

# Пять языков любви

Доктор Гэри Чапман написал о том, что существует пять главных путей того, как мы хотим быть любимы, «пять языков любви». Вам будет очень полезно знать ваши приоритетные языки любви, и это чрезвычайно полезно знать приоритет пяти языков вашего партнера. Когда вы можете выражать любовь таким образом, который он или она понимают лучше всего, тогда вы оба выигрываете от этого.

Первый язык любви это «Слова одобрения». Ваш партнер хочет, чтобы вы сказали ему вслух, словами, какой он особенный, какой прекрасный и хороший.

Второй язык любви это «Качественное время». Ваш партнер хочет вашего внимания и времени. Вашего полного внимания. Смотрите на него, слушайте его, говорите с ним. Делайте что-нибудь вместе, что-то, что ему нравится. Выключите телевизор и компьютер и уделяйте внимание.

Третий язык любви это «Получение подарков». Ваш партнер хочет, чтобы вы дарили ему подарки. Они не должны быть дорогими; на самом деле они могут вообще ничего не стоить. Что является важным здесь, это то, что вы думали о нем и выбрали или создали что-то, и это покажет ему, что вы знаете, что ему нравится.

Следующий язык любви это «Акты служения». Ваш партнер знает о вашей любви к нему, из-за того что вы делаете для него. Это может быть чашечка чая, мойка посуды, вынос мусора и т.д. Когда эти поступки выполняются в хорошем настроении, они очень сильным образом выражают любовь.

Пятый язык любви это «Физическое прикосновение». Это включает в себя, но не ограничивается сексуальным опытом. Если основной язык любви вашего партнера — физическое прикосновение, то маленький поцелуй в лоб может сообщить ему больше вашей любви, чем произнесение «Я люблю тебя» 10 раз.

У большинства из нас есть два основных языка любви. Вместе с тем, что все способы выражения любви могут быть важны, основное воздействие на наши отношения оказывает концентрация энергии на двух основных языках партнера.

## **Как обнаружить ваши основные языки любви и вашего партнера.**

Прежде всего, как узнать свои собственные основные языки любви? Просто подумайте: Чего вы бы хотели, чтобы ваш партнер делал больше? Больше прикосновений, больше актов служения, или чаще дарил подарки? Что вы бы его попросили делать чаще?

Второй подход это понаблюдать за тем, как вы выражаете свою любовь к своему партнеру. Ваше выражение любви, скорее всего, и происходит на основных для вас языках любви. Например, если часто говорите слова одобрения, то вы наверняка ждете, чтобы эти слова вернулись вам.

Представьте себе пару, в которой мужчина выполняет много работы по дому: он готовит, гладит, следит за ее машиной, меняет вовремя масло и т.д. Она думает про себя: «Это конечно здорово, что он делает все эти вещи, но почему он мне никогда не говорит, что любит меня?». В то же самое время она постоянно говорит ему, какой он замечательный, как она его любит, какой он у нее красивый и как он хорошо выглядит в этом костюме и т.д. А он думает: «Она говорит мне хорошие слова и мне это нравится, но почему же она никогда не может принести мне чашечку кофе?». У них разные основные языки любви и каждый решил, что другой говорит на таком же языке.

В первой колонке внизу расставьте языки любви по приоритетам цифрами от одного до пяти; цифрой 1 обозначаем самый приоритетный язык, а 5 — самый несущественный. Во второй колонке расставьте их так, как вы думаете, ваш партнер бы их расставил. В третьей колонке, после обсуждения этой темы с вашим партнером, расставьте их так, как на самом деле он или она их расставит.

<b>Мои языки любви</b>	<b>Языки любви партнера (мои догадки)</b>	<b>Языки любви моего партнера (то, что является правдой для него или ее)</b>
Ранг	Ранг	Ранг
___ Слова одобрения	___ Слова одобрения	___ Слова одобрения
___ Качественное время	___ Качественное время	___ Качественное время
___ Получение подарков	___ Получение подарков	___ Получение подарков
___ Акты служения	___ Акты служения	___ Акты служения
___ Физическое прикосновение	___ Физическое прикосновение	___ Физическое прикосновение