

لغات الحب الخمس

كيف تعبر عن حبك العميق لشريك حياتك

يحتوي على أدوات تقييم الحب الخمس الشخصية



ان الحب هو المحرك والهدف الأساسي للحياه ولولاه لفقدنا شغف القيام بالاشياء فنحن نلعب كره القدم بدافع الحب، نتسلق الجبال، نفضل طعام دون اخر، نمشي موهبه معينه وننغمس فيها كل شيء دافعه الحب حب أشياء معينه وتفضليها دون اخرى، المحفز للحياه والدافع نحو اكتشافها وتقديمها هو الحب، ونركز هنا على جانب الحب بين الرجل والمرأه وأهميته لعمل علاقته زوجيه صحيحه سعيده لذلك يجب ان نحاول ان نجد لغه الحب الخاصه بشريكنا حتى نملئها ليملئنا فالفراغ لا يعطي ولا يبد ان ننوه الى حاله الوقوع في الحب التي لا نرى فيها وخلالها الا محاسن الشريك ونكون في حاله هوس رومانسي واغماء وقتي ناتج عن حاله اعجاب سطحيه كأن يكون المظهر الجميل او لباقة كلام وحسن تصرف او حاله فراغ وملل وشعور انعدام للذات من قبلنا لذلك نتمسك بأي حاله اعجاب وكلمات جميله عابره نشعرنا بذاتنا الضائعه وتنسينا الواقع الذي نعيشه وهذه حاله وهميه تزول سريعا عندما نتعرض للحياه الواقعيه ونرى الجانب الاخر للشريك بحالته الاعتياديه بنوبات العصبييه بالكلام الجارح أحيانا والشكل الغير مرتب بفوارق التفكير بيننا لذلك يجب ان يكون اختيارنا الحقيقي بعد تجاوز هذه المرحله والاستناد الى الاختيار العقلي المعتدل والابتعاد عن أو هام الخيال الكاذب ونركز على الحب الحقيقي ولا بد ان نشير الى لغات الحب فللحب لغات يكبر ويزدهر باللغه المناسبه له مثل لغات الكلام هناك من يتحدث بالانكليزيه والصينيه والعربيه فلو كان شريكك مثلا يتحدث الصينيه وانت تتحدث بالانكليزيه مهما تحاول جاهدا تعبر عن حبك له وتقول اشعار واغاني حب سوف لا يفهمك بالمستوى المطلوب وستحتاج الى إشارات وصور وتمثيل ويكون الوضع صعب جدا عليك بينما لو كنت تتحدث لغته سوف تعبر بسهولة وسوف يفهم مشاعرك ويقدرها ويحبك، اما لغات الحب فهي (كلمات التشجيع)(تكريس الوقت)(تبادل الهدايا)(اعمال خدميه)(الاتصال البدني).

كلمات التشجيع

ان لكلمات التشجيع والكلمات الرقيقه الخاليه من صيغه الامر والنبره الغاضبه اثر كبير في سلاسه الحياه الزوجيه فهي تعد محفز له للثقه بالنفس والابتعاد عن السلبيه والعصبيه والتوتر في الحياه الزوجيه وقد تكون لغه شريكنا التي من خلالها يزداد شعوره بالحب ويزداد ترابط من خلالها معنا ويشعر من خلالها بأن خزان الحب لديه ممتلئ وليس بحاجة الى البحث عن بدائل لملئه حيث تمنحه الثقه بسبب تقدير مجهوده وكذلك تمنحه القدره على القيام بالمهام بكفاءه اكبر وقيل في الكلام الجميل(يملك اللسان قوه الحياه والموت)وقيل أيضا(القلب القلق يتسبب في انهيار المرء ولكن الكلمه الطيبه تبعث فيه الحياه من جديد)لذلك من الضروري جدا اذا كنت تبحث عن علاقته مستقره صحيحه تشعر من خلالها بالمشاركه والرضا والتواصل الروحي والجسدي يجب ان تسعى الى فعل ما يسعد شريكك حتى لو كان من الصعب عليك ان تعبر عن مشاعرك بالكلمات يجب ان تتعلم جاهدا وتبحث عن كلمات تشجيع مختلفه متتوعه وتعمل قائمه بكلمات التشجيع التي تراها وتبحث عنها لتقولها لشريكك الذي لو كانت هذه لغته سوف يكون روميو العاشق المتحم بالحب والرضا لك دائما ولا بد الانتباه الى نبره الصوت وتعابير الوجه عند القاء كلمات التشجيع قد تكون تريد تشجيعه ولكن نبره صوتك العاليه القاسيه وتعابير الوجه الجامده تبعث رساله معاكسه لشريكك لذا اختر الوقت الصحيح والنبره والتعبير الصحيح لتصل كلماتك وتحصل نتيجه سريعا هيا انهض لتبحث كفاك جمود ويأس اخلق حياتك الزوجيه السعيده بنفسك

تكريس الوقت

اللغه الثانيه هي تكريس وتخصيص وقت للشريك وتعد هذه اللغه مهمه لانها تساعد على على الشعور بالتواصل والقرب والوجود فعندما تكون موجود مع شريكك كل الوقت في مكان واحد لا يعني بالضروره ان هذا تكريس وقت لشريكك تكريس الوقت يعني ان تجد وقت معين لاجله فقط لاجلكم فقط العيون بالعيون أفكار مترابطه بأفكار نقاش يعقبه نقاش جو هادئ تحاور حول أنفسكم ويبحر كل واحد منكم ليكتشف أفكار الاخر ويفهم همومه فمثلا عندما تكون جالس تشاهد برنامج تلفزيوني وصوت التلفاز عالي وتحادثك زوجتك حول امر ما هذا ليس تكريس للوقت بل على العكس تماما بدل ان ترفع مستوى خزان الحب لدى شريكك تعكس صورته عدم احترامك لحديثه واصغاءك التام له وعدم احترامك لمشاعره ومشاكله تكريس الوقت بمعناه الحقيقي الحضور الكامل بكل كيانك وعقلك ومشاعرك واستعدادك التام

لفهم ومعرفة ما يدور في عقله بكل هدوء وتقبل واحتواء شريك يطمح لحياء سعيده مع متابعه لغه الجسد للشريك والتي تساعدك على فهم حاله شريكك النفسيه ف أحيانا ليس كل ما يقال يكون صحيح ،العيون، ارتجاف الايدي، الدموع والارتباك ،محاولة تلافي التقاء العيون قد تكون دليل على خطب ما بشريكك و للغه تكريس الوقت لهجات متعدده قد تكون لهجه شريكك للاحاساس بالحب بقضاء الوقت في بيتكم على الاريكه مثلا في جو هادئ ونقاش جميل قد تكون لهجه شريكنا بعمل شي مع بعض كأن نلعب لعبه تنس او نتجول معا او نتناول الطعام مع بعض شي يشعرا بالتواصل والاشياء المشتركه ولا بد من الاشاره الى ان هناك نوعين من الشخصيات شخصيه البحر الميت او الشخصيه التي تأخذ دائما وتلجأ للصمت لا تتحدث بسهولة ولا تشارك ما لديها من معلومات او حتى مشاعر واحداث يستطيع صاحبها السفر عشر ساعات دون قول حرف واحد وهو سعيد بذلك بينما على الجانب الاخر الشخصيه المتحركه الثرثاره التي لا تستطيع الصمت والسكوت تتحدث باستمرار وتشارك همومها واحداثها وشخصيه البحر الميت لا تتناقض مع الشخصيه الثرثاره لانه لا يحتاج الحديث واللقاء غير مكلف له وكذلك بالنسبه للشخصيه الثرثاره مع البحر الميت لا تياس مهما كان نوع شخصيتك وتعلم دائما التعبير عن مشاعرك ومشاركه شريكك في الحديث وتكريس وقت للتواصل وفهم أفكار بعض من اجل حياه زوجيه سعيده

تبادل الهدايا

وتعد من اسهل لغات الحب للتعلم وتعتبر محفزه للشعور بالحب فعندما تهدي شريكك هديه سوف توصل اليه رساله انك تفكر به ويشعر بأهميته عندك وابطس مثال واقعي على ذلك عندما تريد الزواج سوف تهدي شريكك حلقة تعبير عن الحب والارتباط الابدي لما لها من تاثير وجداني وشعور بالترابط في نفوسنا، وقد يكون توجه البعض المالي للانفاق حيث يشعر بالسعاده عند انفاق ماله هذا النوع لا يواجه مشكله في جلب هديه لشريكه بينما قد يميل البعض للادخار والاستثمار وقد يشعر هذا النوع بالتردد في انفاق المال كونه لا ينفق المال حتى على نفسه سأقول لك ياعزيزي ان ما تنفقه على شريكك ليس ضياع لمالك بل هو أيضا استثمار استثمر لنقويه الحب ولمعانه في حياتكما، أستثمر لتجدد الحب في علاقتكما ،لملىء خزان حبكما، لتشعرا بالرضى وانكما في العلاقه الصحيحه والشخص الصح وليس من الضروري ان تكون الهدايا غاليه الثمن أحيانا ورده من حقيقه منزلك او كتابه رساله حب مرتبه او قطعه الحلوى المفضله لدى شريكك او أي شي مهما كان صغيرا اذا كانت لغه شريكك الهدايا سوف يسعد بها ويتجدد حبه لك وقد تكون الهديه أحيانا الحضور الذاتي كأن يكون شريكك يمر بمرحله عصيبه وظرف معين فتكون موجود الى جانبه ويكون حضورك هو اعظم هديه له اكتب قائمه بالاشياء المفضله لدى شريكك استعن ببعض الاهل والاصدقاء ليساعدوك في اختيار الهديه المناسبه ولا تنتظر مناسبه لتقدم الهديه بل انت اخلق المناسبه لتقدمها تأكد سوف يلمع الحب في علاقتكما من جديد كونك تعبر له عن حبك وأعتزازك بوجوده في حياتك هيا قم واختر هديه جميله لشريكك لا تنتظر الحب انت اخلقه.

اعمال خدميه

ان الاعمال الخدميه تمثل لغه وضروره واجبه لتنميه روح المشاركه وكذلك تنظيم وترتيب الحياه الزوجيه وترتيب الأولويات والتمتع بحياه مرتبه تشع بالنظام والمساعده وتعني هذه اللغه مساعده الشريك على انجاز المهام كأن تكون المساعده قص الحشائش او غسل الملابس ولو مره واحده في الأسبوع ،غسل السياره اوالمساعده في ترتيب ملابس طفلك او في اعداد الطعام لشريكك واذا كانت لغته الاساسيه الاعمال الخدميه يجب ان تسعى لمعرفة الأمور التي شريكك يريد منك القيام بها ليشعر بحبك سواء الاعمال اليوميه او الاسبوعيه اطلب منه عمل قائمه بالاشياء التي يود منك القيام بها ويرتبها من الأهم الى المهم لتعرف اولوياتك ويجب ان يكون الطلب دافعه الحب وبكل ود وشريكك غير مجبور عليه ابتعد عن صيغه الامر واطلب بكل حب وتناقشوا بالامر بهدوء وصدق وعمق حتى تصلوا لنتيجه مرضيه واخرج أيضا من الأسلوب النمطي كأن يكون والدك لا يساعد والدتك فهذا لا يعني بالضروره ان تعمل نفسه فقديما أنماط الحياه محدوده ومتطلباتها أيضا محدوده الامر مختلف حاليا في زمن التقدم وعدم وجود محدوديه وقالب معين لدور الرجل والمرأه لذا

ارمي معتقداتك النمطيه وجدد طريقه تعاملك في علاقتك الزوجيه واسعى لتكوين علاقه تستحق وجودك فيها وتستدعي الفخر فاجيء شريكك بأستعدادك الدائم لتقديم كل ما يسعده

الاتصال البدني

ويعتبر من اهم لغات الحب ويمثل الاتصال البدني بين الشريكين بكافه انواعه (اللمس، القبلات، العناق،العلاقه الحميمه) لذا يجب ان تعرف لغه شريكك وتبدع في التعبير له عن طريقها ،لا تخجل ان تلمس شريكك فكل مكان في الجسم له مقدار من المتقبليات الحسيه قد تكثر في اطراف الأصابع او في أماكن العلاقه الحميمه قد يكون اعراض شريكك عنك حاجته للشعور بكونه محبوب من جانبك ويكونك تشعر بالانجذاب اليه والرغبه فيه ربما كل ما يحتاج اليه عناق صغير او لمس على كتفه لا تتردد في فعل بعض الأمور التي من الممكن ان تغني علاقتكم الزوجيه وكن المبادر لذلك مثلا عندما تكونون تشاهدون التلفاز شابك اصابع يديكما مع بعض، عندما تتجول في متنزه او مكان عام امسك يد شريكك،عانقه قبل الخروج ليبقى ينتظر رجوعك سريعا،عندما يكون لديكم ضيوف ضع يدك على كتف شريكك واحطه بذراعيك ليشعربتقتك وافتخارك به ليشعر بحبك يسري في جسده، ذلك ضهره أحيانا او أي مكان في جسمه يجعله سعيد كن المبادر أحيانا في العلاقه الحميمه بشغف وحب ليشعر بالثقه بذاته وبمقبوليته لديك تناقشوا حول الأمور التي تسعدكم في العلاقه الحميمه ليفعلها كل منكم في المره المقبله بجوده اكبر اترك الخجل وطور مهاراتك في الاتصال البدني لكي تحضى بعلاقه زوجيه سعيده وشعور متكامل ومتجدد للحب فالنجاح في الحب يوفر نفسيه صحيه للقيام بكل الأمور بنشاط ومسؤوليه

الملخص:

اسعى دائما لخلق حياه زوجيه سعيده ولشعور عاطفي متكامل وقد ذكرت خلق لان الحب والسعاده تخلق أيضا بأرادتك فقط تحتاج الى الصبر والعمل من اجل معرفه لغه شريكنا ويمكن معرفتها من خلال عدّه أمور أولها هو معرفه ما اكثر شيء يؤلمك كثيرا عندما يفعله شريكك او يخفق في عمله قد تكون لغتك عكس هذا الفعل مثلا قد يكون اكثر شيء يؤلمك عندما يطلق عليك شريكك الفاظ سلبيه قد تكون لغتك الاساسيه هي كلمات التشجيع ،ثاني هذه الأمور ما اكثر شيء تطلبه من شريكك بأستمرار وتود بشده ان يفعله لك من المحتمل ان ما تطلبه هو لغتك الاساسيه للشعور بالحب ،ثالث هذه الأمور ما الطريقه التي تعبر بها عن حبك لشريكك بأنتظام قد تكون طريقتك في التعبير أشاره الى ما يجعلك سعيدا وبأنك محبوب بشكل كثير اسال نفسك دائما ما هو اكثر شيء يسعدني ويجعلني محبوب عندما يعمله شريكي لي ما اكثر الأشياء التي تسبب لي ألما وأتمنى ان لا يعملها شريكي ما اكثر الأمور التي تشعرني بالثراء العاطفي وستصل بالتأكد لمعرفه لغه الحب الخاصه بك وبالتحاور الهادف مع الشريك الذي ينبع من نفوس تطلب وتسعى لكل ما هو افضل ولا يعجبها اشباه الأمور سوف تخلق حياه زوجيه مميزه فالحب اختيار يا صديقي لا تلعب دور الضحيه وانت لا تعمل أي مجهود يذكر لأصلاح علاقتك انما تكتفي بالشكوى والتفرج على حياتك الزوجيه وطاقه السعاده والأمان والحب تنهار امام عينيك وعلى خزين حب شارف على الانتهاء لا تسمح بوصولك لهذه الدرجه انهض وثقف نفسك في لغات الحب وحلق في سماء الحب بذكاء الا اذا كنت تحب لعب دور الضحيه ودور الضعيف المظلوم في الامر الاذكياء هم اسياذ حياتهم وعلاقتهم لا تسمح بأن يحظى اخرين بحب واهتمام شريكك وانت تعيش حاله خواء عاطفي الامر لم ينتهي حتى لو كنت تعتقد ذلك تأكد دائما انك تستطيع اصلاح الامر فعلاقه مقدسه كالزواج تستحق السعي كونها المنطلق الأول لبناء مجتمع سليم، وجدت دراسات ان الطفل أيضا قد يخضع لهذه اللغات فالطفل الذي يعمل أشياء دائما ليريك وينعم بأهتمامك وتركيزك قد تكون لغته الاساسيه تكريس الوقت والطفل الذي يحب ان يلعب بشعرك قد تكون لغته الاساسيه الاتصال البدني لذا فأن موضوع اللغات مهم جدا واكتشافك للغه شريكك وطفلك الاساسيه تضيف الهدوء على حياتك .