीजेंटमेंट और फियर की वजह से किया गया था.

एक “एकट ऑफ सर्विस” तब माना जाएगा जब “उसे अपने पार्टनर का प्यार मिलेगा, जब उसका पार्टनर उससे ये कहेगा “लाओ ये काम मैं करता हूँ,” और दिल से आपकी हेल्प करेगा, आपका बर्डन कम करने की कोशिश करेगा और साथ ही अपनी रिसर्पोसेबिलिटी भी समझेगा.

चैप्टर 8 : लव लेंगुएजेस

#5: फिजिकल टच

मुझे लगता है फिजिकल टच वो एक्शन है जो हमारी सोल को भी टच करता है. सिर्फ सेक्सुअल इंटीमेसी ही इसका मतलब नहीं है, आप सिम्पली अपने पार्टनर का हाथ पकड़े या उसके साथ बैठे.

बहुत से रिलेशनशिप में ऐसा होता है कि एक पार्टनर फिजिकल टच को सिर्फ सेक्सुअल इंटीमेसी से जोड़कर देखता है, जबकि दुसरे पार्टनर के लिए इसका मतलब हाथ पकड़ कर बातें करना या क्वालिटी टाइम स्पेंड करना हो सकता है. इसे कम्बाइन करना बड़ा मुश्किल काम है.

लेकिन इसका सोल्यूशन ये है कि हर किसी को अपने रिलेशनशिप में सेक्रीफाइज और कम्प्रोमाइज करना सीखना चाहिए. बहुत बार ऐसा होता है कि लोग किसी मुसीबत के वक्त एक दुसरे को गले लगाते हैं क्योंकि फिजिकल टच लव का एक पावरफुल कम्यूनिकेशन है.

मुश्किल वक्त में हमें किसी भी चीज़ से ज्यादा प्यार और अपनेपन की ज़रूरत होती है. अगर आपको लगता है कि आपके पार्टनर की प्राइमरी लेंगुएज भी फिजिकल टच है तो जब भी वो उदास लगे उन्हें एक टाईट हग देकर उनका मूड लिफ्ट करे. इससे उनके चेहरे पे फिर से स्माइल आ जायेगी.

9 : (discovering your primary love language)

डिस्कवरिंग योर प्राइमरी लव लेंगुएज

फाइव टाइप की डिफरेंट लव लेंगुएज को केयरफुली एलोब्रेट करने के बाद अब मैं उन मेथड्स पर डिस्कस करूँगा जिससे आप अपनी और अपने पार्टनर की प्राइमरी लव लेंगुएज डिस्कवर कर पाएंगे.

इसे करने के पीछे दो बेसिक रीजन्स हैं. पहला तो ये कि आपको अपनी लेंगुएज समझ आ जायेगी और दूसरा ये कि आपको ये भी पता चल जाएगा कि आपका पार्टनर क्या प्रीफर करता है.

मैं यहाँ बॉब की स्टोरी बताना चाहूँगा जिसे लगता है कि फिजिकल टच थ्रू इंटीमेसी के साथ-साथ वर्ड्स ऑफ़ अफरमेशन उसके लिए प्राइमरी लव लेंगुएज है.

यहाँ मैं ये बात भी क्लियर करना चाहूँगा कि बहुत से आदमी ये समझने की मिस्टेक करते हैं कि जो उन्हें पसंद है वही उनके पार्टनर को भी अच्छा लगता होगा.

उन्हें लगता है कि औरते भी फिजिकल टच का मतलब सिर्फ़ सेक्स समझती हैं, जबकि ऐसा नहीं है. मुझे यकीन है कि अगर किसी औरत को अपने पार्टनर से एप्रीशियेशन, लव और केयर मिले तो वो खुद ही फिजिकली इंटीमेट होना चाहेगी.

पहले आप अपने लव लेंगुएज को आइडेंटिफाई करे, उसे समझे जिससे आपके पार्टनर के साथ आपका इमोशनल कॉन्फ्लिक्ट कम से कम हो. जो कपल अपनी प्राइमरी लव लेंगुएज समझ लेते हैं उन्ही के बीच ज्यादा गहरा प्यार होता है.

10 : (love is a choice)

लव इज अ चॉइस

अपनी मैरिड लाइफ को लॉन्ग लास्टिंग बनाने का एक ही तरीका है कि आप एक दुसरे की लव लेंगुएज को समझे और हर रोज़ एक दुसरे को लव करने का वादा करे जिससे आपका लव टैंक हमेशा फुल रहे.

इस चैप्टर में रीडर्स के लिए एक सवाल है और ये जानने की कोशिश की गयी है कि कितनी पोसिबिलिटी है कि कपल अपना गुस्सा और पास्ट की गलतियों को अनदेखा करके एक दुसरे की लव लैंगुएज में कम्यूनिकेट करे.

मेरे पास इसका ये ज़वाब है कि बेसिकली प्यार सही और गलत दोनों रीजन्स की चॉइस है.

प्यार में जब एक पार्टनर से कोई मिस्टेक हो जाती है तो उसे माफ़ी मांग लेनी चाहिए. एक मैरिज का मतलब यही है कि इसमें सही और गलत दोनों डिजीजन हो सकते हैं, तो दोनों पार्टनर को अपनी गलती के लिए सॉरी बोलना चाहिए और माफ़ करना भी सीखना होगा.

हर किसी को अपने लाइफ पार्टनर की कद्र करनी चाहिए. हो सकता है कि उनमें लाख बुराईयाँ हो मगर उनके साथ राइट इमोशन के साथ डील करना ही सच्चा लव है. आपके बीच कितने भी आर्ग्यूमेंट्स हो फिर भी फोकस्ड रहे और प्यार करना कभी ना छोड़े.

हर रिलेशनशिप में स्पार्क होना चाहिए, क्योंकि आदमी और औरत दोनों इसके लिए तरसते हैं. इस बुक के author ने यही एडवाइस किया है कि अगर अपनी लव लाइफ मेंटेन रखनी है तो एक दुसरे की लव लैंगुएज सीखे और साथ में माफ़ी माँगना और माफ़ करना भी, जो कि आपको किसी भी टफ सिचुएशन में एक साथ जोड़े रखेगा...

11 :(love makes the difference)

लव मेक्स द डिफ़रेंस

साइकोलोजिस्ट ने ये डिक्लेयर किया है कि दरअसल लव आपकी दूसरी नीड्स जैसे सिग्निफिकेस सिक्योरिटी और सेल्फ एप्रीशियेशन के साथ भी एक कनेक्शन फॉर्म करता है.

ये प्रूव हो चुका है कि जब आपके पार्टनर का प्यार आपको सेफ और वर्थी फील कराता है. ये आपको एक सेन्स ऑफ सिक्योरिटी देता है. ये दुनिया की सबसे बेस्ट फीलिंग होती है, जब आप किसी को उतना ही प्यार करते हैं जब पहली बार मिले थे. आप इसे एक ब्लेसिंग समझ सकते हैं.

जब आपको प्यार मिलता है तो आपको फील होता है कि आप कितने वैल्यूएबल हैं. आपकी सेल्फ एस्टीम बिल्ड होती है और ये आपकी क्वालिटी ऑफ लाइफ भी इम्प्रूव करता है.

अगर मैरीड लाइफ में भरपूर प्यार है तो आप बिना किसी हेजिटेशन के अपने पार्टनर से कोई भी प्रॉब्लम शेयर कर लेते हैं. लव सिर्फ एक सोल्यूशन ही नहीं है बल्कि ये एक प्लेटफॉर्म भी है जहाँ एक अनलविंग स्पाउस भी आपसी अंडरस्टैंडिंग से लविंग बन जाता है.

12 : (loving the unlovely) लविंग द अनलवली

मेरा ये चैप्टर अपने रीडर्स के क्वेश्चन पर बेस्ड है. उस रीडर का नाम है एन जिसका सवाल है कि क्या कोई किसी अनलव्ड पर्सन को प्यार कर सकता है.

ये सवाल सुनकर मुझे और मेरी वाइफ को हमारी मैरिड लाइफ के कुछ टफ एक्स्पिरियेंस याद आ गए थे. हम भी उस दौर से गुजरे थे जब हम दोनों बहुत आर्ग्यूमेंट्स करते थे.

हमें एक दुसरे पर इतना गुस्सा आता था कि हर छोटी-छोटी बात पर हमारी लड़ाई होती थी जिसका रिजल्ट ये हुआ कि हमें एक दुसरे की शक्ल से भी नफरत होने लगी थी.

हमारे इश्यूज इतने बड़ गए थे कि हमारा मैरिड लाइफ में लव के कॉन्सेप्ट पर से ही यकीन उठ गया था. तब हमने एक साथ बैठकर एक दुसरे के इमोशंस को हर्ट किये बगैर सारी प्रोब्लेम्स डिस्कस की.

गुस्से और हेट के बजाये हमने सॉफ्ट मैनर में एक दुसरे की बातें सुनी और समझी. हमने बिना किसी एक्स्ट्रा डिमांड के ओनेस्ट सजेशन दिए जिससे हमारा प्यार भरा रिश्ता बरकरार रहे. और इस सबका रिजल्ट ये निकला कि हमने अपने लेंगुएज ऑफ लव डिस्कवर की.

किसी अनलव्ड पर्सन को प्यार करना किसी के लिए भी एक बेहद टफ जॉब हो सकती है. हेट का प्राइमरी रिएक्शन भी हेट और गुस्सा ही होता है.

जब रिलेशन में प्यार की कमी होती है तो लव टैंक ड्राई हो जाता है, शेल्फ एस्टीम टूटने लगती है और फिर आपस में दूरियां बढ़ने लगती हैं.

इस सिचुएशन में आपको ध्यान रखना होगा कि कहीं आप अपने पार्टनर की लव लेंगुएज ना भूल जाए. इस लव लेंगुएज को उसके दिल के पास पहुँचने के लिए यूज करे. उसे यकीन दिलाये कि आप उसे समझते हैं और ये सब करके आप अपनी हेप्पीनेस फिर से पा सकते हैं.

चिल्ड्रन एंड लव लेंगुएजेस

ये चैप्टर अपने बच्चों की लव लेंगुएज समझने के बारे में है. आपको अपने बच्चों के साथ एक स्टॉंग कनेक्शन और लविंग रिलेशनशिप डेवलप करना सीखना होगा.

यहाँ मैंने अपनी शादी के बहुत से रियल लाइफ एक्जाम्पल यूज किये हैं. और उन कपल्स के भी जिन्हें मैंने इतने सालों में काउंसिल किया. ताकि मेरी इस बुक का एक्जेक्ट कॉन्सेप्ट सबको समझ आये. मैंने

रिलेशनशिप और मैरिज में आने वाले ऐसे कई डिफरेंट सिचुएशन और इश्यूज भी डिस्क्राइब किये हैं जिन्हें मैंने काउंसिल किया है।

इस चैप्टर में मैंने बताया है कि बच्चे अपनी प्राइमरी लैंगुएज ऑफ लव को शो करने के लिए कैसे डिफरेंटली एक्ट करते हैं। अगर किसी बच्चे की हैबिट है कि वो अपने पेरेंट्स से टोकन ऑफ एप्रिशियेशन लेता है तो उसे हमेशा पेरेंट्स के गिफ्ट्स मिलने की चाहत रहेगी। ये उसकी प्राइमरी लैंगुएज ऑफ लव है।

अगर हर पेरेंट्स को अपने बच्चों की प्राइमरी लैंगुएज ऑफ लव मालूम हो तो वो इसी हिसाब से अपने बच्चे की परवरिश करके उसे एक मेंटली स्टेबल पर्सन बनने में हेल्प कर सकते हैं। और जब बच्चे की लव लैंगुएज को इग्नोर किया जाता है तो वो उनके बचपन को ही नहीं बल्कि पूरी लाइफ को बैडली अफेक्ट कर सकता है।

इस बुक में मैंने हर लव लैंगुएज के लिए दो एडिशनल सजेशन भी दिए हैं। मैंने हस्बैंड्स और वाइव्स के लिए प्रोफाइल सर्वेज भी डिस्क्राइब किये हैं क्योंकि इससे प्राइमरी लव लैंगुएज को आइडेंटिफाई किया जा सकता है।

ये एक पेरेंट की रिस्पॉन्सिबिलिटी है कि वो अपने बच्चे की लव लैंगुएज की नीड समझे और उसे मेंटली, फिजिकली और साइकोलोजिकली पूरा प्यार और सपोर्ट दे। हर बच्चे को प्यार का एहसास कराया जाना चाहिए।

13 : (A personal word)

पर्सनल वर्ड

मैं यहाँ फाइव लैंगुयेजेस ऑफ लव का रिकैप करता हूँ। कम्यूनिकेशन किसी भी रिलेशन का एक बहुत इफेक्टिव और ज़रूरी पार्ट होता है। और फाइव लव लैंगुयेजेस किसी सिचुएशन को बदल भी सकती है। मगर ये तभी होगा जब पार्टनर एक दुसरे की प्राइमरी लव लैंगुएज में बात करेंगे।

लोग कई सारे इमोशनल एक्स्पिरियेंस, हिस्ट्री और बैगेज के साथ एक शादी शुदा लाइफ में एंटर करते हैं। हर किसी की डिफरेंट पर्सनेलिटी होती है, अपना एक डिफरेंट केरेक्टर होता है। हर कोई शादी को लेकर अपनी एक डिफरेंट सोच और अप्रोच रखता है।

आपके बीच कई सारे डिफरेंसेस हो सकते हैं मगर फिर भी कभी अपने पार्टनर को इमोशनली हर्ट ना करे। जब कोई कपल आपस में अंडरस्टैंडिंग के लिए एक कॉमन ग्राउंड ढूँढ लेता है तो वे एक दुसरे के साथ रहने के लिए और शादी को बचाने के लिए कम्प्रोमाइज़ करना भी सीख लेते हैं।

ये बुक का फाइनल चैप्टर है और इस चैप्टर में मैंने सारे लेसंस रिविजिट किये हैं जिससे रीडर्स को एक क्लियर कोम्प्रीहेन्शन मिल सके. इस बुक का असली मकसद सारे मैरीड कपल्स तक पहुंचना है.

आपको बुक से समझ आ जाएगा कि लेखक इस बारे में कितना डेस्पेरेट है कि सारी मैरिजेस सक्सेसफुल और लॉन्ग लास्टिंग बने. मैं हर कपल को उनकी लव लाइफ के लिए एक पोजिटिव इम्पेक्ट देना चाहता हूँ.

कनक्लूजन

“द फाइव लव लैंग्वेज” लव के बारे में एक ग्रेट स्टोरी है जो आपकी रिलेशनशिप स्ट्रांग बनाती है. प्यार एक ऐसी चीज़ है जिसे फील किया जाता है. इसके लिए अपने पार्टनर को स्पेस और टाइम दे. उन्हें इम्पोर्टेंस दे और उन्हें स्पेशल फील कराये.

मैं यही सजेस्ट करूँगा कि अपने पार्टनर की लव लैंग्वेज डिस्कवर करे ताकि आप भी उसे सीखकर उनसे उनकी लव लैंग्वेज में बात कर सके जो उन्हें ढेर सारी खुशिया देगा.

आप अपने पार्टनर से कैसे प्यार का इज़हार करते हैं इस बात पर ध्यान देने की ज़रूरत है. और अगर आपके पार्टनर को आपसे कुछ शिकायत है तो उस पर गौर करे, एनालाइज करे कि वो आपको किस तरह बिहेव करते देखना चाहते हैं.

मैरीज में एक रोमांटिक लव की डिजायर हर ह्यूमन के साइकोलोजिकल मेक अप में डीपली रूटेड होती है. हर एक को चाहिए कि वो अपने लाइफ पार्टनर को वैल्यू दे और अपने रिश्ते में एफर्ट्स डाले। अपने प्यार को एक्सप्रेस करना सीखे और लव लैंग्वेज के ये सिंपल बेसिक टिप्स फॉलो करके एक लॉन्ग लास्टिंग relationship एन्जॉय करे।

तो प्यार के ऊपर लिखी गयी ये The Five Love Languages Complete Book Summary in Hindi कैसा लगा आपको, नीचे कमेंट करके जरूर बताये

आपका बहुमूल्य समय देने के लिए दिल से धन्यवाद,

Wish You All The Very Best.

THE END