



חמש שפות של אהבה

על פי גארי צ'פמן

לפניכם 30 צמדים של היגדים. הקיפו בעיגול את האות ליד ההיגד שמתאר בצורה המדוייקת ביותר מה משמעותי ביותר עבורך במערכת היחסים שלך. יתכן ושני ההיגדים ישמעו (או שלא) מתאימים למצב. אך, אנא, בחרו את ההיגד אשר תופס את המהות של מה משמעותי ביותר עבורך, רוב הזמן. קחו 10-15 דקות בכדי למצא את השאלון. מלא אותו כאשר אתם רגועו ולא לחוצים בזמן.

יותר משמעותי עבורי כאשר...

1 א. אני מקבלת/תן פתק/הודעת טקסט/מייל אוהב ללא סיבה מיוחדת.

ה. בן/ת זוגי ואני מתחבקים.

יותר משמעותי עבורי כאשר...

2 ב. שאני יכולה/לבלות זמן לבד- רק אני והוא/היא.

ד. בן/ת זוגי עושה משהו פרקטי בכדי לעזור לי.

יותר משמעותי עבורי כאשר...

3 ג. בן/ת זוגי מעניק/ה לי מתנה קטנה שמסמלת את אהבתינו זה לזה.

ב. יוצא לי לבלות זמן חופשי ללא הפרעה עם בן/ת זוגי.

יותר משמעותי עבורי כאשר...

4 ד. בן/ת זוגי עושה באופן לא צפוי משהו עבורי כמו תדלוק המכונית שלי או כביסה.

ה. בן/ת זוגי ואני נוגעים.

יותר משמעותי עבורי כאשר...

5 ה. בן/ת זוגי שם/ה את זרועו/ה סביבי כאשר אנחנו בפומבי.

ג. בן/ת זוגי מפתיע/ה אותי במתנה.

יותר משמעותי עבורי כאשר...

6 ב. אני ליד בן/ת זוגי גם אם אנחנו לא באמת עושים משהו.

ה. אני ובן/ת זוגי מחזיקים ידיים.

יותר משמעותי עבורי כאשר...

7 ג. בן/ת זוגי נותן/נת לי מתנה.

א. אני שומעת/תן "אני אוהבת/אתך" מבן/ת זוגי.

יותר משמעותי עבורי כאשר...

8 ה. אני יושבת/קרוב לבן/ת זוגי.

א. אני מחמאת/על ידי אהובי/תי ללא סיבה.

יותר משמעותי עבורי כאשר...

9 ב. יש לי הזדמנות פשוט "להיות" עם בן/ת זוגי.

ג. אני מקבלת/תן בהפתעה מתנות קטנות מבן/ת זוגי.

יותר משמעותי עבורי כאשר...

10 א. אני שומעת/תן את בן/ת זוגי אומר/ת לי "אני גאה בך".

ד. בן/ת זוגי מסייע/ת לי במטלה.

יותר משמעותי עבורי כאשר...

11 ב. יוצא לי לעשות דברים יחד עם בן/ת זוגי.

א. אני שומעת/תן מילות תמיכה מבן/ת זוגי.

יותר משמעותי עבורי כאשר...

12 ד. בן/ת זוגי עושה דברים עבורי במקום רק לדבר על לעשות דברים נחמדים.

ה. אני מרגישה/מחוברת/לבן/ת זוגי באמצעות חיבוק.

יותר משמעותי עבורי כאשר...

13 א. אני שומעת/תן דברי תשבחה מבן/ת זוגי.

ג. בן/ת זוגי נותן/נת לי משהו שמראה שהיא/הוא ממש חשבה עלי.

יותר משמעותי עבורי כאשר...

14 ב. אני יכולה/להיות פשוט בסביבת בן/ת זוגי.

ה. אני מקבלת/תן מסאז' מבן/ת זוגי.

יותר משמעותי עבורי כאשר...

15 א. בן/ת זוגי מגיב/ה בצורה חיובת למשהו שהשגתי.

ד. בן/ת זוגי עושה משהו עבורי שאני יודעת/שהוא/היא לא ממש נהנה/ית לעשות.

יותר משמעותי עבורי כאשר...

16 ה. בן/ת זוגי ואני מתנשקים על בסיס קבוע.

ב. אני מרגישה/שבת זוגי מביעה/עניין בדברים שחשובים לי.

17 יותר משמעותי עבורי כאשר...
ד. בן/ת זוגי עובד/ץ איתי על פרויקט מיוחד שעלי לסיים.
ג. בן/ת זוגי מעניק/ה לי מתנה מרגשת.

18 יותר משמעותי עבורי כאשר...
א. אני מקבל/ת מחמאה מבן/ת זוגי על המראה שלי.
ב. בן/ת זוגי מקדיש/ה זמן להקשיב לי באמת ולהבין מה אני מרגיש/ש.

19 יותר משמעותי עבורי כאשר...
ה. בן/ת זוגי ואני חולקים מגע לא מיני בפמבי.
ד. בן/ת זוגי מציע למלא את המטלות שלי במקומי.

20 יותר משמעותי עבורי כאשר...
ד. בן/ת זוגי עושה מעט יותר מאשר החלק הרגיל שלו/ה במטלות שאנחנו חולקים (בית/עבודה וכד').
ג. אני מקבל/ת מתנה שאני יודע/ת שבן/ת הזוג הקדיש/ה מחשבה בבחירת

21 יותר משמעותי עבורי כאשר...
ב. בן/ת זוגי לא בודק/ת הודעות בטלפון כאשר אנחנו משוחחים.
ד. בן/ת זוגי יוצא/ת מגידרו/ה כדי לעשות משהו שמוריד ממני לחץ.

22 יותר משמעותי עבורי כאשר...
ג. אני יכול/ה לצפות לחג בגלל מתנה שאני מצפה לקבל.
א. אני שומע/ת את המילים "אני מעריך/כה אותך" מבן/ת זוגי.

23 יותר משמעותי עבורי כאשר...
ג. בן/ת זוגי מביא/ה לי מתנה קטנה אחרי שהוא היא נסעו בלעדי.
ד. בן/ת זוגי מטפל/ת במשהו שהוא באחריותי אבל מרגיש/ה יותר מידי מתוח/ה בכדי לבצע באותו הזמן.

24 יותר משמעותי עבורי כאשר...
ב. בן/ת זוגי לא מפריע/ה לי כאשר אני מדבר/ת.
ג. מתן מתנות הוא חלק חשוב ממערכת היחסים שלנו.

25 יותר משמעותי עבורי כאשר...
ד. בן/ת זוגי עוזר/ת לי כאשר היא/הוא יודע/ת שאני עייף/פ.
ב. יוצא לי ללכת לאן שהוא בו בזמן שאני מבלה זמן עם בן/ת זוגי.

26 יותר משמעותי עבורי כאשר...
ה. אני ובן/ת זוגי אנטימיים מבחינה מינית.
ג. בן/ת זוגי מעניק/ה לי מתנה קטנה שהוא/היא קנו במהלך היום הרגיל שלהם.

27 יותר משמעותי עבורי כאשר...
א. בן/ת זוגי אומר/ת לי משהו מעודד.
ב. יוצא לי לבלות זמן בפעילות משותפת או בתחביב משותף עם בן/ת זוגי.

28 יותר משמעותי עבורי כאשר...
ג. בן/ת זוגי מפתיע/ה אותי בסמל קטן של הערכה כלפי.
ה. בן/ת זוגי ואני נוגעים הרבה פעמים במהלך של יום רגיל.

29 יותר משמעותי עבורי כאשר...
ד. בן/ת זוגי עוזרים לי במיוחד כאשר אני יודע/ת שהוא/היא כבר עמוס/ה בעצמו/
א. אני שומע/ת אומר/ת לי במיוחד "אני מעריך/כה אותך".

30 יותר משמעותי עבורי כאשר...
ה. בן/ת זוגי מחבק/ת אותי אחרי שלא היינו יחד פרק זמן.
א. אני שומע/ת את בן/ת זוגי אומר/ת כמה אני משמעותי/ת עבורו/

עכשיו מנו את מספר הפעמים שהקפתם כל אות בנפרד. וכתבו את המספר להלן.

א. _____ מילים של הערכה.

ב. _____ זמן איכות.

ג. _____ קבלת מתנות.

ד. _____ פעולות של שירות.

ה. _____ מגע פיזי.

איזו שפה קיבלה את הציון הגבוה ביותר?

זוהי השפה העיקרית שלך. אם הסך של שתי שפות זהה אז אתם "דו לשוניים" ויש לכם שתי שפות עיקריות. יתכן גם שיש לכם שפה שהיא משנית, שהציון עליה מאד קרוב לשפה הראשית, זה אומר ששני ביטויי אהבה אלו משמעותיים עבורכם.