



ДОБРОСЕРВИС

программа поддержки сотрудников

ДАЙДЖЕСТ №18

февраль 2024



Как языки любви вливают на отношения





Мы не только разговариваем на разных языках. Но и используем в любви совсем разные языки






Согласно концепции языков любви, каждый человек выражает привязанность «на своем языке», а непонимание в отношениях случается, если эти языки не совпадают.

Гэри Чепмен выделяет пять способов выразить любовь: прикосновения, слова, подарки, время и помощь. Чтобы мы друг друга в паре лучше слышали и понимали, нужно чаще со своим спутником говорить на одном языке.



Какие языки любви существуют

Гэри Чепмен выделяет пять способов выразить любовь:

-  Прикосновения
-  Слова
-  Подарки
-  Время
-  Помощь



Ободряющие слова

Похвала и поддержка помогают партнёру почувствовать свою значимость. Они сближают вас, заживают раны и позволяют вам обоим добиться чего-то в жизни.

Правильные слова придают решимости и настраивают на победу.

Важно уметь восхищаться не только впечатляющими результатами, но и верить в возможности вашего возлюбленного. Говорите о достоинствах, а не о недостатках. Тогда ради вас свернут горы





Время

Быть вместе означает уделять внимание друг другу, а не просто находиться рядом.

Если язык вашего партнёра — время, то важно уметь показать, что вы понимаете, что он переживает, что вы готовы его слушать, вникать и разделять ситуацию.

Попробуйте не советовать, а сочувствовать.
Пытайтесь понять, а не предложить решение.
Задавайте больше вопросов и попробуйте сосредоточиться на человеке, а не на его проблеме



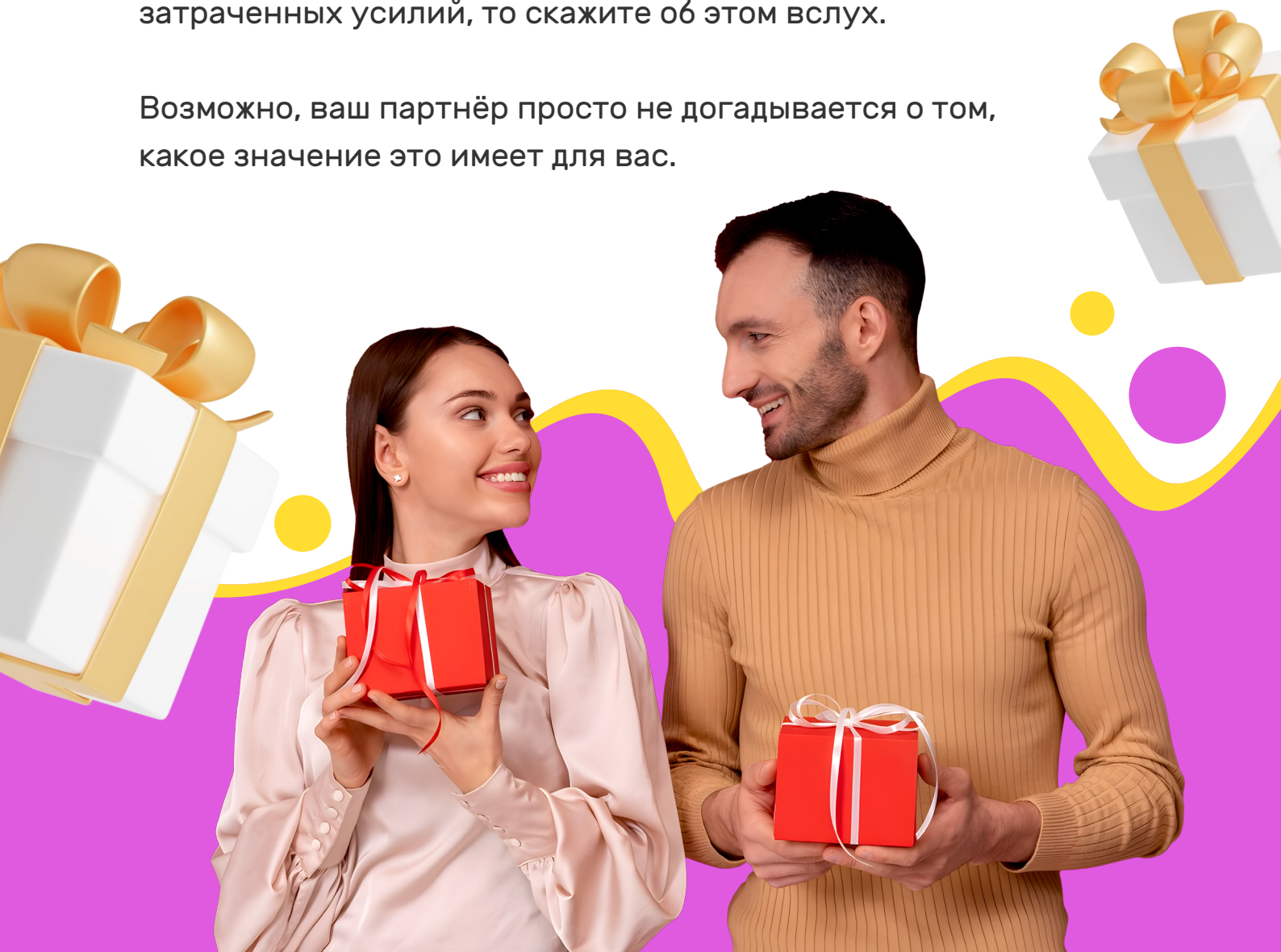


Подарки

Для многих любить и отдавать — одно и то же, а зримые символы любви заключаются в подарках, имеют эмоциональную ценность. При этом цена подарков абсолютно не важна, ведь главное — внимание. Вы искали подарок, следовательно, подумали о человеке и потратили на это своё время.

Если вы понимаете, что вам нужно именно такое внимание, что цена подарка не имеет значение перед ценностью затраченных усилий, то скажите об этом вслух.

Возможно, ваш партнёр просто не догадывается о том, какое значение это имеет для вас.





Помощь

Если вам кажется, что ваш партнёр не помогает, а вы устали всё делать сами, то ваш язык — помощь. Для такого типа людей помогать — это делать что-то для другого. Помощь может быть разной: разобраться с машиной, забрать с работы, убрать квартиру или погулять с собакой. Помогая партнёру, вы стараетесь ему угодить, проявляя свою любовь. Помощь требует времени и сил.

О помощи нужно только просить, и это нормально. А ещё не надо обижаться, если вам не помогают по умолчанию. Сближайте ваши картины мира, говорите открыто о том, что вам важно.



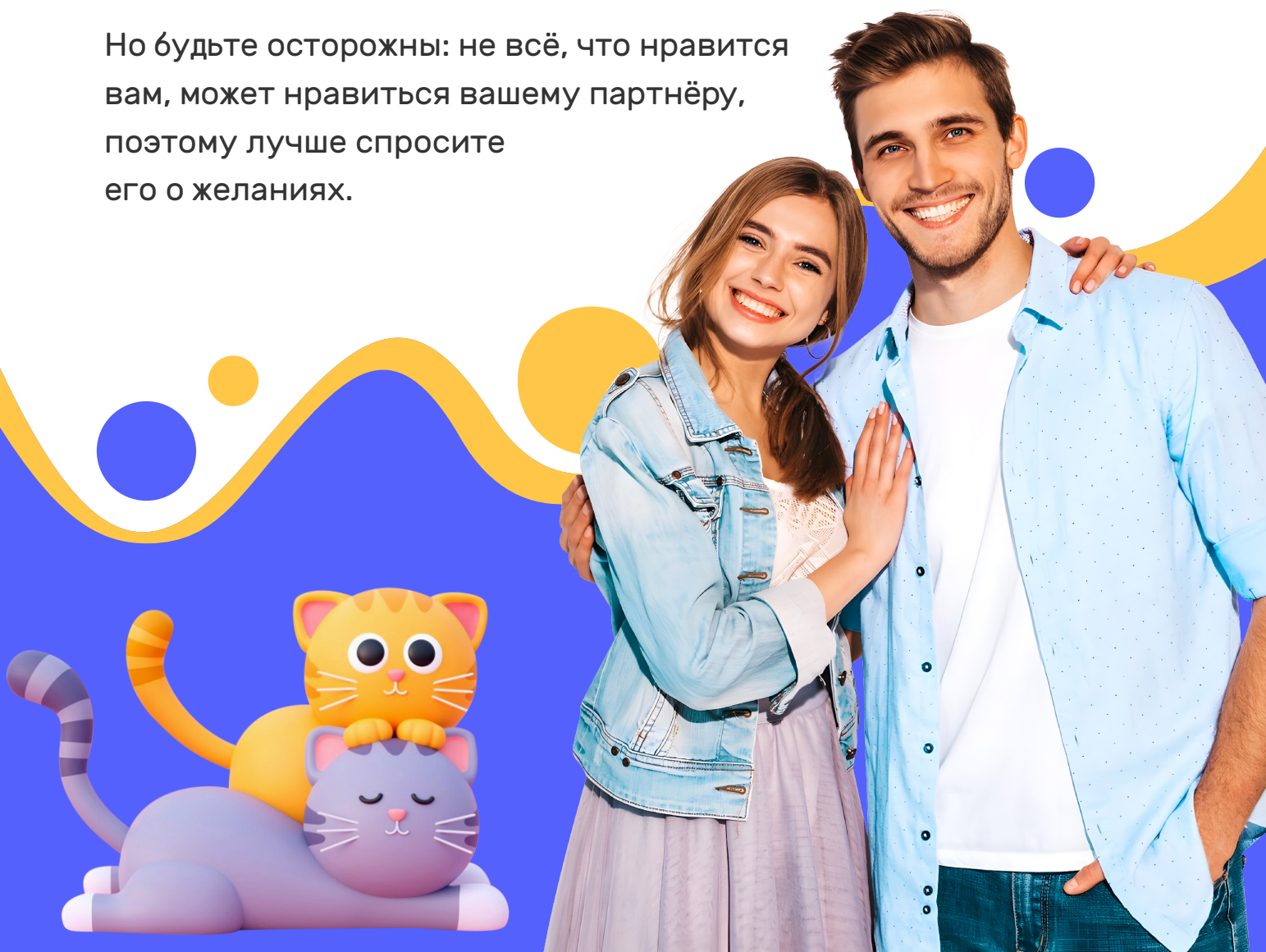


Прикосновения

Если ваш способ чувствовать любовь через прикосновения, то вам будет важно держаться за руки, чтобы вас обнимали, целовали, трогали. Тактильные рецепторы являются определяющими.

Таким людям очень важно ощущать физическую близость человека. Если ваш партнёр из этой группы, главное, что вам нужно делать в трудную минуту, — быть рядом. В ваших объятиях человек найдёт больше утешения, чем в любых словах поддержки.

Но будьте осторожны: не всё, что нравится вам, может нравиться вашему партнёру, поэтому лучше спросите его о желаниях.





Как понять, на каком языке говорите вы



**Когда вы чувствуете, что вас любят?
Если не получается ответить,**

**можно пойти от противного: чего вам больше всего
не хватает в отношениях?**

Что вас больше всего ранит и задевает?

Если критика и осуждение возлюбленного бьют больнее всего, то ваш язык – слова поощрения. Если вас огорчает отсутствие цветов дома и редкие сюрпризы, ваш язык – подарки. Если обижает, что молодой человек вечно на работе, а вы мало времени проводите вместе, – время.

Подумайте, как вы сами выражаете любовь, что делаете в отношениях. Вероятно, в ответ вы хотели бы получить то же самое.





Зачем изучать языки любви

Иногда чрезвычайно важно увидеть мир глазами другого человека. У всех людей разные потребности, и это нормально. Порой, чтобы спасти отношения, достаточно вовремя понять, что важно для вашего партнёра. Тогда получится поддержать его, как нужно ему.

Хорошо, когда в отношениях присутствуют все пять языков, а их ранжирование можно обсуждать в зависимости от этапа отношений и предпочтений партнеров.

