

انعكاسات التواصل بين الزوجين على التوافق الزوجي

د. مقبال مولودة هدييل بمينة، أ. سميرة بلخوخ، جامعة البليدة 2، الجزائر

ملخص :

بينت عدة بحوث أن الأزواج غير السعداء يرون أن مشاكل الاتصال هي من أهم العوامل التي ساهمت في تحطيم علاقاتهم إذ نفشل أحيانا في التعبير عن مشاعرنا أو شرح ما نريد قوله، معتبرين أنه على الطرف الآخر أن تكون له القدرة على فهم إشاراتنا الداخلية و غير اللفظية، إذا كان فعلا يحبنا، و أحيانا أخرى نعتقد أننا نعرف في ماذا يفكر الطرف الآخر و نقفز إلى نتائج خاطئة دون أن نتواصل معه و نحاول فهم رسالته. لهذا يهدف مقالنا هذا إلى إبراز أهمية التواصل بين الزوجين في توفير التفاهم المتبادل بينهما و بالتالي تحقيق درجة من التوافق الذي يساهم في دوره بتحقيق السعادة الزوجية و السعادة الأسرية. إنَّ حسن التواصل ليس أن تستمع للآخر و لكن أن تحسن الإنصات له و تتمكن من أن تمرر له رسالتك، و هذا لن ستحقق إلا بتوفر القابلية من الطرفين داخل العلاقة الزوجية.

Résumé

Plusieurs études ont montré que les problèmes de communication sont l'un des facteurs les plus importants qui ont contribué à dissociation de la famille, parfois nous exprimons nos sentiments, nous expliquons ce que nous voulons dire a notre manière en considérant que l'autre comprend nos signaux internes et notre communication non verbal. Nous pensons parfois savoir ce que l'autre pense et sauter aux mauvais résultats sans communiquer avec lui et essayer de comprendre son message. Cet article vise à souligner l'importance de la communication dans le couple pour assurer une compréhension mutuelle entre eux et atteindre ainsi un degré d'adaptation qui contribué a son tour au bonheur du couple et ainsi au bonheur de la famille. Une bonne communication ce n'est pas écouter l'autre et parler avec lui mais savoir l'écouter et pouvoir lui passer ton message. Et cela on ne peut le réaliser sans la réceptivité du couple.

مقدمة :

"ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها و جعل بينكم مودة و رحمة" (الآية 21 سورة الروم).

من هنا يظهر أن تكوين الأسرة و المحافظة على ترابطها من الأمور التي أمرنا بها الخالق عزّ وجلّ، و اندثار الرابطة الأسرية أو غياب الأسرة هو أمر خطير يؤثر على توازن الفرد و المجتمع و باب واسع لظهور الأمراض النفسية و زوال النوع (الإنسان) الذي كثره الخالق.

يحتلّ الزواج في شريعتنا مكانة خاصة، ولن يتحقق ما شرّعت له هذه الحياة إلاّ إذا تحقّق التوافق بين الزوجين و الذي يتحدد من خلاله نجاح الحياة الزوجية أو فشلها.

كما يتوقف استمرار الزواج على مدى التفاهم بين الزوجين، فالعلاقة الزوجية هي علاقة بين الرجل و المرأة ترضخ لضوابط و معايير اجتماعية و قانونية و لها متطلبات عاطفية و جنسية و اقتصادية و اجتماعية... الخ يساهم فيها الطرفان بالحوار و التواصل المستمرين و التي تقتضي منهما الإشباع المتزن و الذي يساهم بدوره في الوصول إلى ما يسمى بالتوافق بين الزوجين و الذي يعبر عنه أساسا بالرضا عن الحياة الأسرية.

يفتح غياب التوافق بين الزوجين الباب لغياب الترابط الأسري و الذي يخلّف أثارا نفسية على الزوجين من جهة و على الأبناء من جهة أخرى و الذين قد تتسبب لهم هذه الوضعية في سلوكات منحرفة كالسرقة، الإدمان و الجريمة.

خلق الله عزّ و جل الرجل و المرأة مختلفان من حيث الجنس و الوظائف و التفكير و كيفية الإتصال و التعبير عن المشاعر و فهم الأحداث و العلاقات و الحاجة للحب و العطف.

قد يقدم أحد الطرفين (الزوج/الزوجة) للأخر كل ما يحتاج إليه و ما يطمح له و ما يتمناه من منظوره هو دون أن يعي أنّه أمام فرد من جنس آخر بمطالب و حاجات و طموح مختلفة و هذا ما يجعله يفشل في الوصول إلى إرضائه و إسعاده فيجعله يعيش وضعية من اللاتوافق و

من هنا يصبح يعاني من توتر يؤثر على كل حياته و يجعله يفقد المتعة و الرفاهية التي يبحث عنها ضمن إطار الزواج الذي يمثل حلمه الذي حمله طوال حياته و هذا ما يسمى بعدم التوافق بين الزوجين و إذا لم يعي كل طرف سبب ذلك سوف تتسبب هذه الوضعية في التعاسة الزوجية، لهذا من المهم أن تبني علاقة أي زوجين على أساس التواصل و الحوار حتى يتوصل كل طرف إلى فهم الطرف الآخر و يتمكن من إرضائه و المساهمة في سعادته.

إنّ الواقع يوضح لنا أنّه لا يوجد زواج يخلو من أزمات تنوتر فيها العلاقات بين الزوجين و تتأزم حياتهما و يتدخلحل توافقهما الزوجي فكيف نحافظ على علاقة زوجية دائمة؟
يمكن لنا بتبني ثلاث عوامل رئيسية جعل علاقتنا مع الطرف الآخر متينة و التي تتمثل في:

1. الإلتزام:

الالتزام بالعلاقة يؤدي إلى الثقة و الأمان و الاستقرار في العلاقات الحميمة، و أهم شكل متعارف عليه من طرف المجتمع للجمع بين الأزواج، هو الزواج الذي هو إعلان عن التزام بين الأزواج.

2. التوافق:

على الأزواج أن يتكيفوا مع بعضهم البعض في العادات و الحاجات و الأهداف و المزاج و ما يحبونه و ما يكرهونه.

كلما تطورت العلاقات يصبح الاحتفاظ بالمساواة مصدرا لتوافق مستمر و تكيف متبادل.

3. الاتصال:

لقي موضوع التواصل اهتمام العديد من الباحثين في العلوم الإجتماعية و الإنسانية نظراً لأهميته في بناء العلاقات ما بين الأفراد في الأسرة و في المجتمع بمختلف مؤسساته.

فالتواصل عبارة عن نقل رسالة من مكان إلى آخر (T.M. NEWCOMB, R.H.)
(TURNER, P.E.).

و يتمثل أيضا في نقل معلومة من ناقل إلى مستقبل (M.A. ROBERT).

تشير كلمة اتصال إلى التفاعل بواسطة العلامات والرموز، وقد تكون الرموز لغة، أو غير ذلك، تعمل كمنبه للسلوك.

و يرى (محمد حولة 2008) أنه عبارة عن تبادل لغوي بين فردين أو مجموعة من الأفراد يكون هناك مرسل ينتج الرسالة و مستقبل يستقبلها للإجابة عنها.

كما تعرفه (جيهان أحمد رشقي، 1978) على أنه عملية تفاعل بين المرسل و المستقبل للرسالة في محيط اجتماعي معين و الذي ينتج تأثير متبادل للأفكار و القيم و المعتقدات و المعلومات و المشاعر و الاتجاهات بين فردين أو فرد و جماعة و هذا بغرض مشاركة الخبرات و الأفكار مع الآخرين للعمل على إشباع حاجاتهم و تدعيم العلاقات القائمة بينهم.

ويقصد به في مجال العلاقة الزوجية بذل الجهد للاتصال ومعالجة المشاكل. فالاتصال هو العلاج الفعال والبناء لعدم الرضا.

وحول هذه المعاني تقول أخصائية العلاج الشهيرة فرجينيا ساتر أن الاتصال هو عملية أخذ وعطاء للمعاني بين شخصين وتقول أيضا: إن الاتصال باختصار هو إقامة علاقة مع الشخص الآخر.

يعتبر التواصل و الحوار ركيزة العلاقة بين الزوجين الذين يجتمعان تحت سقف واحد عن طريق الزواج الذي يعتبره ديننا و مجتمعا مقدس إذ اهتم به و وضعه في منزلة رفيعة،

تشير العديد من الدراسات إلى أن التواصل أساس الإستقرار الأسري و السعادة الزوجية و بغيا به قد يحدث العكس، و يبدأ التواصل بين الزوجين ليتمكنوا من نقله إلى الأبناء في المستقبل، كما يعتبر العلاج الفعال و البناء لعدم الرضا. فقد بينت عدّة بحوث أن الأزواج غير السعداء يرون أن مشاكل الاتصال هي من أهم العوامل التي ساهمت في تحطيم علاقاتهم إذ نفشل أحيانا في التعبير عن مشاعرنا أو شرح ما نريد قوله، معتبرين أنه على الطرف الآخر أن

تكون له القدرة على فهم إشاراتنا الداخلية و غير اللفظية، إذا كان فعلاً يحبنا، و أحياناً أخرى نعتقد أننا نعرف في ماذا يفكر الطرف الآخر و نقفز إلى نتائج خاطئة.

لهذا سنحاول اكتشاف إلى أي مدى يمكن للتواصل بين الزوجين أن يوفر التفاهم المتبادل بينهما و بالتالي يحقق لهما درجة من التوافق الذي يساهم بدوره في تحقيق السعادة الزوجية و السعادة الأسرية.

1.3. معنى التواصل بين الزوجين:

التواصل بين الزوجين عبارة عن لغة التفاهم التي تنقل أفكار كل منهما و مشاعره و رغباته و اتجاهاته للشخص الآخر.

تحمل لغة التفاهم معاني صريحة و غير صريحة تحدد شكل التفاعل و توجهه و جهة إيجابية إذا كانت أساليب التواصل جيدة و بالتالي يظهر ما يسمى بالتواصل الإيجابي الذي يميزه التفاهم بين الزوجين و انجذاب كل طرف للطرف الآخر، كما قد توجهه وجهة سلبية إذا كانت أساليب التواصل رديئة و سيئة و بالتالي يظهر التواصل السلبي الذي يميزه سوء التفاهم والتفوق و قد يوصلهما إلى الانفصال فالطلاق (Raske, 1986).

يعتبر التواصل قاعدة أساسية لأي علاقة، ودونه لا يمكننا التوصل إلى فهم صحيح ومعرفة دقيقة لشريك حياتنا، والذي من شأنه أن يؤدي إلى فشل العلاقة.

و التواصل هو الصلة بين طرفين عن طريق الحوار يتميز فيه الحوار بسهولة التعبير، وحسن الإصغاء، وفهم كل طرف للآخر مهما كانت طريقة الحوار سواء كانت بنبرات الصوت، أو الإيماءات، أو حتى بلغة الجسد، بحيث يتم في النهاية التواصل بين الطرفين فيتولد التوافق والصلة بين المرسل والمستقبل.

ولنصل إلى طريقة سهلة وميسرة للتواصل مع الآخر و بالتالي نصل معه إلى ما يسمى بالتوافق فلا بد لنصل إلى غايتنا من الحوار. إذن فما هي متطلبات التواصل؟

2.3. متطلبات التواصل :- تحتوي على مطلبين أساسيين هما المرسل والمستقبل.

1.2.3. المرسل (وهو المتكلم)

على المرسل أن يكون جيّد التعبير عن الرسالة التي يريد توصيلها سواء كانت بالكلام أو بالإشارات، إذ يحسن اختيار الكلمات جيداً و يظهر امتنانه لسماع المستقبل له و إعطائه من وقته دون المبالغة في ذلك، (إن كان المتكلم هو الزوجة تعمل على الابتعاد عن التفاصيل فمعظم الرجال لا يهتمون بالتفاصيل مع المحاولة أن تكون مباشرة ومترنة). كما يجب اختيار الوقت المناسب للمحوار فلا يكون مثلاً وقت الرجوع من العمل أو وقت النوم، أو وقت خلوة. على المتكلم أن يحسن التعبير عما بداخله دون خجل و دون إفراط ولا مبالغة، و بصدق.

2.2.3. المستقبل (وهو المستمع)

على المستقبل أن يمتاز بالإنصات الجيّد و دقّة الملاحظة، و الانتباه للمتكلم و رسالته و ما تحويه من تعبيرات صريحة و غير صريحة، تظهر في نبرات الصوت، و وضع الجسم وحركاته، و تعبيرات الوجه، حتى يفهم ما تحمله الرسالة من معان مباشرة و معان ضمنية، وهذا لا يتم إلا عن طريق الاهتمام بما يقال له فلا يقاطع ولا يسخر ولا يغضب مهما قيل له، و لا يرد أو يناقش إلا في نهاية الحديث مع التذكّر أنه يحاور شريك حياته و ليس عدوه.

لا سبيل للسعادة إلا بالمودّة والتراحم بينكما، فلا يسعى كل واحد منكما في إثبات أنه على صواب والآخر على خطأ فمهما اختلفتما فتذكرا دائماً أنكما تشتركان في نفس الغاية وهي السعادة في حياتكما والوثام بينكما، لهذا يجب البحث عن تواصل إيجابي و الابتعاد عن التواصل السلبي قدر المستطاع فهو الطريق للتوافق الزوجي و بالتالي للسعادة التي يسعى لها كل زوج و زوجة، فكيف يمكن تحقيق ذلك؟

3.3. التواصل الإيجابي بين الزوجين (معرفة الآخر)

إن التواصل الجيد و الإيجابي مفتاح سحري لكل علاقة زوجية إيجابية، لأنّ من خلاله نستطيع التعارف والتفاهم بشكل سليم فهو يمهد إلى تطوير هذه العلاقة إلى علاقة حب. يتطلب التواصل الجيد أن يكون أحد الطرفين يمتاز بمهارة التعبير و الثاني يمتاز بمهارة الإنصات.

ولكي نكون على مستوى تواصلي جيد و إيجابي، على المرء أن يضع في اعتباره بعض العناصر المهمة التي تساهم في مد سبل هذا التواصل و المتمثلة في:

- معرفة ما يعجب الشريك، ما يفكر فيه وما يحس به، فلكي تحب شخصا لا بد لك أن تعرفه المعرفة الصحيحة.
- حرص كل طرف على وضع مستوى من المرونة في التواصل.
- اختيار الكلام الطيب، و قد حرص الإسلام على التواصل بين الزوجين بالكلام الطيب و الجيد و جعل من الكلمة الطيبة بين الناس صدقة فما بالك بمكانتها بين الزوجين.
- وصف الشريك بصفات حسنة و هذا عن طريق التعبير له بما سواء تعلقت بالجانب الجمالي أو الأخلاقي حتى لو كان بالكذب و هذا لربط و تمتين التواصل بين الزوجين، و للوقوع الجيد لهذه الكلمات على كل طرف و هي من المواقف التي رخص الرسول صلى الله عليه و السلم الكذب فيها.
- انتقاء الألفاظ التي تبعث الفرح و السرور لدى الشريك بإبداء الإعجاب به و بأعماله و الإعتراف بفضله و بجهده و التماس الأعذار له إن أخطأ.
- السعي إلى تشجيعه عن التعبير عما يغضبه و يزعجه مع التأكيد له في هذه اللحظات عن حبك و مساندتك له.

- الاهتمام بالتعبيرات غير اللفظية كالنظرة أو الحركة أو الابتسامة أو الإيماءة... الخ لما لها من أهمية قصوى في إيصال رسائل قد تكون أكثر تعبيراً وصدقاً من الكلمات ذاتها.
- الوعي بأن الحوار و التواصل عبارة على تبادل الأفكار والأحاسيس والآراء، وبالتالي تتمين أسباب القرب والتآزر.
- التفتح على الحوار والتعاطي بحماس مع الشريك، بإبداء الاهتمام اللازم له والانشغال بكل ما يفرحه و يحزنه.
- السعي للحصول على لحظات من الخصوصية و تخصيص قسطاً من الوقت للحديث مع شريك الحياة والاهتمام بشؤونه، رغم التعب ورغم الشعور بالملل .
- إيصال الأحاسيس الإيجابية و الأحاسيس السلبية للزوج، إذ لا يجب أن نشعر بالخوف من التعبير عن الأحاسيس مهما كانت سلبية، فإذا شعرنا مثلاً بالغضب أو بالحزن، علينا إظهار ذلك دون الانسياق وراء أعصابنا بل يجب التحكم في كل العواطف ومن أهمها الغضب، لأن الرسالة التي سنوصلها بذلك ستكون سلبية للغاية. لهذا يجب أن يكون النقاش باحترام متبادل من الطرفين.

إن معظم المشاكل التي تنشأ بين الزوجين تكون متعلقة بجانب التواصل بينهما، إما لغياب هذا التواصل، أو لطريقتيهما غير المناسبة للتعاطي معه. فبحوار إيجابي و فعال، سنتفادى سوء الفهم والكثير من المشاكل، فإذا لم تساعدنا الظروف، علينا بذل مجهود من أجل إيجاد مساحة زمنية للتواصل و التحوار بشكل يومي إذ لا يكفي مجرد الاستماع، فعلى المرء أن يصغي ويظهر الاهتمام لما يقوله الشريك، لا يمكننا فقط سماع الكلمات بل علينا فهم رسالة تلك الكلمات. إنّ التواصل الإيجابي يجعل شريك حياتنا يشعر بسعادة أكبر معنا، فأكثر شيء هدام لأية علاقة زواج هو غياب التواصل أو ظهور التواصل السيء و السلبي، فما هي العوامل التي تجعل التواصل بين الزوجين سلبياً؟

4.3. التواصل السلبي بين الزوجين:

التواصل السلبي أو غير الموجود واحد من المشاكل الأساسية التي قد تنشأ بين الأزواج، بل قد يصير الأمر أكثر من مجرد مشكل فيدمر أفضل علاقة بين الزوجين. ولكي يصبح الزوجان على درجة كبيرة من الترابط، لا بد من وجود خيط من التواصل لا يقطع بينهما، يجب الكفاح من أجل الحفاظ على تلك اللحظات الحميمة الحقيقية، التي تتدفق أثناءها المشاعر، وحيث يمكن التحدث عن أي شيء وفي كل شيء، دون أن يقطع هذا الحديث أي شيء وأي فرد حتى ولو كان الابن، وهناك مجموعة من العوامل والأسباب التي تجعل الحوار بينهما سلبي يمكن تلخيصها في النقاط المتمثلة في:

- الاعتقاد بأن الشريك على دراية بمشاعر ومزاج شريكه، فلا تنتظر من شريكك أن يتوقع ما تفكر فيه أو ما تحس به أو ما يحصل لك، أخبر شريكك عما تنتظر منه، عما تتمناه منه، ولا تحكم عليه أو تنتقده إن لم يستطع معرفة ذلك من تلقاء ذاته،
 - الابتعاد عن الثرثرة و الكلام الساخط، بينت بعض الدراسات أنه من أهم أسباب الطلاق التي ترجع إلى الزوجة كثرة الشكوى من المرض و الهذاء في الكلام (Raske, 1986).
 - الابتعاد عن اختصار الحوار أو تفاديه بدعوى الإرهاق الشديد أو الوقت الضيق، فعليك بدل جهدا مضاعفا للتغلب على التعب وعلى الوقت الضيق لتكون إلى جانب شريكك، لتقاسمه النشاطات المنزلية أو الخارجية، أو بمجرد مبادلة الحديث معه. فلا تكن سببا للوصول بالعلاقة بينكما للفتور والتباعد الذي سيمتد يوما بعد يوم.
 - عليك الإنتباه و التركيز مع حوار الشريك و فهم المعنى منه و ليس إظهار فقط أنك مهتما دون حدوث ذلك، فهذا سيشعره بما تقوم به و سيمتنع عن مقاسمتك حياته.
- وترجع مشكلة عدم التواصل بين الزوجين، إلى افتقاد التقدير المتبادل و إلى اعتبارات بيولوجية خارجة عن إرادة كل من الرجل والمرأة تجعل فروقا تظهر بينهما في عملية الحوار.

5.3. مشكلات التواصل بين الزوجين:

الاتصال هو العلاج الفعال و البناء لعدم الرضا. فقد بينت البحوث منها دراسة "كيرديك" (kurdeck 1991) أن الأزواج غير سعداء يرون أن مشاكل الاتصال هي من أهم العوامل التي ساهمت في تحطيم علاقاتهم.

حدد "بك" (Beck 1988)، في كتابه "الحب وحده لا يكفي"، عددا كبيرا من مشكلات الاتصال مثلا: أحيانا نفشل في التعبير عن مشاعرنا أو شرح ما نريد قوله، معتبرين أنه على الطرف الآخر أن تكون له القدرة على فهم إشاراتنا الداخلية و الغير لفظية، إذا كان فعلا يحننا، و أحيانا أخرى نعتقد أننا نعرف في ماذا يفكر الطرف الآخر و نقفز إلى نتائج خاطئة.

كما تحدثت "تannen" (Tannen 1990)، عن الاختلاف بين الجنسين في الاتصال و الذي يؤدي إلى مشكلات في العلاقات، خصوصا بالنسبة للنساء و الرجال الذين نشؤا في بيئة تقليدية تحدد الأدوار حسب الجنس.

مثلا النساء يردن التحدث عن مشاعرهن بينما الرجال يريدون حل المشاكل. كذلك يكون الرجال أقل ميلا لطرح أسئلة شخصية و التعليق أثناء النقاش، بينما تستعمل النساء هذه الأمور و بعض الأساليب "هم...هم" للحفاظ على استمرارية الحديث. فهذا الاختلاف في الأساليب حسب الجنس، يجعل المرأة تشعر بأن الرجل لا يهتم لما تقوله و لا يستمع لها.

لخص بيك (Beck 1988) الاختلاف بين الجنسين في الإتصال فيما يلي:

- تعتبر المرأة الأسئلة طريقة لاستمرار الحديث، بينما يعتبرها الرجل طلبا للمعلومات.
- تحاول المرأة الربط بين ما قاله الرجل و ما ستقوله.
- يبدو الرجل عموما جاهلا بالتعليق السابق لزوجته فلا يحاول الربط بين ما قالت و ما سيقوله.

- تعتبر المرأة العدوانية من الزوج، هجوما يؤدي إلى اضطراب العلاقة، بينما يعتبرها الرجل شكلا من أشكال الحديث.
- تميل المرأة إلى التحدث عن المشاعر والأسرار، بينما يفضل الرجل مناقشة أشياء أقل خصوصية كالرياضة والسياسة.
- تميل المرأة إلى مناقشة المشكلات، تقاسم تجاربها، ومنح الشعور بالأمان، بينما يميل الرجل إلى سماع المرأة كأى رجل يناقش مشاكل للبحث عن حلول لها بدلا من إظهار الاستماع الودّي فقط.

خاتمة :

بالإمكان تطوير مهارات الاتصال بين الأزواج بحيث يصبح الحديث بين الزوجين أكثر ودية وغنى وتعاطف وتمام للحياة الأسرية

إن ضعف الاتصال هو جذر معظم المشاكل الزوجية و حلصة المشاكل التي أصبحت صعبة الحل بسبب قدم جذورها و التي قد تعود إلى بداية العلاقة الزوجية. فالاتصال الأمثل هو محاولة إدراك وجهة نظر الطرف الآخر و محاولة تفسير ما يحاول قوله من وجهة نظره هو وليس من وجهة نظرك أنت ، و أيضا التوقف عن لوم الطرف الآخر ومحاولة إدراك حجم مساهمتك أنت في المشكلة. بهذه الطريقة سيتغير رد فعل الشخص المقابل لأنه سوف يبدأ بالإدراك أنك تسعى لإيجاد حل حقيقي للمشكلة وليس التركيز فقط على أخطائه.

هكذا سيصبح الحوار مع الطرف الآخر أكثر سلامة و أقل حدة مما يعكس جو أكثر ودية للوصول إلى حل للمشاكل الزوجية بطريقة حضارية.

الحوار جسر للتواصل بين كل زوجين، فلا يقطعا هذا الجسر أو يهجره فيتصدع وينقطع السبيل بذلك لإرواء شجرة الحياة بينهما فيسرعان بظهور ما يسمى بفقدان التوافق الزوجي و بالتالي سيساهمان في ظهور ما يسمى بالتصدع الأسري.

المراجع:

1. جيهان أحمد رشتي. (1985): الأسس العلمية لنظريات الإعلام، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. خليل، محمد محمد بيومي. (2000): سيكولوجية العلاقات الزوجية، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
3. كفاي، علاء الدين. (1999): الإرشاد والعلاج النفسي الأسري.
4. مرسي، كمال إِب ا رهم. (1991): العلاقات الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس، ط1، دار القلم، الكويت.
5. محمد حولة. (2008): الأرطوفونيا، ط2، دار هومة، الجزائر.

مراجع اللغات الاجنبية :

6. Beck A (1988) : Love is never enough. Haper & Raw. New York, U.S.A.
7. Kurdeck Lawrence A. (1991) : Predictors of increases in marital distress in newlywed couples a3 year prospective longtidunal study. Devlopmental psychology. Vol. 27. n°4, 627-636.
8. NEWCOMB. T.M., TURNER R.H.,. CONVERSE P.E (1970) : Manuel de psychologie sociale. PUF, Paris.
9. Rascke, H. G. (1986): divorce. In M. B. Sussman & S. K. steintrntz. Handbook of marriage and family. New York: Pienum Press.
10. ROBERT. M.A (1969) : Psychologie du groupe. Ed. Vie Ouvrière, Bruxelles.
11. Tannen Daborah,(1998) : You just don't understand. Virago press. UK.