**الأمان العاطفي في العلاقات الزوجية كمؤشر للصحة النفسية**

**( دراسة ميدانية تحليلية)**

**فاطمة عبدالحميد المبقع**

**الطبعة الأولى**

**2022**



ﭐ



إلى كل من آمن أن العلاقة الزوجية هي مودة ورحمة

إلى كل زوج وزوجة يسعى لحياة مطمئنة

إلى المرشد النفسي، وكل مهتم

اهدي هذا الكتاب

 فاطمـــة

**فهرس المحتويات**

**الموضوع الصفحة**

|  |  |
| --- | --- |
| **المقدمة ......................................................................**  | 6 - 9 |
| **الفصل الأول/ الحاجة إلى الأمان العاطفي............................** |  |
| مفهوم الحاجة **..............................................................** |  |
| مفهوم الأمان العاطفي. **............................................................** |  |
| الاحتياج إلى الحب **.................................................................** |  |
| كيمياء الحب **........................................................................** |  |
| **الفصل الثاني/ الاتجاهات التي تناولت وفسّرت الحب...................** |  |
| * أولاً/ اتجاه الدين الإسلامي نحو مفهوم الحب**..................**
 |  |
| * ثانياً : الاتجاهات النظرية النفسية والاجتماعية حول مفهوم الحب**.**
 |  |
| **الفصل الثالث/ أبعاد الحاجة إلى الأمان العاطفي ......................** |  |
| * بُعد التعلق ........................................................
 |  |
| * بُعد العناية**........................................................**
 |  |
| * بُعد الحوار اللفظي واللالفظي.............**.....................**
* **بُعد المقدرة التعبيرية عن المشاعر.............................**
* **بُعد الثقة بين الزوجين ..........................................**
* **بُعد العلاقة الجنسية بين الزوجين ..............................**
 |  |
|  **الفصل الرابع/ الأمان العاطفي والعلاقة الزوجية........................** |  |
| **أنماط وصور العلاقات الزوجية ..................................................** |  |
| الاحتياج العاطفي في العلاقة الزوجية**............................................** |  |
|  أهمية المقوّم العاطفي في العلاقة الزوجية. **....................................** |  |
| أهمية التواصل في علاقة الزوجين العاطفية **.................................** |  |
| الزواج والصحة النفسية**...............................................................**- الحب والتوافق الزواجي ...........................................................- الحب والتوافق النفسي .............................................................. |  |
| **الفصل الخامس/ الدراسة الميدانية ..............................................** |  |
| **المراجـع والمصادر ................................................................**.... |  |
| * المراجع العربية **.....................................................**
 |  |
| * المراجع الأجنبية **....................................................**
 |  |

**بسم الله الرحمن الرحيم**

**المقدمة**

 **يُعد الزواج رباط شرعي يضم علاقة إنسانية يجد من خلالها كلٍ من المرآة والرجل الاستقرار العاطفي والإشباع النفسي والجسدي، وخاصة إذا نجح كلاً منهما في تلبية حاجاته وقام بمتطلباته التي يُحددها دوره الجديد في الحياه الزوجية، باعتبار أن الزواج مشاركة روحية تفاعلية قائمة بين الرجل والمرأة، فالزواج نظام شرعه الله لعباده، فيه من الحكم الجليلة ما يشهد له العقل ويقرره الواقع الملموس حتى لا يكاد يُخفى على أحدٍ ما يُحققه من مصالح للفرد والأسرة والأمة ثم للنوع الإنساني بأكمله.**

 **ويسعى الإنسان بطبعه إلى الزواج تحقيقاً للتفاعل النفسي العميق الذي يتكوّن لديه منذُ الطفولة ولعل من أهم الأسباب التي تدفع بالرجل والمرأة إلى تحمل مسؤولياته الجسيمة هي السعي لتحقيق حالة من الاستقرار الروحي والعاطفي الذي يتولد على أثرهما شعوراً بالطمأنينة والأمن والتوافق، فالناس يتزوجون لأسباب عديدة منها تبادل الحب مع شخص آخر والبحث من ذلك عن الأمان العاطفي باعتبار أن الزواج هو العلاقة الاجتماعية الوحيدة المقبولة بين كلٍ من الرجل والمرأة والذي من خلاله يُمكن للأفراد أن يُشبعوا دوافعهم دون أن يثيروا غضب أو سخط الآخرين ويصلوا إلى الوضع الاجتماعي المقبول.**

 **وتُعد الحاجة إلى الشعور بالأمان العاطفي من أهم الحاجات التي يأمل المتزوجون إشباعها من الزواج باعتبار أن الزواج هو التضامن، الحب، التكامل، الاتحاد، فهو بالتالي يُعد بالنسبة للفرد محطة أمان، وبداية رحلة عمر مشتركة قوامها التعاون والمحبة والألفة والإيثار، بحيث يوفر للزوجين شعوراً بالأمان والطمأنينة نتيجة الشعور والإشعار بالحب. يقول الله تعالى وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجاً لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ( سورة الروم ، الآية 21 ).**

 **إن المتمعن في هذه الآية الكريمة يُدرك أن الشعور بالحب والمودة قد يولدا مع الزواج، فهناك إندماج وتفاعل ينشأ لدى الزوجين وينمو بمرور الأيام حيث يُحقق الزواج ضمن ما يُحققه من أهداف كبيرة شعوراً بالألفة، ويقضي على أحاسيس الوحدة الكامنة في أعماق الإنسان قبل إقدامه على الزواج، فالزواج يُهدف إلى تحقيق نوع من الاكتفاء العاطفي للجنسين، فبه تحصل الألفة والمودة والرحمة مع التعايش المشترك والتعاون بين الزوجين في جوٍ يُغني حياتهما بالرضا والاستقرار والتوافق النفسي الأمر الذي يجعل كلاً منهما يشعر بمقدار أهميته مع نفسه ومع شريكه في الحياة مما يجعل الحياة في نظرهما جديرة بأن تُعاش وأن تستمر فيها الجهود.**

 **ويتمثل الأمن العاطفي في إشباع الحاجة إلى الحب الصريح بكل ما تعنيه هذه العبارة من معنى، والحب الصريح هو ذلك الحب الذي يُعبر عنه باللفظ والحركة وكافة وسائل التعبير وبشكل واضح جداً بعيداً عن بعض السلوكيات الخاطئة كالنقد اللاذع والصمت والتجاهل والكلمات الساخرة والألفاظ الجارحة التي تؤدي إلى ردود أفعال مزاجية وسلوكية سلبية تتسم بالنفور والملل والشكوى وعدم الرضا.**

 **إن الأساس الذي تقوم عليه الحاجة إلى الأمان العاطفي هو أن كلاً من الزوجين في حاجة مستمرة للحب الصريح الذي يكشف عن نفسه دون حياء أو خجل وفي أغلب المواقف سواءً خلال الحياة اليومية أو أثناء العلاقة الحميمة بينهما، وأن أي قصور في هذا الحب سوف يؤثر سلباً على العلاقة الزوجية بصورة عامة، وبذلك فإن الشعور بالأمان العاطفي يُعد من الحاجات النفسية التي تستلزم الإشباع وهذا الإشباع يتطلب أن تقوم علاقة الزوجين على الشعور والإشعار بالحب، وتكمن أهمية إشباع هذه الحاجة في كونها تعمل على تأمين الاتصال الحميم بين الزوجين وبالتالي فإن استمرارية العلاقة الزوجية تتحدد بمدى قوة هذا الاتصال، خاصة إذا علمنا أن مجمل الخلافات الزوجية مرتبطة باضطراب الاتصال بين الزوجين، حيث تبدأ المشاعر في التذبذب فيظهر الألم النفسي وينحدر معه مستوى الشعور بالأمان العاطفي لدى أحد الزوجين أو كلاهما وينعكس ذلك على حالة الاتزان النفسي واضطرابها. لذا فالربط بين بين الزواج والتوافق النفسي موضوع يكثر تناوله من قبل الباحثين، والدارسين للعلوم النفسية والاجتماعية، وهو مشترط بمراعاة الزوجين للحقوق والواجبات التي تستدعي إشباع حاجات المتزوجين وصولاً إلى تحقيق التوافق الشخصي لديهم، فالتوافق الشخصي كوسيلة هو عملية إشباع حاجات الفرد التي تُثير دوافعه بما يُحقق الرضا عن النفس والارتياح لتخفيف التوتر الناشئ عن الشعور بالحاجة، ويكون الفرد متوافقاً إذا هو أحسن التعامل مع الآخرين بشأن هذه الحاجات، وأجاد تناول ما يُحقق رغباته مما يُرضيه ويُرضي الغير.**

 **ولعل من أهم الحاجات التي يسعى الفرد إلى تحقيقها الحاجة إلى الأمن بمختلف فروعه فهي تمثل أهم الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي السوي والتوافق النفسي والصحة النفسية للفرد. يلي ذلك الحاجة إلى الحب والمحبة، حيث أن جميع أفراد النوع البشري في حاجة إلى الاستجابة العاطفية والحب والمحبة والقبول والتقبل، وقد نجد ذلك في مقالة جون جراي ,** John Gray **الذي أشار إلى الشخص الآمن والمتوافق بأنه: "الشخص الذي يُدرك الحاجة إلى الحب ويُدرك أهمية إشباعها بدرجة تُشعره بالثقة والاطمئنان، أما الشخص غير الآمن فهو في خوف دائم من فقدان حب الآخرين ورضاهم". وهذا يوضح أن إشباع هذه الحاجة سواء للأمن أو الحب شرط أساسي من شروط حصوله على التكيف الذي يُحقق التوافق النفسي ويُدعم الصحة النفسية. بالتالي قد نجد أن ديمومة الحياة الزوجية المتوافقة وشروط استمرارها تتوقف على ما تحققه العلاقة القائمة بين الزوجين من إشباعات لدوافع ورغبات وحاجات كلٍ منهما في ضوء الواجبات والحقوق المتبادلة، التي من شأنها أن تعمل على تعزيز العلاقة الزوجية.**

 **إن المعنى الأساسي للسعادة والعلاقة القائمة على المشاركة الوجدانية هي أساس العلاقة السوية باعتبارها الشعور الذي يُعطي الإنسان الإحساس بالوجود ويجعله أقدر على التوافق النفسي، ويبدو أن تطلعات المتزوجين للمشاركة في الحب قد لا تظهر ولا تتضح معالمها في العلاقة الزوجية في كثير من الأحيان، الأمر الذي يؤدي إلى كبت الحاجة والرغبة في علاقة الحب ومن ثم في فرص التعبير عن هذا الحب واستقباله، لذا كان من الأهمية أن يتوجه الاهتمام بدراسة مدى قدرة المتزوجين في التصريح بالحب المتمثل في الأمان العاطفي، وسيكون الهدف من هذه الدراسة ربط الجانب السيكولوجي من هذه الظاهرة بالجانب الاجتماعي وخاصة بعد أن أوضح العديد من المتخصصين والمهتمين في مجال علم النفس من أمثال سيسيليا كومو** Cecilia Como**، وميشيل روبين** Michelle Robin**، أنها ظاهرة نفسية اجتماعية في شكلها ومحتواها.**

**والله ولي التوفيق**

المـؤلـفــة