

Пять языков любви*

В самом глубоком существовании человек жаждет быть близким кому-то и быть любим кем-то.

Каждому характерны свои основные языки любви. Важно их понять. С каждым надо говорить в его языке любви.

Язык любви	Характеристика языка
Слова подтверждения, одобрения	<p>„Благодаря одному комплименту могу жить два месяца”. Марк Твен</p> <p>Один из способов, как выразить любовь, есть употребление слов поддержки и одобрения. Громко сказанные комплименты и слова одобрения являются сильными средствами передачи любви.</p> <p>«Заботы подавляют сердце человека, ласковое слово его радует». (Советы Саломона 18:21).</p> <p>Слыша слова одобрения мы хотим ответить тем самым. Слова поддержки помогают осуществлять потенциал в зонах неуверенности. Многие люди имеют нереализованный потенциал, потому что нехватает храбрости.</p> <p>Проповедание всегда похоже на осуждение. Оно больше выражает не поддержку и любовь, а отрицание. Для поддержки необходимо посмотреть на проблему с эмпатией из перспективы друга: «Я знаю. Мне это важно. Я с тобой. Как могу помочь?»</p> <p>Любовь любезна, поэтому важна интонация. Иногда на словах говорим одно, но интонация предвещает другое.</p> <p>Любезный ответ успокаивает гнев.</p> <p>Необходимо искать понимание и смирение, а не доказывать свою правду.</p> <p>Любовь не хранит список обид. Не тянет вчерашний день в сегодняшний. Ошибкам прошлого надо разрешить стать историей.</p> <p>Покорные слова. Любовь не требует, а просит. Просьба дает возможность другому человеку выразить любовь, требование лишает такой возможности. (Как хочется тот яблочный пирог, мама, который ты печешь!)</p> <p>Самый важный для человека – быть признанным! Слова признания и одобрения удовлетворяют эту потребность.</p>
Качественно проведенное время	Самый главный аспект качественного проведенного времени – это близость. Не быть рядом, а чувствовать близость. Это

	<p>означает не разделенное внимание на другого человека. Мы делаем что-то вместе, и другой человек получает наше не разделенное внимание. Важно, что мы делаем выбор, разделять свое время с другим человеком. Деятельность – это просто способ, который рождает чувство близости.</p> <p>Важно не то. Что играем теннис, а то, что делаем это вместе. Мы собираем ягоды. И делаем это вместе.</p> <p>Качественная беседа означает, что два человека поддерживают обоюдно чувствительный диалог, делясь опытом, мыслями, ощущениями, желаниями в дружеской и непрерывной обстановке. Вопросы задаются с настоящим желанием узнать мысли, ощущения. Желания другого человека.</p> <p>Брак или семья -это отношения, а не проблемы, которые мы решаем.</p> <p>Сохраняй контакт глаз, когда говорит тебе близкий человек.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Слушая не занимайся другими делами.. 2. Прислушивайся к чувствам. Что чувствует твой собеседник, партнер? Спроси, правильно ли ты все понял. 3. Наблюдай за языком тела, который говорит что- то другое, нежели слова. Попроси объяснение, что партнер чувствует. 4. Не перебивай! Цель – понять другого, а не поучить! <p>Типы людей в зависимости от желания говорить – Море смерти и Журчащий ручеек.</p> <p>Качественно проведенное время формирует общие воспоминания о событиях.</p>
Получение подарков	<p>Подарок - это что -то такое, что держа в руках ты говоришь – он обо мне вспомнил. Подарки – символы любви.</p> <p>Подарки –это проявление заботы об эмоциональных потребностях другого человека. Даже если Тебе это не нравится (ты любишь копить), все равно дари подарки. Физическое присутствие во время кризиса – это лучший подарок.</p> <p>Помни – имеются и подарки твоего присутствия. Что Ты хочешь делать вместе со мной ? Я буду это делать!</p> <p>Дари живые подарки.</p>
Работы любви	<p>Это любая работа, которую человек делает для благо другого (других). Имеются люди, которые не умеют красиво говорить, но предпочитают выразить свои чувства своей</p>

	<p>работой, заботой, маленькими услугами для другого человека.</p>
<p>Прикосновение</p>	<p>Все, что во мне, отражается в моем теле. Прикоснуться к моему телу, означает прикоснуться ко мне. Отдаляться от моего тела, означает отдаляться от меня.</p> <p>Всем известно, что прикосновение – это один из способов, как выразить эмоционально любовь. Держаться за руки, обниматься, целоваться – это способы выражения любви. У некоторых, прикосновение основной язык любви. Без него отни чувствуют себя не любимыми.</p> <p>Нежное объятие необходимо для выражения любви к любому ребенку. Но для ребенка, для которого это основной язык любви, прикосновение кричит о любви.</p> <p>Косвенное прикосновение требует мало времени, но много размышления, если человек вырос в семье, где это не основной язык любви и где тактильным ощущениям не придается значение.</p> <p>Нахождение бок о бок может выразить любовь.</p> <p>Необходим только миг, чтобы прикоснуться, приласкаться, обнять. Но это очень много значит для человека.</p> <p>Пожатие руки – это вид прикосновения. Это выражает открытую и эмоциональную близость к человеку.</p> <p>Если твоему близкому человеку, язык любви которого прикосновение, плохо, он плачет, нет ничего важнее как обнять его, когда он плачет.</p> <p>В момента кризиса мы не осознанно обнимаемся, потому что прикосновение выражает поддержку и любовь. Нет ничего более важного, чем в момент кризиса почувствовать любовь другого человека.</p>

* Gerijs Āpmanis. Piecas mīlestības valodas. 2016, Rīga.