

Gary Chapman

SEPTYNI MEILĖS DĖSNIAI

Atraskite naują gyvenimo būdą



Alma littera

PIRMAS SKYRIUS

Pasitenkinimas, kurį teikia mylinčio žmogaus gyvenimas

*Kaip gražiai gyvenimas kompensuoja – joks
žmogus negali nuoširdžiai stengtis padėti kitam
nepadėdamas sau.*

ROLFAS VALDO EMERSONAS

Jūs esate žmogus, palaikantis daugybę tarpusavio santykių. Tai gali būti santykiai su kaimynais, bendradarbiais, vaikais, sutuoktiniu, tėvais, broliais ir seserimis, draugais. Be jokios abejonės, tai ir santykiai su bakalėjos krautuvės pardavėju, vyruku, ką tik atvykusiui pataisyti santechnikos jūsų namuose, ir netgi su moterimi, vakar paskambinusia tuo metu, kai vakarieniavote, kad užduotų „keletą klausimų“, nors ji „nieko neparduoda“. Tiesą sakant, su kiekvienu žmogumi, su kuriuo kasdien tenka bendrauti, turite tam tikrus santykius.

Jei esate kaip dauguma žmonių, norite, kad tie santykiai būtų kuo geresni. Vis dėlto greičiausiai patyrėte, kokie sudėtingi jie gali būti. Mes ginčijamės dėl to, kuris iš mūsų naudosis automobiliu, kuris išplaus indus, ir netgi dėl to, kad kažkas paliko per naktį įjungtą kavos aparatą poilsio kambaryje.

Kai jūsų santykiai su artimaisiais yra įtempti, klausiate savęs, ar kažko nesuprantate – galbūt kiti tai jau suprato. Kodėl vis dėlto tarpusavio santykiai vis teikia skausmo, jeigu meilė tokia svarbi ir žinote, kad mylite tą žmogų?

TIKROJI SĖKMĖ

Savo konsultacijų kabinete esu išklauses šimtus žmonių pasakojimų apie subyrėjusius santykius ir sudužusias svajones. Dar praėjusią savaitę vienas vyras man pasakojo: „Niekada nemaniau, kad atsidursiu čia sulaukęs keturiasdešimt dvejų. Iširo dvi mano santuokos, retai matau savo vaikus ir neturiu jokio gyvenimo tikslo.“

Daugelis iš mūsų išeiname į suaugusio žmogaus gyvenimo kelią turėdami didelių siekių. Tikimės, kad daug dirbsime, uždirbsime, užgyvensime daiktų, turėsime mylinčią šeimą ir mėgausimės gyvenimu. Daugeliui šios svajonės virsta košmaru dar nesulaukus savo amžiaus vidurio. Žinia, kuria savo darbe daug metų siekiau pasidalyti ir kuri teikia viltį, yra tokia: gyvenimas nėra baigtas, kol jis nesibaigė. Šiandien yra ta diena, kai galima nukreipti savo gyvenimą teisinga kryptimi.

Aš tikiu, kad kelias į sėkmę – tai suprasti meilės kitiems galią. Kokia yra tikroji sėkmė? Kiekvienas turime skirtingą atsakymą: pinigai, paaukštinimas darbe, šlovė, užsitikrinta darbo vieta, būti laimėtoju. Visa tai yra teisingi siekiai, bet koks yra tas vienas dalykas, kuris suteikia mums tikrąjį pasiekimo pojūtį? Manasis *sėkmės* apibrėžimas yra toks: „Palikti savo kampelį pasaulyje geresnį nei radai.“ Jūsų „kampelis“ gali būti miestas arba miesto rajonas, arba daugybė šalių. Nesvarbu, kokia yra jūsų įtakos sfera, jei sieksite praturtinti žmonių gyvenimus per santykius su kitais, patirsite tokią sėkmę, kuri teikia didžiausią pasitenkinimą.

Tiesa yra ta, kad esate *sukurti* santykiams. Patirti, koks turtas yra meilės santykiai, geriau už tai, ką gali atnešti pinigai, šlovė ar profesinis pripažinimas. Jeigu žodis „meilė“ šią akimirką yra neaiškus, viliuosi, kad ši knyga padės pamatyti, kokia meilė yra kasdienybėje. Kai mylime kitus todėl, kad vertiname juos kaip individus, patiriame džiaugsmą, nepanašų į joki kitą.



Kai siekiate praturtinti kitų gyvenimus, patiriate sėkmę, teikiančią didžiausią pasitenkinimą.

KAM REIKIA DAR VIENOS KNYGOS APIE MEILĘ?

Patirti džiaugsmą mylint kitus – tai nusiteikti *duoti* meilę, o ne imti. Ši tikrovė yra svarbiausia mano motyvacija rašyti dar vieną knygą šalia tų tūkstančių straipsnių ir šimtų knygų, kurie per pastaruosius penkiasdešimt metų buvo parašyti šia tema. Daugelyje šių darbų gilinamasi, kaip „gauti trokštamą meilės“. Meilė, kurios sulaukiame, yra graži pasekmė, kuri atsiranda, kai mylime kitus, bet tyras meilės džiaugsmas pirmiausia gimsta iš nuostatos mylėti, nesvarbu, ką gausime mainais.

NUOSTATA MYLĖTI

Daugiau nei prieš dešimtmetį parašiau knygą apie tai, kaip veiksmingai išreikšti meilę mūsų santykiuose. Tai – „Penkios meilės kalbos“. Vien Jungtinėse Amerikos Valstijose jos paroduota daugiau nei keturi milijonai egzempliorių, ji išversta į trisdešimt penkias pasaulio kalbas. Toje knygoje nagrinėju

penkis pagrindinius būdus, kaip mes duodame ir priimame meilę, tai:

- palaikymo žodžiai,
- laiko leidimas kartu,
- dovanos,
- paslaugos,
- fizinis prisilietimas.

Kiekvienas iš mūsų kažkuriomis iš šių kalbų kalbame lengviau nei kitomis. Jeigu kalbame žmogaus, kurį mylime, meilės kalba, jis jaučiasi mylimas. Jeigu nekalbame jo kalba, jis nesijaučia mylimas, net jeigu kalbame kitomis meilės kalbomis.

Skaitytojų atsiliepimai mane padrąsino. Tūkstančiai žmonių rašė: „Ačiū, kad padėjote man padaryti tai, ką visada norėjau padaryti: teisingai mylėti kitus.“

Trikdė tai, kad nemažai žmonių parašė, jog supranta penkių meilės kalbų koncepciją, bet nenori išmokti kitų šeimos narių meilės kalbos. Vienas vyras labai įžūliai pasakė: „Jeigu tam, kad mano žmona jaustųsi mylima, aš turėsiu plauti indus, siurbti kilimus ir skalbti, ji gali apie tai ir nesvajoti.“ Jis žinojo, kas yra meilė, bet neturėjo nuostatos mylėti.

Buvau padaręs prielaidą, kad, jei žmonės žinotų, kaip veiksmingai išreikšti meilę, jie stengtųsi tai daryti. Dabar suprantu, kad ta prielaida buvo klaidinga. Meilės kalbos yra svarbūs meilės perdavimo būdai, bet, kai nėra joms pagrindo, žodžiai ir poelgiai yra tušti.

Septynios mylinčio žmogaus savybės nėra penkių meilės kalbų priedas. Jos yra kiekvienos meilės kalbos *pagrindas*. Kad mylėtume veiksmingai bet kokiuose tarpusavio santykiuose, turime taikyti šiuos septynis įpročius, kad išsiugdytume nuostatą mylėti paprasčiausiose situacijose.

KELIAS Į DIDINGUMĄ

Esu įsitikinęs, kad dauguma mūsų trokštame būti geresni mylintieji. Norime ne tik rūpintis kitais, bet ir bendraudami su kitais nuoširdžiai mylėti. Jaučiamės patenkinti savimi, kai atiduodame jėgas, kad padėtume kitiems. Tai teisinga ir kilnu. Jaučiamės blogai, kai apmąstome savanaudiškus savo poelgius.

Kai žmogaus gyvenime viskas būna išsakyta ir nuveikta, labiausiai patenkinti būna tie senukai, kurie dalijo meilę ir taip investavo į savo gyvenimą. Tai gali būti turtingi žmonės, o gali būti gyvenantys iš kuklių pajamų. Galbūt tai garsūs žmonės, o gal ir nedaug kam žinomi. Bet jeigu jie investavo į tai, kad pasaulis būtų geresnis, jų veiduose matyti pasitenkinimo šypsena. Nežinau nieko apie jūsų gyvenimą, bet žinau, kad kai septynios mylinčio žmogaus savybės taps natūralia jūsų santykio su kitais dalimi, patirsite būtent tokį džiaugsmą.

Trokštu, kad tam vyrui, kuris apie meilę savo žmonai pasakė: „Gali apie tai nesvajoti“, knyga „Septyni meilės dėsniai“ padėtų suprasti, kad meilė yra kelias į didingumą. Tikiuosi, kad ji ir jums padės suprasti tą pačią tiesą. Kažkas yra pasakęs: „Visi myli tą, kuris myli“. Savanaudiškas gyvenimas padaro mus vienišus ir tuščius. Meilė kaip gyvenimo būdas veda į giliausią įmanomą pasitenkinimą.

KĄ REIŠKIA TIKRA MEILĖ

Žodžio „mylėti“ reikšmė dažnai yra neaiški, nes jis vartojamas daugybei dalykų nusakyti. Kasdien girdime žmones sakančius: „Aš myliu pajūrį. Aš myliu kalnus. Aš myliu Niujorką. Aš myliu savo šunį. Man patinka naujas mano automobilis. Aš myliu savo motiną.“ Romantišką vakarą žmonės sako: „Aš tave myliu.“ Jie netgi sako: „Krito man į akį.“ Tik įsivaizduo-

kite! Kartais man norisi paklausti: „Kaip reikia įkristi ir koks būna pojūtis, kai atsitrenki į dugną?“

Meilė nėra emocija, kuri mus apima, ar sunkiai suvokiamas tikslas, kuris priklauso nuo kitų žmonių veiksmų. *Tikra* meilė yra kažkoks gebėjimas, prasidedantis nuo mūsų nuostatų ir besibaigiantis mūsų veiksmais. Jeigu manysime, kad meilė yra jausmas, nusivilsime, kai suprasime, jog ne visada galime tą jausmą išlaikyti. Kai suvokiame, kad meilė visų pirma yra veiksmas, esame pasirengę naudoti turimus įrankius, kad teisingiau mylėtume.



Tikra meilė atskleidžia mūsų tikrąją esybę, tą žmogų, koku norime būti.

TIKROS MEILĖS GROŽIS

Tikra meilė yra tokia paprasta ir nederbtinė, kaip ir ta, kurios reikia norint išklaudyti darbuotoją, kai jam tą dieną nesiseka, rugpjūčio mėnesį, prieš prasidedant mokslo metams, nusi-vežti vaikus kur nors pavakarieniauti, paaukoti pinigų vietos gelbėtojų komandai, pagirti draugą, pamasažuoti sutuoktiniui nugarą prieš miegą arba išvalyti virtuvę vietoj kambario draugo, nors esate pavargę po ilgos darbo dienos.

Tikra meilė gali būti drąsi, kaip ir ta, kuri paskatino Ruby Jones iš Naujojo Orleano. Kai Katerinos uraganas priartėjo prie pakrantės jos mieste, ši šešiasdešimt septynerių metų slaugė nusprendė įveikti audrą kartu su aštuoniais sunkiais ligoniais, buvusiais „Lindy Boggs Medical Centre“ ligoninės skyriuje. „Nesistenk būti neprilygstama“, – sakė jos vaikai. Iš tikrųjų Ruby paprasčiausiai atliko savo pareigą. Sekmadienį ji atėjo į darbą ir neišėjo iš ten iki ketvirtadienio, kol buvo evakuoti jos pacientai. Kai nuo uragano pažiuro langų stiklai ir išvirto durys, savo pacientams ji pasakė: „Mes su jumis ir jūsų