ماذا يحدث للحب بعد الزواج؟

على ارتفاع ٣٠٠٠٠ قدم فى مكان ما بين مدينتى بوفالو ودالاس وضع الجريدة التى كانت بيده فى جيب مقعده، وأدار وجهه ناحيتى وسألنى: "ماذا تعمل؟"، فقلت له الحقيقة: "أعمل استشارى علاقات زوجية، وأدير حلقات نقاشية حول كيفية إثراء الحياة الزوجية".

فقال لى: "لقد كنت أريد منذ فترة طويلة أن أسأل أحدًا هذا السؤال، ماذا يحدث للحب بعد الزواج؟".

وحيث إنه بدد أملى فى أخذ قسط صغير من النوم، فقد سألته قائلاً: "ماذا تقصد؟".

فأجابنى قائلاً: "حسناً، لقد تزوجت ثلاث مرات، وفى كل مرة يكون الأمر رائعًا قبل الزواج، ولكن بطريقة ما ينهار تمامًا بعد الزواج؛ فكل الحب الذى اعتقدت أننى أكنُّه لإحداهن، وكذلك كل الحب الذى بدا وكأنها تكنُّه لى ذهب أدراج الرياح، أنا شخص ذكى إلى حد ما، وأدير عملاً ناجحاً، ولكننى لا أستطيع فهم هذا الأمر".

فسألته قائلاً: "كم من الوقت استمر زواجك؟".

فقال: "فى المرة الأولى استمر الزواج ما يقرب من عشر سنوات، وفى الثانية استمر ثلاث سنوات، أما الثالثة فست سنوات تقريبًا".

فسألته: "وهل كان الحب يتبخر بعد الزواج مباشرة فى كل مرة، أم يكون تبخُّره تدريجيًا؟".

فقال: "حسناً، فى المرة الثانية فشل الزواج منذ البداية، لم أعرف ماذا حدث، لقد كنت أعتقد بالفعل أنَّ كلاً منَّا أحب الآخر، ولكن شهر العسل كان مأساة لم

نستطع تجاوزها أبدًا؛ لقد دامت فترة خطبتنا لمدة ستة أشهر فقط، لقد حدث ذلك فى فترة قصيرة، وكان الأمر ممتعًا حقًا! ولكن بعد الزواج، كانت حياتنا عبارة عن معركة مستمرة.

أما المرة الأولى، فكانت الأعوام الثلاثة أو الأربعة الأولى من الزواج ـ قبل مجىء الطفل ـ جيدة، ولكن بعد ولادة الطفل، شعرت وكأنها تعطى كل اهتمامها للطفل، ولم تعد لى أية أهمية بالنسبة لها، لقد بدا الأمر وكأن هدفها الوحيد فى الحياة هو أن تنجب طفلاً، وبعد أن حققت هدفها لم تعد بحاجة إلىَّ".

فسألته قائلاً: "هل أخبرتها بذلك؟".

فقال: "آه، نعم أخبرتها، وقالت لى إننى مجنون، وإننى لا أفهم كمَّ الجهد الذى تبذله كمربية على مدار الأربع والعشرين ساعة، وإننى ينبغى أن أكون متفهماً وأساعدها أكثر من ذلك، وقد حاولت أن أفعل ذلك حقاً، ولكن لم يبد أنَّ ذلك يشكِّل أى فارق، وبعد ذلك، ظللنا نتباعد أكثر فأكثر، وبعد فترة من الزمن لم يكن هناك حب بيننا على الإطلاق، ببساطة لقد مات حبنا، فاتفقنا نحن الاثنين على أن زواجنا قد انتهى.

وبالنسبة للمرة الثالثة، فقد كنت أعتقد حقاً أنها ستكون مختلفةكان قد مرَّ على طلاقى الثانى ثلاث سنوات لقد استمرت فترة خطوبتنا لمدة عامين، وكنت أعتقد أننا نعرف ما كنَّا نفعله، كما اعتقدت أنَّه ربما تكون هذه هى المرة الأولى التى أعرف فيها حقاً معنى أن تحب شخصاً ما، لقد أحسست أنها تحبنى بالفعل.

وبعد الزواج لا أعتقد أنى تغيرت، فقد ظللت أعبر لها عن حبى كما كنت أفعل قبل الزواج، كنت أخبرها كم هى جميلة، وأخبرها عن مدى حبى لها، وكم أنا فخور لكونى زوجها، ولكن بعد عدة أشهر من الزواج بدأت تتذمَّر؛ فى البداية كانت تتذمَّر من أشياء بسيطة؛ مثل عدم إلقائى القمامة فى الخارج، أو عدم تعليقى ملابسى فى الدولاب، وبعد ذلك بدأت تنتقد شخصيتى، وتقول لى إنها لم تشعر بأنه يمكنها الاعتماد علىَّ، لقد أصبحت شخصية سلبية تماماً، ولم تكن كذلك قبل الزواج أبدًا، فقد كانت واحدة من أكثر الشخصيات التى قابلتها إيجابية على الإطلاق، وهذا ما جعلنى أنجذب إليها، لم تكن تتذمر من أى شىء، بل كانت ترى كل ما أفعله جيداً، ولكن بمجرد أن تزوجنا، بدا الأمر وكأننى لا أستطيع فعل أى شىء بالطريقة الصحيحة، بصراحة لا أعرف ماذا حدث، وفى النهاية لم أعد أحبها وبدأت أغضبها، وكان من الواضح أنها لا تحبنى، فاتفقنا على أنه لم تعد

هناك فائدة من أن نعيش معاً؛ ولذلك انفصلنا.

حدث ذلك منذ عام؛ لهذا فإن سؤالى هو: "ماذا يحدث للحب بعد الزواج؟ هل ما حدث معى يحدث مع كل الناس؟ وهل هذا هو السبب فى أنَّ حالات الطلاق كثيرة جداً فى بلادنا؟ لا أصدق أنَّ هذا حدث لى ثلاث مرات، وما شأن هؤلاء الذين لا يحدث بينهم طلاق، هل تعلَّموا كيف يعيشون بدون حب، أم أنَّ الحب يبقى بالفعل فى بعض الزيجات؟ إذا كان الأمر كذلك، فكيف؟".

إن الأسئلة التى طرحها صديقى الذى كان يجلس فى المقعد المجاور هى نفس الأسئلة التى يطرحها المئات من الأشخاص المتزوجين وكذلك المطلَّقين، بعضهم يسأل أصدقاءه، وبعضهم يسأل استشاريين أو رجال دين، والبعض الآخر يسأل نفسه؛ فى بعض الأحيان توجد الإجابة عن تلك الأسئلة فى دراسات البحث النفسى، والتى تكون غير مفهومة، وفى أحيان أخرى توجد فى الدعابات والحكايات والأقوال المأثورة؛ فمعظم النكات والأمثال تحتوى على بعض الحقائق، ولكنها كمن يعطى الأسبرين لشخص مصاب بمرض السرطان.

إن الرغبة فى حياة زوجية رومانسية هى جزء أصيل من تركيبتنا النفسية؛ حيث إنه يوجد غالباً بكل عدد من أى مجلة مشهورة مقال حول كيفية الحفاظ على الحب فى الحياة الزوجية، وهناك كتب كثيرة جداً حول هذا الموضوع، كما يعالجه العديد من البرامج التليفزيونية والإذاعية؛ إنَّ الحفاظ على الحب فى الحياة الزوجية أمر مهم جدًا.

ولكن مع وجود كل هذه الكتب، والمجلات، والمساعدة العملية أيضًا، لماذا نجد أنَّ القليل من الأزواج والزوجات فقط هم من يبدو أنهم وجدوا سر الحفاظ على الحب بعد الزواج؟ ولماذا يحضر زوج وزوجته حلقة نقاشية حول التواصل، ويستمعان إلى أفكار رائعة حول كيفية تقوية التواصل، ثم عندما يعودان إلى البيت يجدان نفسيهما غير قادرين على تطبيق أى نموذج للتواصل من النماذج التى استمعا إليها؟ ولماذا عندما نقرأ مقالاً فى مجلة حول "١٠١ طريقة لتُعبر لشريك حياتك عن حبك"، نختار طريقتين أو ثلاثًا، تبدو وكأنها جيدة بالنسبة لنا، ونجرِّبها، ولا يبدى الطرف الآخر أى نوع من التقدير لهذا الجهد، فنستسلم ونترك الثمانى والتسعين طريقة الأخرى ونعود لنعيش كالمعتاد؟

ينبغى أن تكون لدينا الرغبة فى تعلُّم لغة الحب
الأساسية لشريكنا فى الحياة، إذا كنَّا نودُّ أن
نكون إيجابيين فى توصيل الحب.

وهدف هذا الكتاب هو الإجابة عن تلك الأسئلة، وليس السبب فى ذلك أنَّ الكتب والمقالات التى نُشرت بالفعل فى هذا المجال غير مفيدة، ولكن المشكلة هى أننا تغاضينا عن حقيقة أساسية وهى أنَّ البشر يتحدثون لغات مختلفة للحب.

فى مجال اللغويات، توجد مجموعات لغوية أساسية؛ كاليابانية، والصينية، والأسبانية، والإنجليزية، والبرتغالية واليونانية، والألمانية، والفرنسية، وغيرها؛ ومعظمنا يتعلَّم فى صِغَره لغة آبائه وأشقائه؛ وبذلك تصبح لغتنا الأساسية أو لغتنا الأم، وبعد ذلك يمكن أن نتعلم لغات أخرى، ولكن عادة ما يتطلب ذلك منا جهدًا أكبر، وتصبح هذه اللغات لغات ثانوية بالنسبة لنا، ولكننا نتحدث ونتواصل مع الناس بشكل أفضل باللغة الأم، ونشعر بارتياح كبير عند التحدث بها، وكلما ازداد استخدامنا للغة الثانوية، شعرنا بالراحة عند التحدث بها، أما إذا كنَّا لا نعرف إلا التحدث بلغتنا الأم فقط وقابلنا شخصاً يتحدث فقط لغته الأم أيضاًوالتى تختلف عن لغتناسيكون تواصلنا محدودًا، وسيتوجب علينا حينئذٍ أن نعتمد فى توصيل أفكارنا على الإشارات، والأصوات، ورسم الصور، والتمثيل. فى الحقيقة سنتواصل، ولكن ذلك سيكون صعباً جدًا. إنَّ الاختلافات اللغوية هى جزء من الثقافة البشرية، وإذا كنَّا نريد أنَّ نتواصل بشكل فعَّال خارج الحدود الثقافية، فينبغى أن نتعلم اللغة التى يتحدث بها الأشخاص الذين نريد أن نتواصل معهم.

وهذا ينطبق أيضاً على مجال الحب، فلغة الحب العاطفية الخاصة بك يمكن أن تكون مختلفة عن لغة شريكك فى الحياةكاختلاف اللغة الصينية عن اللغة الإنجليزية فلا يهمُّ كمُّ الجهد الذى تبذله للتعبير عن حبك باللغة الإنجليزية إذا كان شريكك فى الحياة لا يعرف إلا الصينية، وفى هذه الحالة لن تستطيعا أن تقدِّرا كمَّ الحب الذى يكنه أحدكما للآخر، وقد كان صديقى فى الطائرة يتحدث مع زوجته الثالثة بلغة "كلمات التشجيع" عندما قال : "لقد قلت لها كم هى جميلة، وأخبرتها بأنِّى أحبها، وأنى فخور لكونى زوجها"، لقد كان يعبِّر عن حبه وهو صادق فيما يقول ولكنها لم تفهم اللغة التى كان يتحدث بها، ربما كانت تبحث عن الحب فى سلوكه ولم تره، فكون الشخص مخلصاً فقط لا يكفى، بل ينبغى له أن يتعلم

لغة الحب الأساسية لشريكه فى الحياة، إذا كان راغبًا فى أن يكون موصِّلاً فعَّالاً للحب.

والنتيجة التى توصلت إليها بعد عملى لمدة ثلاثين عامًا كاستشارى علاقات زوجية هى أنَّ "هناك خمس لغات أساسية للحب" خمس طرق يستطيع من خلالها الأشخاص أن يتحدثوا ويتفهَّموا الحب العاطفى؛ ففى مجال اللغويات يمكن أن يكون للغة الواحدة العديد من اللهجات أو الأشكال، وبالمثل نجد أنَّ لغات الحب الخمس لها العديد من اللهجات، وهذا يفسِّر المقالات الصحفية التى تكون عناوينها مثل : "١٠ طرق تجعل زوجتك تعرف بأنها تحبك"، و "٢٠ طريقة لتحافظى بها على حب زوجك لك" و " ٣٦٥طريقة للتعبير عن الحب"، وأرى أنه لا توجد ١٠ لغات، أو ٢٠ أو ٣٦٥ لغة أساسية للحب، بل إنها خمس لغات فقط، إلا أنَّ لها لهجات عديدة، إنَّ عدد الطرق التى يمكن التعبير بها عن الحب محدود فقط بمخيلة الشخص، أهمّ شىء هو أن تتحدث اللغة التى يتحدث بها شريكك فى الحياة.

نحن نعلم منذ زمن بعيد أنَّه فى مرحلة التطور الطفولى يطوِّر كل طفل أنماطًا عاطفية خاصة به؛ فبعض الأطفال على سبيل المثال، يبتكرون أنماطًا للاعتداد بالنفس، بينما يبتكر أطفال آخرون أنماطًا للعناية الصحية الشخصية، وبعضهم ينمِّى أنماطًا للإحساس بعدم الأمان، بينما ينمو آخرون وهم يشعرون بالأمان، وينمو بعض الأطفال وهم يشعرون بأنهم محبوبون، ومرغوب فيهم، وأن من حولهم يقدرونهم، بينما ينمو آخرون بشعور يراودهم أنهم غير محبوبين، وأن لا أحد يرغب فيهم أو يقدِّرهم.

بالنسبة للأطفال الذين يشعرون بأنهم محبوبون من قِبَل آبائهم وأقرانهم، فإنَّهم يُطورون لغة أساسية للحب العاطفى، وتعتمد هذه اللغة فى الأساس على تركيبتهم النفسية، وعلى الطريقة التى يعبر لهم بها آباؤهم - وكذلك الأشخاص الذين لهم أهمية خاصة فى حياتهم ـ عن الحب، وبذلك تكون لديهم القدرة على التحدث والفهم من خلال لغة أساسية واحدة للحب، وربما يمكنهم بعد ذلك تعلُّم لغة ثانوية أيضًا، ولكنهم سيظلون يشعرون بالراحة عند التحدث باللغة الأساسية، أما الأطفال الذين لا يشعرون بأنهم محبوبون من قِبَل آبائهم وأقرانهم، فإنهم أيضاً يُطوِّرون لغة حب أساسية، ولكنها ستكون مشوهة إلى حد ما بنفس الطريقة التى يمكن أن يتعلم بها الأطفال قواعد لغوية ضعيفة، وتكون لديهم حصيلة مفردات لا يمكنهم تنميتها، ولا تعنى البرمجة الضعيفة أنه لن يكون باستطاعتهم أن يوصِّلوا

الحب بطريقة جيدة، ولكنها تعنى فى الحقيقة أنه ينبغى لهم أن يبذلوا جهدًا أكبر فى تعلُّمها أكثر من هؤلاء الأشخاص الذين لديهم نموذج أكثر إيجابية، وبالمثل فإنَّ الأطفال الذين ينشئون بلغة غير متطورة للحب يمكنهم أن يشعروا بأنهم محبوبون ويمكنهم توصيل الحب، ولكن يجب عليهم أن يبذلوا جهداً أكبر من الأطفال الذين ينشئون فى جو صحى وملىء بالحب.

ونادرًا ما يكون لدى الزوجين نفس اللغة الأساسية للحب، ومع ذلك نتحدث لغتنا الأساسية، ونصبح فى حيرة عندما نجد أن شريكنا فى الحياة لا يفهم ما نريد أن نوصِّله إليه، نحن نعبِّر عن حبنا له ولكن الرسالة لا تصل؛ لأن ما نقوله يعتبر لغة أجنبية بالنسبة له، وهنا تكمن المشكلة الأساسية، والهدف من هذا الكتاب هو أن يقدم حلاً لها، وهذا ما دعانى إلى أن أكتب كتابًا آخر عن الحب؛ فبمجرد أن نكتشف اللغات الخمس للحب، ونعرف لغتنا الأساسية للحب، وكذلك اللغة الأساسية لشريكنا فى الحياة، عندئذٍ ستكون لدينا المعلومات التى نحتاج إلى معرفتها؛ لتطبيق الأفكار الموجودة فى الكتب والمقالات.

وبمجرد أن تعرف لغة الحب الرئيسية لشريكك فى الحياة وتتعلمها، أعتقد أنك بهذا تكون قد اكتشفت المفتاح الذى يجعلك تعيش حياة زوجية مليئة بالحب مدى الحياة. لا ينبغى أن ينتهى الحب بعد الزواج، ولكن يجب علينا أن نتعلَّم لغة ثانوية للحب؛ حتى يتسنَّى لنا الإبقاء عليه بعد الزواج، فينبغى ألا نعتمد على لغتنا الأساسية إذا لم يكن شريكنا يفهمها، وإذا كنا نريد منه أن يشعر بالحب الذى نحاول أن نوصِّله إليه، فينبغى أن نعبِّر عن حبنا له بلغته الأساسية للحب.

لغات الحب الخمس

كلمات التشجيع

تكريس الوقت

تبادل الهدايا

أعمال خدمية

الاتصال البدني

احرص على أن يكون خزَّان الحب ممتلئاً دائماً

كلمة الحب هى أهم كلمات اللغة، وهى أيضاً الكلمة الأكثر إثارة للحيرة، وقد اتفق كل من المفكرين الدينيين والمفكرين العلمانيين على أنَّ الحب له دور مهمٌ فى الحياة، وقد قيل إنَّ: "الحب هو أسمى معانى الجمال"، وقيل أيضاً: "الحب يجعل العالم يتطور"، وقد تناولت الآلاف من الكتب والأغانى والمجلات وكذلك الأفلام هذه الكلمة، ووضعت العديد من الأنظمة الفلسفية الحب فى مكانة متميزة، وأراد الرسل والأنبياء أن يكون الحب هو السمة المميزة لأتباعهم.

وقد توصَّل علماء النفس إلى أنَّ حاجة الإنسان إلى الشعور بأنه محبوب تعد ضرورة عاطفية بشرية أساسية؛ فلأجل الحب، نتسلق الجبال، ونعبُر الأنهار، ونجتاز الصحارى، ونتحمَّل الكثير من الصعاب؛ ولكن بدون الحب، تصبح الجبال صعبة التسلق، والبحار مستحيلة العبور، والصحارى لا يمكن احتمالها، وتصبح الصعاب هى مشكلتنا فى الحياة، وقد أعلى الأولون من شأن الحب عندما أوضحوا أن أى شىء يحققه البشر ولا يكون الحب هو الدافع الأساسى له فهو لا يساوى شيئاً فى الحقيقة، وانتهوا إلى أنَّه فى آخر مشهد من مشاهد الدراما الإنسانية ستبقى ثلاث شخصيات فقط وهى: "الإيمان، والأمل، والحب؛ ولكن أعظم شىء فيها هو الحب".

وإذا اتفقنا على أنَّ كلمة الحب انتشرت فى المجتمع البشرى، قديماً وحديثاً، فلابد وأن نتفق أيضاً على أنها من أكثر الكلمات إثارة للحيرة، فنحن نستخدمها بألف طريقة، فنقول: "أنا أحب شطائر النقانق"، ونقول أيضاً: "أنا أحب أمى"،