

مخطط للزوجات

أى من اللغات التالية هى لغتك الأساسية للحب ؛ كلمات التشجيع ، أم تكريس الوقت ، أم تبادل الهدايا ، أم الأعمال الخدمية ، أم الإتصال البدنى ؟ سيساعدك المخطط التالى على أن تعرف هذا بشكل أكيد : ومن ثم يمكنك أنت وزوجك أن تناقشا لغتك الخاصة بالحب ، وأن تستخدما هذه المعلومات فى تحسين حياتكما الزوجية .

ويتكون هذا المخطط من ثلاثين عبارة ، ويمكنك فقط اختيار عبارة واحدة من كل زوجين من العبارات والتي تعبر عن رغبتك بشكل أفضل ، اقرئى كل زوجين من العبارات ثم ضعى دائرة حول الحرف الموجود فى العمود الأيسر الذى يقابل العبارة التى اخترتها ، وربما من الصعب عليك فى بعض المرات أن تختارى إحدى العبارات ، ولكن يجب عليك أن تختارى واحدة فقط ، لتحصلى على نتائج أكيدة من هذا المخطط ، وبمجرد أن تنتهى من اختياراتك ، عدى عدد المرات التى وضعت فيها دائرة على كل حرف على حده ، وضعى النتائج فى الفراغات المناسبة فى نهاية المخطط . ولغة الحب الخاصة بك هى التى تحصل على أعلى نقاط .

1. ملاحظات الحب الجميلة التى يبديها زوجى تجعلنى أشعر شعوراً طيباً. أ

أحب أن يعانقنى زوجى . هـ

2. أحب أن أكون أنا وزوجى على انفراد . ب

أشعر بالحب عندما يغسل زوجى سيارتى. د

3. استلام هدايا خاصة من زوجى تشعرنى بالسعادة. ج

استمتع بالرحلات الطويلة مع زوجى . ب

4. أشعر بالحب عندما يغسل زوجى الملابس . د

يروقنى الأمر عندما يلمسنى زوجى . هـ

5. أشعر بالحب عندما يلف زوجى ذراعيه حولى. ه
- أعرف أن زوجى يحبنى؛ لأنه يفاجئنى بالهدايا. ج
6. أحب بشدة الذهاب مع زوجى إلى أى مكان . ب
- أحب أن أمسك بيد زوجى . ه
7. أقدر الهدايا التى يعطيها إلى زوجى. ج
- أحب أن يقول لى زوجى إنه يحبنى. أ
8. أحب من زوجى أن يجلس بجوارى . ه
- يخبرنى زوجى بأننى أبدو فى صورة حسنة ، وهذا يعجبنى. أ
9. قضاء الوقت مع زوجى يشعرنى بالسعادة . ب
- أصغر هدية من زوجى مهمة بالنسبة لى. ج
10. أشعر بالحب عندما يخبرنى زوجى بأنه فخور بى. أ
- عندما يساعدنى زوجى على تنظيف المائدة بعد تناول الطعام ، أعرف أنه يحبنى . د
11. أحب عمل بعض الأشياء مع زوجى بغض النظر عما نفعله. ب
- التعليقات المؤيدة من قبل زوجى تجعلنى أشعر شعوراً طيباً. أ

12. تعنى لى الأشياء البسيطة التى يفعلها زوجى من أجلى أكثر بكثير من الأشياء التى يقولها لى. د

أحب أن أعانق زوجى. ه

13. مدح زوجى لى يعنى لى الكثير . أ

يعنى لى الكثير أن يعطينى زوجى هدية تعجبني حقاً. ج

14. أن أكون بجانب زوجى فقط، فهذا يشعرنى بالسعادة. ب

يروقنى الأمر عندما يمنحني زوجى بعض التدليك. ه

15. ردود فعل زوجى لما أحققه من إنجازات مشجعة جداً. أ

يعنى لى الكثير أن يساعدنى زوجى فى فعل شئ أعرف أنه يكرهه. ه

16. لأمل أبداً من قبلات زوجى . ه

أحب أن يُظهر زوجى اهتماماً حقيقياً بما أفعله. ب

17. أستطيع أن أعتد على زوجى فى مساعدتى فى مشاريعى. د

لأزال أشعر بالإثارة عند فتح إحدى هدايا زوجى. ج

18. أحب أن يثنى زوجى على مظهرى . أ

أحب أن يستمع زوجى لى، وأن يحترم أفكارى. ب

19. لا أستطيع التوقف عن لمس زوجى عندما يكون قريباً منى. ه
- فى بعض الأحيان يقضى زوجى بعض المهام بدلاً منى ، وأنا أقدر هذا. د
20. يستحق زوجى جائزة لكل الأشياء التى يفعلها لمساعدتى . د
- فى بعض الأحيان أندهش للكيفية التى تثير بها هدايا زوجى تفكيرى. ج
21. أحب أن يعطينى زوجى انتباهه الكامل . ب
- أحب أن يساعدنى زوجى على تنظيف البيت. د
22. أتطلع لرؤية هدية زوجى لى فى عيد ميلادى. ج
- لأمل من سماع زوجى وهو يقول لى إننى مهمة بالنسبة له. أ
23. يخبرنى زوجى بأنه يحبنى عن طريق الهدايا التى يعطينها لى. ج
- يظهر زوجى حبه لى عن طريق تقديم المساعدة لى دون أن أسأله. د
24. لا يقاطعنى زوجى أثناء كلامى ، وهذا يعجبنى . ب
- لأمل أبداً من تسلم الهدايا من زوجى . ج
25. زوجى ماهر فى السؤال عن الكيفية التى يستطيع مساعدتى عندما أكون متعبة. د
- إننى أحب الذهاب إلى بعض الأماكن مع زوجى ولا يهمنى المكان الذى نذهب إليه. ب

26. أحب معانقة زوجي . هـ

ج أحب الهدايا المفاجئة من قبل زوجي.

27. كلمات زوجي المشجعة تشعرني بالثقة . أ

ب أحب مشاهدة الأفلام مع زوجي.

28. لايمكنني أن أطلب هدايا أفضل من التي أحصل عليها من زوجي . ج

هـ أحب كون زوجي لا يستطيع أن يبعد يديه عني.

29. يعنى لى الكثير أن يساعدنى زوجى بينما لديه أشياء ينبغى عليه فعلها. د

أ عندما يخبرنى زوجى بأنه يقدرنى فإن هذا يجعلنى أشعر شعوراً طيباً.

30. أحب أن أعانق زوجى وأحتضنه عندما أبتعد عنه لفترة. هـ

أ أحب سماع زوجى وهو يقول لى إنه يثق فى.

أ: ----- ب : ----- ج: ----- د: ----- هـ : -----

أ= كلمات التشجيع ب= تكريس الوقت ج= تبادل الهدايا د= الأعمال الخدمية

هـ= الإتصال البدنى .

مخطط للأزواج

أى من اللغات التالية هى لغتك الأساسية للحب ؛ كلمات التشجيع ، أم تكريس الوقت ، أم تبادل الهدايا ، أم الأعمال الخدمية ، أم الإتصال البدنى ؟ سيساعدك المخطط التالى على أن تعرف هذا بشكل أكيد : ومن ثم يمكنك أنت وزوجك أن تناقشا لغتك الخاصة بالحب ، وأن تستخدما هذه المعلومات فى تحسين حياتكما الزوجية .

ويتكون هذا المخطط من ثلاثين عبارة ، ويمكنك فقط اختيار عبارة واحدة من كل زوجين من العبارات التى تعبر عن رغبتك بشكل أفضل ، اقرئى كل زوجين من العبارات ثم ضعى دائرة حول الحرف الموجود فى العمود الأيسر الذى يقابل العبارة التى اخترتها ، وربما من الصعب عليك فى بعض المرات أن تختارى إحدى العبارات ، ولكن يجب عليك أن تختارى واحدة فقط ، لتحصلى على نتائج أكيدة من هذا المخطط ، وبمجرد أن تنتهى من اختياراتك ، عدى عدد المرات التى وضعت فيها دائرة على كل حرف على حده ، وضعى النتائج فى الفراغات المناسبة فى نهاية المخطط . ولغة الحب الخاصة بك هى التى تحصل على أعلى نقاط .

1. ملاحظات الحب الجميلة التى يبديها زوجتى تجعلنى أشعر شعوراً طيباً. أ

أحب أن تعانقتى زوجتى . هـ

2. أحب أن أكون أنا وزوجتى على انفراد . ب

أشعر بالحب عندما تساعدنى زوجتى على عمل بعض الأشياء فى الحديقة. د

3. استلام هدايا خاصة من زوجتى تشعرنى بالسعادة. ج

استمتع بالرحلات الطويلة مع زوجتى . ب

4. أشعر بالحب عندما تغسل زوجتى الملابس . د

يروقنى الأمر عندما تلمسنى زوجتى . هـ

5. أشعر بالحب عندما تلف زوجتى ذراعيها حولى. هـ

ج أعرف أن زوجتى تحبنى؛ لأنه تفاجئنى بالهدايا.

6. أحب بشدة الذهاب مع زوجتى إلى أى مكان . ب

هـ أحب أن أمسك بيد زوجتى .

7. أقدر الهدايا التى تعطيها إلى زوجتى. ج

أ أحب أن تقول لى زوجتى إنها تحبنى.

8. أحب من زوجتى أن تجلس بجوارى . هـ

أ تخبرنى زوجتى بأننى أبدو فى صورة حسنة ، وهذا يعجبنى.

9. قضاء الوقت مع زوجتى يشعرنى بالسعادة . ب

ج أصغر هدية من زوجتى مهمة بالنسبة لى.

10. أشعر بالحب عندما تخبرنى زوجتى بأنها فخورة بى. أ

د عندما تطهو زوجتى لى وجبة ما ، أعرف أنها تحبنى .

11. أحب عمل بعض الأشياء مع زوجتى بغض النظر عمايفعله. ب

أ التعليقات المؤيدة من قبل زوجتى تجعلنى أشعر شعوراً طيباً.

12. تعنى لى الأشياء البسيطة التى تفعلها زوجتى من أجلى أكثر بكثير من الأشياء التى تقولها لى. د

أحب أن أعانق زوجتى. ه

13. مدح زوجتى لى يعنى لى الكثير. أ

يعنى لى الكثير أن تعطينى زوجتى هدية تعجبني حقاً. ج

14. أن أكون بجانب زوجتى فقط، فهذا يشعرنى بالسعادة. ب

يروقنى الأمر عندما تدلك زوجتى ظهري. ه

15. ردود فعل زوجتى لما أحققه من إنجازات مشجعة جداً. أ

يعنى لى الكثير أن تساعدنى زوجتى فى فعل شئ أعرف أنها تكرهه. ه

16. لأمل أبداً من قبلات زوجتى. ه

أحب أن تظهر زوجتى اهتماماً حقيقياً بما أفعله. ب

17. أستطيع أن أعتمد على زوجتى فى مساعدتى فى مشاريعى. د

لأزال أشعر بالإثارة عند فتح إحدى هدايا زوجتى. ج

18. أحب أن تثنى زوجتى على مظهرى. أ

أحب أن تستمع زوجى إلى أفكارى، ولا تتسرع فى إصدار الأحكام أو توجيه النقد. ب

19. لأستطيع التوقف عن لمس زوجتى عندما تكون قريبة منى. ه

فى بعض الأحيان تقضى زوجتى بعض المهام بدلاً منى ، وأنا أقدر هذا. د

20. تستحق زوجتى جائزة لكل الأشياء التى تفعلها لمساعدتى . د

فى بعض الأحيان أندھش للكيفية التى تثير بها هدايا زوجتى تفكيرى. ج

21. أحب أن تعطينى زوجتى انتباهها الكامل . ب

المحافظة على البيت نظيفاً عمل خدمى مهم. د

22. أتطلع لرؤية هدية زوجتى لى فى عيد ميلادى. ج

لأأمل من سماع زوجتى وهو تقول لى إننى مهم بالنسبة لها. أ

23. تخبرنى زوجتى بأنها تحبنى عن طريق الهدايا التى تعطينها لى. ج

تظهر زوجتى حبها لى عن طريق مساعدتى على متابعة مشاريعى من البيت. د

24. لاتقاطعنى زوجتى أثناء كلامى ، وهذا يعجبنى . ب

لأأمل أبداً من تسلم الهدايا من زوجتى . ج

25. تعرف زوجتى متى أكون متعباً، وهى ماهرة فى السؤال عن الكيفية التى تستطيع بها مساعدتى. د

إننى أحب الذهاب إلى بعض الأماكن مع زوجتى ولا يهمنى المكان الذى نذهب إليه. ب

26. أحب ممارسة العلاقة الحميمة مع زوجتي ه

ج أحب الهدايا المفاجئة من قبل زوجتي.

27. كلمات زوجتي المشجعة تشعرني بالثقة . أ

ب أحب مشاهدة الأفلام مع زوجتي.

28. لايمكنني أن أطلب هدايا أفضل من التي أحصل عليها من زوجتي . ج

ه لأستطيع أن أبعد يدي عن زوجتي.

29. يعنى لى الكثير أن تساعدنى زوجتى بينما لديها أشياء ينبغى عليها فعلها. د

أ عندما تخبرنى زوجتى بأنها تقدرنى فإن هذا يجعلنى أشعر شعوراً طيباً.

30. أحب أن أعانق زوجتى وأحتضنها عندما أبتعد عنها لفترة. ه

أ أحب أن تقول لى زوجتى إنها تثق بى.

أ: ----- ب : ----- ج: ----- د: ----- ه : -----

أ= كلمات التشجيع ب= تكريس الوقت ج= تبادل الهدايا د= الأعمال الخدمية

ه= الإتصال البدنى .

تفسير واستخدام النتائج

إن لغة الحب الخاصة بك هي اللغة التي حققت أكبر عدد من النقاط ، وإذا كان مجموعة نقاطك في أى لغتين من لغات الحب متساوياً ، فأنت " ثنائى اللغة " ولديك لغتان أساسيتان للحب ، وإذا كان ثانى أكبر مجموع لك قريباً من مجموع نقاط لغة الحب الأساسية ولكنه لايساويه ، فهذا يعنى أن التعبير عن الحل بهما مهم بالنسبة لك ، وأعلى مجموع يمكن أن تحققه أى لغة هو 12.

وربما تحصل على نتائج للغات معينة أكبر بكثير من اللغات الأخرى ، ولكن لاتهمل اللغات الأخرى وتعتبرها غير مهمة ، فربما تعبر لك زوجتم عن حبها بهذه اللغات ، وسيكون هذا مفيداً كى تعرف أنها تريد أن تفعل ذلك .

وسيكون مفيداً بالمثل بالنسبة لزوجتك ؛ لتعرف لغة الحب الخاصة بك ، وتعبر لك عن حبها بطرق تفسرها أنت على أنها تعبر عن الحب ، وكل مرة تتحدثان مع بعضكما بلغة الحب الخاصة بكل طرف منكما ، فإنكما تحققان نقاطاً عاطفية أكثر مع بعضكما ، والفائدة التي تعود عليكما عندما يتحدث كل منكما لغة الحب الخاصة بالطرف الآخر هي الإحساس بالاتصال بدرجة أكبر ، وهذا يمكن أن يترجم إلى تواصل وتفاهم متزايد ، إلى أن يصل فى النهاية إلى شعور أفضل بالرومانسية .

مأخوذ من

الكتاب : لغات الحب الخمس

تأليف : جارى تشابمان

إصدار : مكتبة جرير