لغات الحب الخمس للمتزوجين

إعداد
القمص أشعياء ميخائيل

لغات الحب الخمس
للمتزوجين

إعداد ومراجعة وتقديم

القمص أشعياء ميخائيل

ترجمة

الايبودياكون

ميشيل صموئيل

اسم الكتاب : لغات الحب الخمس للمتزوجين.

اسم الكتاب بالإنجليزية : The Five Love Language.

How To Express Heart Felt Commitment To Your Mate.

اسم المؤلف : Dr. Chapman

إعداد ومراجعة وتقديم : القمص إشعياء ميخائيل.

الترجمة للنصوص الأصلية : ايبودياكون ميشيل صموئيل.

تصميم الغلاف : المهندس فهمي إسحق.

فصل الألوان : الكارز جراف.

الطبعة : الثانية ـ نوفمبر ٢٠٠٥

رقم الإيداع : ٤٣٢٩ / ٢٠٠٠

قداسة البابا شنوده الثالث

بابا الإسكندرية وبطريرك الكرازة المرقسية الـ ١١٧

تقديم

ما هو الحب فى الحياة الزوجية؟ نحن كثيراً ما نتحدث عن الحب فى الحياة الزوجية، ولكن هذا الحب ليس كلاماً ولا أسلوباً فى التعامل، ولكن هو حياة يحياها الزوجان كنوع من الأمان النفسى وكنوع من المعاشرة والسلوك.

ولكن هل يغيب الحب؟ وهل يتحول الحب إلى كراهية؟ وكيف يتحول الحب إلى خيانة زوجية؟ كثير من الأزواج والزوجات بدأوا حياتهم بالحب ولكنهم لم يستطيعوا أن يبرهنوا عن هذا الحب بالعمل والسلوك كما يقول الكتاب المقدس يوصينا الرسول "لا نحب بالكلام ولا باللسان بل بالعمل والحق" (١ يو ٣: ١٨).

نحن نعترف ونقر بهذا الواقع وهو وجود العديد من المشاكل والخلافات الزوجية التى يصعب حلها والتى كثيراً ما تتفاقم وتتضاعف وتنتهى إما بإنفصال واقعى أو إنفصال نفسى أى بوجود الأجساد ولكن مع إنفصال الأرواح والتضحية فى كل خلاف زوجين بهم الأولاد.

يقى أن نسأل ما هو الحب فى الحياة الزوجية.. كثيراً ما يغيب هذا

الحب أو يضعف أو يفتر رغم وجوده فى فترة الخطوبة وفترة ما قبل الخطوبة (إن وجدت).

وهل الحب فى فترة ما قبل الخطوبة حيث العواطف والمشاعر والتعبير تختلف عن الحب فى فترة الخطوبة حيث كل طرف يحاول أن يثبت ذاته. وهل هذان الحبان يختلفان عن حب ما بعد الزواج؟.

سوف نقدم لك أيها القارئ العزيز هذا الكتاب الذى يشمل موضوع الحب فى الحياة الزوجية وهو ملخص لكتاب لغات الحب الخمس للزوجين تأليف دكتور شابمان Chapman.

ولا شك أننا نحتاج أن نتعلم الحب الصحيح ونتدرب عليه ونمارسه داخل الحياة الزوجية وأريد أن أهمس فى أذن كل زوج وكل زوجة بهذا المثل «كلانا يسير فى مركب واحد» أى أن الخسارة والمكسب هو لكلينا ولا يوجد فى الحياة الزوجية من يكسب ومن يخسر لأن كلا الزوجين يتأثر بالمكسب والخسارة. أقصد طبعاً الخسارة والمكسب من الناحية النفسية والروحية والإجتماعية والعاطفية.

إن الحياة الزوجية الناجحة تحتاج إلى دروس ودراسات وتحتاج إلى ممارسة وتطبيق ولقد إقترح قداسة البابا المعلم، البابا شنوده الثالث فى كتابه "الأسرة الروحية السعيدة" تكوين مدرسة يطلق عليها "مدرسة الزواج" لتقديم المشورة والدراسة والحلول العملية للحياة الزوجية.

وما هذا الكتاب إلا محاولة لتقديم مادة جديدة في قطاع "التربية الأسرية" لتكون نافعة لكل زوجين في مسيرة حياتهم معاً...

نطلب من الله أن ينتفع بخدم هذا الكتاب ليكون سبب بركة لكل أسرة، لكل زوج وكل زوجة ببركة وشفاعة العذراء القديسة مريم معينة كل بيت وكل زوج وكل زوجة مع المعمودية الروحية الناجحة الموفقة. وببركة صلوات البابا المعلم غبطة وقداسة البابا شنوده الثالث أدام الله حياته ومتعنا ببركة صلواته وإرشاده.

القمص
أشعياء ميخائيل

٢٦ يونيو ١٩٩٩

مقدمة : قبل أن نتحدث عن لغات الحب الخمس بين الزوجين نتحدث عن أمرين مهمين .

أولاً : علينا أن نعلم أنه فى داخل كل طفل إناء للمشاعر هو كان للعاطفة يجب أن يمتلئ بالحب ، والطفل حينما يشعر بالحب سينمو طبيعياً ، لكن حينما يفرغ إناء مشاعره فإن الطفل سيسوء سلوكه إن الحاجة للشعور بالحب ليست قاصرة على مرحلة الطفولة لأن الإحتياج للحب سوف يتبعنا فى مرحلة النضج وفى الزواج ، كما أن إناء المشاعر سوف يتبعنا ، ولابد أن يمتلئ هذا الإناء بالمودة والحب لأن فى قلب الوجود الإنسانى توجد الرغبة للمودة ، وأن يكون محبوباً من شريك الحياة . لهذا فإن الزواج قد وضع لمقابلة الإحتياج للمودة والحب وقد تكلم رجال الكتاب المقدس عن الزوج والزوجة اللذان يصيران " جسداً واحداً " . ولهذا فإن إناء المشاعر الممتلئ ، فى أهميته أهمية الوقود للسيارة ، فبدون إناء مشاعر ممتلئ بالحب لن نستطيع أن نتجاوز المشاكل التى تحدث فى الحياة الزوجية . ولغات الحب التى سنتكلم عنها تساعد على إمتلاء إناء المشاعر .

ثانياً : ضرورة وجود لغات الحب بين الزوجين . فالحب هو لغة يجب أن يتم الحديث بها بين كل زوجين حتى يتم التفاهم ويتم التعامل ويتم عبور كل الأزمات التى تحدث فى الحياة الزوجية .

ولكى نعرف ضرورة تعلم لغات الحب نتخيل أن إنسان مصرى تزوج بإنسانة صينية. فلكى يتم التفاهم لابد من وجود لغة مشتركة بينهما. إما أن تكون اللغة العربية أو اللغة الصينية أو لغة ثالثة مشتركة هى الإنجليزية التى يجب أن يتعلمها كلاهما... ولكن لو حدث أن الزوج الذى أراد أن يعلن حبه لزوجته ذهب وتعلم لغة الزوجة وهى اللغة الصينية وبدأ يستخدم هذه اللغة مع زوجته كل صباح وكل مساء. كلمة جديدة وجملة مفيدة أو بدأ يتعامل معها بلغتها. ألا يكون ذلك باباً للتفاهم وباباً للسعادة وباباً لإعلان الحب. لاشك أن الزوجة سوف تفرح وسوف يعم هذا الفرح على البيت وعلى الأولاد وعلى كل الأسرة.

ولكن ليس سهلاً أن يتعلم الزوج لغة جديدة مثل الصينية، وألا يحتاج ذلك إلى جهد ومثابرة ومذاكرة وسهر!! هكذا الحب يحتاج إلى جهاد ومثابرة وبذل وإحتمال!!!

هكذا هناك لغات للحب علينا أن تعرفها لكى نتكلم بها مع شركائنا، ولكل منا له لغة حب تناسبه، بل يكون له أكثر من لغة حب، هيا نتحدث عن اللغة الأولى من لغات الحب الخمس ألا وهى الكلمات الرقيقة:

الفصل الأول

لغات الحب الخمس بين الزوجين

١- الكلمات الرقيقة

٢- الوقت الكافي

٣- تقديم الهدايا

٤- تأدية الخدمات

٥- لمسات الحنان

الكلمات الرقيقة

٢ يندر أن تسمع كلمات رقيقة بين الزوجين. بل كثيراً ما يدخل أسلوب الأمر والتسلط من جانب الزوج أو أسلوب عدم الإحترام من جانب الزوجة. لهذا تحدث الكلام سليمان كثيراً عن الكلمات الرقيقة حين قال:

* «الكلام الحسن شهد عسل حلو للنفس شفاء للعظام». أم ١٦ : ٢٤
* «الجواب اللين يصرف الغضب». أم ١٥/١
* «تفاحة من ذهب فى مصوغ من فضة كلمة مقولة فى محلها». أم ٢٥/١١

ولهذا فإن الكلام الرقيق يحتاج أن نتعلمه وأن نمارسه. ويحتاج أيضاً أن نعى ما نقوله وأن نقصده فعلاً فيكون الكلام مطابقاً للمشاعر. لأن أسوأ ما يمكن أن يحدث فى كلمات الحب ألا تكون مطابقة للمشاعر والواقع. ففى كثير من الأحيان نقول شيئاً ولكن نغمة الصوت تعطى معنى آخر. فنحن نرسل رسائل لها أكثر من معنى. فى العادة فإن الشريك الآخر سوف يفسر الرسالة على حسب نغمة الصوت.

٣ وهكذا فإن الطريقة التي نتكلم بها مهمة جداً إلى أبعد حد. فحينما يكون الشريك الآخر غاضباً ومنزعجاً ويقذف بالكلمات الملتهبة. يجب أن: نكلمه بصوت رقيق وبكلمات رقيقة حتى لا تزيد النار إشتعالاً. ولذلك يجب أن تتلقى ما يقوله الشريك كمؤشر لحالة مشاعره العاطفية وسوف تدعه يخبرك عن جرحه وغضبه فتكون لديك القدرة على فهم دوافعه وسوف تحاول أن تضع نفسك مكانه وترى الواقع من خلال عينيه، وعند ذلك تعبر بنعومة ورقة عن مدى فهمك لمشاعر شريكك وعندئذ سوف يبحث عن وسيلة للتفاهم وتبادل العواطف. وهذا هو الحب الناضج الذي نبحث عنه للزواج الدائم.

٤ إن علامات الحب الحقيقي هي حين لا نحتفظ بسجل للأخطاء ولا نذكر أخطاء الماضي، لأنه لا يوجد أحد منا كامل. لأننا كثيراً ما يكون سلوكنا في الحياة الزوجية غير سليم. وكثيراً ما نقول كلمات مؤلمة وجارحة لشريكنا الآخر. ونحن لا نستطيع أن نمحو الماضي بل نستطيع فقط أن نعترف بالخطأ ونطلب العفو والسماح ونحاول مستقبلاً أن نتصرف بطريقة مختلفة. وهكذا فإنه لا يوجد شيء آخر لتخفيف آلام الجراح التي تسببنا فيها لشريكنا سوى الإعتراف بالخطأ وطلب العفو.

٥ ولهذا فإن أول وسيلة للكلمات الرقيقة في لغة الحب الأولى هي الإعتذار عن الخطأ وطلب العفو عما صدر منا. ونؤيد أن نقول شيئاً هاماً إذا إعتذرت الزوجة لزوجها عن أمر ما فإن الزوج يكون أمامه أمران: إما العقاب أو التسامح. فإذا اختار العقاب فإنه يجعل نفسه القاضي وهي تصير المدانة وتصبح المودة بينهما مستحيلة. أما إذا إختار التسامح فإن المودة سوف تتجدد لأن التسامح هو طريق الحب!!.

وفعلاً تلاحظ جداً أن كثيرين يخلطون كل يوم جديد بالأمس البعيد إنهم يصرون على إسترجاع أخطاء الأمس وبهذا يلوثون طاقة اليوم الرائعة. وكثيراً ما ينطق أحد الزوجين بكلمات المرارة والغيظ والإنتقام ويتركون كلمات الحب. وهذه بعض كلمات عدم الحب:-

- أنا لا أقدر أن أصدق أنك فعلت هذا!

- أنا لا أعتقد أني سوف أسامحك!!

- لاشك أنك غير مدرك لمقدار ما أذيتني!!

- يجب عليك أن تزحف على ركبتيك لترجوني أن أسلمحك

- أنا لا أقدر أن أسلمحك طول عمري!

٦ كلمات التسامح

أحياناً ما نحن تقدمنا في علاقة المودة فنحن نحتاج لمعرفة رغبات بعضنا البعض. . وإذا ما رغبنا أن نحب بعضنا البعض فنحن نحتاج لمعرفة ماذا يريد منا الطرف الآخر.

وإن أفضل شيء تفعله عند إسقاط الماضي هو أن تجعله تاريخاً مضى. ورغم أنه قد حدث فعلاً ومن المؤكد أنه مؤلم، بل وربما يكون هذا الألم مازال مستمراً. ولكن الشريك الآخر قد عرف خطأه وطلب السماح عنه. وهكذا نحن لا نستطيع أن نلغي الماضي ولكن نستطيع أن نقبله كتاريخ مضى. وتستطيع أن نعيش اليوم متحررين من أخطاء الأمس. إن التسامح ليس مشاعر ولكنه عهد. إنه تفضيل لإظهار الرحمة بدلاً من الهجوم ضد المخطيء.

وهكذا فإن التسامح هو تعبير عن الحب وكأن الشريك يقول لشريكه:

أنا أحبك

وأنا أهتم بك.

وأختار أن أسامحك حتى لو بقي معي إحساس بالإساءة.

وأنا لن أستمع لما حدث أن يقف حائلاً بيننا.

وأتعشم أننا نستطيع أن نتعلم من هذه التجربة.

أنت لست مذنباً لأنك أخطأت فأنت شريكي ونحن سوف نبدأ معاً من هنا.

وهكذا فأن هذه هى كلمات لتأكيد الحب (حين يتخطى أحد الأطراف) عُبر عنها بكلمات رقيقة وناعمة.

٧ كلمات متواضعة :

إن الحب هو صانع الرجاء وليس الطلب. فحين أطلب شيئاً من شريكي (بأسلوب الأمر) فأنا أصيح أب وزوجتي تصبح الإبنة. هذا الأب هو الذى يطلب من إبنته ذات الثلاث سنوات ماذا يجب أن تفعله. وهذا طبيعى لأن الطفلة ذات السنوات الثلاث لا تعرف بعد كيف تسبح فى أمواج الحياة الغادرة. ولكن فى الزواج فإن الأمر ليس كذلك فنحن الأثنان متساويان ومن أمهر خاضعين. ونحن لسنا كاملين معصومين من الخطأ. وإذا ما نحن تقدمنا فى علاقة الزوجة فنحن نحتاج لمعرفة رغبات بعضنا البعض وإذا رغبنا أن يجب بعضنا البعض فنحن نحتاج لمعرفة ماذا يريد الطرف الآخر.

مع كل فإن الطريقة التى تعبر بها عن هذه الرغبات كلها مهمة. وإذا ما كانت لك طلبات ولو بطريقة عارضة وتأمر بسلطة أن تنفذ

فإنك تحقق كل احتمال للمودة وتجعل الشريك الآخر يحبك بعيداً عما إذا جعلت احتياجاتك ورغباتك تعرف بطريقة المرغبة (وليس بطريق السلطة) - (المرجاء هو الرغبة التي تسبقها كلمة أرجوك) فإن المودة تأخذ طريقها إليك وبجيش غفير.

وهكذا فإن تعامل الزوج مع زوجته بطريق السلطة والأمر تفقد المودة بينما التعامل بطريق التواضع والرجاء واستخدام الألفاظ الرقيقة مثل (لو سمحت - من فضلك - أرجوك) هي الطريق إلى المودة وإعلان الكلمات الرقيقة.

وهكذا فإن كلمات الرجاء تعطي قيمة وروح للشريك الآخر وتدلل لها أنها شيء أو أنها تقدر أن تفعل شيئاً له قيمة. أما التعامل بالسلطة والأمر فإن الشريك الآخر سوف يشعر بعدم تأكيد حبك له وسوف تقلل من شأنه. إن الرجاء يقاوم عنصر الإجبار وقد يختار شريكك الإستجابة للرجاء أو الرفض الأن اختيارك جاء إنعكاساً لإختياره وهذا ما يجعله ذو معنى. لكي أعرف أن شريكي يحبني تماماً يستجيب لأحد رجائي (أجبلي وجبلة) وتتواصل اتصالاً عاطفياً ويشعر الزوج أن زوجته تهتم به وتحترمه وتعجب به وتريد أن تجعل شيئاً لإرضيه.

وهكذا فنحن لا نستطيع أن نستحوذ على الحب العاطفي بطريق

الطلب والأمر وقد يذعن الشريك لطلباتي ولكن ليس تعبيراً عن الحب ولكنه عندئذ يكون عملاً من أعمال الخوف أو الذنب أو بسبب أي إنفعال آخر لكنه ليس حباً. لهذا فإن الرجاء يخلق الإمكانية للتعبير عن الحب حيث أن الطلب بسلطة يخنق هذه الإمكانية.

٨ كلمات الحوار:

هناك حوارات يستخدم فيها الشريك كلمات لتثبيت الحب للشريك الآخر. وذلك لأن الإنسان يحتاج للشعور بالتقدير وكلمات إثبات الحب سوف تشبع هذا الإحتياج لدى أشخاص كثيرين.

وحينما لا يكون لديك القدرة على إستخدام كلمات توصيل الحب للشريك الآخر فإنك يجب أن تتعلم ذلك وأن تجمع مثل هذه الكلمات من مقالات أو كتب أو من آخرين وتحاول أن تتعلمها وتمارسها. ويمكن أن تستخدم أيضاً كلمات غير مباشرة لتأكيد الحب كأن تقول صفات إيجابية عن الشريك الآخر في عدم وجوده وسوف تصل إليه هذه الصفات ولسوف تحصل على زيادة في رصيد الحب كأن تمتدح زوجتك أمام والدتها التي سوف تخبرها بذلك فيزداد الحب وعندئذ تحصل على رصيد حب أكثر.

كذلك يجب أن تكلم شريكك بالكلمات الرقيقة أمام الآخرين

حينما يكون الشريك حاضراً أمام الشريك وتستطيع أيضاً استخدام الكلمات الرقيقة في المراسلات والمكالمات مع الشريك الآخر لأن الكلمة المكتوبة لها منفعة في أنها سوف تستخدم مرات ومرات.

9 وهذا الأسلوب يستخدمه بعض المرشدين في معالجة حالات الفشل الزواجي حينما يدعو الأب أو المرشد الروحي كل طرف أن يدون ميزات وتفضيلات الطرف الآخر وهذا ما سجله الزوج الذي كان على وشك الإنفصال عن زوجته حيث قال عنها:

- أنها أم طيبة . .

- وهي أيضاً ست بيت وطباخة ماهرة.

ولكنه أكمل قائلاً ولكن لا توجد أي عواطف من جهتها لي ولا يوجد لديها أي تقدير لما أقدمه وأقوم به من واجبات.

وفي حديث المرشد مع الزوجة وافقت أن زوجها قائم بأعبائه وواجباته بإمتياز ولكنها إشتكت قائلة:

أنه لا يفعل أي شيء لمساعدتي في المنزل ...

- وليس لديه أي وقت لي ...

- وما الفائدة إذا كان لديه منزل وسيارة وكل الأشياء الأخرى إذا لم نستمتع بها سوياً؟

ولقد نجح أحد المرشدين مع الزوجين المتخالفين اللذين كانا على وشك الإنفصال حين قال لكل واحد منهما على إنفراد ما يلى: «إن كل واحد منكما يمسك بمفتاح تغيير جو الزواج العاطفى. وهذا المفتاح هو التعبير باللفظ عن التقدير للأشياء التى يحبها فى الشريك الآخر وتأجيل الشكوى من الأشياء التى تضايقه من الشريك الآخر ولقد ساق هذا المرشد كل من الزوجين فى كتابه قائمة بالمميزات الإيجابية فى الشريك الآخر. وكانت قائمة الزوجه التى قالتها عن زوجها هو ما يلى:

١- أنه مناضل فى العمل فلم يتأخر عن العمل يوماً واحداً خلال الأثنى عشر عاماً التى يعمل خلالها.

٢- لقد حصل على عدة ترقيات خلال هذه السنوات وهو دائم التفكير فى طريقة تحسين إنتاجه.

٣- أنه يدفع إيجار المنزل كل شهر.

٤- وهو أيضاً يدفع فواتير الكهرباء والغاز والمياه.

٥- وقد إشترى لنا سيارة للنزهة منذ ثلاث سنوات.

٦- أنه يقوم بجز حشيش الحديقة ويستأجر من يفعل هذا أسبوعياً فى فصلى الربيع والصيف.

٧- أنه يجمع أوراق الشجر المتساقطة فى الحديقة ولم يستأجر من يفعل هذا.

٨- أنه يقدم مبالغ كثيرة من أجل طعام وملابس الأسرة.

٩- أنه يقوم بنقل القمامة إلى الخارج.

١٠- أنه يعطينى الأموال لشراء هدايا عيد ميلاد الأسرة.

١١- أنه موافق على صرف مرتبى الذى أقضيه بالطريقة التى أريدها.

أما عائشة الزوج عن ميزات زوجته الإيجابية فكانت كما يلى:

١- أنها تقوم بترتيب الأسرة كل يوم.

٢- أنها تنظف المنزل كل أسبوع.

٣- أنها تقوم بتوصيل الأطفال إلى المدرسة كل يوم وتعد لهم الإفطار.

٤- أنها تقوم بطهى الطعام ثلاث مرات فى الأسبوع.

٥- أنها تشترى أشياء البقالة وتساعد الأولاد فى

٦- أنها توصل الأولاد لممارسة النشاط الرياضى فى المدرسة وكذلك توصيلهم إلى الكنيسة.

٧- أنها تعمل خادمة في مدارس الأحد.

٨- أنها تقوم بغسل ملابس العائلة وتقوم بكى بعض منها.

٩- أنها تأخذ بقية الملابس لكيها.

ولقد إقترح هذا المرشد على الزوجين أن يضيفا إلى هذه القوائم الأشياء التى يلاحظونها فى الأسابيع القادمة. كذلك إقترح عليهما إختيار سيرة إيجابية مرتين فى الأسبوع ويعبرا عنها بكلمات مديح للشريك الآخر. ولقد أعطى هذا المرشد نصيحة للزوجة أنه إذا حدث أن قدم لها الزوج كلمات مديح فلا تبادله كلمات المديح فى نفس الوقت ولكن عليها أن تتقبلها ببساطة وتقدم له فقط الشكر على كلمات المديح هذه. وأخبر الزوج أن يفعل نفس الشئ. وشجعهما ليفعلا هذا كل أسبوع لمدة شهرين وإذا وجدا أن هذا يساعدهما فإنهما يستطيعان الإستمرار. أما إذا لم تساعد التجربة على تحسين الجو العام للزواج يستطيعا أن يسجلا أنها محاولة فاشلة ليبحث معهما عن محاولة أخرى.

ولقد إكتشف هذا المرشد أن هذه الطريقة قد نجحت معهما وأن موقف الزوج قد تقدم بطريقة قوية وكذلك موقف الزوجة وهكذا سار الزوجان سوياً وتحسن الوضع معاً خلال كلمات المديح.

١٠ إن لغة حب إنسان ليست بالضرورة أن تكون لغة حب الشريك الآخر لقد كان من الواضح أن لغة حب الزوج الأساسية كانت هى الكلمات الرقيقة فقد كان يعمل كثيراً وكان مستمتعاً بعمله ولكن ما كان يطلبه من زوجته هو كلمات التقدير لعمله. وربما يرجع ذلك إلى مرحلة الطفولة حيث كان يحتاج إلى كلمات رقيقة لتأكيد الحب وإستمر ذلك معه إلى مرحلة الشباب. ولكن الزوجة كانت تحتاج عاطفياً إلى شئ آخر. لقد كانت كلمات الزوج الإيجابية لها رائعة لكن عواطفها العميقة كانت تشتاق إلى شئ آخر. وهذا هو ما سوف ينقلنا إلى لغة الحب الثانية وهى الوقت الكافى.

الفصل الثانى

لغات الحب الخمس بين الزوجين

١- الكلمات الرقيقة

٢- الوقت الكافى

٣- تقديم الهدايا

٤- تأدية الخدمات

٥- لمسات الحنان

وقت كافٍ

١١ المقصود بالوقت الكافى هو إعطاء شخص ما إنتباهك الكامل ، ولا أعنى الجلوس على أريكة معاً لمشاهدة التليفزيون . فأنت حينما تقضى وقتك بهذه الطريقة فإن محطات التليفزيون تشد إنتباهك وليس شريك حياتك .

ولكن ما أعنيه هو الجلوس على أريكة معاً والتليفزيون مغلق وتنظرا لبعضكما البعض وتتحدثا معطين وقتكما الكامل بعضكما لبعض . ويعنى أيضاً التنزه أنتما الأثنان فقط أو تذهبان لتناول الطعام خارج المنزل متطلعين لبعضكما البعض وتتكلمان .

وأننا بسهولة نستطيع أن نلاحظ فى المطعم الفرق بين الأثنان المتزوجان والأثنان اللذان على موعد غرامى . فالمتواعدان على موعد غرامى ينظران لبعضهما البعض أما المتزوجان فيجلسان محملقين فى أرجاء المطعم وكأنهما لم يذهبا هناك للأكل .

وحينما يجلس الزوج على الأريكة ويعطى زوجته عشرون دقيقة من إنتباهه الكامل ، وتفعل هى نفس الشئ له ، فإنهما يعطيان

بعضهما البعض عشرون دقيقة من الحياة. وربما لا يمكنان هذه العشرين دقيقة مرة ثانية. وحينما نعطي حياتنا لبعضنا البعض فإن ذلك يشبع إتصالاً قوياً لعاطفة الحب.

ولاشك أن دواءً واحداً لا يمكن أن يشفي كل الأمراض. ونصيحتنا للزوجين ألا يكتفيا بلغة واحدة من لغات الحب الخمس وإلا يكونا قد إرتكبا خطأ جسيماً وهكذا فإن الكلمات الرقيقة لا تغني عن باقي الوسائل الأخرى للتعبير عن الحب. لقد نجحت الكلمات الرقيقة بالنسبة للزوج وبدا فعلاً يشعر بإيجابية في الحياة الزوجية مع زوجته وبدأ فعلاً يشعر بالتقدير الصادق لعمله الشاق. ولكن هذه الطريقة لم تنجح بطريقة جيدة مع الزوجة لأن الكلمات الرقيقة لم تكن هي لغة حبها الأساسية. إن لغة حبها الأساسية هي الوقت الكافي. وهكذا فإن الأشخاص يختلفون فيما يشعرهم عاطفياً بالحب.

إن فكرة إعطاء شخص الوقت الكافي هو وسيلة للتعبير عن الحب بمعنى أن لا يتكلم الزوج معها وهو يقرأ الجرائد أو يشاهد التليفزيون ولكن يتطلع إلى عينيها ويعطيها إهتمامه الكامل ويعمل معها شيئاً يسرها أن تعمله بقلبها وشعورها.

وكثيراً ما تكون الزوجة سلبية مع زوجها لأنه لا يعطيها الوقت

الكافى وبذلك يكون إناء مشاعرها فارغ وعندئذ لا تشعر بالأمان فى حب الزوج وكثيراً ما تستخدم الألفاظ الحادة فى حديثها مع زوجها.
ولهذا يجب على الزوج أن يخصص وقتاً لزوجته حتى يتمكن أن يحبها بلغة حبها الصحيحة.

وحينما سأل دكتور شابمان الزوج عن الأشياء التى تحبها زوجته فأجاب:

١- أن نقضى أجازة نهاية الأسبوع معاً منفردين (ولحياناً الأولاد معنا).

٢- أن نلتقى أحياناً على وجبة الغداء معاً فى أحد المطاعم.

٣- أن آتى إلى المنزل ليلاً وأجلس وأتحدث معها عما تم خلال يومى وأستمع منها بما تخبرنى به عن يومها.

٤- أن أقضى مع الأولاد وقتاً أكلمهم فيه عن إمتحاناتهم المدرسية.

٥- أن أقضى وقتاً فى اللعب مع الأولاد.

٦- أن آخذ أجازة كل عام أقضيها مع الأسرة بأكملها.

٧- أن أخرج معها وأتكلم معها ونحن سائرين ولا أسير أمامها وهى خلفى.

وكانت هذه هي الأشياء التي طالبته الزوجة وكلها تخص الوقت الكافي الذي يقضيه الزوج مع زوجته.

١٢ إن الوقت الكافي معناه معاً سوياً ولا يقصد به التقارب.

وهكذا فإن معاً سوياً تفيد الإنتباه الكامل. ومادام الزوج يخصص وقتاً لزوجته وبيته فلم تعد الوظيفة أو المهنة أو العمل الحر يمثل تهديداً للزوجة فقد أصبحت مسهورة بالوظيفة والعمل وتشجعه باستمرار لأنها تأكدت أنها رقم واحد فى حياته إذ أن إناء مشاعرها أصبح ممتلئاً وحين يبدأ إناء المشاعر فى النقصان فإن رجاء بسيط من جانبها للزوج سوف يعطيها إنتباهه الكامل.

وهكذا فإن مركز الوقت الكافى هو سوياً معاً وليس التقارب. فإذا كان شخصان يجلسان فى نفس الغرفة وفى وضع متقارب فليس بالضرورة أن يكونا سوياً. إن البقاء سوياً معاً له علاقة بالإنتباه المركز. فحينما يجلس الأب على الأرض ويقذف الكرة لطفله ذو العامين فإن إنتباهه ليس مركزاً على الكره بل على الطفل. ففى هذه اللحظة الخاطفة مهما استمر دوامها فهما معاً. ولكن إذا كان الأب يتحدث فى التليفون أثناء قذفه للكرة فإن إنتباه الأب سوف يقل.

وهكذا فإن بعض الأزواج والزوجات يعتقدون أنهم يقضون وقتاً سوياً ولكنهم فى الحقيقة لا يعيشون قريبين من بعضهم البعض. إنهم

فى نفس البيت وفى نفس الوقت ولكنهم ليسوا سويةً معاً. إن الزوج الذى يشاهد مباريات الكرة فى التليفزيون بينما يكلمه زوجته لا يعطيها الوقت الكافى لأنها لا تستحوذ على كل إهتمامه.

١٣ إن الوقت الكافى لا يعنى أننا نقضى لحظات سويةً مندمجين فى عيون بعضنا البعض ولكنها تعنى أننا نفعل أشياء سويةً وأن نعطى إهتمامنا الكامل للشريك الآخر. أما النشاط فهو الوسيلة التى تخلق معنى البقاء سوياً.

وهكذا فإن الشىء المهم للأب الذى يقذف الكرة لطفله ذو السنتين ليس النشاط نفسه لكن العواطف المرافقة بين الأب وإبنه. ومثل ذلك مثل الزوج الذى يلعب التنس (أو أى لعبة أخرى) مع زوجته فإذا كان هذا حقيقة وقتاً كافياً فلن يركزا مع المباراة بل أنهما يقضيان وقتاً سوياً. وأن التقارب العاطفى هو المهم. فالمهم هو الاستمتاع بالوجود مع بعضنا البعض ولهذا يجب أن نفعل الأشياء سوياً.

١٤ إن لغة الوقت الكافى لها لهجات كثيرة وواحدة من أكثر اللهجات شيوعاً هى المحادثات الكافية التى تحوى الحوار المتجانس، حيث نجد شخصان يشاركان خبراتهما وأفكارهما وشعورهما ورغباتهما بصداقة بدون عائق من حولهما.

إن معظم الأشخاص الذين يشتكون من أن شريكهم لا يتكلم لا يعنون بالمعنى الأدبي فإنه (أو أنها) لا يقول أي كلمة. إنهم يعنون أنهم نادراً ما يشاركون بجوار كافية. إذا كانت لغة الحب الأساسية لشريكك هي الوقت الكافي فإن مثل هذا الجواب هو أمر حاسم للشريك ويعطي شعوراً عاطفياً محبوباً.

إن المحادثات الكافية تختلف عن لغة الحب الأولى (التي هي الكلمات الرقيقة). فالكلمات الرقيقة تركز على ما نقول أما المحادثات الكافية فهي تركز على ما نسمع. وإذا كنت أشاركك حبي بواسطة الوقت الكافي. وإذا كنا سوف نقضي هذا الوقت في حوار فهذا يعني أنني سوف أركز على إعرابك بالكلام لأستمتع بكفاية لما سوف تقوله. فأنا سوف أسأل أسئلة ليس بطريقة تضايقك لكن برغبة صادقة لأفهم أفكارك وشعورك ورغباتك.

١٥ كثيرون منا متدربين على تحليل المشاكل ووضع الحلول وننسى أن الزواج علاقة وليس مشروعاً تجارياً ليتم أو مشكلة لتحل. قد تأتي الزوجة وتحكي عن بعض من مشاكلها في العمل ويأخذ الزوج منها موقفاً للنصيحة والأمر والشرح وإعطاء الأوامر واستعراض السلطة. إنها لا تريد نصيحة ولكنها تريد تعاطف مع مشاكلها في العمل. فهي تريد معرفة أن الزوج يحبها ويشفق وينصت

إليها. إن الزوجة متعطشة لمحادثة كافية لقد أحالت معه ليركز الزوج الإنتباه معها والاستماع لآلامها وإحباطها ولكن الزوج كان يركز على كلامه هو وليس على إستماعه لزوجته. إنها تريد من الزوج أن ينصت ليسمعها تصرخ طالبة منه يعينها على التشجيع والفهم.

إن الزواج هو علاقة تتطلب الإنصات الكامل لرؤية وفهم أفكار الشريك الآخر وشعوره ورغباته. يجب على الزوج (أو الزوجة) أن يكون مستعداً لإعطاء النصيحة لكن حينما تطلب ولكن ليس بطريقة تشعر الشريك الآخر بأننا نتفوق عليه. إن غالبيتنا لديه تدريب قليل على الإنصات ولكن التدريب على الإنصات قد يكون موضوعاً تتعلم لغة أجنبية ولكن يجب علينا أن نتعلمه إذا أردنا أن نواصل الحب. وتخاصة إذا كانت لغة حب شريكك الأساسية هي الوقت الكافي ولهجته هي المحادثة الكافية.

١٦ وهذا هو المدخل إلى الإنصات الذي يجب أن نتعلمه:

أولاً: إبقي عينيك متصلة حينما تكلم شريكك فهذا يحفظ فكرك من التجوال ويوصل له (أو لها) إنتباهك الكامل.

ثانياً: لا تنصت لشريكك وتفصل في نفس الوقت شيئاً آخر، وتذكر أن الوقت الكافي هو إعطاء شخص ما إنتباهك الكامل. وإذا

كنت تشاهد برنامجاً في التليفزيون أو تقرأ أي شيء أو تفعل أي شيء أنت مهتم به فأطلب من شريكك أن يتمهلك عشرة دقائق حتى تتفرغ له بالتمام. ومعظم الشركاء سوف يحترمون هذا الطلب.

ثالثاً: الإنصات للشعور. إسأل نفسك ما هي العواطف التي يجتازها شريكك؟ وحينما تعتقد أن لديك الإجابة عززها على سبيل المثال بقولك له عن إدراكك لهذا الشعور بأن تقول له مثلا: يبدو لي أنك شعرت بخيبة أمل في هذا الأمر. وهذا يعطيه الفرصة لتوضيح مشاعره ويعمل على توصيل إدراكك الكامل لما يقوله.

رابعاً: لاحظوا لغة الجسد مثل إشارات اليدين وقطب الجبين وارتعاش اليدين وحركات العين. فإن كل هذا يعطيك مفاتيح لما يشعر به الآخرين وقد يحدث في بعض الأحيان أن لغة الجسد تتحدث برسالة معينة بينما الكلمات تتحدث برسالة أخرى. فاسأل نفسك عن التفسير الصحيح لتتأكد أنك تعرف فيما يفكر ويشعر به الشريك.

خامساً: إياك وأن تقاطع الحديث. إن الأبحاث الحديثة دلت على أن متوسط إنصات الشخص لا تزيد عن سبعة عشرة دقيقة قبل أن تشرد الأفكار ويتم التقاطع والاقتحام.

إن الإنصات له هدف وهو أن تفهم الشريك ودعه يتحدث ولا تقاطعه.

١٧ تعلم الكلام :

إن المحادثات الكافية تتطلب ليس فقط الإنصات الكافي ولكن أيضاً الرؤية الشخصية. فأحياناً تقول الزوجة: أنا أتمنى أن يتحدث زوجي فأنا لا أعرف أبداً فيما يفكر أو يشعر. فهي تفرح طلباً للمودة. أنها تطلب الشعور بقرب زوجها. ولكنها كيف تشعر أنها بقرب شخص ما هي لا تعرفه. ولذلك لكي تشعر الزوجة بالحب يجب أن يبوح الزوج بمكنونات نفسه. وأذا كانت لغة حب الزوجة الأساسية هي الوقت الكافي ولهجتها هي المحادثة الكافية فإن إناء مشاعرها لن يمتلئ أبداً إلى أن يخبرها الزوج بأفكاره ومشاعره.

١٨ إذا أردت تعلم لغة المحادثات الكافية إبدأ بملاحظة العواطف التي تشعر بها وأنت بعيداً عن المنزل.

إن الإلهام النفسي لا يأتي بسهولة لبعض منا لأن كثيرين من البالغين قد نشأوا في بيوت لم تمارس التعبير عن الأفكار والمشاعر. فحين كان الطفل يطلب لعبة كان يقابل هذا الطلب بمحاضرة عن الموقف المالي المؤسف للعائلة. فينزوي الطفل بعيداً شاعراً بالذنب

لمجرد وجود رغبة لديه في تلك اللعبة وسرعان ما يتعلم عدم التعبير عن رغباته. وحين يعبر عن غضبه فإن والداه يقابلانه باللوم والكلمات القاسية وبهذا يكون الطفل قد تعلم أن التعبير عن الغضب أمر غير مناسب. وإذا كان الطفل قد تكون لديه الشعور بالذنب كتعبير عن إحباطه لعدم قدرته الذهاب إلى محل بيع اللعب مع والده فإنه يكون قد تعلم أن يحتفظ بإحباطه داخله. ومع مرور الوقت ووصول هؤلاء الأطفال إلى سن المراهقة فإن كثيرين منهم يكونوا قد تعلموا كيف يفكرون في مشاعرهم ولا يبقون طويلاً على علاقة بعواطفهم الشخصية.

وإذا سألت الزوجة زوجها عن شعوره حيال فعله إنهم فيجيب الزوج: أعتقد أنه كان مخطئاً في طلب اللعبة فإن الطفل عندئذ لن يخبر والديه بشعوره وسوف يحتفظ بمشاعره داخله.

ربما يكون لدى الطفل شعوراً بالغضب وبالإساءة أو الإحباط ولكنه سوف يعيش طويلاً في دنيا الأعتقاد بأن مشاعره غير مقبولة. وحينما يقدر أن يتكلم لغة المحادثة الكافية سيكون مثل من يتعلم لغة أجنبية.

إن نقطة البداية هي العمل على ملامسة مشاعره والتأكد من أنه مخلوق عاطفي بالرغم من أنه في الحقيقة قد أنكر هذا الجزء من حياته.

إذا أردت أن تتعلم لغة المحادثة الكافية إبدأ بملاحظة الإنفعالات التى تشعر بها بعيداً عن البيت. إحمل معك مفكرة صغيرة وأسأل نفسك ثلاث مرات يومياً: ما هى الإنفعلات التى شعرت بها فى الثلاثة ساعات الماضية؟ تذكر الحادث المسئول عن الشعور ثم دون مشاعرك كالآتى:

١- الذى ضايقك بسيارته أثناء قيادتك الغضب

٢- فى محطة البنزين للتزود من البنزين وعدم توقف الطلمبة عن الضخ ووجود بنزين على جوانب السيارة مضطرب جداً.

٣- عدم وجوه السكرتيرة فى العمل إحباط

٤- المشروع الذى يجب أن ينتهى فى ثلاثة أيام ولم أستطع أن أتمه فشل وقلق

إعمل هذا التدريب ثلاث مرات فى اليوم حتى تتعرف على عواطفك الطبيعية. ثم إستخدم مفكرتك لتدوين الحوادث والمشاعر مع شريكك الآخر وفى أسابيع قليلة سوف تستطيع أن تعبر عن عواطفك مع شريكك. وفى النهاية سوف تشعر بالراحة عند مناقشة عواطفك تجاه الشريك الآخر وتجاه الأبناء. والحوادث التى تقع فى المنزل سواء جيدة أو سيئة فهى ببساطة الإستجابة النفسية لحوادث

الحياة وتأسيساً على أفكارنا وعواطفنا فنحن حقيقة نتخذ القرار. وفي كل حوادث الحياة فنحن لدينا عواطف وأفكار ورغباتنا وتصرفات حقيقية. إنها التعبير عن ناتج ما ندعوه بالإلهام الشخصي. وإذا أردت أن تتكلم لهجة الحب للمحاولات الكافية فهذا هو طريق التعلم الواجب عليك إتباعه.

١٩ نماذج شخصية :

ليس جميعنا بعيداً عن التلامس مع عواطفه. ولكن حين نأتي للكلام فإن كل واحد منا يكون متأثر بشخصيته. ولقد لاحظت نموذجان للشخصية. النموذج الأول نسميه "البحر الميت" والنموذج الثاني نسميه "الثرثار المتدفق".

البحر الميت موجود في بلدة إسرائيل حيث نجد بحر الجليل يتدفق جنوباً عبر نهر الأردن إلى البحر الميت. والبحر الميت لا يصب في أي مصب فهو يتلقى ولكنه لا يعطى. ونموذج هذه الشخصية هم من يتلقون خبرات كثيرة وعواطف وأفكار خلال اليوم ولديهم مستودع يخزنون فيه هذه المعلومات. وهم سعداء تماماً بأن لا يتكلمون. فإذا سألت شخصية "البحر الميت" : ما هو الخطأ؟ ولماذا لا تتحدث هذا المساء؟ بالتأكيد سوف يجيبك : لا يوجد خطأ. وما الذي جعلك تعتقد أنه يوجد خطأ وهذه الإجابة صادقة على نحو كامل. وهو

سعيد أنه لا يتكلم فهو سعيد أنه يقود سيارته (وزوجته بجواره) ولا يتحدث كلمة واحدة قط طوال الرحلة.

وعلى الطرف الآخر يوجد "الثرثار المتدفق" لأن هذه الشخصية تمثل كل ما يدخل خلال العين أو الأذن يخرج من نطاق الفم، ونادراً ما يكون هناك ولو دقيقة بين الأثنين وهؤلاء مهما رأوا ومهما سمعوا فهم يخبرون. وفى الحقيقة أن هؤلاء الناس إذا لم يجدوا أى أحد فى المنزل يتحدثون معه فسوف يتصلون تليفونياً بشخص آخر ويتحدثون معه. هل تعرف ماذا رأيت؟ هل تعرف ماذا سمعت؟ وإذا لم يستطيعوا أن يستدعوا شخصاً آخر على التليفون ربما سيكلمون أنفسهم لأنه ليس لديهم مشروع.

أحياناً كثيرة يتزوج "البحر الميت" "الثرثار المتدفق" فنكون أمام مباراة مثيرة جداً.

٢٠ هناك طريق واحد لتعلم النماذج الجديدة. وهو أن تحدد وقتاً للمشاركة اليومية حيث يتحدث كل منكما عن ثلاثة أشياء حدثت لكما هذا اليوم وكيف يشعر كل منكما حيالها.

إذا كنت أنت "بحر ميت" وتواعدت مع "ثرثار متدفق" فإنك سوف تقضى أمسية واعدة ولن يكون لك حاجة للتفكير كيف أبدأ المحادثة الليلة مع زوجتى (الثرثار المتدفق) وكيف سأحتفظ بالمحادثة

المتدفقة. فأنت غير مجتهد للتفكير فى ذلك على الأطلاق. كل ما عليك أن تفعله هو أن تومئ برأسك قائلاً: "هيه هيه" وهى سوف تملأ كل الأمسية. وستقول باله من شخص رائع وإذا كنت أنت الثرثار المتدفق وتواعدت مع زوجتك التى هى بحر ميت سيكون لديك بالمثل أمسية رائعة لأن البحر الميت هو أحسن منصت فى الدينا. فأنت سوف تنطلق فى الكلام لمدة ثلاث ساعات وهى سوف تستمع لك بإنتباه وستقول باله من شخص رائع.

لقد خبرنا بعضكما البعض ولكن بعد خمسة سنوات من الزواج سوف يستيقظ الثرثار المتدفق صباح أحد الأيام ويقول لقد تزوجنا منذ خمسة سنوات وأنا لا أعرف الشريك الأخير والبحر الميت سوف يقول أنا أعرفها جيداً وأتمنى لو توقفت عن تدفق الكلام لتعطينى راحة.

إن الأخبار السارة هى أن البحر الميت يتعلم الكلام. والثرثار المتدفق يستطيع تعلم الإستماع. فنحن متأثرين بشخصيتنا ولكننا لا ننقاد بها.

هناك طريق واحد لتعلم نماذج جديدة من التعدد وقبل المشاركة اليومية حيث يتحدث كل طرف عن ثلاثة أشياء حدثت له هذا اليوم وما هو شعوره حيال كل منها.

ونستطيع أن نطلق على هذا "الحد الأدنى للمطالب اليومية" للزواج الصحى وإذا بدأ الزوجان بالحد الأدنى اليومى. فإنه خلال بضعة أسابيع أو شهور سوف يجدا محادثات كافية تتدفق أكثر بينهما بطلاقة.

٢١ الأنشطة الخاصة:

بالإضافة إلى قواعد لغة حب الوقت الكافى أو إعطاء الشريك الآخر كل إنتباهك. فإن هناك لهجة أخرى تسمى الأنشطة الخاصة.

ولقد تحدث الدكتور شابمان فى إحدى محاضراته عن الزواج، وسأل أحد الزوجين ليكمل الجملة الآتية:

«إننى أشعر بحب قوى من زوجى (أو من زوجتى) حين ... ...»

وجاءت الإجابة من زوج عمره تسعة وعشرين عاماً ومتزوج من ثمان سنوات فأجاب: «أنا أشعر بحب قوى حينما نعمل أشياء معاً. كلانا يحب أن يعملها. وأثناء عملها نحن نتكلم أكثر. إن ذلك يعطى شعوراً بالحب مثل تواعدنا مرة أخرى» هذه هى الإجابة الحديثة لأشخاص لغة حبهم الأساسية هى الوقت الكافى. إن التأكيد على بقائهما معاً يعملان أشياء معاً يعطى كل منهما الآخر إنتباهاً كاملاً. قد يكون واحد منهما أو كليهما لديه إهتمامات بها. إن التأكيد ليس على

ما يفعلانه لكن على لماذا يفعلان ذلك إن الهدف هو أن يجربا شيئاً معيناً. هكذا قالت الزوجة فى إجابتها!! إنه يعنى بى؛ إنه لديه الرغبة ليفعل شيئاً معى يبهجنى. وإنه يفعل ذلك برغبة أكيدة»!!

إن هذا هو الحب. ولبعض الناس إن هذا هو أعلى صوت للحب.

٢٢ إن إحدى نتائج الأنشطة الخاصة أن الزوجين يتزودا بتلك الذاكرة ثم يصلا إلى الإلتحام فى السنين المقبلة.

إن الأنشطة الخاصة تشمل الإعتناء بالحديقة أو زيارة أسواق السلع الرخيصة أو عمل المشتريات العادية معاً أو الإستماع إلى حفلات الموسيقى معاً أو التنزه سوياً أو المشى مسافات طويلة سوياً أو ترتيب المنزل سوياً. إن الأنشطة يحددها فقط الإهتمامات والرغبات لمحاولة تجربة خبرات جديدة.

إن النشاط الخاص يتطلب العناصر الأساسية الآتية:

١- على الأقل واحد من الزوجين يريد أن يفعله.

٢- أن الشريك الآخر يكون راغباً فى أن يفعله.

٣- أن كل من الزوجين يعرف لماذا يفعلانه؟ والإجابة هى للتعبير عن الحب ببقائهما معاً.

إذاً أحد نتائج الأنشطة الخاصة هي أن الزوجين يتزودان بتلك الذاكرة ومن رصيد تلك الذكريات يتم السحب في السنوات المقبلة. ويظلا يتذكران تلك الذكريات طوال حياتهما المستقبلة. وهذه الذكريات هي ذكريات الحب خصوصاً للشخص الذي تكون لغة حبه الأساسية هي الوقت الكافي.

ويبقى السؤال: أين نجد وقتاً لمثل هذه الأنشطة خصوصاً وأن لكل واحد منا لديه مهمة خارج المنزل؟ والإجابة هي أنه يجب أن ندبر وقتاً مثل وقت الغذاء أو العشاء. لماذا؟ لأن هذه الأنشطة ضرورية لزواجنا مثل ضرورة الوجبات لصحتنا. هل هذا حقيقة؟ وهل هذا الأمر يتطلب خططاً مدروسة؟ نعم. وهل هذا يتطلب منا أن نتخلى عن بعض من أنشطتنا الفردية؟ نعم. هل هذا يعني أن نفعل أشياء ولا نستمتع بها فعلياً؟ بالتأكيد نعم. هل هي تستحق ذلك؟ بدون شك. لماذا؟ لأنك سوف تكون مسروراً وأنت تعيش مع شريك يشعر بالحب ويعرف أنك تعلمت أن تتكلم بطلاقة لغة حبه أو حبها.

والآن بعد أن تحدثنا عن لغة الحب رقم واحد وهي الكلمات الرقيقة. ولغة الحب رقم اثنين وهي الوقت الكافي. والآن إلى لغة الحب رقم ثلاثة وهي تقديم الهدايا.

الفصل الثالث

لغات الحب الخمس بين الزوجين

١- الكلمات الرقيقة

٢- الوقت الكافى

٣- تقديم الهدايا

٤- تأدية الخدمات

٥- لمسات الحنان

تقديم الهدايا

٢٣ إن الذين درسوا الحضارات العديدة وجدوا أن الهدايا الممنوحة كانت جزءاً من عملية زواج الحب. ولكن السؤال هو هل يمكن أن تكون الهدايا تعبيراً أساسياً عن الحب يتجاوز حدود الحضارات؟ وهل وجود الحب يكون دائماً مصحوباً بفكرة العطاء؟ إن الهدية هى شئ تستطيع أن تمسكه في يدك وتقول: أنظر أنه كان يفكر فىّ. أو أنها تذكرتنى. إنك لابد أن تفكر فى شخص حتى تعطيه هدية. والهدية فى حد ذاتها هى رمز لهذا الفكر ولا يهم ما تتكلفه من أموال. إنما المهم هو أنك فكرت فى ذلك الشخص الذى تقدم له الهدية. ولا يعتد فقط بالإهتمام الذى يرسخ فى الذهن ولكن بالإهتمام الذى عبرت عنه الهدية ووقعها الحقيقى فى النفس وتقديمها كتعبير عن الحب.

إن الأمهات يتذكرن جيداً تلك الأيام التى كان أولادهن يأتون بالزهور من حديقة المنزل كهدية لهن. لقد شعرت الأمهات بالحب رغم أنها من ورود ثم ترد الأمهات قطفها. وهكذا فإنه منذ السنوات

الأولى والأولاد لديهم الرغبة لإعطاء الهدايا لوالديهم التي هي دليل المحبة.

إن الهدايا هي رموز مرئية للحب فنحن نرى في حفلات الزواج تقديم وتلقي الخواتم. فكأن الزوج يقول: إن الخاتم هو علامة مادية ومرئية عن رباط عقلي وروحي يوحد القلبين برباط لا نهاية له. وهذا ليس كلاماً إنشائياً لا معنى له ولكنها ألفاظ ذات دلالة صادقة ورموزاً لها قيمة عاطفية. وقد تظهر بطريقة حية حقيقية فسخ الارتباط حيث يتوقف الخطيب أو الخطيبة عن لبس دبلة الارتباط.

إن الرموز المرئية للحب تبدو أكثر أهمية لبعض الناس عن الآخرين. ولهذا كان للأفراد مواقف مختلفة تجاه خواتم الزواج (دبلة) فالبعض لا يخلع الدبلة مطلقاً بعد الزواج والبعض الآخر لا يلبسها. هذا دليل على أن لغة الحب الأساسية للناس مختلفة.

وقد تقول الزوجة لزوجها: أنا سوف أعطي مكانة كبيرة للخاتم الذي منحتني إياه ولسوف أضعه في أصبعي بفخر عظيم. ولسوف أشعر عاطفياً وبسعادة بالهدايا الأخرى التي أعطيتني إياها خلال السنوات الماضية. ولسوف أنظر إلى تلك الهدايا كتعبير عن الحب.

والهدايا تأتي في كل الأحجام والألوان والأشكال. البعض غالي

القيمة والبعض الآخر مجاناً. والناس الذين لغة حبهم الأساسية هى الهدايا لا يهمهم قيمة الهدية. إلا إذا كانت ذات قيمة أكبر مما تستطيع أن تقدمه. فإذا قدم شخص من أصحاب الملايين هدية قيمتها جنيه واحد فقط فإن الشريك الآخر يتساءل هل هذا حقاً تعبيراً عن الحب؟ ولكن إذا كان الموقف الإقتصادى محدود فإن هدية بجنيه واحد قد تكون تعبيراً عن حب يساوى الملايين.

٢٤ إذا كانت لغة حب شريكك الأساسية هى قبول الهدايا فإنك تستطيع أن تصبح خبيراً فى تقديم الهدية. فى الحقيقة إنها واحدة من أسهل لغات الحب فى تعلمها.

إن الهدايا يمكن أن تُشترى أو توجد أو تصنع. إن الزوج الذى يقدم لزوجته باقة من الزهور يجد لنفسه تعبيراً عن الحب. ويمكن أيضاً للزوج أن يشترى بطاقة جميلة بجنيهات قليلة ويقدمها لزوجته. ولكن ماذا عن الإنسان الذى يقول: أنا لست بمقدم للهدية. فأنا لم أتلق هدايا منذ طفولتى ولم أتعلم كيف أختار الهدايا. إنها ليست بالأمر الطبيعى لى. أنا أهنئك لأنك قد إستطعت أن تصل إلى الإكتشاف الأول لتصبح محب عظيم.

والسؤال الآن هو من أين نبدأ؟ أصنع قائمة بكل الهدايا التى

قدمتها إلى شريكك تعبيراً عن حبك له خلال السنوات الماضية.

وليس فقط الهدايا التي قدمتها إلى شريكك بل أيضاً الهدايا التي قُدمت له من أفراد آخرين من العائلة أو من الأصدقاء. إن القائمة سوف تعطيك فكرة عن أنواع الهدايا التي يستمتع بها شريكك باستلامها وفي هذه الأثناء إختار الهدايا التي تشعر أنها مريحة لك في الشراء أو سهلة في صنعها وتواجدها وإعطائها لشريكك. لا تنتظر مناسبة خاصة.

وهكذا إذا كان تلقي الهدايا هو لغة حب الشريك فإن أي شيء تقدمه سوف يكون تعبيراً عن الحب. ولكن إذا كان الشريك ينتقد فكرة الهدايا ولا شيء من الذي تقدمه لا يجد لديه قبولاً. فإن ذلك معناه بالتأكيد أن تلقي الهدايا ليس هو لغة حب الشريك الأساسية.

٢٥ الهدايا والنقود: إذا كان إعطاء الهدايا له تأثير على شريكك فعليك تغيير موقفك من النقود. إن كل واحد منا لديه إدراك شخصي بالنسبة لأهداف النقود. ونحن لدينا عواطف مختلفة تتجمع لإنفاق النقود. وهكذا فإن البعض يدخر ويستثمر المال بحسب ما يتوافق له. وبعض نشعر بالسعادة تجاه أنفسنا حينما ندخر الأموال ونستثمرها بحكمة.

ولكن إذا كنت مسرفاً فلن تقابل صعوبة تذكر فى شراء هدايا الشريك ولكن إذا كنت من النوع المدخر سيكون لديك رغبة فى مقاومة فكرة إنفاق المال كتعبير عن الحب. وسوف تقول: أنا لا أشترى أشياء لنفسى لماذا أشترى أشياء للشريك؟ ولكن هذا الرأى خاطئ لأن الإهتمام بالإحتياجات العاطفية لا يقل أهمية عن الإهتمام بموضوع الإدخار والاستثمار. وأذا إكتشفت أن لغة حب شريكك الأساسية هى تلقى الهدايا فإنك ربما تفهم هنا أن شراء الهدايا للشريك هو أفضل إستثمار للعلاقات حتى تملأ بحبك إناء مشاعر الحب. ومن المحتمل أن إمتلاء إناء مشاعر الشريك بالحب فإن الشريك سوف يبادلك مشاعر الحب فى لغة الحب نفسها. وحينما تتلاقى إحتياجات مشاعر كلا الشخصين فإن الزواج سيكون له أبعاد جديدة. ولا تقلق بخصوص مدخراتك. فأنت ستكون دائماً مدخراً. ولكن لكى تدخر فى حب شريكك فهو إستثمار مربح.

٢٦ هدية الذات: هناك هدية غير ملموسة تعلن عن ذاتها أكثر من الهدية التى يمسكها المرء فى يديه. سوأنا أسميها هدية الذات أو هدية الوجود وهكذا فإن وجودك حينما يحتاجك شريكك يعنى التكلم بصوت عالٍ للشخص الذى تكون لغة حبه الأساسية هو تلقى الهدايا.

لقد إشتكت زوجة أحد لاعبي الكرة المشهورين بأن زوجها لا يحبها. وقد عللت ذلك بأن زوجها تركها يوم ميلاد طفلهما وذهب ليلعب في أحد المباريات. لقد كانت لحظات هامة في حياة هذه الزوجة وأرادت من زوجها أن يشاركها ويكون معها ولكنه هجرها ليلعب الكرة. إن هذا الزوج قد يكون أرسل لها باقة من الورود ولكنها لم تدوى عالياً مثل وجوده في المستشفى بجوارها. ولقد كان جرح هذه الزوجة عميقاً رغم أنه قد مر عليه خمسة عشر عاماً ولكنها تتحدث عنه كأنه حدث بالأمس. ولقد قال الزوج أنه تعجب من غضب زوجته وظن أنها ستكون فخورة به كأحد لاعبي كرة القدم المشهورين.

٢٧ إن الحضور الشخصي في وقت الأزمة هو من أكثر الهدايا قوة وتستطيع أن تقدمه إذا كانت لغة حب شريكنا الأساسية هي تلقي الهدايا.

لقد إشتكت إحدى الزوجات بأن زوجها لم يشاركها المشاعر حين ماتت أمها بل إكتفى بحضور الجنازة فقط ولم يكن بجوارها وقت هذه الأزمة لإنشغاله بأمور أخرى. ولقد كان هذا الزوج مخلصاً ولكنه فشل في فهم القوة الهائلة لوجوده. فحضوره هناك بعد الجنازة كان له أهمية كبيرة في فكر الزوجة أكثر من أي شيء آخر. وهكذا فإن

الحضور الشخصي وقت الأزمة هو من أكثر الهدايا قوة وتستطيع أن تقدمه إذا كان لغة الحب الشريك الأساسية هي تلقي الهدايا. إن حضورك الملموس هو رمز حبك. فإذا أبعدت الرمز فسوف يتبخر معنى الحب.

إذا كان حضور شريكك بدنياً مهماً لك فأنا أنصحك أن توضح ذلك له ولا تتوقع أنه سوف يقرأ أفكارك. وإذا طلب منك شريكك أن تتوجه معه اليوم أو غداً، فلتأخذ طلبه هذا موضع الجدية من وجهة نظرك وإذا لم تستجب لهذا الرجاء فإنك تكون قد بعثت برسالة تفيد أنك لا تهتم به.

ولقد حدث أن طلبت إحدى الزوجات إذناً من رئيسها في العمل لكي تساند زوجها في مناسبة وفاة أمه. ولما رفض رئيسها ومددها بالفصل من وظيفتها. أجابت قائلة: إن زوجي أهم من الوظيفة. ولقد أحس زوجها بمدى حب زوجته له. وهي لم تفقد وظيفتها لأن رئيسها ترك العمل وطلب منها أن تحل محله. إن هذه الزوجة قد تعلمت لغة الحب لزوجها وهو لن ينسى ما فعلته معه. إن كل ما كتب عن الحب يؤكد أن جوهر الحب هو روح العطاء.

٢٨ إن كل لغات الحب تطالبنا بأن نعطي شيئاً.

يعطى هدايا والبعض يقدم الرموز المدينة التى تتكلم بصوت أعلى (أى الحضور والتواجد).

لقد تحدثت إحدى الزوجات أنها كانت تشعر بأن زوجها لم يعد يهتم بها بعد الزواج وهى تقوم بكل واجباتها المنزلية والزوجية وحينما واجهته بذلك أنكر وقال أنه يقوم بكل الأشياء المطلوبة منه ولكن الزوجة كانت تشعر بأنها مقهورة ومغلوبة على أمرها وحدث أن الزوج حضر محاضرة للدكتور شايمان (مؤلف هذا الكتاب) وتحدث فى المحاضرة عن تقديم الهدايا وأنه لا يهم قيمة الهدية بل المهم رمز الهدية وهو الحب فأحضر الزوج باقة من الورد لزوجته وفى اليوم التالى إتصل بها من العمل وطلب منها الاتعد العشاء لأنه هو سيحضر فطيرة بيتزا معه. وطلب منها أن يأكلا معاً ويبقيان معاً ليقضيا وقتاً ممتعاً. ولقد إستمتعت الزوجة بذلك.

لقد بدا أن الزوج يهتم بزوجته ويحضر مبكراً ليقضى معها بعض الوقت. وكتب لها كارت فى مناسبة عيد ميلادها يعبر به عن حبه لها. وهو لم يكن قد فعل ذلك من قبل. فكانت هذه الهدايا البسيطة بمثابة إعلان للحب والألفة من جديد بعد أن كان يقول أن الهدايا هى مضيعة للمال. لقد إستمع إلى محاضرة لغات الحب الخمس. وكانت لغة حب الزوجة هى الهدايا. وبعد أن كان الزوج [illegible]

الزواج فيما يتعلق بالهدايا إذ به يهتم بالهدايا وتقديمها بإستمرار مما جعلها تتغير تغيراً شاملاً ولقد علقت الزوجة للدكتور شابمان قائلة: إن تعلم لغة الحب الصحيح هو المفتاح الذى يساعد الشخص الآخر (الذى يتلقى الهدية) أن يشعر بالحب. ولقد قال الزوج معتذراً: إننى كنت غبياً طوال هذه السنوات وفشلت فى إشباع إحتياج زوجتى للحب. ولكن الآن أخبرتها بالحب وسأكون مانح هدايا طوال بقية عمرى. ولما قالت الزوجة لزوجها: إنك لا تقدر أن تقدم لى هدية كل يوم. قال لها: ولكن على الأقل أستطيع أن أقدم هدية لك مرة كل أسبوع وبهذا سيقدم لها إثنان وخمسون هدية خلال هذا العام مما يعوضها عن التقصير فى السنوات الخمسة الماضية التى هى مدة زواجهما. ولم يقصر الزوج فى تقديم الهدايا لزوجته وإمتلأ إناء مشاعر الزوجة بالحب بل وفاض أيضاً.

ولقد قال هذا الزوج عن زوجته: إنها أحسن مدبرة منزل فى العالم وطباخة ممتازة وتغسل الملابس وتكويها وأنها رائعة فى إعداد إحتياجات الأولاد. وأنا أعرف أنها تحبنى.

وأخيراً إن الهدايا لا تحتاج أن تكون غالية ولا يجب أن تقدم أسبوعياً ولكن لبعض الأشخاص فإن تأثير الهدايا لا يتوقف على قيمتها المادية لكن الهدايا تصنع الحب.

الفصل الرابع

لغات الحب الخمس بين الزوجين

١- الكلمات الرقيقة

٢- الوقت الكافى

٣- تقديم الهدايا

٤- تأدية الخدمات

٥- لمسات الحنان

تأدية الخدمات

٢٩ قد يشعر الزوج بحب زوجته له من خلال الخدمات التى تقدمها له مثل تدبير المنزل والطهى وغسل الملابس وكيها وأداء بعض الأشياء للأبناء. وهكذا تكون لغة الحب الأساسية لمثل هؤلاء الأزواج هى تقديم الخدمات.

وتأدية الخدمات هى أن تعمل أشياء تعرف أن الشريك الآخر يحب أن تؤديها له. وأنت تريد أن ترضيه وتعبر عن حبك له فلذلك تقوم بتأدية هذه الأشياء له إن هذه الأعمال مثل طبخ وجبة طعام وترتيب المائدة وغسيل الأطباق والكنس وتنظيف المرآة وتسليك البالوعة وتنظيف مصدات الرياح من الحشرات وأخذ القمامة للخارج وتغيير حفاضة الطفل وإزالة التراب عن الكتب وتنظيف الجراج وقص الحشائش وإزالة الأتربة من على الستائر ونزهة الكلب وتغيير صندوق فضلات القطة وتغيير مياه حوض سمك الزينة، هذه كلها أشياء تتطلب عناية وتخطيط ووقت وطاقة، إذا تمت بروح إيجابية فإنها فى الحقيقة تكون تعبيراً عن الحب.

لقد أعطانا السيد المسيح مثالاً بسيطاً لكنه واضح بعمق تقديم الخدمات كتعبير عن الحب وذلك عندما غسل أقدام تلاميذه.

ففي مجتمع كان الناس فيه يلبسون الصنادل ويسيرون في الشوارع القذرة، جرت العادة أن يقوم خادم رب البيت بغسيل أقدام الضيوف عند وصولهم. ولكن السيد المسيح الذي علم تلاميذه أن يحب بعضهم البعض هو الذي أعطاهم مثالاً لكيفية التعبير عن الحب حينما أخذ مغسل ومنشفة وإبتدأ يغسل أرجل التلاميذ. وبعد هذا التعبير البسيط عن الحب شجع تلاميذه لإتباع مثاله.

ولقد قال السيد المسيح أن العظماء في ملكوته هم الذي كانوا خدام. وإن في المجتمعات العالمية يكون السادة العظماء متعالين على الفقراء. لكن الرب يسوع المسيح قال أن العظماء الحقيقيين هم الذين يكونون خداماً للآخرين. ولقد لخص القديس بولس الرسول هذه الفلسفة حينما قال: "بالمحبة إخدموا بعضكم بعضاً" غل ٥ : ١٣

لقد سأل أحد الأشخاص دكتور شابمان (مؤلف هذا الكتاب) قائلاً له: هل يستطيع إثنان أن يتزوجا إذا كانا يختلفان في كل شيء؟

فرد عليه دكتور شابمان قائلاً: منذ متى تزوجتما؟

فكانت الإجابة منذ ستتان ونحن لا نتوافق في شيء.

أجاب دكتور شايمان : إعطنى بعض الأمثلة .

ولما إبتدأ الزوجان يستعرضان الأمور التى يختلفان فيها . مثل عدم رغبة الزوج أن يذهب إلى الكنيسة معها وأنه كثيراً ما يتخرج بمفرده ويتركها وحيدة فى المنزل ولا يوافق لها أن تذهب لزيارة أهلها أو تخرج للسوق للمشتريات . وقال الزوج أيضاً أنها تترك المنزل بلا نظام ولا ترتيب وكثيراً ما تهمل فى إعداد الطعام والمنزل فى شبه فوضى والأشياء كلها ملقاة على الأرض بل والطفل نفسه كثيراً ما تتركه قذراً وأنا لا أحب القذارة .

وقالت الزوجة أنه لا يساعدها قط فى شئون المنزل وأن كل ما يريد أن يفعله هو العمل وخروجه بمفرده بعد ذلك ويتوقع منى أن أفعل كل شئ .

ولكن حينما سألهما دكتور شايمان عن حياتهما فى فترة الخطوبة علم أنهما كانا يذهبان إلى الكنيسة معاً وكان يساعدها فى كثير من الأمور وكانا يخرجان معاً وحين كان يزورها كان يعاونها فى بعض الأعمال المطلوبة منها ولم يكن هناك أى شكوى قط من عدم المساعدة وحين سأل دكتور شايمان الزوجة : لماذا كنت تظنين أن زوجك كان يحبك فى فترة الخطوبة السابقة على الزواج . فأجابت : بأنه كان

يساعدنى فى كل شئ ولكن بعد الزواج لم يعد يساعدنى فى أى شئ على الأطلاق.

ولما سأل دكتور شايمان الزوج عن السبب فى عدم مساعدة زوجته فى أى شئ بعد الزواج، فأجاب: لقد سلكت مثل سلوك عائلتى لأن أبى كان يعمل خارج المنزل وأمى هى التى كانت تعتنى بكل شئ فى المنزل. ولم أرى أبى قط يكنس الأرض أو يغسل الأطباق أو يقوم بعمل أى شئ من أمور المنزل حيث أن أمى لا تعمل خارج المنزل وقد كانت تحافظ على نظافة كل شئ وكانت تطبخ كل الوجبات وتقوم بالغسيل والكى. ولقد ظننت أن هذه هى الطريقة والأسلوب المفروض أن يتبع.

وعندئذ سأل الزوج: هل سمعت ما قالته زوجتك حين سألتها ما هى حقيقة شعورها بحبك قبل الزواج وردها: أنه كان يساعدنى فى عمل الأشياء معى فهو كان يحبنى.

٣٠ الإلتماسات تعطى مؤشراً للحب بينما الأوامر والسلطة توقف تدفق الحب: لقد أكمل دكتور شايمان حديثه مع الزوج حين قال له: هكذا تقدر أن تفهم كيف إستطاعت زوجتك أن تشعر أنها غير محبوبة حينما توقفت عن مساعدتها فى عمل الأشياء. وأن الشئ

الوحيد الذي كان يؤكد لها حبك قد اختفى بسبب سلوكك نموذج والدك ووالدتك فى الزواج.

ولقد أحس الزوج أيضاً أن زوجته لا تحبه لأنها لا تقوم بعمل الأشياء المنزلية. وهكذا فإن لغة الحب الكلى من هذان الزوجان هى تأدية الخدمات بعضهما لبعض.

ولقد أجابت الزوجة بأن السبب الذى جعلها تتوقف عن تأدية الخدمات لزوجها هو أنه كان يستخدم لغة الأمر والسلطة فى طلب الشئ فهو كان يحاول أن يجعلها شبيهة لأمه. فأجابها دكتور شابمان قائلاً: إن الحب يُعطَى دائماً بحرية. ولا يمكن أن يكون الحب بالأمر والسلطة. إن الالتماسات (لو سمحت.. من فضلك ...) تعطى مؤشراً للحب لكن الأوامر توقف تدفق الحب.

وهنا تدخل دكتور شابمان وطلب من الزوج أن يكتب قائمة بثلاث أو أربع أشياء لو فعلتها الزوجة تجعله يشعر بالحب وطلب من الزوجة أيضاً أن تكتب قائمة بثلاث أو أربع أشياء يجب أن يفعلها زوجها لمساعدتها لتتأكد أنه يحبها. وبعد حوالى خمس دقائق قدم الزوج القائمة التى طلبت من زوجته أن تفعلها وكانت كالآتى:

١- أن ترتب الفراش كل يوم.

٢- أن تغسل وجه الطفل حين يعود من المدرسة إلى المنزل.

٣- أن تضع أحذيتها في خزانة الأحذية قبل وصوله إلى المنزل.

٤- أن تحاول إعداد العشاء أو على الأقل تبدأ في إعداده حتى يكون جاهزاً في حدود نصف ساعة من وصوله إلى المنزل.

ثم قدمت الورقة الثانية التي كتبتها وكانت كالآتي:

١- أن يقوم هو بغسل السيارة بدلاً من أن يتوقع أن أقوم أنا بذلك.

٢- أنا أتمنى أن يغير ملابسه بعد أن يأتي إلى المنزل في المساء خصوصاً وأنا أعد العشاء.

٣- أنا أتمنى أن يكنس المنزل لأجلي مرة في الأسبوع.

٤- أنا أتمنى أن يجز الحشائش مرة كل أسبوع في الصيف حتى لا أخجل من منظر حديقة المنزل.

ولقد فهم كل من الزوج والزوجة أنه لو فعل الطرف الآخر بعض من هذه الأعمال سيكون شاعراً بحبه. ولقد أقر كل منهما أنها أعمال معقولة وملائمة. ولقد فهم الزوج أنه يتغيير من نموذج الزواج الذي لوالده ووالدته ولكنه فهم أنه لو قبل عمل هذه الأشياء فسيكون ذلك تعبيراً عن الحب لزوجته.

٣١ إن ما نفعله لبعضنا البعض قبل الزواج ليس مؤشراً لما سوف نفعله بعد الزواج لقد رجع الزوجان متشابكا الأيدى ووعدا أن يستمرا فى مساعدة بعضهما البعض لمدة شهرين على الأقل كعلامة للحب الذى بينهما. لقد تشابه هذان الزوجان فى لغة حبهما الأساسية وهو تأدية الخدمات. إن مئات من الأفراد يمكن أن يتشابهوا مثل هذين الزوجين اللذين عرفا أنهما لكى يشعرا بالحب يجب تأدية الخدمات من جهة شركائهم.

وقد تتعجب إذا كان هذان الزوجان لديهما نفس لغة الحب الأساسية فلماذا لديهما هذه الإختلافات الكبيرة؟

إن الإجابة تكمن فى حقيقة أنهما يتكلمان لهجات مختلفة. لقد كانا يفعلان أشياء لبعضهما البعض ولكن ليست الأشياء الأكثر أهمية. ولكنهما حتماً إضطرا للتفكير متماسكين وتطابقت بسهولة لهجتهما المميزة. وهنا نريد أن نضع ثلاث ملاحظات: -

أولاً: لقد شرحنا بوضوح أن ما نفعله قبل الزواج ليس مؤشراً على ما سوف نفعله بعد الزواج. فنحن قبل الزواج نتحرك بقوة إستحواز الحب على تفكيرنا أما بعد الزواج فنحن نريد أن نكون الناس الذين كنا قبل "الوقوع فى الحب". إن تصرفاتنا قد تتأثر بنموذج أبائنا

وشخصياتنا وإدراكنا الحسى وعواطفنا وإحتياجاتنا ورغباتنا. وهكذا فإن شيئاً واحداً مؤكداً بالنسبة لسلوكنا أنه لن يكون نفس السلوك الذى عرفناه حينما كنا واقعين فى الحب.

ثانياً: الحقيقة الثانية هى أن الحب إختيارى وليس إجبارى. وهكذا فإن الزوجين حينما يبدءان بالتعامل خلال الإلتماس (لو سمحت.. من فضلك) وليس خلال الأوامر والسلطة فإن الحياة الزوجية تعتدل عندئذ. إن الإنتقادات والأوامر بدلاً من الالتماسات يعملان على وضع العوائق فى الحياة الزوجية. نستطيع أن نعطى مؤشراً للحب عن طريق الإلتماسات التى هى التعبير عن الحب وسيكون الحب له تأثير عاطفى قوى على الطرف الثالث.

ثالثاً: إن إنتقادات شريكى تساعدنى للتعرف على مفتاح لغة حب شريكى الأساسية إن الناس يميلون لإنتقاد أزواجهم بطريقة مسموعة فى وقت إحتياجهم العاطفى العميق. إن إنتقادهم هو طريقة عاجزة لأيصال عوزهم للحب. وإذا ما فهمنا هذا فقد يساعدنا على معالجة إنتقادهم ليكون بطريقة أكثر عطاء.

إن الإنتقاد غالباً ما يحتاج للوضوح حتى يتحول الإنتقاد إلى رجاء بدلاً من الأمر. إن شكوى الزوجة من الرياضة التى يمارسها زوجها ليس تعبيراً عن كراهية الزوجة لهذه الرياضة ولكن حين يتكلم الزوج

كيفية مقابلة إحتياجها للحب بالتكلم بلغة حبها العاطفية (مثل تأدية الخدمات لها) عندئذ تصبح الزوجة منطلقة فى تعضيد زوجها فى رياضته.

٣٢ خاضع أم عاشق

لقد تحدثت الزوجة قائلة: لقد خدمته لمدة عشرين عاماً. وقمت بخدمته بكل معانى الخدمة. لقد كنت ممسحته بينما هو تجاهلنى وأساء معاملتى وأذلنى أمام أصدقائى وأمام العائلة. إننى لا أكرهه ولا أتمنى له السوء ولكننى مستاءة منه. ولا أريد أن أعيش معه بعد ذلك.

إن هذه الزوجة قامت بأداء الخدمات لزوجها لمدة عشرين عاماً لكنه لم يكن تعبيراً عن الحب. لأن هذه الأعمال كانت تؤدى بدافع الخوف والإمتعاض.

إن ممسحة الأقدام شيئاً لا حياة فيها. تستطيع أن تمسح أقدامك عليها وتخطو فوقها بل ترفسها حولك فى أى مكان تجب. إنها ليست لها إرادة من نفسها. قد تكون زوجتك هى خادمتك لكن ليست حبيبتك.

وهكذا حينما يعامل الأزواج زوجاتهم كأنهم أشياء فهم يعوقون إمكانية الحب.

والتلاعب بعقيدة الشعب أمر معتاد لدى الحب أيضاً كأن تقول الزوجة لزوجها: إذا كنت زوجاً طيباً فأنت من تفعل هذا من أجلي لا ولا أحد يحب قط أن يكون محل سخرية أو ملام. وأخيراً لا نسمح لأنفسنا بأن نُستخدم كأشياء لأننا في الحقيقة نحن مخلوقات ذات عواطف وأفكار ورغبات، ونحن لدينا القدرة على إتخاذ القرارات وأداء الأعمال.

إن السماح لشخص بأن يستخدم شخص آخر كشيء يتحايل عليه هو أمر ليس من أعمال الحب بل هو عمل من أعمال الخيانة إن الحب يقول: أنا أحبك جداً وسأسمح لك بأن تعاملني بهذه الطريقة (طريقة إستخدام الآخر كشيء) ولكن ذلك ليس جيداً لك أو لي.

٣٣ التغلب على الأنماط الثابتة

إن تعلم لغة الحب تأدية الخدمات يتطلب منا بعض إعادة فحص الأنماط الثابتة لأدوار الأزواج والزوجات. لقد كان أحد الأزواج يفعل ما يفعله غالبية الرجال بالطبيعة. لقد كان يتبع نموذج عمل أبيه وأمه. وحتى ذلك لم يفعله بطريقة صحيحة. إن هذا الزوج لم يتصور أنه من الممكن بأن يكنس المنزل أو يغير حفاضة الطفل لأنه لم يرى أبيه يفعل هكذا. ولكن مثل هذا الزوج يجب عليه أن يخرج من أنماطه وليتأكد أن ذلك مهماً لجميعنا إذا كانت لغة الحب هو ما نحتاج تطلب شيئاً مهماً يجب أن نقوم به تقديراً لدورنا وطبقاً للتغيرات الإجتماعية

خلال السنين الأخيرة لم يكن هناك دوراً عاماً متفق عليه لنمط ثابت للرجل والمرأة في المجتمع. لكن هذا لا يعني أن كل الأنماط الثابتة قد تغيرت. إنها تعني بالأكثر أن الأرقام للأنماط قد تغيرت. لقد كان فيما مضى التأثر بالوالدين شديداً جداً ولكن قد تغيرت الأمور بعد ذلك.

إن الرغبة في تغيير الأنماط أمر ضروري لجعل الحب له تأثير أكبر. وهناك منفعة ضخمة لمقابلة الإحتياجات العاطفية.

ولقد تحدثت إحدى الزوجات بعد سماع محاضرة دكتور شايمان عن لغات الحب الخمس بين الزوجين فقالت: «كان زوجي لا يساعدني في أي شيء قط. لقد بدأنا مستقبلنا بعد التخرج مباشرة وكان دوري دائماً هو أداء كل الأعمال المنزلية. ولم يخطر على بال زوجي قط أن يساعدني في تلك الأعمال المنزلية. ولكن بعد سماع هذه المحاضرة بدأ يسألني ما الذي أستطيع أن أفعله لمساعدتك. لقد كانت هذا أمراً مدهشاً ولم أصدقه ولكن صار حقيقة. لقد كان هناك عوائق في الأسابيع الأولى لمساعدته. في المرة الأولى لتشغيل الغسالة الآلية إستعمل صابون غير مخصص للغسالات الآلية ولما أفهمته بأن هناك نوع خاص للصابون يُستعمل للغسالة الآلية فإبتدأ يتعلم ذلك ويعرف كل شيء خاص بالمنزل. لقد إبتدأ يحبني بلغتي والآن إمتلأ

إناء مشاعرى بالحب ولقد أصبح لدينا وقتاً أكثر نقضيه سوياً. لقد تعلمت لغته وسأحتفظ بإناء مشاعره ممتلئاً. وهكذا قالت الزوجة أيضاً: إن زوجى يعمل بكل جهده ليحطم الأنماط التى عاش عليها قرابة خمسة وثلاثين عاماً. وهذا لم يتحقق بسهولة.

وهكذا إذ تتعلم لغة حب شريكك الأساسية وأن تختار التكلم بها فأنت تقوم بعمل عظيم للجو العاطفى للزواج.

الفصل الخامس

لغات الحب الخمس بين الزوجين

١- الكلمات الرقيقة

٢- الوقت الكافى

٣- تقديم الهدايا

٤- تأدية الخدمات

٥- لمسات الحنان

الفصل الخامس : لغة الحب الخامسة

لمسات الحنان

٣٤ قد عرفنا من قبل[١] أن لمسات الحنان هى إحدى الوسائل لتوصيل مشاعر الحب للطفل. وأن الأبحاث أثبتت أن لمسات الحنان لها تأثير فى مجال نمو الطفل. فالأطفال الذين يُحملون ويُعانقون ويُقبلون هم الذين ينشأون فى حياة عاطفية صحيحة أكثر من أولئك الذين تُركوا لمدد طويلة بدون إتصالات حانية. إن أهمية لمسات الطفل ليست فكرة حديثة. ففى القرن الميلادى الأول كان اليهود الذين يعيشون فى فلسطين يعرفون الرب يسوع المسيح كمعلم عظيم فأحضروا أولادهم له **"لكى يلمسهم"** مر ١٠ : ١٣ ولعلنا نتذكر أن التلاميذ قد إنتهروا هؤلاء الآباء معتقدين أن الرب يسوع المسيح مشغول جداً عن مثل هذه الأمور التافهة. لكن الكتاب المقدس يقول أن الرب يسوع المسيح قد تضايق من التلاميذ وقال **"دعوا الأولاد يأتون إلىّ ولا تمنعوهم لأن لمثل هؤلاء ملكوت الله. الحق أقول لكم من لا يقبل ملكوت الله مثل ولد فلن يدخله.**

---

١ - كتاب "أبناؤنا" إعداد القمص أشعياء ميخائيل، الفصل الخامس - لمسات الحنان.

فاحتضنهم ووضع يديه عليهم وباركهم" مر ١٠: ١٤- إن الآباء ذوى الحكمة فى أى حضارة هم الآباء الذين يدركون أن لمسات الحنان هى الوسيلة القوية لتوصيل الحب الزوجى.

وهكذا فإن إمساك الأيدى والقبلات والعناق والعلاقات الجنسية كلها وسائل لتوصيل مشاعر الحب لشريك الإنسان ولبعض الأفراد فإن لغة حبهم الأساسية هى لمسات الحنان وبدونها يشعرون بعدم الحب وبها يمتلئ إناء مشاعرهم ويشعرون بالأمان فى حب شركائهم.

إن بعض الزوجات يقضين وقتاً طويلاً فى الطهى وإعداد الطعام ويتهمن أزواجهن بعدم تقديرهن. بينما الأزواج يطلبون منهن وقتاً يقضونه معهن. وليس حسناً ما يقال بأن الطريق إلى قلب الرجل هو الطعام لأنه بالتأكيد يوجد أشياء أخرى أقرب إلى قلبه من الأكل الشهى. لقد كانت إحدى الزوجات حبيبة مخيبة للآمال لأنها نشأت فى عائلة كانت أمها طاهية ماهرة وكان أبوها يقدر جهود أمها. وهى تتذكر كلمات أبيها لأمها التى سمعته يقول لها: حينما أجلس لأتناول الطعام الشهى هذا فإن من السهل على أن أحبك. لقد كان أبوها لا يكف عن المديح والأطراء لأمها عن طهيها للطعام فى جلساته الخاصة والعامة وكان دائماً يثنى على مهارة أمها فى الطهى.

لقد تعلمت هذه الزوجة جيداً من أمها. ولكن المشكلة أنها لم تتزوج أبيها لأن زوجها له لغة حب مختلفة.

وفى الحديث مع زوج هذه الزوجة كان سهلاً أن تكتشف لغة حبه الأساسية وهى العلاقات الزوجية فحينما كانت الزوجة تستجيب له فى العلاقات الزوجية كان يشعر بالأمان فى حبها وحينما كانت ترفض وتنشغل بأمور أخرى وترفض العلاقات الزوجية كانت كل مهارتها فى الطبخ لا تقنعه أنها مثلاً تحبه. لم يكن يعترض على وجباتها الشهية لكن فى قلبه لم تكن تعوضه عما كان يعتبره أن يكون حباً (العلاقات الزوجية).

على كل إن العلاقات الجنسية فى الزواج هى فقط واحدة من لهجات لغة حب لمسات الحنان، ومن بين حواس الجسد فإن لمسات الجسد لا تشابه الأربعة حواس الأخرى فهى غير محددة بمنطقة معينة من الجسم. إن إستقبال اللمسات الرقيقة مركزة فى كل مكان من الجسم. فمن تلمس هذه المستقبلات أو تضغط عليها يحمل نبضها للمخ. والمخ يفسر هذه النبضات. وبهذا نحن ندرك طبيعة هذه الأشياء التى تكون لمساتها دافئة أم باردة، قاسية أم ناعمة، وأنها تسبب الألم أو اللذة. ونحن نفسرها أيضاً كعلاقة حب أو علاقة بلا مودة.

٣٥ إن لمسات الحنان تصنع علاقة الحب أو تفصلها، ويمكنها أن توصل الحب أم الكراهية:

إن بعض أجزاء الجسم أكثر حساسية من الأجزاء الأخرى. والإختلاف يرجع إلى الحقيقة أن مستقبلات اللمسات الصغيرة ليست موزعة بالتساوى على الجسم لكنها مرتبة فى مجموعات: وهكذا فإن طرف اللسان حساس بدرجة عالية للمس فى حين أن ظهر الأكتاف أقل حساسية. إن أطراف الأصابع والأنف مناطق أخرى حساسة بأفراط. إن هدفنا على أى حال ليس هو فهم الأسس العصبية لحاسة اللمس لكن بالأحرى أهميتها النفسية. إن لمسات الحنان قد تصنع أو تفصل العلاقة ويمكنها أن توصل الكراهية أم الحب.

بالنسبة للشخص الذى تكون لغة حبه الأساسية هى لمسات الحنان فإن الرسالة ستسمع عالياً أكثر من كلمات «أنا أكرهك» أو «أنا أحبك» إن صفع أى طفل ليس فقط ضاراً بل هو أمر مدمر لذلك الطفل الذى تكون لغة حبه الأساسية هى لمسات الحنان. وأى لمسات رقيقة لأى طفل سيكون لها وقع أكثر لذلك الطفل الذى تكون لغة حبه الأساسية هى لمسات الحنان ونفس الشئ أيضاً بالنسبة للبالغين.

وفى الزواج تأخذ لمسات الحنان أشكالاً مختلفة. ولأن المستقبلات مركزة فى جميع أنحاء الجسم. فإن لمسات الحنان للشريك فى أى مكان قد تكون تعبيراً عن الحب. ولكن ليس هذا يعنى أن كل اللمسات متساوية. لأن بعض اللمسات قد تثير البهجة لشريكك،

وبالطبع إن أكثر من يرشدك هو شريكك. على كل إن الزوجة التى تبحث عن الحب تعرف جيداً أن تدرك ما هى لمسات الحب. وهى لا ترغب أن تلمسها حسب طريقتك أو فى الوقت الذى تحدده أنت. لذلك يجب أن تحبها بلهجتها. إن الزوجة قد تجد أن بعض اللمسات غير مريحة وتسبب لها التوتر، ولذلك فإن الإصرار على الإستمرار فى هذه اللمسات معناه هو توصيل رسالة عكس الحب. وبذلك تكون مثل هذه اللمسات ترجمتها هى أنك غير مراعٍ لإحتياجاتها وأنك تعنى عدم الإهتمام لإدراك ما قد يسرها أو يضايقها. لذلك عليك ألا تقع فى خطأ التصديق بأن اللمسات التى تجلب لك البهجة سوف تسرها هى أيضاً.

إن لمسات الحب قد تكون واضحة وتتطلب كل إنتباهك مثل تدليك الظهر أو المداعبات قبل ممارسة الجنس وتبلغ الذروة فى اللقاء الجنسى. وعلى الوجة الآخر قد تكون لمسات الحب مختفية وتستغرق لحظات سريعة مثل وضع الزوجة يديها على كتفى زوجها وهى ترتشف فنجان القهوة أو تحتك بجسمه مقابله حينما تمرى أمامه فى المطبخ.

ولكن إن لمسات الحب الواضحة بالتأكيد تأخذ وقتاً أطول ليس فقط فى اللمسات الفعلية ولكن فى التقدم لفهم كيفية توصيل الحب

للشريك بطريقة ما . إذا كان مساج الظهر يوصل الحب بطريقة مرضية فيجب تعلم كيفية المساج . وإذا كان اللقاء الجنسى لرفيقك هو لهجة حبه الأساسية فإنه يجب التعرف والدراسة للأمور الجنسية لكى تزيد من قيمة تعبيرك عن الحب .

وإن لمسات الحنان المختلفة تتطلب وقتاً أقل لكنها تتطلب أفكاراً كثيرة خصوصاً إذا كانت لمسات الحنان ليست هى لغة حبك الأساسية وإذا كنت قد نشأت فى أسرة لغتها ليست هى لمسات الحنان .

إن جلوسكما متقاربين لبعضكما البعض على الأريكة (الكنبة) لمشاهدة برنامج التليفزيون المفضل لكما هو أمر لا يتطلب وقتاً أضافياً لتوصيل صوت حبك مدوياً . إن لمس شريكك حينما تسير فى الغرفة وهو جالس أمر قد يستغرق لحظات قليلة . إن لمس بعضكما البعض حين مغادرة المنزل وحين العودة للمنزل عن طريق القبلة أو العناق يعنى التكلم بصوت جهورى لإعلان الحب للشريك . وحينما تكتشف فى إحدى المرات أن لمسات الحنان هى لغة الحب الرئيسية لشريكك فإنك تكون ملزماً بالتعبير عن حبك لهذه الطريقة بإستخدام طرق جديدة وأماكن جديدة للمس .

قد يكون تشابك الأيدى وسيلة للتعبير عن لمسات الحنان ولكن

عناق شريكتك قبل خروجها للسوق ليس فقط هو وسيلة للتعبير عن الحب ولكن ذلك يجعلها تحب المنزل وتعود إليه سريعاً.

جرب لمسات جديدة فى أماكن جديدة ودع شريكك يستعيد الأمر إذا ما وجد أن ذلك يسعده أم لا وتذكر أن له الكلمة النهائية فى تعلم لغة حبه الأساسية.

٣٦ إن الجسد جُعل للمس

مهما يكن فإنه بالنسبة لى هناك كمون فى جسدى فإن لمست جسدى فهذا يعنى أنك تلمسنى. وإن بعدت عن جسدى فإن هذا يعنى أنك تبعد نفسك عن جسدى عاطفياً. وفى مجتمعنا الشرقى فإن التصافح بالأيدى هو وسيلة الإنفتاح والترابط الإجتماعى مع الآخر. وفى أحوال نادرة حينما يرفض إنسان مصافحة إنسان آخر فإن هذا بمثابة رسالة بأن الأمور بينهما ليست على ما يرام فى علاقتهما. وكل المجتمعات لها بعض الحركات للمسات الجسدية كمعانى للتحية الإجتماعية. والرجل الأمريكى المتوسط لا يستريح لطريقة الأوروبيين فى عناقهم وقبلاتهم. لكن فى أوربا هذا يعنى نفس الوسيلة لمصافحتنا بالأيدى.

وهناك طرقاً مناسبة وأخرى غير مناسبة للمس أعضاء الجنس

الآخر فى كل مجتمع . وهناك تركيز شديد وتسليط الأضواء على الطرق الغير مناسبة نظراً للإنحرافات الجنسية الشائعة فى هذه الأيام . أما بالنسبة للزوجة فإن اللمسات المناسبة وغير المناسبة هو أمر يتم إقراره بمعرفة الزوجة نفسها حسب منهج معين واضح . وبالطبع إن إساءة إستعمال اللمسات يعتبر أمراً غير مناسب بالنسبة للمجتمع . من الواضح إذن أن أجسادنا هى للمس ولكن ليست للإستعمال السيء .

٣٧ إذا كانت لغة حب شريكك الأساسية هى لمسات الحنان فلا يوجد شيء أهم من أن تحيطها فى حضنك حينما تبكى .

إن هذا العصر يتميز بالإنحرافات الجنسية المباحة حيث الحرية لممارسة الجنس الغير مشروع . ولكن هذا الأمر سيوجب إعتراضاً على الأسس العاطفية للعلاقات المنحرفة . ولكن إن الألم العاطفى فى العلاقات المنحرفة هو ألم عميق والعلاقة الغير مشروعة تتبخر ولا تدوم . والعلاقات المنحرفة الغير مشروعة دائماً تتبخر وتنتهى إلى لا شيء ولكنها تترك جروحاً عاطفية لدى الشريك الآخر الذى يصبح إناء مشاعره ليس فقط خالياً بل أصبح واسع الثقوب بواسطة الإنفجار الذى أحدثه إنحراف الشريك . وذلك سيتطلب إصلاحاً كبيراً للإحتياجات العاطفية التى ستقابل .

٣٨ الأزمات ولمسات الحنان :

إننا دائماً فى أوقات الأزمات نعانق بعضنا بعضاً تلقائياً . لماذا؟ لأن لمسات الحنان موصل قوى للحب ونحن نحتاج للشعور بالحب وقت الأزمات أكثر من أى وقت آخر . ونحن دائماً لا نستطيع أن نغير الحوادث ولكن نقدر أن نصمد إذا شعرنا بالحب .

ولابد لكل الزيجات أن تمر بالأزمات . إن موت الوالدين أمر محتوم وكذلك حوادث السيارات التى تترك العاهات فى الأشخاص وتقتل الآلاف كل عام . وأيضاً الأمراض التى تصيب الأشخاص ، كذلك الفشل الذى هو جزء من الحياة .

إن الشىء المهم الذى تفعله لرفيقك فى وقت الأزمة هو أن تحبه (أو تحبها) . وإذا كانت لغة حب شريكك الأساسية هى لمسات الحنان فليس أكثر أهمية من أن تحيطها (أو تحيطه) وهى تبكى . إن كلماتك قد تعنى القليل لكن لمسات حنانك سوف تصل للشريك أنك مهتم به (أو بها) .

إن الأزمات تقدم فرصة فريدة للتعبير عن الحب . إن لمساتك الرقيقة لن تنسى لمدة طويلة بعد مرور الأزمة . لكن فشلك فى اللمس لن ينسى أبداً .

ولقد تحدث زوجان مع دكتور شايمان (مؤلف كتاب لغات الحب الخمس للزوجين) عن أنهما كانا فى عراك وصعاب طوال مدة إثنين وعشرين عاماً هى مدة زواجهما ولكن بعد سماعهما لمحاضرة لغات الحب الخمس تغيرا تماماً وأصبح زواجهما من الزيجات المثالية. ولقد نشأ كلا هذين الزوجين فى نفس المجتمع وينتميان إلى نفس الكنيسة وتخرجا من نفس المدرسة الثانوية وكان والداهما يعيشان نفس الحياة وقيمها. لقد كان هذان الزوجان لهما نفس التوافق فى أمور كثيرة مثل رياضة التنس وركوب الزوارق. وكان المفروض أنهما يملكان كل المقومات المفروض أنها تؤكد على قلة النزاع فى الزواج وكانا على علاقة طيبة فى فترة ما قبل الزواج إثناء تزاملهما فى الدراسة الجامعية حيث إتفقا على إنهاء الدراسة قبل الزواج. وكانا على علاقة طيبة قبل الزواج ثم تزوجا بعد ثلاثة أسابيع من التخرج وإنتهاء الدراسة وكانا يستمتعان بالحياة سوياً خلال الثلاثة شهور الأولى من الزواج ولم يكن هناك خلاف بينهما سوى الخلاف على طريقة غسل الأطباق وقد تم حل هذا الخلاف وخضعت الزوجة لطريقة زوجها فى غسل الأطباق ثم بدأت الزوجة تشعر أن زوجها يعطى وقت طويل فى العمل خارج المنزل وحين يعود للمنزل يسهر مع الكمبيوتر وحينما أخبرته بأنه يتباعد عنها بسبب العمل قال لها أنه يحاول أن يحتفظ بالوظيفة وأنه يجاهد لكى يرتقى على السلم الوظيفى. ثم بدأت

الزوجة فى تكوين صداقات مع جيرانها وتخرج للسوق كل يوم لكى تقضى وقت فراغها حتى أن زوجها كان يعود للمنزل فلا يجدها فى إستقباله مما جعله يتضايق منها جداً وإتهمها بأنها أصبحت لا تراعى مشاعره ولم تشعر بالمسئولية ودافعت عن نفسها وقالت أنها لا تعرف بالضبط ساعة عودته للمنزل وحينما يكون بالمنزل فإنه يقضى أطول وقته مع الكمبيوتر الغبى وهذا يعنى أنه لم يعد يحتاج للزوجة قدر إحتياجه للكمبيوتر وبدأت الزوجة أيضاً تتشاغل عن زوجها وبدأت كذلك تفكر فى الإنفصال ثم إتصلت بمكتب الإرشاد الأسرى الذى إستدعى الزوج وتحدث المسئول فى مكتب الإرشاد الأسرى مع كل من الزوج والزوجة وبدأت حياتهما تستقيم من جديد حيث قد تعلما لغة حب بعضهما البعض. وكانت لغة حب الزوج الأساسية هى لمسات الحنان وكانت لغة حب الزوجة الأساسية هى الوقت الكافى.

لقد كان الزوج فى إحتياج إلى لمسات حنان من زوجته ولم يكن الزوج يأخذ المبادرة لئلا يُرفض وكان ينتظر مبادرة الزوجة فلم تكن تلمسه على الإطلاق فبدأ يشعر أنه مرفوض وغير مرغوب فيه بل وغير محبوب. وأجابت الزوجة أنها لم تكن تشعر بأحاسيس زوجها ومدى إحتياجه إلى لمسات الحنان وكانت تشعر أنه ماداما متزوجين فإن لمسات الحنان غير مهمة وأنه مشغول جداً فى العمل ولم يكن لدىّ أى فكرة أنه يريدنى أن أتخذ زمام المبادرة. وقالت الزوجة أنه كانت

تمر الأسابيع دون أن ألمسه ولم يخطر على بالي أهمية ذلك. لقد كنت أعد الوجبات وأحافظ على نظافة المنزل والغسيل والكي ولكن لم أكن أهتم قط بأن أعطيه لمسات الحنان. وحين بدأت الزوجة تأخذ زمام المبادرة في إعطائه لمسات الحنان كان قد حدث أمراً مدهشاً. إن شخصيته وروحه قد تغيرتا تغييراً كاملاً وأصبح مقتنعاً تماماً أن زوجته تحبه وإبتدأ يصبح أكثر إستجابة لطلباتها. وبدأ يعزف عن الكمبيوتر ويعمل أعمال كثيرة مع زوجته ويقضي وقتاً كافياً معها.

إن هذا الزوج هو واحد من كثيرين لغة حبهم الأساسية هي لمسات الحنان وهم يشتاقون عاطفياً أن يقوم شركاؤهم بأن يمتدوا إليهم ويلمسوهم جسدياً بأن تجري أيديهم على شعورهم ويعطوهم لمسات على الظهر ويمسكوا أيديهم ويُحَوطوهم وأن يلتقوا معهم جنسياً.

كل هذه وغيرها من لمسات الحنان هي بمثابة طوق النجاة العاطفي للشخص الذي تكون لغة حبه الرئيسية هي لمسات الحنان.

الفصل السادس :

إكتشاف لغة حبك الأساسية

٣٩ إن إكتشاف لغة الحب الأساسية لشريكك هو أمر ضرورى إذا ما أردت أن تحفظ له (أو لها) إناء عواطف الحب ممتلئاً. لكن دعنا أولاً نتأكد أنك تعرف لغة حبك الأساسية. لقد سمعت عن لغات الحب العاطفية الخمس وهى : -

١- الكلمات الرقيقة.

٢- وقت كاف.

٣- تقديم الهدايا.

٤- أداء الخدمات.

٥- لمسات الحنان.

إن بعض الأشخاص يعرفون على الفور لغة حبهم الأساسية وكذلك التى لشركائهم. ولكن للبعض الآخر فإن الأمر ليس سهلاً.

وهكذا قال أحد الأشخاص أنه لا يعرف أى لغة بالضبط هى لغة حبه الأساسية لأن هناك لغتان متساويتان بالنسبة له. وحينما سأله

المستشار العائلي عن ذلك فأجاب بلمسات الحنان والكلمات الرقيقة.
وحينما سأله عن المقصود في رأيه عن لمسات الحنان فأجاب أن لمسات الحنان هي في رأيه ممارسة الجنس. وحينما سأله عن شعوره بخصوص لمسات الحنان الأخرى حينما تمر بيديها على شعره أو تدلك ظهره أو مسك الأيادي أو القبلات والعناق بدون ممارسة الجنس. فأجاب بأن هذه الأشياء لطيفة ولا يمكن تجاهلها ولكن الشيء المهم بالنسبة له هو ممارسة الجنس.

ثم بدأ المستشار العائلي يسأله عن موضوع الكلمات الرقيقة وعن التعبيرات التي يجدها أكثر تأثيراً فأجاب عن الكلمات الإيجابية التي تقولها له زوجته لم يبد حسناً ولطفاً وعن الأطراء على مجهوده وعمله في المنزل وعن الوقت الذي يقضيه مع الأطفال.

وحينما سأله المستشار العائلي هل كان والداه يقدمان له مثل هذه الكلمات من المديح والتقدير. فقال بأن والديه لم يقدما له سوى كلمات النقد والإدانة وحينما سأله المستشار العائلي: ما هو شعورك لو أن زوجتك أعطتك وتجاوبت معك في اللقاءات الجنسية ولكنها كانت تحقرك أمام الآخرين وتحط من كرامتك أمام الناس. فقال كنت سوف أشعر بالإحباط والإكتئاب وعندئذ قال له المستشار العائلي: لقد تأكدت الآن أن لغة حبك الأساسية هي الكلمات الرقيقة وقال له

أن العلاقات الجنسية مهمة لك ولكن الكلمات الرقيقة أكثر أهمية لك عاطفياً. وقال له المستشار العائلي: لو كانت زوجتك تسيء معاملتك أمام الناس بالألفاظ النقدية والحط من كرامتك أمام الآخرين فسيأتي الوقت الذي لا ترغب فيه بإقامة علاقات جنسية معها لأنها ستكون حينئذ مصدر عميق للألم لك، إن كثيرين قد وقعوا في خطأ شائع هو تصور الرجال أن لسبابات الحنان هي لغة حبهم الأساسية وأن الرغبة في العلاقات الجنسية هي قوية جداً لديهم. إن الحقيقة بالنسبة للرجل أن الرغبة في العلاقات الجنسية هو أمر طبيعي. فالرغبة في العلاقات الجنسية تثار بسبب تركيبة الخلايا المنوية والسائل المنوي في الحويصلات المنوية. فحينما تمتلئ الحويصلات المنوية فهناك إندفاع طبيعي لتفريغها. وهكذا فإن رغبة الرجال للعلاقات الجنسية لها جذور طبيعية.

٤٠ إن معظم المشاكل الجنسية في الزواج لها علاقة قليلة بطريقة الأداء الطبيعي لكن لها علاقة قوية بمقابلة الإحتياجات العاطفية.

ولذلك فإن الرغبة الجنسية بالنسبة للأنثى لها جذورها في عواطفها وليست في وظائفها الحيوية. فلا يوجد شيء طبيعي مركب فيها ويدفعها للبحث عن اللقاء الجنسي. إن رغبتها في الجنس مبنية على

العاطفة. فإذا شعرت بالحب والإعجاب والتقدير من زوجها حينئذ يكون لديها رغبة طبيعية لإقامة علاقة مودة مع زوجها.

ولكن بدون عواطف مترابطة فإن رغبتها فى العلاقة الجنسية تكون قليلة. ولأن الرجل مدفوع طبيعياً لممارسة الجنس على أسس منتظمة إلى حد ما فربما يعتقد تلقائياً أنها لغة حبه الأساسية.

لكن إذا لم يستمتع الزوج بلمسات الحنان فى الأوقات الأخرى وفى الطرق الغير جنسية فإن ذلك يشير بأن لمسات الحنان ليست لغة حبه على الأطلاق. إن رغبات الرجل الجنسية مختلفة تماماً عن إحتياجاته العاطفية ليشعر بالحب.

ولكن هذا لا يعنى أن اللقاء الجنسى غير مهم له - إنه مهم بشدة - لكن اللقاء الجنسى وحده لن يشبع إحتياجاته للشعور بالحب. إن زوجته يجب أن تتكلم لغة حبه العاطفية الأساسية. وفى الحقيقة عندما تتكلم زوجته لغة حبه الأساسية ويمتلىء إناء مشاعره بالحب ويتكلم لغة حبها الأساسية ويمتلىء إناء مشاعرها فإن العلاقات الجنسية سوف تكون ناجحة عندئذ.

إن معظم المشاكل الجنسية فى الزواج لها علاقة قليلة بالأداء الطبيعي ولكن لها علاقة قوية بمقابلة الإحتياجات العاطفية.

إن الزوجة التى تنتقد زوجها وتسخر منه أمام الناس فإنه يميل للإنسحاب عن اللقاء الجنسى معها ويتخيل نساء أخريات معه فى خياله ولكن حينما تقدر الزوجة زوجها وتعلن إعجابها به فإنه يتجه إليها ويرغب فى ممارسة علاقات جنسية معها.

وإذا أراد الرجل أن يعرف لغة حبه الأساسية فإنه يسأل نفسه ما الذى يجرحه من شريكه. فإذا كان ألمه العميق هو بسبب كلمات الإنتقاد والإدانة من شريكه فإن لغة حبه الأساسية ستكون هى "الكلمات الرقيقة" وإذا كان جرح الزوجة هو بسبب أن زوجها لا يساعدها فى الأعمال المنزلية فيكون لغة حبها الأساسية هى تأدية الخدمات. وإذا كان جرح الزوجة أن زوجها نادراً ما يقدم لها هدية فى أى مناسبة فإن لغة حبها الأساسية هى إستلام الهدايا. وإذا كان جرح الزوجة العميق هو أن زوجها نادراً ما يعطيها وقت كاف حينئذ يكون لغة حبها الأساسية هى "الوقت الكافى".

٤١ وهناك طريقة أخرى لإكتشاف لغة حبك الأساسية كأن تتطلع إلى الوراء خلال سنوات زواجك وتسأل: ما الذى طلبته من شريكى فى أغلب الأوقات؟ وربما يفسر بأن ما طلبته من شريكك كان مجرد شكوى.

وهكذا تستطيع أن تعرف لغة حبك الأساسية حينما تتطلع إلى

السنين التى عجزت وتسأل نفسك عن الأمر الذى طلبته كثيراً من شريكك . فإذا كانت الزوجة خلال السنين التى عبرت تطلب النزهه وقضاء عطلة نهاية الأسبوع مع شريكها وأن تطلب من زوجها أن يترك برامج التليفزيون لمدة ساعة واحدة فقط لكى يتكلما معاً ويتمشيا معاً لأنها شعرت بالإهمال وعدم الحب لأنه نادراً ما كان يستجيب لطلبها فإن لغة حبها الأساسية عندئذ تكون هى الوقت الكافى رغم أنه كان يقدم لها هدايا رقيقة فى مناسبة عيد ميلادها وفى المناسبات الخاصة . ولم تكن هذه الهدايا تجذب إنتباهها قط .

٤٢ وهناك وسيلة أخرى لإكتشاف لغة حبك الأساسية وهى أن تمتحن ماذا تفعل أو ماذا تقول لتعبر عن حبك لشريكك . وهناك إحتمالان : أن ما تفعله من أجلها هو ما تريد أن تفعله هى لك . إذا كنت تقدم لها "أداء الخدمات" ربما - ولكن ليس دائماً - تكون هذه هى لغة حبك الأساسية .

وإذا كانت "الكلمات الرقيقة" هى لغة حبك الأساسية فمن المحتمل أنك سوف تستعملها فى الحديث عن الحب لشريكك . وهكذا قد تتمكن من كشف لغة حبك الأساسية بسؤالك : كيف أنا أعبر بوعى عن حبى لشريكى؟

لكن تذكر أن هذه الطريقة هى مجرد مفتاح محتمل للغة حبك

ولكنها ليست مؤشراً مؤكداً. فعلى سبيل المثال الزوج الذى شاهد والده يعبر عن الحب لزوجته بتقديم الهدايا الرقيقة لها تعبيراً عن حبه لزوجته فإنه سوف يفعل ما كان يفعله أبوه. ورغم ذلك فلن يكون تقديم الهدايا هى لغة حبه الرئيسية لأنه ببكل بساطة يفعل ما تعلمه من والده.

٤٣ أقضى بعض الوقت تكتب ما تعتقد أنه لغة حبك الرئيسية بعد ذلك رتب الأربعة لغات الأخرى حسب أهميتها: لقد إقترحت ثلاثة طرق لإكتشاف لغة حبك الأساسية وهى:

١- ماذا يفعل شريكك أو يفشل أن يفعل ويؤلمك بعمق أكثر. إن عكس ما يؤلمك كثيراً ربما يكون هو لغة حبك الرئيسية.

٢- ما هو أكثر شئ طلبته مراراً كثيرة من شريكك؟ إن الشئ الذى طلبته مراراً فى أحوال كثيرة يشابه الشئ الذى سوف يجعلك تشعر بأعظم حب.

٣- أى طريقة منتظمة هى التى تعبر بها عن الحب لشريكك؟ إن طريقتك فى التعبير عن الحب قد تكون مؤشراً أنها أيضاً سوف تجعلك تشعر بالحب.

وهكذا فإن إستعمال هذه الوسائل الثلاث بالتأكيد سوف تمكنك

من تحديد لغة حبك الأساسية. وإذا كانت لغتان تبدوان متشابهتان لك، بمعنى أن الأثنان أكثر إنطباقاً عليك، حينئذ تكون أنت ذى لغتين. وإذا كان الأمر كذلك فإنه يجب عليك أن تسهل الأمر لشريكك فإذا كان هو (أو هى) لديها إحداهما فإن أى واحدة منهما سوف توصل الحب لك بقوة.

ولكن هناك نوعان من الناس لديهم صعوبة فى إكتشاف لغة حبهم الأساسية. النوع الأول هو الشخص الذى إمتلأ إناء مشاعره لمدة طويلة. مثل الشريك الذى عبر عن الحب بطرق كثيرة وهى ليست متأكدة من هذه الطرق حتى تجعل إحداها تشعر بالحب الأعظم. إنها ببساطة تعرف أنها محبوبة.

أما النوع الثانى فهو الشخص الذى كان إناء مشاعره خالياً لمدة طويلة ولهذا لا يتذكر ما الذى يشعره بالحب.

وهكذا فإنه فى كلتا الحالتين إذا إستطعت أن ترجع للخلف للنظر فى تجارب الوقوع فى الحب وتسأل نفسك: ما الذى أحببته فى شريكى فى تلك الأيام؟ وما الذى فعله أو قاله وجعلنى أرغب أن أكون معه؟ وإذا إستطعت أن تسترجع فى ذهنك تلك الذكريات فإنها سوف تعطيك بعض الأفكار عن لغة حبك الأساسية.

٤٤ هناك وسيلة أخرى لإكتشاف لغة حبك الأساسية تكون بسؤال نفسك: ما هو الشريك المثالي بالنسبة لي؟ وإذا إستطعت أنا أن أحصل على الشريك الكامل. فماذا يمكن أن يشبه؟ إن تصورك عن الرفيق الكامل سوف يعطيك بعض الأفكار عن لغة حبك الأساسية.

وبعد ما ذكرت لك كل هذا دعنى أقترح أن تدون أحياناً ما الذى تعتقده عن لغة حبك الأساسية ثم رتب الأربع لغات الأخرى حسب أهميتها. أيضاً سجل ما الذى تعتقده عن لغة حب شريكك الأساسية ويمكنك أيضاً أن ترتب الأربع لغات الأخرى حسب أهميتها.

فإذا أردت ذلك إجلس مع شريكك وناقش ما تعتقده أن يكون لغته أو لغتها الأساسية للحب ثم بعد ذلك إخبرا بعضكما بعضاً ما الذى تعتبره هو لغة حبك الأساسية. وحينما يتشارك الزوجان فى إكتشاف لغة حب كل منهما أقترح أن يلعبا هذه اللعبة ثلاث مرات فى الأسبوع لمدة ثلاثة أسابيع. واللعبة تسمى "مراجعة الإناء" وتلعبها حين تعود للمنزل وأحدهما يقول للآخر: كيف حال إناء مشاعرك الليلة. ويكون ذلك مقياس يبدأ من الصفر إلى رقم عشرة. الصفر يعنى خلو الإناء والعشرة تعنى إناء ممتلئ من الحب ولا يستطيع أن يأخذ أكثر. وكل من الزوج والزوجة يعطى مقاييس لإناء مشاعره من صفر حتى عشرة وهذه المقاييس هى مؤشرات تبين الحد الممتلئ من

الإناء. وكل شريك يقول لشريكه: ما الذى أستطيع أن أفعله لمساعدتك على ملء إناء مشاعرك؟ وعندئذ يتقدم الشريك باقتراح عما يمكن أن يفعله أو يقوله لشريكه هذه الليلة. وحسب القابلية سوف يتجاوب الشريك مع شريكه حسب الإقتراح الذى قدمه الشريك لملء إناء المشاعر. وهكذا إذا لعب الشريكان هذه المباراة لمدة ثلاث أسابيع فإنه سوف يتعرف كلاهما عن لغة حب كل منهما.

وهكذا دارت هذه المناقشة بين زوجين حسب اللعبة السابق شرحها:

الزوج: كيف حال إناء مشاعرك هذه الليلة؟

الزوجة: سبعة من عشرة.

الزوج: ماذا في إستطاعتى أن أفعله لمساعدتك على إمتلاء إناء المشاعر.

الزوجة: إن أعظم شيء تقدر أن تفعله الليلة هو غسل الملابس وكيها.

الزوج: أنا لا أريد أن أتلقى عقوبة الغسيل والكى.

وهكذا لم يستطع الزوج أن يفهم لغة حب زوجته الأساسية حتى يملأ إناء مشاعرها. لأن طلبات الشريك الأساسية تكون لغة الحب الأساسية.

٤٥ الحب هو إختيار

كيف نستطيع أن نتكلم لغة حب بعضنا البعض بينما نحن ممتلئين بالكراهية والغضب والإستياء خلال إخفاقات الماضى؟ إن الإجابة على هذا السؤال تكون فى جوهر طبيعة إنسانيتنا. فنحن مخلوقات إختيارية. وهذا يعنى أنه لدينا المقدرة على أداء إختيارات سيئة قد فعلها كل منا. إننا قد تحدثنا بكلمات نقد وفعلنا أشياء جارحة ونحن بلاشك غير فخورين بتلك الإختيارات بالرغم من أنها كانت تبدو فى وقتها أمراً عادلاً.

إن الإختيارات السيئة فى الماضى لا تعنى أننا يجب أن نفعلها فى المستقبل. وبدلاً منها نستطيع أن نقول أنا آسف أنا أعلم أننى جرحتك ولكنى أريد أن أجعل المستقبل مختلفاً. أنا سوف أحبك فى لغتك لأننى أريد أن أشبع إحتياجاتك. إن كثير من الزيجات يتم إنقاذها من الدمار حينما يعمل الزوجان من أجل إختيار الحب.

إن الحب لا يمحو الماضى لكن يجعل المستقبل مختلفاً. وهكذا حينما نختار تعبيرات منشطة للحب فى لغة الحب الأساسية لشريكنا فنحن بذلك نخلق جواً عاطفياً حيث نستطيع أن نتعامل مع خلافاتنا الماضية وفشلنا فى الحياة الزوجية.

والحقيقة أنه يوجد الوف من الأزواج والزوجات يعانون من الفراغ العاطفي ويريدون أن يفعلوا الشيء الصحيح ولا يريدون أن يجرحوا شريكهم ولكنهم بسبب الجوع العاطفي فإنهم يبحثون عن الحب خارج الزواج.

وهناك فرق بين "الوقوع في الحب" و "الإحتياج العاطفي" إن الوقوع في الحب هو على مستوى الغريزة. إنه أمر معنوي يحدث في محيط العلاقات الطبيعية بين الرجل والمرأة وهذا هو موضوع الأفلام السينمائية والمسلسلات والمجلات الرومانسية التي دمجت بين الوقوع في الحب والإحتياج العاطفي. إن الوقوع في الحب يمكن أن يُشجع أو يُخمد لكنه لا يمكن أن ينشأ بالإختيار العقلي. وعمره قصير لا يتعدى سنتان أو أقل وهو يختلف عن الأشباع العاطفي.

إن الحب الغريزي ينشأ في علاقات منحرفة خارج الزواج بينما الشبع العاطفي لا ينشأ إلا في إطار الحياة الزوجية حيث يكرس الوقت والطاقة لتكون قاصرة على علاقاتنا الزوجية وهو الذي يملأ إناء مشاعرنا وخلاله نستطيع أن نقهر العالم والخطية والإنحراف ولا يكون شيء مستحيل عليه. والإشباع العاطفي فوق أنه يملأ إناء المشاعر فهو يعطي الشعور بالنشاط والحماس.

٤٦ إن مقابلة إحتياج الزوجة للحب هو إختيار يجب أن يفعله الزوج كل يوم. وإذا ما عرف الزوج لغة حب زوجته الأساسية وإختار أن يتحدث بها مع زوجته فإنه سوف يُشبع إحتياجاتها العاطفية وسوف تشعر بالأمان فى حب زوجها لها.

وعلى كل فنحن سوف ننزل من البرج العاجى لنعود إلى عالم الحقيقة. وهكذا فإن شريكنا لم يتعلم أن يتكلم لغة حبنا الأساسية فإن إحتياجنا للحب سوف يُشبع. ومع عكس ذلك إذا كان هو (أو هى) لم يتكلما لغة حبنا فإن إناء مشاعرنا سوف يجف تدريجياً وسرعان ما نشعر أننا لم نعد محبوبين.

إن مقابلة الإحتياج للحب فى شريك الإنسان هو إختيار. وإذا كنت أتعلم لغة عاطفة حب شريكى وتكلمت بها كثيراً فى فترات قليلة فإن شريكى سوف يستمر فى الشعور بالحب. وحينما يتخلص الإنسان من فكرة السقوط والإنحراف فى الحب (أى العلاقات الغير مشروعة) وينسى تلك العلاقات المنحرفة فإن ذلك بسبب أن إناء مشاعر حبه قد إمتلأ. على كل إذا لم أتعلم لغة حب شريكى الأساسية أو إخترت أن لا أتكلم بها فإن الإحتياج العاطفى لن يشبع حينئذ. وبعد عدة سنوات من العيش بإناء مشاعر خالى فمن المحتمل

أن يسقط الشريك في الحب مع شخص آخر وتبدأ العجلة في الدوران مرة أخرى.

إن مقابلة إحتياج زوجي هو إختيار أعمله كل يوم. وإذا ألممت لغة حبها الأساسية وأحببت أن أتكلم بها فإن إحتياج عواطفها الدفيئة سوف تشبع. وهي سوف تشعر بالأمان في حبي لها. وإذا فعلت هي نفس الشيء معي فإن إحتياجاتي العاطفية سوف تشبع. وكلانا سوف يعيش إنفعالياً بشكل أفضل. وفي حالة إشباع العواطف فإن كلانا سوف يعطي طاقات قادرة على الإبداع لمشروعات كثيرة مفيدة خارج الزواج. بينما نحن سوف نستمر في المحافظة على زواجنا.

إن كثيرين من الرجال يعانون من إنهاء مسألة عمر خالي ليجعلهم يتركون زوجاتهم لإشباع إحتياجاتهم في مكان آخر.

وهكذا فإن مفتاح إعادة ميلاد الزواج مرة أخرى هو إكتشاف لغة الحب الأساسية للزوجين بعضهما البعض وإختيار التكلم بها كثيراً على فترات.

٤٧ حينما تؤدي عملاً على خلاف طبيعتك فإن ذلك هو أعظم تعبير عن الحب. دعنا نثير هذا السؤال. ماذا تفعل حينما تكون لغة حب شريكك هي أقل لغة من طبيعتك؟ فحينما تكون لغة حب

الزوجة هو تأدية الخدمات وليس من طبيعة الزوج أن يقوم بأى عمل مثل كنس الأرض مثلاً.

لقد إعتاد الزوج أن يكنس الأرض حينما كان طفلاً وكانت أمه تجبره على ذلك طوال مرحلة الدراسة الإعدادية والثانوية ولا تسمح له بلعب الكرة يوم الأجازة إلا لو إنتهى من كنس المنزل بأكمله. عندئذ قال الولد: حينما أترك هذا المكان وأتزوج فلن أكنس المنزل قط بل ستقوم الزوجة بهذا العمل. ولكن عاد الزوج يكنس المنزل باستمرار وإنتظام والسبب فى ذلك هو الحب. فالذى دفعه لهذا العمل هو الحب وليس طلب الزوجة له.

وهكذا فإن الأداء الذى تؤديه وهو ليس من طبيعتك فحينما تفعله فإن ذلك سيكون أعظم تعبير عن الحب. والزوجة تعرف أن زوجها إنما يتقبل ذلك بسبب الحب الخالص.

ولكن قال أحد الأزواج لمستشار الحياة الأسرية دكتور شايمان: أنا أعرف أن لغة حب زوجتى هى لمسات الحنان وأنا لا أحب اللمس. فأنا لم أرى أبى وأمى يعانقان بعضهما البعض بل ولم يعانقانى أنا قط.

أجاب دكتور شايمان هذا الزوج: هل لك يدان؟ هل تستطيع أن

تشبكهما معاً؟ تخيل أن زوجتك في الوسط واجذبها نحوك. ولو أنك عانقت زوجتك ثلاثة الاف مرة فإن الشعور بالأرتياح سوف يسود عليك. ولكن الراحة ليست هي الأمر المرجو فنحن نتحدث عن الحب. والحب هو شيء تؤديه لشخص آخر وليس شيئاً تفعله لذاتك.

إن أغلبنا يفعل أشياء كثيرة كل يوم ولا تعتبر طبيعية بالنسبة لنا. فالبعض منا لا يرغب القيام من الفراش في الصباح ورغم هذا فإننا نتغلب على مشاعرنا وننهض من الفراش. ومن الطبيعي قبل نهاية اليوم فإننا سوف نشعر بالرضى بخصوص قيامنا من الفراش. وهكذا فإن أعمالنا ترضي عواطفنا.

وهذا هو نفس ما يحدث مع الحب. فحين تكتشف لغة الحب الرئيسية لشريكك فتختار أن تتكلم بها سواء كانت من طبيعتنا أم لم تكن فنحن ببساطة إخترنا أن نمارسها لمنفعة الشريك الآخر. نحن نريد إشباع إحتياج عواطف شريكنا ونصل للتكلم بلغة حب الشريك. وعند عمل هذا فإن إناء مشاعر حبه سوف تمتلئ والفرصة ستكون مهيأة لكي يبادلنا العواطف ويتكلم لغة حبنا. وحين يفعل هذا فإننا سنسترد عواطفنا ويبدأ إناء مشاعر حبنا في الأمتلاء.

إن الحب هو إختيار وأي شريك يستطيع أن يبدأ الحب الآن!!

٤٨ إن الحب يلغى الخلافات:

إن الحب لا يشبع فقط إحتياجنا العاطفي ولكن يشبع إحتياجنا للأمان ويعطى الذات قيمة وأهمية. فإذا أنا ما شعرت بأننى محبوب من شريكى فإننى سوف أستريح وأشعر بالأمان فى حضوره (أو حضورها).

إن شعورى بقيمة الذات نابع من حقيقة أن شريكى يحبنى. واذا ما أنا شعرت بحب شريكى فإننى سوف أشعر أننى أستحق هذا الحب. وقد يكون والداى أعطيانى رسائل سلبية عن قيمتى ولكن حين يحبنى شريكى فإنه يعطى قيمة لذاتى.

إن الإحتياج لنكون ذوى شأن هو القوة المثيرة للعاطفة التى تدفع الكثير من سلوكنا. إن الرغبة فى النجاح هى التى تقود الحياة. فنحن نعمل بجد لنصل إلى أهدافنا. إن الشعور بالحب من شريكنا يعزز من الشعور بالأهمية. فنحن نعتقد إذا كان شخص ما يحبنى فأنا لابد أننى ذو شأن. وحينما أشعر أننى ذو أهمية فإن الحياة ستكون لها معنى وسيكون لى هدف أسعى أريد أن أصل إليه. لكننى لن أشعر بالأهمية إلى أن يعبر أحد ما عن حبه لى. وحينما يستثمر حب شريكى الوقت والطاقة والمجهود فإنا أعتقد أننى ذو أهمية. وبدون الحب قد أقضى

العمر كله فى البحث عن الأهمية وقيمة الذات والأمان. وحيثما أحب المرء فإنه سوف يشبع كل الإحتياجات الإيجابية.

وفى محيط الزواج فإذا لم تشعر بالحب فإن الخلافات سوف تتفاقم وسوف ينظر كل طرف إلى الطرف الآخر كمهدد للسعادة وسوف يقاتل الزوجان من أجل قيمة الذات ويصبح الزواج ميدان معركة أكثر من أن يكون مجالاً للسعادة والبهجة.

إن الحب ليس هو الإجابة لكل شئ لكنه يخلق جواً من الأمان وفيه تستطيع أن تبحث عن إجابات لتلك الأشياء التى تضايقك.

يستطيع الزوجان فى أمان الحب مناقشة الخلافات بدون إتهامات. ومن الممكن أيضاً حل النزاعات. إن الشريكين المختلفين يمكن أن يتعلما العيش سوياً فى إنسجام ويكتشف كل طرف الأمور الفضلى والحسنى فى الطرف الآخر. تلك هى مكافآت الحب.

إن قرار حب شريكك يحمل قوة ضخمة. وأن تتعلم لغة حبه (أو حبها) الأساسية يجعل هذه القوة حقيقية.

إن الحب هو الحقيقة التى تعمل لأجل هو راء العالم.

لقد حدث أن الزوجان كانا يعيشان معاً لمدة خمسة وثلاثون عاماً ولم يكن لديهم أى مشاكل مالية أو نزاعات وخلافات. ولكن كانت

المشكلة الحقيقية أنها لا تشعر بحب زوجها لها. وأصبحت الحياة روتينية بالنسبة لكليهما. فهما لا يتحدثان سوياً. الزوج منشغل بمشاهدة التليفزيون إلى أن ينام أمام التليفزيون. وهو لا يجلس لكى يتحدث مع زوجته ويتسامر معها قط. وهما أشبه بصديقان يعيشان في منزل واحد فلا يوجد حب بينهما وتشعر الزوجة أن إناء مشاعرها فارغ تماماً ولم يكن الزوج يفهم ذلك أو يشعر بذلك وكان يظن أن مجرد مساعدتها فى أمور المنزل مثل غسل الأطباق وكنس الأرض وترتيب الملابس ووضعها فى أماكنها بعد غسلها أمر كاف ولكن الزوج لم يعلم ما تحتاجه زوجته منه. بينما الزوجة قالت أنها محتاجة من زوجها أن يعطيها بعض الوقت لينظر إليها ويتحدث معها عن حياتها. وكان من الواضح أن لغة حب الزوجة الأساسية هى الوقت الكافى فكانت تبكي من أجل جذب إنتباه زوجها لها وكانت تطلب أن زوجها يعاملها كشخص وليس كشيء. لقد كان الزوج يظن أن لغة حب زوجته هى أداء الخدمات لها ولذلك كان ينشغل دائماً بمساعدتها فى أمور المنزل ولكن لم يكن لغة حب الزوجة هى أداء الخدمات بل الوقت الكافى. ولقد طلبت الزوجة من زوجها أن يجلس بجوارها كل يوم لمدة خمسة عشر دقيقة ليتحدث معها بدلاً من عمل كل هذه الأشياء.

ولقد فهم الزوج لغة حب زوجته الأساسية وبدأ الزوج من جديد

من تلك الليلة التى جلسا كلاهما مع دكتور شايمان مستشار الحياة الأسرية الذى ساعدهما على إكتشاف لغة حبهما الأساسية وبدأ الزوج فى إعطاء زوجته وقتاً كافياً يتحدث معها وينظر إليها وينصت إليها ثم بعد ذلك يساعدها فى الأمور المنزلية الأخرى. وبدأ كل منهما فى حب بعضهما البعض فى لغة الحب الصحيحة. وفى أقل من شهرين أصبحا فى شهر عسل من جديد وأن تغييراً جذرياً قد حدث فى حياتهما وهكذا فإن عواطف الحب ممكن أن تولد ثانية فى الزواج. والمفتاح لذلك هو تعلم لغة الحب الأساسية للشريك وأن نختار أن نتحدث بها!!!

٤٩ حب البغيض:

تقدمت إحدى الزوجات وسألت دكتور شايمان - مستشار الحياة الأسرية - قائلة: هل من الممكن أن تحب شخص أنت تكرهه؟

وحينما ناقش دكتور شايمان إجابة هذا السؤال مع زوجته وتذكرا شعور الكراهية الذى إنتابهما خلال كلمات الإدانة لبعضهما البعض التى قادت إلى شعور الغضب الذى أوصلهما إلى الكراهية. ولكنهما تأكدا أن ذلك سوف يدمر الزواج ولكن خلال ستة من زواجهما تعلما كيف يناقشا خلافاتهما دون إتهامات لبعضهما البعض وكيف إمكنهما إتخاذ القرارات دون أن تفقدهم عرى وحدتهما وأخيراً كيف يتحدثا

لغة الحب الأساسية لكل منهما. وحينما بدأ يتكلمان لغة حب لبعضهما البعض تم وضع حد لشعورهما السلبي للغضب والكراهية. كل هذا بسبب أن دكتور شايمان وزوجته كانا منفتحان مع التعليم والتطور.

لقد كانت هذه الزوجة التي ذهبت إلى مستشار الحياة الأسرية في حياة زوجية كلها نقد وإتهام مما جعل مشاعر حبها نحو زوجها قد ماتت وقد إستنفذت طاقة عواطفها وتم تدمير تقديرها لذاتها. وعندئذ كان سؤالها هل ممكن أن تحب زوجاً بغيضاً؟. وهل هو سوف يستجيب في أي وقت لحبها؟ ولأن هذه الزوجة مسيحية متدينة لذلك قرأ لها دكتور شايمان كلمات الرب يسوع المسيح التي دونها القديس لوقا في إنجيله:

"لكني أقول أيها السامعون أحبوا أعدائكم أحسنوا إلى مبغضيكم باركوا لاعنيكم وصلوا لأجل الذين يسيئون إليكم. وكما تريدون أن يفعل الناس بكم أفعلوا أنتم أيضاً بهم هكذا. وإن أحببتم الذين يحبونكم فأي فضل لكم فإن الخطاة أيضاً يحبون الذين يحبونهم" لو ٦: ٢٧-٢٨ و ٣١-٣٢

ولكن ياتري هل يمكن تنفيذ ذلك؟ وهل يمكن أن تحب شريكك الذي أصبح عدوك؟ وهل من الممكن أن تحب إنسان قد لعنك وأسلم

معاملتك وعبر لك عن مشاعر الأخوة والكراهية لك؟ وإذا إستطعت ذلك هل ممكن أن يكون هناك مقابل؟ وهل يمكن أن يتغير زوجها ويبدأ يهتم بها ويقابل حبها بحب مماثل؟ لقد إنبهرت هذه الزوجة من كلمات الرب يسوع المعلم الأعظم الذى قال:

"إعطوا تعطوا كيلاً جيداً ملبداً مهزوزاً فائضاً يعطون فى أحضانكم. لأنه بنفس الكيل الذى به تكيلون يكال لكم".
لو ٦: ٣٨ ولكن يبقى السؤال: هل يمكن لهذه المبادئ القديمة أن تعمل فى الزواج وتجعل الزوجة (أو الزوج) يحب الشريك البغيض؟

ولقد بدأ د. شابمان فى عمل تجربة جديدة وهى أن تبدأ الزوجة فى التعامل مع زوجها لمدة ستة شهور حسب لغة حبه الأساسية ولقد كانت الزوجة تريد أن تتخلص من زوجها وهكذا أشار صديقاتها بذلك. لأنه لن يتغير قط وأن هذه هى الطريقة الوحيدة للحياة. ولقد إنخفض إناء مشاعرها ولم يعد لديها أى مشاعر حب نحوه ثم قرأ لها دكتور شابمان ثانية ما قاله الرب يسوع المسيح عن محبة الأعداء والإحسان إلى الذين يبغضوننا (لو ٦: ٢٧-٢٨ و ٣١-٣٢). ثم سألها دكتور شابمان:

- هل هو يعاملك كعدو أكثر من صديق. - أومأت برأسها موافقة.

- هل كان يلعنك (بالشتائم) فى وقت لآخر. - أجابت مرات كثيرة.

- هل عمو أساء معاملتك . . أجابته مراراً .

- هل هو أخبرك أنه يكرهك . . أجابت نعم . .

وشرح لها أن إناء مشاعرها قد إنخفض ولذلك لا يوجد لديها أى مشاعر نحو شريكها . وأن كل ما لديها هو مشاعر فراغ وألم . وقد أخبرها د . شابمان أنه إذا إستطعنا أن نتعلم التكلم بلغة حبنا الأساسية لبعضنا البعض فإن الإحتياج العاطفى قد يُشبع والمشاعر الإيجابية قد تولد ثانية .

ولذلك كان لدى الزوجة روح إيجابية لتنسى الماضى وتنظر إلى المستقبل وتحاول هذه التجربة الجديدة لمدة ستة شهور بأن تتحدث مع زوجها بحسب لغة حبه الأساسية . لقد كانت لغة حب الزوجة الأساسية هى الوقت الكافى لأنهما لم يعودا يذهبان إلى الأماكن سوياً وأنه لا يهتم بعالمها ولا يستمع لآرائها ولا يقدر كلامها ولم يعودا يتحدثان معاً . ولم يعد يقدر زواجهما أكثر من أى شئ آخر .

ولقد طلب د . شابمان من هذه الزوجة أن تبدأ هى بأن تتحدث مع زوجها لمدة ستة شهور بلغة حبه الأساسية . وعندئذ سوف يمتلئ إناء مشاعره وعندئذ سوف يبدأ أن يبادلها الحب . وهذا مبنى على فكرة أن الإحتياج العاطفى للحب هو أعمق إحتياج للإنسان وحين يشبع هذا

الإحتياج العاطفي فإن الإنسان يميل للإستجابة إيجابياً للشخص الذى يقابل هذا الإحتياج.

وقال لها إن الرب يسوع حينما قال: **"إعطوا تعطوا. لأنه بنفس الكيل الذى به تكيلون يكال لكم"** لو ٦: ٣٨ إنما وضع مبادئ للتنفيذ وليس لخداع الناس.

ومعنى كلمات الرب يسوع أنه إذا كنا لطفاء وودودين نحو الناس فهم سوف يكونون لطفاء وودودين نحونا!!! ولكن هذا لا يعنى أننا نستطيع أن نجعل الشخص لطيفاً حين نكون لطفاء نحوه. ولكن فقط نحن نقول أنه إحتمال بأنه سوف يفعل هذا.

لقد قالت الزوجة بأن لغة حبها الأساسية هى الوقت الكافى حيث كانت مع زوجها يقضيان وقتاً سوياً فى السنين الأولى من زواجهما وكانا يقضيان ساعات طويلة يتكلمان معاً ويفعلان أشياء كثيرة سوياً وتمنت الزوجة أن يعود ذلك من جديد أما الآن فلم يعد لديه وقتاً للحديث لأن الأشغال والأعمال الأخرى صارت أكثر إهتماماً من علاقتهما معاً. ولما سألها د. شايمان عن لغة حب زوجها فقالت لمسات الحنان!! خصوصاً الجزء الخاص بالعلاقات الجنسية.

ولقد إقترح د. شايمان أن تبدأ الزوجة بالحديث مع زوجها لكى

تكون زوجة صالحة وطلب منها أن تقبل زوجها كما طلب منها أن تركز على لغة حبه الأساسية الأولى وهى لمسات الحنان ولغة حبه الثانية وهى الكلمات الرقيقة كأن تنظر إلى الأمور الإيجابية في حياة زوجها وأن تعطيه كلمات تشجيع منها وطلب منها دكتور شابمان بأن تكف عن الشكوى من زوجها وإذا كان لديها أى شكوى من زوجها تدونها فى ورقة ولا تخبره بها وطلب منها تكوين علاقات جنسية مع زوجها حيث أنها توقفت فى الفترة السابقة للمشورة.

ولقد كانت هذه المشورة صعبة التنفيذ بأن تستجيب الزوجة لزوجها فى العلاقات الجنسية بينما هو يتجاهلها كل الوقت وتشعر أنها شئ يستعمل فى اللقاء الجنسى أكثر من أن تكون إنسانة محبوبة. إنه يتصرف معها كما لو كانت غير مهمة طوال الوقت على الاطلاق وبعد ذلك يريد أن يقفز على الفراش لكى يستعمل جسدها فى العلاقة الجنسية وهذا هو الذى جعلها تبتعد عنه فى الفترة الماضية وترفض العلاقة الجنسية.

ولقد أكد لها د. شابمان أن ذلك أمر طبيعى وعادى بالنسبة لإستجابتها لأن معظم الزوجات يكون لديهن الرغبة فى ممارسة الجنس مع أزواجهن الودودين حيث ينمو معهن الشعور بأنهن محبوبات من أزواجهن وإذا شعرن بالحب فإنهن يرغبن فى الجنس

بموقف. وإذا لم يشعرن بالحب فهن يشعرن بأنهن مستعملات في اللقاء الجنسي. ولهذا فإن حب الزوجة لشخص ما لا يحبها هو أمر صعب إلى أبعد الحدود. لأن هذا يأتي ضد ميولنا الطبيعية.

ولكن طلب د. شابمان من تلك الزوجة أن تعيد قراءة عظة الرب يسوع المسيح عن محبة الأعداء ومحبة الذين يكرهوننا والذين يضطهدوننا وطلب منها أن تطلب من الله المساعدة للتدرب على تعاليم يسوع. وطلب منها أن تفعل شيء لمنفعة زوجها وهذا هو ما يعنيه الرب يسوع وليس هذا ظاهر بحب غير موجود ولكنه عمل شيء لإرضاء الشريك.

وبالتأكيد ليس لدينا مشاعر دافئة نحو الناس الذين نكرههم لأن هذا أمر غير عادي ولكننا نستطيع أن نؤدي أعمال الحب لهم. ونحن نأمل حين نقوم بأداء أعمال الحب للآخرين فإن ذلك سيكون له تأثير إيجابي على مواقفهم وسلوكهم ومعاملتهم وسوف تكون في النهاية قد اخترنا أن نعمل شيئاً إيجابياً لهم.

ولقد طلب دكتور شابمان من الزوجة أن تقبل زوجها مهما كان ساخراً أو وقحاً أو مرائي أو إيجابي وسيكون محور قبولها لزوجها هو إتكالها على المعونة التي سوف يعطيها الله لها. ومهما كان جواب

زوجها بأنها سوف تقبله قبولاً تاماً وتؤكد له أنها ستكون زوجة صالحة له.

وبعد أن بدأت الزوجة تتعامل مع زوجها حسب لغة حبه الأساسيّة الأولى (لمسات الحنان والعلاقات الجنسية) ولغة حبه الثانية وهى (الكلمات الرقيقة) بدأت تطلب منه أن يفعل لها شيئاً يرضيها كما كان يفعل من قبل مثل أن يلعب معها الطاولة أو الشطرنج أو الدومينو مثلاً بأن يقضيا معاً وقتاً سوياً وذلك بأن تطلب منه طلباً محدداً وليس طلباً عاماً وإذا فعله فإنه يستجيب لإحتياجاتها وهنا يكون الزوج قد بدأ يتعلم لغة حب زوجته أيضاً وإذا إختار الزوج أن يتحدث مع زوجته حسب لغة حبها الأساسية فإن عواطفها الإيجابية نحوه سوف تبدأ فى الظهور على السطح وسوف يمتلئ إناء مشاعر حبها وسيكون زواجهما قد بدأ يولد من جديد.

وفعلاً بدأت الزوجة تتجاوب مع زوجها وبدأ الشبع فى العلاقات الجنسية وبدأ هو يتجاوب معها ويقضى معها وقتاً سوياً وبدأت المنازعات والخلافات تتضاءل وبدأ شعور الزوجة يتغير للأفضل مع زوجها.

وهنا نقول أن الحب هو صانع المعجزة حيث قامت الزوجة بتحسين

أدائها. ومع الخلافات الزوجية يجب أن نتعرف على لغة حب الشريك وأن نركز عليها لمدة ستة شهور وبعد أن يرى الشريك تحسن فى شريكه يطلب منه طلباً محدداً يعمله له وإذا رفض هذا الطلب فيجب أن يستمر الشريك فى أدائه ويستمر فى الطلب فى الشهر المقبل فربما يستجيب له وسوف تتجدد العواطف ولسوف يولد الزواج من جديد وتلك هى معجزة الحب!!!

الخاتمة

رسالة خاصة من دكتور شابمان

لقد عبرت بطريقة شخصية إكتشاف جذور الإيمان المسيحي وإختيار تاريخ ميلاد السيد المسيح وحياته وموته وقيامته، وإنتهيت إلى أن موته يمثل تعبيراً عن الحب. وقيامته من الأموات كشئ مستحيل هو دليل على قوته. لقد أصبحت مؤمناً حقيقياً وعندئذ سلمت له حياتي. ووجدت أنه يزود بالطاقة الروحية الداخلية للحب حتى لو كان الحب غير متبادل.

أنا أشجعك أن تتعرف على ذاك الذى وهو يموت - على الصليب- صلى من أجل هؤلاء الذين صلبوه قائلاً: **"يا أبتاه إغفر لهم لأنهم لا يعلمون ماذا يفعلون"** لو ٢٣ : ٣٤.

إن القابلية للحب خصوصاً حينما لا يحبك شريكك قد تكون أمراً مستحيلاً للبعض. ولكن مثل هذا الحب يتطلب منا الإعتماد على الجذور الروحية.

إننى حينما كانت أواجه مشاكل فى معركة زواجى وجدت أننى فى مسيس الإحتياج لله لحل هذه المشاكل ومنح طاقة داخلية للحب.

إن كثيراً من الأزواج والزوجات مازالوا يعيشون بمفهوم الحب ولغات الحب الخمس حدث تغييراً شديداً في حياتهم الزوجية. فحينما يشبع الإحتياج العاطفي فإنه يخلق جواً جديداً فيمكن خلاله الزوجان من التعامل بقية حياتهما وأن يصنعا ثمراً كثيراً.

إن كل منا يأتي للحياة الزوجية بشخصيات مختلفة وتاريخ مختلف وكل منا يحمل نظريات عديدة في العلاقات الزوجية. ويأتي بآمال عديدة وطرق كثيرة لفهم الأشياء وآراء كثيرة عن أمور الحياة الزوجية.

ولكن الزواج السليم هو الذي يحمل القدرة على رؤية الأشياء وفقاً لعلاقاتها الصحيحة.

ونحن لا نحتاج أن نتفق على كل شئ ولكن يجب أن نجد طريقاً نعالج به إختلافاتنا حتى لا تصبح إنشقاقات.

إن الأزواج حين يكون إناء مشاعرهم العاطفي خال يتجهون للمناقشات والخلافات والبعض منهم يكون عنيفاً في مناقشاته حين يستخدم الألفاظ القاسية وأحياناً الإعتداء الجسدي. ولكن حين يمتلئ إناء الحب فإنه يخلق جواً من الود والتفاهم وهكذا فإن إشباع

الإحتياج العاطفى للحب هو الطريق الوحيد فى الزواج لحل المشاكل والخلافات.

وربما يساعد هذا الكتاب فى خلق زيجات سعيدة. وأنا لم إكتب هذا الكتاب كرسالة أكاديمية تخزن فى مكتبات الكليات والجامعات رغم أن الدارسين يجدون فيه مادة لدراسة الزواج وحياة الأسرة. ولكنى كتبت هذا الكتاب لهؤلاء المتزوجين ولأولئك الذين دخلوا الزواج بأحلام عن السعادة الزوجية ولكنهم فوجئوا بالواقع الذى هو خطر فقدان هذه الأحلام تماماً.

إننى آمل أن يجد الأزواج والزوجات الطريق المؤدى لكى تصبح أحلامهم حقيقية.

إننى أحلم أن تكون القوة الدافعة للأزواج والزوجات تحررهم من الخطأ لصالح الإنسانية وذلك حين يقدر الأزواج والزوجات أن يعيشوا بأوانى مشاعر حب ممتلئة لبلوغ قوتهم الكامنة كأزواج وزوجات.

أنا أحلم أن ينمو الأطفال فى بيوت مملوءة بالحب والأمان حيث تنمو طاقات الطفل فى قنوات التعلم والخدمة.

إن رغبتى فى هذا الكتاب المختصر أن نضرم شعلة الحب فى زواجك وزواج الآلاف الآخرين مثلك.

أنا أتمنى أن يصل هذا الكتاب لكل زوجين وأقول لهما: لقد كتبت هذا لك وآمل أن يغير حياتك الزوجية وإذا تم ذلك فحاول أن تعطى هذا الكتاب لآخر لكى يستفيد منه. إعطه لأسرتك ولأخوتك الرجال والنساء المتزوجين ولأولادك وبناتك المتزوجين. ولهؤلاء الذين معك فى العمل وفى الكنيسة ولجيرانك. حتى يرى الجميع أننا بجميعاً سوف نرى كيف تصبح أحلامنا حقيقية.

دكتور شنابان

مؤلفات القمص إشعياء ميخائيل
فى التربية الأسرية

١ ـ الخطبة بين النجاح والفشل.
٢ ـ حياة صالحة للمتزوجين.
٣ ـ المسيح فى الأسرة .
٤ ـ التربية الروحية.
٥ ـ الأشبين.
٦ ـ نربيهم حسناً (مترجم).
٧ ـ الخلاف بين الأهل والأبناء.
٨ ـ لماذا النكد.
٩ ـ بلا عيب.
١٠ ـ أبناؤنا.
١١ ـ لغات الحب الخمس للمتزوجين.
١٢ ـ أيقونة الأسرة المسيحية.
١٣ ـ الحضور الإلهى فى الأسرة.
١٤ ـ الزواج والحياة العائلية للقديس يوحنا فم الذهب (مترجم).
١٥ ـ بين الآباء والأبناء.

تطلب من كنيسة الملاك ميخائيل بالظاهر
ص.ب ١٠ الظاهر ت : ٥٩٣٨٦٣٠

FR. Ishaia Bibawy
website:http://www.fr-ishaia.com
E-mail: father@fr-ishaia.com