



الغيرة بين الزوجين

“من يزرع بذور الشك يجني ثمار الشوك”، كلمات وجيزة لا يعرف معناها إلا من اكتوى بنار الغيرة التي تجاوزت الحدود المشروعة بين الأزواج، ذلك أن الغيرة بين الزوجين أصبحت من السلوكيات الهادمة التي تصور أوهاما لا أساس لها من الصحة، وتقضي على التوازن النفسي والأسري، وتؤدي إلى فقدان الثقة بين الزوجين.. ومن ثم تفتح للشيطان بابا للكراهية والانفصال بدلا من إفساح المجال للغيرة المعتدلة التي تزيد المحبة وتشعر الطرف الآخر بأنه موضع عناية واهتمام.

الغيرة مشتقة من تغير القلب وهيجان الغضب، وهي غريزة يشترك فيها الرجال والنساء، ولكنها تكون أكثر وضوحا عند المرأة، خاصة إذا كانت من النوع غير الواثق من نفسه، أو إذا أحست بخيانة زوجها أو تطلعه لأخريات.

فتش عن المرأة

ومما يؤسف له أننا نصادف نماذج من السيدات يسلكن سلوكيات قاتلة تهدم ولا تبني، تفقد ولا تحافظ، مما يساعد على القذف بالحياة الزوجية إلى الهاوية حيث لا أمان ولا استقرار، فنجد بعض النساء تبالغ في الغيرة على زوجها وتقلب حياته إلى جحيم، فإذا خرج من المنزل تزاحمت في ذهنها الظنون، وإذا حدد موعدا أو تكلم في التليفون تتسابق لديها الشكوك لتعرف إلى من يتحدث، وتكون الطامة الكبرى إذا شرد زوجها في التفكير أو ابتسم دون داع، فيقودها تفكيرها إلى أنه يفكر في امرأة أخرى وأنه يتذكر كلماتها له وضحكاتهما الفاتنة.

وتزداد الشكوك مع اهتمامه بنفسه ودقته في اختيار لون ملابسه وتناسقها، ووقوفه أمام المرأة أكثر من اللازم من وجهة نظرها، فكل هذه الأمور تقودها إلى مجموعة من الضغوط النفسية تضر بها وتؤثر سلبا على استقرارها النفسي، بل من الممكن أن يمتد ضرر الغيرة الشديدة للزوجة إلى التأثير على أعضاء جسدها المختلفة، حيث أثبتت دراسة علمية أن الغيرة الزوجية أحد الأسباب الرئيسية وراء إصابة العديد من الزوجات بآلام الظهر والرقبة، وأن الضغط النفسي الناتج عن الإفرازات الهرمونية يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم المؤقت بمناطق الرقبة والظهر، حيث إن هذه المناطق تعتبر أكثر تعرضا للتقلص العضلي.

أسباب الغيرة عند الزوجات



وتتركز الغيرة في عدة مظاهر كالشك واهتزاز الثقة في الزوج، والغضب، والقلق، والخوف، والاضطراب النفسي، والإحباط والاكنتاب، وكثرة الشكوى، وظهور الهواجس والوساوس التي لا أساس لها من الصحة، بالإضافة للانفصام والتهور والتسرع في اتخاذ القرار، وكلها سلوكيات ومظاهر تؤدي إلى العجلة في اتخاذ قرار الانفصال، مما يقلب الموازين ويدفع بالأسرة إلى حافة الانهيار بعد ود وألفة دامت سنوات لافتقاد الحكمة في احتواء المشكلة بين الزوجين.

وحق نتبين خطوات العلاج لا بد أولاً من الوقوف على الأسباب المؤدية للغيرة عند الزوجات:

- غياب الأزواج عن أسرهم ساعات طويلة مما يشكل قلقاً للزوجات ويرسم في مخيلتهن هالات من الشك واهتزاز الثقة بالزوج.

- عدم الثقة بالنفس.

- الفراغ وحصص اهتمام الزوجة حول الزوج فقط، وعدم سعيها للانشغال باهتمامات أخرى تنفع أسرتها ومجتمعها.

- انشغال الزوج الدائم بعمله دون مراعاة لحقوق الزوجة وعدم اهتمامه بمشاعرها وآمالها وطموحاتها، وعدم مشاركتها في اتخاذ القرارات الحاسمة، وخاصة فيما يتعلق بالأولاد، مما يشعرها بالإحباط النفسي ويدفعها إلى الوسوسة بمعرفته امرأة أخرى.

- فقدان الثقة بين الزوجين وما يتبع ذلك من شك وقلق وتفسير خاطئ للتصرفات المعتادة، فالكذب والمداراة وعدم المصراحة من أهم أسباب ضعف الثقة، والزوج الذي يكذب يعطي زوجته الدليل ويدفعها إلى الغيرة من أي فعل يفعله، وإن كان بسيطاً.

- إعجاب الزوج بصديقات زوجته وإطراؤه عليهن ومجاملتهم أمامها دون مراعاة لوجودها.. هذا السلوك من قبل الزوج يدفع الزوجة إلى النظر لما عند الأخريات، ويفقد الثقة بنفسها، ويفتح باب الغيرة على مصراعيه في داخلها حيث تبدأ في محاسبة الزوج على كل كلمة وكل حركة مما يجعله يهرب من أسئلتها الكثيرة ومشاجراتها المتعددة وهو اجسها التي لا أساس لها من الصحة.



- الإنترنت، الهاتف، الأصدقاء.. هؤلاء الثلاثة من الممكن أن يسرقوا الزوج من زوجته وأبنائه، ويختطفوا المرح الذي كان يسود علاقته معهم، ويحرمهم من الجلسات الأسرية الهائلة التي تجمعهم وتدعم مشاعر الود والألفة بينهم.

الآثار السلبية للغيرة بين الزوجين

والغيرة كسائر الأمراض النفسية إن لم يتم علاجها بحكمة تفتك بصاحبها فيختل توازنه وتضطرب شخصيته، ومن الآثار السلبية المتوقع حدوثها إذا تركت المشكلة دون حل:

- هروب الزوج الدائم من البيت.
- التفكير في الارتباط بزوجة أخرى توفر له السكن والراحة.
- الطلاق مع تحمل مسئوليته كأب نحو الأبناء.
- فقدان اهتمام الزوج بسبب غيرة الزوجة.
- شكوى الزوج منها لأهلها ومعارفها مما يجرح كرامتها ويسيء إلى موقفها أمامهم.

كيف نتخلص من الغيرة بين الزوجين؟

ولكي يتجنب الزوجان السقوط في مأزق الغيرة المفرطة ومثيراتها نعرض لكل زوج وزوجة مجموعة من النصائح التي تستلزم بذل الجهد في ضبط المشاعر والسلوك حتى لا يصدر من أي منهما ما يخالف الشرع ويعكر صفو الحياة الأسرية الهائلة:

- 1- يجب أن يتحلى الزوجان بصفة الحلم في حالة حدوث الغيرة من أحدهما، فينظر إليه نظرة ود مشوبة بالصفح والغفران؛ لأنه يعلم أن هذه الغيرة بدافع الحب والخوف على ضياع المحبوب، ولنا في رسول الله ﷺ أسوة حسنة.
جاء عن السيدة عائشة رضي الله عنها أن رسول الله ﷺ خرج من عندها ليلا، قالت: فغرت عليه أن يكون أتى بعض نسائه، فجاء فرأى ما أصنع، فقال: أغرت؟ فقلت: وهل مثلي لا يغار على مثلك. (أخرجه مسلم والنسائي)



- 2- اهتمام الزوج بزوجته من شأنه أن يعالج غيرة الزوجة، وخاصة التي تحولت إلى شك، كأن يطمئنها بأنها الوحيدة بحياته وأنه لا يفكر في الزواج عليها أو تركها، ويذكرها دائما بمميزاتها وأسرار جمالها وأنوثتها التي تشده نحوها، وأنه تزوجها لأنه أحبها من بين نساء العالم.. وعليه أن يتأكد أن هذا هو العلاج الأساسي لتحطيم مشاعر الغيرة لديها.
- 3- عدم استحسان أو مدح أي امرأة أخرى أمامها حتى وإن كانت أختها، حتى لا يزرع في نفسها الغيرة والشك وعدم الثقة في النفس.
- 4- استحسان الزوج لأعمال زوجته من عناية بالأطفال وتنظيف وطبخ وغيرها من المهام المنزلية يشعرها بالهدوء والطمأنينة وأنه مهتم بما تفعله، مع تقديم النصيحة لها بين الحين والآخر بأسلوب ودي لطيف ودون انفعال.
- 5- مشاركة الزوج لاهتمامات وآمال الزوجة يشعرها بالأمان والحب والود، ويثبت لها عدم تجاهله لمشاعرها، أو الاستخفاف بما تفعله فتظن به الظنون.
- 6- على الزوج أن يضع برنامجا يستطيع من خلاله أن يعوض غيابه عن أسرته ولو بشكل جزئي، ويكون جسرا من التفاهم مع زوجته وأولاده، ولو كان ذلك من خلال جلسة قصيرة.
- 7- الحذر من المقارنة بين زوجته وأي امرأة أخرى من قريباته أو معارفه.
- 8- الحرص من الزوجة على أن تملأ فراغها بالكثير من الاهتمامات التي تجد فيها ذاتها، كدراسة أو عمل أو هواية أو المشاركة في عمل اجتماعي نافع.
- 9- التحلي بالحكمة والهدوء في احتواء المواقف وألا تهجر الزوجة بيتها وزوجها لمجرد ظن أو شك، وأن تتأكد من شكوكها من خلال المواجهة الصريحة الهادئة والحوار البناء الذي يساعد على تجديد لمسات السعادة، وخلق المناخ الدافئ الذي يحتاج إليه كلاهما بعيدا عن ضغوط الحياة.
- 10- الاهتمام بنفسها ومظهرها وإبراز جمالها أمام زوجها مما يجعله مشدودا إليها في كل الأوقات والأحوال، مع مشاركتها لاهتماماته ومساندته في وقت الأزمات، وأن تعرف جيدا متى تقترب ومتى تبتعد حفاظا على كرامتها.



11- مشاركتها معه بالرأي والمشورة، على ألا تتعصب أو تحزن لعدم تنفيذه لرأيها.

12- على كل زوجة أن تعي أن الإيمان والثقافة سلاحان يحافظان على حياتها، ويساعدانها على امتلاك قلب زوجها، لذا عليها أن تنهل من منهل الثقافة الإسلامية وتقتدي بأمتهات المؤمنين في احتواء أي مشكلة تنشب بينها وبين زوجها.

رسالة إلى الزوجين

الغيرة بين الزوجين ليست بالأمر الهين، ووجب التعامل معها بذكاء وفطنة وتعقل، وهذه رسالة إلى كل زوجة:

لا تعكري صفو حياتك بكثرة أسئلتك لزوجك عن ذهابه وإيابه، ولا تدعي الظنون تسيطر على حياتك، فالحياة مليئة بالمشاكل والمشاكل، فلتكوني محامية تدافع عنه وتلتمس له الأعذار لا قاضية تحاكمه، حتى لا يصبح الزواج جحيما لا يطاق.

ورسالتنا إلى كل زوج:

ترفق بزوجتك حال غيرتها، وتعامل معها بهدوء حتى تمر تلك المرحلة بسلام، فالكلمة الطيبة واللمسة الدافئة والمداعبة اللطيفة من شأنها أن تهدئ من نفسية الزوجة، وتحول غيرتها إلى طاقة من العطاء والوفاء والحب الكبير.

ناهد الخراشي