



دار المنظومة
DAR ALMANDUMAH
الرواد في قواعد المعلومات العربية

العنوان:	الغيرة و الصحة النفسية
المصدر:	هدي الإسلام
الناشر:	وزارة الأوقاف والشئون والمقدسات الإسلامية
المؤلف الرئيسي:	فريجات، حكمت عبدالكريم
المجلد/العدد:	مج 49, ع 9
محكمة:	لا
التاريخ الميلادي:	2005
الشهر:	كانون الأول / ذوالقعدة
الصفحات:	108 - 113
رقم MD:	428212
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
قواعد المعلومات:	IslamicInfo
مواضيع:	علم النفس التربوي، الصحة النفسية، الأمراض النفسية، الغيرة، تربية الأطفال، سلوك الأطفال
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/428212

© 2021 دار المنظومة. جميع الحقوق محفوظة.
هذه المادة متاحة بناء على الإنفاق الموقع مع أصحاب حقوق النشر، علماً أن جميع حقوق النشر محفوظة.
يمكنك تحميل أو طباعة هذه المادة للاستخدام الشخصي فقط، ويمنع النسخ أو التحويل أو النشر عبر أي
وسيلة (مثل مواقع الانترنت أو البريد الإلكتروني) دون تصريح خطي من أصحاب حقوق النشر أو دار المنظومة.

الغيرة والصحة النفسية

بقلم الدكتور حكمت عبد الكريم فريحات

الغيرة هي انفعال مركب من الغضب والحقد والخوف، يشعر به الشخص عندما يجد شخصاً آخر، ينافسه على مركز أو مكانة أو منصب أو حب أو اي شيء آخر، ويجد في حصول منافسة على ذلك الشيء حرمان له منه، أو تهديداً له بالحرمان من الحصول عليه.

والشعور بالغيرة موجود عند جميع الناس بدرجات متفاوتة^(١)، وعادة يكون الشعور بالغيرة عند معظم الناس، متوسطاً أو قريباً من المتوسط، وعند قلة منهم يكون دون المتوسط بكثير، وعند قلة أخرى أعلى من المتوسط بكثير، وهذه الفئة الأخيرة هي التي تعاني من مشكلة الغيرة الشديدة.

والحقد والخوف ويشعر بتهديد تقدير ذاته، ويشعر بالعجز واليأس، وهذه كلها مشاعر مؤلمة بغيضة تنمي القلق والشعور بالذنب والدونية والعداوة، وتفسد علاقة الشخص بنفسه وبغيره^(٢)، وتؤدي الى ضعف الصحة النفسية، لأن هذه الغيرة الشديدة تدفع الشخص الذي يشعر بها الى العدوان والانتقام، من الشخص الذي ينافسه فيؤذيه، او الى تخريب وإتلاف الموضوع المتنافس عليه، فإذا فشل في ذلك لجأ الى الحيل النفسية الخداعية والهروبية، لتخفيف مشاعر القلق

فمن الناس من يشعر بالغيرة الخفيفة في بعض المواقف، وسرعان ما يسيطر هذا الشخص على غضبه وأحقاده ومخاوفه، ولا يشعر بتهديد للذات، ولا تهتز ثقته بنفسه، وتتم مشاعر الغيرة به وكأنها مهماز يحركه نحو النجاح والتفوق، في مجالات غير الموضوع المتنافس عليه، او يدفعه الى العمل والاجتهاد لتحقيق النجاح مع منافسه.

ومن الناس من يشعر بالغيرة الشديدة في بعض المواقف، ويسيطر عليه الغضب



الصغير اذا كانت غيرة شديدة، تخلق عنده مشاعر الانتقام والعدوانية، فينتقم من اخيه ويعتدي عليه بالضرب او الايذاء البليغ، او تجعله ينسحب وينطوي على نفسه، او يصاب بالتهتة او التلعثم في الكلام، او التبول اللاارادي، او اية اعراض اخرى تدل على اضطراب صحته النفسية، مثل مص الاصبع او قضم الأظفار او نتف الشعر، او اضطراب النوم، او فقدان الشهية للأكل، او سرعة البكاء وكثرة الكذب^(٧).

وكذلك فإن غيرة الزوجة على زوجها اذا كانت غيرة شديدة، فإنها على عكس سلوكها في حال الغيرة الخفيفة، فإنها تدفعها الى العدوان على زوجها والانتقام منه، ولو بالاساءة الى سمعته والتشهير به، وغالباً ما تفسد حياتها الزوجية بكثرة الخلافات والمشاجرات لأتفه الأسباب، مما قد يؤدي الى الطلاق.

❖ الغيرة كمرض نفسي:

اذا اشتدت الغيرة اصبحت مرضاً نفسياً يسمى «مرض الغيرة» ومن اعراضه الخوف من فقدان حب شخص آخر، وتوهم وجود منافس في هذا الحب، وتوقع الحرمان من المحبوب ان فارقه، فالزوجة التي تعاني من «مرض الغيرة» تستحوذ على زوجها، وتستخلصه لنفسها، فإذا انشغل عنها بأي شيء شعرت بالغيرة وأخذت تساورها الشكوك في سلوكه، وتوهم بأنه لم يعد يحبها، وأنه ذاهب الى امرأة

والدونية، ومن هذه الحيل التي يلجأ اليها الانسحاب^(٢) او النكوص^(٤) او الاسقاط^(٥)، وتكوين رد الفعل العكسي، وقد يبالح الشخص في استخدام هذه الحيل النفسية، حتى تنهار دفاعاته وتظهر عليه اعراض الاضطرابات العصابية او الامراض السيكوسوماتية^(٦).

وبناء على هذا فإن الشعور بالغيرة الخفيفة، لا يعتبر ضاراً بالصحة النفسية بل قد يكون له بعض الفائدة والايجابية على نفسية الشخص، بحيث انه يندفع الى العمل والنشاط واكتساب الخبرات، وتحقيق النجاح والتفوق في مجال المناقصة او في مجالات اخرى، فمثلاً غيرة الزوجة على زوجها اذا كانت غيرة خفيفة، تدفعها لإظهار حبها له وزيادة الاهتمام به، ومحاولة توفير السعادة والراحة له، وغيره الزوج على زوجته اذا كانت غيرة خفيفة، تجعله يحافظ عليها، ويشعرها بحرصه عليها وحمايته لها، وتوفير كل ما من شأنه ان يوفر لها مشاعر الحنان والمودة، مما يكون له أثر كبير في تمتين الرابطة الزوجية، فقليل من الغيرة عند الأزواج مطلوب حتى تستقيم الحياة الزوجية.

اما الشعور بالغيرة الشديدة فهو شعور مؤلم يعذب صاحبه، ويكدر حياته، او يشقي من حوله، ويفسد الحياة الاجتماعية ويقضي على الصحة النفسية، وتشكل الغيرة الشديدة سبباً مباشراً لأمراض نفسية وجسمية واجتماعية كثيرة، فمثلاً غيرة الطفل من اخيه

هذه المشاعر المقلقة والمؤلمة يقوم باسقاطها على زوجته، أي يحولها عليها، فيتشكك في حبها له، ويخشى من تجاوبها مع منافسه المزعوم الذي يتوهم وجوده، أو يتوقع ان تتركه معه، في حين انها لا علم لها بهذه الأوهام وليدة خيانتة هو.

❖ الاستهداف للغيرة الشديدة:

يرجع الشعور بالغيرة الشديدة في معظمه الى استعداد الشخص للغيرة، هذا الاستعداد يجعله اكثر من غيره استهدافاً للشعور بالغيرة، ويجعله يشعر بالحرمان أو التهديد بالحرمان في مواقف كثيرة، ويجعله يغضب ويقلق ويحقد على اشخاص، قد يكون بينه وبينهم منافسة حقيقية، او منافسة وهمية من صنع خياله هو.

ويتكون الاستعداد للغيرة الشديدة، من مجموعة من الاستعدادات النفسية، وأهمها: الشعور بالنقص، والشعور بالذنب، والقلق، وهي استعدادات نفسية اذا نمت وتطورت عند الشخص، تجعله قليل الثقة بنفسه وبالأخرين، سريع الغضب، حقود، يعتبر نجاح الآخرين فشلاً له.

وينمو الاستعداد للغيرة في مرحلة الطفولة، من خلال شعور الطفل بعدم الأمن والطمأنينة في علاقته بوالديه ومدرسيه، ومن أهم عوامل عدم الأمن والطمأنينة شعور الطفل بتفضيل أحد الأطفال عليها، وتكرار هذا التفضيل، يجعله يشعر بالدونية وعدم الكفاءة، فيشعر

غيرها، وتعيش في غم وهم وحزن وتوجس، وتسيطر عليها الغيرة حتى انها تشعر بالغيرة عليه من عمله وأصدقائه، وأقاربه، بل أحياناً تغير عليه من كتبه التي تشغله عنها، ومن أولاده الذين يبعدونه عنها أحياناً^(٨).

ان مرض الغيرة يدل على أنانية الشخص وحبه الزائد لنفسه، ورغبته في الأخذ دون العطاء، وحببه للتملك والسيطرة، فالمرأة «المريضة بالغيرة» أنانية، تحب نفسها أكثر من حبها لزوجها الذي تغير عليه، ويرى البعض ان الخلافات التي تنشأ بين «الكنة» و «الحماة» هي بسبب هذه الأنانية، وحب التملك، فالزوجة تغير على زوجها من أمه، لأنها ترى فيها منافساً لها في حب زوجها، وتتوهم انها ستحرمها منه فتخسره، والأم بدورها ترى في زوجة ابنها منافساً لها في حب ابنها، وأنها تملكته وأخذته منها، فتتولد لدى كل من الزوجة والأم مشاعر الحقد والغضب تجاه بعضهما البعض.

وقد ينشأ «مرض الغيرة» من الشخص نفسه، وذلك عن طريق اسقاطه لمشاعره الأثمة، وسلوكه المنحرف، او أخطائه الشنيعة على محبوبه، فيخاف من فقدان حبه له ويشعر بالغيرة الشديدة عليه^(٩)، فمثلاً قد يشعر الزوج انه غير مخلص لزوجته، ويشعر بالذنب والقلق بسبب خيانتة لها، ويخاف ان تتركه ان هي اكتشفت امر خيانتة، ولكي يتخلص من

وخوف الطفل المفضول عليه، والطفل المهزوم في المقارنة والطفل المذموم بسبب شعوره بالدونية والفشل والاهانة واحساسه بعدم الأمن وعدم التقبل.

ومن أكثر اشكال الغيرة شيوعاً بين الأطفال الغيرة بين الإخوة، التي تؤدي في بعض الأحيان الى عدوان الأخ على أخيه المنافس له، وتخريب اغراضه، والتشهير به، أو الإخبار عنه أخباراً كاذبة.

ومن أهم عوامل الغيرة بين الإخوة ما يلي:

١- **قدوم أخ جديد:** عند ولادة طفل جديد في الأسرة، يدرك الطفل الكبير اهتمام والديه بهذا المولود، وانشغالهما به، فيشعر بعدم التقبل ويتوهم انه غير محبوب منهما، ويشعر بعدم الامن والطمأنينة، وبتهديد مركزه الاجتماعي في الاسرة، لأن والداه قد تحولوا عنه الى المولود الصغير، فيغير منه ويكرهه ويحقد عليه ويسعى للانتقام منه، ويرتكب الوالدان خطأً فادحاً بتدعيم هذه الغيرة عن طريق اهتمامهما بالطفل الصغير بحضور أخيه الكبير، أو عندما يضربان الأخ الكبير أو يوبخانه بسبب غيرته من أخيه الصغير.

٢- **تفضيل أخ على أخيه:** قد يفضل الوالدان احد ابنائهما لأي سبب من الأسباب على بقية إخوته، فيخصانه بالحب والرعاية والعناية والاهتمام، فيشعر بقية إخوته بالجور والظلم ويحقدون على أخيهم المفضل ويفيرون منه ويكرهونه.

بعدم الأمن والطمأنينة وعدم التقبل، وتهتز مكانته الاجتماعية في البيت والمدرسة، وينمو عنده القلق والعداوة والشعور بالنقص، ويكون أكثر استهدافاً للغيرة الشديدة في مراحل حياته اللاحقة.

❖ الغيرة عند الاطفال:

الغيرة من أخطر المشكلات التي تواجه الأطفال في طفولتهم وذلك راجع لسببين:

الأول: ان الطفل الذي يعاني من الغيرة الشديدة، يعاني ايضاً من مشكلات نفسية وجسدية واجتماعية كثيرة، مثل: التبول اللاارادي، والتهتهة والتلعثم، ومص الاصبع، والعدوان، والانسحاب، وأحلام اليقظة، والصداع، وغير ذلك، وقد بينت الدراسات ان شعور الطفل بالغيرة الشديدة، عامل اساسي في نشأة هذه المشكلات.

الثاني: ان تكرار شعور الطفل بالغيرة الشديدة وهو صغير، واستمرار شعوره بها لفترة طويلة، ينمي عنده الاستعداد للغيرة، ويجعله أكثر استهدافاً للشعور بالغيرة الشديدة في مراحل حياته اللاحقة.

وتنشأ الغيرة عند الأطفال من معاملة الآباء أولاً، ثم المدرسين، وغيرهم من الراشدين، معاملة سيئة، تقوم على تفضيل طفل على آخر، أو مقارنة طفل بآخر دون مراعاة للفروق الفردية بينهما، أو إظهار محاسن طفل امام غيره، أو ذم طفل ومدح آخر، فهذه المعاملات تثير غضب وحقد

والحب والعطف والعناية والاهتمام والتشجيع، حتى يثق فيمن حوله وتزول عنه مخاوف الحرمان والفشل، ويقبل على الحياة آمناً مطمئناً.

٢- تنمية شخصية الطفل: وذلك بتنمية ثقته بنفسه، وتشجيعه على الاستقلال والاعتماد على نفسه، وامتداح قدراته وامكانياته، حتى يتحسن مفهومه عن نفسه، ويثق بنفسه ويشعر بداره نفسه وكفاءته، وتخف عنه مشاعر الدونية والذنب.

٣- تجنب الطفل مواقف المنافسات غير المتكافئة والمقارنات غير العادلة: فلا نقارنه بمن هو احسن منه، ولا ندفعه الى منافسة لا يستطيع التفوق فيها، ولا نحط من شأنه ولا نشعره بالتهديد.

٤- الوقاية من تنمية الاستعداد للغيرة في البيت: وذلك بتجنب الآباء تفضيل أخ على اخيه او المقارنة بينهما، او مدح أحدهما وذم الآخر، فلا يفضلون الولد على البنت، ولا الكبير على الصغير، ولا الصغير على الكبير، ولا يحرصون على العدل بين أبنائهم، ولنا في رسولنا الكريم ﷺ المثل الأعلى في ذلك، فقد أمرنا ان نعدل بين أبنائنا في كل شيء، فعن النعمان ابن بشير رضي الله عنه قال: اعطاني ابي عطية فقالت امي عمرة بنت رواحة: لا ارضى حتى تشهد رسول الله ﷺ، فأتى رسول الله ﷺ، فقال: إني اعطيت ابني من عمرة بنت رواحة عطية، فأمرتني ان اشهدك يا رسول الله، فقال رسول الله ﷺ: «أعطيت

٣- المقارنة بين الإخوة: قد يقارن الآباء بين أبنائهم، ويظهرون محاسن احدهم وعيوب غيره، فيشعر الابن المدح والتقبل، ويشعر المذموم بعدم التقبل والاهانة، ويشعر بالغيرة من أخيه المدح ويحقد عليه، وقد يكرهه ويعتدي عليه او يعتدي على والديه فيشهر بهما ويسيء لهما.

٤- الاستعداد للغيرة الشديدة عند الآباء: فالآباء المستهفون للغيرة الشديدة، شعروا بالغيرة والحقد والخوف وهم صغار، ويعاملون اطفالهم كما كانوا يعاملون في طفولتهم، فيتسلطون عليهم ويحقرونهم، ويذكون الخلافات بينهم، ويشيرون المنافسات والصراعات فيهم، وينمون الغيرة الشديدة في نفوسهم.

العلاج والوقاية: من النادر ان يتم عرض طفل على الطبيب النفسي لعلاجه من الغيرة، وانما يتم عرضه على الطبيب لعلاج مشكلات اخرى غير الغيرة، ثم يكتشف المعالج النفسي ان شعورهم بالغيرة الشديدة، عامل اساسي فيما يمانونه من مشكلات نفسية وجسمية، ثم تعالج معظم حالات الغيرة الشديدة بالرشاد والتوجيه النفسي للطفل ووالديه ومدرسيه، ويهدف الارشاد والتوجيه النفسي الى الآتي:

١- جعل الطفل يشعر بالأمن والطمأنينة في علاقته مع والديه ومدرسيه، وذلك يجعله يشعر بالتقبل



وإذا حدثت الغيرة فعلاً بين الإخوة، فيجب على الآباء قبولها ولا يعتبرونها مشكلة، ولكن يعملون على عدم تميمتها، فإذا كان الطفل الكبير يغير من أخيه الصغير، فعلى الأم ان تثبت للكبير حبا له واهتمامها به، وتتجنب الاهتمام الزائد بالطفل الصغير في حضور أخيه الكبير، ولا تجعل منه سبباً في حرمان الكبير من أي شيء كان يحصل عليه قبل ولادة الصغير، وان تتجنب ضرب الكبير وتوبيخه بسبب غيرته، بل تشعره بأهميته ومكانته وأنه لم يفقدها، وأنه ما زال موضع عناية واهتمام ومحبة.

سائر ولدك مثل هذا؟ قال: لا، قال النبي ﷺ: اني لا اشهد على جور، فاتقوا الله واعبدوا بين أولادكم، فرجع فرد عطيته»^(١١).

وهذا مثال واضح في وجوب العدل بين الإخوة، وعدم تفضيل أحدهم على الآخرين لما سيولده من الحقد والعداوة والغيرة، قال تعالى: ﴿لقد كان في يوسف وإخوته آيات للسائلين﴾ ❖ اذ قالوا ليوسف وأخوه أحب الى أينا منا ونحن عصبة ان أبانا لفي ضلال مبين ❖ اقتلوا يوسف او اطرحوه ارضاً يخل لكم وجه أبيكم وتكونوا من بعده قوماً صالحين﴾^(١٢).

الهوامش:

- ١- عبد العزيز القوصي، أسس الصحة النفسية، مكتبة النهضة، ط٧، القاهرة ١٩٧٠، ص ١٧٨ .
- ٢- د. محمد عودة وزميله، الصحة النفسية في ضوء علم النفس والاسلام، دار القلم، ط٢، ١٩٨٦، ص ٢٨٤ .
- ٣- الانسحاب: حيلة نفسية هروبية تهدف الى تخفيف التوتر والقلق، بالابتعاد عن الموقف المؤلم الذي يسبب الالهانة والعقاب، ويكون الانسحاب اما بالابتعاد عن الموقف والتخلي عنه او بالخضوع والاستسلام.
- ٤- التكويس: يعني ارتداد الشخص في تفكيره وسلوكه، حين يعجز عن مواجهة مشكلة، الى اساليب توافقية غير ناضجة مر بها وهو صغير.
- ٥- الاسقاط: حيلة نفسية لا شعورية هدفها وقاية
- ٦- الشخص من الاعتراف بعيوبه ونقائصه وأخطائه والصاقها بالآخرين.
- ٦- السيكوسوماتية، تعني النفس - عضوية، بمعنى امراض عضوية جسمية لأسباب نفسية.
- ٧- د. محمد عودة، مرجع سابق، ص ٢٨٤-٢٨٥ .
- ٨- محمد عثمان نجاتي، علم النفس في حياتنا اليومية، دار القلم، الكويت، ١٩٨٣، ص ٢١٢ .
- ٩- المرجع نفسه، ص ٢١٤ .
- ١٠- د. محمد عودة، مرجع سابق، ص ٢٨٦ .
- ١١- البخاري في صحيحه، ط دار الفكر ٢/٢٩٦، ومسلم في «الهيئات» ط عيسى الحلبي رقم ١٢، تفسير ابن كثير ٣/٥٨ .
- ١٢- سورة يوسف، الآيات ٧-٩ .

- ١- عبد العزيز القوصي، أسس الصحة النفسية، مكتبة النهضة، ط٧، القاهرة ١٩٧٠، ص ١٧٨ .
- ٢- د. محمد عودة وزميله، الصحة النفسية في ضوء علم النفس والاسلام، دار القلم، ط٢، ١٩٨٦، ص ٢٨٤ .
- ٣- الانسحاب: حيلة نفسية هروبية تهدف الى تخفيف التوتر والقلق، بالابتعاد عن الموقف المؤلم الذي يسبب الالهانة والعقاب، ويكون الانسحاب اما بالابتعاد عن الموقف والتخلي عنه او بالخضوع والاستسلام.
- ٤- التكويس: يعني ارتداد الشخص في تفكيره وسلوكه، حين يعجز عن مواجهة مشكلة، الى اساليب توافقية غير ناضجة مر بها وهو صغير.
- ٥- الاسقاط: حيلة نفسية لا شعورية هدفها وقاية