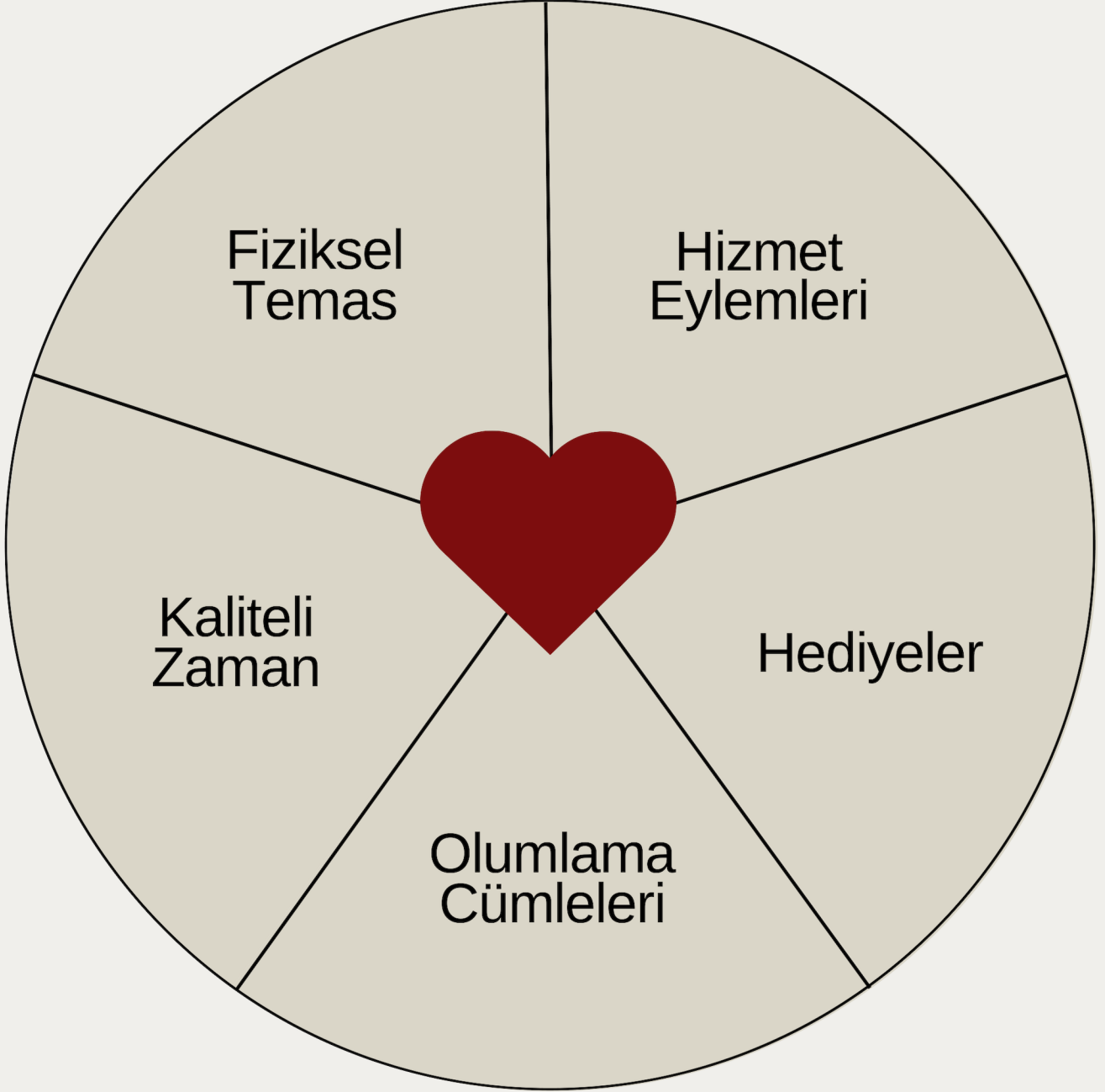


5 SEVGİ DİLİ



@psiluencer
Psk. Dan. Ceren Nur Erdem

Sevgi Dili Nedir?

Hepimizin ilişkilerde sevgiyi gösterme ve hissetme yolu farklıdır. Kimimiz hediye aldıkça sevildiğini hissederken kimimiz iltifatlar duydukça sevildiğini hisseder. İşte bu farklılık **sevgi dillerimizden** kaynaklanır.

Sevgi Dili kavramını ilk kez **Dr. Gary Chapman** “5 Sevgi Dili” adlı kitabında kullanmıştır. 5 tane sevgi dilini tanımlamış ve sevgi dillerinin sevgiyi ifade ederken kullandığımız yollar olduğunu söylemiştir. Bu sevgi dillerinden 1 ya da 2 tanesinin diğerlerine göre daha baskın olduğunu söylemiştir.

Sevgi dili deyince akla ilk romantik ilişkiler gelse de baskın sevgi dilinizi anlamak aile ilişkilerinize, çocuğunuzla ilişkinize ve partnerinizle ilişkilerinize çok katkı sağlayacak. Çocuğunuzun/partnerinizin sevgi dilini anlamak ve sevgi diline uygun davranışlarda bulunmak onun sevildiğini daha derinden hissetmesini sağlayabilir. Aynı şekilde partnerinizin de sizin sevgi dilinizi anlaması ve buna uygun davranışlarda bulunması sizin sevgiyi daha çok hissetmenizi sağlayabilir.

Bu kitapçıkta sizlere 5 sevgi dilini anlatacağım. Ayrıca bu sevgi diline sahip olan kişiler için de öneriler paylaşacağım. Bu önerileri siz sevdiklerinize uygulayabileceğiniz gibi onlar da size uygulayabilir. Bu sayede sevildiğinizi derinden hissedeceğiniz gibi sevginizi de karşınızdaki kişiye onun hissetmeyi tercih edeceği dille gösterebileceksiniz.

1- Kaliteli Zaman:

Dikkat dağıtıcı uyaranlar olmadan sadece birbirinize odaklanabildiğiniz anları seviyor musunuz? Ya da birlikte keyif alabileceğiniz etkinlikler yapmak ve zamanın akıp gitmesi sizin sevgiyi ifade etme yolunuza yakın mı? Cevabınız evetse sevgi diliniz kaliteli zaman olabilir.

Bu Sevgi Diline Sahip Olanlar İçin Öneriler:

- Başbaşı/ailecek bir akşam yemeği ayarlayın. Teknolojik alet olmamasına özen gösterin.
- Birlikte pikniđe gidin.
- Teknolojik aletlerin olmadığı bir yürüyüş yapın.
- Birlikte yapabileceđiniz bir hobi edinin.
- Belirli sohbet konuları belirleyin ve o konular üzerine düşünerek tartışın.
- Birlikte sinemaya/tiyatroya gidin ve ardından izlediklerinizi tartışın.
- Birlikte yemek hazırlayın.
- (Çocuğunuz için) En sevdiği oyunu birlikte oynayın.
- (Çocuğunuz için) Ona bir kitap okuyun.



2- Olumlama Cümleleri:

Kim desteklendiğini, sevildiğini duymayı istemez ki? İltifat almak, destek cümleleri duymak size kendinizi seviliyor, değer görüyor hissettiriyorsa ve siz de sevginizi bu şekilde cümleler/sözler kurarak gösteriyorsanız sevgi diliniz olumlama cümleleri olabilir.

Bu Sevgi Diline Sahip Olanlar İçin Öneriler:

- Sizin için yapılan şeylerde/eylemlerde teşekkür etmek, iltifat etmek.
- Eşinize beklemediği bir anda bulabileceği bir mektup yazmak.
- Çocuğunuza sınavından önce onu desteklediğinizi yazdığınız bir not bırakmak.
- Birbirinizi desteklediğinizi gösteriyor olsanız da dile getiren cümleler kurmak.
- Partnerinizi/çocuğunuzu birilerinin yanında övmek/iltifat etmek.
- Söylemek istediğiniz olumsuzluk içeren durumlarda sandviç metodunu kullanmak: iki olumlu özelliğin/durumun arasına olumsuzu sıkıştırmak.

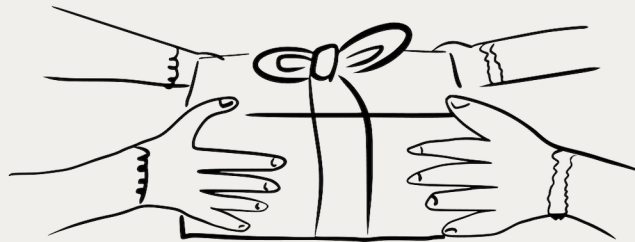


3- Hediyeler:

Hediye almak ve vermek hayatınızda ne kadar öneme sahip? Küçük ya da büyük fark etmeksizin hediyeler alınması size kendinizi sevgi dolu hissettiriyor mu? Cevabınız evetse hediyeleşmek sizin sevgi diliniz olabilir. Biraz maddi görünüyor olabilir ama emin olun manevi hediyeler de vardır.

Bu Sevgi Diline Sahip Olanlar İçin Öneriler:

- Özel bir gün olmasını beklemeden minik hediyeler verin.
- “Sevebileceğini düşündüm”, “Sen seviyorsun diye...”, “Seni hatırlattı...” şeklinde cümlelerle minik hediyeler verin.
- Ona sizin yazdığınız bir mektup hediye edin.
- En sevdiği yemeği hazırlayın/onun için sipariş edin.
- Sevdiği bir etkinlik için bilet alın.
- El yapımı bir hediye verin.

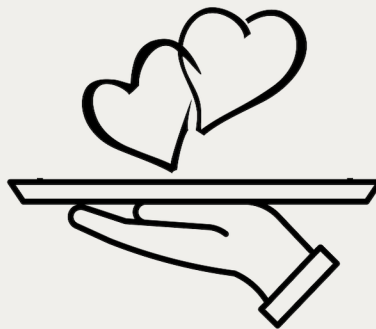


4- Hizmet Eylemleri

Eşinizin yoğun işlerinize yardım etmesi, sabah sizin için kahvaltı hazırlamış olması, size yardımcı olması size nasıl hissettiriyor? Eğer bu tarz hizmet, yardım içeren davranışlar önemsendiğinizi ve sevildiğinizi hissettiriyorsa sevgi diliniz hizmet eylemleri olabilir.

Bu Sevgi Diline Sahip Olanlar İçin Öneriler:

- İşten yorgun gelen eşiniz için yemek hazırlamak.
- Eşinize arabaya binerken/bir yere girerken kapıyı açmak.
- Çocuğunuzun ödevine/projesine yardım etmek.
- Çocuğunuzu okula bırakmak/eşinizi işten almak.
- Sabahları eşinize bir bardak kahve getirmek.
- "Sana nasıl yardımcı olabilirim?" diye sormak.
- Evdeki kırık eşyaları onarmak.
- Eşinizin elindeki poşetleri/çantasını taşımak.
- Eşinize sürpriz bir sabah kahvaltısı hazırlamak. Belki yatakta kahvaltı bile olabilir.
- Eşiniz/çocuğunuz hasta olduğunda onunla ilgilenmek.



5- Fiziksel Temas:

Fiziksel temas ilişkinizin olmazsa olmazıysa, sizin için sevgiyi hissetme ifade etmenin önemli bir yoluysa sevgi diliniz fiziksel temas olabilir.

Bu Sevgi Diline Sahip Olanlar İçin Öneriler:

- Eşinizin omuzlarına, alnına masaj yapmak.
- Çocuğunuza bol bol sarılmak.
- Partnerinizle dans etmek.
- Çocuğunuzla kitap okurken sarılmak.
- Partnerinizle bir şeyler izlerken ya da sohbet ederken sarılarak uzanmak.
- Partnerinizin/çocuğunuzun saçlarını okşamak.
- Partnerinize romantik olarak dokunmak.
- Eve gelen partnerinizi/çocuğunuzu sarılarak karşılamak.

