

5
mīlestības
VALODAS

grāmata
VĪRIEŠIEM

THE *5 love*
LANGUAGES®
FOR MEN

Gerijs Čepmens

un Rendijs Saterns

5
mīlestības
VALODAS

grāmata
VĪRIEŠIEM



ZVAIGZNE ABC

155.3 (035)

Če 490

Gary Chapman

THE 5 LOVE LANGUAGES FOR MEN

This book was first published in the United States by Northfield Publishing, 820 N. LaSalle Blvd., Chicago, IL 60610 with the title *The 5 Love Languages for Men*, copyright © 2015 by Gary Chapman. Translated by permission.

Cover design: Faceout Studio

Cover photo: Boone Rodriguez (boonerodriguez.com)

Illustrations: © 2015 by Nathan Little (nathanlittleart.com). All rights reserved.

Author photo: P. S. Photography

Interior design: Smartt Guys design

All rights reserved.

Vāka dizainu adaptējusi **Ilze Isaka**

No angļu valodas tulkojusi **Antra Lezdiņa**

Gerijs Čepmens

PIECAS MĪLESTĪBAS VALODAS. GRĀMATA VĪRIEŠIEM

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja VIJA KILBLOKA

Projekta vadītāja *Meldra Āboliņa*

Redaktore *Kristīne Kupce*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra ielā 6, Rīgā, LV-1010.

Red.nr. R-300.

A/S "Poligrāfists", K. Valdemāra ielā 6, Rīgā, LV-1010.

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.¹ pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Tulkojums, Antra Lezdiņa, 2017

© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,

Apgāds Zvaigzne ABC, 2017

ISBN 978-9934-0-6428-9

*Veltījums simtiem vīriešu,
kuri man stāstījuši par savu cīņu,
cenšoties uzbūvēt veiksmīgu laulību*

saturs

<i>Priekšvārds.</i> Kas jauns izdevumā “Piecas mīlestības valodas. Grāmata vīriešiem”?	9
<i>1. nodaļa.</i> Cik valodās tu runā?	13
<i>2. nodaļa.</i> Kā kļūt par prasmīgu apliecinājuma vārdu teicēju (pirmā mīlestības valoda)	23
<i>3. nodaļa.</i> Kā kļūt par teicamu līdzbiedru saturīgi kopā pavadītās stundās (otrā mīlestības valoda)	39
<i>4. nodaļa.</i> Kā kļūt par meistarīgu dāvinātāju (trešā mīlestības valoda)	55
<i>5. nodaļa.</i> Kā kļūt par lielisku palīgu mājsaimniecībā (ceturtā mīlestības valoda)	69
<i>6. nodaļa.</i> Kā kļūt par pieskārienu meistarū (piektā mīlestības valoda)	83
<i>7. nodaļa.</i> Kurās valodās tu runā?	97
<i>8. nodaļa.</i> Traucējummeklēšana	109
<i>9. nodaļa.</i> Kā kopīgi tikt galā dusmu brīžos?	121
<i>10. nodaļa.</i> Atvainošanās māksla	137
Biežāk uzdotie jautājumi	153
Piecu mīlestības valodu kopsavilkuma anketas pāriem	173
<i>Pateicības</i>	187

5
mīlestības
VALODAS

kas jauns izdevumā

“Piecas mīlestības valodas. Grāmata vīriešiem”?

Ģatavojot šo izdevumu, esam pievienojuši gan dažus jaunus, gaišā noskaņā ietonētus stāstus, kas izgaismos tavu laulību, gan talantīgā Neitana Litla (*Nathan Little*) zīmējumus, kas ilustrē praktiskās dzīves problēmas, ko pēta Gerijs Čepmens. Taču “Piecas mīlestības valodas. Grāmata vīriešiem” pārskatītajā un atjauninātajā versijā esam pieķērušies diviem citiem jautājumiem, kas ir ļoti būtiski, ja mīlestības valodas plūst brīvi, – prasmei tikt galā ar dusmām un mācai atvainoties.

Jaunas mīlestības valodas apguve nav viegla. Nereti par vislabāko un parocīgāko atzīstam stratēģiju “izmēģinājums–kļūda”, kas mēdz būt vilšanās pilna. Ja vēl klāt nāk ievainojamība, ko izraisa atrašanās ārpus savas komforta zonas, situācija kļūst sprādzienbīstama. Ja mūsu centieni runāt kādā no mīlestības valodām

nesniedz cerēto vai neatstāj iespaidu uz dzīvesbiedri, kārdinājums dusmoties ir ļoti vilinošs.

Un tajā nav nekā nepareiza.

Dusmas nav grēks. Tā ir dabiska reakcija. Tomēr tas, ko darām ar dusmu priekšsajūtu, pasaulē rada atšķirīgu atbalsi. Ja iemācīsimies savas dusmas izstrādāt prasmīgi, novērosim seismisku iespaidu uz attiecībām.

Tieši tāpat ir ar mākslu atvainoties – to apguvuši, spersim lielu soli pretī piepildītai laulības (un citu attiecību) dzīvei daudzu gadu garumā.

Auglīga atvainošanās var atrisināt saspīlējumus, nesaskaņas un dziedēt ievainotas jūtas, kas sasāpējušas mēnešiem un pat gadiem. Atvainošanās var mainīt veidu, kādā dzīvesbiedre domā par tevi – kā raugās uz tevi. Tā ātrāk par citiem vārdiem vai darbībām spēj salauzt šķēršļus.

Tavam mīlestības valodu darbgaldam pievienojas divi jauni rīki – ar tiem tavs aprīkojums pieaug spēkā, un tu spēsi mainīt partneres dzīvi.

RENDIJS SATERNS