Të Kuptosh Gjuhën Tënde të Dashurisë

Një udhëzues praktik për të kuptuar mënyrën se si jep dhe merr dashuri

Udhëzues Edukativ FALAS

Nga Maria Shkreli, LMHC

Shënim Edukativ

Ky udhëzues është krijuar vetëm për edukim dhe vetë-reflektim. Nuk është një vlerësim psikologjik apo mjet diagnostikues. Plotësimi i këtij udhëzuesi nuk krijon një marrëdhënie terapist-klient.

Dashuria dhe marrëdhëniet mund të jenë të ndërlikuara dhe asnjë vlerësim nuk mund ta shpjegojë plotësisht mënyrën se si një person e përjeton dashurinë apo lidhjen me të tjerët. Përdoreni këtë udhëzues si një pikënisje për të menduar rreth asaj që ka rëndësi për ju dhe çfarë ju bën të ndiheni të dashur dhe të vlerësuar në marrëdhëniet tuaja.

Çfarë Është Gjuha e Dashurisë?

Ndonjëherë dy njerëz mund ta duan vërtet njëri-tjetrin, por e tregojnë dashurinë në mënyra krejt të ndryshme.

Njëri mund të thotë shpesh "Të dua", të japë komplimente apo të dërgojë mesazhe të ngrohta. Tjetri mund të mos i thotë shpesh këto fjalë, por kur ke nevojë për diçka, lë çdo gjë dhe vjen të të ndihmojë.

Të dy mund të jenë duke treguar dashuri. Thjesht po e tregojnë në mënyra të ndryshme.

Gjuha e dashurisë është një mënyrë e thjeshtë për të kuptuar disa nga mënyrat se si ne **japim dhe marrim dashuri, vëmendje dhe përkujdesje**.

Ta kuptojmë këtë mund të na ndihmojë sepse ndonjëherë u japim të tjerëve atë që do të donim **ne**, në vend që të kuptojmë se çfarë i bën **ata** të ndihen të dashur.

Gjithashtu mund të na ndihmojë të kuptojmë më mirë veten.

Për shembull, mund ta dish që dikush të do, por përsëri të ndjesh sikur diçka mungon. Ndonjëherë kjo ndodh sepse mënyra se si ai person e shpreh dashurinë nuk është domosdoshmërisht mënyra se si ti e njeh apo e përjeton atë.

Zakonisht flitet për pesë gjuhë të dashurisë:

Fjalët e Vlerësimit
Koha Cilësore
Veprat e Përkujdesjes
Marrja e Dhuratave
Prekja Fizike

Mund ta gjesh veten shumë te njëra prej tyre, te disa, apo edhe te të gjitha. Nuk ka përgjigje të drejtë apo të gabuar.

Pesë Gjuhët e Dashurisë

Fjalët e Vlerësimit

Për disa njerëz, fjalët kanë shumë rëndësi.

Të dëgjosh "Të dua", "Të vlerësoj", "Jam krenar/e për ty", apo thjesht që dikush të vërë re atë që bën, mund të të bëjë të ndihesh i parë dhe i vlerësuar.

Kjo mund të përfshijë edhe mesazhe të ngrohta, fjalë inkurajuese, komplimente, apo thjesht dikë që merr kohën për të të treguar se çfarë do të thotë prania jote për të.

Kur fjalët janë të rëndësishme për ty, mungesa e tyre ndonjëherë mund të jetë e vështirë, edhe kur personi tjetër mendon se po ta tregon dashurinë në mënyra të tjera.

Koha Cilësore

Koha cilësore ka të bëjë me vëmendjen e dikujt dhe me ndjesinë se jeni vërtet të lidhur kur jeni bashkë.

Nuk do të thotë domosdoshmërisht të shkoni diku të veçantë apo të kaloni orë të tëra bashkë. Mund të jetë të pini një kafe, të bëni një shëtitje, të flisni në fund të ditës, apo thjesht të lini telefonat mënjanë dhe të jeni të pranishëm me njëri-tjetrin.

Për dikë që e vlerëson kohën cilësore, të jesh në të njëjtën dhomë me dikë nuk është gjithmonë e njëjta gjë si të kalosh kohë kuptimplotë me të.

Veprat e Përkujdesjes

Disa njerëz e tregojnë dashurinë përmes asaj që **bëjnë**.

Mund të përgatisin darkën, të ndihmojnë me diçka që po të vështirëson, të marrin përsipër një përgjegjësi, të të sjellin diçka që të duhet, apo thjesht të ta bëjnë ditën pak më të lehtë pa ua kërkuar.

Për dikë që i vlerëson veprat e përkujdesjes, veprimet ndonjëherë mund të kenë më shumë peshë se fjalët.

Mund të ndihet si: **"E kuptove që kisha nevojë për ndihmë dhe ishe aty për mua."**

Marrja e Dhuratave

Kjo mund të keqkuptohet lehtë.

Të vlerësosh dhuratat nuk do të thotë domosdoshmërisht të duash gjëra të shtrenjta apo të jesh materialist. Shpesh ajo që ka rëndësi është mendimi dhe kujdesi pas dhuratës.

Dikush kujtoi ushqimin tënd të preferuar. Pa diçka të vogël dhe mendoi për ty. Solli diçka në shtëpi sepse e dinte që do të të bënte të buzëqeshje.

Mesazhi pas saj mund të jetë thjesht:

"Mendova për ty."

Prekja Fizike

Prekja fizike mund të përfshijë mbajtjen e duarve, përqafimet, të ulesh pranë dikujt, t'i hedhësh krahun, puthjet apo forma të tjera të përshtatshme të afërsisë fizike.

Për disa njerëz, kjo afërsi fizike sjell rehati dhe siguri në një mënyrë që fjalët jo gjithmonë arrijnë ta bëjnë.

Prekja fizike duhet të jetë gjithmonë e dëshiruar dhe e rehatshme për të dy personat. Të kesh prekjen fizike si gjuhë dashurie nuk do të thotë asnjëherë që kufijtë apo pëlqimi i personit tjetër mund të anashkalohen.

Vetë-Vlerësimi i Gjuhës së Dashurisë

Udhëzime

Lexoni çdo pohim dhe mendoni se sa saktë përshkruan **atë që ju bën të ndiheni të dashur dhe të vlerësuar**.

Mundohuni të mos përgjigjeni sipas asaj që mendoni se *duhet* të ketë rëndësi për ju. Përgjigjuni sipas asaj që ka vërtet rëndësi për ju.

0 = Asnjëherë
1 = Rrallë
2 = Ndonjëherë
3 = Shpesh
4 = Gjithmonë

Shkruani përgjigjen pranë çdo pohimi.

1. Kur dikush më thotë se më vlerëson, kjo ka shumë rëndësi për mua. _____
2. Ndihem veçanërisht i/e lidhur me dikë kur kalojmë kohë së bashku pa shpërqendrime. _____
3. Kur dikush më ndihmon me diçka pa ia kërkuar, ndihem i/e përkujdesur. _____
4. Dhuratat e vogla dhe me mendim më bëjnë të ndihem i/e kujtuar. _____
5. Përqafimet, mbajtja e duarve apo forma të tjera të afërsisë fizike më ndihmojnë të ndihem i/e lidhur. _____
6. Fjalët inkurajuese mund të më mbeten në mendje për një kohë të gjatë. _____
7. Do të preferoja vëmendjen e plotë të dikujt sesa të më blinte diçka. _____
8. Kur dikush më ndihmon dhe ma bën jetën pak më të lehtë, e vlerësoj shumë. _____
9. Më pëlqen kur dikush sheh diçka dhe mendon: "Kjo do t'i pëlqente atij/asaj." _____
10. Afërsia fizike është një pjesë e rëndësishme e mënyrës se si e përjetoj dashurinë. _____
11. Ndonjëherë kam nevojë të dëgjoj se çfarë ndjen dikush për mua, në vend që thjesht ta marr si të mirëqenë. _____
12. Koha me kuptim së bashku më bën të ndihem i/e rëndësishëm/me në një marrëdhënie. _____
13. Veprimet shpesh kanë më shumë rëndësi për mua sesa premtimet. _____
14. Kam tendencë t'i mbaj mend dhuratat që më janë bërë me mendim, për shkak të asaj që ato përfaqësonin. _____
15. Një përqafim apo një prekje e ngrohtë ndonjëherë mund të më japë më shumë siguri sesa fjalët_

Si t'i Kuptoni Rezultatet Tuaja

Tani mblidhni pikët sipas numrave të pyetjeve më poshtë.

Fjalët e Vlerësimit

Pyetjet **1 + 6 + 11**

Totali: _____ /12

Koha Cilësore

Pyetjet **2 + 7 + 12**

Totali: _____ /12

Veprat e Përkujdesjes

Pyetjet **3 + 8 + 13**

Totali: _____ /12

Marrja e Dhuratave

Pyetjet **4 + 9 + 14**

Totali: _____ /12

Prekja Fizike

Pyetjet **5 + 10 + 15**

Totali: _____ /12

Shikoni totalet tuaja.

Rezultati më i lartë mund të tregojë mënyrën se si ju e njihni apo e përjetoni më natyrshëm dashurinë.

Nëse dy kategori kanë rezultate shumë të afërta, kjo është krejt normale. Mund të keni më shumë se një gjuhë dashurie që është e rëndësishme për ju.

Dhe mos u përqendroni shumë te numri. Qëllimi nuk është ta vendosni veten në një kategori tjetër. Qëllimi është të vini re çfarë kuptuat për veten gjatë përgjigjeve.

Madje mund të kuptoni se mënyra se si **jepni dashuri** nuk është gjithmonë e njëjtë me mënyrën se si dëshironi ta **merrni atë**.

Reflektim

Merrni disa minuta dhe mendoni rreth përgjigjeve tuaja.

Çfarë më bën të ndihem më shumë i/e dashur dhe i/e vlerësuar në një marrëdhënie?

Si ia tregoj zakonisht dikujt që e dua apo që kujdesem për të?

A pres që të tjerët ta kuptojnë vetë atë që më nevojitet, apo jam në gjendje t'ua komunikoj?

A jam ndier ndonjëherë i/e padashur edhe pse personi tjetër mendonte se po ma tregonte dashurinë? Çfarë mungonte për mua?

A ka dikush të rëndësishëm në jetën time që mund ta përjetojë dashurinë shumë ndryshe nga unë?

Mendime Përfundimtare

Të kuptosh gjuhën tënde të dashurisë nuk do të thotë se papritur çdo problem në një marrëdhënie do të ketë kuptim.

Njerëzit janë më të ndërlikuar se kaq.

Por kjo mund të të japë një mënyrë tjetër për të parë se si lidheni me të tjerët dhe pse disa gjëra mund të kenë më shumë rëndësi për ty se të tjerat.

Ndonjëherë kalojmë shumë kohë duke i treguar dikujt dashuri në mënyrën se si **ne** e kuptojmë dashurinë.

I themi fjalët. I blejmë diçka. E ndihmojmë. Gjejmë kohë. Tregojmë afeksion.

Dhe pastaj mërzitemi kur personi tjetër duket sikur nuk e kupton apo nuk e vlerëson gjithçka që po bëjmë.

Por edhe ai person mund të jetë duke bërë të njëjtën gjë me ne.

Të mësosh rreth gjuhëve të dashurisë na jep mundësinë të bëjmë një pyetje tjetër:

"Çfarë e bën vërtet këtë person të ndihet i dashur?"

Dhe po aq e rëndësishme:

"A e kam shprehur qartë se çfarë më bën mua të ndihem i/e dashur?"

Marrëdhëniet e shëndetshme nuk kanë të bëjnë me pritjen që personi tjetër të na lexojë mendjen. Kanë të bëjnë me njohjen e njëri-tjetrit, komunikimin, dëgjimin dhe gatishmërinë për të kuptuar se nevojat e dikujt tjetër mund të jenë ndryshe nga tonat.

Gjuha juaj e dashurisë gjithashtu mund të ndryshojë në varësi të marrëdhënies, asaj që po ndodh në jetën tuaj dhe asaj që ju nevojitet emocionalisht në atë periudhë.

Prandaj mos e shikoni rezultatin si një etiketë të përhershme.

Përdoreni si informacion.

Ndonjëherë, të kuptojmë diçka të vogël për veten mund të hapë një bisedë shumë më të madhe.

Faleminderit që shkarkuat këtë udhëzues edukativ. Shpresoj t'ju ketë ndihmuar të mendoni pak më ndryshe për mënyrën se si jepni dashuri, merrni dashuri dhe komunikoni atë që ju nevojitet në marrëdhëniet tuaja.

Maria Shkreli, LMHC