

Az öt szeretetnyelv - Teszt

Melyik az ön elsődleges szeretetnyelve? Az elismerő szavak, a minőségi idő, az ajándékozás, a szívességek vagy a testi érintés? Talán már pontosan tudja, de lehet, hogy sejtelme sincs róla. Az itt következő teszt elvégzése után biztosan tudni fogja a választ.

A teszt 30 kijelentéspárt tartalmaz. Válassza ki mindegyik párból azt, amelyik jellemzőbb önre, majd a jobb oldali oszlopban karikázza be a megfelelő betűjelet. Előfordulhat, hogy néhány esetben legszívesebben mindkét kijelentést bekarikázná, de akkor is csak egyet válasszon, hogy a teszt eredménye a lehető legpontosabb legyen.

A kijelentésekben gyakran szerepel az „ön számára fontos személy” kifejezés. Amikor a szeretetre és a szeretetnyelvekre gondolunk, sokaknak először a romantikus kapcsolatok jutnak eszébe. Azonban sok más összefüggésben és kapcsolatban is kifejezzük szeretetünket és vonzalmunkat. Amikor a tesztet olvassa, gondoljon az önhöz közel álló, vagy az életében fontos szerepet játszó személyekre: barátokra, szülőkre, kollégákra, ismerősökre.

Akkor kezdjen bele a tesztbe, amikor nyugodtnak érzi magát, és nem kell sietnie. Mikor a végére ért, számolja össze, melyik betűt hányszor karikázta be, majd olvassa el a teszt eredményének értékelését.

1	Szeretem, ha elismerésben részesítenek. Szeretem, ha megölelnek.	A E
2	Szeretek kettesben lenni azzal, aki fontos számomra. Amikor segítséget kapok valakitől, érzem, hogy szeret.	B D
3	Szeretek ajándékot kapni. Szeretek találkozni a barátaimmal.	C B
4	Akkor érzem, hogy valaki szeret, amikor segít nekem valamiben. Akkor érzem, hogy valaki szeret, amikor megérint.	D E
5	Ha egy barátom átölel, érzem, hogy szeret. Ha egy barátomtól ajándékot kapok, érzem, hogy szeret.	E C
6	Szeretek közös programot csinálni a barátaimmal. Szeretem megérinteni azokat az embereket, akik fontosak számomra.	B E
7.	A szeretet látható jelképei (az ajándékok) sokat jelentenek nekem. Az elismerő szavak szeretetet közvetítenek számomra.	C A
8.	Szeretem a fizikai közelségét érezni azoknak, akik fontosak számomra. Szeretem, ha megdicsérik a külsőmet.	E A
9.	Szeretek együtt időzni a barátaimmal és a számomra fontos személyekkel. Szeretek ajándékot kapni a barátaimtól.	B C
10.	Az elfogadást kifejező szavak nagyon fontosak számomra. Ha valaki segít nekem, tudom, hogy szeret.	A D
11.	Szeretek közös tevékenységekben részt venni a barátaimmal és a számomra fontos emberekkel. Szeretem, ha kedves szavakat mondanak nekem.	B A
12.	Jobban hat rám, amit valaki tesz, mint amit mond. Az ölelés összetartozást és megbecsülést fejez ki a számomra.	D E
13.	Értékelem a dicséretet és kerülöm a kritikát. Sok kisebb ajándék többet jelent számomra, mint egy nagyobb.	A C
14.	Akkor érzem közel magamat másokhoz, amikor beszélgetünk, vagy együtt csinálunk valamit. Közelebb érzem magam a barátaimhoz, ha gyakran megérintenek.	B E
15.	Szeretem, ha megdicsérik valamiért, amit tettem vagy elértem. Ha valaki megtesz a kedvemért olyasmit, amit nem nagyon kedvel, tudom, hogy szeret.	A D
16.	Szeretem, ha a barátaim és a hozzám közel álló emberek megérintenek. Szeretem, amikor valaki őszinte érdeklődéssel hallgatja, amit mondok.	E B
17.	Amikor valaki segít elvégezni egy feladatot, érzem, hogy szeret. Nagyon örülök, amikor ajándékot kapok.	D C
18.	Szeretem, ha megdicsérik a külsőmet. Ha valaki időt szán arra, hogy megértse az érzéseimet, érzem, hogy szeret.	A B
19.	Biztonságban érzem magam, amikor egy számomra fontos személy megérint. A szívességek szeretetet fejeznek ki számomra.	E D
20.	Nagyra értékelem, ha valaki megtesz értem valamit. Szeretek olyan ajándékot kapni, amit valaki saját kezűleg készít nekem.	D C
21.	Nagyon jól érzem magam, amikor valaki teljes figyelmével felém fordul. Nagyon jól érzem magam, amikor valaki szívességet tesz nekem.	B D
22.	Ha valaki megajándékozik a születésnapomon, érzem, hogy szeret. Ha valaki személyes szavakkal köszönt fel a születésnapomon, érzem, A	C A

	hogyan szeret.	
23.	Ha valakitől ajándékot kapok, tudom, hogy gondol rám. Ha valaki segít a feladataim elvégzésében, érzem, hogy szeret.	C D
24.	Nagyra értékelem, ha valaki türelmesen meghallgat, és nem szakít félbe. Nagyra értékelem, ha valaki ajándékkal emlékezik meg a különleges napokról.	B C
25.	Szeretem, ha a számomra fontos emberek törődnek azzal, hogy segítsenek a feladataim elvégzésében. Szeretem a hosszú kirándulásokat a barátaim társaságában.	D B
26.	Szeretem átölelni és megcsókolni a barátaimat, és örülök, ha ők is átölelnek és megcsókolnak. Örülök, ha minden különösebb ok nélkül ajándékkal lepnek meg.	E C
27.	Szeretem, ha valaki kifejezi a megbecsülését. Szerettem, ha rám néz az, akivel beszélgetek.	A B
28.	Nagy jelentőséget tulajdonítok azoknak az ajándékoknak, amelyeket a barátaimtól kapok. Jó érzés, ha egy barátom, vagy valaki, akit szeretek, megérint.	C E
29.	Amikor valaki szívesen teljesíti a kérésemet, érzem, hogy szeret. Ha valaki elmondja nekem, hogy nagyra becsül, érzem, hogy szeret.	D A
30.	Mindennap szükségem van arra, hogy megérintsenek. Mindennap szükségem van arra, hogy megdicsérjenek.	E A

Összesen: A: ___ B: ___ C: ___ D: ___ E: ___

A = Elismerő szavak B = Minőségi idő C = Ajándék D = Szívességek E = Testi érintés

A teszt értékelése

Amelyik szeretetnyelv betűjele mellett a legmagasabb szám szerepel (ez a szám mindegyik nyelv esetében maximum tizenkettő), az az ön elsődleges szeretetnyelve. Ha ez a szám kétszer is előfordul, akkor ön kétnyelvű, azaz két elsődleges szeretetnyelve van. Ha pedig a legmagasabb pontszámmal közel azonos szám is szerepel a végeredményben, ez azt jelenti, hogy van egy másodlagos szeretetnyelve is, amelyik szintén fontos az ön számára.

Biztassa az önhöz közelálló személyeket, hogy ők is végezzék el ezt a tesztet. Vitassák meg az eredményt, és használják fel kapcsolatuk gazdagítására. Lehet, hogy eddig tudtukon kívül „idegen nyelven” fejezték ki a szeretetüket egymás iránt. Ilyenkor gyakran megesik, hogy az üzenet nem ér célba, ami mindkét fél számára frusztráló lehet. A szeretetnyelvek hatékonyan közvetítik a szeretet üzenetét, mert azt fejezik ki, hogy megértjük egymást, és törődünk egymással. Idővel pedig ebből születik az összetartozás erős érzése, amire mindannyian vágyunk.