



برنامج (أخلاق اجتماعية)

الدكتور محمد خير الشعال

<http://dr-shaal.com>

الحلقة الرابعة والعشرون: الغيرة (3)

الحمد لله رب العالمين، وصلى الله وسلم على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، أرحب بكم -أيها الإخوة المستمعون- في برنامجكم "أخلاق اجتماعية"، نتدارس فيه بعض الأخلاق الاجتماعية، الإيجابية منها والسلبية، لنبين حسناتها، ونحذر من قبيحها وسيئها. كنت بدأت معكم في الحلقة الماضية والتي قبلها حديثاً عن الغيرة، فحدثكم عن أقسام الغيرة، وأسباب الغيرة المرضية، ثم تناولنا الحديث عن علاج الغيرة عند الزوجات واليوم أتحدث عن علاج الغيرة المرضية عند الأزواج.

● نصائح للتعامل مع الزوج الغيور:

- (1) اعلمي أن غيرة زوجك -باعتدال- من حقه، وهي دليل شهامة ونخوة ومحبة.
- (2) راع مشاعر زوجك الغيور قدر استطاعتك.
عن أسماء قالت: (.. جاءني رجل فقال: يا أم عبد الله، إني رجل فقير أردت أن أبيع في ظل دارك؟! قالت: إني إن رخصت لك أبي ذلك الزبير، فتعال فاطلب إليّ والزبير شاهدٌ، فجاء الرجل فقال: يا أم عبد الله، إني رجل فقير أردت أن أبيع في ظل دارك. فقالت: ما لك بالمدينة إلا داري! فقال لها الزبير: ما لك أن تمنعي رجلاً فقيراً يبيع؟! فكان يبيع إلى أن كسب). [رواه مسلم]
- (3) وهنا نُعمل أسماء -رضي الله عنها- الحيلة لمعالجة غيرة زوجها، ونرى الزبير ﷺ في الوقت نفسه يغلب حبَّ عمل المعروف على مشاعر الغيرة.
- (3) ابتعدي عن مواطن الشبهة، وعن المواقف التي تثير حفيظة الزوج وتدخل الظنَّ إلى نفسه:

تعرفني على كل ما يثير غيرة الزوج، واحرصي على اجتنابه والامتناع عنه قدر المستطاع، وكذلك إخفاء ما يثيره، وعدم السماح للعناد أو الكبر بإفساد الحياة الزوجية.

عن أسماء بنت أبي بكر -رضي الله عنهما- قالت: (...كنت أنقل النوى من أرض الزبير التي أقطعها رسول الله ﷺ على رأسي، وهي مني على ثلثي فرسخ، فجئت يوماً والنوى على رأسي، فلقيت رسول الله ﷺ ومعه نفرٌ من الأنصار، فدعاني ثم قال: «إخ إخ» ليحملني خلفه، فاستحييت أن أسير مع الرجال، وذكرْتُ الزبيرَ وغيرته، وكان أغيرَ الناس، فعرف رسول الله ﷺ أنني قد استحييتُ فمضى، فجئتُ الزبير فقلت: لقيني رسول الله ﷺ وعلى رأسي النوى، ومعه نفر من أصحابه، فأناخ لأركب فاستحييتُ منه، وعرفتُ غيرتك، فقال: والله لأحملك النوى كان أشدَّ عليَّ من ركوبك معه⁽¹⁾.

4) إذا تفاجأت به يفتش أغراضك فلا تسأليه لماذا تفتش أغراضي؟ بل اسأليه: هل أضعت شيئاً؟؟ هل تحب أن أساعدك في البحث؟

5) إن كانت الغيرة طبعاً متأصلاً في زوجك فلا تتوقعي تغييره في وقت قصير، بل حاولي، واستعيني على ذلك بالصبر.

6) طمئني زوجك:

قولي له دائماً: أنك فخورة به، وأنه في عينك أفضل الرجال وأكرمهم؛ لأن من أسباب الغيرة الشديدة عند بعض الأزواج شعوره بالنقص، أو بأن زوجته أفضل منه وأنه لا يستحقها، فلا تعززي هذه المشاعر فتؤجج غيخته. وتتفع في ذلك الحوارات الهادئة بين الزوجين في الأوقات المناسبة، تؤكد فيها الزوجة على مدى إخلاصها لهذا الزوج وحبها له.

7) الزمي الدعاء:

لأن الغيرة المرضية تعذب صاحبها كما تعذب شريكه، فاسألي الله أن يخلصه من هذا العذاب.

8) لا مانع من مراجعة زوجك لاستشاري نفسي عند الغيرة الشديدة التي تصل إلى حدّ المرض، واستعيني بمختصة نفسية لتعينك على التخلص من المشكلة بالمتابعة.

● كلمات للزوج الغيور:

اقبل مني هذه الكلمات:

⁽¹⁾ () رواه البخاري ومسلم.

- 1) اقبل نفسك أولاً، أحب نفسك، ثق بنفسك.
- 2) ليس من حق أي إنسان أن يمتلك إنساناً آخر، فلا تتحول إلى سجان لزوجتك.
- 3) لا يوجد إنسان كامل.
- 4) احذر كثرة اللوم لنفسك، وكثرة اللوم للآخرين.
- 5) لا تأخذ كل أمرٍ على أنه شخصي وموجهٌ لك، أو ضدك أنت بالذات، فلا تأخذ سلوك الزوجة على أنه موجهٌ ضدك، ومن أجل إغاظتك، ولا تسمح لخيالك أن يصور لك أشياء غير حقيقية.
- 6) اجعل غيرتك منضبطةً بالشرع، وليكن الشرع هو الحاكم عليها. فلا تتجسس؛ لأن الله تعالى يقول: ﴿وَلَا تَجَسَّسُوا﴾ [الحجرات: 12]، وفي الحديث: «لا تجسسوا، ولا تحسسوا»، ولا تتكلم في أعراض الناس، أو في غيباتهم؛ لأن الله تعالى يقول: ﴿وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا﴾ [الحجرات: 12] وقال ﷺ: «إنك إذا اتبعت عورات الناس أفسدتهم، أو كدت أن تفسدَهُم». [أبو داود] «نهى النبي ﷺ أن يطرق الرجل أهله، يتخونهم، أو يلتمس عوراتهم». [مسلم]
- 7) استمع إلى زوجتك، إذا قالت لك: إن مخاوفك غير صحيحة، ولا ترفض ذلك فوراً.
- 8) لا تُشعر زوجتك بالنقص العاطفي؛ لأن النقص يؤدي إلى الضعف، ثم يؤدي إلى الهزل، ثم إلى الموت.
- 9) بصّر زوجتك -ببطءٍ، ومن دون هجومٍ، ولا عنفٍ- ببعض سلوكياتها التي تزيد غيرتك. وقل لها صراحةً: إنك تغار عليها، بعد كل هذا، إذا لم تنفع هذه المعالجات، فسنحتاج إلى مَنْ يساعدنا من المرشدين النفسيين، والأطباء الاختصاصيين.

• لماذا نسمع بكثرة الغيرة المرضية في هذه الأيام؟

كنت في أول حديثي معكم عن الغيرة أخبرتكم أن المرأة إذا ارتابت من زوجها، أو إذا شك الرجل في سلوك زوجته أو أحس بتطلُّعها إلى الرجال ظهرت بينهما الغيرة، واشتدَّت باشتداد ذلك الشك والريب.

وأن الغيرة تنبع من رغبة المحبوب في الاستحواذ على من يحب، وخوفه من أن يتطلع الحبيب لغيره، أن الغيرة -غالباً- تتم عن شعور داخلي بالنقص عند من يغار، وتُصوِّر له أن محبوبه قد يتطلع إلى من هو أكثر كفاءة وتميزاً منه.

وحدثتكم أيضاً عن بعض مُسبِّبات الغيرة المرضية في مرحلة الطفولة: مثل: (الحرمان من العطف والحنان، والمقارنة والمفاضلة بين الأطفال، والتمييز في المعاملة بين الأبناء، وعدم الأمان النفسي الداخلي).

لكن السؤال الآن: لماذا كثرت الغيرة المرضية في هذه الأيام؟ لماذا انتشرت؟ لماذا نسمع اليوم صيحات كانت خافتة، وأتات ملتعبة كانت من قبل خامدة خابية؟! أقول لكم: سبعة أمور أودت بالأمر إلى هذا الحد، هي:

- 1) إطلاق البصر إلى المحرمات، من قبل بعض الرجال أو النساء، والله تعالى يقول: ﴿قُلْ
 - لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ * وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ﴾ [النور: 30، 31]
 - 2) التبرج وعرض المفاتن في الطرقات.
 - 3) الاختلاط: بالسلام، والكلام، والضحكات من غير حاجة أو ضرورة.
 - 4) كثرة المواقع الماجنة، والقنوات الفضائية الهابطة، والإذاعات اللاهية.
 - 5) قلة الزواج، مما حدا بفتيات لعرض أنفسهن في الشوارع، واقتناص أية فرصة سانحة للحصول على زوج.
 - 6) عرض فتوة الرجل ومفاتن المرأة واستخدامها في الدعايات للسلع.
 - 7) وقت الفراغ، وعدم ملئه بالخيرات والمنافع؛ الأمر الذي يقلل كفاءات المرأة أو الرجل العقلية والعلمية والدينية والعملية، فيفقده أو يفقدها الثقة بنفسها؛ الأمر الذي يدمنها على الغيرة. هذه سبعة أمور أضربت نار الغيرة المرضية في هذه الأيام.
- هذا حديثي لكم عن الغيرة

إلى لقاء آخر في برنامجكم "أخلاق اجتماعية" أستودعكم الله

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته