ماذا يحدث للحب بعد الزفاف؟ وهل يحدث مع غيري مثل هذا؟ ولهذا السبب تكثر وقائع الطلاق؟ وأولئك الذين لا يُطَلِّقون بعضهم بعضاً، ايعتادون أن يعايشوا الفراغ، أم يبقى الحب حياً بالحقيقة في عدة زيجات؟ وإن كان كذلك فكيف؟ هذه الأسئلة كثيراً ما يطرحها اليوم آلاف المتزوجين والمطلقين في أماكن شتى.. فالرغبة في وجود الحب الرومانسي ضمن إطار الزواج هي حاجة متأصلة في صلب تكويننا النفسي.

لذلك ينبغي أن تكون لدينا رغبة صادقة في تعلم لغة الحب الأساسية عند الشريك الآخر في الزواج، إذا أردنا لتواصلنا في المحبة أن يكون فعالاً ومجدياً.

فهنالك في الأساس خمس لغات للحب، وإن كانت لها فروع كثيرة. ونادراً ما تكون للزوج والزوجة اللغة عينها من لغات الحب الأساسية.

وعندما يحدد كل من الزوجين لغة الحب التي يتقنها الآخر ويتعلمها بوصفها لغته الأساسية، أرى أنهما يكونان قد اكتشفا سر الزواج الذي يدوم مدى العمر، والذي تمده المحبة بالاستقرار والازدهار.

« لغة الحب الأولى

الكلمات الإيجابية المشجعة:

إن الإطراءات المنطوقة، أو كلمات التقدير والثناء، مُوصلات قوية للمحبة. فالإمكانات الكامنة داخل شريكك في الزواج، قد تكون في انتظار كلمات التشجيع من فمك. وخير طريقة للتعبير عن التقدير أن تُستعمل عبارات بسيطة وصريحة:

- كم تبدو وسيماً وأنت تلبس هذا الطقم!
- ما أجملك في هذا الفستان!
- أنا أُقدر لكَ حقاً غسل الصحون هذا المساء.

أيضاً إن أردنا أن نعبر عـــــــن حبنا بالكـــــلام، فينبغي أن نستخدم كلمات اللطف واللين. فأحياناً تقول كلماتنا شيئاً، ولكن نغمة الصوت تقول شيئاً آخر. وبذلك نرسل رسائل مزدوجة. أما الطرف الآخر فيفسر رسائلنا عادة على أساس نبرة أصواتنا، لا على أساس الكلمات التي يسمعها.

لغة الحب الثانية

تكريس وقتٍ خاص:

الاحتياج لأن تخصص وقتاً كافياً للشريك الآخر، لتقضيه معه في شأن مشترك، يعبر عن تمتعكما بصحبة أحدكما للآخر، وعن رغبتكما في القيام بالأمور معاً.

وتكريس وقت خاص، يعني أن يولي المرء انتباهاً غير منقسم، فلا يعني أن يجلس الزوجان على أريكة ويشاهدا التليفزيون معاً، ويا لهذا من مُعبِّر عن المحبة عاطفيٍّ فعّال!

وإليك بعض النقاط العملية - وتسمى فن الإصغاء - لتعينك على إتقان هذه اللغة:

1- ليـبق نظـــرك شـــاخصاً إلى وجه شريكك وهو يتحدث.
2- لا تصـــغ إلى شـــريكك وأنت تقوم بأمر آخر في الوقت عينه.
3- أصـــغ منتـــبهاً للـــمشـــاعر، اسأل نفسك: «ما المشاعر التي يمر بها شريكي؟»
4- لاحظ لغة الجسد، فقد تُلقي ضوءاً على المشاعر التي تُعتمل في صدر الآخر.
5- تجنب المقاطعة في الحديث لكي يمكنك الفهم.

لغة الحب الثالثة

تَلقي الهدايا:

إن الهدية هي شيء يمكن أن تنظر إليه وتقول: «إنها كانت تُفكر فـيّ»، أو «إنه يذكُرني». وما الهدية في ذاتها إلا رمزاً لذلك التفكير. فليس مهماً كم تُكلف من المال، بل المهم هو أنك فكرت في الشخص الآخر. فإحضار الهدية وإهدائها تعبير عن المحبة.

لغة الحب الرابعة

أعمال الخدمة:

يقصد بها أن يقوم كلا الزوجين بأعمال من شأنها أن تعين الطرف الآخر. فالزوج مثلاً يسعى لإرضاء زوجته بخدمته لها، معبراً عن حبه لها بتأدية أعمال تريحها.
ومن أعمال الخدمة، على سبيل المثال: طهو وجبة طعام، غسل الصحون، المساعدة في نظافة البيت، ترتيب خزانة الملابس، التخلص من النفايات، المساعدة في مذاكرة الأولاد.. وهذه كلها أعمال تقتضي تفكيراً وتخطيطاً وجهداً وطاقة، وإذا تم القيام بها بروح إيجابية، كانت بالحقيقة تعبيرات عن المحبة.

لغة الحب الخامسة

التلامس الجسدي:

إن التلامس الجسدي هو وسيلة فعالة للتعبير عن الحب الزوجي. فالإمساك بالأيدي والتقبيل والعناق.. وغيرها. هي كلها طرق للـتعبير عـــن الحـــب العاطفي بين الزوجين. فقد توطد اللمسة الجسدية العلاقة أو العكس، ويمـــكنها أن ترســـل رســالة تفيد إما البغضة أو الحب. تلك الرسالة قد تعني الكثير لمن كانت لغة الحب الأساسية عنده التلامس الجسدي، أكثر بكثير مما يعنيه القول: «أنا أبغضك» أو «أنا أحبك». فالجسد مُهيأ لأن يُلمَس، وفيه يستقر كل كياني، فلمس جسدي هو لمسي أنا.
كيف تكتشف لغتك الأساسية في الحب؟!
لكي تكتشف لغتك الأساسية في الحب، عليك بسؤال نفسك الآتي:

- ما الذي يجعلك تشعر بأنك محبوب جداً عند شريك حياتك؟
- ما هو الأمر الذي كنت أطلبه من شريك حياتي في أغلب الأحيان؟
- بأية طريقة أتعمد التعبير عن حبي لشريك حياتي؟ (فقد تكون هذه هي لغتي التي أحتاج أن يعبر بها شريكي عن حبه لي).

وهنالك مقولة قالها مختص في طب نفس الأولاد والمراهقين: «في داخل كل ولد خزان عاطفي جاهز لأن يُملأ بالمحبة. فعندما يشعر الولد بأنه محبوب حقاً، ينمو نمواً سليماً، ولكن إذا ظل الخزان فارغاً، يُسيء الولد التصرف. وكثير من سوء السلوك عند الأولاد يدفعهم إليه فراغ خزان المحبة».
فهل يعقل أن يكون في أعماق المتزوجين «خزان عاطفي للحب» غير منظور، فارغ من محتواه؟ أو هل يُعقل أن يسبب فراغ هذا الخزان سوء السلوك والتهرب والكلام الفظ وروح الانتقاد؟ وإذا تيسر لنا أن نجد طريقة لملء الخزان، فهل يحيا الزواج من جديد؟
ختاماً إن اختيار محبة شريك الحياة، والتعبير عن ذلك بلغة الحب الأساسية عنده، يُحدث تغييراً جذرياً في الزواج. وبالتالي يشيع جواً يتيح للزوجين أن يواجها سائر شئون الحياة بطريقة أكثر إيجابية وإنتاجية. ورجائي أن يعمل هذا الكلام البسيط على إضرام شعلة المحبة من جديد في الحياة الزوجية لدى كل من يقرأه.. لعلنا معاً نحقق حلمنا الكبير!
بعد عرض أفكار من كتاب « لغات الحب الخمس» والذي نشرته دار النفير اللبنانية، أود أن أضيف أن لغات الحب الخمس هذه يمكن أن تكون لغتنا جميعاً في تعاملاتنا مع كل من حولنا .. فجميعنا نحتاج إلى كلمات الإطراء والتشجيع، أو لتكريس وقت خاص ليصغي كل منا للآخر.. وأن نقدم بعضنا لبعض هدايا من وقت لآخر.. وأن نقدم المساعدة والخدمة لكل من يحتاجها، حتى لو كان خارج نطاق مجتمعنا الصغير وهو المنزل، وأن نقدم خدماتنا التطوعية لمجتمعنا الكبير.. وأيضاً أن يعبر كل منا عن حبه للآخر بطريقة ملموسة، كأن يعانق كل من الأب والأم أولادهم، أو أن يربت أحدهم على كتف شخص يحتاج للمشاركة الوجدانية. فالحب يمكننا أن نعبر عنه بطرق مختلفة، فهل عرفت لغة من تحب؟ وهل عرفت لغة الحب الخاصة بك.. لتساعد من يحبك على أن يكلمك بها؟