

مهارات التواصل في العلاقات الزوجية تطبيقات نبوية

Samer Najeh Samarh

Senior Lecturer, Faculty of Quranic and Sunnah Studies, Universiti Sains Islam Malaysia.

Email: samernajeh@usim.edu.my

ملخص البحث

يهدف هذا البحث إلى استكشاف مهارات التواصل الفعال التي استخدمها النبي محمد صلى الله عليه وسلم في حياته الزوجية، والتي تعد نموذجًا للتواصل الإنساني المثالي في العلاقات الأسرية. تكمن أهمية هذا البحث في تسليط الضوء على التفاعل النبوي مع زوجاته ضمن سياق الأساليب التربوية والاجتماعية والنفسية، وتحديد الأثر الإيجابي لهذه المهارات على استقرار الحياة الزوجية والرضا العاطفي. تكمن مشكلة البحث في الافتقار إلى تطبيقات عملية مستمدة من السيرة النبوية في توجيه الأزواج المعاصرين نحو تحسين علاقاتهم باستخدام هذه المهارات.

يهدف البحث إلى تحليل مهارات النبي صلى الله عليه وسلم مثل: الاستماع الفعال، الوضوح في التعبير، التعاطف والتفاهم، واستخدام الألقاب المحببة، بالإضافة إلى دراسة أثر التواصل غير اللفظي على تعزيز الروابط العاطفية، كما يسعى إلى ربط هذه المهارات بمفاهيم حديثة في علم النفس الأسري والاجتماعي، وتقديم إطار مرجعي يساعد الأزواج في تعزيز تواصلهم بشكل أفضل.

استخدم الباحث في هذا العمل المنهجين؛ الوصفي والتحليلي وذلك بالاعتماد على النصوص النبوية الصحيحة، إضافة إلى استعراض الدراسات النفسية والاجتماعية المتعلقة بالتواصل بين الأزواج. وتم تحليل مجموعة من الأحاديث النبوية التي توضح كيف كان النبي صلى الله عليه وسلم يمارس هذه المهارات في حياته اليومية مع زوجاته.

تشير النتائج إلى أن اتباع نموذج النبي صلى الله عليه وسلم في التواصل مع الزوجة يساهم في تعزيز الرضا العاطفي والاستقرار الزوجي. كما أن التواصل العاطفي، الإرشادي، والتفاعلي يساعد في حل المشكلات وتعزيز الثقة المتبادلة بين الزوجين، مما يقلل من التوترات ويزيد من الترابط الأسري.

الكلمات المفتاحية: التواصل النبوي، الحياة الزوجية، الاستماع الفعال، التعاطف والتفاهم، الرضا العاطفي.

مقدمة البحث

يُعَدُّ التواصل البشري من الركائز الأساسية في بناء العلاقات الاجتماعية وتحقيق التفاهم والتفاعل بين الأفراد، وهو أداة حيوية تعكس القدرة على تبادل الأفكار والمشاعر، وتشكّل الأساس للتعيش والتفاعل الإنساني، ويشمل التواصل العديد من الوسائل، اللفظية وغير اللفظية، والتي تساهم في تعزيز العلاقات الإنسانية وتخفيف التوترات وحل النزاعات، وفي ذات السياق، يلعب التواصل الفعال دورًا محوريًا في تحسين جودة العلاقات الشخصية والعامة على حد سواء، فهو يعزز التفاهم، ويبني الثقة، ويحقق الانسجام بين الأطراف.

ويكتسب التواصل بين الزوجين أهمية خاصة؛ فهو جوهر العلاقات الأسرية التي تُشكل نواة المجتمع، ولا يقتصر التواصل الجيد بين الزوجين على تحقيق الرضا العاطفي فحسب، بل يتعدى ذلك ليؤثر على تربية الأبناء واستقرار الأسرة؛ مما ينعكس إيجابيًا على المجتمع ككل. وتشير الدراسات الحديثة إلى أن غياب التواصل الفعال بين الزوجين يؤدي إلى زيادة الخلافات والتوترات، وقد يكون سببًا رئيسيًا في فشل العلاقات الزوجية. لذلك، يعد تطوير مهارات التواصل الزوجي أساسيًا لبناء أسرة مستقرة ومتوازنة.

والنصوص النبوية غنية بالمهارات والوسائل التي كان يستخدمها النبي صلى الله عليه وسلم في تواصله الفعال مع زوجاته، ومثالاً في العدل والمودة؛ مما يجعله قدوة في الحياة الزوجية، لذلك يهدف هذا البحث إلى إبراز تلك المهارات النبوية وتوضيح مدى فعاليتها في تحسين العلاقات الزوجية، سيقوم الباحث باستخدام المنهجين الوصفي والتحليلي لاستنباط هذه المهارات وتقديمها كنموذج عملي للأزواج المعاصرين، وتوظيفها في تحسين جودة التواصل فيما بينهم كخطوة أساسية نحو بناء علاقة أسرية متوازنة ومستدامة، خاصة في ظل التحديات الحديثة التي تواجه الأسر في وقتنا الحالي، مستفيدًا من قول النبي صلى الله عليه وسلم: «خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ، وَأَنَا خَيْرُكُمْ لِأَهْلِي» (الترمذي، 1395هـ).

مشكلة البحث

مع التطور الاجتماعي والتغيرات الاقتصادية التي يشهدها العالم المعاصر، أصبحت العلاقات الزوجية أكثر تعقيداً، وازدادت التحديات في الحفاظ على استقرار الأسرة وسط الضغوط المادية والمعنوية، وتراجع التركيز على أهمية التواصل الفعال بين الزوجين؛ مما يؤدي إلى زيادة معدلات الخلافات الزوجية وانعدام الثقة والتفاهم. تبرز مشكلة البحث في الحاجة الملحة للتواصل الزوجي الفعال كعنصر أساسي لاستقرار الأسرة والذي يبنى عليه استقرار المجتمع، وبين إهمال تطبيقه في الواقع اليومي للكثير من الأزواج.

وفقاً للدراسات الحديثة، فإن ضعف التواصل بين الزوجين يؤدي إلى تصاعد التوترات الزوجية، مما قد يتسبب في تفاقم المشكلات الأسرية وتهديد استقرار العلاقات. لذلك تتزايد الحاجة إلى تطبيقات عملية مستمدة من النموذج النبوي في التواصل الزوجي، والذي أظهر توازناً دقيقاً بين الجوانب العاطفية والإرشادية في التعامل مع الزوجات، على الرغم من أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يحمل مسؤوليات عظيمة كقائد للأمة، إلا أن حياته الزوجية كانت نموذجاً يحتذى به، ومع ذلك، تظل هذه التطبيقات غير مفعلة في الحياة الزوجية العملية، مما يزيد الحاجة إلى دراسات تحليلية تسلط الضوء على كيفية تطبيق هذه المهارات النبوية في الزمن الحالي.

أهمية البحث

تكمن أهمية هذا البحث في سد الفجوة بين السيرة النبوية والدراسات النفسية والاجتماعية الحديثة حول التواصل بين الزوجين. يهدف البحث إلى تحليل مهارات التواصل النبوي مع زوجاته، بما في ذلك استخدام الألقاب المحبة، الاستماع الفعال، والتواصل غير اللفظي، وربط هذه المهارات بالنتائج الإيجابية التي أشارت إليها الدراسات النفسية والاجتماعية الحديثة فيما يتعلق بالرضا العاطفي والاستقرار الزوجي.

أسئلة البحث:

1. ما هو مفهوم التواصل وما هي أشكاله الرئيسية؟
2. كيف أسهمت مهارات التواصل التي طبقها النبي صلى الله عليه وسلم في تحقيق الاستقرار والانسجام بين زوجاته؟

3. كيف يمكن تطبيق مهارات التواصل النبوية بين الأزواج المعاصرين لتحسين جودة العلاقات الزوجية والحد من التوترات؟

أهداف البحث:

1. تحديد مفهوم التواصل وأشكاله الرئيسية.
 2. تحليل واستنباط أساليب التواصل النبوي مع زوجاته وتأثيرها على استقرار الأسرة.
 3. اقتراح نموذج تطبيقي لدمج مهارات التواصل النبوية في العلاقات الزوجية المعاصرة.
- المبحث الأول: مفهوم التواصل وأشكاله الرئيسية

تمهيد

يُعد التواصل أحد الركائز الأساسية التي تعتمد عليها العلاقات الإنسانية في مختلف مجالات الحياة، وخاصة في العلاقات الزوجية، حيث يمثل أداة رئيسية لتحقيق التفاهم والتقارب العاطفي، إن فهم الأفراد لمفهوم التواصل وأشكاله المتعددة يساعد في بناء علاقات صحية ومستقرة.

إن التواصل في العلاقات الزوجية ليس مجرد تبادل كلمات أو معلومات؛ بل هو عملية متكاملة تشمل الإشارات غير اللفظية والتعبيرات العاطفية التي تؤثر على استمرارية واستقرار العلاقة. من هنا تبرز أهمية دراسة مفهوم التواصل وفهم أشكاله المختلفة.

المطلب الأول: مفهوم التواصل في اللغة والاصطلاح

أ. التواصل في اللغة:

يأتي التواصل في اللغة العربية من الجذر "وصل"، وهو يعني ضم الشيء إلى الشيء حتى يعلقه (ابن فارس، 1979م)، يُقال "تواصل" أي تتابع واستمر، و"تواصل الناس" أي اتصلوا وتعاونوا فيما بينهم (عمر، 2008)، ويتضمن التواصل في اللغة فعل إيصال الفكرة أو المشاعر من شخص إلى آخر بطريقة واضحة ومفهومة.

ب. التواصل في الاصطلاح:

التواصل في الاصطلاح يُعرف بأنه عملية تبادل المعلومات أو المشاعر أو الأفكار بين طرفين أو أكثر باستخدام وسائل مختلفة، سواء كانت لفظية أو غير لفظية. الهدف من التواصل هو تحقيق فهم متبادل والتأثير في الطرف الآخر، وهذا يشمل ما يُعرف بالتواصل الفعال، الذي يعتمد على مهارات محددة مثل الاستماع والرد بطريقة ملائمة (عبد الكريم الطاهر، الاتصال غير اللفظي في القرآن الكريم: دراسة تحليلية، 2017).

ج. التواصل في أدبيات الدراسات الغربية:

يُعرف التواصل في الأدبيات الغربية بأنه عملية تفاعلية بين طرفين، تشمل تبادل المعلومات والمشاعر والأفكار بين الأفراد من خلال الرموز والإشارات (مثل الكلام، التعبيرات الجسدية، الكتابة، إلخ). تعتبر الأدبيات الحديثة أن التواصل ليس مجرد نقل للمعلومات، بل هو عملية معقدة تتضمن التفاعل بين الأفراد والتأثير المتبادل. بحسب نظرية ShannonWeaver (1949) للتواصل، فإن العملية تتألف من مرسل، رسالة، وسيلة، مستقبل، ورد فعل. كما يؤكد Albert Mehrabian في نظريته (1967) على أن أكثر من 90% من التواصل يتم عبر وسائل غير لفظية، مثل لغة الجسد ونبرة الصوت.

المطلب الثاني: أشكال التواصل الرئيسية بين البشر

التواصل بين البشر هو عملية جوهرية تُشكل أساس العلاقات الاجتماعية وتساهم في بناء التفاهم بين الأفراد، وتعدد أشكال التواصل بين البشر بحسب الحالة التي يمر بها الطرفان، لتشمل التواصل اللفظي وغير اللفظي، الكتابي، والبصري، وتتيح هذه الصور للأفراد نقل المعلومات والأفكار والمشاعر بطرق مختلفة، وتؤثر بصورة مباشرة على جودة التفاعل الاجتماعي، وصور التواصل بين البشر هي:

أ. التواصل اللفظي:

وهي الصورة الأكثر شيوعاً من صور التواصل، وتعتمد على الكلمات المنطوقة أو المكتوبة، ويتضمن التواصل اللفظي تبادل الأفكار والمعلومات من خلال اللغة المسموعة أو المقروءة. وتُعد القدرة على استخدام لغة واضحة ومفهومة من أهم عناصر التواصل اللفظي الفعال.

ب. التواصل غير اللفظي:

ويشمل التواصل غير اللفظي الإشارات الجسدية، مثل تعابير الوجه، حركات اليدين، ونبرة الصوت. ويُعد هذا النوع من التواصل مهماً؛ لأنه يعزز أو يفسر الرسائل اللفظية التي يتم توصيلها، ووفقاً للدراسات، يلعب التواصل غير اللفظي دوراً كبيراً في فهم مشاعر الشخص ورسائله الحقيقية، ويعتقد علماء النفس أن 60% من حالات التخاطب والتواصل بين الناس تتم بصورة غير شفوية أي عن طريق الإيماءات والرموز والإيماءات، لا عن طريق الكلام واللسان، وتعد هذه الطريقة ذات تأثير قوي أكثر بخمس مرات من التأثير الذي تتركه الكلمات المنطوقة (سحر عبد الله؛ منى عبد اللطيف، 2019)، وتؤكد نظرية "ألبرت مهرايان" الخبير في علم النفس أن هناك ثلاثة عوامل تؤثر في إيصال المراد من خلال العملية الاتصالية وهي: استعمال الكلمات ويمثل 7%، استعمال نبرة الصوت ويمثل 38%، ولغة الجسد وتمثل 55% (آسيا، 2022)، وهذا يدل على الدور الكبير الذي تؤديه لغة الجسد في إيصال المعلومة.

ج. التواصل العاطفي:

هو نوع من التواصل الذي يعبر عن المشاعر والمودة بين الأفراد. يُعد هذا النوع من التواصل بالغ الأهمية في العلاقات الزوجية حيث يساهم في تعزيز الترابط العاطفي ويؤدي إلى زيادة التفاهم والانسجام بين الشريكين.

د. التواصل الكتابي:

يشمل هذا النوع من التواصل استخدام الكتابة كوسيلة لنقل الأفكار والمعلومات. قد يكون هذا الشكل مهماً في حالات التواصل غير المباشر أو عند الحاجة إلى نقل رسالة مفصلة بوضوح ودقة.

المبحث الثاني: مهارات تواصل النبي صلى الله عليه وسلم مع زوجاته

في ظل الحياة المتغيرة التي يعيشها البشر اليوم، ومع سيطرة القيم المادية والنزعة الفردية على حياة الأفراد والمجتمعات، تزداد في العالم المعاصر مساحات تجاهل الآخرين، وعدم الاهتمام بشؤونهم، وقطع طرق الاتصال بهم، حتى مع أقرب المقربين، وهم الأسرة وأهل البيت. ولكن لم يكن الأمر كذلك بالنسبة إلى النبي صلى الله عليه وسلم، فقد كان حريصاً أشد الحرص على إقامة سبل الاتصال مع الجميع، ويبدل في سبيل ذلك كل المهارات اللازمة لإتمام هذا الاتصال بأفضل صورة. إن أهمية هذا الاتصال تزداد كلما ضاقت الدائرة حول المحيطين به، حتى تبلغ ذروة الأهمية مع أهل بيته،

وخاصة زوجاته رضي الله عنهن، حيث يصبح الاتصال أسلوب حياة يُحتاج إليه على الدوام، وليس عبارة عن مواقف عابرة متباعدة في الزمان والمكان.

ومع عظم المسؤولية التي كان يحملها النبي صلى الله عليه وسلم على عاتقه، وشدة انشغاله بها، من الدعوة إلى دين الله تعالى، وتبليغ رسالته إلى الناس كافة، تطبيقاً لأمر الله سبحانه وتعالى، ﴿وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا كَافَّةً لِّلنَّاسِ بَشِيرًا وَنَذِيرًا وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ﴾ (سبأ: 28) إلا أن ذلك كله لم يكن مانعاً من استخدام النبي صلى الله عليه وسلم أرقى المهارات في اتصاله بزوجاته أمهات المؤمنين رضي الله عنهن.

أولاً: مهارات المخاطبة والنداء

يُمثل المخاطبة والنداء الأساس الأول في التواصل الإنساني، وتُعَدُّ النداءات بين الأزواج أدوات أساسية تعكس وتؤثر بشكل كبير على تفاعلات العلاقة الزوجية، حيث تُسهم التفاعلات الرمزية (Symbolic Interactionism) في تعزيز الهوية المشتركة والروابط العاطفية بين الزوجين من خلال استخدام الألقاب المحبة والعبارات اللطيفة، والتي تصبح رموزاً شخصية للعلاقة بينهما.

إضافة إلى ذلك، تلعب المخاطبات دوراً حيوياً في إدارة الخلافات وتعزيز الاستقرار الزوجي، فاستخدام لغة لطيفة أثناء الخلافات؛ يقلل من التوتر، ويعزز من الوصول إلى حلول توافقية متوازنة؛ مما يدعم استدامة العلاقة. كما تُعد المخاطبات وسيلة فعالة للتعبير عن الدعم العاطفي والمودة؛ مما يعزز شعور الزوجين بالأمان والانتماء، وهو ما يرتبط بزيادة الرضا الزوجي واستقرار العلاقة. لذلك كان النبي صلى الله عليه وسلم حريصاً على استخدام أفضل مهارات المخاطبة والنداء، ومن أبرز هذه المهارات:

1. الاستماع الفعال: ومفهومه أنه جهد واع ومنهج يهدف إلى استيعاب الأفكار والمشاعر التي يحاول المتحدث إيصالها، وذلك من خلال متابعة الإشارات اللفظية وغير اللفظية، والتفاعل مع الرسالة الموجهة إلى الطرف الآخر (Rost, 2013).

وقد أظهر النبي صلى الله عليه وسلم مستوى عال من ممارسة الاستماع الفعال مع زوجاته، ويظهر ذلك في مواقف عدة نقلتها الأحاديث النبوية، ففي حادثة الإفك، حضر النبي صلى الله عليه وسلم عند عائشة وقال لها: «أما بعد يا عائشة، إنه بلغني عنك كذا وكذا، فإن كنت بريئة فسيبرئك الله، وإن كنت أَلَمْتَ بذنب فاستغفري الله وتوبي إليه» فردت عليه قائلة: إني والله لقد علمت لقد سمعتم هذا الحديث حتى استقر في أنفسكم وصدقتم به، فلئن قلت لكم إني بريئة لا تصدقوني ولئن اعترفت لكم بأمر والله يعلم أني منه بريئة لتصدقني. (البخاري، 1987هـ)، فالذي يدل

عليه الحديث أن النبي صلى الله عليه وسلم استمع إليها حتى أنهت حديثها كاملاً دون مقاطعة لها، (العيني، 1980)، وهذا يدل على احترام النبي صلى الله عليه وسلم لمشاعر عائشة رضي الله عنها، ومنحها الحرية الكاملة للتعبير عن موقفها، وهذا يعكس عمق تواصله وتقديره للحياة الزوجية.

2. الوضوح في التعبير، وهو قدرة الزوجين على التواصل بطريقة مباشرة وصريحة دون غموض، وتشير دراسة علي إلى أن التواصل الواضح بين الزوجين يساهم بشكل فعال في خفض معدلات سوء الفهم ويعزز الرضا العاطفي، كما أن الشفافية في التعامل بينهما تعزز من الثقة المتبادلة وتقلل من التوتر في الحياة الزوجية (Ali, 2022)، وتؤكد دراسة زينب النفسية (Javadivala, Zainab; et al., 2021) أن تعليم الأزواج كيفية التعبير بوضوح ساهم بشكل كبير في خفض أعراض الاكتئاب والتوتر، وزاد من مستويات الرضا العام عن الحياة الزوجية، لذلك كان النبي صلى الله عليه وسلم يحرص على الوضوح في التعبير في التعامل مع زوجاته، من ذلك قصة خروجه صلى الله عليه وسلم من حجرة عائشة رضي الله عنها ليلاً وقد كانت قسمتها، فدفعها غيرتها للحاق به ظناً منها أنه يريد الذهاب إلى إحدى زوجاته الأخريات، فوضح لها قائلاً: «فإن جبريل أتاني حين رأيت، فناداني، فأخفاه منك، فأجبت، فأخفيتك منك، ولم يكن يدخل عليك وقد وضعت ثيابك، وظننت أن قد رقدت، فكرهت أن أوقظك، وخشيت أن تستوحشي، فقال: إن ربك يأمرك أن تأتي أهل البقيع فتستغفر لهم» (مسلم، 1334 هـ).

3. النداء باستعمال أجمل الأسماء والطف بالألقاب، ويطلق عليه في علمي النفس والأسرة بـ "التواصل العاطفي الإيجابي" أو "التواصل اللفظي الداعم"، ويُعد هذا النوع من التواصل أحد أهم صور التعزيز الإيجابي والذي يعزز الارتباط العاطفي والقرب الوجداني بين الزوجين، كما أنه يُعتبر أداة فعالة لزيادة الرضا الزوجي والانسجام العاطفي (Schrage, Kristina M.; et al, 2020)، وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يحرص على التودد لزوجاته من خلال مناداتهن بأحب الأسماء على قلوبهن، فكان يُرجم اسم عائشة رضي الله عنها في المخاطبة، ويناديهما يا عائش، فيقول لها: «يَا عَائِشُ هَذَا جِبْرِيلُ يَقْرَأُ عَلَيْكَ السَّلَامَ» (مسلم، 1334 هـ). ومن ذلك أيضاً مناداته النبي صلى الله عليه وسلم إياها بوصف "الحمراء"، وهو نعت لعائشة رضي الله عنها يصفها بالجمال، فبياضها مُشربٌ بِحُمْرَةِ (سبط ابن العجمي، 2017م)، حيث قال لها عندما دخل الحبشة المسجد يلعبون: «يَا حُمَيْرَاءُ! أَتَحْبِينَ أَنْ تَنْظُرِي إِلَيْهِمْ؟» (النسائي، 1438 هـ).

ثانيًا: المهارات الاجتماعية والعاطفية، أو المهارات الشخصية البينية (Interpersonal Skills).

وهي مجموعة من القدرات التي تمكن الأفراد من فهم وإدارة مشاعرهم الخاصة، وكذا التعرف على مشاعر الآخرين والتفاعل معهم (Shahid, Hira; Kazmi, Syeda Farhana., 2016)، وتعد هذه المهارات الاجتماعية العاطفية أساسية لبناء علاقات صحية ومستقرة بين الأزواج. ومن المهارات التي تندرج تحت المهارات الاجتماعية والعاطفية: مهارة التعاطف والتفاهم، وتُعرّف بأنها: المقدرة على فهم مشاعر الآخرين، وذلك من خلال تَقْمُص دروهم الذي هم فيه، وهذا يسمح لأحد الزوجين بالتفاعل مع الآخر بطريقة تظهر الدعم والتفهم دون إصدار أحكام مسبقة، وقد أجرت Camisasca بالتعاون مع 3 باحثين آخرين دراسة على 100 من الأزواج للتعرف على أثر التعاطف والتفاهم على كلا الزوجين وحياتهما، وكان من نتائج هذه الدراسة أنَّ التعاطف يُسهم بشكل مباشر في تحسين العلاقات الزوجية والأسرية، كما أنه يؤدي إلى زيادة الرضا الزوجي ويؤثر بشكل إيجابي على جودة الحياة الأسرية ككل (Camisasca, Elena; et al, 2019).

وتعددت المواقف التي كان يبرز فيها تعاطف النبي صلى الله عليه وسلم مع زوجاته، من ذلك حديث عائشة رضي الله عنها قالت: قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنِّي لَأَعْلَمُ إِذَا كُنْتُ عَنِّي رَاضِيَةً وَإِذَا كُنْتُ عَلَيَّ غَضْبَى». قَالَتْ: فَقُلْتُ: مِنْ أَيْنَ تَعْرِفُ ذَلِكَ؟ فَقَالَ: «أَمَّا إِذَا كُنْتُ عَنِّي رَاضِيَةً فَإِنَّكَ تَقُولِينَ: لَا وَرَبِّ مُحَمَّدٍ، وَإِذَا كُنْتُ غَضْبَى قُلْتُ: لَا وَرَبِّ إِبْرَاهِيمَ». قَالَتْ: قُلْتُ: أَجَلُ وَاللَّهِ يَا رَسُولَ اللَّهِ، مَا أَهْجُرُ إِلَّا اسْمَكَ.

ويظهر تعاطف النبي صلى الله عليه وسلم مع زوجه عائشة رضي الله عنها من الأمور الآتية:
أ. قدرته على ملاحظة التغيرات العاطفية عند عائشة رضي الله عنها، وذلك من خلال استشعار التغير في طريقة حديثها معه.

ب. عدم توجيه النبي صلى الله عليه وسلم الانتقاد أو اللوم لعائشة رضي الله عنها للحديث معه بهذه الطريقة؛ بل أظهر تفهمه العميق لحالتها النفسية، دون أن يثير أي مشكلة بينهما، وهذا يدل على تقدير مشاعرها واحترامه لها.

ت. احتوائه اللطيف لزوجته عائشة من خلال الحوار بينهما.

1. مهارة التلطف والتودد، ويطلق عليها في علم الأسرة بـ (Positive Emotional Communication) وتُعرّف بأنها قدرة الشخص على إظهار المودة، اللطف، والحنان تجاه الآخرين بطريقة تعزز التفاهم والتقارب العاطفي، وتشتمل هذه المهارة على عدة جوانب رئيسية أهمها:

أ. التعبير العملي عن المودة، وذلك بإظهار مشاعر الحب والرعاية من خلال الأفعال التي تهدف إلى مساعدة الطرف الآخر أو دعمه، وهذا النوع من التواصل العاطفي يعتمد على الأفعال التي تعبر عن الاهتمام

والالتزام. ويظهر التعبير العملي عن المودة في العلاقات الزوجية من خلال تقديم المساعدة في المهام اليومية، أو دعم الشريك في أوقات الشدة، أو الاهتمام باحتياجاته بشكل عام (Floyd, 2018).
والأمثلة النبوية على التعبير العملي عن المودة متعدد منها:

- مساعدة زوجاته في الأعمال المنزلية، لحديث عائشة رضي الله عنها أنها قالت: «كان في مهنة أهله، فإذا حضرت الصلاة خرج إلى الصلاة» (البخاري، 1987هـ)، وفي رواية: «كان يخطب ثوبه، ويخفف نعله، ويعمل ما يعمل الرجال في بيوتهم» (ابن حنبل، 2001م)، والمفهوم من الحديث أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كان لا يَتَرَفَّعُ عن مُسَاعَدَةِ نِسَائِهِ في أعمال البيت وخدمتهنَّ. وفي الحديث: بيانُ حُسْنِ عِشْرَةِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لأهله وتواضعه معهم» (بن عثيمين، 1426هـ)

- تخصيص النبي صلى الله عليه وسلم وقتاً لأزواجه لممارسة نشاط ما مثل: المشي ليلاً يتحدثان ويسمران، أو المسابقة ركضاً، فالأول ترويه عائشة رضي الله عنها «أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا خَرَجَ أَفْرَعَ بَيْنَ نِسَائِهِ، فَطَارَتِ الْفُرْعَةُ لِعَائِشَةَ وَحَفْصَةَ، وَكَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا كَانَ بِاللَّيْلِ سَارَ مَعَ عَائِشَةَ يَتَحَدَّثُ ...» (البخاري، 1987هـ)، والثاني عنها أيضاً أنها قالت: سابقني رسول الله صلى الله عليه وسلم فسبقته، حتى إذا رهقنا اللحم سابقني فسبقني فقال: «هذه بتيك» (النسائي، 1438هـ) وهذا النوع من الأنشطة يعد شكلاً من أشكال الاهتمام والرعاية التي تُظهر الحب والتقدير.

ب. التواصل الجسدي، ويُقصد به استخدام الإشارات غير اللفظية مثل؛ اللمس، التقارب الجسدي، والعناق، والتي تعمل على تعزيز التقارب العاطفي بين الزوجين، وتوفير الأمان والراحة النفسية لكلا الزوجين (HH, Choy; Kahlip AL, 2013)، وتعددت الأحاديث النبوية التي بينت استعمال النبي صلى الله عليه وسلم لهذه المهارة؛ من ذلك ما فعله مع زوجته صفية رضي الله عنها حين أرادت ركوب البعير، فوضع لها كساءً محشواً حول سنام البعير لتجلس عليه، ثم جلس عند بعيره ووضع ركبته لتصعد عليها كالدرج، فوضعت صفية رجلها على ركة النبي صلى الله عليه وسلم، وركبت بسهولة ويُسْرَ، وهذا الحديث رواه أنس بن مالك رضي الله عنه قال: «رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُحَوِّي لَهَا وَرَاءَهُ بَعَاءَةً، ثُمَّ يَجْلِسُ عِنْدَ بَعِيرِهِ، فَيَضَعُ رُكْبَتَهُ فَتَضَعُ صَفِيَّةُ رِجْلَهَا عَلَى رُكْبَتِهِ حَتَّى تَرْكَبَ» (البخاري، 1987هـ)

ومن ذلك أيضاً ما ذكرته عائشة رضي الله عنها قالت: «كُنْتُ أَشْرَبُ، وَأَنَا حَائِضٌ، ثُمَّ أُنَاوِلُهُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَيَضَعُ فَاهُ عَلَى مَوْضِعِ فِيٍّ، فَيَشْرَبُ» (مسلم، 1334هـ)، والمعنى: أنه صلى الله عليه وسلم يضع فمه على الموضع الذي وضعت عائشة فمها؛ إظهاراً لمودتها، واستجلاباً وإمالةً لقلبها (الأثيوبي، 1436هـ)،

ثالثاً: مهارات التواصل الإرشادي.

يُعرّف التواصل الإرشادي بأنه: صورة من صور التواصل التي تركز على تقديم التعليمات أو التوجيهات المحددة بطريقة مباشرة، والتي تهدف إلى تحسين سلوك الفرد، وتمكينه من اتخاذ قرارات أكثر وعيًا وفعالية بناءً على المعرفة المقدمة، أو التوجيهات الواضحة والتي تساعد على تحقيق الأهداف (Addimando, 2024).

والسنة النبوية تزخر بالعديد من الأمثلة الدالة على تطبيق النبي صلى الله عليه وسلم لهذه المهارة مع زوجته، فقد كانت إرشاداته تنسج بالحكمة والرفق، وتتناول مختلف جوانب الحياة الزوجية، مما يعكس قدرة على تعزيز الروابط الزوجية، وتحقيق التوازن بين المسؤوليات اليومية والدينية، وفيما يلي بعض صور مهارات التواصل الإرشادي التي طبقتها النبي صلى الله عليه وسلم مع زوجته:

1. التواصل الإرشادي الإيماني، ويقصد به توجيه بين الأزواج يركز على الإرشاد المتعلق بالمسائل الإيمانية التركوية، ويهدف إلى رفع الوعي الإيماني وزيادة التقرب إلى الله تعالى، كما في حديث عائشة رضي الله عنها قالت: أَخَذَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَدَيَّ، ثُمَّ أَشَارَ إِلَى الْقَمَرِ، فَقَالَ: «يَا عَائِشَةُ اسْتَعِذِي بِاللَّهِ مِنْ شَرِّ هَذَا، فَإِنَّ هَذَا هُوَ الْعَاسِقُ إِذَا وَقَبَ»، قال الترمذي: حديث حسن صحيح (الترمذي، 1395هـ).

يلاحظ في هذا الحديث أن النبي صلى الله عليه وسلم جمع بين التواصل الجسدي "أخذ بيد عائشة" والتواصل الإيماني وهو توجيهها إلى الاستعاذة بالله من شر الليل إذا أظلم؛ وسبب ذلك أن هذا الوقت هو الذي تنبعث فيه الشرور أكثر من غيره (الثوريثي، 2008م)، ويُعد هذا من مهارات التواصل التي تجمع بين الاهتمام الجسدي والنفسي، مما يعزز من مشاعر الأمان العاطفي والروحي.

2. التواصل الإرشادي الديني التعبدي، ويقصد به توجيه بين الأزواج يركز على تطبيق الأحكام الشرعية العملية كما في حديث عائشة رضي الله عنها أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال لها: «يَا عَائِشَةُ، اسْتَتِرِي مِنَ النَّارِ وَلَوْ بِشِقِّ تَمْرَةٍ، فَإِنَّهَا تَسُدُّ مِنَ الْجَائِعِ مَسَدَهَا مِنَ الشَّبَعَانِ» (ابن حنبل، 2001م)، وحسن إسناده الإمام العراقي (الصنعاني، 2011م). في هذا الحديث يقدم النبي صلى الله عليه وسلم نصيحة إرشادية دينية تهدف إلى توجيه السيدة عائشة نحو فعل الخير، حتى ولو كان بسيطاً، فالشبعان يأكل الطعام ليمتدح بحلاوته، والجائع يأكله فتسد شيئاً من جوعته ويتمتع بحلاوته أكثر من الشبعان (الاشين، 2002م)، ويُصنّف هذا تحت التواصل التوجيهي الذي يعتمد على تعزيز القيم الدينية والأخلاقية من خلال نصائح مباشرة.

3. التواصل الإرشادي العملي، ويقصد به توجيه بين الأزواج يركز على تقديم التوجيهات والنصائح المتعلقة بالمسائل العملية والمادية في الحياة اليومية، مثل إدارة الموارد المالية، وتنظيم شؤون المنزل، لحديث عائشة رضي الله عنها أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال لها: «مَهْلًا يَا عَائِشَةُ، لَا تُخْصِي، فَيُخْصِيَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَلَيْكَ» (البخاري، 1987هـ)، وهنا يظهر النبي صلى الله عليه وسلم توجيهًا عمليًا لعائشة حول كيفية إدارة الأمور المالية والصدقات بطريقة متوازنة دون تشدد أو تراخ، وأن الصدقة تنمي المال، وتكون سببًا إلى البركة والزيادة فيه حتى لو كان المال المُنْفَق قليلًا (ابن بطال، 2003م)، وهذه النصيحة تُعبر عن التوجيه العملي الذي يُسهم في تعزيز الإدارة السليمة لموارد الأسرة دون ضغوطات.

4. التواصل الإرشادي الاجتماعي، ويقصد به توجيه بين الأزواج يركز على تقديم التوجيهات والنصائح المتعلقة بالتفاعلات والعلاقات الاجتماعية للفرد والأسرة، كما في حديث عائشة أن النبي صلى الله عليه وسلم قال لها: «يَا عَائِشَةُ، ارْزُقِي، فَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَرَادَ بِأَهْلِ بَيْتٍ خَيْرًا، ذَهَبَ عَلَى بَابِ الرَّفْقِ»، قال شعيب الأرنؤوط: إسناده صحيح (ابن حنبل، 2001م)، في هذا الحديث، يُقدم النبي صلى الله عليه وسلم توجيهًا اجتماعيًا لعائشة رضي الله عنها يتعلق بأهمية الرفق في التعامل مع الآخرين، "والرفق واللين ينتجهما حسن الخلق والسلامة، والرفق ثمرة لا يثمرها إلا حسن الخلق، ولا يحسن الخلق إلا بضبط قوة الغضب وقوة الشهوة وحفظهما على حد الاعتدال؛ ولذلك أثنى المصطفى صلى الله عليه وسلم على الرفق وبالغ فيه" (المنائي، 1356هـ).

ومثله حديث أم سلمة رضي الله عنها قالت: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِذَا حَضَرْتُكَ الْمَيِّتَ، أَوْ الْمَرِيضَ، فَقُولُوا خَيْرًا، فَإِنَّ الْمَلَائِكَةَ يُؤْمِنُونَ عَلَى مَا تَقُولُونَ» (مسلم، 1334 هـ)، فيوجه النبي صلى الله عليه وسلم زوجته أم سلمة إلى أهمية التحدث بأمر إيجابية في المواقف الاجتماعية مثل زيارة مريض، أو حضور تشييع ميت، والنهي عن التحدث بالشر (الأثيوبي، 1436هـ)، هذا التوجيه يساعد على تحسين الأجواء النفسية في المواقف الصعبة، ويُصنف ضمن التواصل الاجتماعي الذي يسعى إلى تقديم الدعم النفسي لأهل المريض أو الميت.

5. التواصل الإرشادي التعليمي، ويقصد به توجيه بين الأزواج يركز على تقديم الإرشادات المتعلقة بالتعلم وزيادة المعرفة لتكون النتائج مضاعفة، ويوفر الوقت والجهد، لحديث جويرية بنت الحارث رضي الله عنها قالت: أَنَّى عَلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عُذُوَّةً وَأَنَا أُسَبِّحُ، ثُمَّ انْطَلَقَ لِحَاجَتِهِ، ثُمَّ رَجَعَ قَرِيبًا مِنْ نِصْفِ النَّهَارِ، فَقَالَ: "مَا زِلْتُ قَاعِدَةً؟" قُلْتُ: نَعَمْ، فَقَالَ: «أَلَا أُعَلِّمُكَ كَلِمَاتٍ لَوْ عُدِلْنَ بَيْنَ، عَدَلْتُهُنَّ، أَوْ لَوْ وَزِنَ بَيْنَ وَزَنْتُهُنَّ: سُبْحَانَ اللَّهِ عَدَدَ خَلْقِهِ، ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، سُبْحَانَ اللَّهِ زِنَةَ عَرْشِهِ، ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، سُبْحَانَ اللَّهِ رِضَا نَفْسِهِ، ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، سُبْحَانَ اللَّهِ مِدَادَ كَلِمَاتِهِ، ثَلَاثَ مَرَّاتٍ»، وقال شعيب الأرنؤوط: إسناده صحيح على شرط مسلم (ابن حنبل، 2001م)

إن النبي صلى الله عليه وسلم لما رأى زوجته تسبح، تركها حتى استوفت تلك المدة الطويلة تسبيحاً، واختبرت طولها تجريباً، ثم أتى وعلمها كلمات وأخبرها أنها تعدل كل تسبيحها خلال تلك المدة، وهذا الأسلوب أدعى إلى أن تعرف مدى عظم هذه الكلمات، من أن يعلمها إياهن من غير أن تختبر تلك المدة الطويلة، وبذلك تتجلى مهارات النبي صلى الله عليه وسلم في الاتصال التعليمي بزوجه جويرية رضي الله عنها، وتبين كيفية استخدامه لهذه المهارات من أجل ترسيخ الأفكار التعليمية بصورتها الحقيقية.

6. التواصل التفاعلي الاستشاري، وهو عملية تفاعلية بين الزوجين يتم فيها طرح قضية ما من أحدهما بغية الحصول على حلول أو توصيات، ويتميز هذا النوع بأنه يعتمد على التعاون والتفاعل الإيجابي بين الزوجين بدلا من إصدار الأوامر أو التوجيهات من طرف واحد (Mohd Kamal, Nathasya; ei al, 2023).

وقد أظهرت العديد من الأحاديث النبوية استعمال النبي صلى الله عليه وسلم لهذا النوع من التواصل، ومن أشهر المواقف الدالة على ذلك ما جاء في حديث نزول الوحي: فَقَالَ: أَيُّ النَّبِيِّ مُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «يَا خَدِيجَةُ مَا لِي؟ فَأَخْبَرَهَا الْخَبْرَ، قَالَ وَقَدْ خَشِيتُ عَلَيَّ، فَقَالَتْ لَهُ كَلَّا أَبْشِرْ، فَوَاللَّهِ: لَا يُخْزِيكَ اللَّهُ أَبَدًا، إِنَّكَ لَتَصِلَ الرَّحِمَ، وَتَصْدُقَ الْحَدِيثَ، وَتَحْمِلُ الْكَلَّ، وَتَقْرِي الضَّيْفَ، وَتُعِينُ عَلَى نَوَائِبِ الْحَقِّ» (البخاري، 1987هـ) فبعد هدوء روعه صلى الله عليه وسلم طرح مسألة ما وقع معه من أمر غريب، فتفاعل معه خديجة بالاستماع الفعال، ثم الدعم النفسي، ثم قدمت له الاقتراح العملي بأن يذهب إلى خبير مختص وهو ابن عمها ورقة بن نوفل.

والحادثة المشهورة الأخرى وقعت في صلح الحديبية بعد أن فرغ من عقد الصلح مع قريش، فقد النبي صلى الله عليه وسلم أصحابه رضي الله عنهم أن ينحروا ويحلقوا، لكنهم لم يستجيبوا لأمره صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، رغم تكراره الأمر ثلاث مرات، «فَلَمَّا لَمْ يَقُمْ مِنْهُمْ أَحَدٌ دَخَلَ عَلَى أُمِّ سَلَمَةَ، فَذَكَرَ لَهَا مَا لَقِيَ مِنَ النَّاسِ، فَقَالَتْ أُمُّ سَلَمَةَ: يَا نَبِيَّ اللَّهِ، أُحِبُّ ذَلِكَ، اخْرُجْ ثُمَّ لَا تُكَلِّمْ أَحَدًا مِنْهُمْ كَلِمَةً، حَتَّى تَنْحَرَ بُدْنَكَ، وَتَدْعُو خَالِكَ فَيَخْلُقَكَ، فَخَرَجَ فَلَمْ يُكَلِّمْ أَحَدًا مِنْهُمْ حَتَّى فَعَلَ ذَلِكَ نَحَرَ بُدْنَهُ، وَدَعَا خَالِقَهُ فَخَلَقَهُ، فَلَمَّا رَأَوْا ذَلِكَ قَامُوا، فَتَحَرَّوْا وَجَعَلَ بَعْضُهُمْ يَخْلُقُ بَعْضًا حَتَّى كَادَ بَعْضُهُمْ يَقْتُلُ بَعْضًا عَمًّا» (البخاري، 1987هـ)، ويظهر جليا في الحديث كيف قامت أم سلمة رضي الله عنها بتقديم نصيحة واقعية وحلاً عملياً يعتمد على الفعل، وهو أن يبادر النبي صلى الله عليه وسلم بتنفيذ الأمر بنفسه ليقنّدي به الصحابة، وهو ما ساهم في تجاوز أزمة كبيرة كانت المسلمين في الحديبية.

المبحث الثالث: مقترحات عملية قائمة على المهارات التواصلية النبوية لتحسين جودة العلاقات الزوجية

التمهيد:

تلعب مهارات التواصل دورًا أساسيًا في بناء العلاقات الزوجية المتينة وتحقيق الاستقرار الأسري. وبالنظر إلى التحديات المعاصرة التي يواجهها الأزواج اليوم، تبرز أهمية البحث عن نماذج تاريخية فعالة يمكن الاستفادة منها لتحسين جودة العلاقات الزوجية. في هذا السياق، تقدم السيرة النبوية نموذجًا متميزًا في تطبيق مهارات التواصل بين الأزواج، حيث أظهر النبي صلى الله عليه وسلم مهارات تواصلية فريدة ساهمت في تحقيق التوازن والرضا بين زوجاته. يهدف هذا المبحث إلى تقديم مقترحات عملية مستمدة من تلك المهارات النبوية، مع تحليل كيفية استخدام هذه المهارات لتحسين جودة العلاقات الزوجية في العصر الحالي والحد من التوترات.

أولاً: مهارات المخاطبة والنداء

تُعَدُّ مهارات المخاطبة والنداء من أبرز الركائز التي يعتمد عليها التواصل الفعال في العلاقات الزوجية، وهي تستند إلى مبادئ الاحترام المتبادل، الفهم العميق، وتعزيز الروابط العاطفية. ولقد أظهر النبي محمد صلى الله عليه وسلم في حياته كزوج تطبيقات عملية لهذه المهارات، حيث تعامل مع زوجاته بأسمى صور اللطف والاهتمام.

إن هذه المهارات يمكن أن تُدمج بشكل فعال في العلاقات الزوجية المعاصرة لتحسين التواصل وتعزيز الاستقرار الأسري في إطار نموذج تطبيقي واقعي، ففي مهارات المخاطبة والنداء، يأتي استخدام الألقاب المحبة والأسماء اللطيفة بين الأزواج كأحد الأساليب الأكثر فعالية لتعزيز العلاقة العاطفية بينهما؛ لأن اختيار الألقاب المحبة يعبر عن المودة، وهذا بدوره يعزز من الروابط العاطفية ويساهم في خلق بيئة داعمة وإيجابية. ويدعم هذا الإجراء دراسة (CARTER، 2004)، حيث أثبتت أن استخدام الألقاب المحبة بين الأزواج يُسهم في زيادة الرضا العاطفي والاستقرار العاطفي في العلاقة الزوجية، لذلك يوصى الأزواج باستخدام أسماء خاصة ذات دلالات عاطفية لكليهما أثناء الحوار الذي يجري بينهما يوميًا.

على الجانب الآخر، يُعدّ الوضوح في التعبير من المهارات التي تساهم بشكل مباشر في تقليل النزاعات وسوء الفهم بين الزوجين، إن التواصل المباشر والواضح في نقل المشاعر والأفكار يساعد في تحقيق التفاهم المتبادل، ويقلل من احتمالية التصادم بسبب التفسيرات الخاطئة، وفقًا لدراسة (JavadiVala, Zainab; et al., 2021) فإن الأزواج الذين يعتمدون على الوضوح في تعبيراتهم يتمتعون بمستوى أقل من النزاعات وأكثر قدرة على التعامل مع المشكلات

بشكل بّناء، ويمكن للأزواج تبني هذه المهارة من خلال ممارسة التعبير المباشر عن الاحتياجات والمشاعر، وتجنب التلميحات الغامضة التي قد تؤدي إلى سوء الفهم (Dugal, C., Bakhos, G., Bélanger,, 2018).

إلى جانب ذلك، يُعتبر الاستماع الفعّال جزءًا لا يتجزأ من مهارات المخاطبة والنداء، هذه المهارة تستلزم من الزوجين الانصات بعمق للطرف الآخر دون مقاطعة، مع إظهار الاهتمام والتفاعل الإيجابي مع الحديث ويشير باسوباثيري في دراسته حول التواصل الفعّال إلى أن الاستماع بتركيز واحترام يعزز من الفهم المتبادل ويزيد من الانسجام بين الزوجين، مما يقلل من التوترات ويعزز من استقرار العلاقة (Pasupathi , Monisha ; et al, 1999).

وتطبيق هذه المهارة يتمثل في تخصيص وقت محدد للاستماع المتبادل دون تدخل أو إصدار أحكام، مع التركيز على ما يقوله الشريك، واستعمال التواصل البصري والإشارات الجسدية مثل إيماءات الرأس للتأكيد مما يساعد على تحقيق التواصل الفعّال وتخفيف الضغوط النفسية (congitive Behavioral Therapy, 2024).

يتوقع بعد تطبيق هذا النموذج بشكل متكامل، أن يؤدي ذلك إلى تحسين جودة العلاقات الزوجية من خلال تعزيز الفهم المتبادل، وتقليل فرص سوء الفهم، فالأزواج الذين يمارسون هذه المهارات بانتظام؛ سيحققون مستوى أعلى من الرضا العاطفي، ويتمكنون من إدارة النزاعات بشكل أكثر فعالية، مما يُسهم في خلق بيئة أسرية أكثر استقرارًا وتماسكًا.

وفي ضوء الدراسات السالف ذكرها، يوصى الأزواج باتباع عدد من التوصيات العملية لضمان نجاح هذا النموذج وهي على النحو الآتي:

أولاً، يجب على الأزواج تنظيم جلسات حوار أسبوعية مخصصة لتطبيق مهارات المخاطبة والاستماع الفعّال، مع التركيز على الاستماع دون مقاطعة. ثانيًا، ينبغي أن يعتمد الأزواج الوضوح في التعبير كقاعدة أساسية في التعامل مع القضايا العاطفية والحياتية اليومية، حيث يمكن لهذا الأسلوب أن يقلل من التوترات ويعزز من التفاهم المتبادل. وأخيرًا، يُنصح بتعزيز التغذية الراجعة الإيجابية بين الزوجين، مما يُسهم في بناء بيئة داعمة تستند إلى الثقة والاحترام المتبادل.

ثانياً: المهارات الاجتماعية والعاطفية

تعد المهارات الاجتماعية والعاطفية من بين العناصر المهمة في بناء العلاقات الزوجية الناجحة والمستقرة، وسبب ذلك أنها تركز على فهم مشاعر الطرف الآخر، والتفاعل معها بفعالية، وإظهار الدعم العاطفي المتبادل. ويعتمد التواصل

الاجتماعي والعاطفي بين الأزواج على مبادئ وهي: الاحترام المتبادل، التفاهم العميق، وتعزيز الروابط العاطفية والتي من شأنها دعم الاستقرار الأسري.

فمهاراة التعاطف والتفاهم من أبرز المهارات الاجتماعية التي تدعم استقرار العلاقة الزوجية، فالأزواج الذين يتمتعون بقدرة عالية على التعاطف يظهرون مستوى أعلى من الرضا العاطفي، حيث ساهم التعاطف في تحسين جودة العلاقات الأسرية وزيادة مستوى الرضا الزوجي كما في دراسة (Camisasca, Elena; et al, 2019).

والتعاطف يمكن تطبيقه من خلال قدرة الأزواج على ملاحظة التغيرات العاطفية للشريك، والتفاعل معها بلطف، ودون توجيه انتقادات أو إصدار أحكام مسبقة، كما في المثال النبوي مع عائشة رضي الله عنها.

وكما أن الأزواج مطالبين بالتعاطف، فهم أيضا مطالبون بإظهار التلطف والتودد، والمعروف في الأدبيات العلمية بـ التواصل العاطفي الإيجابي Positive Emotional Communication، والذي يلعب دورا كبيرا في تعزيز الشعور بالأمان العاطفي لدى الأزواج وفقاً لدراسة (Floyd, 2018).

وتطبيقات التودد والتلطف لا بد أن تكون عملية؛ كالمساعدة في أعمال المنزل، وتخصيص وقت للأنشطة الترفيهية؛ حتى تُجسّد مشاعر المودة والمحبة بين الأزواج، وتُظهر الالتزام والرغبة في تحقيق السعادة للشريك، وتؤكد على المسؤولية المشتركة في الحياة الزوجية.

و يمثل التواصل الجسدي أحد الأدوات الفعالة في تعزيز الشعور بالأمان العاطفي بين الزوجين، فالإشارات الجسدية، مثل: اللمس، والعناق، يؤدي إلى إفراز هرمون الأوكسيتوسين، المعروف بهرمون "الحب"، وهو المسؤول الرئيس عن تقليل شعور القلق، وزيادة مشاعر التعلق بين الأزواج (Floyd, 2018).

وفي ضوء الدراسات السالف ذكرها، يوصى الأزواج باتباع عدد من التوصيات العملية لضمان نجاح هذا النموذج وهي على النحو الآتي:

أولاً، الاستفادة من برامج تدريبية تقدمها المؤسسات المتخصصة في الإرشاد الأسري، مثل الورش العملية التي تركز على تعليم الأزواج كيفية فهم مشاعر بعضهم البعض والتفاعل معها بطريقة إيجابية. ثانياً، يُنصح الأزواج بتخصيص أوقات دورية للمشاركة في الأعمال المنزلية والأنشطة الترفيهية.

ثالثاً: مهارات التواصل الإرشادي

تعد مهارات التواصل الإرشادي من أهم المهارات التي يمكن أن تعزز العلاقة الزوجية وتدعم استقرارها؛ لأنها تركز على تقديم الإرشادات والنصائح بطريقة واضحة وبناءة، وتهدف إلى تحسين سلوك الشريك أو مساعدته في اتخاذ قرارات مدروسة، مما يساهم في تحقيق الأهداف المشتركة بين الزوجي، وتعد النصوص النبوية مصدراً غنياً لتطبيقات تساعد في تحسين التواصل الزوجي في السياق المعاصر.

ويُعد التواصل الإرشادي الإيماني من أبرز أشكال هذا التواصل، حيث يركز على تقوية الروابط الإيمانية بين الزوجين، ويهدف إلى تعزيز القيم الروحية المشتركة فيما بينهما، كما في حديث النبي مع عائشة رضي الله عنها وجهها حين وجهها للاستعاذة بالله من شر الغاسق، ولا يقتصر هذا النوع من الإرشاد على تقديم النصيحة؛ بل يجمع بين الإرشاد الروحي والتواصل الجسدي، مما يعزز مشاعر الأمان الروحي والعاطفي في آن واحد، ويمكن للأزواج في العصر الحالي دمج هذا النوع من الإرشاد من خلال تعزيز الحوار حول القيم الإيمانية المشتركة، وتشجيع بعضهم البعض على القيام بأعمال تجدد الإيمان وترفع مستواه مثل الصلاة والذكر معاً، تشير دراسة (Addimando, 2024) إلى أن تعزيز القيم الإيمانية بين الأزواج يساعد على تقوية الروابط الإيمانية ويزيد من الاستقرار العاطفي.

أما التواصل الإرشادي العملي، فقد ظهر جلياً في توجيه النبي صلى الله عليه وسلم لعائشة حول كيفية إدارة الصداقات بطريقة معتدلة، مما يعزز من إدارة الموارد المالية والقرارات اليومية في العلاقات الزوجية، وتطبيق هذا المبدأ في العلاقات المعاصرة يتطلب من الأزواج تبني نهج واضحاً في مناقشة القضايا العملية، مثل الأمور المالية والتنظيمية، بطريقة تشاركية وواقعية تضمن استمرارية العلاقة بشكل متوازن ومستقر.

ويعد التواصل الإرشادي الاجتماعي من الأساليب التي تساعد في تحسين التفاعل الاجتماعي بين الزوجين ومع الآخرين، وقد ظهر ذلك في توجيه النبي صلى الله عليه وسلم لعائشة نحو الرفق في التعامل، ويمكن للأزواج في الوقت الحاضر تبني هذا النهج عبر تعزيز مبدأ الرفق واللين في التعامل اليومي مع بعضهم البعض، مما يساهم في خلق بيئة أسرية أكثر استقراراً.

وفي ضوء ما سبق؛ يوصى الأزواج باتباع عدد من التوصيات العملية لضمان نجاح هذا النموذج وهي على النحو الآتي:

أولاً، يقترح على الأزواج الخضوع ورش تتعلق بإدارة الموارد المالية والمحاسبة المنزلية؛ يتوقع أن تساهم هذه الورش في تحسين مهارات التخطيط المالي لديهما وتساعدتهما على تنظيم شؤون المنزل بطريقة أفضل. ثانياً، ينبغي على الأزواج تنظيم زيارات دورية لبيوت الأيتام ولذلك لتدريب النفس على الرفق والإحسان في التعامل، وأخيراً، يُنصح الأزواج بتوجيه

بعض الوقت لتعزيز مهارات التواصل الاجتماعي الإيجابي من خلال الانخراط في الأنشطة الاجتماعية المجتمعية المشتركة، مثل المشاركة في الفعاليات المحلية أو المبادرات المجتمعية، مما يعزز التفاعل الاجتماعي بينهما ومع الآخرين بتعزيز التغذية الراجعة الإيجابية بين الزوجين، مما يساهم في بناء بيئة داعمة تستند إلى الثقة والاحترام المتبادل.

الخاتمة

بعد استعراض الجوانب المختلفة للبحث وتحليل البيانات المتعلقة بموضوع الدراسة، تصل الدراسة إلى الجزء الذي يلخص ما تم التوصل إليه من نتائج تعكس الأهداف التي سعى البحث لتحقيقها، وتأتي هذه النتائج كخلاصة للمعلومات الخاصة بالبحث والتي تم جمعها وتحليلها وفق منهجية علمية دقيقة. كما سيتم تقديم التوصيات المبنية على هذه النتائج، والتي تهدف إلى تقديم إسهامات عملية وعلمية قابلة للتطبيق في المجال المدروس، وذلك على النحو الآتي:

النتائج:

1. يعزز التواصل النبوي التوازن بين الجوانب العاطفية والعملية في العلاقات الزوجية، فقط أظهرت نتائج البحث أن التواصل النبوي لا يقتصر على الجانب العاطفي فقط، بل يجمع بين الجوانب العاطفية والعملية لتحقيق الاستقرار الأسري. فقد استعمل النبي صلى الله عليه وسلم التواصل غير اللفظي والمشاركة العملية في الأنشطة اليومية لتعزيز الشراكة بينه وبين زوجته، ويظهر هذا النوع من التواصل أن العلاقات الزوجية لا تعتمد فقط على العواطف؛ بل أيضاً على التعاون اليومي الذي يعزز من الروابط العاطفية ويقلل من التوترات الزوجية. لذلك، فإن دمج التواصل العاطفي مع التواصل العملي يمكن أن يكون مفتاحاً للاستقرار الأسري في العصر الحديث.
2. الاستماع الفعال هو أداة رئيسية في إدارة الخلافات الزوجية، فهو من أكثر العوامل فعالية في حل النزاعات والتخفيف من التوترات بين الزوجين. وتطبيق الأزواج لهذه المهارة يمكن أن يساهم في الحد من الخلافات ويعزز من جودة التفاهم المتبادل. ووفقاً للأدبيات الحديثة، فإن الاستماع الفعال يساعد في بناء بيئة من الاحترام المتبادل، ويقلل من سوء الفهم الذي يؤدي غالباً إلى التوترات.
3. التواصل العاطفي اللفظي وغير اللفظي يساهم في تحسين الصحة النفسية للأزواج، فقد أظهر البحث أن استخدام النبي صلى الله عليه وسلم للتواصل العاطفي، سواء من خلال الألقاب الحبية، أو التواصل غير اللفظي مثل اللمس أو المشاركة في الأنشطة، لم يكن وسيلة لتعزيز العلاقات الزوجية فحسب؛ بل هو أيضاً آلية مهمة لدعم الاستقرار النفسي للأزواج، وتشير الأدبيات الأكاديمية أن التواصل العاطفي الفعال يزيد من إفراز الهرمونات المرتبطة بالسعادة مثل الأوكسيتوسين، مما ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية والرضا العاطفي لكلا الطرفين.

4. يظهر البحث أن تحليل مهارات التواصل التوجيهي التي استخدمها النبي صلى الله عليه وسلم تظهر أن التوجيه بلطف، مثل تقديم النصائح أو الحث على التغيير دون انتقاد مباشر، يساهم في بناء علاقة قائمة على النمو الشخصي المتبادل، فالتواصل التوجيهي يعزز من قدرة الزوجين على التطور الشخصي داخل إطار العلاقة، مما يساهم في تحقيق توازن صحي بين الطرفين، وهذا النوع من التواصل لا يعالج فقط القضايا اليومية، بل يعزز من مستوى الوعي والاحترام بين الزوجين.

5. بناءً على تحليل المقترحات العملية المستمدة من مهارات التواصل النبوي، يمكن تحويل هذا النموذج إلى برامج تدريبية أو تطبيقات إرشادية تعزز من جودة العلاقات الزوجية، حيث يُظهر النموذج النبوي توازناً بين التواصل العاطفي والعمل والإرشادي، وهو ما يمكن تطبيقه بسهولة على الأزواج المعاصرين لتحسين جودة علاقاتهم، ويمكن لهذا النموذج أن يصبح جزءاً من برامج الإرشاد الأسري التي تهدف إلى تقليل التوترات وتعزيز الرضا العائلي.

التوصيات

أولاً: إنشاء برنامج تدريبي للأزواج لتطبيق نموذج "التواصل النبوي" في العلاقات الزوجية، ويكون الهدف من هذا البرنامج تعليم الأزواج كيفية استخدام مهارات التواصل النبوي مثل الاستماع الفعال، التواصل العاطفي، والتواصل غير اللفظي على أن يتم تطوير وحدات تعليمية تضم دروساً نظرية وأخرى عملية حول كيفية تطبيق هذه المهارات في الحياة اليومية، يمكن تنفيذ البرنامج من خلال جلسات تدريبية أو دورات عبر الإنترنت، تتضمن تمارين تفاعلية واختبارات تقييم مدى تحسن مهارات التواصل بين الأزواج.

ثانياً: دراسة تأثير التواصل العاطفي على الاستقرار النفسي للزوجين: دراسة العلاقة بين استخدام الألقاب والكلمات اللطيفة ومدى تأثير ذلك على الاستقرار النفسي والعاطفي للزوجين. يمكن تطوير برامج إرشادية تستند إلى نتائج هذه الدراسات لتعزيز استخدام هذه الأساليب في الحياة الزوجية.

ثالثاً: إطلاق حملات توعوية حول أهمية التواصل العاطفي واللفظي في تحقيق الرضا الزوجي، على أن يكون الهدف منها نشر الوعي بين الأزواج حول أهمية استخدام التواصل العاطفي اليومي مثل الألقاب المحبة والكلمات اللطيفة، بناءً على النموذج النبوي. سيتم التركيز على فوائد التواصل العاطفي في تقوية الروابط الزوجية وزيادة الشعور بالأمان والاستقرار النفسي، ويمكن تنفيذ الحملة عبر وسائل الإعلام المختلفة ومنصات التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى تنظيم ورش عمل وجلسات توعوية بالتعاون مع مراكز الإرشاد الأسري.

رابعاً: تصميم نموذج إرشادي لإدارة النزاعات الزوجية مستوحى من التواصل النبوي، يعتمد على مهارات النبي صلى الله عليه وسلم في إدارة النزاعات بشكل حكيم ومتوازن، مع التركيز على الاستماع والتعاطف والتواصل الإرشادي الهادئ. النموذج يتضمن خطوات عملية لحل النزاعات الزوجية تتبع أساليب النبي في التفاهم والتسامح، على أن يعمم هذا النموذج في مراكز الإرشاد الأسري كأداة لتقديم المشورة للأزواج الذين يواجهون صعوبات في التواصل. يمكن أيضاً تضمينه في برامج تدريب الأزواج على إدارة الصراعات بطرق بناءة.

خامساً: إنشاء قاعدة بيانات معرفية تضم أمثلة تطبيقية من السيرة النبوية في التواصل الزوجي تهدف إلى جمع وتوثيق الأمثلة العملية من حياة النبي صلى الله عليه وسلم في التعامل مع زوجاته، وتحويلها إلى أدوات إرشادية تفاعلية يمكن للأزواج استخدامها لتحسين تواصلهم اليومي.

REFERENCES

- Abu Ghazalah, S. A. (2008). 2(18), 333-370. فاعلية الارشاد بالواقع في تحسين التوافق الزوجي بين الزوجين.
- Addimando, F. (2024). *Effective Communication Strategies*. Switzerland: Springer Cham. doi:https://doi.org/10.1007/978-3-031-53606-9
- Ali, M. A. (2022). Family communication and marital satisfaction: A mediating role of emotion regulation. *Rawal Medical Journal*, 47(3), 679-682.
- Camisasca, Elena; et al. (2019). Co-parenting Mediates the Influence of Marital Satisfaction on Child Adjustment. *Journal of Child and Family Studies*, 28(2), 519-530. doi:https://doi.org/10.1007/s10826-018-1271-5
- Carter, N. M. (2004). Reported Affectionate Communication And Satisfaction In Marital And Dating Relationships. *Sage Journals*, 95(3), 1154-1160. doi:https://doi.org/10.2466/pr0.95.3f.1154-1160
- cognitive Behavioral Therapy*. (2024, September 4). Retrieved from bayareacbtcenter: https://bayareacbtcenter-com.translate.goog/unlocking-harmony-effective-listening-for-couples/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=ar&_x_tr_hl=en-US&_x_tr_pto=wapp
- Dugal, C., Bakhos, G., Bélanger,. (2018). Cognitive-Behavioral Psychotherapy for Couples: An Insight into the Treatment of Couple Hardships and Struggles. In G. B. Caroline Dugal, *Cognitive Behavioral Therapy and Clinical Applications* (pp. 117-148). Canada, Montreal,

- Quebec, Canada: Université du Québec à Montréal, Montreal. doi:doi:10.5772/intechopen.72104
- Floyd, K. (2018). *Affectionate Communication in Close Relationships*. London: Cambridge University Press. doi:https://doi.org/10.1017/9781108653510.014
- HH, Choy; Kahlip AL. (2013). INTERPERSONAL TOUCH: THE LOST ART OF MANKIND - A REVIEW. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 13(1), 48-58.
- Javadivala, Zainab; et al. (2021). Improved couple satisfaction and communication with marriage and relationship programs: are there gender differences?—a systematic review and meta-analysis. *Systematic Reviews*, 10(178), 1-14. doi:https://doi.org/10.1186/s13643-021-01719-0
- Mohd Kamal, Nathasya; ei al. (2023). ANTECEDENTS OF QUALITY INTERPERSONAL COMMUNICATION IN MARRIAGE: A VIEW FROM DIVORCESS. *The 3rd International Conference on Management and Communication* (pp. 84-100). UK: European Publisher (EP).
- Pasupathi , Monisha ; et al. (1999). Responsive Listening in Long-Married Couples: A Psycholinguistic Perspective. *Journal of Nonverbal Behavior*, 23(2), 173-193.
- Rost, M. (2013). *Active Listening*. Taylor & Francis. doi:https://doi.org/10.4324/9781315832920
- Schrage, Kristina M.; et al. (2020). Effects of Verbal and Nonverbal Communication of Affection on Avoidantly Attached Partners Emotions and Message Receptiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(11), 1-14. doi:https://doi.org/10.1177/0146167220910311
- Shahid, Hira; Kazmi, Syeda Farhana. (2016). Role of Emotional Regulation in Marital Satisfaction. *International Journal for Social Studies*, 2(4), 47-60.
- ابن بطال , ع. ب (2003) .م شرح صحيح البخاري .الرياض: مكتبة الرشد.
- ابن حنبل, أ. (2001) .م مسند الإمام أحمد بن حنبل .بيروت: مؤسسة الرسالة.
- ابن فارس, أ (1979) .م مقاييس اللغة . بيروت : دار الفكر.
- آسيا, ن. ر. (2022) .بور الجسد في التعبير - دراسة سيميولوجية . الجزائر: جامعة محمد بوضياف.
- الأثيوبي, م. ب (1436) .هـ .البحر المحيط الثجاج في شرح صحيح الإمام مسلم بن الحجاج .الرياض, السعودية: دار ابن الجوزي.
- البخاري, م. إ (1987) .هـ .صحيح البخاري .بيروت, لبنان: دار ابن كثير.
- الترمذي , م. ب (1395) .هـ .سنن الترمذي .القاهرة: شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي.
- الثوريثي, ف. ب (2008) .م .الميسر في شرح مصابيح السنة .مكة المكرمة: مكتبة نزار مصطفى الباز.
- الصنعاني, م. ب (2011) .م .التنوير شرح الجامع الصغير .الرياض: مكتبة دار السلام.
- العيني , م. ب (1980) .عمدة القاري شرح صحيح البخاري .بيروت: دار إحياء التراث العربي.
- المنوي, ع. ب (1356) .هـ .فيض القدير شرح الجامع الصغير .مصر: المكتبة التجارية الكبرى.

- النسائي، أ. ب (1438). هـ. سنن النسائي الكبرى. بيروت: مؤسسة الرسالة.
- بن عثيمين، م. ي (1426). هـ. شرح كتاب رياض الصالحين. الرياض: دار الوطن للنشر.
- سبط ابن العجمي، إ. ب. (2017). الحواشي على سنن ابن ماجه. الرياض: دار أطلس الخضراء.
- سحر عبد الله ; منى عبد اللطيف. (2019). لغة الجسد وعلاقته بالذكاء الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية بالدلم. مجلة مستقبل التربية العربية. 331 ,
- عبد الكريم الطاهر, ع. ا. (2017). الاتصال غير اللفظي في القرآن الكريم: دراسة تحليلية. *Journal of Islamic science and Research*, 18(2), 1-14.
- عبد الكريم الطاهر, ع. ا. (2017). الاتصال غير اللفظي في القرآن الكريم: دراسة تحليلية. *Journal of Islamic science and Research*, 18(2), 1-7.
- عبد الله , سحر; منى عبد اللطيف. (2019). لغة الجسد وعلاقته بالذكاء الاجتماعي. مجلة مستقبل التربية العربية. 331 ,
- عمر , أ. (2008). معجم اللغة العربية المعاصرة. بيروت: عالم الكتب.
- لاشين, م. ب (2002). م. فتح المنعم شرح صحيح مسلم. القاهرة: دار الشروق.
- مسلم , ب (1334). هـ. صحيح مسلم. بيروت, لبنان: دار الجيل.