

# CMS

***Life Coaching***



# *Beş Sevgi Dili*

*by*  
**Gary Chapman**





*Sevdiğiniz insana  
yürekten bağlılığınızı  
nasıl ifade edersiniz?*



# Sevgi Deposu Nedir?

Her insanın içinde sevgiyle doldurulması gereken soyut bir kap vardır.

Suça eęilimli insanlar sevgi deposu çocukluktan itibaren boş kalmıő bireylerdir.



# Baskın Sevgi Dili Nedir ?

Her insanın sevgi anlayışı farklıdır.

Hani deriz ya:

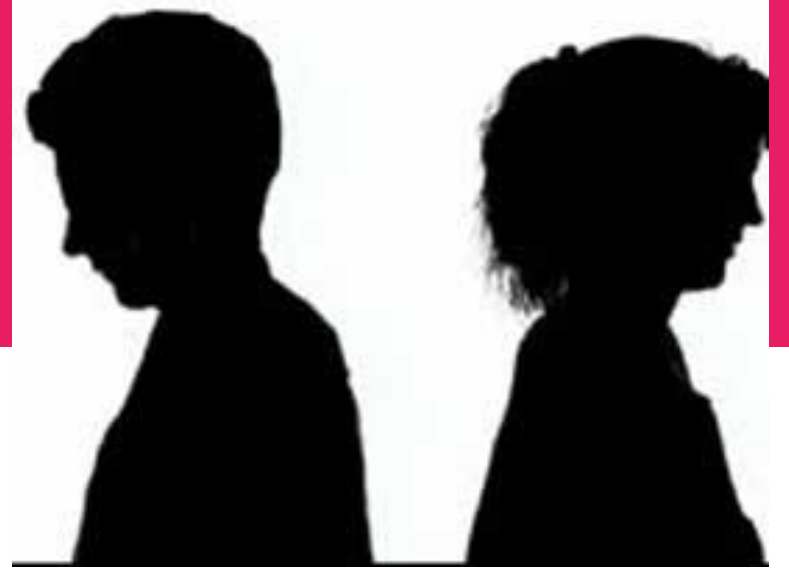
Ne yapsam yaranamıyorum.

Deniyorum ama olmuyor.

Sevdiğimi ispat edemiyorum.

Nankör, iyilikten anlamıyor :)

.....



# Baskın Sevgi Dili Nedir ?

Davranışlarımızın karşı tarafta uyandırdığı algı nedir?  
Yaptığım eylemden gerçekten hoşlanıyor mu?  
Gerçekten hoşlandığı şeyler neler?



# Baskın Sevgi Dili Nedir ?

İnsan beyni sevgi datasına farklı anlamlar yükler. Yapılan jestler karşı tarafın elbette hoşuna gidecektir ancak nokta atışı tabir edeceğimiz bazı hareketler SEVGİ DEPOSUNUN daha hızlı dolmasını sağlayacaktır.



# Baskın Sevgi Dili Nedir ?

İşte bu nokta atışı hareketin sonuca ulaşmasını sağlayan doğru kanala BASKIN SEVGİ DİLİ diyoruz.

Diğer bir deyişle; kişinin sevildiğini hissettiği davranışa baskın sevgi dili denir.

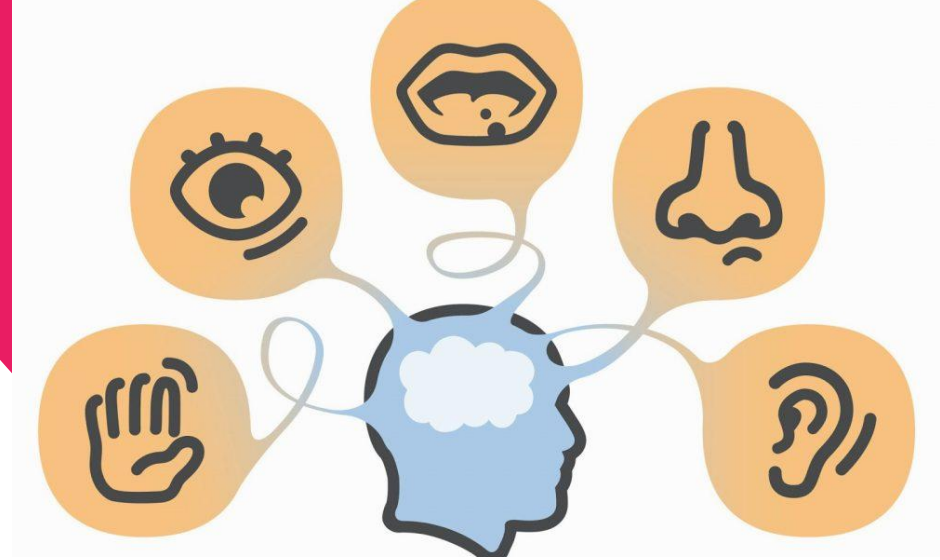




# Baskın Sevgi Dili Nedir ?

Kimi insan dokunsaldır, bir şeyi algılamak için onu tutmak ister.

Bazısı işitseldir, dinleyerek algılamayı tercih eder.



# Baskın Sevgi Dili Nedir ?

Bir başkası görseldir, gözlem yaparak algılamayı tercih eder.

Bu ve benzeri modelleri doğru anahtarın, doğru kilidi açması olarak yorumlayabiliriz.



# Beş Sevgi Dili

Uzmanlar, insanların farklı sevgi dillerinin 5 ana başlıkta toplandığını tespit etmişler.



# Beş Sevgi Dili

1. Onaylayıcı Kelimeler

2. Kaliteli Zaman

3. Hediyeleşmek

4. Hizmet Eylemleri

5. Dokunsallık



# 1. Onaylayıcı Kelimeler

Sevgilerini güzel cümleler, iltifatlarla, onaylayıcı kelimelerle gösterme eğilimindedirler.

Bu kişilerin sevgi depoları onaylayıcı kelimelerle dolar.



# 1. Onaylayıcı Kelimeler

Sözel iltifatlar, takdir ifadeleri sevgiyi iletmek için güçlü bir yoldur.

Bir çok insan birbirlerini kelimelerin diliyle onaylamanın gücünü fark etmez.



# 1. Onaylayıcı Kelimeler

Bu giysiler sana çok yakışmış.  
Eline sağlık, yemek çok güzel olmuş.

Bulaşıkları yıkadığın için teşekkürler.  
Bu yaptığın çok güzel bir davranış.



# 1. Onaylayıcı Kelimeler

İnsanların birbirine bu şekilde hitap ettiği bir ortamda huzursuzluk çıkabilir mi?

**Karşınızdakini  
cesaretlendirin.**

**teşvik**

**edin,**





# 1. Onaylayıcı Kelimeler

Sevdiğiniz kişilerden sevgi sözcüklerini esirgemeyin. Size olumlu yansımalarını gördüğünüzde çok şaşıracaksınız.

Onun arkasından da olumlu konuşun, illa ki kulağına gidecek ve mutlu olacaktır.



# 1. Onaylayıcı Kelimeler

“O aptal arabayla uğraşmayı bırakıp,  
evi ne zaman boyayacaksın?”

“Bana yardım edecek misin, yoksa boş  
boş TV mi izleyeceksin?”



# 1. Onaylayıcı Kelimeler

Sevgi dilene hitap  
etmeden talimat veren  
eşin karşılaşacağı manzara  
bu olabilir.



# 1. Onaylayıcı Kelimeler

Baskın sevgi dili onaylayıcı kelimeler olan biri için:

**Kelimeler önemlidir, kelimeler önemlidir, kelimeler önemlidir.**

**Gerekirse iltifat ezberleyin (ayna karşısında dahi çalışabilirsiniz, değmez mi?).**

**Göreceği yerlere güzel notlar bırakın.**

# 1. Onaylayıcı Kelimeler

Baskın sevgi dili onaylayıcı kelimeler olan biri için:

Başkalarının yanında onu övün, o yanınızda olsa da olmasa da.

**Onun ilgi alanlarını tespit edip, bu konuda onu teşvik edin.**

# 1. Onaylayıcı Kelimeler

“Güzel bir iltifatla iki ay yaşayabilirim.”

Mark TWAIN

## 2. Kaliteli Zaman

Sevgilerini birlikte vakit geçirerek gösterme eğilimindedirler.

Bu kişilerin sevgi depoları da kaliteli zaman geçirerek dolar.



## 2. Kaliteli Zaman

Kaliteli zaman, belli bir süre boyunca tüm dikkatinizi ve ilginizi yanınızdaki kişiye odaklamanız anlamına gelir.

Yan yana oturup TV izlemek kaliteli zaman geçirmek demek değildir.





## 2. Kaliteli Zaman

Teknoloji çağındayız, aynı evde yaşayan insanlar beraber yemek yerken dahi birbirini görmüyorlar.

“Elektrik kesintisi anında ailenin kaliteli zaman geçirmesi.”



## 2. Kaliteli Zaman

Ortak bir şeyler yaparken birlikte zaman geçirmek, birbirimize önem verdiğimiz, birlikte olmaktan mutlu olduğumuz anlamına gelir.

“İşindeki meseleleri anlatan eşin aslında tavsiye değil, paylaşım yapma, zaman geçirme, üzerindeki baskıyı hissettirme isteği.”



## 2. Kaliteli Zaman

“İşten eve gelen kocasına,  
günün nasıl geçti diye soran  
bayana verilen cevap.”



## 2. Kaliteli Zaman

Baskın sevgi dili kaliteli zaman olan biri için:

Onunla konuşurken gözünün içine bakın, bu dikkatinizin dağılmasını önleyecektir.

Onun sevdiği faaliyetleri tespit edin. Yürüyüş, otomobiller, çiçekler, film izleme, piknik v.b. Bunları birlikte planlayarak yapın. (Bu faaliyetler sizinde sevdikleriniz olsun, aksi durum işkenceye dönüşebilir :)

## 2. Kaliteli Zaman

Baskın sevgi dili kaliteli zaman olan biri için:

Günde birkaç dakikanızı sadece ona ayırın.

Onunla geçmiş hakkında konuşun. Tüm sevgi dilleri için bu sohbetten epey malzeme elde edebilirsiniz.

## 2. Kaliteli Zaman



### 3. Hediye Alma

Sevgilerini hediye vererek gösterme eğilimindedirler.

Bu kişilerin sevgi depoları da hediye ile dolar.





### 3. Hediye Alma

En kolay öğrenilen sevgi dilidir.

Aldığınız hediyein pahalı olması  
gerekmez.

Kendinizin dahi hazırlayabileceği bir  
şey olabilir.





### 3. Hediye Alma

Bir çiçek verebilirsiniz.  
Bir resim çizebilirsiniz.  
bir çikolata alabilirsiniz.

“akıltaşı”

“Fermuar figürü”



### 3. Hediye Alma

Kendi varlığınız bir hediye olabilir.

“Eşini hastanede bırakıp, maça giden adam.”

Kriz anlarında yanında olmak ona verilmiş en büyük hediyedir.



### 3. Hediye Alma

Baskın sevgi dili hediye alma olan biri için:

Sevdiği şeyleri not edebilirsiniz.

Aile yadigarı bir şey verebilirsiniz.

Küçük hediyelerle onu mutlu edebilirsiniz. Bu bir taş bile olabilir.

### 3. Hediye Alma



## 4. Hizmet Eylemleri

Sevgilerini hizmet ederek gösterme eğilimindedirler.

Bu kişilerin sevgi depoları da hizmet görerek dolar.



## 4. Hizmet Eylemleri

Yemek pişirmeniz,  
bulaşık yıkamanız,  
bir şeyler ikram etmeniz,  
elbiselerini ütülemeniz,

etrafı temizlemeniz,  
evi boyamanız,  
v.b. her şey bu insanları mutlu eder.



## 4. Hizmet Eylemleri

Ev işlerine yatkın bir bayan, baskın sevgi dili hizmet eylemleri olan bir beyi çok mutlu edecektir çıkarımını yapabiliriz.

Bayanın baskın sevgi dili de hizmet eylemleri ise ev işlerinde göreceği yardım onu mutlu edecektir.



## 4. Hizmet Eylemleri

“Hamarat olan bayanı evi temizleyerek mutlu etmeye çalışan beyin başarısız olması.”

Ricalar sevgiyi yönlendirir ama talepler sevgi akışını keser. Mesela emir cümleleri.





## 4. Hizmet Eylemleri

İnsanlar eşlerini en çok, en derin duygusal ihtiyaçlarının bulunduğu konularda eleştirme eğilimindedir.

Eleştirdiği noktalar da size baskın sevgi dili ve ne istediği hakkında ipucu verir.



## 4. Hizmet Eylemleri

Kadınların da iş hayatında daha fazla yer bulmasıyla evde eşlerin birbiriyle yardımlaşması gereksinimi artmaktadır.

Özellikle beyler, geleneksel beklentilerle hareket ederlerse ev içinde huzursuzluklar baş gösterebilir.



## 4. Hizmet Eylemleri

Baskın sevgi dili hizmet eylemleri olan biri için:

Onun yapılmasını istediği şeyleri önem sırasına göre listelemesini isteyip, zamana yayarak bunları yapabilirsiniz.

Başa kakmadan, yaptığınız hizmet eylemlerini ona anlatabilir, bunları onu mutlu etmek için yaptığınızı da ekleyebilirsiniz.

## 4. Hizmet Eylemleri

Baskın sevgi dili hizmet eylemleri olan biri için:

Bu faaliyeti çocuklarınızla birlikte de yapabilir ve eşinize sürpriz olarak gösterebilirsiniz.

**Küçük şeylerle bile mutlu olabilir. (kirliler kirli çamaşır sepetine, yemekten sonra masayı silme v.b.)**

## 5. Dokunsallık

Sevgilerini dokunarak gösterme eğilimindedirler.

Bu kişilerin sevgi depoları da dokunarak dolar.



## 5. Dokunsallık

Yapılan araştırmalara göre sevgiyi iletmede dokunmanın çok ayrı bir yeri vardır.

Dokunularak, okřanarak, plerek büyüyen çocukların duygusal geliřimini tamamlamada çok daha ileri seviyede olduėu gözlenmiřtir.



## 5. Dokunsallık

Bazılarımıza garip gelebilir ama bu sevgi diline sahip birinin elini saatlerce tutsanız, bırak artık demez.

Baskın sevgi dili dokunsallık olan birine ağladığı anda sarılmanızdan daha etkili hiç bir şey yoktur.



## 5. Dokunsallık

Baskın sevgi dili dokunsallık olan biri için:  
Onun elini tutup yürüyüş yapın.

**Ona sarılın.**





# Baskın Sevgi Dilinizi Öğrenmek için

Sevdiğiniz kişiye sevginizi nasıl gösterdiğinizi düşünün.

Onun sizi nasıl sevmesini beklediğinizi değerlendirin.

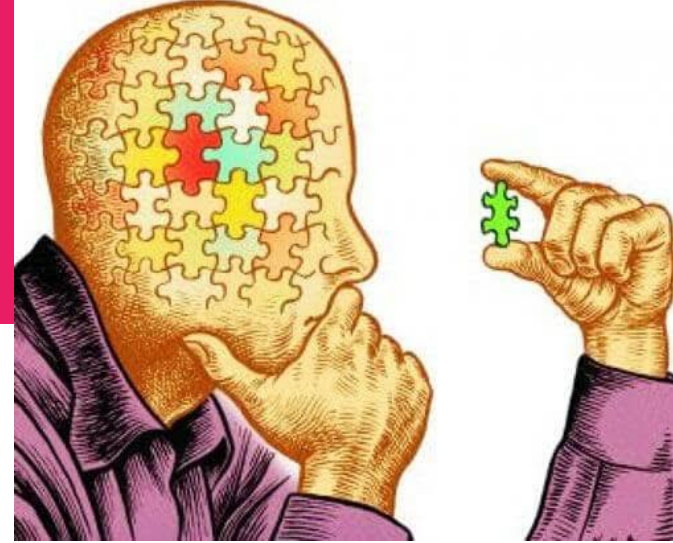


# Baskın Sevgi Dilinizi Öğrenmek için

Sevdiğinizin en çok neyi yapması ya da yapmaması sizi üzer?

Ondan en çok neyi rica ediyorsunuz?

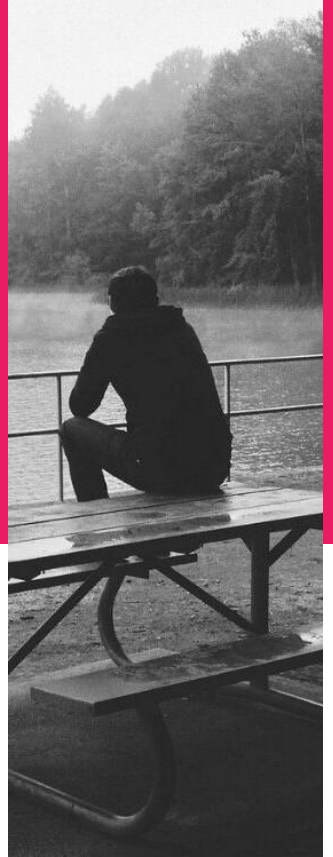
Bu soruların cevabı büyük ihtimalle baskın sevgi dilinizi ele verecektir.



# DİKKAT !!!

Sevgi diline hitap edilmeyen insan zamanla sizin sevgi dilinize de hitap etmeyi bırakabilir.

Hatta kendi sevgi dilinin yansıması olan faaliyetleri dahi bırakarak kabuğuna çekilebilir.



# NOT:

Baskın sevgi dili metodu  
sadece eşler arasında değil,

çocuğunuz, anneniz, babanız,  
sevdiğiniz herkes ile  
uygulanabilir.



# Unutmayın:

İçinizden gelmeyen bir şeyi yapmak daha güçlü bir sevgi ifadesidir.

**“Evlenin, eşiniz iyiye mutlu, kötüye filozof olursunuz.”**

**Sokrates**

# Ekler:

**Baskın Sevgi Dili Testinizi kendinize ve sevdiklerinize uygulamanızı tavsiye ederiz.**

**Birden fazla sevgi diliniz olabilir. Her sevgi dilinin aldığı puanı havuzunuzu dolduran muslukların hızları olarak düşünebilirsiniz.**

*Teşekkürler*