



برنامج (أخلاق اجتماعية)

الدكتور محمد خير الشعال

<http://dr-shaal.com>

الحلقة الثالثة والعشرون:

الغيرة (2)

الحمد لله رب العالمين، وصلى الله وسلّم على سيدنا محمّد وعلى آله وصحبه أجمعين،
أرحّب بكم -أيها الإخوة المستمعون- في برنامجكم "أخلاق اجتماعية"، نتدارس فيه بعض
الأخلاق الاجتماعية، الإيجابية منها والسلبية، لنبيّن حسنّها، ونحذّر من قبيحها وسيئها.

كنت بدأت معكم في الحلقة الماضية حديثاً عن الغيرة، فحدثكم عن أقسام الغيرة، وأسباب
الغيرة المرضية،

واليوم أتابع ما بدأت الحديث عنه، سأحدث عن علاج الغيرة المرضية من خلال بعض
النصائح للأزواج والزوجات.

علاج الغيرة المرضية عند الزوجات:

قال أبو الأسود الدؤلي موصياً ابنته يوم زفافها: (إياك والغيرة -يعني: المرضية- فإنها مفتاحُ
الطلاق، وعليك بالزينة، وأزَيْنُ الزينة الكحلُّ، وعليك بالطيب، وأطيبُ الطيب إسباغُ الوضوء).
وسيكون الحديث عن علاج الغيرة المرضية من خلال محاور أربعة:

- (1) نصائح للتعامل مع الزوجة الغيورة
- (2) كلمات للزوجة الغيورة

• نصائح للتعامل مع الزوجة الغيورة:

- (1) الغيرةُ عند زوجتك دليلُ محبةٍ وتعلّقٍ كبيرين، فاستثمرْهُما وقدّرْهُما، والتزمِ الحلمَ والحكمةَ
والرفقَ أسلوباً في تعاملِكَ مع غيرتك، واعلم أن ردّك على الغيرة بابتسامة دليل على وفور
عقلك.

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: (كان رسول الله ﷺ عند بعض نساءه، فأرسلت إليه إحدى أمهات المؤمنين بصحفة فيها طعام، فضربت التي هو في بيتها يد الخادم، فسقطت الصحفة، فانقلبت، فجمع رسول الله ﷺ فلحق الصحفة، ثم جعل يجمع فيها الطعام الذي كان في الصحفة ويقول: «غارت أمكم، غارت أمكم»، ثم حبس الخادم، حتى أتى بصحفة من عند التي هو في بيتها، فدفعها إلى التي كسرت صحفتها، وأمسك المكسورة في بيت التي كسرتها⁽¹⁾.

(2) احرص على تجنب إثارة غيرة زوجتك، وجنب نفسك مواطن الشبهات؛ كالحديث عن زميلات العمل، أو التعبير عن الإعجاب بالشخصيات النسائية، أو النظر إلى المحرمات في المواقع والأفلام، فإن من الزوجات من تغار حتى من الحديث عن الحور العين في الجنة. وجنب نفسك أيضاً السلوكيات المثيرة للشك؛ كالحرص على قرب هاتفك منك، أو التحدث في الهاتف بصوت منخفض جداً، أو التكتّم على أغراضك، وعدم السماح للزوجة بالاقتراب منها...

(3) أخبر زوجتك ببعض أمورك الخاصة ومشاريعك التي لا يضر علمها بها، إشعاراً منك لها بأنك واثق بها، مطمئن إليها، فإن السرية المبالغ فيها تُثير غيبتها وشكها وسوء ظنها، وينفع أيضاً اصطحابها معك في بعض زياراتك وأعمالك.

(4) اعتمد المناقشة والحوار وجلسات الحديث أساساً للتفاهم بينك وبينها، وتقبل أسئلتها، ولا تجعل نفسك فوق الاستجواب والتساؤل.

(5) أثنِ على زوجتك، وامتدح فيها إيجابياتها، وأخبرها أنك فخور بها، سعيد معها، وأنها أفضل النساء في عينك؛ لأن وراء الغيرة شعوراً بالنقص، وعدم ثقة بالنفس.

(6) لا تتوقع تغييراً في غيرة زوجتك بوقت قصير.

(7) عندما تفاجئها وهي تفتش أغراضك، لا تقل لها: لماذا تفتشين أغراضي؟ بل قل: هل أضعت شيئاً؟ هل تحبين أن أساعدك في البحث عن شيء؟

(8) تحلّ بالحلم والحكمة إذا ظهرت غيرة زوجتك، والزم الرفق.

تقول السيدة عائشة -رضي الله عنها-: (ما غرتُ على أحد من نساء النبي ﷺ ما غرتُ على خديجة قط، وما رأيتها قط، ولكن كان ﷺ يُكثر ذكرها، وتزوجني بعدها بثلاث سنين، وأمره ربّه عز وجل أن يبشّر بها ببيت في الجنة من قصب، وربما ذبح الشاة، ثم يُقَطَّعها أعضاء، ثم يبعثها في صدائق خديجة، وربما قلتُ له: كأنه لم يكن في الدنيا امرأة إلا خديجة، ما تذكر من عجز من عجائز قريش حمراء الشدقين، هلكت في الدهر، قد أبدلك الله خيراً منها؟! فيقول: «إنها كانت وكانت، وكان لي منها ولد»⁽²⁾.

⁽¹⁾ أخرجه البخاري.

⁽²⁾ متفق عليه.

وفي رواية للإمام أحمد: (قالت عائشة: فغرت يوماً، فقلت: ما أكثر ما تذكرها، حمراء الشدق، قد أبدلك الله عز وجل بها خيراً منها، قال: «ما أبدلني الله عز وجل خيراً منها، قد آمنت بي إذ كفر بي الناس، وصدقتني إذ كذبتني الناس، وواستني بماله إذ حرمني الناس، ورزقني الله عز وجل ولدها إذ حرمني أولاد النساء»).

ودليله الحديث المتقدم: «غارت أمكم».

(9) لا تهمل مشاعر زوجتك.

(10) الجأ إلى الله تعالى في حل مشكلة غير زوجتك الزائدة، فهو أسلوب نبوي، فعن أم سلمة رضي الله تعالى عنها قالت: أرسل إلي رسول الله ﷺ حاطب بن أبي بلتعة يخطبني له، فقلت: إن لي بنتاً وأنا غيور، فقال: أما ابنتها فندعو الله أن يغنيها عنها، وأدعو الله أن يذهب بالغيرة. [مسلم]

● كلمات للزوجة الغيرة:

أختي الفاضلة، يامن تغارين على زوجك، بداية وقبل أن أسوق الكلمات التي أردت أن تعيها أقول لك: اعلمي أن غيرتك فطرة، وهي من حقك، فاعتدلي بها وتوسطي، حتى لا تكون سبباً لدمار أسرتك، وتحلي ببعض الحكمة والتماسك، وتحذني إلى زوجك في الوقت المناسب عن الموضوع المناسب، وكوني له دائماً مصدر كل طيب وجميل، ولا تحاولي أن تراقبي تحركاته أو تعبثي بأوراقه وأشياءه الخاصة، فإن ذلك لن يزيدك إلا شغاً، وبالمقابل: اعلمي أن عدم غيرتك على زوجك تزعجه وتثيره، ولعله يظن أنها عدم اكتراث واهتمام به.

واقبلي مني هذه الكلمات:

- (1) اقبلي نفسك أولاً، أحبي نفسك، ثقي بنفسك.
- (2) ليس من حق أي إنسان أن يمتلك إنساناً آخر، فلا تتحوّلي إلى سجانة للزوج.
- (3) لا يوجد إنسان كامل.
- (4) احذري كثرة اللوم لنفسك، وكثرة اللوم للآخرين.
- (5) لا تأخذي كل أمر على أنه شخصي وموجه لك، أو ضدك أنت بالذات، فلا تأخذي سلوك الزوج على أنه موجه ضدك، ومن أجل إغاظتك، ولا تسمح لي لخيالك أن يصور لك أشياء غير حقيقية.
- (6) اجعلي غيرتك منضبطة بالشرع، وليكن الشرع هو الحاكم عليها. فلا تتجسّسي؛ لأن الله تعالى يقول: ﴿وَلَا تَجَسَّسُوا﴾ [الحجرات: 12]، وفي الحديث: «لا تجسسوا، ولا تحسسوا»، ولا تتكلمي في أغراض الناس، أو في غيباتهم؛ لأن الله تعالى يقول: ﴿وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُمُ

بَعْضًا ﴿ [الحجرات: 12] وقال ﷺ: «إِنَّكَ إِذَا اتَّبَعْتَ عَوْرَاتِ النَّاسِ أَفْسَدْتَهُمْ، أَوْ كَدْتَ أَنْ تَفْسُدَهُمْ». [أبو داود] «نَهَى النَّبِيُّ ﷺ أَنْ يَطْرُقَ الرَّجُلُ أَهْلَهُ، يَتَخَوَّنُهُمْ، أَوْ يَلْتَمِسُ عَثَرَاتِهِمْ». [مسلم]

(7) استمعي إلى زوجك، إذا قال لك: إن مخاوفك غير صحيحة، ولا ترفض ذلك فوراً.
(8) لا تُشعري زوجك بالنقص العاطفي؛ لأن النقص يؤدي إلى الضعف، ثم يؤدي إلى الهزل، ثم إلى الموت. افعلي ما يحبه زوجك دون أن يطلبه منك، وامتنعي عما لا يرضى عنه دون أن يطلب هو منك.

(9) دعي له بعض الوقت مع أصدقائه، اجعلي له يوماً مفتوحاً، يذهب حيث يشاء، ومع مَنْ يشاء من أهله وأصدقائه، دعيه يذهب لكي يعود، لا تخنقيه، لا تضعيه في السجن حتى وإن كان السجن جميلاً.

(10) بصري زوجك -ببطءٍ، ومن دون هجومٍ، ولا عنفٍ- ببعض سلوكياته التي تزيد غيرتك وتؤلمك.

وقولي له صراحةً: إنكِ تغارين عليه، ولا تقولي: إنني أتهمك، إنني أشكُ فيك، ولكن قولي: حاول أن تفهم مشاعر المرأة التي تحب، أگدي له أن الأمر ليس عدم ثقة، ولكنه خوفٌ يصلُ إلى حد الرعب من فقد الحبيب؛ لأن التصرفات الناتجة عن الغيرة المفرطة والتي تصل إلى حد التشكيك والالتهام تؤذي مشاعر الزوج وتبعده عن زوجته، ولعله يرجو لذلك طلاقها، في حين أن الرجل الكريم حين يشعر بثقة زوجته يزداد حباً واحتراماً لها، فحوّلي بيتك إلى واحة يستظل بها زوجك معك بدل أن تجعليه أتوناً يحرقه وإياك، وأشعريه أنك تثقين به عوضاً عن هذه الشكوك التي قد تحيل بيتك إلى حلبة صراع دائم.

بعد كل هذا، إذا لم تنفع هذه المعالجات، فسنحتاجُ إلى مَنْ يساعدنا من المرشدين النفسيين، والأطباء الاختصاصيين.

أحدثكم في الحلقة القادمة -بإذن الله- في علاج الغيرة المرضية عند الأزواج.

إلى ذلك الحين أستودعكم الله

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته