**قليل من الغيرة كثير من الحب**

**الغيرة بين الأزواج أمر طبيعي في الحياة الزوجية ، ومطلوب أحياناً من الطرفين بحدود بحيث لا تفسد الحياة الزوجية وتفقدها معناها ، فكلما ازداد الأمر عن حده انقلب إلى ضده ، وتترتب عليه عواقب وخيمة يصعب معها إخماد الحريق.ويؤكد خبراء علماء الاجتماع والعلاقات الزوجية أن لا يمكن أن يتطور الحب بدون الغيرة لأنها تمثل وظيفة دفاعية للحفاظ على العلاقة، ولكنها قد تتحول إلى الشك المدمر.**

***غيرة الزوج***

**تشمل الغيرة من قبل الزوج أسباباً عديدة ، فهي عاطفية أحياناً و مادية بأوقات أخري نتيجة نجاح الزوجة واستقلاليتها المادية التي يشعر معها بالإهمال وتفضيل العمل دون الحاجة إليه**

***غيرة من التفوق***

**ويشير خبراء علم الاجتماع إلى أنه لا ينبغي أن يشعر أي رجل بمشاعر سلبية تجاه تفوق أو شهرة زوجته بل إن عليه أن يعمل هو الآخر ، وأن يجتهد لكي يضاهيها نجاحاً وتفوقاً فمن المؤكد أن الأسرة التي يتمتع الطرفان فيها بالنجاح هي أسرة أكثر نجاحاً.ولا شك أن إن الزوجة الذكية قادرة على التخفيف من حدة غيرة زوجها من نجاحها ، وذلك بإتباع مجموعة من التصرفات البسيطة منها يجب عليها أن لا تكثر من الحديث عن وظيفتها وأعباء عملها حيث قد يفهم من ذلك أنها تتباهى بنجاحها ، أو تفوقها مما يولد لديه مشاعر الكراهية لهذا النجاح أن تؤكد للآخرين على مرأى ومسمع من زوجها أنها تدين له بالفضل في نجاحها فهذا التصرف أو المجاملة البسيطة ستشعره بأنه شريك في النجاح وذو دور مهم في تحقيقه عندما تعود من عملها يجب أن تنسى كل شيء وتتذكر شيئاً واحداً فقط وهو أنها زوجة وأن الطاعة هي أهم واجباتها.**

***الغيرة العاطفية***

**إذا زادت الغيرة عن الحد المعقول تصبح بمثابة قنبلة مدمرة تنسف كل جميل ، فحاولي أن تخففي من علاقتك بالرجال حتى وإن كانت تربطك بهم علاقات قوية قبل الزواج, إذ يصعب على الزوج تقبل ذلك, ولا تنفردي بالحديث مع أحدهم في وجود زوجك أو غيابه, وعندما تتحدثين على الهاتف لا تهمسي وأنت تتكلمين, أو تقطعي المخابرة بمجرد دخول زوجك.يجب أن تراعي تصرفاتك عن شعورك بغيرة زوجك الزائدة ، وخاصة إذا كان من النوع "الشكاك" الذي يترجم الشك إلي بعض التصرفات كالتلصص والاستجواب ، والتفتيش فى متعلقاتك الشخصية.**

**ويكون كل ذلك بحجة الغيرة ، ولكن شتان بين الغيرة والشك، فالشك يقتل أي مشاعر جميلة بين الطرفين،أما التلصص بحجة الغيرة فهذا خطأ كبير لأن الغيرة أمر مشروع بشرط أن تكون غير مرضية فهذا خروج إلي دوائر لا تمت بصلة إلي الحق الإنساني فهي محاولة من الزوج أن يستأثر علي زوجته وكل ذلك يؤدي الي تدهور العلاقة وفشلها.**

**يقول الدكتور زكريا عبد الحكيم استشاري الطب النفسي بجامعة الأزهر "إن الشك قد يكون سمة من سمات الشخصية؛ فهناك نمط من الشخصيات يسمى بالشخصية الارتيابية، وهي شخصية تتميز بالشك وعدم الثقة بالآخر أو بالعالم ككل، وتزداد حدة الشك لدى هذه الشخصية عندما تتوافر الظروف لذلك؛ كأن يتزوج الرجل بامرأة جميلة أكثر انفتاحا منه، ذات شخصية انبساطية؛ فتتولد عنده الظنون، وقد لا يستطيع إخفاءها؛ وهو ما يؤدي إلى الكثير من المتاعب والمشكلات الزوجية، كما أنها تنعكس على علاقاته بالآخرين سلبا، وقد تتفاقم هذه الحالة بحيث تصبح مرضا يسمى الشك أو الغيرة المرضية، وقد تصل أعراض هذا المرض إلى حد غير مقبول؛ فلقد رأيت أزواجا مصابين بهذا الداء يعودون إلى البيت كل يوم من العمل لتبدأ عملية استجواب الزوجة، وأحيانا تصل الأمور إلى حد الاعتداء الجسدي، بدون أن يكون لدى الزوج أي دليل على خيانة زوجته إلا افتراءات هي محض خيال؛ فتراه يفتش في ملابسها أو في حقيبتها، وإذا وجد أي رقم تليفون أو عنوانا أو أي شيء غريب تثور ثائرته وقد يعمد إلى ضربها".**

**ويضيف الدكتور زكريا قائلاً "وهنا تلعب شخصية الزوجة نفسها دورا مهما في إشعال غيرة الزوج الشديدة التي تتعدى حدود الغيرة وتصل إلى حدود الشك؛ فالمرأة ذات الشخصية الهستيرية التي تبالغ في إظهار محاسنها، وتستمتع إلى حد ما بنظرات الإعجاب التي تتلقاها من هنا وهناك، سواء أكانت سعت إلى ذلك بوعي أم بدون وعى،تؤجج نار الغيرة والشك عند الزوج، خاصة إذا كان لديه استعداد نفسي لذلك، وسلوكيات الزوج الشكاك تتكون لديه تبعا لظروف تربيته والأحداث التي تمر به طوال حياته؛ فهي نابعة من التنشئة والبيئة المحيطة في المقام الأول.**

**لكن الغيرة ليست قاصرة علي الأزواج فقط لكنها قد تكون مدمرة من قبل الزوجة الغيورة شديدة الشك ، وترجع غيرة الزوج الشديدة إلى عدم ثقة الزوج بنفسه وإحساسه بالدونية تجاه المرأة التي ارتبط بها؛ حيث يسارع إلى الشك في أفعالها لشعوره بأنها يمكن أن تنجذب إلى من هو أكثر منه رجولة وجاذبية.**

**وينصح الدكتور زكريا الأزواج الذين يواجهون مثل هذه المشكلة بطلب المساعدة من الطبيب النفسي؛ لأن الشك يحطم الحياة الزوجية، ويمكن للزوجة أيضا أن تعيد ثقة الرجل بنفسه وإحساسه برجولته من خلال التعامل الطيب، وحرصها على أداء واجبها كاملا نحو الزوج، والابتعاد التام عن التصرفات التي قد تثير الشكوك والظنون في نفس الزوج.**

***غيرة الزوجة***

**تشير الدراسات الحديثة إلى أن النساء يظهرن الغيرة أكثر من الرجال وذلك لكي يزدن من التزام الزوج بالعلاقة الزوجية وكذلك لفحص العلاقة من حين لآخر، لذلك ينصح بعدم الشعور بالضيق من الغيرة التي يظهرها الشريك، إلا أنة يجب أن تبقى في الحدود المحتملة.**

**هذا كما حذرت دراسة أخرى قام بها فريق من المتخصصين بجامعة شيكاغو الأمريكية النساء الواتي يشعرن بالغيرة العمياء مؤكدين أن عدم الاستقرار النفسي يدفع المرأة للشعور بمثل هذه الغيرة .**

**كما أفاد الخبراء، أن أغلب الأمراض الجسمانية التي تشعر بها المرأة سببها القلق والتوتر ويعد الشعور بالغيرة الشديدة من أكثر المشاعر الإنسانية التي تزداد فيها حدة التوتر والقلق بل إن عملية الضغط النفسي المتولدة من الإفرازات الهرمونية تتسبب في ارتفاع ضغط الدم المؤقت وآلام بمنطقة الرقبة والظهر حيث تعد من أكثر المناطق تعرضا للتقلص العضلي. وبالتالي على المرأة أن تعي جيدا أن هذه المشاعر المبالغ فيها تعود عليها هي وحدها بالضرر وتزيد من خطورة التعرض للأمراض الناتجة عن التأثيرات السيكولوجية عندما تأوي إلي فراشها وهي في حالة عصبية‏.**

***سيطري على غيرتك***

**كما عليك ان تضعي في اعتبارك إذا كنت دائمة الغيرة في الأمور التي لا تستحق فهذا يسبب ابتعاد زوجك عنك وخلق الأعذار والكذب‏، ولتتجنبي غيرتك العمياء ينصحك الخبراء بالحرص على :**

**\* لا تحاولي ابدا ومهما كان السبب أن تثيري غيرة زوجك فهذا يدفعه لعدم احترامك‏,‏ ولا تقومي بأي عمل تتجاهلين فيه مشاعره أيضا حاولي الابتعاد عن عدم الاهتمام بآرائه‏.‏**

**\* لا تجعليه يغير من أطفاله كأن توليهم اهتماما اكبر وتهملي طلباته‏.‏ بهذه الاعتبارات مع التفكير الهاديء السليم والقدرة علي التصرف يمكن للزوجة أن تطفئ نار الغيرة قبل أن تشتعل في مملكتها‏.‏**

**\* فكري بالغيرة كشعور داخلي، بمعنى حتى لو كان الشريك ينظر إلى أشخاص آخرين تحكمي بمشاعر الغيرة، ولا تدعي الغيرة تتحكم بك. مع الوقت ستتمكنين من الحفاظ على مشاعر باردة اتجاه أي موقف محرج قد يسبب الغيرة لأي امرأة إلا أنت لأنك تسيطرين على الموقف.**

**\* صممي على معرفة الحقيقة،  تأكدي من أن غيرتك تستند إلى وقائع، ولا تتركي الخيال يسيطر عليك. واعلمي بأن هناك أوقات تمر على الزوجين، يشعران بأنهم بحاجة على وقت مستقطع يمضيانه مع الأصدقاء،  فلا تسيئي الظن بهذه الفترة. فعلى الأرجح شعورك بعدم الأمان هو ما يجعلك تظنين السوء بزوجك.**