SZERETETNYELV TESZT

Melyik az ön elsődleges szeretetnyelve? Az elismerő szavak, a minőségi idő, az ajándékozás, a szívességek vagy a testi érintés? Talán már pontosan tudja, de lehet, hogy sejtelme sincs róla. Az itt következő teszt elvégzése után biztosan tudni fogja a választ.

A teszt 30 kijelentéspárt tartalmaz. Válassza ki mindegyik párból azt, amelyik jellemzőbb önre, majd a jobb oldali oszlopban karikázza be a megfelelő betűjelet. Előfordulhat, hogy néhány esetben legszívesebben mindkét kijelentést bekarikázná, de akkor is csak egyet válasszon, hogy a teszt eredménye a lehető legpontosabb legyen.

A kijelentésekben gyakran szerepel az „ön számára fontos személy" kifejezés. Amikor a szeretetre és a szeretetnyelvekre gondolunk, sokaknak először a romantikus kapcsolatok jutnak eszébe. Azonban sok más összefüggésben és kapcsolatban is kifejezzük szeretetünket és vonzalmunkat. Amikor a tesztet olvassa, gondoljon az önhöz közel álló, vagy az életében fontos szerepet játszó személyekre: barátokra, szülőkre, kollégákra, ismerősökre.

Akkor kezdjen bele a tesztbe, amikor nyugodtnak érzi magát, és nem kell sietnie. Mikor a végére ért, számolja össze, melyik betűt hányszor karikázta be, majd olvassa el a teszt eredményének értékelését.

TESZT:

1.	Szeretem, ha elismerésben részesítenek.	A
	Szeretem, ha megölelnek.	E
2.	Szeretek kettesben lenni azzal, aki fontos számomra.	B
	Amikor segítséget kapok valakitől, érzem, hogy szeret.	D
3.	Szeretek ajándékot kapni.	C
	Szeretek találkozni a barátaimmal.	B
4.	Akkor érzem, hogy valaki szeret, amikor segít nekem valamiben.	D
	Akkor érzem, hogy valaki szeret, amikor megérint.	E
5.	Ha egy barátom átölel, érzem, hogy szeret.	E
	Ha egy barátomtól ajándékot kapok, érzem, hogy szeret.	C
6.	Szeretek közös programot csinálni a barátaimmal.	B
	Szeretem megérinteni azokat az embereket, akik fontosak számomra.	. E
7.	A szeretet látható jelképei (az ajándékok) sokat jelentenek nekem.	C
	Az elismerő szavak szeretetet közvetítenek számomra.	A
8.	Szeretem a fizikai közelségét érezni azoknak, akik fontosak számomra.	E
	Szeretem, ha megdicsérik a külsőmet.	A

9. Szeretek együtt időzni a barátaimmal és a számomra fontos személyekkel. B
   Szeretek ajándékot kapni a barátaimtól. . C

10. Az elfogadást kifejező szavak nagyon fontosak számomra. A
    Ha valaki segít nekem, tudom, hogy szeret. . D

11. Szeretek közös tevékenységekben részt venni a barátaimmal és a számomra fontos emberekkel. B
    Szeretem, ha kedves szavakat mondanak nekem. A

12. Jobban hat rám, amit valaki tesz, mint amit mond. D
    Az ölelés összetartozást és megbecsülést fejez ki a számomra. E

13. Értékelem a dicséretet és kerülöm a kritikát. A
    Sok kisebb ajándék többet jelent számomra, mint egy nagyobb. C

14. Akkor érzem közel magamat másokhoz, amikor beszélgetünk, vagy együtt csinálunk valamit. B
    Közelebb érzem magam a barátaimhoz, ha gyakran megérintenek . E

15. Szeretem, ha megdicsérnek valamiért, amit tettem vagy elértem. A
    Ha valaki megtesz a kedvemért olyasmit, amit nem nagyon kedvel, tudom, hogy szeret. D

16. Szeretem, ha a barátaim és a hozzám közel álló emberek megérintenek. E
    Szeretem, amikor valaki őszinte érdeklődéssel hallgatja, amit mondok. B

17. Amikor valaki segít elvégezni egy feladatot, érzem, hogy szeret. D
    Nagyon örülök, amikor ajándékot kapok. C

18. Szeretem, ha megdicsérik a külsőmet. A
    Ha valaki időt szán arra, hogy megértse az érzéseimet, érzem, hogy szeret. B

19. Biztonságban érzem magam, amikor egy számomra fontos személy megérint. E
    A szívességek szeretetet fejeznek ki számomra. D

20. Nagyra értékelem, ha valaki megtesz értem valamit. D
    Szeretek olyan ajándékot kapni, amit valaki saját kezűleg készít nekem. C

21. Nagyon jól érzem magam, amikor valaki teljes figyelmével felém fordul. B
    Nagyon jól érzem magam, amikor valaki szívességet tesz nekem. D

22. Ha valaki megajándékoz a születésnapomon, érzem, hogy szeret. C
    Ha valaki személyes szavakkal köszönt fel a születésnapomon, érzem, hogy szeret. A

23. Ha valakitől ajándékot kapok, tudom, hogy gondol rám. C
Ha valaki segít a feladataim elvégzésében, érzem, hogy szeret. D

24. Nagyra értékelem, ha valaki türelmesen meghallgat, és nem szakít félbe. B
Nagyra értékelem, ha valaki ajándékkal emlékezik meg a különleges napokról. C

25. Szeretem, ha a számomra fontos emberek törődnek azzal, hogy segítsenek a feladataim elvégzésében. D
Szeretem a hosszú kirándulásokat a barátaim társaságában. B

26. Szeretem átölelni és megpuszilni a barátaimat, és örülök, ha ők is átölelnek és megpuszilnak. E
Örülök, ha minden különösebb ok nélkül ajándékkal lepnek meg. C

27. Szeretem, ha valaki kifejezi a megbecsülését. A
Szeretetem, ha rám néz az, akivel beszélgetek. B

28. Nagy jelentőséget tulajdonítok azoknak az ajándékoknak, amelyeket a barátaimtól kapok. C
Jó érzés, ha egy barátom, vagy valaki, akit szeretek, megérint. E

29. Amikor valaki szívesen teljesíti a kérésemet, érzem, hogy szeret. D
Ha valaki elmondja nekem, hogy nagyra becsül, érzem, hogy szeret. A

30. Mindennap szükségem van arra, hogy megérintsenek. E
Mindennap szükségem van arra, hogy megdicsérjenek. A

A = Elismerő szavak B = Minőségi idő C = Ajándék D = Szívességek E = Testi érintés

Amelyik szeretetnyelv betűjele mellett a legmagasabb szám szerepel (ez a szám mindegyik nyelv esetében maximum tizenkettő), az az ön elsődleges szeretetnyelve. Ha ez a szám kétszer is előfordul, akkor ön kétnyelvű, azaz két elsődleges szeretetnyelve van. Ha pedig a legmagasabb pontszámmal közel azonos szám is szerepel a végeredményben, ez azt jelenti, hogy van egy másodlagos szeretetnyelve is, amelyik szintén fontos az ön számára

Lehet, hogy párjával eddig tudtukon kívül „idegen nyelven" fejezték ki a szeretetüket egymás iránt. Ilyenkor gyakran megesik, hogy az üzenet nem ér célba, ami mindkét fél számára frusztráló lehet. A szeretetnyelvek hatékonyan közvetítik a szeretet üzenetét, mert azt fejezik ki, hogy megértjük egymást, és törődünk egymással. .

Első szeretet-nyelv: Elismerő szavak
Egyik legnagyobb emberi vágyunk, hogy elismerjenek, értékeljenek bennünket. A szeretet kifejezésének egyik módja tehát az elismerő szavak. A dicséret, a bíztató szavak és a kérések sokkal inkább erősítik az önbecsülést, mint a követelések. Bensőséges légkört teremtenek, begyógyítják a sebeket, és a lehető legjobbat hozzák ki a házastársakból. Képzeljük csak el, ha zsörtölődéseink és kritikáink helyett házastársunknak dicsérő szavakat mondanánk! Egy kritikát minimum 6-7 dicséretbe „csomagoljunk" be! Az elismerés másik módja a bíztatás. Sokszor csak a külső megerősítés hiányzik ahhoz, hogy szunnyadó tehetségünket kibontakoztassuk.

1. Szánjunk rá egy estét, hogy házastársunk megoszthassa velünk álmait, vágyait és ambícióit. Ha figyelmesen hallgatjuk, legbensőbb titkai tárulhatnak fel előttünk. Próbáljuk beleélni magunkat az ő helyzetébe, s őszintén és szeretettel bátorítsuk őt törekvéseiben. Milyen konkrét segítséget nyújthatunk céljai eléréséhez?

2. Értékeljük kommunikációs szokásainkat és stílusunkat. Kéréssel, javaslattal és útmutatással fordulunk társunkhoz, vagy követelés, ultimátum, sőt fenyegetés árad szavainkból? Ne feledjük, a szeretetre alapvetően a választás, a szabad akarat és az önkéntes szolgálat jellemző. Hogyan kellene változtatnunk közléseink stílusán.

Második szeretet-nyelv: Minőségi idő
Biztos találkoztunk már a „mintaférj" típusával, aki minden lehető házimunkát elvégez. A feleség mégis elégedetlen vele, ha a szeretetnyelve a minőségi idő, az együttlét. Nem szabad összetéveszteni az együttlétet a fizikai jelenléttel. Az együttlétben a másiknak osztatlan figyelmet kell szentelni (pl.: szemkontaktus) kifejezve ezáltal, hogy csak a társam a fontos. TV-nézés, újságolvasás, közben nem lehet kapcsolatot építeni. A minőségi idő lehet beszélgetés, ahol belső valónkat osztjuk meg házastársunkkal nem félve a másik elutasításától. Másik lehetőség a közös tevékenység. Az másodlagos, hogy mit végzünk, fontosabb, hogy mindkét fél tudatában legyen, közös időtöltésük a szeretet kifejezése.

1. „Túlságosan igénybe vesz a munkám" sokan ezzel az ürüggyel fosztják meg házastársukat az együtt töltött időtől. Pedig a siker és az anyagi gondoskodás nem helyettesítheti a meghitt kapcsolatot. Készítsünk tervet házastársunkkal együtt, melyben a kötelezettségek mellett az egymásra fordított idő is helyet kap - ha kell, áldozatok árán.

2. Állapítsuk meg, hogy mennyire fontosak a közös tevékenységek a házasságunkban. Válasszunk ki három olyan élményt, amely közel vitt bennünket egymáshoz, és maradandó élményként él bennünk. Milyen szerepet játszott ezekben az élményekben a „minőségi idő"? Beszéljük meg, milyen közös élményt tervezünk a közeljövőben, melyet idővel szép emlékeink közé sorolhatunk.

Harmadik szeretet-nyelv: Ajándékozás

Az ajándékozás a másikra gondolás szimbóluma, a szeretet látható jele. Vannak, akiknek a látható jelek fontosabbak, mint a többi. Ők azok, akik például a jegygyűrű hordásához különösképpen ragaszkodnak. Ha partnerünk szeretetnyelve az ajándékozás, gondoljunk mindig arra, hogy látható jelek nélkül kételkedik szeretetünkben, ezért gyakran lepjük meg őt! Az ajándék értéke másodlagos, lényege a szimbolikus jelleg.

1. Az ajándék értékét a mögöttes szándék adja. Ha nem tartunk különösebben értékesnek egy ajándékot, gondoljunk az ajándékozó szándékára, és az ajándékban szeretetének és figyelmességének jelét lássuk meg.

2. Emlékezzünk rá, önmagunk odaajándékozása többet jelent a puszta fizikai jelenlétnél. Próbáljuk meg egy héten keresztül megosztani házastársunkkal napjainknak legalább egy fontos eseményét vagy érzését, s kérjük tőle is ugyanezt.

Negyedik szeretet-nyelv: Szívességek

Ha a feleség a férjtől azt hallja: „Tudom, hogy szeretsz, mert mindig tiszta és rendes körülöttem minden, főzöl, mosol, vasalsz rám”, akkor elképzelhető, hogy a szívességek az ő szeretetnyelve. Mindezek a tevékenységek kicsiny szolgálatként foghatók fel, amelyek tervezést, időt és fáradságot igényelnek. Jézus egy egyszerű, de nagyon hatásos példát mutatott a szolgálatra: megmosta tanítványai lábát. Tartsuk szem előtt, hogy a szívesen végzett szolgálatokat nem lehet kikényszeríteni, csak szabadon adhatjuk, s fogadhatjuk el egymás szolgálatait.

1. Még ha teljesítjük is házastársunk kéréseit, sokszor akkor is a magunk módján, a saját elképzelésünk szerint tesszük ezt. A szeretetből végzett szolgálat azt jelenti, hogy a házastársunk elvárásait vesszük figyelembe. Kérjünk társunktól részletes útmutatást kérése teljesítéséhez, s ennek megfelelően cselekedjünk.

2. Válasszunk ki három olyan feladatot, melyeknek elvégzésével örömet szerezhetünk társunknak, s lepjük meg őt azzal, hogy kérés nélkül elvégezzük helyette.

Ötödik szeretet-nyelv: Testi érintés
A tapasztalatok alapján lelkileg sokkal egészségesebbek azok a gyerekek, akiket kiskorukban sokat ölelgettek, babusgattak. Testünknek szüksége van gyengédségre. Minden, ami vagyunk, testünkben lakozik, így aki testünket érinti, bennünket érint meg. A társadalmi életben az illemtudó érintéseknek (pl.: kézfogás) szigorú rendszere van, a házasságon belül viszont a házastársak döntik el, mi a megengedett. Alapszabály, hogy a gyengédség kifejezésével nem szabad fizikai fájdalmat okozni, érintésünk, társunk szeretetnyelvén tett megnyilatkozás legyen.

1. Talán még sohasem beszéltünk nyíltan a házastársunkkal arról, hogy milyen érintéseket tartunk kellemesnek. Beszéljük meg egymással, milyen érzelmi, szexuális és pszichés vonatkozásai vannak az érintésnek testünk különböző pontjain.

2. Vegyük sorra azokat a körülményeket, helyeket és érintésmódokat, amelyek kedvező hatással lehetnek testi kapcsolatunkra. Például milyen mértékű és természetű testi érintésre vágyunk, mikor munka után hazaérünk? Ha mások az igényeink, keressünk kompromisszumos megoldást úgy, hogy mindketten egymást részesítsük előnyben.

Saját szeretet-nyelvünk felismerése
A házastársi kapcsolatban mind az öt szeretetnyelvre szükség van, de egyénenként különböző mértékben. A rövid ismertetés alapján talán felismertük saját „beszélt" szeretetnyelvünket, de ha ez nem sikerült, a következő kérdések megválaszolása segíthet a meghatározásban:

- Mit kérünk a házastársunktól különösen gyakran?
- Mitől érezzük úgy, hogy szeretnek?
- Mi a bántó házastársunk viselkedésében?
- Hogyan fejezzük ki társunknak szeretetünket?

A kérdések megválaszolása után lehet, hogy magunkban két szeretetnyelvet is felfedezünk, ezáltal társunknak több lehetősége van szeretetének kifejezésére. És végezetül egy fontos szempont: házastársunk szeretetét nem kényszeríthetjük ki. Míg a követelés gátakat emel, minden kérés és bíztató szó megmutatja az utat az igazi szeretet felé. Tanuljuk meg házastársunk szeretetnyelvét „anyanyelvi szinten" beszélni!

Gary Chapman: Egymásra hangolva