

### تمرین عملی شماره ۱: خودتان را در روابط چگونه میبینید؟

در رابطه با دوستانی که دارید، چقدر خود را ..... می بینید؟ لطفا برای هر گزینه، بین ۰ تا ۸ نمره انتخاب کنید. به طور مثال: به راز دار بودن خود در روابط چه نمره ای می دهید؟ اگر خود را فردی کاملا رازدار می دانید نمره ۸ به خود بدهید. اگر اصلا راز دار نیستید، نمره ۰ به خود بدهید. و یا اگر گاهی رازدار هستید، و گاهی راز دار نیستید، نمره میانه ای انتخاب کنید.

رازدار

|             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |            |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------------|
| دارای ویژگی | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | فاقد ویژگی |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------------|

وفادار

|             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |            |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------------|
| دارای ویژگی | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | فاقد ویژگی |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------------|

گرم و مهربان

|             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |            |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------------|
| دارای ویژگی | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | فاقد ویژگی |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------------|

حمایت گر

|             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |            |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------------|
| دارای ویژگی | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | فاقد ویژگی |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------------|

صادق

|             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |            |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------------|
| دارای ویژگی | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | فاقد ویژگی |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------------|

شوخ طبع

|             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |            |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------------|
| دارای ویژگی | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | فاقد ویژگی |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------------|

### چقدر سعی می کنید دوستان خود را شبیه خود انتخاب کنید؟

دوستانی با شغلی مشابه خودتان

|             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |              |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| انتخاب شبیه | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | توجه نمی کنم |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--------------|

دوستانی با درآمد مشابه خودتان

|             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |              |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| انتخاب شبیه | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | توجه نمی کنم |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--------------|

دوستانی با عقاید مشابه ( باورهای مشابه مذهبی، تحصیلی، پیشرفت، اخلاق،...)

|             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |              |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| انتخاب شبیه | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | توجه نمی کنم |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--------------|

دوستانی که جذابیت ظاهری خوبی داشته باشند

|             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |              |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| انتخاب شبیه | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | توجه نمی کنم |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--------------|

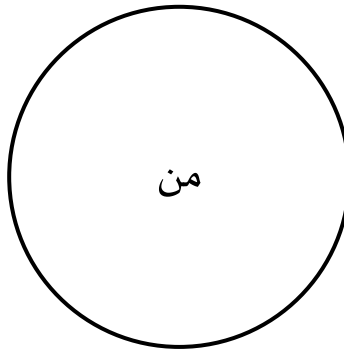
دوستان همسن

|             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |              |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| انتخاب شبیه | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | توجه نمی کنم |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--------------|

دوستان هم رده تحصیلی خودتان

|             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |              |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| انتخاب شبیه | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | توجه نمی کنم |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--------------|

تمرین عملی شماره ۲: وضعیت روابط من



## تمرین عملی شماره ۳: ورود خروج

در سالی که پشت سر گذاشتید....

۱. رابطه خود را با چه کسی (یا کسانی) آغاز کردید؟

۲. رابطه خود را با چه کسی (یا کسانی) نزدیک تر از قبل کردید؟

۳. رابطه خود را از چه کسی (یا کسانی) دور کردید؟

۴. رابطه خود را با چه کسی (یا کسانی) قطع کردید؟

در سال پیش رو دوست دارید در زمینه روابط اوضاع خود را چگونه تغییر دهید؟

۱. چه رابطه های سمی وجود دارد که نیاز به قطع شدن هستند؟

۲. چه رابطه های خراب شده ای وجود دارد که نیازمند اصلاح هستند؟

۳. فکر می کنید که بیشتر زمان خود را می بایست صرف بازسازی روابط کنید، و یا می بایست زمان برای ایجاد روابط بگذارید؟

## سنجش فعالیت ها

یکی از فعالیت هایی که انجام می دهیم: ..... است

(مثلاً، گوش دادن به اخبار شبکه های مختلف).

### ۱. عشق بله خیر

- وقتی این فعالیت را انجام می دهیم، آیا احساس می کنم که به گروه خانواده یا محفل تعلق دارم؟

### ۲. تفریح بله خیر

- وقتی به این فعالیت مشغولم، آیا واقعا لذت می برم؟ احساس تفریح و نشاط دارم؟
- واقعا از آن کار خوشم می آید و احساس نشاط و سرزندگی می کنم؟

### ۳. آزادی بله خیر

- وقتی این فعالیت را انجام می دهیم، آیا احساس می کنم سر رشته امور را در دست دارم؟
- آیا احساس اختیار می کنم؟
- آیا احساس می کنم حق انتخاب دارم و می توانند در مورد چگونگی انجام دادن آن تصمیم بگیرم؟

### ۴. قدرت بله خیر

- وقتی این فعالیت را انجام می دهیم، احساس شایستگی و قابلیت می کنم؟
- آیا احساس می کنم که فرد مهمی هستم و از نفوذ لازم برخوردارند؟

### ۵. بقا بله خیر

- وقتی این فعالیت را انجام می دهیم، آیا احساس امنیت می کنم؟
- آیا جسم و بدنم در حالت خوشایند و مناسبی است؟
- آیا انرژی و تمرکز لازم را دارم؟

### پرسشنامه سنجش افراد و روابط

در بالای هر فرم، نام یکی از اشخاص مهم زندگیتان که بیشترین مرادوه را با او دارید بنویسید، سپس بگویید که این فرد چگونه نیازهای پنج گانه شما را ارضا یا به ارضای آنها کمک می کند؟  
فرد مورد نظر من:.....

| خیر | بلی | سوال                                                            |       |
|-----|-----|-----------------------------------------------------------------|-------|
|     |     | آیا این فرد نیاز من به عشق و احساس تعلق را برآورده میکند؟       | عشق   |
|     |     | آیا این فرد تحت هر شرایطی من را دوست دارد؟                      |       |
|     |     | آیا واقعاً به او احساس تعلق و صمیمیت می کنم؟                    |       |
|     |     | آیا به من و اتفاقاتی که برایم می افتد اهمیت می دهد؟             |       |
|     |     | آیا در زمان خوشی و ناخوشی او را در کنارم احساس می کنم؟          |       |
|     |     | آیا این فرد نیاز من به آزادی را برآورده می کند؟                 | آزادی |
|     |     | آیا به من فرصت می دهد که مستقل و خود مختار باشم؟                |       |
|     |     | آیا اجازه می دهد خودم تصمیم بگیرم؟                              |       |
|     |     | آیا وقتی با او هستم احساس آزادی و خودمختاری می کنم؟             |       |
|     |     | آیا بودن با این فرد موجب برآورده شدن نیاز به قدرت در من می شود؟ | قدرت  |
|     |     | آیا به نظرات هم احترام می گذارد؟                                |       |
|     |     | آیا به نظرات هم احترام می گذارد؟                                |       |
|     |     | آیا به توانمندی ها و دانش و مهارت من اهمیت می دهد؟              |       |
|     |     | آیا در جای خود تحسین و تشویق می کند؟                            |       |
|     |     | آیا بودن با این فرد باعث می شود که نیاز به قدرت را برآورده کنم؟ |       |
|     |     | آیا وقتی با او هستم می توانم نیازمند به تفریح را برآورده کنم؟   | تفریح |
|     |     | آیا با هم اوقات خوش و خندان ای داریم؟                           |       |
|     |     | آیا با هم بازی و فعالیت تفریحی میکنیم؟                          |       |
|     |     | آیا وقتی با هم هستیم به من خوش می گذرد؟                         |       |
|     |     | آیا با هم که هستیم از یکدیگر و با یکدیگر چیزی می آموزیم؟        |       |
|     |     | آیا با هم دست به ماجراجویی می زنیم؟                             |       |
|     |     | آیا بودن با او نیازم به بقا را ارضا میکند؟                      |       |
|     |     | آیا در کنار او احساس امنیت می کنند؟                             | ایمنی |
|     |     | آیا به نیازهای جسمانی من توجه لازم را دارد؟                     |       |

### پرسشنامه پنج زبان عشق (ویژه زنان)

هر جمله بالا را با دقت مطالعه کرده و درد صورتی که این جمله در مورد شما صادق است دور حرف انگلیسی که در انتها نوشته شده است خطی بکشید.

|        |    |                                                                                                                                                                                  |
|--------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A<br>E | ۱  | یادداشت های دوست داشتنی شوهرم، احساس خوبی را من می دهد.<br>عاشق در آغوش گرفتن های شوهرم هستم.                                                                                    |
| B<br>D | ۲  | دوست دارم تا با شوهرم تنها باشم.<br>هنگامی که شوهرم ماشین مرا می شوید، احساس عشق و محبت می کنم.                                                                                  |
| C<br>B | ۳  | دریافت هدایای خاص از شوهرم، مرا خوشحال می کند.<br>مسافرت های طولانی با شوهرم را دوست دارم.                                                                                       |
| D<br>E | ۴  | هنگامی که شوهرم کارهای مرتبط با شستن لباس ها را انجام می دهد، احساس محبت زیادی می کنم.<br>اوقاتی را که شوهرم مرا لمس و نوازش می کند، بسیار دوست دارم.                            |
| E<br>C | ۵  | هنگامی که شوهرم دست خود را به دور من حلقه می کند، احساس عشق و محبت زیادی می کنم.<br>می دانم که شوهرم عاشق من است، زیرا که با هدایای خود مرا سورپریز می کند.                      |
| B<br>E | ۶  | دوست دارم تا اغلب اوقات با هم سرم بیرون بروم.<br>دوست دارم تا دستان هم سرم را در دستانم داشته باشم.                                                                              |
| C<br>A | ۷  | هدایای شوهرم برایم بسیار ارزشمند می باشد.<br>عاشق آنم که بشنوم شوهرم می گوید، دوستم دارد.                                                                                        |
| E<br>A | ۸  | عاشق آنم که شوهرم در کنارم بنشیند.<br>زمان هایی را که شوهرم می گوید، زیبا به نظر می رسم را دوست دارم                                                                             |
| B<br>C | ۹  | گذران وقت با شوهرم، مرا بسیار خوشحال می کند.<br>کوچک ترین هدایای شوهرم نیز برای من با اهمیت و ارزشمند هستند.                                                                     |
| A<br>D | ۱۰ | هنگامی که شوهرم می گوید به من افتخار می کند، احساس عشق و محبت زیادی دارم.<br>زمان هایی که پس از غذا، شوهرم در تمیز کردن و جمع کردن میز به من کمک می کند، می دانم که عاشق من است. |
| B<br>A | ۱۱ | مهم نیست که چه کاری انجام دهیم، من از انجام کارها با شوهرم لذت می برم.<br>جملات دلگرم کننده شوهرم، احساس خوبی به من می دهد.                                                      |
| D<br>E | ۱۲ | کارهای کوچکی که شوهرم برا من انجام می دهد، در مقایسه با سخنان او برایم بسیار مهم تر می باشد.<br>عاشق در آغوش گرفتن شوهرم هستم.                                                   |
| A<br>C | ۱۳ | تعریف و تمجیدهای شوهرم، ارزش زیادی برایم دارند.<br>دادن هدیه های دوست داشتنی از طرف شوهرم، برایم بسیار ارزشمند هستند.                                                            |
| B      | ۱۴ | بودن در کنار شوهرم، احساس خوبی را به من می دهد.<br>زمان هایی را که شوهرم به من پیغام می دهد، بسیار دوست دارم.                                                                    |
| A<br>D | ۱۵ | عکس العمل های شوهرم در برابر موفقیت های من بسیار دلگرم کننده هستند.<br>کمک های شوهرم برای کارهایی که می دانم از آن ها متنفر است، بسیار ارزشمند هستند.                            |
| E<br>B | ۱۶ | هرگز از بوسه های شوهرم خسته نمی شوم.<br>از ابراز علاقه شوهرم برای کارهایی که انجام می دهم بسیار لذت می برم.                                                                      |
| D<br>C | ۱۷ | می توانم بروی کمک های شوهرم در انجام پروژه های خود، حساب کنم.<br>هنوز هم وقتی هدیه ای را از طرف شوهر خود باز می کنم، هیجان زده هستم.                                             |
| A<br>B | ۱۸ | عاشق تعریف و تمجیدهای شوهرم هستم.<br>از گوش دادن و احترام شوهرم به عقاید خود، بسیار لذت برده و عاشق آن هستم.                                                                     |

|        |                                                                                                                                                                                |    |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| E<br>D | ممکن است که نتوانیم کمکی انجام دهیم، اما وقتی شوهرم در کنارم می‌باشد، او را نوازش و لمس می‌کنم.<br>شوهرم گاهی اوقات خواسته‌های مرا برآورده می‌سازد و من آن را بسیار دوست دارم. | ۱۹ |
| D<br>C | شوهرم برای تمام کمک‌هایی که به من می‌کند، مستحق پاداش است.<br>گاهی اوقات از هوشمندانه بود هدایای شوهرم، متعجب می‌شوم.                                                          | ۲۰ |
| B<br>D | عاشق توجهات مستمر شوهرم هستم.<br>عاشق کمک‌های شوهرم در تمیز کردن خانه هستم.                                                                                                    | ۲۱ |
| C<br>A | منتظر دریافت هدیه شوهرم برای مراسم تولد خود هستم.<br>هرگز از شنیدن این که شوهرم بگوید برای او مهم هستم، خسته نمی‌شوم.                                                          | ۲۲ |
| C<br>D | شوهرم با دادن هدایا به من ثابت می‌کند که دوستم دارد.<br>شوهرم بدون درخواست کمک من به کمک من آمده و عشق خود را به من نشان می‌دهد.                                               | ۲۳ |
| B<br>C | شوهرم میان صحبت‌های من نیامده و من آن را بسیار دوست دارم.<br>هرگز از دریافت هدایای شوهرم خسته نمی‌شوم.                                                                         | ۲۴ |
| D<br>B | شوهرم همواره در پرسش از من برای کمک در زمان‌هایی که خسته هستم بسیار خوب است.<br>مهم نیست که به کجا می‌رویم، تنها دوست دارم که با شوهرم بیرون بروم.                             | ۲۵ |
| E<br>C | دوست دارم شوهرم مرا در آغوش بگیرد.<br>عاشق هدایای سورپریز کننده شوهرم هستم.                                                                                                    | ۲۶ |
| A<br>B | کلمات دلگرم کننده شوهرم به من اعتبار می‌دهد.<br>عاشق تماشای فیلم با شوهرم هستم.                                                                                                | ۲۷ |
| C<br>E | هرگز نمی‌توانم هدیه‌ای بهتر از هدایایی را که شوهرم به من می‌دهد، دریافت کنم.<br>عاشق نگاه داشتن دستان شوهرم در دستانم هستم.                                                    | ۲۸ |
| D<br>A | کمک‌های شوهرم به من زمانی که خودش کار دارد، برایم بسیار ارزشمند است.<br>زمان‌هایی که شوهرم از من تعریف و تمجید می‌کند، احساس بسیار خوبی دارم.                                  | ۲۹ |
| E<br>A | عاشق در آغوش گرفتن و بوسیدن شوهرم پس از مدتی دور بودن از یک دیگر هستم.<br>عاشق شنیدن اینم که شوهرم بگوید دلش برای من تنگ شده است.                                              | ۳۰ |

.....:E .....:D .....:C .....:B .....:A

=E تماس فیزیکی

=D ارائه خدمات

=C دریافت هدایا

=B زمان کیفی

=A کلمات تأیید کننده

### پرسشنامه پنج زبان عشق (ویژه مردان)

هر جمله بالا را با دقت مطالعه کرده و درد صورتی که این جمله در مورد شما صادق است دور حرف انگلیسی که در انتها نوشته شده است خطی بکشید.

|        |    |                                                                                                                                                                                      |
|--------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A<br>E | ۱  | یادداشت‌های عاشقانه همسرم، احساس خوبی به من می‌دهد.<br>عاشق در آغوش گرفتن‌های همسرم هستم.                                                                                            |
| B<br>D | ۲  | دوست دارم تا با همسرم تنها باشم.<br>هنگامی که همسرم در انجام کارهای حیاط به من کمک می‌کند، احساس عشق و محبت می‌کنم.                                                                  |
| C<br>B | ۳  | دریافت هدایای خاص از طرف همسرم، مرا بسیار خوشحال می‌کند.<br>از داشتن مسافرت‌های طولانی با همسرم، لذت می‌برم.                                                                         |
| D<br>E | ۴  | هنگامی که همسرم لباس‌هایم را می‌شوید بسیار احساس عشق و محبت می‌کنم.<br>زمان‌هایی را که همسرم مرا لمس می‌کند، بسیار دوست دارم.                                                        |
| E<br>C | ۵  | هنگامی که همسرم دستش را به دور من حلقه می‌کند، بسیار احساس محبت می‌کنم.<br>می‌دانم که همسرم مرا بسیار دوست دارد، زیرا که با هدایای خود مرا سورپریز می‌کند.                           |
| B<br>E | ۶  | دوست دارم تا اغلب مکان‌ها را با همسرم بروم.<br>دوست دارم تا دستان همسرم را در دستان خود بگیرم.                                                                                       |
| C<br>A | ۷  | برای هدایایی که همسرم به من می‌دهد، ارزش زیادی قائل هستم.<br>عاشق شنیدن آن هستم که همسرم به من بگوید عاشقم بوده و دوستم دارد.                                                        |
| E<br>A | ۸  | دوست دارم همسرم در کنارم بنشیند.<br>عاشق آنم که همسرم بگوید، جذاب هستم.                                                                                                              |
| B<br>C | ۹  | صرف وقت با همسرم، مرا خوشحال می‌کند.<br>حتی کوچک‌ترین هدایا از طرف همسرم نیز برای من مهم می‌باشد.                                                                                    |
| A<br>D | ۱۰ | هنگامی که همسرم می‌گوید به من افتخار می‌کند، بسیار احساس عشق و محبت می‌کنم.<br>هنگامی که همسرم برای من غذا تهیه می‌کند، می‌دانم که عاشق من است.                                      |
| B<br>A | ۱۱ | مهم نیست که چه کاری انجام می‌دهیم، من عاشق انجام کارها با همسرم هستم.<br>تاییدات همسرم باعث می‌شود تا احساس عشق و محبت نمایم.                                                        |
| D<br>E | ۱۲ | کارهای کوچکی که همسرم برای من انجام می‌دهد، بیش از گفتار او برایم ارزشمند می‌باشد.<br>عاشق در آغوش گرفتن همسرم هستم.                                                                 |
| A<br>C | ۱۳ | تعریف و تمجیدهای همسرم، ارزش زیادی برای من دارد.<br>دادن هدایایی دوست داشتنی به من، برایم ارزش بسیار زیادی دارد.                                                                     |
| B      | ۱۴ | بودن در کنار همسرم، احساس خوبی به من می‌دهد.<br>زمان‌هایی را که همسرم به من پیغام می‌دهد، بسیار دوست دارم.                                                                           |
| A<br>D | ۱۵ | واکنش‌های همسرم نسبت به موفقیت‌های من، بسیار دلگرم کننده می‌باشد.<br>هنگامی که همسرم در انجام کاری که می‌دانم از آن متفر می‌باشد و به من کمک می‌کند، ارزش زیادی برای او قائل می‌شوم. |
| E<br>B | ۱۶ | هرگز از بوسه‌های همسرم خسته نمی‌شوم.<br>عاشق اظهار علاقه‌های همسرم به کارهایی که دوست دارم انجام دهم، هستم.                                                                          |
| D<br>C | ۱۷ | می‌توانم روی کمک همسرم در انجام پروژه‌ها حساب کنم.<br>هنوز هم وقتی هدیه‌ای را که از جانب همسرم دریافت داشته‌ام را باز می‌کنم، هیجان زده هستم.                                        |
| A<br>B | ۱۸ | دوست دارم تا همسرم از ظاهر من تعریف و تمجید نماید.<br>از این که همسرم به عقاید من گوش داده و در قضاوت و انتقاد شتاب و تعجیل نمی‌کند، بسیار خرسندم.                                   |

|        |                                                                                                                                                                                                   |    |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| E<br>D | ممکن است که بتوانم کمک کنم، اما وقتی همسر در دسترس من می‌باشد، او را لمس کرده و نوازش می‌کنم.<br>گاهی اوقات همسر کارها و خواسته‌های مرا برایم انجام می‌دهد و من نیز از آن قدر دانی می‌کنم.        | ۱۹ |
| D<br>C | همسر برای تمامی کمک‌هایش به من مستحق پاداش و هدیه می‌باشد.<br>گاهی اوقات از دقیق و اندیشمندانه بودن هدایای همسر، متعجب می‌گردم.                                                                   | ۲۰ |
| B<br>D | عاشق توجه مستمر همسر، هستم.<br>پاکیزه نگاه داشتن منزل یکی از فعالیت‌های مهم در خصوص ارائه خدمات می‌باشد.                                                                                          | ۲۱ |
| C<br>A | منتظر هدیه همسر برای تولد می‌باشم.<br>هرگز از شنیدن این که همسر بگوید چه قدر برایش مهم هستم، خسته نمی‌شوم.                                                                                        | ۲۲ |
| C<br>D | همسر با دادن هدیه، به من ثابت می‌کند که دوستم دارد.<br>همسر با کمک به من در انجام کارهای مربوط به منزل، عشق خود را نشان می‌دهد.                                                                   | ۲۳ |
| B<br>C | همسر هرگز میان صحبت‌های من نیامده و من این خصوصیت او را بسیار دوست دارم.<br>هرگز از دریافت هدایای همسر خسته نمی‌شوم.                                                                              | ۲۴ |
| D<br>B | همسر همواره زمان‌هایی را که من خسته هستم را دانسته و در پرسش این سوال که چگونه می‌تواند به من کمک کند، بسیار خوب است.<br>مهم نیست که به کجا می‌رویم، رفتن به مکان‌های مختلف با همسر را دوست دارم. | ۲۵ |
| E<br>C | عاشق داشتن رابطه زناشویی با همسر، هستم.<br>عاشق هدایای سورپریز کننده همسر هستم.                                                                                                                   | ۲۶ |
| A<br>B | جملات تشویق کننده و دلگرم کننده همسر به من اعتماد به نفس و اعتبار می‌دهد.<br>عاشق تماشای فیلم با همسر هستم.                                                                                       | ۲۷ |
| C<br>E | هرگز نمی‌توانم هدایایی بهتر از هدایایی که همسر به من می‌دهد، دریافت کنم.<br>نمی‌توانم دستان همسر را رها کنم.                                                                                      | ۲۸ |
| D<br>A | کمک همسر به من با وجودی که خودش کارهایی را برای انجام دادن دارد، برایم بسیار ارزشمند است.<br>هنگامی که همسر می‌گوید به من افتخار می‌کند، احساس بسیار خوبی پیدا می‌کنم.                            | ۲۹ |
| E<br>A | بعد از مدتی دوری، در آغوش گرفتن و بوسیدن همسر را دوست دارم.<br>دوست دارم بشنوم که همسر می‌گوید به من اعتماد دارد.                                                                                 | ۳۰ |

.....:E .....:D .....:C .....:B .....:A

=E تماس فیزیکی

=D ارائه خدمات

=C دریافت هدایا

=B زمان کیفی

=A کلمات تأیید کننده