



حكومة الشارقة  
دائرة الخدمات الاجتماعية  
GOVERNMENT OF SHARJAH  
Social Services Department

جرعة معرفية:

“أسس بناء علاقة زوجية ناجحة”

إعداد: سارة جمال حسن ميراك

إدارة المعرفة

## المقدمة

الغاية من الزواج في الإسلام هي لتحقيق التكامل الإنساني بين الرجل والمرأة وأهداف الزواج تكمن في إشباع حاجات الإنسان، وتنمية صحته النفسية والجسمية، وحمايته من الإنحراف، وحفظ أخلاقه، والسمو بحياته الاجتماعية، وتعمير الأرض. فالزواج هو وسيلة الإنسان العاقل البالغ لبناء علاقة زوجية ناجحة فهي نتيجة جهد مستمر وتفاهم عميق بين الزوجين، تعتمد على أسس قوية تجعلها قادرة على مواجهة جميع التحديات. فالزواج ليس مجرد عقد أو ارتباط اجتماعي، بل هو شراكة طويلة الأمد تحتاج إلى الحب، الاحترام، والصبر.

فهناك العديد من المفاتيح والأسس التي تعزز العلاقة الزوجية الناجحة وتساعد على بناء رابطة قوية تزيد من التفاهم والثقة بين الزوجين، وتحسن من جودة ونجاح العلاقة والحياة اليومية المشتركة بين الزوجين.

## أسس العلاقة الزوجية الناجحة

### أولاً: التواصل الفعال

فهو يقوم على مبدأ الاستماع، فالاستماع للشريك بعناية وانتباه دون مقاطعة، وتقدير واحترام ما يقوله الطرف الآخر يشجع على التعبير بصدق وتعزيز الثقة. وكذلك التعبير بوضوح عن المشاعر والاحتياجات يساهم في التقليل من سوء الفهم، والتركيز على الإيجابيات مثل التعبير عن التقدير والامتنان بدلاً من التركيز على أساليب التواصل السلبية مثل الصمت العقابي أو الانتقاد المستمر فاللغة الإيجابية في الحوار الصادق والمفتوح وتجنب استخدام الكلمات السيئة والغير مناسبة تساعد على حل الخلافات بشكل أسرع. فلابد من استخدام طريقة حوار وتواصل واضحة وأيضاً رضاء الطرفين مع بعضهم البعض والاستماع يعزز من الحب واللمودة والتفاهم بينهم فيؤدي إلى نجاح العلاقة الزوجية واستقرارها.

### ثانياً: بناء الثقة المتبادلة

تقوم الثقة بين الزوجين على الصدق وخاصة بالمشاعر والأفكار، ومحاولات تجنب إخفاء الأمور المهمة، فالصدق والشفافية المتبادلة يساعدان على تقليل سوء الفهم والشكوك، وكذلك محاولة الالتزام والوفاء بالوعود فهذا يعكس الاحترام ويعزز الشعور بالأمان والثقة، فعند وجود الثقة تصبح العلاقة أكثر سعادة واستقرار، مما يسمح للشريكين بالشعور بالأمان في مشاركة أفكارهم ومخاوفهم.

### ثالثا:احترام المتبادل

هو أحد الأسس التي تبني عليها العلاقات الصحية في أن يشعر كل طرف بأن رأيه واحاسيسه محترمه من قبل الآخر، وكذلك احترام وقبول الاختلافات وعدم التقليل من قيمة الآخر أو إهانته بأي شكل من الأشكال، فتقبل الاختلافات يعتبر جزءاً صحيحاً من العلاقة وتحويلها إلى فرصة لفهم ومشاركة الشريك اهتماماته، والتعامل بلطف واحترام يخلق بيئة ناجحة وآمنة.

### رابعا: التخطيط المشترك

وضع الأهداف المشتركة والخطط سواء كانت مالية، أو شخصية، أو عملية وتحديد الأولويات والعمل معاً يسهم في تحقيق التفاهم على المدى الطويل، وكذلك تقاسم المسؤوليات سواء الأعمال المنزلية أو تربية الأطفال يعزز من الشعور بالمساواة والتقدير.

### خامسا:الحفاظ على الحب والمودة

التعبير عن الحب والمشاعر بطرق مختلفة سواء بالأفعال أو الكلمات أو الهدايا، وتقديم الدعم المتبادل والتعبير عن الشكر والتقدير يساهم في خلق جو من السعادة والامان، وكذلك محاولة تجديد العلاقة والمشاعر بالتغلب على الروتين وقضاء وقت ممتع مع الشريك مثل السفر، أو الخروج للتنزه، أو تناول العشاء خارجاً، أو حتى ممارسة الرياضة فهذا الوقت المشترك يعزز من الروابط العاطفية.

### سادسا:الاهتمام بالصحة الشخصية

الاهتمام بالصحة الجسدية أو النفسية يساهم في تحسين التواصل بين الزوجين ويعزز السعادة والاستقرار في العلاقة فهو أساس فعال لنجاح العلاقة الزوجية.

### سابعا:إدارة الخلافات بحكمة

الحياة الزوجية مليئة بالتحديات من المشاكل المالية إلى اختلافات في الرأي لكن إدارتها بشكل سليم وواعي يسهم في التقليل منها، فالتحكم في الإنفعالات ومحاولات التحدث بهدوء واحترام هو بداية للحد من هذه الخلافات، وكذلك محاولة حل المشكلات سريعاً ومواجهتها مع تقديم الاعتذار إذا أخطأ أحد الطرفين والتنازل ووضع حلول وسطية، وأيضاً عدم ترك المشكلات تراكم وتتجاهلها بل مواجهتها مع حلول ترضي الطرفين فذلك يساعد على التعلم من الخلافات وتنمية العلاقة.

## التحديات التي تواجه العلاقات الزوجية

1. ضعف الوازع الديني.
2. انخفاض التواصل وقلة الحوار.
3. الروتين والملل.
4. سوء إدارة الصراعات والخلافات.
5. ضغوط الحياة اليومية.
6. عدم اتفاق الوالدين على أسلوب موحد في تربية الأبناء.
7. سوء التخطيط للموارد المالية.
8. غياب الثقة والاحترام المتبادل بين الزوجين.
9. إهمال العناية الشخصية للزوج أو الزوجة.
10. سوء التوافق العاطفي والجنسى بين الزوجين.

## أثر بناء علاقة زوجية ناجحة

إن بناء علاقة ناجحة يؤثر إيجابياً على مستقبل الزوجين العاطفي والاجتماعي، فهو يقلل من معدلات الخلافات الحادة ويعزز من الشعور بالأمان العاطفي للزوجين، وكذلك يساهم في تأسيس بيئه أسرية سليمة تؤثر على الأبناء نفسياً وسلوكياً، فالأطفال الذين ينشئون في بيئه مليئة بالحب والمودة والإحترام والتفاهم يكونون أقل عرضة للانحراف السلوكى أو التعرض للاكتئاب والقلق. والأسرة هي أساس بناء المجتمع، وعندما تكون العلاقة الزوجية ناجحة فهذا يسهم في بناء جيل سوي قادر على التفاعل الإيجابي مع المجتمع فيعزز تماسته ويحفظ استقراره.

## الخاتمة

بناء علاقة زوجية ناجحة يتطلب جهداً مشتركاً من الطرفين، فالزواج الناجح ليس خالياً من التحديات وإنما يقوم على القدرة على تجاوزها بحكمة، فالعلاقة تبني على أسس متينة يشعر فيها الزوجين بالأمان والاستقرار لتحقيق أسرة قوية يتقدم بها المجتمع نحو مستقبل أفضل.

## المراجع

1. العلاقة الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس، دكتور كمال ابراهيم مرسى، كلية التربية-جامعة الكويت، ص33
2. كيف تبني أساساً قوياً لعلاقة زوجية ناجحة؟-
3. مفاتيح العلاقة الزوجية الناجحة في الحياة اليومية
4. كيفية بناء علاقة زوجية صحية ومستدامة | مجلة سيدتي
5. 10 أسرار تساعد على نجاح العلاقة الزوجية واستقرارها - Dr. Maen Abkhal
6. كيفية بناء علاقة زوجية قوية تعزز الأسرة | مجلة سيدتي
7. الزواج الناجح: الأسس والمقومات