



مقاييس للسعادة الزوجية

تجنبك التعاسة السلبية

منذ بدء الخليقة والناس يبحثون عن السعادة , والتي من أهم مصادرها السعادة الزوجية , ولذلك اهتم الباحثون بمحاولة قياس تلك السعادة الزوجية ليضعوا وسائل يستدل بها الزوجان على مدى تحقق السعادة بينهما , ولتكون ترمومترا للعلاقة الزوجية نعرف به هل العلاقة في حالة جيدة أم أنها تعاني مرضا أو أمراضا تستوجب التدخل والعلاج .

(خمس درجات) , ثابتة كما هي (ثلاث درجات) , أو تسوء لحد ما (درجة واحدة) , تسوء جدا (صفر) .
١٩ - ما مدى سعادتك بمشاعر الحب المتبادلة بينك وبين زوجك ؟
٢٠ - ما مدى سعادتك بأن يكون زوجك معك في الجنة تعيشان حياة أبدية ؟

● اجمعي درجاتك وستعطيك مستوى سعادتك الزوجية : فأنت سعيدة جدا كلما اقتربت من المائة درجة , وأنت سعيدة إلى حد ما كلما اقتربت من الستين درجة , وأنت سعيدة قليلا كلما اقتربت من العشرين درجة , وأنت غير سعيدة كلما اقتربت من الصفر .

إذا كنت فوق الستين درجة بقليل فأنت تحتاجين لوقفة مع زوجك لتدرك الأمر والبحث عن عوامل جديدة تجعلكما أكثر سعادة وربما تحتاجان لمشورة أحد الأقارب أو الأصدقاء المخلصين ذوي الخبرة . وإذا كنت تحت الستين درجة فأنت في حاجة لعلاج زواجي متخصص قبل فوات الأوان , أما إذا اقتربت من الصفر فزواجك في خطر محقق ويحتاج الكثير من عمليات الإنقاذ فهو أشبه بزواج في غرفة الإنعاش . ملحوظة : توجد نسخة أخرى لمقياس السعادة الزوجية للرجال , وهو نفس الأسئلة مع تغيير ضمير المخاطب إلى المذكر . مع أطيب التمنيات بالسعادة الزوجية .

دكتور / محمد المهدي
أستاذ الطب النفسي
جامعة الأزهر

تستعبدان مع زوجك ذكريات التعارف والخطوبة ؟

٣ - ما مدى سعادتك بفهم زوجك لك ؟

٤ - ما مدى سعادتك بإخلاص زوجك لك ؟

٥ - ما مدى سعادتك بوفاء زوجك لك ؟

٦ - هل تشعرين بالسعادة وأنت عائدة إلى البيت لتلقى زوجك ؟

٧ - هل تسعدين بقضاء الوقت مع زوجك ؟

٨ - هل تسعدين بالحديث مع زوجك ؟

٩ - هل تسعدين بصحبة زوجك في السفر ؟

١٠ - هل يسعدك الدعاء لزوجك في الصلاة ؟

١١ - ما مدى سعادتك باتفاقك مع زوجك حول حياتكما اليومية ؟

١٢ - ما مدى سعادتك بعلاقتكما الجنسية ؟

١٣ - ما مدى سعادتك وأنت تمارسين نشاطا مشتركا مع زوجك ؟

١٤ - ما مدى سعادتك برعايته لك ولأبنائك ؟

١٥ - ما مدى سعادتك وأنت تشتري لزوجك هدية في أحد المناسبات الخاصة به ؟

١٦ - ما مدى سعادتك بمجمل علاقتهما الزوجية ؟

١٧ - بالمقارنة بزيجات أخرى هل تقيمين زواجك من حيث السعادة بأنه أفضل (خمس درجات) , مثل غالبية الزيجات (ثلاث درجات) , أقل من غالبية الزيجات (درجة واحدة) , أسوأ الزيجات (صفر) .

١٨ - بالمقارنة لحالتك الزوجية منذ ثلاث أعوام من حيث السعادة هل تقيمين حالتك على أنها تتحسن

التكيف والتواء مع الشريك دون مشكلات مزعجة) ,

٤ - الإتفاق (وهو درجة أقل من التوافق حيث توجد مشكلات ولكن الطرفان نجحا في الإتفاق على خطوط عامة تمنع الصدام بينهما) .

● أما على المتصل السلبي فإن الحالة الزوجية تتدرج في الإتجاه العكسي التدهوري طبقا للمراحل التالية :

١ - الإختلاف ,

٢ - النزاع ,

٣ - عدم الرضا (السخط) ,

٤ - التعاسة .

ولهذا صممت مقاييس للسعادة الزوجية , وثانية للرضا الزوجي وثالثة للتوافق الزوجي ورابعة للإتفاق الزوجي , ولكننا هنا سنقتصر على مقياس السعادة الزوجية والذي صمم ليكون مناسباً للبيئة العربية , وأخذت عباراته من أعداد كبيرة من الرجال والنساء لتغطي المحاور المعروفة للسعادة الزوجية .

فيما يلي مجموعة من الأسئلة تستفسر عن بعض جوانب الحياة الزوجية , من فضلك اقرئها جيدا , ثم أجبني عن كل سؤال وضعي درجة للإجابة كالتالي :

- إذا كانت الإجابة سعيدة جدا : ٥ درجات

- إذا كانت الإجابة سعيدة إلى حد ما : ٣ درجات

- إذا كانت الإجابة سعيدة قليلا : درجة واحدة

- إذا كانت الإجابة غير سعيدة : صفر

١ - هل أنت سعيدة باختيار زوجك ؟

٢ - هل تشعرين بالسعادة وأنت

وقد اتفق الباحثون في الشؤون الزوجية والأسرية على عدد من المحاور الهامة تدور حولها السعادة الزوجية وهذه المحاور هي نفسها قد تصبح في حالة اضطرابها مصادر للتعاسة الزوجية , وهي بإيجاز :

١ - المشاعر , ٢ - الجنس , ٣ - التواصل , ٤ - الثقة , ٥ - التواصل , ٦ - المعية (الصحية) , ٧ - تحمل المسئولية , ٨ - الأهل والأصدقاء , ٩ - تربية الأولاد , ١٠ - الأنشطة الاجتماعية , ١١ - التقدم الأكاديمي والمهني , ١٢ - الإستقلالية الشخصية , ١٣ - الإستقلالية الزوجية , ١٤ - الرضا عن الحياة الزوجية بوجه عام (دون تفكيكها أو تجزئتها لعناصر محددة) .

والمشكلة في مقاييس السعادة الزوجية أن بعض المحاور أو العناصر قد تحتل مرتبة أهم من محاور أخرى في وعي الزوجين وبالتالي فإن توحيد الدرجات في الأسئلة يصبح عيبا في المقياس , ولكنها ضرورة المقاييس النفسية تفرض نوعا من التعميط في الدرجات ومن هنا وجب الإنتباه في تطبيق هذه المقاييس فقد تسعد زوجة بوجود محور شديد الأهمية يجعلها تتحمل نقصا في محاور أخرى لا تعطيها نفس الأهمية . وهناك بعض الناس يشعر بالسعادة (أو التعاسة) بشكل مجمل وغامض ولا يريد أن يقسم حياته إلى عناصر محددة يتم اختيارها .

● والحالة الزوجية لها مستويات عديدة على المتصل الإيجابي وهي :

١ - السعادة (بمعنى غلبة المشاعر الإيجابية السارة) ,

٢ - الرضا (بمعنى حالة الإرتياح لما هو متاح من شريك الحياة) ,

٣ - التوافق (بمعنى القدرة على