





ГЭРИ ЧЕПМЕН

автор бестселлера «Пять языков любви»

---

# ЛЮБОВЬ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

---

КАК НАУЧИТЬСЯ ГОВОРИТЬ  
НА ЯЗЫКЕ ЛЮБВИ



Москва  
2022

УДК 159.9  
ББК 88.52  
Ч-44

Gary Chapman  
LOVE AS A WAY OF LIFE  
Seven traits that will transform your relationships

Copyright © 2008 by Gary Chapman. This translation published by arrangement with Image, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC and with Synopsis Literary Agency

**Чепмен, Гэри.**

Ч-44      Любовь как образ жизни : как научиться говорить на языке любви / Гэри Чепмен ; [перевод с английского Т.О. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 384 с. — (Психология. Главные книги жизни).

ISBN 978-5-04-169090-8

Гэри Чепмен — признанный во всем мире гуру в вопросах любви и отношений. Его книги переведены на 37 языков и совершили настоящий переворот в жизни миллионов людей во всем мире. «Любовь как образ жизни» — книга, которую ждали. Это логическое завершение бестселлера «Пять языков любви». Чепмен предлагает мудрое, ненавязчивое руководство по построению гармоничных отношений со всеми, с кем сталкивает нас жизнь. Тесты и задания помогут вам развить семь личных качеств, которые кардинально изменят вашу жизнь. С помощью этой книги вы не только сами станете счастливее, но и сделаете счастливыми других.

УДК 159.9  
ББК 88.52

© Новикова Т. О.,  
перевод на русский язык, 2008  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-169090-8

*Посвящается П.К.*





## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие 9

Как пользоваться этой книгой 12

### ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

#### ПОЧЕМУ МЫ ХОТИМ ЛЮБИТЬ

ГЛАВА 1. Жизнь в любви приносит глубокое  
удовлетворение 17

### ЧАСТЬ ВТОРАЯ

#### СЕМЬ СЕКРЕТОВ ЛЮБВИ

ГЛАВА 2. Доброта. Открой радость жизни  
для других, а не для себя 35

ГЛАВА 3. Терпимость. Смирись с несовершенством  
других людей 75

ГЛАВА 4. Прощение. Избавься от гнева 115

ГЛАВА 5. Вежливость. Относись к окружающим  
как к друзьям 147

ГЛАВА 6. Смирение. Склонись, чтобы другой  
мог подняться 185

ГЛАВА 7. Щедрость. Дари себя окружающим 219

ГЛАВА 8. Честность. Познай самого себя 259

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

СДЕЛАЙ ЛЮБОВЬ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ

ГЛАВА 9. Сделай любовь образом жизни в браке 299

ГЛАВА 10. Сделай любовь образом жизни  
в отношениях с детьми 320

ГЛАВА 11. Сделай любовь образом жизни на  
работе 336

ГЛАВА 12. Мотивация любви 353

ЭПИЛОГ 367

ПРИМЕЧАНИЯ 369





## ПРЕДИСЛОВИЕ

**М**ы с моей дочерью Шелли летели в Финикс и были счастливы оттого, что нам достались билеты в первый класс. Но у меня было место 4А, а у Шелли — 7А. Хотя мы оба сидели у окна, но порознь. Все двадцать восемь мест в первом классе были заняты. Мы надеялись, что кто-нибудь поменяется с нами местами, чтобы в течение четырех часов полета нам можно было сидеть рядом. Шелли обратилась к своему соседу:

— Не могли бы вы поменяться местом с моим папой? Нам хотелось бы сидеть рядом.

— Он сидит в проходе? — спросил мужчина.

— Нет, у него место возле окна.

— Я не могу поменяться, — ответил сосед Шелли. — Терпеть не могу протискиваться мимо других людей, когда нужно выйти.

Чуть позже пришел и мой сосед тоже. Я спросил:

— Вы не хотите сесть на место 7А, чтобы мы с дочерью могли сидеть рядом?

Мужчина посмотрел на седьмое место и ответил:

— С радостью.

— Очень вам признателен, — искренне поблагодарил я.

— Никаких проблем, — с улыбкой ответил мой сосед, взял свой билет и перешел на место 7А.

Позже я проанализировал все происшедшее. Почему реакции этих мужчин были совершенно разными? Обоим было далеко за пятьдесят, а то и шестьдесят лет. Оба были одеты в деловые костюмы. Но один настаивал на том, что должен сидеть только в проходе, другой же с радостью уступил свое место, чтобы сделать нам приятное. Может быть, у одного из них была дочь, а у другого нет? Может быть, мужчина, уступивший свое место в проходе, хотел сидеть у окна? Или они просто ходили в разные детские сады и у них были разные матери? Может быть, одного учили делиться и помогать людям, а другому внушали, что собственные интересы важнее всего? Может быть, у одного был ген любви, а у другого нет?

На протяжении десятилетий я наблюдал подобные ситуации, серьезные и незначительные, и всегда спрашивал себя: «В чем разница между людьми любящими и теми, кто очень редко проявляет заботу об окружающих? Чем отличаются от других любящие люди? Какими чертами характера они обладают?»

В прошлом году, пытаясь ответить на эти вопросы, я совершил поездку по стране. Я наблюдал за поведением людей, беседовал с ними, читал специальную литературу и изучал религиозные учения и обряды. Кроме того, я использовал собственный опыт — ведь на протяжении тридцати пяти лет я занимался консультированием по вопросам семьи и брака.

Проведя эту работу, я сумел выделить семь черт характера, присущих любящим людям:

✧ Доброта

✧ Терпение

- ❄ Прощение
- ❄ Смирение
- ❄ Вежливость
- ❄ Щедрость
- ❄ Честность

Не считайте перечисленные черты характера чем-то неопределенным. Это не просто добрые намерения. Это привычки, которые мы усваиваем, становясь по-настоящему любящими людьми. Это «практические» личные качества, проявляющиеся в повседневной жизни. Результат их обретения просто замечателен. Благодаря им мы находим глубокое удовлетворение в личных отношениях.

Любовь — чувство многогранное. Она подобна бриллианту, множество граней которого создают единую, общую красоту. Точно так же и семь черт характера, собранные вместе, создают любящего человека. Каждая из них жизненно важна. Если в ваших отношениях будет чего-то не хватать, вы упустите нечто очень важное.

Я считаю, что эти черты характера являются ключевыми не только для успешных личных отношений, но и для успеха в жизни в целом. А все потому, что единственный способ испытывать подлинное удовлетворение от жизни — это любить других людей.



## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

В этой книге вы найдете множество историй самых разных людей из разных уголков страны. Все они открыли для себя (или пытаются открыть) радость жизни в любви. Также вы получите практические советы по поводу того, как развить черты характера любящего человека в самом себе. Позвольте предположить, что вы не станете просматривать мою книгу в спешке, но найдете время для того, чтобы проанализировать каждую грань любви во всех отношениях, какие существуют в вашей жизни. Думая об этом, обратите внимание на то, что каждая глава второй части включает в себя следующие элементы:

✧ **Анкета.** Простой тест заставит вас задуматься над тем, как каждая из семи черт характера, присущих любящим людям, проявляется в вашей жизни. Я советую вам провести этот тест до чтения самой главы. Это позволит вам в процессе чтения осознавать свою силу и слабость в личных отношениях.

✧ **Новое определение.** В начале каждой главы я даю собственное определение конкретной черты характера в контексте подлинной любви.

❄️ **Приобретаемые привычки.** Поскольку каждая из семи черт характера любящего человека является привычкой, ее проявление в повседневной жизни опирается на более мелкие привычки. Выделенные фрагменты текста в каждой главе дадут вам представление о том, как сделать так, чтобы любовь постоянно присутствовала в вашей жизни.

❄️ **Соперники.** Если бы у нас не было эмоций, личных слабостей и сложностей в личных отношениях, нам не понадобились бы книги о любви. Каждая из семи черт характера имеет множество соперников или даже врагов, но, как правило, можно выделить одного, основного соперника. В этом разделе каждой главы я вкратце расскажу об основном препятствии, которое может помешать развить в себе определенную черту характера и применить ее в повседневной жизни. Заранее зная о препятствиях на пути к подлинной любви, нам будет проще преодолеть их.

❄️ **«Какими могли быть наши отношения, если бы...?»** На собственном опыте я убедился в том, что бывает очень полезно помечтать о лучшей жизни, а потом начать воплощать свои мечты в реальность. Разделы, завершающие каждую главу, помогут вам понять, какими могли бы стать ваши отношения, если бы вы решились на определенные перемены, пусть даже самые незначительные. Попробуйте относиться к людям по-другому.

❄️ **Примерьте ситуацию на себя.** Читая мою книгу в одиночку или вместе с друзьями, обязательно ответь-

## *Любовь как образ жизни*

те на вопросы, приведенные в конце каждой главы. Это поможет вам понять, как данная тема связана с вашей собственной жизнью. Поскольку моя цель заключалась не только в том, чтобы рассказать вам о любви, но и сделать вас по-настоящему любящим человеком, я взял на себя смелость дать вам некоторые советы по личностному росту и развитию.

Моя книга адресована всем, кто хочет изменить свои личные отношения и жизнь в целом к лучшему. Ничто так не способствует изменению окружающего мира, как любовь, которую мы излучаем. Вы поймете, что высшую радость человеку приносит искренняя любовь к окружающим его людям.

Я старался излагать свои мысли не сухим научным языком профессионального психолога или социолога, а в обычном стиле — так, как говорят самые обычные мужчины и женщины. Я верю в то, что только обычные люди, как вы или я, могут сделать наш мир миром, где превыше всего будут цениться нормальные, гармоничные отношения, где служение людям будет считаться нормой жизни, где дети будут расти в уважении друг к другу — и в любви друг к другу. Не считайте эту задачу невыполнимой. Воплотить подобную мечту в жизнь вполне по силам каждому из нас.



ЧАСТЬ ПЕРВАЯ



ПОЧЕМУ МЫ  
ХОТИМ ЛЮБИТЬ