

שפות אהבה

להבין איך כל אחד מרגיש אהוב

לפעמים אנחנו אוהבים מאוד, משקיעים הרבה — ובכל זאת האדם שמולנו לא מרגיש שקיבל את מה שהיה צריך. לא מפני שאין אהבה, אלא מפני שהיא ניתנה בדרך אחרת מזו שהוא מזהה בקלות.

מאיפה הגיע הרעיון?

גארי צ'פמן, יועץ זוגי וכומר בפטיסטי אמריקאי, פרסם בשנת 1992 את הספר חמש שפות לאהבה. הוא הציע דרך פשוטה לדבר על האופנים השונים שבהם אנשים מביעים אהבה ומרגישים אהובים. זה אינו מבחן מדעי או תווית קבועה, אלא שפה שימושית לשיחה ולהתבוננות.

הנקודה אינה למצוא את השפה ה"נכונה". הנקודה היא לזהות מה אתה נותן באופן טבעי, מה אתה מחפש, ומה באמת מגיע אל האדם שמולך.

חמש שפות האהבה

זמן איכות

נוכחות ממוקדת — לא רק להיות באותו מקום, אלא להיות יחד באמת.

למשל: שיחה בלי מסכים, הליכה, ארוחה או פעילות משותפת.

מילים מחזקות

הערכה, עידוד, תודה וחיבה שנאמרים או נכתבים במפורש.

למשל: "ראיתי כמה השקעת", "אני גאה בך", הודעה באמצע היום.

מעשי שירות

פעולה שמפחיתה עומס, פותרת בעיה או מראה שראית מה צריך.

למשל: לקחת משימה מעיקה, להכין אוכל או לטפל בסידור שנדחה.

קבלת מתנות

מחווה מוחשית שאומרת: זכרתי אותך, שמתי לב, בחרתי משהו עבורך.

למשל: פרח, מאכל אהוב, פתק, מזכרת קטנה או בדיחה פרטית.

מגע פיזי

קרבה גופנית שמבטאת חום ושייכות, תמיד בהתאם להסכמה ולהקשר.

למשל: חיבוק, יד על הגב, נשיקה, ישיבה קרובה או מגע קטן בזמן שיחה.

ארבע שאלות שונות

1

איך אתה מקבל אהבה?

מה גורם לך בפועל להרגיש רצוי, מוערך וקרוב?

2

איך אתה נותן אהבה?

מה אתה עושה באופן טבעי כשאתה רוצה להראות אכפתיות?

3

איך אשתך מקבלת אהבה?

לא לפי הניחוש שלך בלבד — לפי מה שהיא אומרת, מבקשת וזוכרת.

4

איך היא נותנת אהבה?

באילו דרכים היא משקיעה בך, גם כשאלה אינן הדרכים שאתה מחפש?

איפה נוצרים הפספוסים?

זמן מול מתנה

אתה מפנה ערב שלם. היא מתאכזבת שלא זכרת להביא משהו קטן. מבחינתך השקעת זמן; מבחינתה המחוזה היא ההוכחה שחשבת עליה.

שירות מול מגע

אתה מטפל בבית ובסידורים. היא אומרת שאתה רחוק. אתה מנסה להקל עליה; היא מחפשת סימן פשוט של קרבה.

מילים מול עשייה

אתה אומר מילים טובות. היא עונה ש"דיבורים זה נחמד". אצלך המילים אמיתיות; אצלה הן נעשות אמינות כשהן מתחברות לפעולה.

נתינה שלא נספרת

היא דואגת, מארגנת וזוכרת פרטים. אתה מחפש משפט מפורש. ייתכן שהיא כבר נותנת הרבה — בשפה שאינה הראשונה שלך.

כמה תרגילים קצרים

- **זיכרון טוב:** כל אחד מספר על רגע אחד שבו הרגיש אהוב במיוחד. נסו לזהות מה בדיוק היה שם.
- **שאלה ישירה:** "איזו פעולה קטנה שלי הייתה משמחת אותך השבוע?"
- **ניסוי של שבוע:** בחרו שפה אחת שאינה טבעית לכם, ועשו בה פעולה קטנה אחת ביום. בסוף השבוע בדקו מה באמת הורגש.
- אל תשתמשו במודל כדי לטעון: "את לא מדברת בשפה שלי". השתמשו בו כדי לומר בפשטות מה עוזר לכם להרגיש אהובים — ולשאול מה יעזור לאדם שמולכם.

דף עבודה

איך כל אחד מאיתנו נותן ומקבל אהבה

מלאו את הטבלה בנפרד, בלי לנסות להגיע מיד להסכמה. אפשר לכתוב מילים קצרות, דוגמאות מהחיים או דירוג מ-1 עד 5. שורת "מעשי שירות" אינה מופיעה כאן בכוונה; אפשר להוסיף אותה בהערות אם היא מרכזית אצלכם.

שפת אהבה	איך אתה מקבל	איך אתה נותן	איך אשתך מקבלת	איך היא נותנת
מילים מחזקות				
זמן איכות				
קבלת מתנות				
מגע פיזי				

מה גיליתי על הדרך שבה אני נותן?

איזו נתינה שלה אני מבין עכשיו טוב יותר?

מה הייתי רוצה לבקש באופן ברור?

איזו פעולה קטנה אני בוחר לעשות השבוע?