

## ภาษารัก

### สาระสำคัญ

การสื่อสารเป็นสิ่งที่มีมนุษย์ใช้ในการดำรงชีวิตเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึก ความต้องการ และความคาดหวัง รวมถึงเป็นการแสดงความรักความปรารถนาดี “ต่อกันในรูปแบบต่างๆ ผ่านภาษา ท่าที และการกระทำ ซึ่งเรียกว่า “ภาษารัก” อย่างไรก็ตามวิธีการแสดงออกถึงความรู้สึกรักจากผู้ให้อาจจะไม่สอดคล้องกับความคาดหวังของผู้ที่ได้รับตามที่แต่ละคนมีการเรียนรู้ และมีความชอบแตกต่างกันรวมถึงมีความถนัดในการใช้ภาษารักแตกต่างกันด้วย เปรียบเสมือนการพูดคุยกันคนละภาษาก็ทำให้ไม่เข้าใจกัน ดังนั้น การเรียนรู้ภาษารักของตนเองและคนที่เรารักหรือคนรอบข้าง จะช่วยทำให้การรับรู้ถึงความรู้สึกรักได้อย่างชัดเจน และช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันได้

### วัตถุประสงค์

1. เข้าใจภาษารักทั้ง 5 แบบ
2. สำรวจภาษารักของตนเองและคนอื่น (หรือคนที่เรารัก)
3. ค้นหาวิธีการแสดงภาษารักในรูปแบบที่อีกฝ่ายชอบและนำไปทดลองใช้เพื่อสื่อสารให้ตรงกัน

## อุปกรณ์

1. แบบสำรวจภาษารัก หรือ แบบสำรวจภาษารักออนไลน์  
<https://app.lovecaresation.com/love-language/questionSA.html>
2. ป้ายภาษารัก ชุดละ 5 ใบ จำนวน 20 ชุด (ปรับตามความเหมาะสม)

เวลา 30 นาที

## ขั้นตอน

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมบอกกับผู้เข้าร่วมว่า วันนี้เราจะมาเรียนรู้ภาษารักกัน
  - เราชอบให้คนที่เรารัก แสดงความรักกับเราด้วยวิธีไหน หรือ ทำอะไร
  - เวลาที่เรารักใคร เรามักจะแสดงออกด้วยวิธีไหน หรือ ทำอะไร
  - เคยมีประสบการณ์ที่แสดงความรักออกไปแล้ว อีกฝ่ายไม่รับรู้หรือไม่
2. การแสดงออกถึงความรู้สึกรัก หรือ ภาษารัก สามารถทำได้ 5 แบบ ดังนี้
  - 1) คำพูดสื่อรัก (Words of Affirmation) เช่น บอกว่ารัก การชม พูดขอบคุณ พูดให้กำลังใจ หรือคำพูดเชิงบวก เช่น ภูมิใจ ปลื้ม เก่งมาก ยอดเยี่ยม ฯลฯ ผ่านการพูด เขียน หรือพิมพ์
  - 2) การสัมผัส (Physical Touch) เช่น โอบ กอด หอมแก้ม จูบ จับมือ แตะตัว แตะไหล่ นวดไหล่/หลัง แปะมือ ลูบหัวเบาๆ ในเวลา สถานที่ และจังหวะที่เหมาะสม
  - 3) การทำอะไรบางอย่างให้ (Acts of Service) ด้วยความเต็มใจ เช่น ทำอาหารให้กิน ช่วยสอนการบ้าน ไปรับไปส่ง ช่วยซ่อมกีฬา ช่วยทำในสิ่งที่จำเป็น สอนในสิ่งที่สนใจ



- 4) การให้ของขวัญ (Receiving Gifts) หรือสิ่งของเล็กๆ น้อยๆ ในโอกาสพิเศษ โอกาสสำคัญ หรือรางวัลในความพยายาม แบบไม่มีเงื่อนไข เป็นสิ่งที่มีความหมาย มีคุณค่าทางจิตใจ เป็นสิ่งที่ตรงกับความสุขหรือความสนใจของคนที่เรารัก
  - 5) การใช้เวลาอยู่ร่วมกัน (Quality Time) คือ การมีเวลาที่มีคุณภาพร่วมกัน อยู่กับคนที่เรารักทั้งตัวและหัวใจให้ความสนใจ รับฟัง ถามความเห็น และมีความรู้สึกร่วมในกิจกรรมที่ทำด้วยกัน เช่น พุดคุยกัน ซอปปิง ดูกีฬา ดูซีรีส์ ออกกำลังกาย ไปกินข้าวนอกบ้าน ไปต่างจังหวัด เล่นเกม เดินเล่น ปลูกต้นไม้ ฯลฯ
3. จากนั้นให้แต่ละคนได้ทำแบบสำรวจภาษารักของตนเอง (ใบงาน หรือทำออนไลน์) ก็ได้ เพื่อให้รู้จักภาษารักของตัวเอง หลังจากทำเสร็จแล้ว (อย่าเพิ่งให้เพื่อนในห้องเห็น)
- รู้สึกอย่างไรบ้าง
  - เรารู้มาก่อนหรือไม่ว่า เรามีภาษารักแบบไหน และคิดว่าคนที่เรารักมีภาษารักที่ตรงกับเราหรือไม่
4. ให้จับคู่ นับ 1 และ 2 เพื่อเล่นเกมทายใจ ให้ 1 เลือกป้ายภาษารักที่ตรงกับตัวเองมากที่สุด โดยไม่ให้ 2 เห็น จากนั้น 2 จะต้องเดาว่า 1 มีภาษารักแบบไหน จากนั้น หันหลังชนกัน นับถอยหลัง 3-2-1 ให้ทั้งคู่หันเข้าหากันพร้อมชูป้ายภาษารัก หากตรงกันได้ 1 คะแนน จากนั้นเล่นสลับกัน
- เราเดาภาษารักของอีกฝ่ายจากอะไร

- หากเราแสดงความรักในรูปแบบที่ไม่ตรงกับสิ่งที่อีกฝ่ายต้องการจะเป็นอย่างไร และจะมีวิธีการเรียนรู้หรือปรับอย่างไรบ้าง
- การรู้และเข้าใจภาษารักของคนที่เรารักหรือคนรอบข้าง จะส่งผลต่อความสัมพันธ์อย่างไรบ้าง

#### 5. สรุป

- การเรียนรู้ภาษารักของคนที่เรารักสามารถทำได้หลายแบบ อาจเริ่มจากการสังเกต การพูดคุย การถามไถ่ หรือการลองแสดงความรักหลากหลายรูปแบบ หรือแม้กระทั่งการทำแบบสำรวจภาษารัก สิ่งสำคัญคือความเอาใจใส่ในการแสดงความรักต่อกัน ความสม่ำเสมอ เพื่อเติมเต็มความรู้สึกรักต่อกัน
- หากเราเข้าใจภาษารัก ที่แต่ละคนส่งมาให้กับเรา จะช่วยให้ความสัมพันธ์ดีขึ้นด้วย

อ้างอิง

แบบสำรวจภาษารัก

<https://app.lovecarestation.com/love-language/questionSA.html>

