

# أسس ومقومات الزواج الناجح

اعداد

أ.د. ايمان صادق عبد الكريم  
قسم العلوم التربوية والنفسية

# المقدمة

- تعد الأسرة نواة المجتمع البشري و أساس الاستقرار النفسي للإنسان الأمر الذي يجعل الحياة الزوجية موضوعا له أهمية دينية ونفسية واجتماعية واخلاقية ، والترابط الأسري من الموضوعات المهمة ،لذا نجد علماء النفس اهتموا باسس الزواج الناجح واهم مؤشراتته والتي تنعكس على الزوجين هو شعورهما بالرضا والسعادة والتعاطف والثقة المتبادلة بينهما وقدرة كل منهما على حل المشكلات التي تواجههم.

# مشكلة البحث:

- ان الزواج مرحلة مهمة من مراحل الحياة ومصدرا للصحة النفسية والجسمية وطريقا لتحقيق الفرد لذاته وتلبية احتياجاته بطرق مقبولة اجتماعي وعكسه فان الفرد يشعر بعدم الاشباع العاطفي والشعور بعدم الامان وظهور القلق والاكتئاب وعدم الاتزان النفسي وتتحدد مشكلة البحث في الاجابة على السؤال التالي: ما هي اسس ومقومات الزواج الناجح؟

# تحديد المصطلحات

# الزواج الناجح :

- هو الانجاز الاعظم في الحياة والذي نعتز به ونسعى للحفاظ عليه لانه يحقق السعادة والاستقرار النفسي ،ويرتبط الزواج الناجح بسعادة وصحة جميع افراد الاسرة والتوافق معهم فيعيش معهم حياة تملؤها الالفة والمودة. فالحب والتشاركية والاهتمام والتفاهم والاحترام المتبادل ينعكس ايجابيا وبصورة مباشرة على حياة الزوجين بشكل كامل حيث يكونون متميزين في حياتهم العملية ويشعرون بالرضا عن انفسهم ويحبون الحياة ويعيشون بشغف وحماس وناجحون اجتماعيا.

# مقومات الزواج الناجح :

- الزواج الناجح ناتج عن جهود الزوجين البناءة  
والمثمرة للرفي بعلاقتهما وبالأسرة .

**النظريات التي  
فسرت  
الزواج الناجح**

# النظرية البنائية الوظيفية (Parsons,1953)

- تقوم هذه النظرية على فكرة ان المجتمع يتكون من عدة اجزاء وكل جزء يتميز بخصائص معينة ووظيفة تتحدد بحسب ما يقدمه لخدمة الاجزاء الاخرى وتتماسك اجزاء المجتمع هذه عن طريق الاعتماد المتبادل والاتفاق على امور معينة مثل القيم والاخلاق والمعايير واي تغير في احد الاجزاء ينعكس على بقية الاجزاء ويشير العنزي(2009) الى المشكلات الزوجية تحدث نتيجة حدوث الاضطراب في العلاقات الاسرية حيث يصيب الاسرة التفكك نتيجة فقدانها الكثير من الوظائف التي انتقلت الى مؤسسات اجتماعية اخرى مثل المدرسة واماكن الترفيه والمصانع ويرتبط الزواج الناجح وفقا لمفهوم النظرية البنائية الوظيفية بمدى التزام الزوجين باداء الوظائف المناطة بهم في اطار الاسرة وتقل درجة نجاح الزواج حسب درجة الاهمال والتقصير في هذه الواجبات.



# نظرية الدور (Biddied,1966)

• يحدث الانسجام بين الزوجين عند توافق توقعات الدور فادا ما تحقق ما تتوقعه الزوجة من زوجها وحقيقة ما يدركه الزوج من زوجته وان مفهوم تناقض الدور يظهر حين لا يتطابق السلوك مع المعايير التي يراها الافراد مناسبة مما يؤدي الى ظهور مشكلات زوجية التي تعود الى عدم تقابل الرغبات المختلفة لاعضاء الاسرة او اختلاف القيم

# نظرية التبادل (Homans & Blaw, 1910-1989)

• وفق هذه النظرية فان المكسب الناتج عن التفاعل يؤثر على شكل العواطف بين الزوجين فالعاطفة تكون ايجابية عندما يكون المكسب من تفاعل الزوجين على شكل مكافأة اما اذا كان المكسب من التفاعل على شكل تكلفة فان العاطفة ستكون سلبية وهذا يعني ان التفاعل اذا كان ايجابيا ومبني على الحب والعطف والتفاهم يقود الى التناغم بين الزوجين واذا كان التفاعل سلبي ويقوم على الخوف والتوتر فانه يقود الى النفور بين الزوجين .

# نظرية التوازن المعرفي (Heider,1958):

● تفترض النظرية ان هناك حاجة لدى الافراد لايجاد علاقات متناسقة بين الاتجاهات داخل النظام المعرفي للفرد ،حيث ان الأزواج السعداء هم من اتفقت اتجاهاتهم وينجم التوتر في العلاقات الزوجية بين الاتجاهات المتعارضة حيث تتحول العواطف الايجابية تدريجيا الى عواطف سلبية نتيجة لتباين هذه الاتجاهات والرغبة اللاشعورية في التخلص من التوتر.

# دراسات سابقة

- قامت الشراونه (2017) بدراسة هدفت لمعرفة التوافق الزوجي لدى النساء العاملات في القطاع الحكومي في جنوب محافظة الخليل تبعا (لمستوى التعليم والعمر عند الزواج ومدة الزواج ، والمستوى الاقتصادي للأسرة وعدد الابناء ومدى مشاركة الزوج في المسؤوليات الاسرية) واستخدم المنهج الوصفي التحليلي واطهرت النتائج وجود توافق زوجي لدى فئة الزوجات العاملات وعدم وجود فروق تعزى لمتغير العمر عند الزواج ومدة الزواج وعدد الابناء بينما ظهرت فروق تعزى لمتغير مشاركة الزوج في المسؤوليات الاسرية .
- وهدفت دراسة ديبه(2017) الى التعرف على التوافق الزوجي والادراكات المتبادلة بين الزوجين تبعا لمتغيرات (المستوى الاقتصادي ،نوع الاسرة (ممتدة – نووية)لدى عينة من المعلمات المتزوجات في المدارس الحكومية للبنات التابع لوزارة التربية في غزة واشتملت العينة على (400) من الأزواج واطهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد الادراكات المتبادلة بين الزوجين والتوافق الزوجي وهناك فروق في الادراكات المتبادلة وفقا لمتغير (عدد الابناء، ومدة الزواج ،الوضع الاقتصادي) وعدم وجود فروق دالة وفقا لمتغير (صلة القرابة ،طبيعة الاسرة (ممتدة-نووية)).
- وهدفت دراسة انتونيا وماريا (2013) التعرف على الفروق بين الاناث والذكور في التوافق الزوجي واثر الثقة المتبادلة في تحسينه اجرته الدراسة في ايطاليا على(249) شخص واستخدم المنهج الوصفي التحليلي واطهرت النتائج الى وجود اثر للثقة المتبادلة في تحسين التوافق الزوجي بين الأزواج .

واستنادا الى الاطر  
النظرية والدراسات  
السابقة تم التوصل الى  
مقومات الزواج الناجح  
وهي :

## -معرفة صفات شريك الحياة:

- ويقصد بها ان تختار الصفات التي تحب ان تكون موجودة به حتى لا تشعر بالنقص لان الاشخاص الذين يقومون بالاختيار بناء على رغبة الاخرين ورايهم وقناعاتهم يقعون ضحية سوء الاختيار وقد ينتج عنه احساسه بسوء الاختيار مما يؤدي الى كثرة الخلافات على صغائر الامور.

## - الاحترام والالتزام :

- من اسس الزواج الناجح الاحترام المتبادل بين الزوجين في علاقاتهم وتقدير كل منهم الى اخر من غير انقص قدر الاخر ، وخاصة امام الاخرين مثل عائلة الزوج او الزوجة واثناء المناقشة والحوار مهما كانت وجهة النظر الاخرى صحيحة او خاطئة فيجب توضيح وجهة نظرك ولكن مع الاخذ بعين الاعتبار مشاعر الاخر وعدم محاولة الاستخفاف بمالديه وما يعرفه وادراك حقيقة التعاون سويا ودعم بعضهم الاخر والشعور بالمساوات في الحقوق بالواجبات والابتعاد عن الانانية يبني العلاقات ويصلح مسارها .

## -الاعتراف بمجهود الاخر وتشارك المسئوليات:

● من اسس نجاح الزواج هو الشكر والتقدير لما يقوم به الاخر وعدم نكران وجود ما يقوم به واحد اسباب العلاقات الفاشلة هو عدم الاعتراف بالجهد التي يقوم بها الاخر واشعاره ان ما يقوم به هو واجب عليه لان ذلك سيؤدي الى قتل كل لذة الحب في داخله .لان الشكر قد يزيد من عطاءه وحببه وهذه احدى الطرق للحفاظ على دوام العلاقات



## -الاهتمام والعطاء:-

● اللسة الءنونة هو كل ما ىءءاءه الاءر فلا ءبءل علىه ولو بكلمة طيبة فاءساس الاءر بالملل من الءءءء الءى ىقوله الاءر او ءءم الاءء بما ىقوله بعىن الاءءبار او ءءم الاءءمام به فى ءالة المرء او بما ىهمه من امور بالءراسة والانىءطة الاءرى ومءاركة الاءقات المرءة ءؤءر بشكل كبرى على العلاءة الزوءبىة .

## - تبادل مشاعر المودة وعاطفة الحب الدافئة

- عليك ان تقول ما تحب ان تسمعه من شريك حياتك اخبره بانه عزيز عليك وانك لاتستطيع العيش بدونه ،او كم انك تحبه فان الضعف هو ان لا تعترف بمشاعرك فكلمة حب قد تغذي روح الشريك الميته وكذلك اظهار الحب والحنان للابناء واشعارهم باهتمام الوالدين تؤثر بشكل كبير على نشاتهم ونموهم .

## - الاتفاق :

- الاتفاق على الخطوط العريضة مثل ماذا تريد وكيف تنظم حياتك العائلية مع الاولاد والاصدقاء والجيران .

## - ادارة الخلافات بشكل جيد :

- تحدث الخلافات كمنكحات طبيعية في الحياة،ويمكن ان تشكل نقاط تسوية فعالة توطن علاقة الزوجين وباقي افراد الاسرة ولكن يجب ادارتها بطريقة ايجابية واستخدام الاساليب الصحيحة للاستفادة منها وعدم تكرارها مثلا حاول التغافل عن اخطاء وزلات الشريك الاخر وذلك بعدم مراجعته بكل تصرف وفعل يقوم به او بقول يقوله لان الناس مجبولون على الوقوع في الزلات فالترصد بالآخر يتعب نفسه وغيره وقد يخسر كل من حوله ،وتاكيد مبدا التسامح وتقديم النصح والمساعدة وقبول المصالحة بعد فهم الاخطاء والاعتراف بها.

## - التواصل الفعال:

- ينعكس التواصل الجيد بين افراد الاسرة على نجاح العلاقات بين الزوجين ومع ابنائهم ايضا فالاستماع للشريك ولباقي افراد الاسرة واعطاء فرص للجميع بشرح وجهات نظرهم وان اختلفت وجهات النظر بينهم.

## - بناء وتعزيز الثقة :

● تلعب الثقة دور كبير في بناء العلاقات الصحيحة القوية بين الافراد توطن العلاقة وهو مبدا راسخ بين الزوجين وباقي الاسرة يتم بناءه مع الوقت لاشعارهم بالامان من خلال القيام بالافعال التي تعزز هذا الشعور وتدعمه من خلال عدم الاخلال بالعهود التي يقطعها الافراد لبعضهم .

مع اطييب التمنيات  
بالاستفاده  
شكرا لحسن استماعكم