

استبيان لغات الحب الخامس

أ	ملحوظات الحب التي تبديها زوجتي تجعلنيأشعر شعوراً طيباً	١
هـ	أحب أن تعانقني زوجتي	
بـ	أحب أن أكون أنا وزوجتي على انفراد	٢
دـ	أشعر بالحب عندما تساعدنـي زوجـتي على عمل بعض الأشيـاء فيـالحـديـقة	
جـ	استلام هدايا خاصة من زوجـتي يـشعرـني بالـسعـادـة	٣
بـ	استـمـتعـبالـرـحلـاتـالـطـوـيلـةـمـعـزـوجـتـيـ	
دـ	أشـعـرـبـالـحـبـعـنـدـمـاـتـغـسـلـزـوجـتـيـالـمـلـابـسـ	٤
هـ	يرـوـقـنـيـالـأـمـرـعـنـدـمـاـتـلـمـسـنـيـزـوجـتـيـ	
هـ	أشـعـرـبـالـحـبـعـنـدـمـاـتـلـفـزـوجـتـيـذـرـاعـيـهـاـحـولـيـ	٥
جـ	أعـرـفـأـنـزـوجـتـيـتـحـبـنـيـلـأـنـهـاـتـفـاجـئـنـيـبـالـهـدـاـيـاـ	
بـ	أـحـبـبـشـدـةـالـذـهـابـمـعـزـوجـتـيـفـيـأـيـمـكـانـ	٦
هـ	أـحـبـأـمـسـكـبـيـدـزـوجـتـيـ	
جـ	أـقـدـرـالـهـدـاـيـاـالـتـيـتـعـطـيـهـاـلـيـزـوجـتـيـ	٧
أـ	أـحـبـأـنـتـقـولـلـيـزـوجـتـيـإـنـهـاـتـحـبـنـيـ	
هـ	أـحـبـمـنـزـوجـتـيـأـنـتـجـلـسـبـجـوارـيـ	٨
أـ	تـخـبـرـنـيـزـوجـتـيـبـأـنـنـيـأـبـدـوـفـيـصـورـةـحـسـنـةـوـيـعـجـبـنـيـذـلـكـ	
بـ	قـضـاءـالـوقـتـمـعـزـوجـتـيـيـشـعـرـنـيـبـالـسـعـادـةـ	٩
جـ	أـصـغـرـهـدـيـةـمـنـزـوجـتـيـمـهـمـةـبـالـنـسـبـةـلـيـ	
أـ	أشـعـرـبـالـحـبـعـنـدـمـاـتـخـبـرـنـيـزـوجـتـيـبـأـنـهـاـفـخـورـةـبـيـ	١٠
دـ	عـنـدـمـاـتـطـهـوـزـوجـتـيـلـيـوـجـبـةـمـاـأـعـرـفـأـنـهـاـتـحـبـنـيـ	
بـ	أـحـبـعـمـلـبـعـضـالـأـشـيـاءـمـعـزـوجـتـيـبـغـضـالـنـظـرـعـمـاـتـفـعـلـهـ	١١
أـ	الـتـعـلـيقـاتـالـمـؤـيـدةـمـنـقـبـلـزـوجـتـيـتـجـعـلـنـيـأـشـعـرـشـعـورـاـطـيـبـاـ	
دـ	تـعـنـيـلـيـلـأـلـشـيـاءـالـبـسـيـطـةـالـتـيـتـفـعـلـهـاـزـوجـتـيـمـنـأـجـلـيـأـكـثـرـبـكـثـيرـمـنـالـأـشـيـاءـالـتـيـتـقـولـهـاـلـيـ	١٢
هـ	أـحـبـأـنـأـعـانـقـزـوجـتـيـ	
أـ	مـدـحـزـوجـتـيـلـيـيـعـنـيـكـثـيرـ	١٣
جـ	يـعـنـيـلـيـكـثـيرـأـنـتـعـطـيـنـيـزـوجـتـيـهـدـيـةـتـعـجـبـنـيـحـقـاـ	
بـ	أـنـأـكـونـبـجـانـبـزـوجـتـيـفـقـطـ،ـفـهـذـاـيـشـعـرـنـيـبـالـسـعـادـةـ	١٤
هـ	يـرـوـقـنـيـالـأـمـرـعـنـدـمـاـتـدـلـكـزـوجـتـيـظـهـرـيـ	
أـ	رـدـودـفـعـلـزـوجـتـيـلـمـاـأـحـقـقـهـمـنـإـنـجـازـاتـمـشـجـعـةـجـداـ	١٥
دـ	يـعـنـيـلـيـكـثـيرـأـنـتـسـاعـدـنـيـزـوجـتـيـعـلـشـيـنـأـعـرـفـأـنـهـاـتـكـرـهـهـ	

هـ	لا أمل أبداً من قبلات زوجتي	١٦
بـ	أحب أن تظهر زوجتي اهتماماً حقيقياً بما أفعله	
دـ	أستطيع أن اعتمد على زوجتي في مساعدتي في مشاريعي	١٧
دـ	لا أزالأشعر بالإثارة عن فتح إحدى هدايا زوجتي	
أـ	أحب أن تثنني على مظاهري	١٨
بـ	أحب أن تستمع زوجتي إلى أفكاري ولا تتسرع في إصدار الأحكام أو توجيه النقد	
هـ	لا أستطيع التوقف عن لمس زوجتي عندما تكون قريبة مني	١٩
دـ	في بعض الأحيان تقضي زوجتي بعض المهام بدلـاً مني وأنا أقدر هذا	
دـ	تستحق زوجتي جائزة لكل الأشياء التي تفعلها لمساعدتي	٢٠
جـ	في بعض الأحيان أدهش للكيفية التي تثير بها هدايا زوجتي تفكيري	
بـ	أحب أن تعطيني زوجتي انتباهاها الكامل	٢١
دـ	المحافظة على البيت نظيفاً هو عمل خدمي مهم	
جـ	أتطلع لرؤية هدية زوجتي لي في ذكرى زواجنا	٢٢
أـ	لا أمل من سماع زوجتي وهي تقول لي إنني مهم بالنسبة لها	
جـ	تخبرني زوجتي بأنها تحبني عن طريق الهدايا التي تعطيها لي	٢٣
دـ	تظهر زوجتي حبها لي عن طريق مساعدتي على متابعة مشاريعي من البيت	
بـ	لا تقاطعني زوجتي أثناء كلامي وهذا يعجبني	٢٤
جـ	لا أمل أبداً من تسلمهدايا من زوجتي	
دـ	تعرف زوجتي متى أكون متعباً وهي ماهرة في السؤال عن الكيفية التي تستطيع بها مساعدتي	٢٥
بـ	إنني أحب الذهاب إلى بعض الأماكن مع زوجتي ولا يهمني المكان الذي نذهب إليه	
هـ	أحب ممارسة العلاقة الحميمية مع زوجتي	٢٦
جـ	أحب الهدايا المفاجئة من قبل زوجتي	
أـ	كلمات زوجتي المشجعة تشعرني بالثقة	٢٧
بـ	أحب مشاهد التلفاز مع زوجتي	
جـ	لا يمكنني أن أطلب هدايا أفضل من التي أحصل عليها من زوجتي	٢٨
هـ	لا أستطيع أن أبعد يدي عن زوجتي	
دـ	يعني لي الكثير أن تساعدني زوجتي بينما لديها أشياء ينبغي لها أن تفعلها	٢٩
أـ	عندما تخبرني زوجتي بأنها تقدرنـي فإن هذا يجعلـني أشعر شعوراً طيبـاً حقـاً	
هـ	أحب أن أعانق زوجتي وأحتضنـها عندما ابتعد عنها لفترة	
أـ	أحب أن تقول لي زوجتي أنها تنـقـبي	٣٠

الاتصال البدني

هـ

الأعمال الخدمية

دـ

تبادل الهدايا

جـ

تكريس الوقت

بـ

كلمات التشجيع

أـ