

Саммари книги

Гарри Чепмена

ПЯТЬ ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ



Библиотека авторских саммари

СоКратко

Библиотека авторских саммари СоКратко

Елена Лещенко

**Саммари книги Гэри Чепмена
«Пять языков любви»**

«СоКратко»

2023

Лещенко Е. А.

Саммари книги Гэри Чепмена «Пять языков любви» /
Е. А. Лещенко — «СоКратко», 2023 — (Библиотека авторских
саммари СоКратко)

Обратите внимание, что вы приобретаете краткое изложение книги. Все ключевые идеи автора изложены в формате саммари, которое вы можете прочесть за 30-40 минут, не упустив ничего важного. Краткое изложение подготовлено для вашего удобства авторами онлайн-библиотеки СоКратко. Гэри Чепмен (Gary Chapman) — признанный на национальном и международном уровне интеллектуальный библейский учитель и эксперт по взаимоотношениям. Его собственную ежедневную радиопередачу «Растущий Брак» можно услышать более чем на 100 радиостанциях в Соединенных Штатах Америки. Наиболее известен он благодаря своей концепции «Пять языков любви», которая помогает людям выражать и понимать эмоциональную любовь. Эта книга будет полезна тем, кто хочет строить отношения, основанные на понимании партнера. В ней раскрывается секрет счастливых взаимоотношений, который остается действенным даже после долгих лет брака.

© Лещенко Е. А., 2023

© СоКратко, 2023

Содержание

Глава 1. Что происходит с любовью после свадьбы	5
Глава 2. Пустые сосуды любви	6
Глава 3. Влюбленность	7
Глава 4. Язык любви № 1: слова поощрения	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Елена Лещенко

Саммари книги Гэри Чепмена

«Пять языков любви»

Глава 1. Что происходит с любовью после свадьбы

Вопрос «Почему любовь исчезает после свадьбы?» волнует многих: и еще женатых, и уже разведенных. На эту тему написана масса книг, статей и даже научных трудов. Люди посещают семинары и обращаются к специалистам. И все это ради того, чтобы узнать, как сохранить романтику после свадьбы.

А ответ прост: в любви нужно говорить на языке того, кого любишь. Если провести аналогию с лингвистикой, то у каждого из нас есть родной язык, на нем нам общаться легче всего, и когда мы, не зная других языков, встречаем иностранца, то испытываем трудности в общении. Мы пытаемся объяснить что-то жестами и пантомимами, объяснения выходят неуклюжими, и нет гарантии, что собеседник правильно поймет нас.

То же самое можно сказать и об эмоциях: существует пять основных языков любви. Если вы с партнером говорите на разных языках – это все равно, что признаваться в любви на французском человеку, который воспринимает только японский.

Чтобы сохранить любовь после свадьбы, нужно приложить усилия и освоить новый язык любви – тот, на котором говорит ваш супруг.

Глава 2. Пустые сосуды любви

Психологи утверждают, что главная потребность человека – это желание быть любимым. Она живет в нас всю жизнь, с самого детства. Это наша природа, все наше существование нацелено на удовлетворение этого желания.

Автор сравнивает человека с сосудом, который нужно наполнить любовью. Когда сосуд полон, то есть когда мы чувствуем любовь другого человека, мы счастливы. И наоборот, когда сосуд пуст, мы испытываем отчуждение, кажемся себе одинокими, злимся и обижаемся.

Наполните сосуд любви вашего супруга, и вы увидите, как изменится его поведение, и насколько лучше станут ваши отношения. Как это сделать, мы расскажем в следующих главах.

Глава 3. Влюбленность

Прежде чем перейти к основной части, разберемся с таким явлением как влюбленность. Влюблённость – близкое к эйфории чувство, которым мы почти одержимы. Испытывая влюбленность, мы видим избранника и будущую семейную жизнь с ним через розовые очки. Мы искренне верим, что наши чувства на всю жизнь.

На самом деле, это не так. Влюбленность, по подсчетам ученых, продолжается в среднем около двух лет, а потом мы возвращаемся в реальность. Воодушевление, испытываемое нами во время влюбленности, создает ложное ощущение, что мы готовы отказаться от своего благополучия во благо другого человека. Нам кажется, что теперь мы единое целое со своим избранником: мы думаем и действуем одинаково. А когда «срок жизни» влюбленности истекает, мы становимся самими собой и начинаем отстаивать свои права. Ведь, оказывается, мы разные люди со своими эмоциями, мыслями и желаниями.

Ученые не считают влюблённость любовью, потому что она, во-первых, не является осознанным выбором, во-вторых, не требует никаких усилий, в-третьих, не стимулирует на рост и развитие – нам кажется, что и мы сами, и наши партнеры совершенны.

Когда влюбленность остывает, и приходит понимание того, что мы слишком разные, многие видят перед собой два пути: страдать с нелюбимым человеком всю жизнь или искать нового партнера. Первый вариант точно не принесет счастья, но и второй не гарантирует успеха (более 50 % вторых и третьих браков распадаются).

Единственный выход: работать вместе с супругом над истинной любовью, которая соединит в себе сознание и эмоции. Наша цель – не рефлексорная любовь, а любовь-выбор. Мы хотим, чтобы нас любили осознанно, потому что мы достойны этого. А рассказать супругу о своих чувствах и наполнить его сосуд можно, лишь зная его родной язык любви.

Глава 4. Язык любви № 1: слова поощрения

Многие люди недооценивают силу слов. А ведь похвала и благодарность, оформленные искренними словами, отлично выражают любовь. Просто говорите: «Тебе очень идет это платье», «Спасибо, что помог с уборкой», «Ужин очень вкусный, ты замечательно готовишь» и т. п. Хвалите супруга, чтобы просто сделать ему приятно, а не с целью добиться от него каких-либо действий.

Ободряющие слова

Один из инструментов выражения любви словами – ободряющие слова. Если ваш партнер не может решиться на что-то, поддержите его, помогите поверить в себя. Дайте ему осознать, что понимаете, как это важно для него, что вы готовы быть рядом и помогать. Но ни в коем случае не давите, не принуждайте супруга делать то, что ему не нравится. Это уже не поддержка, а чтение нотаций.

Добрые слова

Для выражения любви нужны добрые слова и интонации. Манера говорить, порой, важнее слов, ведь обычно люди реагируют на интонацию, а не на смысл. Во время ссор никогда не отвечайте грубостью на грубость, раздражением на раздражение. Спокойно и мягко выясните причины недовольства супруга, а затем, в зависимости от ситуации, извинитесь или объясните, что он неверно понял ваше поведение.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.