



حُكُومَةُ الشَّارِجَة  
دائرة الخدمات الاجتماعية  
GOVERNMENT OF SHARJAH  
Social Services Department

عنوان الجرعة المعرفية:

## "الإشباع العاطفي \_ سر الزواج الناجح"

إعداد:

د. شريف أبوشادي

إدارة المعرفة

قسم البحوث والدراسات

## المقدمة:

الإشباع العاطفي هو ارتواء قلبي الزوجين بالحب والحنان والمودة والرحمة بحيث لا يكون عندهما نقص في المجال العاطفي، فيفتشان عنه خارج حدود الإطار الزواجي.<sup>١</sup>

في دراسة<sup>٢</sup> عن العوامل المرتبطة بمستويات الرضا الزواجي بين الزوجين كان من نتائجها، أنه كلما توفر الإشباع العاطفي لدى الزوجين؛ أدى ذلك إلى ارتفاع الرضا الزواجي بين الزوجين.

حيث إن الزواج الناجح يستند إلى الإشباع الممكن الذي يقدمه الزوجين وليس استناداً إلى ما يمكن أن نتخيله، وعلى ذلك تكون العلاقة الزوجية ناجحة إذا تحقق الإشباع العاطفي الإيجابي، أي: إذا كان الجزء لكّ من الزوجين أكبر من الخسارة؛ كان استمرار العلاقة الزوجية أفضل من أي بديل آخر. كما أن للإشباع العاطفي ارتباطاً إيجابياً بدرجة الرضا عن الحياة.

فالإشباع العاطفي هو غاية العلاقة الإنسانية للزوج، وعندما تفتقر علاقة الزواج لتحقيق هذا الإشباع تصبح العلاقة خاوية من مقومات وفرص استدامتها، فمع أي تحدي يواجه الزوجين تضعف قدرتهما على مواجهة ذلك لأن دافعية الحفاظ على العلاقة واستمرارها تكون ضعيفة لغياب الرصيد العاطفي لذلك. فالإشباع العاطفي هو الرصيد الذي يحمله كل طرف للأخر يجعله يتغاضى عن بعض النواقص أو يمكنه من تحمل أي ظروف تواجه الأسرة أو العلاقة الزوجية ذاتها.

لذا فإن مقومات نجاح برامج وتدخلات الإصلاح الأسري والزواجي تفتقر لكثير من الفاعلية في تناول مشكلات العلاقة الزوجية والحفاظ على فرص استمرارها، لكون المختصين والاستشاريين يتناولون المشكلة من واقعها الظاهري والأحداث البازغة على السطح والتي يظنون جميع أطراف المشكلة أنها سبب فيما وصلت له غالبية العلاقات الزوجية التي انتهت بالانفصال، حيث إن تناول الواقعي للمشكلات الزوجية يجدر به أن يتناول درجة الإشباع العاطفي المحققة في علاقة الزوجين، وأوجه القصور والممارسات التي تواجه تحقيق هذا الإشباع، وتجاهل هذه الركيزة في العلاقة يعني تجاهل أساس العلاقة لكون الإشباع العاطفي يمثل جهاز المناعة لبناء العلاقة الزوجية، فكيف نتوقع أن تحيا الروح سوية والجسد عليل.

إن الإشباع العاطفي هو بمثابة حماية نفسية للزوجين وتلبية احتياجات الشريك العاطفية، بما يُعطي شعوراً بالسعادة والرضا في العلاقة، ولكن العكس يؤدي إلى الإحباط واختلاق المشاكل الزوجية.

حيث يشكو كثير من الأزواج والزوجات من عدم الإشباع العاطفي والإحساس بالاحتياج لمشاعر الدفء والحب والاهتمام، على الرغم من تلبية الاحتياجات الفسيولوجية من مأكّل ورفاهية وعلاقة حميمة، إلا أن بعضهم لا يعبر المشاعر اهتماماً كاف، ونجد طرف يشكو من إهمال شريكه وعدم الاحتواء مما يؤدي إلى وجود حاجز نفسي وجفاف للمشاعر، وشيء فشئ يخيم الصمت على بيوت هؤلاء المتزوجين وتصبح الحياة روتينية قاسية<sup>٣</sup>.

١ أهمية الإشباع العاطفي بين الزوجين، سحر علي المصري، مؤسسة الفرحة للإعلام، ٢٠٠٧ م، ص ١٣

٢ آيات محمد سعد محمد (٢٠١٢). دراسة العوامل المرتبطة بمستويات الرضا الزواجي بين الزوجين. اطروحة ماجستير منشورة. كلية الخدمة الاجتماعية. جامعة حلوان.

٣ مروة فتحي. الإشباع العاطفي بين الزوجين.. بداية الطريق لحياة أسرية مستقرة - 2 ديسمبر ٢٠٢١ - مجلة روز اليوسف -

<https://daily.rosaealyousef.com/397361/%D8%A7%D9%84%D8%A5%D8%B4%D8%A8%D8%A7%D8%B9-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%B7%D9%81%D9%89-%D8%A8%D9%8A%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%B2%D9%88%D8%AC%D9%8A%D9%86-%D8%A8%D8%AF%D8%A7%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B7%D8%B1%D9%8A%D9%82-%D9%84%D8%AD%D9%8A%D8%A7%D8%A9-%D8%A3%D8%B3%D8%B1%D9%8A%D8%A9-%D9%85%D8%B3%D8%AA%D9%82%D8%B1%D8%A9>

## عوامل الإشباع العاطفي:

### ١. الذكاء العاطفي:

يُعدُّ الذكاء العاطفي أكثر مقومات النجاح من الزوجين في تلبية الإشباع العاطفي للطرف الآخر، فالذكاء العاطفي يمثل قدرة الفرد على إدراك مشاعره، وانفعالاته، وفهمها، والتعبير عنها، وإدارتها، وقدرته على النفاذ إلى مشاعر وانفعالات الآخرين، مما يتيح التواصل والتفاعل وتكوين علاقة اجتماعية إيجابية مع الآخر.<sup>٤</sup> فكلما كان الشخص يتمتع بدرجة عالية من الذكاء العاطفي يكون قادراً على إدراك الاحتياجات العاطفية للطرف الآخر بما يمكنه من تحقيق الإشباع العاطفي لشريكه متى كان ساعياً أو حريصاً على ذلك.

### ٢. التوافق الزوجي:

نمط من أنماط التوافقات الاجتماعية التي يهدف من خلالها الفرد أن يقيم علاقات منسجمة مع الشريك الآخر، فيجد كلاهما ما يشبع حاجاته، مما يؤدي لحدوث حالة من الرضا عن ذلك الزواج تسمى الرضا الزوجي (Satisfaction Marital).<sup>٥</sup> تلك الحالة من الرضا لا تتحقق في حال الافتقار للإشباع العاطفي، فحالة الفقر العاطفي لا يتحقق معها حالة الرضا الزوجي. فلكل شخص احتياجات عاطفية خاصة به تختلف بشكل كبير بين الرجل والمرأة، وتختلف كذلك بين امرأة وامرأة، وأحد أهم مفاتيح العلاقة الصحية لعلاقة طويلة فهم احتياجات الشريك.

والتوافق الزوجي هنا يتضح منذ الخطوات الأولى لعلاقة الزواج ومدى تحقق ركائز التوافق الأولية بين الشريكين سواء كان توافقاً فكرياً أو ثقافياً أو عاطفياً أو غيرها من جوانب التوافق الأخرى التي يجدر وضعها في بؤرة الاهتمام لضمان قدرة كل شريك أن يحيا علاقة عاطفية مشبعة، ويجدر الإشارة إلى أن العلاقة الحميمة ليست فقط المحققة للإشباع العاطفي، فهي جانب هام بالفعل من جوانب تحقق الإشباع لكنها ليست فقط المحققة له، تلك العلاقة هي انعكاس لواحدة من بناء هرم الاحتياجات الإنسانية (هرم ماسلو)، لكنها مكتملة لحالة الإشباع تلك، فهناك جوانب أخرى مهيئة ومكملة للوصول لحالة الإشباع العاطفي الذي يرتكز على التناغم الفكري والعاطفي بين الشريكين، والقدرة على إدارة الأزمات الحياتية بهدوء، وفي هذا السياق هناك عوامل هامة داعمة لتحقيق حالة الإشباع العاطفي يمكن إيجاز العديد منها على النحو التالي:

- فهم طبيعة العلاقة الزوجية فهي ليست علاقة تملكية وتحكم طرف في الآخر بل علاقة قائمة على احترام الحقوق المتبادل والتقدير الدائم.
- وجود مساحة من الثقة الممنوحة والمتبادلة بينهما والحرص على البعد عن سوء الظن والاتهامات أو التريص بالآخر.
- تهيئ فرص الوصول لفهم مشاعر الآخر عندما تتاح فرص الإنصات له ومحاولة فهم طبيعة الآخر ومتطلباته سواء ما يتم التعبير عنها بشكل مباشر أو غير مباشر.
- عدم السماح بالتدخل في العلاقة بين الزوجين وإدارة شؤونهما وحياتهما لأن أي تدخل يمثل حائطا صد نحو بناء علاقة سوية تتحقق في مكنونها أي فرص للإشباع العاطفي.
- عدم اللجوء للمقارنة مع آخرين، فلا تقارن ظروفك بالآخرين ولا تقارن شريكك بالآخرين لكيلا تثير في نفسك الشعور بعدم الرضا وإهمال مشاعر الآخر وهدم جسور السير نحو تحقيق الإشباع، ودائماً لا تأخذ بظاهر الأشخاص الآخرين ممن تقارن شريكك بهم فلا تعلم نواقصهم وإن علمتها لرضيت عما بين يديك.

٤ الذكاء الانفعالي، حازم شوقي محمد محمد الطنطاوي، جامعة بنها مصر.

٥ وجهة الضبط الزوجي وعلاقته بكل من مصدر الضبط العام وبعض المتغيرات التفاعلية في العلاقة الزوجية. غسيري يمينة. ٢٠١٦-٢٠١٥ م، رسالة دكتوراه، جامعة محمد خيذر - بسكرة- الجزائر كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.

- الذكريات الخاصة للعلاقة والتعبير عنها بأبسط الأشياء تجدد المشاعر وتدفع كل شريك نحو السعي لإشباع الآخر عاطفياً فلا تهملها، واصنع ذكريات جديدة رائعة للحظات الجميلة في علاقتهما.
- لا تجعلوا الاختلافات في الأمور الحياتية شرارة لإشعال الخلافات وعلى الشريكين الوصول لحلول واقعية يحكمها العقل في تلك الأمور خاصة المتجددة منها مثل الخلاف في طرق تربية الأبناء وغيرها. لا بد من إدارتها في نطاق من الاحترام وبعيدا عن الأبناء، لأن جرح المشاعر لأي طرف نحو الآخر أمام الأبناء يذهب بالعلاقة نحو مناطق إنسانية مقبته، والحرص على كظم الغضب حتى لا تستعر نار الخلاف، والسعي نحو إغلاق الملفات المفتوحة في حياتهما.
- على كل شريك أن يحرص على أن يُثني على الآخر أمام الآخرين خاصة الأهل سواء أهل الزوج أو الزوجة لأن هذا الثناء له مفعول السحر في سعي المثنى عليه لنيل رضا الآخر.
- إن سعي كل شريك على علاقة جيدة بأهل الشريك يدعم فرص حرص الشريك على إرضاء شريكه عاطفياً، فالحرص على هذا الأمر يدعم دفع الشريك الآخر نحو إشباع شريكه عاطفياً.
- عدم إلقاء الأعباء الحياتية لطرف على الآخر وتحمله بأوقات صعبة لا طاقة له بها، مما قد يفجر مشاعر سلبية غير مطلوبة، وتضع بعض من البقع السوداء على رداء علاقة الزوجين الأبيض.
- الحرص على الطاعات والتمسك بالقيم الدينية التي ترسخ مرجعية تدعم فرص حل المشكلات عند الخلاف لكونها المرجعية الأكثر رسوخاً والأقل اختلافاً والأعمق عدالة في العلاقات بين الشريكين.
- السعي لإصلاح عيوب الآخر بالتناصح الحق والرفيق المسبوق بذكر إيجابيات الشريك قبل طرح النصيحة، لأن المعززات الإيجابية تكون أكثر تأثيراً في قبول النصح والسعي للتغيير لنيل رضا الشريك الآخر، مع الإيمان بأنه لا يوجد إنسان بلا نواقص والتعامل مع الشريك يكون قائم على التوازن والقبول طالما نواقصه ليست من الأشياء التي تمثل منغصات تصطدم بها المشاعر وتؤرقها، والعمل عن التغافل عن السلبيات والتركيز أكثر على إيجابيات الشريك.
- عدم التمنن على الآخر وألا يُشعر أي طرف أنه يتفضل عليه في أي عطاء يقدمه، لكون ذلك يفقد العطية كثيراً من معناها، وأن يحرص كلا الشريكين على استدامة العطاء المتبادل دون منة أو فضل.
- الرحمة والعمو والتسامح يرسخان لكثير من التقدير لتلك المواقف لكل شريك نحو الآخر، على ألا يعود المخطيء لذات الأخطاء لأن ذلك يسحب من رصيده لدى شريكه.
- التوازن الدائم بين الحصول على الحق والالتزام بالواجب، فعلينا ألا نسعى ونتذكر حقوقنا فقط بل أيضاً علينا بذات الدرجة أن نتذكر ونلتزم بمسؤولياتنا وواجباتنا نحو الآخر والأسرة.
- الابتعاد عن نمطية وقولية الحياة والسعي نحو كسر الروتين اليومي والتجديد حتى لا تنحصر حياتنا في إطار تقليدي يقلل من شغف العلاقة وتجدها.
- التواصل المستدام ولو لدقائق قليلة مع الآخر في حالة الغياب حتى وإن كان للعمل، لأن ذلك يعزز قوة العلاقة بين الشريكين.
- الاهتمام بالمظهر العام والرعاية بالذات ليكون الشريك دوماً في حالة يحبها الآخر.
- عدم الخلط والمزج بين حقوق الأبناء وبين حقوق الشريك؛ فلكل منهم منطقة من الاهتمام والمشاعر.
- ضرورة التفريق بين العلاقة مع الأصدقاء والأقارب وبين العلاقة مع الشريك ووضعه في مكانة خاصة دائماً لا يمثل إخلالاً بالعلاقات الأخرى، مع ضرورة مراعاة مشاعر الغير المعتدلة في كافة الأوقات.

- منح كل طرف لشريكه مساحة من الخصوصية سواء في علاقته بالأهل أو الأصدقاء بما يحد من الإحساس أن علاقة الشريكين هي علاقة تملكية أو تقيدية، واعتبار أن مساحة الخصوصية تلك تدعم مشاعر التجديد في علاقة الشريكين معاً.
- جعل الحوار بين الزوجين مغلفاً بمشاعر المرح متى يتسنى ذلك ويناسب موضوع الحوار بما يعزز فرص الحوار الناجح ويجعل هناك ربط إيجابي مشاعري نحو أوقات التحوار والنقاش، مع تخصيص أوقات للنقاش عن مستقبل الأسرة والأبناء، مع حرص كل طرف على الإنصات للآخر.
- المدح في الغياب والإطراء في الحضور، والشكر على كل معروف يؤديه أي طرف نحو الآخر، والتحدث بإيجابية نحو أهل الشريك.
- مراعاة الأوقات النفسية غير الملائمة للشريك مثل أوقات الحيض عند النساء أو التعب أو القلق أو المرض أو غيره من الظروف المضطربة للشريك، مع الحرص على المساندة النفسية لحين تخطي تلك الحالة النفسية.
- الحرص على مناداة كل شريك للآخر بأحب الأسماء أو الكنية وعمل الأمور المحببة للآخر سواء أطعمة أو أجواء أو غيرها من مفضلات الشريك الآخر.
- محاولة مشاركة الشريك في هواياته واهتماماته حتى وإن لم تكن في إطار اهتمامات الآخر.
- الاستجابة للقاء الحميمي عند استعداد أي طرف لآخر دون التذرع بالإنشغال أو التعبير بعدم الرغبة طالما لا يوجد ما يبرر ذلك وفي أضيق الحدود الممكنة، وعدم هجر الفراش عند الخلاف كلما أمكن ذلك، كذلك الحرص على اللمسات الحانية واللحظات العاطفية في الأوقات العادية وليس في وقت العلاقة فقط.
- استدامة الابتسام في وجه الآخر وإظهار علامات الرضا بل العمل على إشاعة نظرات الإعجاب والحنان نحو الآخر، وخلق عادات طيبة في أوقات التوديع أو الاستقبال لأي من الشريكين.
- تخصيص أوقات للأسرة والإجازات مع الأسرة لتجديد الحالة المزاجية وصنع ذكريات جميلة وكسر رتابة الحياة وتجديد المشاعر.
- سعى الشريك على فعل كل ما يُشعر الشريك الآخر بالأمان والطمأنينة، والحرص على حفظ أسرار وخصوصية علاقتهما وتغليظها بإطار من الخصوصية والتمازج بين الشريكين.

ولعل في وصية أمامة بنت الحارث لابنتها قبيل زواجها كل الخير، فقد أجملت وجمعت فأوعت.. فقد قالت " أي بنية... إنك فارقت الحواء الذي منه خرجت، وخلفت العش الذي فيه درجت إلى وكر لم تعرفيه، وقرين لم تألفيه، فأصبح بملكه إياك رقيباً ومليكاً، فكوني له أمة يكن لك عبداً وشيكاً.

أي بنية .. احفظي له عشر خصال يكن لك ذخراً وذكرًا:

- فأما الأولى والثانية: الصحبة له بالقناعة، والمعاشرة بحسن السمع والطاعة.
- وأما الثالثة والرابعة: التعهد لموقع عينيه، والتفقد لموضع أنفه، فلا تقع عيناه منك على قببح، ولا يشم منك إلا أطيب الريح.
- وأما الخامسة والسادسة: فالتفقد لوقت طعامه، والهدوء عند منامه. فإن حرارة الجوع ملهبة، وتغيب النوم مغضبة .
- أما السابعة والثامنة: فالاحتفاظ بماله، والإرعاء على حشمه وعياله، لأن الاحتفاظ بالمال من حسن الخلال، ومراعاة الحشم والعيال من الإعظام والإجلال .

- أما التاسعة والعاشرية: فلا تفشي له سرّاً، ولا تعصي له أمراً، فإنك إن أفشيت سره لم تأمني غدره، وإن عصيت أمره أوغرت صدره.

ثم اتقي- مع ذلك - الفرح بين يديه إذا كان ترحاً، والاكتئاب عنده إن كان فرحاً، فإن الخصلة الأولى من التقصير، والثانية من التذكير.

وكوني أشد ما تكونين له إعظماً يكن أشد ما يكون لك إكراماً.

وكوني أكثر ما تكونين له موافقة، يكن أطول ما يكون لك مرافقة.

واعلمي أنك لا تصلين إلى ما تحبين حتى تؤثري رضاه على رضاك، وهواه على هواك فيما أحببت وكرهت.

قال "محمد حسين" في كتابه "العشرة الطيبة للمرأة" - رأيت أيها الزوج العاقل لو إنساناً أعطاه الله نعمة المال الكثير فكنزه

ولم يستثمره، ولم ينفق منه على نفسه ولا على من يجب عليه النفقة عليهم ... ما تقول فيه؟<sup>1</sup>

إن المال جعله الله ليتداول بين الناس لا ليكتزوه، كذلك كنوز العواطف التي تملكها في قلبك لزوجتك ولا يصل منها إليها ما

يكفها، ولهذا لا يقنعها ملكك لها وكنزها في قلبك، بل ستشكك في وجودها عندك. أنفق أيها الفتى على أهلِكَ ولا تحرمهم رفدك

فيزداد منها بعدك، قل لها بملء الفم، واعترف مما في القلب، ولا تجعلها تشعر أبداً أنك بخيل القلب حتى لو كنت سخي اليد.

فالقلب بحاجة إلى تلك العواطف التي تزهر فيه فتورثه الراحة النفسية، وإذا ما أشيع جانب الاحتياج العاطفي فسيكون طريقاً

لتذليل كل المصاعب واحتمال كل الأعباء والمسؤوليات عن طيب نفس.

وللكلمة سحر.. فكن الساحر الذي يمزج عواطفه بكيمياء الكلمة فترتعش لسماعها شغاف القلوب. قد يعاني الزوج أو الزوجة

من مشقات وأعباء جسيمة ثم ينهار التعب أما لسعة دفاء من كلمة تخرج من عمق القلوب بصدق، وليس من الضروري أن

تكون هناك مناسبة لتبوح بهذه المشاعر الحميمة لشريكك بل اجعلها ترنيمة خاصة تبثها كلما سنحت لك الفرصة ولا تدعي أن

الشريك متأكد من محبتك له فالإنسان بحاجة إلى أن يسمع ويتلذذ بالبوح بالرغم من تأكده من المشاعر.

فسبحان من خلق الأزواج كلها.. وجعل الأنس والسكن في هذه العلاقة الربانية المباركة فضلاً منه وتنعماً.

<sup>1</sup> [https://www.niswh.com/forums/threads/%D8%A7%D9%84%D8%A5%D8%B4%D8%A8%D8%A7%D8%B9-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%B7%D9%81%D9%8A-%D8%A8%D9%8A%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%B2%D9%88%D8%AC%D9%8A%D9%86.337527](https://www.niswh.com/forums/threads/%D8%A7%D9%84%D8%A5%D8%B4%D8%A8%D8%A7%D8%B9-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%B7%D9%81%D9%8A-%D8%A8%D9%8A%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%B2%D9%88%D8%AC%D9%8A%D9%86.337527/)