

Menas mylėti

Autorius Erichas Fromas

MP3 versija: https://bookskim.lt/mp3/lt/book/www.bookskim.lt_25_abstrakt-Menas_myleti-Erichas.mp3

Santrauka:

Ericho Frommo „Meilės menas“ – tai knyga apie meilės svarbą mūsų gyvenime. Fromas teigia, kad meilė yra menas ir kad norint ją valdyti, reikia praktikos ir atsidavimo. Jis tiki, kad meilė yra įgūdis, kurio galima išmokti ir kad jis yra būtinas prasmingam gyvenimui. Jis taip pat mano, kad meilė yra saviraiškos forma ir tai būdas užmegzti ryšį su kitais. Fromas pradeda aptardamas įvairius meilės tipus, įskaitant tėvų meilę, romantišką meilę ir brolišką meilę. Jis teigia, kad kiekviena meilės rūšis turi savo unikalių savybių ir kad svarbu suprasti jų skirtumus. Jis taip pat aptaria meilės sau svarbą ir kaip ji būtina sveikiems santykiams su kitais. Toliau Fromas aptaria įvairias kliūtis meilei, tokias kaip baimė, savininkiškumas ir valdžios poreikis. Jis teigia, kad šios kliūtys gali sutrukdyti mums iš tikrųjų mylėti kitą žmogų ir kad jas reikia įveikti, kad patirtume tikrąją meilę. Jis taip pat aptaria bendravimo svarbą santykiuose ir kaip jis gali padėti ugdyti supratimą ir pasitikėjimą. Galiausiai Fromas aptaria įsipareigojimo svarbą santykiuose. Jis teigia, kad įsipareigojimas yra būtinas sėkmingiems santykiams ir kad tam reikia atsidavimo ir sunkaus darbo. Jis taip pat aptaria savidisciplinos svarbą ir kaip ji gali padėti mums išlikti ištikimiems savo įsipareigojimams. Ericho Frommo „Meilės menas“ yra įžvalgi ir verčianti susimąstyti knyga apie meilės svarbą mūsų gyvenime. Fromas teigia, kad meilė yra menas ir kad norint ją valdyti, reikia praktikos ir atsidavimo. Jis taip pat aptaria įvairias kliūtis meilei, tokias kaip baimė, savininkiškumas ir valdžios poreikis. Jis taip pat aptaria bendravimo ir įsipareigojimo santykiuose svarbą ir kaip jie gali padėti ugdyti supratimą ir pasitikėjimą. Ši knyga yra būtinas skaitymas visiems, norintiems pagilinti meilės ir santykių supratimą.

Pagrindinės idėjos:

#1. Meilė yra menas, reikalaujantis praktikos ir atsidavimo: meilė nėra kažkas, ko galima pasiekti per naktį, o tai, ko reikia praktikos ir atsidavimo. Fromas teigia, kad meilė yra menas, kurio reikia išmokti ir tobulėti bėgant laikui.

Meilė yra menas, kaip ir piešimas ar tapyba. Įvaldyti reikia praktikos ir atsidavimo. Tai nėra kažkas, ko galima pasiekti per naktį, o tai, ko reikia išmokti ir laikui bėgant tobulėti. Mylėti ką nors reiškia jį suprasti, priimti ir suteikti jam reikalingą priežiūrą bei dėmesį. Tai įgūdis, kurį reikia patobulinti ir tobulinti, o tam reikia laiko ir pastangų. Meilė nėra kažkas, ko galima laikyti savaime suprantamu dalyku. Kad tai pavyktų, reikia pastangų ir atsidavimo. Tai mokymosi ir supratimo, davimo ir gavimo, kantrybės ir atkaklumo procesas. Tai menas, kurį reikia praktikuoti ir tobulinti, o tam reikia laiko ir pastangų. Meilė yra menas, reikalaujantis praktikos ir atsidavimo. Tai nėra kažkas, ko galima pasiekti per naktį, o tai, ko reikia išmokti ir laikui bėgant tobulėti. Tai įgūdis, kurį reikia patobulinti ir tobulinti, o tam reikia laiko ir pastangų. Meilė yra menas, kurį reikia praktikuoti ir tobulinti, o tam reikia laiko ir pastangų.

#2. Meilė yra aktyvus procesas: meilė nėra pasyvus, o aktyvus procesas, reikalaujantis pastangų ir įsipareigojimo. Fromas teigia, kad meilė yra sąmoningas sprendimas, kurį reikia priimti ir išlaikyti, kad būtų sėkminga.

Meilė yra aktyvus procesas, reikalaujantis pastangų ir įsipareigojimo. Tai nėra kažkas, ko galima laikyti savaime suprantamu dalyku ar manyti, kad tai yra santykiuose. Meilė yra sąmoningas sprendimas, kurį reikia priimti ir išlaikyti, kad pasisektų. Tai nėra kažkas, ko galima pasiekti vien per sėkmę ar atsitiktinumą. Meilė reikalauja atsidavimo ir sunkaus darbo, kad būtų sėkminga. Tai procesas, kurį reikia puoselėti ir ugdyti, kad augtų ir klestėtų. Meilė nėra kažkas, ką galima priversti ar priversti. Jis turi būti laisvai duotas ir priimtas, kad būtų tikras. Tai pasirinkimas, kurį reikia padaryti ir išlaikyti, kad būtų sėkmingas. Meilė yra aktyvus procesas, reikalaujantis abiejų pusių pastangų ir įsipareigojimo, kad pasisektų. Tai nėra kažkas, ko galima laikyti savaime suprantamu dalyku ar

manyti, kad tai yra santykiuose. Meilė yra sąmoningas sprendimas, kurį reikia priimti ir išlaikyti, kad pasisektų. Tai nėra kažkas, ko galima pasiekti vien per sėkmę ar atsitiktinumą. Meilė reikalauja atsidavimo ir sunkaus darbo, kad būtų sėkminga. Tai procesas, kurį reikia puoselėti ir ugdyti, kad augtų ir klestėtų. Meilė yra aktyvus procesas, reikalaujantis abiejų pusių pastangų ir įsipareigojimo, kad pasisektų.

#3. Meilė yra sprendimas: meilė nėra kažkas, kas iš anksto nulemta ar nulemta likimo, bet greičiau sprendimas, kurį reikia priimti ir išlaikyti. Fromas teigia, kad meilė yra sąmoningas sprendimas, kurį reikia priimti ir išlaikyti, kad būtų sėkminga.

Meilė yra sprendimas, aktyvus įsipareigojimas, kurį priimame kitam žmogui. Tai nėra kažkas, kas iš anksto nulemta ar nulemta likimo, o greičiau sprendimas, kurį reikia priimti ir išlaikyti. Fromas teigia, kad meilė yra sąmoningas sprendimas, kurį reikia priimti ir išlaikyti, kad būtų sėkminga. Jis teigia, kad meilė yra ne jausmas, o valios veiksmas ir kad tam reikia pastangų ir atsidavimo. Jis taip pat teigia, kad meilė nėra pasyvi emocija, o aktyvus įsipareigojimas, reikalaujantis pastangų ir atsidavimo. Jis tiki, kad meilė yra sprendimas, kurį reikia priimti ir išlaikyti, kad pasisektų. Fromas teigia, kad meilė yra ne jausmas, o valios veiksmas. Jis teigia, kad meilė nėra pasyvi emocija, o aktyvus įsipareigojimas, reikalaujantis pastangų ir atsidavimo. Jis tiki, kad meilė yra sprendimas, kurį reikia priimti ir išlaikyti, kad pasisektų. Jis taip pat teigia, kad meilė nėra kažkas, kas iš anksto nulemta ar nulemta likimo, o greičiau sprendimas, kurį reikia priimti ir išlaikyti. Jis mano, kad meilė yra sąmoningas sprendimas, kurį reikia priimti ir išlaikyti, kad pasisektų. Fromas teigia, kad meilė nėra kažkas, ko galima laikyti savaime suprantamu dalyku, o tai, ko reikia aktyviai siekti ir išlaikyti. Jis mano, kad meilė yra sąmoningas sprendimas, kurį reikia priimti ir išlaikyti, kad pasisektų. Jis taip pat teigia, kad meilė nėra pasyvi emocija, o aktyvus įsipareigojimas, reikalaujantis pastangų ir atsidavimo. Jis tiki, kad meilė yra sprendimas, kurį reikia priimti ir išlaikyti, kad pasisektų.

#4. Meilė yra pusiausvyra tarp davimo ir gavimo: meilė nėra vienpusė, o pusiausvyra tarp davimo ir gavimo. Fromas teigia, kad meilė yra pusiausvyra tarp davimo ir gavimo, ir kad abi šalys turi būti pasirengusios duoti ir gauti, kad santykiai būtų sėkmingi.

Meilė nėra vienpusė, o pusiausvyra tarp davimo ir gavimo. Fromas teigia, kad meilė yra pusiausvyra tarp davimo ir gavimo, ir kad abi šalys turi būti pasirengusios duoti ir gauti, kad santykiai būtų sėkmingi. Jis teigia, kad „meilė yra vienintelis racionalus veiksmas“ ir kad tai „aktyvus rūpestis to, ką mylime, gyvybe ir augimu“. Tai reiškia, kad abi pusės turi būti pasirengusios duoti ir gauti, kad sukurtų sveikus ir mylinčius santykius. Fromas taip pat teigia, kad meilė yra ne tik jausmas, bet ir veiksmas. Jis teigia, kad „meilė pirmiausia nėra santykis su konkrečiu asmeniu; tai požiūris, charakterio orientacija, kuri lemia žmogaus ryšį su visu pasauliu. Tai reiškia, kad meilė – tai ne tik dviejų žmonių santykiai, bet veikia gyvenimo ir buvimo pasaulyje būdas. Tai atvirumo ir priėmimo požiūris, leidžiantis užmegzti ryšį su kitais ir mus supančiu pasauliu. Meilė yra pusiausvyra tarp davimo ir gavimo, ir ji būtina sveikiems santykiams. Fromas teigia, kad abi šalys turi būti pasirengusios duoti ir gauti, kad sukurtų sėkmingus santykius. Jis taip pat teigia, kad meilė yra ne tik jausmas, bet ir veiksmas, o tai atvirumo ir priėmimo požiūris, leidžiantis užmegzti ryšį su kitais ir mus supančiu pasauliu. Meilė yra pusiausvyra tarp davimo ir gavimo, ir ji būtina sveikiems santykiams.

#5. Meilė yra abipusis įsipareigojimas: meilė nėra kažkas, į ką žiūrima lengvabūdiškai, o veikia abipusis dviejų žmonių įsipareigojimas. Fromas teigia, kad meilė yra abipusis dviejų žmonių įsipareigojimas ir kad abi šalys turi būti pasirengusios prisiimti ir išlaikyti šį įsipareigojimą, kad santykiai būtų sėkmingi.

Meilė nėra kažkas, į ką žiūrima lengvai, tai veikia abipusis dviejų žmonių įsipareigojimas. Fromas teigia, kad meilė yra abipusis dviejų žmonių įsipareigojimas ir kad abi šalys turi būti pasirengusios prisiimti ir išlaikyti šį įsipareigojimą, kad santykiai būtų sėkmingi. Šis įsipareigojimas apima norą būti atviriems ir sąžiningiems vienas kitam, palaikyti ir suprasti, taip pat norą aukotis dėl kito žmogaus. Tai taip pat apima norą priimti kitą žmogų tokį, koks jis yra, ir norą išspręsti bet kokias iškilusias problemas. Meilė nėra vienpusė, o veikia dvipusė gatvė, ir abi šalys turi būti pasirengusios dėti pastangas, kad tai pavyktų. Meilė – tai ne tik geri, bet ir blogi laikai. Tai reiškia būti vienas kitam prireikus ir norą išspręsti bet kokias iškilusias problemas. Tai gebėjimas atvirai ir nuoširdžiai bendrauti, noras eiti į

kompromisus ir aukotis dėl kito žmogaus. Tai yra gebėjimas pasitikėti vienas kitu ir pasikliauti vienas kitu, gebėjimas atleisti ir išeiti iš visų klaidų, kurios galėjo būti padarytos. Meilė yra įsipareigojimas, reikalaujantis, kad abi šalys būtų pasirengusios dėti pastangas, kad tai pavyktų.

#6. Meilė yra savęs atradimo procesas: meilė nėra kažkas, kas yra iš anksto nustatyta, o greičiau savęs atradimo procesas. Fromas teigia, kad meilė yra savęs atradimo procesas ir kad abi pusės turi būti pasirengusios tyrinėti ir atrasti save, kad užmegztų sėkmingus santykius.

Meilė nėra kažkas, kas iš anksto nulemta, o greičiau savęs atradimo procesas. Per šį procesą mes sužinome daugiau apie save ir savo partnerį ir galime augti kartu. Mokomės priimti ir vertinti savo skirtumus bei suprasti savo panašumus. Mokomės pasitikėti vieni kitais ir būti pažeidžiami. Mokomės išreikšti savo poreikius ir norus bei būti atviri kompromisams. Mokomės būti kantrūs ir supratingi, atleisti ir judėti toliau. Mokomės palaikyti, padrąsinti ir džiaugtis vieni kitų sėkme. Mokomės būti sąžiningi ir autentiški, būti ištikimi sau ir savo partneriui. Mes mokomės būti malonūs ir užjaučiantys bei dosnūs savo meilei. Galiausiai mes išmokstame mylėti save ir savo partnerį giliau ir autentiškiau. Meilė yra savęs atradimo kelionė, kurią verta leisti. Tai kelionė, kuri gali suartinti mus ir padėti mums tapti geresnėmis savęs versijomis. Tai kelionė, kuri gali atnešti mums džiaugsmo ir pasitenkinimo bei padėti sukurti ilgalaikius ir prasmingus santykius. Meilė yra savęs atradimo procesas, kurį verta iširti.

#7. Meilė yra augimo procesas: meilė nėra kažkas, kas sustingsta, o greičiau augimo procesas. Fromas teigia, kad meilė yra augimo procesas ir kad abi pusės turi būti pasirengusios augti ir tobulėti, kad užmegztų sėkmingus santykius.

Meilė yra augimo procesas, ir tai nėra kažkas, ko galima pasiekti per naktį. Tam, kad santykiai būtų sėkmingi, abi šalys turi būti pasirengusios augti ir tobulėti. Meilė nėra statiška būsena, greičiau dinamiškas procesas, reikalaujantis, kad abi pusės būtų atviros pokyčiams ir augimui. Tai savęs atradimo ir tyrinėjimo kelionė, ir tik per šį procesą galima pasiekti tikrą meilę. Meilės augimo procesas nėra lengvas ir reikalauja, kad abi pusės būtų pasirengusios rizikuoti ir būti pažeidžiamomis. Tam reikia, kad abi šalys būtų pasirengusios būti sąžiningos ir atviros viena kitai, taip pat būti pasirengusios priimti viena kitos trūkumus ir netobulumus. Tai taip pat reikalauja, kad abi šalys būtų linkusios eiti į kompromisus ir pasirengusios aukotis dėl santykių. Meilė yra augimo procesas, ir tai yra kažkas, ką reikia puoselėti ir ugdyti, kad būtų sėkminga. Tam reikia, kad abi šalys būtų pasirengusios dėti pastangas ir būti pasirengusios atlikti būtinus pokyčius, kad santykiai veiktų. Tai savęs atradimo ir tyrinėjimo kelionė, ir tik per šį procesą galima pasiekti tikrą meilę.

#8. Meilė yra transformacijos procesas: meilė nėra statiška, o greičiau transformacijos procesas. Fromas teigia, kad meilė yra transformacijos procesas ir kad abi šalys turi būti pasirengusios transformuotis ir tobulėti, kad užmegztų sėkmingus santykius.

Meilė yra transformacijos procesas. Tai nėra kažkas, kas yra statiška, o greičiau augimo ir pokyčių procesas. Abi šalys turi būti pasirengusios transformuotis ir tobulėti, kad užmegztų sėkmingus santykius. Meilė yra ne tik jausmas, bet ir aktyvus davimo ir gavimo procesas. Tam reikia, kad abi šalys būtų atviros pokyčiams ir norėtų rizikuoti. Tai mokymosi ir supratimo, augimo ir tobulėjimo kartu procesas. Tai procesas, kuriuo mes tampame daugiau nei buvome anksčiau. Meilė yra kelionė, o ne tikslas. Tai mokymosi ir augimo kartu, vienas kito supratimo ir priėmimo procesas. Tai bendravimo ir kompromisų, pasitikėjimo ir pagarbos procesas. Tai savęs atradimo ir saviraiškos procesas. Tai transformacijos, tapimo daugiau, nei buvome anksčiau, procesas. Meilė yra transformacijos procesas, ir tai nėra kažkas, ko galima pasiekti per naktį. Kad tai veiktų, reikia laiko, pastangų ir atsidavimo. Tam reikia, kad abi šalys būtų atviros pokyčiams ir norėtų rizikuoti. Tai mokymosi ir supratimo, augimo ir tobulėjimo kartu procesas. Tai procesas, kuriuo mes tampame daugiau nei buvome anksčiau.

#9. Meilė yra bendravimo procesas: meilė nėra kažkas, kas tyli, o veikia bendravimo procesas. Fromas teigia, kad meilė yra bendravimo procesas ir kad abi pusės turi būti pasiruošusios bendrauti, kad užmegztų sėkmingus santykius.

Meilė nėra kažkas, kas tyli, o greičiau bendravimo procesas. Fromas teigia, kad meilė yra bendravimo procesas ir kad abi pusės turi būti pasiruošusios bendrauti, kad užmegztų sėkmingus santykius. Jis teigia, kad bendravimas yra būtinas meilei egzistuoti ir kad tai vienintelis būdas iš tikrųjų suprasti ir įvertinti vienas kitą. Bendravimas yra ne tik žodinis, bet ir neverbalinis, todėl norint užmegzti tvirtą ryšį, svarbu mokėti išreikšti savo jausmus ir mintis. Bendravimas taip pat yra būdas parodyti pagarbą ir dėkingumą vienas kitam, be to, jis yra būtinas sveikiems santykiams. Fromas taip pat teigia, kad bendravimas yra ne tik jausmų ir minčių išreiškimas, bet ir išklausymas bei supratimas. Jis teigia, kad svarbu mokėti vienas kito išklaudyti ir suprasti vienas kito jausmus bei perspektyvas. Tai būtina sėkmingiems santykiams, nes tai leidžia abiem pusėms būti išgirstam ir suprastam. Bendravimas taip pat yra būdas išspręsti konfliktus ir ugdyti pasitikėjimą, nes tai leidžia abiem pusėms išreikšti savo jausmus ir pasiekti abipusį supratimą. Apibendrinant, Fromas teigia, kad meilė yra bendravimo procesas ir kad abi šalys turi norėti bendrauti, kad santykiai būtų sėkmingi. Bendravimas yra būtinas, kad egzistuotų meilė, ir tai yra vienintelis būdas iš tikrųjų suprasti ir įvertinti vienas kitą. Svarbu mokėti reikšti savo jausmus ir mintis, taip pat įsiklausyti ir suprasti vienas kito jausmus ir perspektyvas. Bendravimas taip pat yra būdas parodyti pagarbą ir dėkingumą vienas kitam, be to, jis yra būtinas sveikiems santykiams.

#10. Meilė yra supratimo procesas: meilė nėra paviršutiniška, o supratimo procesas. Fromas teigia, kad meilė yra supratimo procesas ir kad abi šalys turi būti pasiruošusios suprasti viena kitą, kad užmegztų sėkmingus santykius.

Meilė nėra kažkas, ko galima pasiekti per naktį. Tai yra supratimo procesas, ir abi šalys turi norėti suprasti viena kitą, kad santykiai būtų sėkmingi. Meilė yra ne tik jausmas, bet ir įsipareigojimas suprasti ir priimti vienas kitą. Tai vienas kito pažinimo ir atvirumo kitų žmonių mintims ir jausmams procesas. Tai bendravimo, įsiklausymo ir noro eiti į kompromisus procesas. Tai augimo, mokymosi ir gebėjimo priimti vienas kito skirtumus procesas. Meilė yra ne tik jausmas, bet ir įsipareigojimas suprasti ir priimti vienas kitą. Tai vienas kito pažinimo ir atvirumo kitų žmonių mintims ir jausmams procesas. Tai bendravimo, įsiklausymo ir noro eiti į kompromisus procesas. Tai augimo, mokymosi ir gebėjimo priimti vienas kito skirtumus procesas. Meilė – tai ne tik jausmas, bet ir įsipareigojimas suprasti ir priimti vienas kitą bei augti kartu.