

# أستاذة علم النفس في جامعة الكويت أكدت أن المتزوجات النساء أكثر سعادة من الرجال المتزوجين

## د.نادية الحمدان لـ «الإنباء»: الحب يلهب الحياة الزوجية والتوافق يساعد على تحقيق الإشباع الروحي وزيادة الألفة



د.نادية الحمدان

أكدت استاذة علم النفس بجامعة الكويت د.نادية الحمدان أن الحب علاقة إيجابية تؤدي إلى الراحة النفسية، والهدوء المتبادل بين الزوج والزوجة، وأشارت إلى أن الإحصائيات تؤكد أن المتزوجين أكثر سعادة من العزاب والارامل والمطلقين، وأوضحت د.الحمدان أن السعادة لدى النساء المتزوجات أكثر من الرجال المتزوجين، وأكدت أن العلاقات الأسرية لها الأثر العميق في بناء شخصية الطفل وتطورت التي أن هناك أزوجا سعداء وآخرين أشقياء وحددت الأسباب ووضعت العلاج، وإلى نص الحوار:

### المشاركة

في البداية نريد تعريفا محددا للتفأؤل في العلاقة الزوجية؟

● التفأؤل هو توقع حدوث الخير أو الميل إلى توقع أفضل النتائج الممكنة، التفأؤل من سمات الشخصية وهي نظرة استبشاش نحو المستقبل ويرنو الشخص المتفأؤل إلى النجاح ويتسعد بالفشل، وعكسه التشأؤل وهو توقع سلبي للأحداث القادمة مما يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل، والعلاقة الزوجية هي وجود شخصية ذكر + أنثى مرتبطتين برياسة الزواج حيث يتقبل كل منهما المشاركة المتبادلة والمشاركة في المهام والأنشطة الأسرية وتحقيق التوقعات الزوجية لسلك منها، يحدث بهذه العلاقة التوافق في الآراء والتماسك وضمان الزوجية والتعبير العاطفي والإشباع الزوجي بالرضا والسعادة بهذه العلاقة.

### السكن النفسي

هل لك أن تحدثنا عن أهداف الزواج في الإسلام؟

● يهدف القرآن الكريم من ودلائل عظيمة الخالق في قوله تعالى: (ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون) إذن الزواج هو السكن النفسي بين الزوجين في الأسرة لأنها النواة الأولى للمجتمع واستقراره، فالأسرة كلمة مشتقة من الأسر أي القيد والرباط بين إنسان وآخر، وكلمة عائلة مشتقة من العائل أي المسؤول، فالعائلة إن هي مسؤولة عن الأفراد التي تضمهم من أبناء وآباء وأجداد، وصف الله رابطة

الرباط بين الإحبة يؤدي إلى توثيق مدى العلاقة بينهم ويبدلان جهدا للتعايش معها، فتؤكد البحوث أن المتزوجين أكثر سعادة من العزاب والارامل والمطلقين تزداد نسبة السعادة لدى النساء المتزوجات أكثر من الرجال المتزوجين.

### أسلوب سلوكي

هل لشخصية الزوجة والزوج أثر في التفأؤل في الحياة الزوجية؟  
● الشخصية باللغة العربية تعني الإنسان كله كما يراه الناس من خلوه من علو وارتفاع لصره وصوته، أما الشخصية باللغة الإنجليزية Personality فهي تعني القناع الذي يضعه الإنسان على وجهه للمتمثيل أو التقليد، إذن الشخصية هي التنظيم النفسي المحدود الفريد لما يتضمنه من استعدادات وقدرات جسيمة وانفعالية وإدراكية واجتماعية بأسلوب سلوكي في المواقف المختلفة في مجال حياته العلمية.

### شخصية قوية

هل للوراثة والبيئة دور في ارتقاء الشخصية؟  
● الوراثة تحدد الاستعدادات الوراثية للسلوك ويضاف إليها خبرات التعلم والانتساب عن طريق التنشئة الاجتماعية مما يحدد خصال وانماط

### الرباط وثيق بين التفأؤل والصحة الجسمية والنفسية

وماذا عن الحب في العلاقة الزوجية؟  
● الوقوع في الحب، علاقة مسعدة وهي علاقة إيجابية تؤدي للراحة النفسية والهدوء المتبادل والاستمتاع بالصحة والآنجاب ورعاية الأطفال، رغم أن طريق

الرباط بين الإحبة يؤدي إلى توثيق مدى العلاقة بينهم ويبدلان جهدا للتعايش معها، فتؤكد البحوث أن المتزوجين أكثر سعادة من العزاب والارامل والمطلقين تزداد نسبة السعادة لدى النساء المتزوجات أكثر من الرجال المتزوجين.

وتتكون شخصية الإنسان منذ السنوات الخمس الأولى من حياته، وهذه تترك أثرا عميقا ومستديما للشخصية والعلاقات الأسرية لها ذلك الأثر العميق في بناء شخصية الطفل، حيث وجدت الدراسات أن الأطفال الذين يعيشون في أسر مترابطة هم من الأطفال الذين يتميزون بالحركة والنشاط والفرح والتفأؤل، أما الأطفال الذين يعيشون في أسر متسلطة وقاسية يميل أفرادها إلى العدوانية والاندطواء والتشأؤل ويكون منهم مرتكبو الجرح والجرائم، تجدر الإشارة إلى أنه عند زواج الرجل أو المرأة فإنها لا تتزوج رجلا بمفرده أو الرجل يتزوج امرأة بمفردها إنما لشخصية الرجل وعائلته قد يقارن زوجته بأمه وأنها لا تكون زوجة مثالية إلا إذا كانت على شاكلته، وهذا الوضع يخلق مشاكل في الحياة الزوجية، لكن هذه الأزواج ينقصها نضج

الشخصية، فهذه شخصية قوية وجذابة أو مرحلة متفائلة مما يؤدي إلى توافقها مع الآخرين، أو هذه شخصية عدوانية مسيطرة، إذن هو انطباع تتركز الشخصية في الآخرين كما قال تعالى: (ولهما فجورها وتقواها)، (قد أفلح من زكاهما وقد خاب من دساها).

وتتكون شخصية الإنسان منذ السنوات الخمس الأولى من حياته، وهذه تترك أثرا عميقا ومستديما للشخصية والعلاقات الأسرية لها ذلك الأثر العميق في بناء شخصية الطفل، حيث وجدت الدراسات أن الأطفال الذين يعيشون في أسر مترابطة هم من الأطفال الذين يتميزون بالحركة والنشاط والفرح والتفأؤل، أما الأطفال الذين يعيشون في أسر متسلطة وقاسية يميل أفرادها إلى العدوانية والاندطواء والتشأؤل ويكون منهم مرتكبو الجرح والجرائم، تجدر الإشارة إلى أنه عند زواج الرجل أو المرأة فإنها لا تتزوج رجلا بمفرده أو الرجل يتزوج امرأة بمفردها إنما لشخصية الرجل وعائلته قد يقارن زوجته بأمه وأنها لا تكون زوجة مثالية إلا إذا كانت على شاكلته، وهذا الوضع يخلق مشاكل في الحياة الزوجية، لكن هذه الأزواج ينقصها نضج

الشخصية، فهذه شخصية قوية وجذابة أو مرحلة متفائلة مما يؤدي إلى توافقها مع الآخرين، أو هذه شخصية عدوانية مسيطرة، إذن هو انطباع تتركز الشخصية في الآخرين كما قال تعالى: (ولهما فجورها وتقواها)، (قد أفلح من زكاهما وقد خاب من دساها).

### التوافق الزوجي

وماذا عن العلاقة بين التوافق الزوجي والتفأؤل في الحياة بين الزوجين؟

● التوافق الزوجي هو قدرة الزوجين على التوأؤم مع نفسيهما ومع البيئة الاجتماعية الأسرية التي يعيشان بها، التوافق يحقق الإشباع العاطفي للشخصية الزوجية وتكون مقبولة منها.

### الإصلاح وليس الهدم

وما العوامل التي تؤدي إلى التوافق الزوجي؟

● أهم هذه العوامل العلاقة الجنسية تقوي الرابطة بين الزوجين، وهي القاسم المشترك بين الحب والإشباع أو التفأؤل والأحباط، قال تعالى (من لباس لكم وانتم لباس لهن)، فهي تعمل على زيادة الحب والألفة، وهناك عوامل شخصية تتمثل في الاتجاهات والطباع لها تأثير على التوافق الزوجي سلبي أو إيجابي، وهناك الوضع المالي، فقد يتهم كل من الزوجين الآخر بالاسراف أو البخل في الإنفاق على المنزل،

ويأتي دور اهل الزوجين في التوافق الزوجي، في بداية الحياة الزوجية في العائلة العربية يتطلب من الزوجين التفاهم مع أسرة الزوج أو الزوجة، وكذلك قد يتطلب التدخل الأسري في حالة الخلاف بين الزوجين وذلك للإصلاح وليس للهدم.

### السعادة الزوجية

متى يمكننا ان نطلق على زوجين انهما بلغا السعادة الزوجية؟

● السعادة الزوجية هي شعور الزوجين في توأؤقهما وتفاعلهما معا بالسكن والمودة والمحبة والرحمة وما تولد لديهما من أفكار حسنة نحو الزوج الآخر، أي التفاعل الإيجابي الذي يتم عن التفأؤل في علاقتهما، وهذا الشعور ليس فقط القيام بالواجبات الزوجية إنما هو مشاعر الامن والرضا في تعاملهما مع بعضهما البعض، وعكسه الشقاء في الزواج، وهو شعور وأفكار سيئة تجعل الزوجين أو أحدهما متوترين قلقين تعيسين متبرمين في تفاعلتهما الزوجي السلبي ويؤدي إلى تنافرها أو عدم توأؤقهما معا ولا يعني الشقاء في الحياة الزوجية تقصير احد الزوجين في واجباته أو عدم الحصول على بعض الحقوق الزوجية، إنما الشقاء يعني استمرار التفاعل بينهما ولكن مع عدم الشعور بالامن والطمأنينة في علاقتهما معا والفشل في

### الضغوط النفسية

وما تأثير عامل التفأؤل والتشأؤل على الصحة الجسمية والنفسية؟

● التوافق النتائج الحديثة عام 1997 عن وجود ارتباط بين التفأؤل والصحة الجسمية والنفسية وارتباط التشأؤل مع الاعراض الجسمية المرضية، كما تبين وجود اساليب تكيفية ناجحة لمواجهة الضغوط النفسية لدى المتفأؤل ولعلة الاساليب الهروبية والانكارية عند المتشأؤل، ومن صفات المتشأؤل هو اضعاف الوظائف النفسية الفسيولوجية مما يؤثر سلبا على القابلية للمرض، إذ أن هناك نوعين من السلوك: مواصلة النضال والكفاح والنوع الثاني هو الاستسلام والابتعاد، يرى العالمان ريك وونغ العلاقة بين التفأؤل والاعراض المرضية مثل انخفاض معدل الدم المتفاعل بينهما ولكن مع عدم الشعور بالامن والطمأنينة في علاقتهما معا والفشل في

### الرباط وثيق بين التفأؤل والصحة الجسمية والنفسية

وماذا عن الحب في العلاقة الزوجية؟  
● الوقوع في الحب، علاقة مسعدة وهي علاقة إيجابية تؤدي للراحة النفسية والهدوء المتبادل والاستمتاع بالصحة والآنجاب ورعاية الأطفال، رغم أن طريق

الرباط بين الإحبة يؤدي إلى توثيق مدى العلاقة بينهم ويبدلان جهدا للتعايش معها، فتؤكد البحوث أن المتزوجين أكثر سعادة من العزاب والارامل والمطلقين تزداد نسبة السعادة لدى النساء المتزوجات أكثر من الرجال المتزوجين.

### التوافق الزوجي

وماذا عن العلاقة بين التوافق الزوجي والتفأؤل في الحياة بين الزوجين؟

● التوافق الزوجي هو قدرة الزوجين على التوأؤم مع نفسيهما ومع البيئة الاجتماعية الأسرية التي يعيشان بها، التوافق يحقق الإشباع العاطفي للشخصية الزوجية وتكون مقبولة منها.

### الإصلاح وليس الهدم

وما العوامل التي تؤدي إلى التوافق الزوجي؟

● أهم هذه العوامل العلاقة الجنسية تقوي الرابطة بين الزوجين، وهي القاسم المشترك بين الحب والإشباع أو التفأؤل والأحباط، قال تعالى (من لباس لكم وانتم لباس لهن)، فهي تعمل على زيادة الحب والألفة، وهناك عوامل شخصية تتمثل في الاتجاهات والطباع لها تأثير على التوافق الزوجي سلبي أو إيجابي، وهناك الوضع المالي، فقد يتهم كل من الزوجين الآخر بالاسراف أو البخل في الإنفاق على المنزل،

**للتواصل**

الإيمان صفحة اسبوعية تصدر كل يوم جمعة

- لمقرحاتكم وآرائكم يرجى التواصل معنا عبر اليميل: Lailaeshafie1@hotmail.com
- يرجى مراعاة عدم إلقاء الجريدة في سلة المهملات لما تحتويه من آيات قرآنية.

● من إعداد: ليلي الشافعي

ويأتي دور اهل الزوجين في التوافق الزوجي، في بداية الحياة الزوجية في العائلة العربية يتطلب من الزوجين التفاهم مع أسرة الزوج أو الزوجة، وكذلك قد يتطلب التدخل الأسري في حالة الخلاف بين الزوجين وذلك للإصلاح وليس للهدم.

متى يمكننا ان نطلق على زوجين انهما بلغا السعادة الزوجية؟

### الضغوط النفسية

وما تأثير عامل التفأؤل والتشأؤل على الصحة الجسمية والنفسية؟

● التوافق النتائج الحديثة عام 1997 عن وجود ارتباط بين التفأؤل والصحة الجسمية والنفسية وارتباط التشأؤل مع الاعراض الجسمية المرضية، كما تبين وجود اساليب تكيفية ناجحة لمواجهة الضغوط النفسية لدى المتفأؤل ولعلة الاساليب الهروبية والانكارية عند المتشأؤل، ومن صفات المتشأؤل هو اضعاف الوظائف النفسية الفسيولوجية مما يؤثر سلبا على القابلية للمرض، إذ أن هناك نوعين من السلوك: مواصلة النضال والكفاح والنوع الثاني هو الاستسلام والابتعاد، يرى العالمان ريك وونغ العلاقة بين التفأؤل والاعراض المرضية مثل انخفاض معدل الدم المتفاعل بينهما ولكن مع عدم الشعور بالامن والطمأنينة في علاقتهما معا والفشل في

### الرباط وثيق بين التفأؤل والصحة الجسمية والنفسية

وماذا عن الحب في العلاقة الزوجية؟  
● الوقوع في الحب، علاقة مسعدة وهي علاقة إيجابية تؤدي للراحة النفسية والهدوء المتبادل والاستمتاع بالصحة والآنجاب ورعاية الأطفال، رغم أن طريق

الرباط بين الإحبة يؤدي إلى توثيق مدى العلاقة بينهم ويبدلان جهدا للتعايش معها، فتؤكد البحوث أن المتزوجين أكثر سعادة من العزاب والارامل والمطلقين تزداد نسبة السعادة لدى النساء المتزوجات أكثر من الرجال المتزوجين.

### التوافق الزوجي

وماذا عن العلاقة بين التوافق الزوجي والتفأؤل في الحياة بين الزوجين؟

● التوافق الزوجي هو قدرة الزوجين على التوأؤم مع نفسيهما ومع البيئة الاجتماعية الأسرية التي يعيشان بها، التوافق يحقق الإشباع العاطفي للشخصية الزوجية وتكون مقبولة منها.

### الإصلاح وليس الهدم

وما العوامل التي تؤدي إلى التوافق الزوجي؟

● أهم هذه العوامل العلاقة الجنسية تقوي الرابطة بين الزوجين، وهي القاسم المشترك بين الحب والإشباع أو التفأؤل والأحباط، قال تعالى (من لباس لكم وانتم لباس لهن)، فهي تعمل على زيادة الحب والألفة، وهناك عوامل شخصية تتمثل في الاتجاهات والطباع لها تأثير على التوافق الزوجي سلبي أو إيجابي، وهناك الوضع المالي، فقد يتهم كل من الزوجين الآخر بالاسراف أو البخل في الإنفاق على المنزل،



من يصنع السعادة في بيتنا

## حروب أهلية أسفرت عن مقتل 20 ألف شخص

### جمهريات إسلامية بين الثروة والفقير



(حوالي 900 دولار)، وتعتبر طاجيكستان أفقر الدول الست على الإطلاق. وأشارت صحيفة «الإنديبندينت» البريطانية التي أن حوالي نصف الشعب الطاجيكي يطارده شبح الجوع دوما، و83٪ من السكان يعيشون تحت خط الفقر، وقد ازدادت حدة المعاناة بسبب حالة الجفاف القاسية التي عانت منها المنطقة، وامتدت من طاجيكستان إلى تركمانستان وكازاخستان، كانت ذروة المأساة أن نهر أوم داريا شريان الحياة الرئيسي الذي تعتمد عليه الزراعة قد أصابه الجفاف، مما اضطر بزراعة

توجد في آسيا الوسطى ست جمهوريات إسلامية مستقلة، كانت تخضع لسيطرة الاتحاد السوفييتي الذي تفككت امبراطوريته التي كانت تتكون من 15 جمهورية تحت سيادة الكرملين. الجمهوريات الإسلامية الست تشكل قوة سكانية مجموعها يقرب من تعداد مصر أو إيران، وهي: أوزبكستان (17 مليونا) وأذربيجان (6 ملايين)، قيرقيزيا (6 ملايين)، تركمانستان (6 ملايين)، طاجيكستان (6 ملايين) وأكبر هذان الجمهوريات مساحة هي كازاخستان (حوالي 2,7 مليون كيلومتر مربع)، واصغرها طاجيكستان المتاخمة لافغانستان ومساحتها 144 ألف كيلومتر مربع، ورغم أن الجمهوريات الإسلامية الست تتمتع بثروات طبيعية بها منخفضة للغاية، ومتوسط نصيب الفرد من الدخل القومي في 4 دول منها في حدود الـ 400 دولار سنويا، وهو أعلى في دولتين هما كازاخستان (حوالي 1320 دولارا) وأوزبكستان

**شخصيات إسلامية**

**الصحابي الجليل أبوهريرة أكثر الصحابة حديثاً مع رسول الله ﷺ**

هو الإمام الفقيه المجتهد الحافظ الصحابي الجليل عبدالرحمن بن صخر، كان اسمه في الجاهلية عبد شمس فسماه النبي ﷺ عبدالرحمن «كنيته أبو هريرة»، طغت على اسمه ولقبه، وقد روي عنه أنه وجد مرة فحملها في كفه فقالوا: أبو هريرة، لكنه كان يقول لا تكنوني أبا هريرة فإن النبي ﷺ كنانتي أبا هر والذكر خير من الأنثى.

قدم إلى النبي بعد إسلامه على يد زعيم دوس الطفيل بن عمرو، وشهد خيبر مع الرسول ﷺ، وكان من ميمنة جيش المسلمين مع قومه.

لزم النبي ﷺ حتى آخر حياته يرافقه في السفر والإقامة ويجلس إليه بالليل والنهار فكان ذلك من أسباب تمكنه من رواية هذه الآلاف المؤلفة من الحديث النبوي الشريف.

أرسله الرسول الكريم ﷺ مع غيره إلى البحرين ينشر الإسلام ويرشد المسلمين إلى أمور دينهم ويفتيهم.

دعا له الرسول ﷺ بالحفظ فكان من أحفظ الصحابة لحديثه، وهو أكثر الصحابة حديثاً عن الرسول ﷺ روى له ابن حنبل في مسنده ثلاثة آلاف وثمانمائة وثمانية وأربعين من الأحاديث، وجملة ما روي عنه يجاوز الخمسة آلاف، وما روي عنه من كرام الصحابة والتابعين فيبلغون ثمانمائة.

عن أبي سعيد الخدري قال: قال رسول الله ﷺ: أبوهريرة وعاء من العلم، عابه قوم بكثرة روايته عن الرسول وأفرأه في الحديث عنه، وشككوا في بعض ما رواه، ولكن التفات من الباحثين ردوا عليهم فيما عابوه به وأنصفوا الصحابي الرواية المحدث، تملأ أحاديثه عن النبي ﷺ كتب أصحاب المسانيد والصحاح ولا يكاد يخلو منها كتاب من كتب الحديث.