الفصل التاسع عشر

الحب والغيرة

تعرف الغيرة بوجه عام .. بأنها :

شعورسلبي يبديه الفرد تجاه الآخرين .. بما فيهم المقربون منه .. إذا ما قاموا بعمل يتمنى القيام به .. و لكنه لا يستطيع . .

أو تجاه الآخرين .. الذين يأتون بأفعال وتصرفات .. من شأنها أن تستميل إليهم من نحب من أحباب أو أزواج .. مما يهدد بفقداننا لهم .. وحرماننا منهم ..

أو تجاه الآخرين .. الذين يأتون بأفعال أو تصرفات .. فيها تحرش بأعراضنا ..

وهذا يشير إلى تعدد أنواع الغيرة ..

1- أن نغار ممن يستطيعون أن يبتكروا .. أو يصنعوا .. أو يقوموا بأداء ما لا نستطيع القيام به ..

والغيرة بهذا المفهوم هي غيرة محمودة .. نستطيع أن نحول جانبها الإيجابي إلى طاقة إيجابية .. تحفز فينا همتنا للتطوير والإبتكار .. والإنتاج ..

2- غيرة الزوجة أوالحبيبة .. من تصرفات فتاة تجاه زوجها .. لإستمالته إليها ..

فتكون الغيرة هنا هي تصرف دفاعي تدافع به الحبيبة .. أو الزوجة .. عن حبها .. وعن حياتها .. ومستقبلها .. وأيضا عن كرامتها ..

وهذا ينطبق على الرجل .. حبيب .. أو زوج ..

3- النوع الثالث من الغيرة .. هو غيرة الرجل على عرضه .. فلا يسمح لرجل أخر بالتحرش قولا .. أو فعلا .. بعرضه ..

وعلى ذلك .. فالغيرة هي ظاهرة نفسيّة إجتماعيّة .. تضرّ بالكبار والصغار..

حيث تشكّل.. في كثيرمن الأحيان ..عامل ضغط .. وتوتر.. يشلّ تفكير الفرد .. ويضعف قدرته على التكيّف .. والتعامل مع الآخرين .. نتيجة لما يتولّد لديه تجاههم من الحقد والنفور والكراهيّة

.. بسبب ما يقومون به من أعمال .. أو تصرفات .. قد تمثل إعتداء عليه .. أو على ما يمتلك .. أوعلى ما يخصه ..

فتشكّل هذه الأمور مجتمعة مشكلة .. تؤدّي إلى فشل الفرد في حياته الخاصة والعامة ..

و تعدّ الغيرة .. في معناها الدفاعي .. صفة من الصفات السلبية لدى الشخص ..

ذكراً كان أو أنثى .. تجاه الغير .. الذين هم معتدون .. ويمثلون تهيدا .. عليه .. وعلى حياته .. وعلى أحبائه ..

لأنّها تبقي صاحبها في حالة من القلق والوسواس .. وفقدان الثقة بالنفس وبالآخرين ..

وهذه كلّها من العوامل التي تحول دون توازن الشخصيّة ..

ولذلك .. تشكّل ظاهرة الغيرة عند الزوجين .. أو عند أحدهما .. كابوساً نفسيّاً.. وعاطفياً يلقي بثقله عليهما .. ويقوّض بعض مقوّمات الشخصيّة الذاتية .. لكلّ منهما ..ومن ثمّ المقوّمات الأسرية .. بدلاً من تقوية روابط المحبّة والمودّة .. والثقة المتبادلة بين الزوجين أولاً .. وبين أفراد الأسرة ثانياً . .

وترتبط شدة رد فعل الحبيبة .. عندما تستثار غيرتها .. ترتبط بمدى حبها لزوجها .. كما ترتبط بجوانب متعددة من شخصيتها .. هل هي شخصية إنفعالية .. شخصية متوازنة .. شخصية تتسم بالقلق .. تتسم بالوساوس .. هل هي شخصية تفتقد إلى الثقة بالنفس .. هل هي شخصية مدمرة من الداخل ..

كل ذلك يجعل الزوجة تظهرغيرتها على زوجها .. إلى حدّ القلق والوسواس المَرَضي .. بحجّة أنّها تحبّه إلى درجة الجنون .. ولا تريد أن يكون ملكاً إلاّ لها ..

ولا يشاركها أحد في حبّه ..

فتراها تنتظر عودته إلى البيت بفارغ الصبر ..

تحسب الدقائق وتعدّ الثواني ..

ولم يكد يدخل المنزل حتى تمطره بوابل من الأسئلة المثيرة .. التي تصل به إلى حدّ الاستفزاز..

" لماذا تأخّرت ؟ .. ماذا كنت تفعل ؟ .. مع من تكلّمت ؟ .. وماذا قلت..؟ " ..

وغير ذلك من الأسئلة الإستفزازية .. والتي لا تجد إجابات لها إلاّ في صبر الزوج وتقديره لأسباب غيرة زوجته عليه ..

وقد يطفح الكيل ..

ويضيق الزوج ذرعاً من هذه الأسئلة المتكرّرة .. فينفجر في وجه زوجته .. غاضباً وناهراً ومؤنّباً ..

فتتعقّد المسألة شيئاً فشيئاً..

وليست الزوجة فقط هي من تستثار غيرتها ..

فالزوج أيضا يغير ..

وقد يعبّر عن غيرته على زوجته بوسائل متعدّدة .. وبصورة خانقة ..

تصل به إلى حالة مَرَضيّة من الشكّ والريبة في تصرفاتها..

فتراه يحسب عليها كل كبيرة أو صغيرة ..

حتّى عندما ترتب نفسها أمام المرآة ..

حيث يبادرها بمجموعة من الأسئلة المحرجة :

" إلى أين ستخرجين ؟ .. ومع من ستلتقين ؟ .. وهل يستدعي ذلك هذه البهرجة كلها ؟ .. وهل من الضروري أن تخرجي الآن؟ " ..

وكذلك الأمر عندما تتأخّر قليلاً في العودة إلى البيت .. ولسبب أو لآخر ..

فيعود إلى إغراقها بسيل من الأسئلة الإستفزازية .. التي لا طائل من ورائها سوى الإحراج وزعزعة الثقة بينهما .. وانعدام الإحترام ..

هل يمكن للزوجة السيطرة على مشاعر الغيرة ..

إن المرأة إذا أحبت الحب الحقيقي .. فإن حبيبها مقدم لديها قبل نفسها .. وحبها دونه الموت ..

فقد اختارت حبيبها بإرادتها .. وأعطت دون انتظار المردود .. وضحت .. دون مقابل ..

وناضلت لكي تحمي حبها .. واستمرت في العطاء .. دون حساب لما قد تأخذ .. وروت بالحنان

.. وبالدموع أحيانا .. هذا الحب ورعته .. بالصبر وبسنوات العمر .. لكي تجني ثمرته .. وثمرته هي نماء هذا الحب أكثر و أكثر .. على مر السنين ..

فإذا استطعنا أن نقدر حجم .. وقوة .. وقيمة حب هذه المرأة .. لاستطعنا أن نحدد حجم

وقوة وقيمة غيرتها .. على حبها ..

فبقدر هذا الحب .. ستكون الغيرة ..

كما أننا يمكننا تحديد دوافعها للغيرة ..

فمثل هذه المرأة العاشقة .. عندما تغار .. إنما تدافع عن حبها العظيم .. تدافع عن حياتها

التي اختزلت سنينها وأيامها ولياليها في هذا الحب .. تدافع عن دموعها التي ذرفتها في

ليالي السهاد .. تدافع عن سعادتها في اللحظات التي عاشتها تحت ظلال هذا الحب .. تدافع عن شجرة الحب الذي غمر قلبها .. ولن تسمح للرياح أن تعبث بأوراقها .. التي رعتها حتى نمت ورقة ورقة .. وكل ورقة تعني لها ذكريات .. تعني لها تاريخ .. تعني لها الحياة ..

إمرأة أخري .. أحبت رجل ثري وتزوجته ..

سوف نفهم هنا .. أن دوافع أخري سوف تكون وراء غيرتها ..

فعندما تغار هذه الزوجة .. فإنها تدافع عن " أموالها " .. سوف تدافع عن الشجرة .. لأن

كل ورقة من أوراقها .. إنما تمثل لها بضع جنيهات .. وهي لن تسمح للرياح أن تبعثر

جنيهاتها .. على الأرض ..

هكذا سوف تتعدد دوافع الغيرة .. لكل حبيبة ..

ولكل حبيب أيضا ..

فليست المرأة وحدها تغير .. بل إن الحبيب أيضا يغير .. وقد تكون غيرته عنيفة .. تصل إلي حد التدمير..

فالرجل المتقدم في العمر .. والذي يحب فتاة في عمر الربيع .. وفي جمال الزهور .. فسوف يكون لغيرته دوافع أخرى .. وأبعاد أخرى ..

فعمره كله يدفعه .. في سبيل الحفاظ على هذا الحب .. الذي يمثل عنده كل حياته ..

كل سعادته ..

هو كل شيء ..

والغيرة شعور محير .. غامض .. كامن في معظم الأحيان .. فلا يظهر إلا إذا " استثيرت "

دوافعه .. فتظهر في غمضة عين .. بلا مقدمات .. وبلا ترتيب .. أو تخطيط .. فتسيطر على

سلوك المحب .. في درجات متباينة من العنف .. حسب قوة " الإستثارة " .. وحسب قوة الحب .. وحسب شخصية المحب ..

هذه الدرجات .. قد تبدأ من نظرة العتاب .. إلى كلمة اللوم .. ولا سقف لمداها الذي قد تبلغه ..

والذي قد يصل إلي القتل .. في أعنف صوره ..

سواء قتل النفس .. أو قتل الحبيب .. أو قتل من اعتدى على هذا الحب واغتصبه من المحب ..

هذه الدرجات من العنف .. تتوقف أيضا على نوع الحب .. ودرجته ..

كما لا تنفصل مشاعر الغيرة عن الإنسان ذاته .. وشخصيته .. ونضجه .. ومدي ثقافته ..

إنها حتي تتوقف على طفولة الإنسان .. ومشاكل هذه الطفولة التي شكلت ذاته .. وتربيته ..

ومدي الحب والحنان الذي ترعرع الإنسان بين أحضانه ..

وذلك لأن الغيرة إنما هي جزء أساسي من النسيج النفسي الإنساني .. شعور بشري يقتحم وجدان الإنسان بلا إرادة منه وبلا وعي .. منذ مراحل الطفولة الأولى .. المبكرة جدا .. وخلال مراحله العمرية المختلفة ..

ونجد أنه في حالات الغيرة يضطرب القلب .. وتضطرب خفقاته .. وتضطرب أنفاس الإنسان فلم تعد منتظمة .. وقد تشتعل عيناه إحمرارا .. وتشتعل الخدود من حرارة التأثر بالموقف .. وربما إمتد رد الفعل إلى الجسد .. الذي يبدأ في التعبير عن رد الفعل بحركات جسدية مهتزة .. تمتد أيضا إلى اليدين .. وإرتعاش الشفاة .. وفتح الفاه .. وحملقة العينين .. في تعبير عن مدي الألم الذي سيطر على المحب .. وقت هجوم مشاعر الغيرة .. وسيطرتها على الموقف .. وربما توقف العقل عن التفكير .. وترك زمام الأمور إلى مشاعر الغيرة .. لإدارة الدفة .. متخليا عن السيطرة ..

في حالة الحب الحقيقي ..

تبرر المرأة غيرتها ..

وتسرد أسباب " سيطرة " الغيرة على مشاعرها .. بل على كيانها ..

تقول ..

كنت إذا رأيته .. أحسست أنني أود لو أطير إليه ..

وأكاد لا أتحمل قوة خفقان قلبي ..

وإذا رآني .. فلا يستطيع أن يرفع عينيه عني ..

ويسمع دقات قلبه .. من هو على مسافة منه ..

وفي كل لقاء يجمعنا .. كنا نبدو وكأنه أول لقاء بيننا ..

فإذا افترقنا .. جمعنا الهمس في الهاتف .. وكان حديثنا يقطر حبا .. ويعبرعن الشوق واللوعة والحنين ..

وينتهي همسنا بأمل في اللقاء .. ونرتد لبعضنا بعنف .. وقوة .. وكأننا قد شد أحدنا للأخر بحبل من المطاط ..

و كنت قد اخترت حبيبي بملء إراتي .. وزرعت حبه في قلبي .. فأصبحت أعيش معه .. في كل ثانية من عمري .. حين أصبح .. وحين أمسي .. وفي صحوي .. ونومي .. وأحلامي ..

إنني أرى في حبيبي كل الرجال .. وهو يقول لي أنه يرى في عيني .. كل نساء العالم ..

وأنه لم ير من هي أجمل مني ..

لقد أدركت ذاتي من خلال حبه لي ..

إن كلماته .. هي مرآتي الحقيقية ..

وحين يصفني .. أرى فيها جمالي .. وأموت عشقا .. عندما يقول .. أنه يرى صفاء السماء و زرقة البحر.. في زرقة عيناي ..

من خلال حبي له .. أدركت فضيلة الوفاء .. ومعنى الإخلاص ..

إنني مقدمة لديه قبل حياته .. كما هو مقدم عندي قبل حياتي ..

في حضنه أغمض عيناي .. وأنام في سعادة .. وفي حضرته .. أنعم بالأمان ..

يشعرني بأن سعادته .. لا تكتمل إلا معي ..

لقد جعلني شديدة الثقة بنفسي .. فخورة بجمالي .. وذكائي ..

إنني أسعد إنسانة في الدنيا .. تعرف كيف تحب .. وتعرف كيف تكون محبوبة ..

فهذه هي الشجرة التي زرعتها .. وها هي الأوراق التي ترعرعت في أحضاني ..

فهل هذه الأسباب .. تبرر " غيرتي " ..

أو ليس كل هذا .. يستحق أن أدافع عنه ؟! ..

لا أحد يستطيع أن ينكر عليها هذا الحق ..

والحبيب .. أو الزوج .. يجب أن يفهم طبيعة هذه المشاعر ..

وهذا يتطلب حساسية خاصة .. لا يتمتع بها إلا المحبين ..

خاصة إذا شعرت أن هناك إمرأة تحاول أن تغري زوجها .. وتستأثر به ..

ولكن عليها أن تثق في زوجها .. وتتأكد أنه لن يخضع لأي إغراءات من إمرأة أخري ..

أو يستجيب لها .. وتثق في إخلاصه لها .. والتزامه البعد عن الخيانة ..

إن مشاعر المرأة دقيقة .. ومركبة .. وهي غير الرجل .. تقلق أكثر.. وتضطرب أسرع ..

وقد تهتز ثقتها بنفسها .. كما يضنيها أقل إهتمام من حبيبها .. بأي إمرأة أخرى .. حتى

لو كانت هذه المرأه .. هي أختها .. أو حتى أخته ..

وبعد كل ما قالته هذه المرأة ..

هل بسبب الغيرة .. قد تفقد المرأة الثقة بنفسها ..

إن المرأة لم تفقد الثقة بنفسها بسبب هذه الغيرة والمشاعر الغاضبة ..

بل علي العكس .. إن هذه المشاعر الغاضبة والغيرة هي نتيجة .. وليست سببا لفقدان

الثقة ..

فلقد فقدت الثقة بنفسها منذ زمن بعيد .. مما جعل من السهل .. أو من الطبيعي

أن تهاجمها هذه المشاعر المحيرة الغاضبة .. المتمثلة في الغيرة ..

قد يدفن الزمن فقدانها لثقتها بنفسها فترات من عمرها .. فتشعر خلال هذه الفترات بجمالها ..

بل قد تفخر بذكائها .. وثقافتها .. إلا أن هذا الفخر يكون هشا .. ظاهريا .. يخفي وراءه انعدام الثقة بالنفس ..

فيتجسد ذلك في الإحساس الرهيب بالنقص .. وتقلل من قدر نفسها .. وتمر عليها لحظات

مؤلمة .. قد تصل بها إلي الإحساس بالدونية ..

ويداهمها الخوف من انصراف زوجها عنها.. أو الخوف من أن تكون غير جديرة بحبه .. ويحطم الشك قلبها .. فتصبح كالقشة .. تعبث بها الريح ..

فهل تترك العنان لمشاعر الغضب .. فتهيج وتميج .. وتعصف بعلاقتها مع زوجها في

رعونة وغباء .. وكأنها وحش جريح يكشر عن أنيابه .. فتفقد الرؤية تماما ..

وتخرج عن حدودها .. قولا .. وفعلا .. فتتحول إلى إمرأة أخرى .. فاض الكيل بها ..

أليس من حقها أن تدافع عن نفسها ؟! .. عن حبها ؟! .. عن حاضرها و مستقبلها ؟! ..

قد يهاجمها سيل من الأسئلة .. بأنياب لا ترحم ..

هل يبعده عني جمال رآه في إمرأة أخرى أكثر مني جمالا ؟! ..

هل أثرت عليه إمرأة أخرى بجاذبيتها .. تمنحه ما لا أمنحه إياه ؟! ..

هل يفتقد معي شيئا .. يطلبه فيجده عند الأخرى ؟! ..

طوفان من الأسئلة لا تترك بالها إلا مشتتا .. ولا تترك تفكيرها إلا مدمرا ..

فحين نعود إلى طفولة هذه المرأة .. سنجد أنها كانت طفولة غير سوية .. ومرت بخبرات تربوية تراكمية غير سوية .. تركت لديها هذه الآثار الدامية التي بلورت شخصيتها على هذا النحو المشوه .. والإحساس بالنقص .. وفقدان الثقة .. وفقدان الإحساس بالذات ..

هذا إذا كانت الغيرة مرضية .. مبالغا فيها ..

أما الغيرة الطبيعية ..

الغيرة الطبيعية هي أشعة الشمس الدافئة التي تبعث الحياة في صباح شتاء بارد ..

أما الغيرة المرضية فهي الشمس الحارقة في منتصف يوم قائظ ..

وتدخل لها الوساوس من أوسع الأبواب ..

ويحتل الشك عقلها .. يسيطر عليه ويعبث بما تبقى منه ؟! ..

ويا ويلها .. إذا عبرت أمامهما فتاة جميلة .. أو حين يلتقيان بإمرأة جذابة .. فيتبسط برقته المعتادة في الحديث معها .. أو حين تطيل إحداهن الحديث معه .. أو يبدي لها تقديره وإعتزازه بها .. أو حين يحدثها عن زميلته بالعمل .. أو.. أو ..

إنها تثور لحبها .. فهي تحبه كل الحب .. ويحطمها لو شعرت بأن حبه لها قد ضعف .. أو إهتز ..

وتثور لكرامتها .. فعليه أن يحترم وجودها .. فلا يأتي بما يقلل من هذا الإحترام أمام الأخريات .. فتعترض على سلوكه ..

ترقى مشاكل تكوينها النفسي إلى درجة العقد النفسية ..

الغيرة الطبيعية هي موجه ناعمة تهز برفق قارب الحب .. أما الغيرة المرضية فهي

دوامة عاتية تشد قارب الحب إلى قاع اليأس ..

وهكذا نجد أن الحب يتضمن .. فيما يتضمن .. مشاعر شك وغيرة ..

وقليلهما ممتع .. ومفيد .. شريطة أن لا يتضخما ..

فيقضيا على الحب من جوهر وجوده ..

بل يصبح الشك أحيانا هو المقبرة التي تطوي الحب بلا رجعة ..

فاجعلي زوجك يسعد بحبك .. فسعادته لا توصف .. حين يرى حبك له يتلألأ في عينيك ..

فرحة وسعادة .. في لقاءاتكما .. ولحظات الحب الخاصة بينكما ..

إجعليه يشعر أنه مليكك .. وحبيبك .. وكل شيء في دنياك ..

فهذا يجعله يشعر أنك تثقين فيه كل الثقة .. وتحبينه .. كل الحب .. فيهبك كل ثقته ..

وحبه .. وإحترامه ..

وكوني حريصة على ألا تجعليه يرى في غيرتك .. عدم ثقتك فيه ..

وأن دوافع غيرتك عليه هي حب التسلط .. أو الرغبة في التملك ..

أو أن غيرتك عليه .. منبعها هو عدم ثقتك في نفسك .. وإحساسك المرضي بالنقص ..

أو أن مستوى جمالك لا يرقى إلى مستوى جمال الأخريات ..

وتذكري كل الأشياء الجميلة التي يحبها فيك ..

إمنحيه بعض الحرية .. ولا تضيقي عليه الخناق ..

فبعض الأزواج لا يحبون كبت حريتهم .. ويهربون من زوجاتهم ..

ويهربون من فرط الأسئلة التي تكون طوقا حول رقابهم ..

ولا مانع من أن تصارحيه بما يقض مضاجعك .. وما يؤلمك ..

ولكن إختاري الوقت المناسب لهذه المصارحة ..
وإختاري الطريقة المناسبة .. التي تقولي بها ذلك ..

ولن تعدمي وسيلة ..

فإنهم يقولون إن لغة الحب هي تلك اللغة السحرية .. التي لا يجيدها إلا المحبون ..

والتي تأتي دائما بالنتائج الإيجابية ..

والتي لن تخذلك ..

وهكذا نجد أن درجات الغيرة تختلف حسب درجة القلق ..

ودرجة القلق تختلف حسب درجة الإحساس بالذات و نواقصها .. ودرجة ضعفها .. وجوانب قوتها ..

وأيضا تختلف درجة الغيرة حسب العقد النفسية ..

أو الأحداث المبهمة التي تعرض لها الإنسان .. في طفولته وحفرت داخله الخوف ..

من أن يترك .. أوينبذ .. أو يعتدى عليه أحد ..

أو يأخذ أحدهم منه أشياء تخصه ..

فهناك علاقة طردية بين الشعور بالنقص .. والعقد النفسية ..

وبين درجة الغيرة ..

فكلما زادت درجة الغيرة .. وزاد إحكام الخناق .. والتوبيخ .. والعتاب .. والغضب ..

والشجار ..

كان ذلك دليلا على أن الشخص الغيور يعاني نقصا أو ضعفا ..

أو أنه يرسم صورة مهزوزة عن نفسه ..

أو أنه عاش في مشاكل جمة في طفولته ..

ما أسوأ أحاسيس النقص .. التي نشعر بها في طفولتنا ..

ما أسوأ أن نشعر أن زملاءنا متفوقون عنا في الشكل أو القوة أو المال ..أو المكانة الإجتماعية .. أو القدرات الدراسية .. أو الذكاء ..

وحين يصل هذا الطفل إلى سن المراهقة .. و لا يستطيع أن ينافس على حب

فتاة .. أو يشعر بأنهن لا يهتممن .. وأنهن يقبلن على زملائه .. أو أنهن ينبذنه ..