مشاكل الغيرة

د.طارق درويش
استشارى الطب النفسى

الغيرة في الحياة الزوجية من المشاكل الشائعة، وكلمة الغيرة تستخدم بشكل تلقائي في كثير من المشاعر المتباينة، فيطلقها الناس على ذاك المزيج من التوتر والعصبية والإحباط الذي يصيب بعض الفتيات حين يشعرن بتميز إحدى زميلاتهن عليهن في منافسة ما، أو نجاحهن في نيل إعجاب الآخرين وجذب انتباههم في حين فشلن هن في ذلك، وتطلق أيضا على ذاك الشعور بالنخوة وعزة النفس الذي يتميز به بعض الرجال، فيقال إن هذا رجل غيور على كرامته، كما يطلق على مشاعر القلق التي تصيب أحد المحبين حين يشعر أن اهتمام محبوبه به بدأ يتضاءل أو ينسحب تجاه شخص آخر، أو حين يشعر أنه بدأ يفقد مكانته عند الطرف الآخر.

وهذا النوع الأخير هو بالطبع الذي نعنيه حين نتحدث عن الغيرة في العلاقة الزوجية، وكثيرا ما يقال إن المرأة بطبيعتها غيورة وأنها أكثر غيرة من الرجل، وقد تكون تلك المقولة صحيحة، لكن ليس في كل الأحوال، فالغيرة المرضية مثلا تلاحظ أكثر في الرجال، كما أن الغيرة ترتبط ارتباطا وثيقا بالشعور بالعجز، ونساء الجيل الحالي اختلفن كثيرا عن نساء الأجيال السابقة، كما اختلف الرجال، فقد تغير الوضع، وأصبح من الصعب تحديد سبب هذا التغير، هل أصبحت النساء أكثر قوة، أم صار الرجال أكثر ضعفا، المهم أن الوضع أصبح مختلفا وكثير من معتقدات الماضي أصبحت لا تناسب الحاضر .

بغض النظر عن كل تلك الأمور، فإن الغيرة من الممكن أن تصيب أي إنسان سواء كان رجلا أم امرأة إذا توفر لها أربعة عوامل، أولها التعلق الزائد مع درجة عالية من الاعتمادية، ثانيا أن يتولد شعور داخلي عميق بالضآلة في مقابل الطرف الآخر، بمعنى أن يفقد الثقة في أن شريكه على قناعة كافية به، ثالثا أن يكون في سلوك الشريك ما يثير الريبة بشكل أو بآخر، كعدم الصدق أحيانا والكذب في بعض المواقف، أو التبسط في التعامل مع الجنس الآخر والاهتمام المبالغ فيه بأحدهم، وهذه الأسباب الثلاثة كافية تماما حين تتفاعل مع بعضها البعض بدرجات متفاوتة لأن تسبب الغيرة في نفس أي إنسان وبدرجات متفاوتة أيضا، ولكن يأتي العامل الرابع ليخفف من روع تلك الغيرة ويهدئها، أو يزيد من اشتعالها ويعمقها، وهو الاستعداد الطبيعي لدى الفرد للثقة في الآخرين من عدمه، فإذا كان على درجة عالية من الحكمة ويحلل الأمور بعقلانية، ويحوي في سمات شخصيته درجة عالية من الثقة في الآخرين، فإن غيرته ورد فعله يأتي في حدود معقولة وبقدر ما يستحق الموقف، ولكن إذا كان العكس هو الصحيح وكان على درجة متدنية من الثقة في الآخرين، فإن الشك يشتعل في قلبه وقد تصل الغيرة إلى مستويات عالية في بعض الناس المهيأون وراثيا لذلك، حيث يختل المنطق، فتتبدل الوقائع وتهتز الثوابت وتذوب الحقيقة، ويصاب الإنسان بما يمكن أن يطلق عليه الغيرة المرضية .

*****

مثال على ذلك، ذاك الشاب الذي تقدم للزواج من فتاة بأسلوب تقليدي، حيث سمع من أحد الأقارب أن هناك عروسا مناسبة على خُلق وعلى قدر من الجمال، فذهب لرؤيتها بصحبة والدته، وقد لجأ أخيرا إلى هذا الأسلوب لأن كل الفتيات اللاتي عرفهن من قبل لا يرى أنهن يصلحن للزواج، وأعجبته الفتاة، أعجبه خجلها وبراءتها وهدوء طبعها واحتشامها، وتمت الخطوبة، وكانت لقاءاتهما في منزل العروس، ونادرا ما كانا يخرجان بصحبة أحد إخوتها، ولم تلاحظ خلال تلك الفترة ما يثير الانتباه، غير أنه كان أحيانا يسألها أثناء خروجهما لماذا تنظرين في هذا الاتجاه كثيرا أو هل تعرفين ذلك الشخص، وكانت تكتفي بالنفي أو بالقول أنها لا تنظر إلى شيء محدد، ولم تلق بالا لهذه الأمور وكانت تفسرها على أنه كأي رجل شرقي يجب أن يكون غيورا على

من ستكون شريكة حياته، وبعد فترة خطوبة قصيرة تم الزواج .

منذ الأيام الأولى بدأت تشعر أنه يحمل بداخله مشاعر جياشة تجاهها، وبدأ تعلقه بها يزداد، ولكن كانت تثيره بعض الأمور التي تبدو بسيطة، كأن تتحدث إلى النادل في المطعم بشكل مباشر وليس من خلاله، كما أنه دائما ما يتابع نظراتها ليرى علام ستستقر، وبدأ يتأكد لها أنه بالفعل غيور، ولكنها كانت سعيدة بحبه لها وكانت تفسر هذه الغيرة على أنها تعبير عن حبه لها، كما أنها من صفات الرجولة التي تؤكد النخوة في الرجل الشرقي، ولأنها ليست من ذاك النوع المتحرر من النساء الذي ينزع إلى الاستقلالية تقبلت هذه الأمور بدرجة قليلة من المعاناة، وبدأت تنتبه لئلا تفعل ما يثير غيرته، وأصبح خروجهما من المنزل قليلا تجنبا للمشاكل ولكن مع ذلك لم ينته الأمر، فقد لاحظ مرة خلال إحدى الزيارات العائلية أنها تطيل النظر لأحد أصدقائه، وعند سؤالها أخبرته أنها لا تذكر هذا الأمر، ربما كانت شاردة الذهن، وبعدها بأيام بينما كانت تتحدث معه في بعض الأمور عبرت له عن إعجابها بأسلوب صديق آخر له في تعامله مع زوجته، فإذا به بدأ يضيق من تلك الزيارات، حتى أصبح لا يرغب فيها، وإذا أتاهم أحد الأصدقاء لا يظهر ترحيبا، ويكون متململا، متوترا، دائم النظر إلى زوجته يرصد سكناتها، حركاتها، وأيضا نظراتها. وبدأت علاقاتهما الاجتماعية تتضاءل شيئا فشيئا، حتى أصبح لا يطرق بابهم إلا الأقارب، لذلك كانت تسعد بزيارتهم كثيرا، ولفت نظره أنها شديدة الترحيب بأقاربه وإخوته، وكان يتساءل لماذا هي سعيدة بزيارتهم لهذه الدرجة، فبدأت تثور المشاكل بينهما بعد تلك الزيارات، وبدأ الأقارب يشعرون بأن هناك جوا من التوتر المشحون يسود زيارتهم لهما فبدأت زياراتهم لهما تقل، كما أنه كان يقابل رغبتها لزيارة أحد منهم بالرفض متسائلا لماذا تريدين زيارة هؤلاء بالذات وأصبحوا يعيشون في عزلة اجتماعية شبه تامة، وبدأت هي تضيق ذرعا بشكوكه وبالانغلاق الاجتماعي والتوتر الدائم الذي صارا يعيشان فيه، والذي بدأ يؤثر على الأولاد، وبدأت تعاني الزوجة من نوبات من الملل والضيق، وخاصة مع كثرة الأولاد وزيادة الاحتياجات ، ضاقت بهما سبل العيش، فنصحتها إحدى صديقاتها بالعمل، وبذلك تضرب عصفورين بحجر واحد، المساندة المادية لزوجها، والخروج من الجو الكئيب الذي يخيم على المنزل، وطبعا قوبل الاقتراح بالرفض، ولكن بعد إلحاح شديد، ونزولا على الحاجة المادية قبل الزوج على مضض .

وبدأت الزوجة تستعيد توازنها النفسي، فهي اجتماعية بطبعها، وتحب الناس وتتآلف معهم، ووجدت في العمل متنفسا اجتماعيا لها كانت في أشد الحاجة إليه، ولكن لم يمض وقت طويل، حتى بدأ زوجها يطالبها بترك العمل، فهو لا يشعر بالراحة وهي خارج المنزل لا يدري ماذا تفعل، وذات يوم ذهب إليها في العمل فوجد رجلا واقفا أمامها يتحدث معها وهي تنظر إليه مبتسمة، فذهب إليها متسائلا من هذا الرجل فأخبرته أنه رئيسها في العمل، فسأل ماذا كان يقول لك، فأخبرته أنه يتحدث معها في أمر ما بشأن العمل، فقال لها متسائلا في ريبة، وهل في العمل ما يضحك؟ وعاد يومها إلى المنزل مصمما على أن تترك العمل ولكنها ولأول مره ترفض له طلبه وتصمم على مواصلة العمل مبررة أن شكوكه ليس لها أصل في الواقع، واستمرت في العمل رغما عنه، فهو لم يستطع منعها، ولكن بدأت حياتهما تأخذ منحنى آخر .

فقد اشتعلت الغيرة في قلبه، وطغت على تفكيره، فصار يداهمها في العمل بصفة متكررة ويلاحقها بالتليفون من آن لآخر، كما صار يراقبها وهي ذاهبة إلى العمل وعند خروجها منه، وكانت الكارثة الكبرى عندما دق جرس التليفون ولم يرد عليه أحد، فساوره الشك في أن يكون رئيسها في العمل هو الذي كان على الطرف الآخر، فإذا بالأفكار تتلاحق في ذهنه، لتحيل في لحظات ذاك الشك إلى يقين، وبدأت تتولد بداخله قناعة أكيدة بصدق شكوكه على أنها على علاقة به، عندئذ ثار عليها ثورة عارمة مؤكدا لها أن شكوكه تأكدت وأنه على يقين أنها على علاقة به منذ أمد طويل، وطالبها بتصميم أن تترك العمل، ولكنها ثارت ورفضت وطلبت منه الطلاق، ولكنه رفض متعللا بأنه لن يتركها ليخلو لها الجو مع عشيقها، فتركت له المنزل وذهبت إلى أهلها، بعد أن تيقنت من استحالة الحياة بينهما .

ولم تمض بضعة أيام حتى عاد إليها طالبا الرجوع، معتذرا عن شكوكه فيها، واعدا بعدم تكرار ما حدث، وبضغط من الأهل عادت إليه، ولكن بشروطها هي، ولم يمض وقت طويل حتى عاد لشكوكه ودب الخلاف بينهما مرة أخرى، وهكذا استمرت الحياة بينهما في شد وجذب وعدم استقرار، بين انفصال ورجوع وطلاق ثم عودة، فهو ممزق بين غيرته عليها وتعلقه الشديد بها، وهي مترددة بين مشاعرها المتباينة كزوجة وأم تتمنى الحفاظ على كيان أسرتها وأولادها، وبين مشاعر اليأس والإحباط من شكوك زوجها المريض .

*****

وهكذا نرى كيف للغيرة التي هي أحد رموز الحب أن تتحور وتتوحش، فتسيطر علينا وتتملكنا ، وتدمر حياتنا .....

في المثال السابق، استعرضنا أكثر درجات الغيرة تطرفا، وهي قليلة الحدوث وتحتاج إلى علاج نفسي متخصص، لكن هناك درجات أقل من الغيرة أكثر شيوعا، تؤدي أيضا إلى معاناة الطرفين، والعلاج فيها يفرض على الطرف الغيور أن يكون أكثر وعيا بطبيعته، والمتمثلة في ارتفاع درجة الشك وعدم اليقين وفقدان الثقة في الآخرين، ومحاولة تحجيم تلك السمة بقدر ما يستطيع، كما أن كثيرا من العبء يقع على عاتق الطرف الآخر، حيث يتوجب عليه أن يوضح لشريكه دائما، بالقول وبالفعل، أنه يكن له كل المشاعر الطيبة، ويؤكد له المرة تلو الأخرى أنه يمثل قيمة كبيرة له، كما يتوجب عليه أيضا الالتزام الكامل في السلوك، والتحفظ في التعامل مع الآخرين، حتى لا يدع أي مجال لأن يتسرب الشك إلى قلب شريكه، فإذا عمل الطرفان بنفس مخلصة وبروح من المشاركة واستطاعا أن ينجحا فيما عليهما فعله، فمن المؤكد أنهما سيتمكنان من إنقاذ حياتهما الزوجية من خطر حقيقي يهددها .