



زواج الأقارب وتأثيره على التناغم بين الزوجين Consanguinity and Its Impact on Marital Harmony

إعداد

نادية صالح علي حجازي
Nadia Saleh Ali Hijazi

ماجستير علم الاجتماع تخصص دقيق الإصلاح الأسري
مسؤولة التدريب بشركة مكيون مطورون عمرانيون بالمملكة العربية السعودية

Doi: 10.21608/ajahs.2025.440894

٢٠٢٥ / ٣ / ١٤

استلام البحث

٢٠٢٥ / ٥ / ٣

قبول البحث

حجازي، نادية صالح علي (٢٠٢٥). زواج الأقارب وتأثيره على التناغم بين الزوجين. *المجلة العربية للأدب والدراسات الإنسانية*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر، ٩ (٣٦)، ٥٢٧ – ٥٤٠.

<http://ajahs.journals.ekb.ej>

زواج الأقارب وتأثيره على التناغم بين الزوجين

المستخلص:

يعتبر زواج الأقارب من الظواهر الاجتماعية المنتشرة في العديد من المجتمعات حول العالم. يهدف هذا البحث إلى دراسة تأثير زواج الأقارب على التناغم بين الزوجين، مع التركيز على عدة جوانب مهمة مثل المخاطر الصحية والاجتماعية والنفسية. يسلط البحث الضوء على مفهوم زواج الأقارب وأسبابه التي تشمل العوامل الثقافية والاجتماعية، ويستعرض حجم هذه الظاهرة في مختلف المجتمعات. كما يناقش البحث المخاطر المحتملة للأمراض الوراثية التي قد تنتج عن زواج الأقارب، مستعرضاً بعض الدراسات الطبية التي تبين الارتباط بين هذه الزيجات وزيادة احتمالية الإصابة بالأمراض الوراثية. من جانب آخر، يتناول البحث التأثيرات الاجتماعية والنفسية المرتبطة بزواج الأقارب، مشيراً إلى التأثيرات الثقافية التي قد تعزز أو تحد من هذه الظاهرة. أخيراً، يبحث البحث في العلاقة بين هذه العوامل وحالة التناغم بين الزوجين، حيث يمكن أن تؤثر المخاطر الصحية والاجتماعية والنفسية على العلاقة الزوجية بشكل إيجابي أو سلبي.

Abstract:

Consanguineous marriage is a common social phenomenon found in many societies around the world. This research aims to study the impact of consanguinity on marital harmony, focusing on key aspects such as health, social, and psychological risks. The study highlights the concept of consanguineous marriage and its causes, including cultural and social factors, and examines the prevalence of this phenomenon in different societies. It also discusses the potential genetic risks associated with consanguineous marriages, reviewing medical studies that link these marriages to an increased likelihood of genetic disorders. On the other hand, the research addresses the social and psychological effects related to consanguinity, pointing out the cultural influences that may either promote or limit this phenomenon. Finally, the study explores the relationship between these factors and marital harmony, indicating how health, social, and psychological risks may positively or negatively impact the marital relationship.

مقدمة:

يعتبر الزواج فطرة إنسانية وعبادة يستهل بها الإنسان نصف دينه، ويلقى بهاربه على أحسن حال من الطهر والنقاء وهو نظام اجتماعي عرف منذ الأزل ألن اهلل سبحانه وتعالى خلق الذكر والأنثى من نفس واحدة، وتعتبر الأسرة مؤسسة اجتماعية تمر في مسيرة حياتها بمراحل زمنية محددة تبدأ بالزواج الذي يعتبر الرابطة المقدسة بين الزوج والزوجة من أجل تكوين حياة أسرية يسودها الاحترام والاستقرار المتبادل بين الطرفين وهكذا يحدث الانسجام والتوافق الأسري بين الزوجين، فالزواج هو من المسائل التي تضمن استقرار واستمرار الحياة البشرية، واهتمامنا بموضوع الزواج يعني اهتماماً بجزء رئيسي في حياتنا اليومية ومعرفة مدى تأثير الحياة الأسرية على المجتمعات التي تميزت بالعادات والتقاليد والمعتقدات والتي كان لها دور كبير في تكوين عنصر الثقافة وتنمية القيم الدينية (زرقي، ٢٠١٨م).

ومن أشكال الزواج التي بقيت جذوره ضاربة في التاريخ هو زواج الأقارب، حيث أن هذا الزواج يتم في إطار خاص به وتصونه التقاليد من خلال عملية تعزيز بعض المبرغات بدعوة أنه يحافظ على اسم العائلة، ويضمن المحافظة على بقاء الروابط الدمية مما يشعرهم بالوحدة، وهذا مؤشر على أن زواج الأقارب ما زال يشهد تواجد كبير خاصة بين المجتمعات العربية والإسلامية، ويعتبر زواج الأقارب ظاهرة متجذرة في الثقافة والعادات. هذا النوع من الزواج، الذي يتم بين أفراد ينتمون إلى نفس العائلة أو الأقارب المباشرين. ومع ذلك، فإن زواج الأقارب يثير العديد من الأسئلة حول تأثيراته على العلاقة بين الزوجين، حيث يتجاوز تأثيره الجوانب الجينية ليشمل الجوانب الاجتماعية والنفسية (أحمد، ٢٠٠٤م).

وفي هذا المقال، سنقوم باستعراض تأثير زواج الأقارب على التناغم بين الزوجين. من حيث تحليل المتغيرات المتعددة والمتباينة لتلك الظاهرة، بدءاً من المخاطر الجينية المرتبطة بها، مروراً بالتحديات الاجتماعية والنفسية التي قد تنشأ، وصولاً إلى التوقعات الثقافية والتقليدية. كما سنستعرض الدراسات العلمية وتجارب الأفراد لتقديم نظرة شاملة حول كيفية تأثير زواج الأقارب على العلاقة الزوجية. وتبدو أهمية هذا المقال في ندرة الدراسات التي ركزت على ثقافة زواج الأقارب وعلاقته بالتناغم بين الزوجين.

مشكلة البحث :

تعد ظاهرة زواج الأقارب من الموضوعات المثيرة للجدل في العديد من المجتمعات، حيث تؤثر هذه الزيجات على مختلف جوانب الحياة

الاجتماعية والصحية والنفسية. يشير العديد من الدراسات إلى أن زواج الأقارب قد يزيد من احتمالية حدوث مشاكل صحية وراثية، وهو ما قد ينعكس بشكل غير مباشر على التناغم بين الزوجين. بالإضافة إلى المخاطر الصحية، يمكن أن يؤدي هذا النوع من الزواج إلى تأثيرات اجتماعية ونفسية معقدة، مما يشكل تحدياً لعلاقة الزوجين. على الرغم من وجود بعض الفوائد الثقافية والاجتماعية لزواج الأقارب في بعض المجتمعات، فإن الآثار السلبية التي قد تنشأ عن هذه الزيجات تتطلب دراسة معمقة لفهم تأثيرها على الحياة الزوجية. وبالتالي، تكمن مشكلة البحث في دراسة تأثير زواج الأقارب على التناغم بين الزوجين، مع التركيز على المخاطر الصحية، الاجتماعية والنفسية المترتبة على هذه الزيجات، وكيف يمكن أن تؤثر هذه العوامل في استقرار العلاقة الزوجية.

أهمية ومبررات البحث:

١. تحليل تأثيرات صحية خطيرة: زواج الأقارب يزيد من احتمالية انتقال الأمراض الوراثية، ما يستدعي دراسة تأثير ذلك على الصحة العامة للأفراد والعائلات. فهم هذه المخاطر قد يساهم في تقليل معدل الإصابة بالأمراض الوراثية وتحسين الرعاية الصحية.
٢. فهم التأثيرات النفسية والاجتماعية: يؤثر زواج الأقارب على العلاقات الزوجية بشكل نفسي واجتماعي، وقد يؤدي إلى مشكلات في التناغم بين الزوجين. دراسة هذه التأثيرات تساعد في وضع استراتيجيات للتعامل مع هذه المشكلات وتعزيز الاستقرار الزوجي.
٣. تسليط الضوء على البعد الثقافي: يعتبر زواج الأقارب سمة ثقافية مميزة في بعض المجتمعات. من خلال البحث، يمكن فهم دور العوامل الثقافية والاجتماعية في استمرارية هذه الظاهرة ومعرفة مدى تأثيرها على العلاقات الأسرية.
٤. دعم السياسات الصحية والتعليمية: يساهم البحث في تقديم توصيات تستند إلى أدلة علمية حول كيفية تقليل المخاطر المرتبطة بزواج الأقارب، وهو ما قد يؤثر في توجيه السياسات الصحية والتعليمية لرفع الوعي وتقديم المشورة للأفراد في المجتمعات المعنية.
٥. دراسة علاقة التناغم بين الزوجين: يساعد البحث في فحص العلاقة بين المخاطر الصحية والنفسية والتأثيرات الاجتماعية على استقرار العلاقة الزوجية، وهو أمر بالغ الأهمية في تحسين جودة الحياة الأسرية وتعزيز التناغم بين الأزواج.

أهداف البحث:

- الهدف الرئيسي لهذا البحث هو التعريف بظاهرة زواج الأقارب وتأثيره على التناغم بين الزوجين، مع التركيز على المخاطر الصحية والاجتماعية والنفسية المرتبطة بهذه الزيجات وتندرج تحت هذا الهدف الرئيسي أهداف فرعية:
- تحليل الآثار الصحية المرتبطة بزواج الأقارب وتأثيرها على صحة الزوجين والأبناء.
- تحديد التأثيرات النفسية والاجتماعية لزواج الأقارب على استقرار العلاقة الزوجية.
- استكشاف العوامل الثقافية والاجتماعية التي تساهم في انتشار ظاهرة زواج الأقارب.
- اقتراح استراتيجيات للتوعية والوقاية من المخاطر الصحية والنفسية الناتجة عن زواج الأقارب.

تساؤلات البحث:

- التساؤل الرئيسي لهذا البحث هو: كيف يؤثر زواج الأقارب على التناغم بين الزوجين من الناحية الصحية، النفسية، والاجتماعية؟
- التساؤلات الفرعية هي:
١. ما هي المخاطر الصحية المحتملة الناتجة عن زواج الأقارب وتأثيرها على صحة الزوجين والأبناء؟
 ٢. كيف يؤثر زواج الأقارب على الاستقرار النفسي والعاطفي للزوجين؟
 ٣. ما هي التأثيرات الاجتماعية الناتجة عن زواج الأقارب على العلاقات الزوجية والأسرية؟
 ٤. ما هي العوامل الثقافية والاجتماعية التي تدفع نحو زواج الأقارب في بعض المجتمعات؟

مصطلحات الدراسة

١- زواج الأقارب

• التعريف اللغوي:

"القرابة" في اللغة تعني العلاقة النسبية بين الأفراد من نفس الأسرة أو العائلة. "زواج الأقارب" يشير إلى ارتباط شخصين تربطهما صلة قرابة مباشرة، مثل الأبناء أو الأخوة أو العم والخال (لسان العرب، ابن منظور).

• التعريف الاصطلاحي:

زواج الأقارب يُعرّف بأنه "الزواج بين شخصين تربطهما علاقة قرابة مباشرة من الدرجة الأولى أو الثانية، مما يؤدي إلى احتمالية انتقال الأمراض الوراثية أو تأثيرات اجتماعية ونفسية معينة" (الزهراني، ٢٠١٩).



٢- التناغم بين الزوجين

• التعريف اللغوي:

"التناغم" في اللغة يعني التوافق والتناسق بين الأشياء أو الأشخاص. أما "التناغم بين الزوجين" فيعني التفاعل الجيد والانسجام بين الزوجين في جميع جوانب حياتهما (ابن منظور، ١٩٩٧).

• التعريف الاصطلاحي:

يُعرف التناغم بين الزوجين بأنه "القدرة على تحقيق التوازن العاطفي والنفسي والاجتماعي داخل العلاقة الزوجية، مما يعزز الاستقرار ويدعم التفاهم المتبادل" (الحمادي، ٢٠٢٠).

٣- المخاطر الصحية الوراثية

• التعريف اللغوي:

"المخاطر" تعني الاحتمالات أو الفرص لحدوث شيء ضار أو غير مرغوب فيه. أما "الوراثية" فهي متعلقة بالجينات أو ما يُورث من الآباء إلى الأبناء.

• التعريف الاصطلاحي:

المخاطر الصحية الوراثية تشير إلى "الاحتمالية المرتفعة لظهور أمراض وراثية نتيجة للزواج بين أشخاص ذوي صلة قرابية، مما يؤدي إلى نقل جينات قد تسبب حالات صحية محددة" (الزهراني، ٢٠١٩).

٤- التأثيرات النفسية

• التعريف اللغوي:

"التأثير" في اللغة يعني التغيير أو التأثير بسبب شيء ما، بينما "النفسية" تتعلق بالعقل والوجدان.

• التعريف الاصطلاحي:

التأثيرات النفسية هي "التغيرات التي تحدث في الصحة النفسية بسبب عوامل اجتماعية أو صحية، مثل الشعور بالقلق أو الاكتئاب الناتج عن التحديات العاطفية أو الاجتماعية" (العنبي، ٢٠١٧).

٥- التأثيرات الاجتماعية

• التعريف اللغوي:

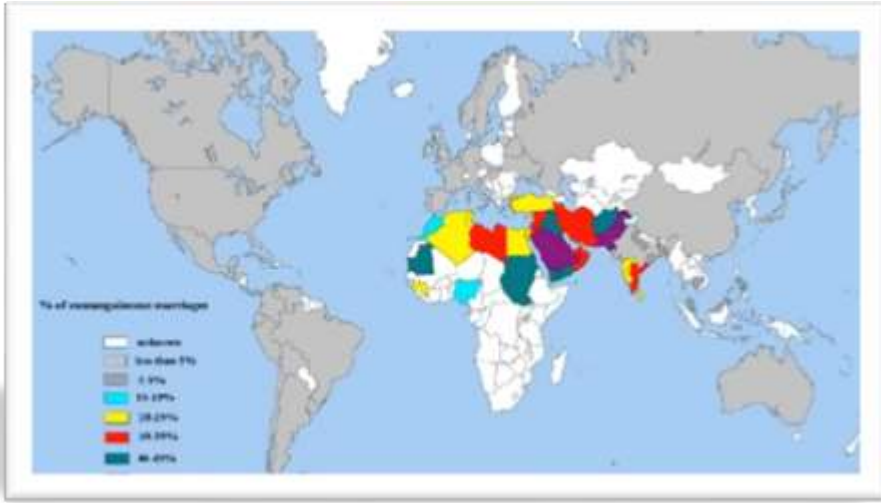
"التأثير" يعني التغيير أو التفاعل، و"الاجتماعية" تعني ما يتعلق بالمجتمع أو العلاقات بين الأفراد.

• التعريف الاصطلاحي:

التأثيرات الاجتماعية تشير إلى "التغيرات التي تحدث في العلاقات الاجتماعية نتيجة لتزاوج الأقارب، مثل التفاعلات بين الأفراد في الأسرة أو المجتمع وتأثيرات ذلك على العلاقات العامة" (الشرقي، ٢٠٢١).

٦- حجم ظاهرة زواج الأقارب:

هناك حوالي مليار انسان على هذا الكوكب يعيشون في مجتمعات تفضل زواج الأقارب، هذا الزواج يعد تقليديا ويلقى احتراما في معظم مجتمعات شمال افريقيا، الشرق الاوسط، وغرب اسيا حيث يقدر ما بين ٢٠% الى ٥٠% او أكثر من زواج الأقارب.
(المجلس القومي للسكان، ٢٠٢٠م):



بعض العوامل المرتبطة أو المسببة لزواج الأقارب (المجلس القومي للسكان، ٢٠٢٠م):

- زواج الأقارب يضمن استمرار الزواج والحياة الزوجية لتشابه الحالة الاجتماعية للزوجين.
- تفضيل المرأة لهذا الزواج وعلاقتها بأقارب زوجها ودعمهم لها عند الحاجة.
- الزواج داخل الاسرة يقلل من احتمالات الغموض المتعلقة بالحالة الصحية والمالية.
- يقوى الروابط الاسرية والتضامن العائلي وضمان الفرصة لتمير العادات والقيم الثقافية للأجيال القادمة.
- مفاوضات ما قبل الزواج تكون أسهل خصوصا المسائل المالية (المهر والتجهيز).
- غالبا ما تكون تكلفة الزواج اقل.
- والذي الزوجة يفضلان ان تعيش الابنة بالقرب منهم والاستمتاع بأحفادهم.
- ضمان انتقال الارث والثروة داخل العائلة.

- تكمن الخطورة هنا في أن معظم التحاليل الخاصة بالزواج في معظم المجتمعات وخاصة العربية تحاليل عامة وليست متخصصة ببعض الأمراض الوراثية ولا تتم الا في مراكز متخصصة.

المخاطر المحتملة للأمراض الوراثية المرتبطة بزواج الأقارب:

- الأمراض الوراثية المتنحية: هذه الأمراض تظهر عندما يكون الفرد لديه نسختين من الجين المسبب للمرض.
- الأمراض القلبية الخلقية: بعض الحالات القلبية الخلقية يمكن أن تكون أكثر شيوعاً في الأفراد الذين ينتمون إلى نفس الأسرة.
- الاضطرابات العصبية: مثل مرض هنتنغتون أو بعض أنواع الإعاقات الذهنية، التي يمكن أن تكون أكثر عرضة للتأثير عند زواج الأقارب (معطي، ٢٠١٣م).

التأثيرات الاجتماعية المرتبطة بزواج الأقارب.

- ١- الضغوط الاجتماعية والعائلية: زواج الأقارب غالباً ما يكون مصحوباً بعدد من الضغوط الاجتماعية والعائلية التي يمكن أن تؤثر على العلاقة الزوجية ومنها:
 - التوقعات الاجتماعية: زواج الأقارب تقليداً أو جزءاً من العادات الثقافية. قد يواجه الأزواج ضغوطاً للالتزام بهذه التوقعات والامتثال للمعايير الاجتماعية، مما قد يؤثر على نوعية العلاقة والرضا الشخصي.
 - الضغوط العائلية: قد يشعر الأزواج بالضغط من عائلاتهم للحفاظ على استقرار العلاقة وضمان تحقيق النجاح العائلي..
 - الضغوط الاقتصادية: في بعض الحالات، يمكن أن تكون هناك ضغوط مالية مرتبطة بالزواج بين الأقارب، خاصة إذا كان الهدف هو الحفاظ على الثروات العائلية أو الموارد.
 - ٢- التماسك العائلي والدعم: زواج الأقارب يمكن أن يعزز التماسك العائلي ويقدم دعماً عاطفياً واجتماعياً، وذلك من خلال:
 - تقوية الروابط الأسرية: يعزز الزواج بين الأقارب الروابط بين العائلات الممتدة، مما يساهم في إنشاء شبكة دعم قوية. يمكن أن يؤدي ذلك إلى شعور أكبر بالانتماء والأمان العائلي.
 - دعم متبادل: في بعض الحالات، يكون هناك دعم متبادل بين الأسر، حيث يمكن أن تساعد العائلات بعضها البعض في أوقات الحاجة.
 - استقرار العلاقات: يمكن أن يساهم زواج الأقارب في تحقيق استقرار أكبر في العلاقات العائلية، مما قد يساهم في تقليل النزاعات.
- #### التأثيرات النفسية المرتبطة بزواج الأقارب.
- الرضا الشخصي: بعض الأفراد قد يشعرون بالرضا الشخصي والأمان عندما يتزوجون من أقاربهم، بسبب المعرفة المسبقة والروابط الأسرية العميقة.

- التوتر والقلق: قد يعاني بعض الأفراد من التوتر والقلق نتيجة للضغوط الاجتماعية والعائلية المرتبطة بزواج الأقارب.
 - التحديات النفسية: التعامل مع الضغوط الناتجة عن الزواج بين الأقارب، مثل مشاكل الصحة أو القضايا الاجتماعية، قد يؤدي إلى صعوبات نفسية تؤثر على نوعية حياة الأفراد.
 - التأثيرات الثقافية المرتبطة بزواج الأقارب.
 - التقاليد الثقافية: في العديد من الثقافات، يُعتبر زواج الأقارب جزءاً من التراث الثقافي الذي يتم نقله عبر الأجيال.
 - القيم الأسرية: قد تجد في زواج الأقارب وسيلة لتأكيد الروابط الأسرية وتعزيز الدعم المتبادل بين العائلات.
 - الاحتفالات والمراسم: في العديد من الثقافات، هناك احتفالات ومراسم خاصة تُمارس عند زواج الأقارب، مما يعكس أهمية هذا النوع من الزواج.
- الدراسات السابقة**
- دراسة معطي (٢٠١٣): هدفت الدراسة إلى دراسة تأثير زواج الأقارب على حدوث الإعاقات السمعية والنطقية في الأطفال وأثر ذلك على العلاقة الزوجية. أجريت الدراسة على عينة من ٢٠٠ أسرة في دمشق، وظهرت النتائج أن زواج الأقارب يزيد من احتمال حدوث الإعاقات السمعية والنطقية لدى الأطفال، مما يؤدي إلى توتر وضغوط نفسية تؤثر على التناغم بين الزوجين وتستدعي تدخلات أسرية متخصصة (معطي، ٢٠١٣).
 - دراسة العتيبي (٢٠١٧): هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف التأثيرات النفسية والاجتماعية لزواج الأقارب على الأزواج. أجريت الدراسة على عينة من ١٣٠ زوجاً وزوجة في الرياض، وأظهرت النتائج أن زواج الأقارب يؤدي إلى مشكلات نفسية مثل القلق والاكتئاب بسبب الضغوط المترتبة على العلاقة الأسرية المتشابكة، مما يؤثر بشكل مباشر على التناغم الزوجي (العتيبي، ٢٠١٧).
 - دراسة زرقين (٢٠١٨): هدفت هذه الدراسة إلى دراسة تأثير زواج الأقارب على استقرار العلاقة الزوجية والتأثيرات الاجتماعية الناجمة عن ذلك. أجريت الدراسة على عينة مكونة من ١٥٠ زوجاً وزوجة في الجزائر. أظهرت النتائج أن زواج الأقارب قد يؤدي إلى بعض التحديات الاجتماعية مثل العزلة الاجتماعية أو التعارض في القيم، مما يؤثر على التفاهم والتناغم بين الزوجين في بعض الحالات (زرقين، ٢٠١٨).
 - دراسة الزهراني (٢٠١٩): هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف تأثير زواج الأقارب على احتمالية الإصابة بالأمراض الوراثية وتأثيراتها على التناغم بين

الزوجين. أجريت الدراسة على عينة من ١٠٠ زوج وزوجة متزوجين من أقارب في مدينة جدة، وأظهرت النتائج أن زواج الأقارب يزيد من احتمالية الإصابة بالأمراض الوراثية، مما يؤدي إلى تحديات صحية تؤثر على التناغم بين الزوجين. كما أظهرت الدراسة أن وجود هذه الأمراض يزيد من الضغوط النفسية والاجتماعية داخل الأسرة (الزهراني، ٢٠١٩):

- **دراسة الحمادي (٢٠٢٠):** هدفت هذه الدراسة إلى فحص العوامل التي تؤثر على التناغم بين الزوجين الذين تزوجوا من أقاربهم. أجريت الدراسة على عينة من ١٤٠ زوجًا وزوجة في الإمارات العربية المتحدة. أظهرت النتائج أن زواج الأقارب يمكن أن يعزز التفاهم العاطفي بين الزوجين في بعض الحالات، ولكن يواجه الأزواج أيضًا تحديات أكبر في معالجة الضغوط الاجتماعية والصحية التي قد تؤثر على التناغم بينهما (الحمادي، ٢٠٢٠).

- **دراسة الجريري (٢٠٢٢):** هدفت هذه الدراسة إلى دراسة تأثير التواصل الفعال بين الزوجين على تعزيز التناغم في العلاقة الزوجية، مع التركيز على الأزواج الذين تزوجوا من أقاربهم. أجريت الدراسة على عينة مكونة من ١٢٠ زوجًا وزوجة في مدينة الرياض. وأظهرت النتائج أن الأزواج من الأقارب يواجهون تحديات في التواصل بسبب التداخل بين العلاقات الأسرية والزوجية، مما يؤثر على التناغم والاستقرار داخل العلاقة (الجريري، ٢٠٢٢).

توصيات لتعزيز التناغم بين الزوجين وتقليل التوترات:

١- **التواصل الفعال:** يعتبر التواصل الفعال أساسياً في أي علاقة ناجحة، وهو أمر حاسم في زواج الأقارب حيث قد يكون هناك ضغوط إضافية بسبب الروابط العائلية (العبيدي، ٢٠١٩).

استراتيجيات تحسين التواصل (المنصوري، ٢٠٢١):

- تخصيص وقت للتحدث: تحديد أوقات منتظمة للتحدث عن مشكلات العلاقة وتوقعات كل طرف.

- الاستماع النشط: ممارسة الاستماع النشط بتفهم واستجابة لمشاعر الشريك دون انقطاع أو افتراضات مسبقة.

- تجنب الافتراضات: بدلاً من افتراض ما يفكر فيه الشريك، يجب طرح الأسئلة مباشرة للحصول على وضوح كامل.

٢- **الدعم النفسي:** يوفر الأمان العاطفي ويعزز القدرة على التعامل مع التحديات. (العربي، ٢٠١٨)

٣- استراتيجيات تقديم الدعم النفسي:

- تقديم الدعم العاطفي: تأكيد الحب والاهتمام خلال الأوقات الصعبة وتقديم التشجيع والتفهم. (الرفاعي، ٢٠٢٢)

- التعبير عن المشاعر: تشجيع الشريك على التعبير عن مشاعره ومخاوفه بطريقة بناءة.
- طلب المساعدة عند الحاجة: عدم التردد في طلب المساعدة من المتخصصين في الصحة النفسية إذا كانت هناك مشكلات عاطفية تؤثر على العلاقة.
- ٤- التوازن بين الحياة الشخصية والعائلية: يساهم في الحفاظ على استقرار العلاقة ويقلل من الضغوط.
- ٥- استراتيجيات تحقيق التوازن:
 - تخصيص وقت فردي: التأكد من تخصيص وقت للأفراد للقيام بأنشطة خاصة بهم وللاستمتاع بالهوايات الشخصية.
 - إدارة الوقت بفعالية: استخدام تقنيات إدارة الوقت لتنظيم المهام اليومية وتجنب التداخل بين الحياة الشخصية والعائلية. (الجميل، ٢٠٢٣)
- ٦- التنقيف والتوعية: التنقيف حول تأثيرات زواج الأقارب يساعد في فهم التحديات وتحسين العلاقة. (المجالي، ٢٠٢٣)
- استراتيجيات التنقيف والتوعية:
 - التعرف على تأثيرات زواج الأقارب: الاطلاع على الأبحاث والدراسات المتعلقة بزواج الأقارب لفهم تأثيراته على الصحة النفسية والعائلية. (الناصري، ٢٠٢٢)
 - المشاركة في ورش العمل: حضور ورش العمل والندوات التي تتناول استراتيجيات تحسين العلاقة في زواج الأقارب.
- ٧- استشارة متخصصين في العلاقات: يمكن أن يوفر دعماً مهنيًا ويوجه نحو تحسين العلاقة. (الناصر، ٢٠٢٣).
- ٨- استراتيجيات استشارة المتخصصين:
 - استشارة مستشار أسري: يمكن أن يساعد في معالجة المشكلات وتقديم استراتيجيات لحل النزاعات.
 - الجلسات المشتركة: يمكن أن تعزز الفهم المتبادل وتحسين التواصل (الطاهري، ٢٠٢٢).
- ٩- المشاركة في الأنشطة المشتركة: الأنشطة المشتركة تعزز الروابط وتزيد من التفاعل الإيجابي بين الزوجين.
- ١٠- استراتيجيات المشاركة في الأنشطة:
 - تنظيم أنشطة عائلية: قضاء الوقت معاً في أنشطة ممتعة مثل الرحلات العائلية أو الأنشطة الاجتماعية التي تعزز الروابط الأسرية. (البدوي، ٢٠٢٤).
 - المشاركة في الهوايات: العثور على اهتمامات مشتركة ومشاركتها يمكن أن يقوي العلاقة ويزيد من التفاهم بين الزوجين.

- من خلال ما تم عرضه خلال هذا البحث نجد أن الزواج من أهم الروابط الإنسانية في حياة الإنسان بشكل عام بغاية القدسية ووجوب الحفاظ عليه، ومن خلال البحث واستعراض المتغيرات المرتبطة بزواج الأقارب وعلاقته بالتناغم بين الزوجين، لوحظ أن النظرة للزواج القرابي لها جذور ممتدة منذ القدم وليست وليدة الحاضر بسبب البعد الثقافي المرتبط بالعادات والتقاليد المترسخة داخل المجتمعات وخاصة العربية والإسلامية، وأيضاً سيطرة الآباء على الأبناء من خلال الاختيار الزوجي وكذلك من أجل إبقاء الفتاة قريبة من أهلها إضافة إلى توطيد العلاقات والتماسك والتعاون. الأمر الذي يستدعي ضرورة التدخل من قبل المختصين وذلك لأسباب نفسية واجتماعية وصحية، لذلك نوصي بالعديد من الدراسات والبحوث سواء في مجال التوعية أم التدخل للتخفيف من حجم الآثار النفسية والاجتماعية السالبة المرتبطة بتلك الظاهرة، ومن أهم هذه الدراسات والبحوث من وجهة نظر الطالبة: " التدخل المهني باستخدام العلاج الانتقائي في خدمة الفرد للتخفيف من حدة المشكلات النفسية والاجتماعية المرتبطة بزواج الأقارب. دراسة مطبقة على الشباب الجامعي المقبلين على الزواج".

المراجع

- العبيدي، حسن. (٢٠١٩). التواصل الأسري في الزواج. القاهرة: دار الثقافة.
- أحمد، عبد المطلب. (٢٠٠٤). زواج الأقارب تحت المجهر. مجلس العالم الإسلامي للإعاقة والتأهيل، المملكة العربية السعودية، الرياض.
- البدوي، محمد. (٢٠٢٤). أنشطة مشتركة في العلاقات الزوجية. القاهرة: دار العرب.
- الجريري، مروان. (٢٠٢٢). "التواصل الفعال وأثره على العلاقة الزوجية." مجلة علم النفس الاجتماعي، ٤٢(١)، ١٢٣-١٣٧.
- الجميل، عائشة. (٢٠٢٣). المرونة والتوازن بين العمل والحياة. بيروت: دار النجاح.
- الجندي، مريم. (٢٠٢٣). "أهمية التنقيف والتوعية في تحسين العلاقات الأسرية." مجلة الأسرة والمجتمع، ٣٠(٤)، ٦٥-٨٠.
- الرفاعي، علي. (٢٠٢٢). الصحة النفسية في الزواج. دمشق: دار المشرق.
- زرقين، آسيا. (٢٠١٨). زواج الأقارب وعلاقته بالاستقرار الأسري، مقارنة من منظور انثروبولوجيا القرابة. الجزائر: جامعة العربي التبسي، كلية العلوم الإنسانية، قسم علم الاجتماع.
- الشريف، هالة. (٢٠٢١). "المشاركة في الأنشطة المشتركة وأثرها على التناغم الأسري." مجلة العلاقات الإنسانية، ٤٠(١)، ٨٩-١٠٤.
- الطاهري، أحمد. (٢٠٢٢). دور المستشارين الأسريين في تحسين العلاقة. الرياض: دار النشر.
- العبيدي، سارة. (٢٠٢١). "الدعم النفسي وتأثيره على الاستقرار العائلي." مجلة دراسات الأسرة، ٣٥(٢)، ٤٥-٥٩.
- العربي، محمد. (٢٠١٨). الضغوط النفسية في الزواج العائلي. بيروت: دار الفكر.
- المجالي، سامي. (٢٠٢٣). استراتيجيات التنقيف في الزواج. عمان: دار البشير.
- معطي، أمل. (٢٠١٣). زواج الأقارب والاعاقات السمعية والنطقية في معهد التربية الخاصة بدمشق، دراسة ميدانية. مجلة جامعة دمشق، م ٢٩، ع ٤.
- المنصوري، سحر. (٢٠٢١). التواصل العاطفي في العلاقات. جدة: دار الحياة.
- الناصر، فاطمة. (٢٠٢٣). استشارات العلاقات في الزواج. الكويت: دار القلم.
- الناصر، رامي. (٢٠٢٢). التنقيف العائلي وأثره على العلاقات الزوجية. القاهرة: دار العرب.
- ابن منظور، محمد. (١٩٩٧). لسان العرب. دار إحياء التراث العربي.
- الزهراني، محمد. (٢٠١٩). المخاطر الصحية الوراثية لزواج الأقارب: دراسة علمية. مجلة العلوم الطبية، ٤٢(٣)، ١٥٠-١٦٠.
- الحمادي، سعيد. (٢٠٢٠). التناغم بين الزوجين: مفاهيم وتحديات. دار الفكر العربي.
- العتيبي، ليلي. (٢٠١٧). التأثيرات النفسية والاجتماعية لزواج الأقارب. دار المعرفة.

- الشرقي، جمال. (٢٠٢١). الزواج في المجتمعات العربية: التأثيرات الاجتماعية والثقافية. جامعة القاهرة.
- معطي، يوسف. (٢٠١٣). تأثير زواج الأقارب على الإعاقات السمعية والنطقية وأثرها على العلاقة الزوجية. مجلة البحوث الاجتماعية، ٣٥ (٢)، ٢٢٠-٢٣٠.
- العنبي، فاطمة. (٢٠١٧). التأثيرات النفسية والاجتماعية لزواج الأقارب على الأزواج. مجلة الدراسات النفسية، ٥٠ (٤)، ١٣٥-١٤٥.
- زرقين، أحمد. (٢٠١٨). تأثير زواج الأقارب على استقرار العلاقة الزوجية والتحديات الاجتماعية المترتبة عليه. مجلة العلوم الاجتماعية، ٢٨ (١)، ١١٠-١٢٠.
- الزهراني، محمد. (٢٠١٩). تأثير زواج الأقارب على احتمالية الإصابة بالأمراض الوراثية وتأثيراتها على التناغم الزوجي. مجلة الطب الوراثي، ٤٢ (٣)، ١٥٠-١٦٠.
- الحمادي، علي. (٢٠٢٠). العوامل المؤثرة على التناغم الزوجي لدى الأزواج الذين تزوجوا من أقاربهم. مجلة العلاقات الأسرية، ٢٤ (٢)، ٢٠٠-٢١٠.
- الجريري، سامية. (٢٠٢٢). تأثير التواصل الفعال على التناغم الزوجي للأزواج من الأقارب. مجلة دراسات العلاقات الزوجية، ١٨ (١)، ٩٠-١٠٠.