

Szeretetnyelv - a teszt értékelése

Amelyik betűjel mellett a legnagyobb szám szerepel, az az Ön elsődleges szeretetnyelve. Ha ez a szám kétszer is előfordul, akkor Ön kétnyelvű, azaz két elsődleges szeretetnyelve van. Ha pedig a legmagasabb pontszámmal közel azonos szám is szerepel a végeredményben, az azt jelenti, hogy van egy másodlagos szeretetnyelve is, amelyik szintén fontos Önnek.

Bár egyes szeretetnyelveknek nagyobb pontszámot adott, mint másoknak, azokat se tekintse fölöslegesnek. Fontos, hogy megértse a szeretet üzenetét akkor is, ha a párja/társa/rokona más szeretet-nyelven fejezi ki magát. Ugyanakkor a párjának/társának/rokonának is segítséget jelent, ha ismeri az Ön szeretetnyelvét és olyan módon fejezi ki a szeretetét, amely az Ön számára a legjobban érthető.

A = az elismerő szavak

Aki az elismerő szavak szeretetnyelvét beszéli, annak szüksége van arra, hogy nap mint nap megdicsérjék és megerősítsék. Egy-egy bizonytalan helyzetben sokat jelent számára néhány jól megválasztott bátorító szó. A szelíd, kedves szavak, elismerő nyilatkozatok szárnyakat adnak neki – akár szóban hangzanak el, akár írásban.

B = a minőségi idő

A minőségi idő lényege az, hogy amíg együtt vagyunk, teljesen a partnerünkre figyelünk. Egy beszélgetés akkor válik minőségi időtöltéssé, ha érdeklődéssel és a megértés szándékával hallgatjuk a másikat, miközben az érzéseiről, vágyairól beszél. Akinek a minőségi idő a szeretetnyelve, nem csupán meghallgatásra vágyik, hanem arra is, hogy a társa is ossza meg vele a gondolatait. Persze nemcsak a beszélgetés lehet minőségi idő, hanem bármilyen közös tevékenység is (közös séta, kerékpározás, főzés stb.), amely örömet szerez neki.

C = az ajándékok

Az ajándék kézzelfogható jele annak, hogy a társunk gondolt ránk. Akinek ez a szeretetnyelve, nagyra értékeli a kisebb-nagyobb figyelmességeket és maga is szívesen meglepi szeretteit. Nem csupán a pénzben mérhető ajándékoknak tud örülni: önmagunk, azaz a jelenlétünk odaajándékozása ugyanolyan értékes lehet számára. Jólesik neki, ha mellette vagyunk örömteli vagy éppen nehéz pillanataiban.

D = a szívességek

Van, akinek azzal lehet a legnagyobb örömet szerezni, ha apró szívességekkel lepjük meg, ha teljesítjük kimondott vagy kimondatlan kívánságait. Aki a szívességek szeretetnyelvét beszéli, nagyra értékeli a szolgálatkészséget. Örül, ha besegítenek neki a házimunkába vagy egyéb teendőibe, ha a keze alá dolgoznak és időnként kiveszik a kezéből a munkát.

E = a testi érintés

Akinek a testi érintés a szeretetnyelve, annak szüksége van arra, hogy elegendő mennyiségű ölelést, simogatást, gyengéd érintést kapjon a társától, különben egyszerűen nem érzi a szeretetét és teljesen elbizonytalanodik. Jólesik neki, ha a párja megfogja a kezét az utcán, ha megöleli, amikor hazaérkezik vagy megsimítja a kezét, vállát, amikor elhalad mellette. Nem minden érintés hat rá ugyanolyan kellemesen, így jó, ha segít a társának abban, hogy pontosan mivel is lehet örömet szerezni neki.

A szeretet tanulható!

Érdeemes megfogadnunk Chapman doktor tanácsát:

”A szeretet nem törli el a múltat, de a jövőt megváltoztatja. Ha megtanuljuk a szeretetünket a társunk számára legerőteljesebben kifejezni, olyan érzelmi légkört teremtünk, amelyben könnyebben megoldást találhatunk múltbeli konfliktusainkra és kudarcainkra.

Házastársunk szeretetszükségletének betöltése olyan döntés, amelyet nap mint nap meg kell hoznunk. Ha ezt tesszük, érzelmileg biztonságban fogja magát érezni és jó esélyünk lesz arra, hogy ő is viszonzozza szeretetünket, így mindkettőnk szeretettankja színültig telik. Az érzelmi kiegyensúlyozottság állapotában képesek leszünk arra, hogy kreatív energiáinkat hasznos célok megvalósítására fordítsuk, miközben a házasságunk is gazdagabbá válik.”

Összeállította: Révész Szilvia és Győri Virág

<http://stud-theol.blogspot.com/2009/09/gary-chapman-egymasra-hangolva-pdf.html>