

## الغيرة

(بين التفوق والمنافسة.. والعداء والأنانية)



سلسلة ثقافة سبيلك لوجبة للجميع

٢٩

## الغيرة

(بين التفوق والمنافسة.. والعدا والأنانية)

إعداد

الرائدة سناء محمد سليمان

أستاذ علم النفس

كلية البنات - جامعة عين شمس

عالم الكتب



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا  
فُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْ لَنَا لِمُنْقِيكُمْ إِمَامًا﴾

[سورة الزمر: ١٧-١٨]



## إهداء

- أهدي هذا الإصدار إلى:
- زوجي الفاضل .. وأبنائي .. وأحفادي
  - الشباب والآباء والمربين.
  - جميع العاملين بوسائل الإعلام والمؤسسات المختلفة.
  - من يعاني من مشاعر الغيرة ويحترق بنارها.. ويتمنى الشفاء منها.



## المحتويات

|    |                                                |
|----|------------------------------------------------|
| ١٣ | مقدمة الإصدار الأول                            |
| ١٥ | المقدمة.                                       |
| ٢٠ | تعريف الغيرة.                                  |
| ٢٧ | التمييز بين الغيرة والحسد.. والغيرة والمنافسة. |
| ٢٧ | الغيرة والثقة بالنفس.                          |
| ٢٩ | الغيرة خلال مراحل النمو.                       |
| ٣١ | متى تبدأ الغيرة.. وكيف تنشأ؟                   |
| ٣١ | من أين تنشأ الغيرة؟                            |
| ٣٦ | كيف يظهر شعور الغيرة لدى الطفل؟                |
| ٣٧ | أيها أكثر غيرة البنات أم البنين؟               |
| ٣٩ | ما المكونات الرئيسة للغيرة؟                    |
| ٤٠ | الأضرار التي تسببها الغيرة للأطفال.            |
| ٤١ | وظائف الغيرة الإيجابية والسلبية.               |
| ٤٣ | الوسائل السلبيه في التعبير عن الغيرة.          |
| ٤٤ | مظاهر الغيرة.                                  |

- ٤٦ أنواع الغيرة.
- ٤٦ \* الغيرة عند الطفل الوحيد.
- ٤٧ \* الغيرة من المولود الجديد.
- ٤٨ \* الغيرة بسبب المقارنة.
- ٥٠ بعض الحالات توضح مشكلة الغيرة عند الأطفال.
- ٥٣ أسباب مشكلة الغيرة.
- ٦١ الغيرة.. وبعض الموضوعات المهمة في الأسرة.
- ٦١ أولاً: الغيرة بين الإخوة.
- ٦٤ ثانيًا: المضايقة.
- ٦٥ ثالثًا: الإخوة وضرب المولود الجديد.
- ٧٠ رابعًا: الوشاية (الشكوى أو الفتنة).
- ٧٢ خامسًا: تحسين الثقة بالنفس.
- ٧٥ سادسًا: الاستفزاز.
- ٧٩ سابعًا: الشجار بين أبناء الزوج والزوجة.
- ٨٢ الغيرة في المدرسة.
- ٨٢ مشكلة الغيرة وعلاقتها بالتوافق الدراسي.
- ٨٤ مشكلة الغيرة وعلاقتها بالتوافق الديني للطفل.
- ٨٦ الغيرة بين الزوجين وأنواعها.

- ٨٩ \* مضار الغيرة.
- ٨٩ \* الغيرة دائمة القلق كثيرة الحسد.
- ٨٩ \* كيف نكبح جماح الغيرة.
- ٩٠ \* الغيرة.. نار متوقدة.
- ٩٣ \* هل تغار على زوجتك؟
- ٩٤ \* كيف تغار عليها؟
- ٩٤ \* غيرة مذمومة وشك مدمر؟
- ٩٥ \* هل تغار من أطفالك؟
- ٩٦ \* الغيرة المرضية وكيفية مواجهتها.
- ٩٩ \* الإكثار من الدعاء.
- ١٠٠ \* صور قائمة للغيرة.
- ١٠٠ بعض الدراسات التي اهتمت بموضوع الغيرة.
- ١٠٤ \* الغيرة من منظور ديني.. إسلامي.
- ١٠٥ \* أنواع الغيرة.
- ١٠٧ \* الغيرة من صفات الله.
- ١٠٩ \* الغيرة في البيت النبوي.
- ١١٢ \* أقسام الناس في الغيرة.
- ١١٣ \* مظاهر ضعف الغيرة.

- ١١٨ \* أسباب ضعف الغيرة.
- ١٢٢ \* غيرة المصطفى ﷺ وبعض الأنبياء والصحابة.
- ١٢٨ \* الغيرة المحمودة والمذمومة.
- ١٣٤ كيفية الوقاية من الغيرة وعلاجها.
- ١٣٥ أولاً: طرق الوقاية من الغيرة لدى الأطفال.
- ١٣٧ ثانياً: طرق العلاج لمشكلة الغيرة.
- ١٥٦ الخاتمة.
- ١٦٠ قائمة المراجع.
- ١٦٨ الإنتاج العلمى للمؤلفة.

---

## سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع

### مقدمة الإصدار الأول

تم تعييني عام (١٩٩٨) مديرًا لمركز تنمية الإمكانات البشرية بكلية البنات جامعة عين شمس، وتمتيت إصدار (سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع) تحت مظلة المركز في ذلك الوقت.. بهدف تقديم بعض الموضوعات الخاصة بالأسرة والمشكلات السلوكية للأبناء بطريقة علمية مبسطة ومفيدة تساعد على تنمية وعي الوالدين والأبناء، وعلاج بعض المشكلات أو الوقاية منها لفئات المجتمع المختلفة.

وقمت بعرض الفكرة على الزملاء بقسم علم النفس واستحسنوا الفكرة.. إلا أنها لم تبدأ في ذلك الوقت.. ودارت عجلة الحياة بمشاغلها ومسئولياتها الكبيرة.

وقد وفقني الله سبحانه وتعالى عام (٢٠٠٢م) للعمل بكلية التربية والعلوم الإنسانية - جامعة الملك عبد العزيز بالمدينة المنورة - سابقًا - جامعة طيبة حاليًا - وعشت بكل مشاعري في هذه المدينة المقدسة مدينة رسول الله ﷺ.. وبدأت أشعر برغبة شديدة نحو مسؤوليتي أمام الله سبحانه وتعالى في تقديم ثقافة سيكولوجية للجميع؛ عسى أن يستفيد الوالدان والأبناء والمربون والجميع من تلك الثقافة، وأن يتنفع بها المنفعة القصوى.. وأن يتقبل الله هذا العمل.

وهذا هو الإصدار الثلاثون من هذه السلسلة تحت عنوان: الغيرة  
(بين التفوق والمنافسة.. والعداء والأنانية).  
وأدعو الله أن ييسر لي استكمال تلك السلسلة.  
وأن يتقبل هذا العمل خالصاً لوجهه سبحانه وتعالى.  
والله ولي التوفيق.

أ.د. سناء محمد سليمان

٢٠١٢ م

## الغيرة

( بين التفوق والمنافسة .. والعداء والأنانية )

### المقدمة:

قد يشعر كل واحد منا في وقت ما بالغيرة شعورًا خفيفًا أو حادًا. وهناك بعض الناس يتعرضون لهذا الشعور أكثر من غيرهم. وهو شعور مؤلم ينتج من خيبة الشخص في الحصول على أمر محبوب، كشخص أو مركز أو قوة أو مال، ونجاح شخص آخر في الحصول عليه.

والغيرة حالة انفعالية تحتاج الكبير والصغير، تظهر في حالات الفشل أو الغضب أو غير ذلك، تحتاج الإنسان فينقلب معها إلى نار متأججة تأكل الأخضر واليابس، وتسود معها الدنيا في وجهه فلا يرى إلا ما ينقصه، ولا ينظر إلى ما يميزه عن غيره.

وهي ظاهرة ليست خاصة بالكبار فقط، بل امتدت إلى عالم الصغار تدمر معها كل ملذات الطفولة، وأفراح الصداقة.

والغيرة هي العامل المشترك في الكثير من المشكلات النفسية عند الأطفال ويقصد بذلك الغيرة المرضية التي تكون مدمرة للطفل والتي قد تكون سببًا في إحباطه وتعرضه للكثير من المشكلات النفسية.

والغيرة أحد المشاعر الطبيعية الموجودة عند الإنسان كالحب... ويجب أن تقبلها الأسرة كحقيقة واقعة ولا تسمح في نفس الوقت

بنموها... فالقليل من الغيرة يفيد الإنسان، فهي حافز على التفوق، ولكن الكثير منها يفسد الحياة، ويصيب الشخصية بضرر بالغ.

وما السلوك العدائي والأنانية والارتباك والانزواء إلا أثرًا من آثار الغيرة على سلوك الأطفال. ولا يخلو تصرف طفل من إظهار الغيرة بين الحين والحين... وهذا لا يسبب إشكالاً إذا فهمنا الموقف وعالجناه علاجاً سليماً.

أما إذا أصبحت الغيرة عادة من عادات السلوك وتظهر بصورة مستمرة فإنها تصبح مشكلة، ولا سيما حين يكون التعبير عنها بطرق متعددة، والغيرة من أهم العوامل التي تؤدي إلى ضعف ثقة الطفل بنفسه، أو إلى نزوعه للعدوان والتخريب والغضب، والغيرة شعور مؤلم يظهر في حالات كثيرة مثل ميلاد طفل جديد للأسرة، أو شعور الطفل بخيبة أمل في الحصول على رغبته، ونجاح طفل آخر في الحصول على تلك الرغبات، أو الشعور بالنقص الناتج عن الإخفاق والفشل.

ويرجع الشعور بالغيرة الشديدة - في جزء كبير منه - إلى استعداد الشخص للغيرة الذي يجعله أكثر من غيره استهدافاً للشعور للغيرة، ويجعله يدرك الحرمان أو التهديد بالحرمان في مواقف كثيرة، ويجعله يغضب ويقلق ويحقد على أشخاص قد يكون بينه وبينهم منافسة حقيقية أو منافسة وهمية من صنع خياله هو، فقد تشعر الزوجة بالغيرة من زوجها أو على زوجها وتغضب وتسب وتُشهر بكل امرأة تتحدث معه حتى ولو كانت هذه المرأة أمه أو أخته أو امرأة ليس له علاقة بها.

ويتكون الاستعداد للغيرة الشديدة من مجموعة من الاستعدادات

النفسية أهمها الشعور بالنقص والاتكالية والقلق والشعور بالذنب والعداوة، وجميعها استعدادات نفسية إذا تمت عند الشخص تجعله قليل الثقة بنفسه وبالأخرين، سريع الغضب حقود، يعتبر نجاح الآخرين فشلاً له، فيسوؤه هذا النجاح ويحسدهم عليه.

وينمو الاستعداد للغيرة الشديدة في مرحلة الطفولة من خلال شعور الطفل بعدم الأمن والطمأنينة في علاقته بوالديه ومدرسيه وغيرهم من الراشدين المهمين في حياته، فمن أهم عوامل عدم الأمن والطمأنينة شعور الطفل بتفضيل أحد الأطفال عليه.

وتكرار هذا التفضيل يجعله يشعر بالدونية وعدم الكفاءة، ويدرك عدم الأمن والطمأنينة وعدم التقبل، وتهتز مكانته الاجتماعية في البيت والمدرسة، وينمو عنده القلق والعداوة والاتكالية والشعور بالنقص، ويكون أكثر استعداداً للغيرة الشديدة في مراحلها التالية.

والواقع أن انفعال الغيرة انفعال مركب، يجمع بين حب التملك والشعور بالغضب، وقد يصاحب الشعور بالغيرة إحساس الشخص بالغضب من نفسه ومن إخوانه الذين تمكنوا من تحقيق مآربهم التي لم يستطع هو تحقيقها.

وقد يصحب الغيرة كثير من مظاهر أخرى كالثورة أو التشهير أو المضايقة أو التخريب أو العناد والعصيان، وقد يصاحبها مظاهر تشبه تلك التي تصحب انفعال الغضب في حالة كبتة، كاللامبالاة أو الشعور بالخجل، أو شدة الحساسية أو الإحساس بالعجز، أو فقد الشهية أو فقد الرغبة في الكلام.

والغيرة في الطفولة المبكرة تعتبر شيئاً طبيعياً حيث يتصف صغار الأطفال بالأنانية وحب التملك وحب الظهور، لرغبتهم في إشباع حاجاتهم، دون مبالاة بغيرهم، أو بالظروف الخارجية، وقمة الشعور بالغيرة تحدث فيها بين ٣-٤ سنوات، وتكثر نسبتها بين البنات عنها بين البنين.

والشعور بالغيرة أمر خطير يؤثر على حياة الفرد ويسبب له صراعات نفسية متعددة، وهي تمثل خطراً داهماً على توافقه الشخصي والاجتماعي، بمظاهر سلوكية مختلفة منها التبول اللاإرادي أو مص الأصابع أو قضم الأظافر، أو الرغبة في شد انتباه الآخرين، وجلب عطفهم بشتى الطرق، أو التظاهر بالمرض، أو الخوف والقلق، أو العدوان.

إن الأبناء هبة ونعمة من الله سبحانه وتعالى، يُسرُّ الفؤاد برؤيتهم، وتقر العين بمشاهدتهم وتسعد الروح بفرحهم، وكان من دعاء زكريا عليه السلام ﴿رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ﴾. والبنون زينة الحياة الدنيا ولا يعرف عظم هذه النعمة إلا من حُرِّمها، فتراه ينفق ماله ووقته في سبيل البحث عن علاج لما أصابه، وأنت كأم مسئولة عن هذه الأمانة التي حملك الله إياها. إنها أمانه تربية أبنائك، والتي تسألين عنها يوم القيامة، أحفظت أم ضيعت؟ وزينة الذرية لا يكتمل بهاؤها وجمالها إلا بالدين وحسن الخلق، وإلا كانت وبالاً على الوالدين في الدنيا والآخرة.

وقد اشتد حرص السلف على مباشرة هذه المهمة - مهمة تربية الأبناء - كما ذكر أن الخليفة العباسي المنصور بعث إلى من في السجن من بنى

أمية يقول لهم: ما أشد ما مر بكم في هذا السجن؟ قالوا: ما فقدنا من تربية أولادنا.

وحتى يُسرَّ الفؤاد بأطفالنا وتسعد العين والروح بفرحتهم، ونعيش في راحة ورضا ولا تحرقنا نار الغيرة، ولأهمية مشكلة الغيرة على حياة ومستقبل الأبناء والآباء والجميع نقدم هذا الإصدار من سلسلة ثقافة سيكلوجية للجميع.. نستعرض فيه تعريف الغيرة والفرق بينها وبين الحسد والمنافسة، والغيرة خلال مراحل النمو ومتى تبدأ وكيف تنشأ، وأضرارها، ووظائفها الإيجابية والسلبية، ومظاهرها، وأنواعها، عرض لبعض الحالات توضح الغيرة عند الأطفال، أسبابها، والغيرة.. وبعض الموضوعات المهمة في الأسرة، الغيرة والمدرسة، الغيرة بين الزوجين، بعض الدراسات التي اهتمت بالغيرة، الغيرة من منظور ديني.. إسلامي، طرق الوقاية من الغيرة وعلاجها..

وأتمنى من الله سبحانه وتعالى أن أكون قد وفقت في عرض هذا الموضوع.. وأن ينتفع به الجميع المنفعة المرجوة.

## تعريف الغيرة

تعرف الغيرة: بأنها ذلك الشعور المكدر الكريه الذي ينتج عن أى اعتراض أو محاولة لإحباط ما نبذله من جهد للحصول على شىء مرغوب، وهى بين السنة الأولى من العمر والسنة الخامسة - انفعال سوى - بين جميع الأطفال، ولكن فى بعض الأحيان يطغى هذا الانفعال على الشخصية مما يؤثر على التوافق النفسى للفرد.

كما تعرف الغيرة: بأنها حالة انفعالية يشعر بها الشخص ويحاول إخفاءها إذ لا يمكن الاستدلال عليها إلا من خلال أنماط سلوكية معينة، وهى مزيج من الشعور بالفشل والانفعال الغضبى، وتأتى نتيجة الخيبة فى الوصول إلى غرض ما (مادى أو معنوى) نجح فى الوصول إليه إنسان آخر فتتوجه هذه الغيرة نحو ذلك الشخص.

والغيرة فى قاموس علم النفس هى:

(الخوف من أن تجد نفسك فاقداً للأمور التى نعلق عليها أهمية كبيرة وبخاصة المحبة والقدرة).

بينما يعرفها البعض بأنها: شعور يتكون من الخوف والغضب والشعور بالتهديد فى حياة الطفل أو عندما يجد الطفل تحدياً لارتباطاته العاطفية، وقد تظهر هذه الغيرة فى شكل عدوان على الأخ أو الأخت وقد يعبر عنها فى شكل ارتداد على الذات فيؤذى الطفل نفسه.

والغيرة: هى استجابة انفعالية معروفة اجتماعياً، وهى خليط من

الغضب والخوف والحب، وهى من الانفعالات الواضحة فى الطفولة المبكرة، وظهورها ينتج عن فقدان الطفل حب من حوله، أو تصوره فقدان هذا الحب.

أو أنه ذلك الشعور المؤلم الذى ينتج من إخفاق الشخص فى الحصول على أمر مرغوب ونجاح شخص آخر فى الحصول عليه مما يحرجه ويؤثر على عزة نفسه.

فالغيرة عند الأطفال هى مظهر طبيعى للنمو فى الطفولة، وليست مرضاً، بل هى ألم داخلى عند الطفل وشعور بالمعاناة نتيجة منافسة واقعية بينه وبين من يغار منه، ويهدف الفوز والسيطرة. والشعور بالغيرة مرتبط بنمو المشاعر والعلاقات، والطفل يبنى أولى علاقاته مع الأم، ويبدأ الارتباط العاطفى والحسى معها منذ الأيام الأولى للولادة، وخلال سبعة أشهر تقريباً من الولادة تصبح العلاقة بين الطفل والأم علاقة مليئة بالعواطف المتبادلة، حيث تتوطد علاقات الانتماء والأمان العاطفى، بل إن غياب الأم لأى سبب يؤدى إلى حالة من التوتر والقلق والخوف لدى الطفل.

وعادة تظهر الغيرة فى السنوات الأولى من حياة الطفل، وعندما يبلغ الطفل من العمر عشر سنوات، فأكثر ما يكون التعبير عن الغيرة هو التحول إلى نوع من الوشاية بالشخص الذى يغار منه، إلا إذا ساعدت ظروف البيئة الأسرية المحيطة بالطفل على تخفيف وطأتها وإخفائها. والغيرة أمر طبيعى ومنتشر بين معظم الأطفال إن لم نقل كلهم، غير

أنه كثيرًا ما يتطرف هذا الانفعال ويطغى على الشخصية، وقد يكون سببًا من أسباب شقاء الطفل ويحول دون توافقه الاجتماعي.

ومن الملاحظ أن الغيرة إذا اشتدت عند المرء في صغره لازمتة في كبره؛ فالطفل الغيور قد يصعب عليه أن يوثق صلاته مع أترابه، ويشعر بالخيبة والإهمال والضعف والظلم، فيرتكز حول ذاته بشدة، ويميل إلى العزلة وتجنب الآخرين، أو أن يسلك سلوكًا عدوانيًّا ليجذب إليه الأنظار.

ففي مرحلة الطفولة المبكرة (٢-٦ سنوات) قبل المدرسة تتأجج نار الغيرة عند ميلاد طفل جديد "عقدة قابيل". فعند ميلاد طفل جديد يشعر الطفل بتهديد رهيب لمكانته ويشعر كأنه عزل من عرشه الذي كان يتربع عليه وحده دون شريك ألا وهو حجر أمه وصدرها وقلبها الذي لم يكن يتسع إلا له. ومن الذي عزله عن عرشه واستأثر بكل الحب وحول إليه كل الأنظار واستحوذ على كل الاهتمام، إنهم يسمونه "أخ". إن الطفل الأناني في هذه المرحلة والذي يعتقد أنه هو مركز هذا العالم يغار من هذا الأخ ويعتبره غريمه، إلا أنه لا يستطيع أن يعبر عن عدوانه الصريح نحوه، وإن كان يحاول في توجيه كل اهتمامها للمولود الجديد سلك الطفل سلوكًا يتسم غالبًا بالنكوص، أى الارتداد والعودة إلى سلوك طفلى مثل مص الإبهام أو الكلام الطفلى أو التبول أو التبرز وزيادة السلوك السيئ وجذب انتباه الآخرين برفض الأكل عن طريق التظاهر بالمرض أو الخوف.

وفي رأيه أن هذه أنماط سلوكية يقوم بها أخوه الوليد ولا تلقى إلا كل

ترحيب من والديه فإذا قام بمثلها فلعله يسترعى الانتباه ويستعيد بعض ما فقد، أو لعل فيها انتقامًا من الوالدين.

أما في مرحلة الطفولة الوسطى (٦-٩ سنوات) يلاحظ النمو من سرعة الانتقال من حالة انفعالية إلى أخرى نحو الثبات والاستقرار الانفعالي إلا أن الطفل لا يصل في هذه المرحلة إلى النضج الانفعالي. فهو قابل للاستشارة الانفعالية ويكون لديه قدر من الغيرة والعناد والتعدي. ويعبر الطفل عن الغيرة بمظاهر سلوكية منها الضيق والتبرم الذي يسبب له هذا الشعور.

وتلاحظ مخاوف الأطفال بدرجات مختلفة. وتتغير مخاوف الأطفال في هذه المرحلة. وقد نشاهد نوبات الغضب وخاصة في مواقف الإحباط. أما في مرحلة الطفولة المتأخرة (٩-١٢ سنة) فيكون التعبير عن الغيرة بالوشاية والإيقاع بالشخص الذي يغار منه.

والغيرة ظاهرة إيجابية تؤدي إلى التنافس البناء ولكن إذا ازدادت عن الحد فتكون ظاهرة مرضية ويكون لديه شعور مؤلم نتيجة الملل في الحصول على مال أو نجاح أو مركز قوة.

فالغيرة هي نوع من الاستياء الموجه نحو الناس يظهر في المواقف الاجتماعية وبخاصة تلك المواقف التي تتضمن من يحبهم الطفل.

وتنشأ الغيرة لدى الطفل الصغير عندما يتحول اهتمام الآباء أو من يهتمون بالطفل إلى شخص آخر وبخاصة وصول طفل جديد في الأسرة. وتظهر الغيرة عادة فيما بين سن ٢-٥ من العمر. ومع أن بعض الآباء

يخبرون الطفل بقرب وصول شقيق له - لكن ذلك قد لا يجنبه الغيرة - كما ذكرنا سلفاً.

وقد يغار الطفل الصغير من شقيقه الأكبر الذى يحظى عنه بكثير من الامتيازات منها مكانته لدى والديه. وقد يغار من شقيق آخر؛ لأنه بسبب المرض يحظى برعاية أكثر من والديه. وقليلًا ما يغار الطفل من أطفال آخرين خارج منزله؛ لأنه احتكاكه بهم قليل ومحدود عما هو قائم بينه وبين أشقائه.

وفي بعض الأحيان يغار الطفل الصغير من والديه، حيث يتكون لديه اتجاه نحو تملك الأم، وذلك راجع لارتباطهما المستمر بالطفل كما أنه يقاوم حبها للأب - وتعبير الغيرة عن نفسها بنفس طرق التعبير عن الغضب - بتوجيه مظاهرها نحو شخص آخر، وهو الفرد الذى يعتقد الطفل أنه قد احتل مكانته لدى من يحبونه.

وتشير الدراسات والملاحظات إلى أن الغيرة تكثر بين البنات عن البنين، كما تظهر الغيرة لدى الطفل الأكبر بكثرة وبعنف عن أشقائه الأصغر منه، وتكثر مظاهر الغيرة فى الأسر الصغيرة العدد عن الكبيرة العدد، كما تكون أشد عندما تزداد الفروق فى الأعمار بين الأشقاء.

ولا تنتهى الغيرة بين الأشقاء بدخول الطفل المدرسة، بل إنها تزداد حدة فى بعض الأحيان لشعور الطفل بأنه أثناء غيابه عن المنزل يحصل الطفل الأصغر على كل اهتمام الأم بينما يكون هو بين غرباء غير أصدقاء له، وربما ينقل الطفل الذى مارس الغيرة فى المنزل غيرته إلى زملائه وخاصة المحبوبين أكثر بين زملائهم والذين يتفوقون عليه دراسياً.

وقد يُظهر الطفل غيرته بصورة مباشرة خلال الشجار وذكر القصص والاستهزاء بالآخرين وإغاظتهم والعدوان على من هم أصغر منه. ووصف بعضهم بعبارات غير محببة، أو خلق خلافات تؤدي إلى التشاجر بينهم، وقد يعبر عن غيرته بطريقة غير مباشرة بإهمال الطفل الذى يغير منه، أو بالتهكم عليه أو بالاستغراق فى أحلام يقظة من النوع الدرامى أو بالكذب والغش، وكلما تقدم الطفل فى العمر أصبحت المظاهر غير المباشرة للغيرة أكثر من المظاهر المباشرة.

وتتكون العاطفة نتيجة تكرار اتصال الفرد بموضوع عاطفته فى مواقف مختلفة تثير فيه انفعالات مختلفة، فتكرار مجموعة من الانفعالات حول موضوع معين يترتب عليه تكوين العاطفة.

وإذا كانت هذه الانفعالات فى مجموعها سارة تكونت عاطفة الحب، وإذا كانت غير سارة تكونت عاطفة الكراهية.

والغيرة هى: استجابة انفعالية معروفة اجتماعيًا، وهى خليط من الغضب والخوف والحب، ومن الانفعالات الواضحة فى الطفولة المبكرة، وظهورها ينتج من فقدان الطفل حب من حوله أو تصوره فقدان هذا الحب.

ومن هنا يمكن أن نجد مفهوم الغيرة: بأنها مجموعة من المشاعر المؤلمة التى تفسد علاقة الشخص بنفسه وبغيره وينتج من فشله فى الحصول عليه، وأهم أسباب الغيرة هو أن يشعر الشخص بحقه فى امتياز معين اجتماعى فى العادة لا يستطيع الحصول عليه أو أن يحصل عليه بالفعل ثم يفقده كله أو يفقد جزءًا منه يحصل عليه شخص آخر، أما آثارها النفسية

فإنها تتمثل في: الغضب والشعور بالنقص والحزن والبكاء، أما المظاهر الجسمية فتتمثل بنقص الوزن والصداع والشعور بالتعب.

والغيرة موجودة بنسبة (٩٥٪) فأكثر عند النساء وتأتى خاصة من خلال غيرتها على زوجها من مجرد النظر على امرأة أخرى لغرض المحافظة على زوجها من أن تفقده وتريد أن تظهر حبها له أكثر فأكثر (أى تظهر بأنها ذات أنوثة ليست أقل من غيرها).

## التمييز بين الغيرة والحسد.. والغيرة والمنافسة

من مشكلات الطفولة الناشئة ما يُسمَّى بالثالث الانفعالي (الغيرة، الحسد، والمنافسة) وتعد كل مشكلة من المشكلات مستقلة، وقائمة بذاتها برغم تداخل الأعراض والمظاهر من هذه لتلك.

والغيرة من المشكلات النفسية، انفعالية المنشأ، اضطرابية السلوك، ولعل الغيرة كسلوك تبدأ بما لا يمثل خطورة على الطفل لكنها إذا تركت دون تدخل علاجي وإرشادي من البالغين المحيطين بالطفل فإنها تتحول إلى صورة مرضية نتيجة سوء التكيف مع الآخرين، وقد تظهر هذه السلوكيات غير المقبولة من الطفل في صورة عدوان على الآخرين أو تدمير ممتلكاتهم أو إفشاء خصوصياتهم، وقد ينتهي الموقف الغيري بتدمير الذات أو العدوان عليها من قبل الطفل الغيور.

إن هناك فرقاً كبيراً بين الغيرة والحسد (Envy) وكذلك بين الغيرة والمنافسة وقد قام الباحثون بالتمييز بينهما:

«يميز الباحثون بين الغيرة والحسد على اعتبار أن الحسد رغبة في امتلاك ما لدى الغير أو الحصول على امتيازات يتمتع بها الآخرون مع تمنى زوال الشيء المرغوب فيه عند الآخرين». كما يميز الباحثون بين الغيرة والمنافسة «باعتبار أن المنافسة تدفع إلى التفوق والنجاح والإنجاز وإلى بذل الجهد من أجل تحقيق المزيد من النجاحات».

### الغيرة والثقة بالنفس:

إن كل حالة من أحوال الغيرة تحتوى على درجة من ضعف ثقة المرء

في البيئة، ويعبر عنه بطريقة أخرى، وهي ضعف ثقة المرء بالبيئة «لتأخذ  
غيرة الأزواج كمثال: فإن أحد الزوجين على ثقة تامة بالآخر، فإن  
احتمال ظهور الغيرة يكون قليلاً، كذلك الأمر إذا كان المرء شديد الثقة  
في نفسه. ونجد أن الموقف الواحد يؤدي مع بعض الأزواج إلى غيرة  
شديدة ومع بعضهم الآخر إلى غيرة خفيفة أو إلى لا شيء».

فكأن نوعاً من الخوف الاجتماعي أو قلة الثقة يكون عامل مساعد  
على قيام الغيرة وهذا ينطبق على جميع العلاقات بأنواعها مثل:

بين الأطفال والكبار أو بين الرؤساء ومرءوسيهـم أو بين الأفراد  
والحكومات أو بين الطبقات الاجتماعية المختلفة.... وما إلى ذلك،  
فالنقص الذي ينشأ من موقف الغيرة نحو شخص وضعف الثقة بالنفس  
من المستطاع إرجاعه عادة إما لنقص ذاتي أو طيبة متكررة أو موقف  
الغير نحو الشخص يجعله في العادة متهيئاً للشعور بالغيرة عند اجتماع  
الظروف الكافية لذلك.

## الغيرة خلال مراحل النمو

تبدو الغيرة واضحة عند الطفل (عمر سنتين) إذا شاركه أحد في محبة والديه وتأخذ الغيرة شكل عدوان كضرب أو شد شعر الدخيل أو الصياح وإحداث الضوضاء.

فالطفل الذى تعود ألا يأخذ حقه العادل من الاهتمام من الأم قد يقاوم لمرارة انشغالها بطفل جديد ويبدى ذلك فى ثورات حادة من الغضب والغيرة.

فالطفل منذ ولادته مخلوق بيولوجى وتدريبياً يعى كل ما حوله ويتفاعل معه ويتطور نموه الجسدى والعقلى والانفعالى ثم يتحول إلى كائن اجتماعى يتفاعل مع كل المحيطين به.

ويكون الطفل لديه احتياجات كثيرة عليه أن يشبعها من خلال المحيطين به سواء كان والديه أو إخوته أو المقربين إليه.

ولكن إذا لم يتم إشباع تلك الاحتياجات فإن الطفل يصاب بحالة من الإحباط وللأسرة دور ريادى ورئيس حيث إن الأسرة هى المسئولة عن توفير كل هذه الاحتياجات وخاصة الأولية منها مثل الطعام والشراب والراحة، ومن السهل الحصول على تلك الاحتياجات البيولوجية، ولكن من الصعب توفير الحاجات النفسية وعلى رأسها (الحب) فمن خلال الحب تكون الشخصية الناضجة الناجحة ويحتاج أيضاً إلى الأمن والاستقرار النفسى - ومن المعروف أن الأسرة تتابع الفرد خلال مراحل

حياته الاجتماعية. كما أوضح أريكسون أن مراحل الإنسان تنقسم إلى ثماني مراحل هي كالتالى:

الأمان - الاستقلال - المبادرة - المثابرة - المراهقة - الألفة - الإنتاج - التكامل.

ومن أهم المراحل التى تتعلق بحياة الطفل هى مرحلة الأمان وتبدأ منذ بداية الولادة حتى السنة الأولى من عمره، ثم مرحلة الاستقلال والتى تنتهى فى سن ثلاث سنوات، ثم المبادرة والتى تنتهى عند سن السادسة من عمره وتتلخص هذه المرحلة حينما يتعامل الطفل مع أقرانه، ثم مرحلة المثابرة "المرحلة الابتدائية".

ومرحلة المراهقة التى فى سن الشباب ومن خلال تلك المراحل تتعاون تنشئة الطفل الاجتماعية مع البيئة لإشباع احتياجات كل مرحلة ولكن ماذا يحدث إذا لم يتمكن الطفل من إشباع هذه الاحتياجات، هنا يحدث نوع من الاختلال وعدم التوازن وعدم التكيف فيحدث نتيجة ذلك الخجل والانطواء والعدوان والخوف - مص الأصابع - الحركة السريعة - قضم الأظافر - التبول اللاإرادى ثم الغيرة.

فالغيرة هى أكثر المشكلات انتشاراً بين الأطفال وتصل الغيرة إلى حد التحطيم والحزن وأحياناً الاكتئاب، ويتميز طفل هذه المرحلة مرحلة الاستقلال باعتياده كلياً على من حوله رغم ميله الواضح إلى الاستقلالية؛ ولذا سميت بمرحلة الاستقلال فيحدث ذلك كله نوع من الصراعات الانفعالية العنيفة والغيرة لا تثير فى الطفل الحقد والغضب فقط بل يؤثر عليه فى المستقبل فيكون دائم الخلاف مع المجتمع.

## متى تبدأ الغيرة.. وكيف تنشأ؟

الرضيع لا يشعر بالغيرة. وعندما يمتد به عمره الزمنى من ١٥ شهرًا إلى ١٨ شهرًا فإنه يبدأ يشعر شعورًا ضعيفًا غامضًا بالإحساسات الأولى للغيرة. ولا تصبح هذه المشاعر واضحة جلية إلا عندما يصل به العمر الزمنى إلى نهاية السنة الثانية؛ وذلك لأن نموه الاجتماعى لم يصل بعد إلى إدراك حاجته إلى الرعاية الكاملة من أمه، إنه الآن مشغول عنها بتجربة مهاراته الجديدة فى الكلام والمشى واكتشاف البيئة المحيطة به، ونموه العقلى لم يصل بعد به إلى إدراك أى تغير فى سلوك والديه وخاصة عندما تنجب أمه طفلًا آخر قبل أن يصل عمره إلى نهاية السنة الثانية.

### من أين تنشأ الغيرة؟

تعتمد الغيرة فى نشأتها على شعور الفرد بالنقص، وغالبًا ما يؤدى الشعور بالنقص إلى الصمت والتحريم والانزواء بعيدًا عن الناس. والخجل، وضعف الثقة بالنفس، وشعور الغيور بالنقص يرتبط بعجزه عن استحواذه على ما يحب وكرهه لغريمه؛ لأنه يحس أن غريمه انتصر عليه، وأنه لذلك أقوى منه. وهذا يعلل إلى حد كبير شعور الغيور بالنقص. وترتبط الغيرة ارتباطًا وثيقًا بالشعور بالذنب الناشئ عن عقدة أوديب أو عقدة الأب. وتنشأ هذه العقدة من عجز الطفل عن أن يفرق بين مشاعره وأفعاله، فهو عندما يشعر بكرهه لأبيه؛ لأنه ينافسه فى حبه لأمه، يشعر حتمًا بالغيرة من أبيه ويحس بالذنب الذى يقترفه لهذا الشعور بالكره الناشئ عن الغيرة.

وتصل هذه العقدة إلى أقصاها في الفترة التي تمتد في حياة الطفل في ٣ سنوات إلى ٦ سنوات ثم تهدأ، وذلك عندما يدرك أن أبيه لم يقترف إثماً بمشاعره وأقواله وأن الذنب هو ما يقترن بالفعل، هذا وما ينطبق على الطفل في غيرته من أبيه، ينطبق على الفتاة في غيرتها من أمها وحبها لأبيها، ومنبع الغيرة هنا كره الفرد لنفسه جنسه حيث يكره الابن أباه، وتكره البنت أمها.

وهكذا نرى أن الغيرة ليست بالبساطة التي يظنها أغلب الناس فقد تؤدي إلى ظهور بعض الأنواع الغريبة من السلوك، وتشتد غرابة هذه الأنواع تبعاً لحدة مشاعر الغيرة القائمة في نفس الفرد ويشد تبانها واختلافها تبعاً لاختلاف مكونات الموقف نفسه. وهي مهما اختلفت مظاهرها الخارجية فهي في جوهرها ثورة على الوضع القائم وإنكار جرىء لهذا الشعور.

وتنشأ الغيرة في السنوات الأولى للطفولة، عندما يشعر الطفل بأن بعض امتيازاته المادية والمعنوية بدأت تتضاءل، وتتحول إلى طفل آخر، فيبدأ الشعور بالقلق، والكراهية لبيئته، وقد يتجه بهذه الكراهية لأمه، ويميل إلى الانتقام، ويلجأ إلى سلوكيات معينة لإعادة جذب الأنظار إليه، فيعتمد إلى البكاء، أو على التظاهر بالمرض، والذين يتمتعون بامتيازات كثيرة هم أكثرهم عرضة للغيرة، لأن قسماً من هذه الامتيازات لسبب أو لآخر ونتيجة لتغير الظروف المعينة ستزول، مما يجعل صاحبها معرضاً للغيرة، ويصاب فيها عادة الأطفال الذين بولغ في تدليلهم من قبل الأهل.

وأشد مشاعر الغيرة هى التى يعيشها الطفل تجاه الأب من نفس جنسه، فى المرحلة الأوديبية فى فئة العمر ٣-٦ سنوات، حيث يتجه الطفل الذكر بحبه الشديد تجاه الأم، وبمشاعر الغيرة تجاه الأب، لأنه يشعر أنه يحظى باهتمام أمه، التى تمنح الأب اهتماماً زائداً، فيكبت الطفل هذه الغيرة، لكن الطفل يبدأ بعملية مواءمة، فيزيد هو الآخر من صلاته بأبيه، وهو مصدر المال، والغذاء، والألعاب، واللباس، وتتحول الغيرة تحولاً إيجابياً إلى حب وتقدير.

لكن رغم ذلك يجب ألا توجه العناية التامة من الزوجين بعضهما لبعض على حساب الأطفال الذين يراقبون بعين ناقدة، وذلك خوفاً من إصابتهم بالغيرة المكبوتة التى تظهر فى أعمال طائشة وغير مقبولة، وهذا يظهر كثيراً عند الأطفال الذين ينامون فى غرفة واحدة مع والديهم ومن أبرز أنواع الغيرة عند الأطفال، هو ميلاد أخ جديد له يشغل الأم عنه، إذ يرى الطفل فى هذا الانشغال عدم حب أمه له، ويرى فى الوليد الجديد منافساً له فى وقت يعانى فيه الطفل مقاومة ضدين: نزعات اعتمادية.. ونزعات استقلالية فنجدته يلجأ إلى حيل يعوض بها ما فقدته من حب الأم. مثل: التبول اللاإرادى أو الأحلام المفزعة أو السلبية.

وجدير بالإشارة أن الطفل كثيراً ما يمزج غيرته من أخيه أو أخته بحبه له أو لها، مما يجعله أحياناً فى صراع داخلى بين الانفعالين.

وهنا ينصح العلماء الأبوين بوجود تنظيم المواليد، فلا تكون الفترات متقاربة حتى ينعم الطفل بطفولته ويشبع حاجاته إلى الحب والعطف

والحنان من والديه، قبل ولادة الأخ الجديد، ولا يجب أن تكون فترات الولادة متباعدة كثيرًا بحيث تقلل امتيازات معينة للطفل الأول، يصعب انتزاعها منه، أو التقليل منها والمفضل أن تكون الفترة بين ولادة وأخرى هي من ٣-٤ سنوات، وفي هذه الأحوال فإن على الأم أن تهيئ الأجواء لاستقبال المولود الجديد.. وأن تحجب عن أسئلة الطفل حول ما في بطنها، وتشوق الطفل بأن أخًا ورفيقًا سيأتي إلى النور ويشاركه في اللعب والتسلية.

وسوف يتعاوننا معًا في المدرسة والبيت.. ويمكن للوالدين أن يُجلبا بعض الهدايا والألعاب لطفلهما وينسبا هذه الأشياء باعتبار أنها هدية من الطفل الجديد الذي سوف يظهر على النور قريبًا حتى يحببانه ولا يشعر بالغيرة..

وبعد ولادة المولود الجديد، فعلى الأم ألا تنصرف بكليتها لهذا المولود؛ لأنه لا يحتاج بعد إلى العطف، وعليها أن تبقى على صلة عاطفية ودية مع الطفل الأول، ولا تقلل من اهتمامها به، وإذا ما جرى الفطام فليكن بطريقة تدريجية مشفوعة بكثير من الرعاية والعطف وألا تكون قسرية فجائية، تشعر الطفل بالتحول الفوري من مرحلة إلى مرحلة أخرى فيضطرب سلوكه وتسوء حالته النفسية: فتهيئة الأجواء النفسية لاستقبال المولود الجديد من قبل أخيه المولود الأول أمر ضروري لاتقاء الغيرة المنتظرة.

والأم الحكيمة هي التي تستطيع أن تقيم توازنًا بين الأخوين المتعاقبين، بحيث تتمكن من زرع المحبة والعطف في قلب الكبير نحو

أخيه الأصغر، وهناك فئة من الأطفال تتغلب الغيرة عنده على كل الإرشادات والنصائح.

وتحدث الغيرة كذلك من الموازنة أو المقارنة الصريحة أو الضمنية ونقصد بالضمنية أن الجو نفسه يوصى بالموازنة، وبتفضيل واحد على آخر، حيث تؤدي هذه الموازنات سواء في المنزل أو في المدرسة إلى الإشعار بالنقص، وإخفاق الثقة بالنفس لدرجة تجعل الشخص عرضة لهذا الشعور، وتقوم الموازنات عادة حول جمال الخلقة أو القدرة العقلية (مستوى الذكاء) أو القدرة الاجتماعية، وما إلى ذلك مما قد لا يجد الطفل لنفسه حيلة في التغلب عليه...

كما يجب عدم تفضيل البنين على البنات ومنعهم من الامتيازات؛ لأن ذلك يولد في نفوس البنات الغيرة والنقمة، التي تتحول عند بعضهن في الحالات السيئة إلى الكراهية للرجال، في المستقبل مما ينغص عليهن حياتهن الزوجية.

وفي غالبية الأسر، يعامل الطفل المريض معاملة متميزة، فيغدقون عليه بأنواع اللعب، والملابس والحلوى، كعملية تعويضية، وفي هذا المجال يشعر الأطفال الآخرون بالغيرة؛ لذلك يجب التنبيه إلى هذا الأمر وترك الأمور تسير سيرًا طبيعيًا وباستثناء العناية الطبية اللازمة، فهي واجبة، وحبذا لو كُلف الإخوة الباقون بمهمة إحضار الهدايا والألعاب فتمنع هذه الطريقة الغيرة، وتحول العلاقة بين الإخوة إلى حب ومودة.

وتظهر الغيرة كذلك عند الأطفال المعاقين جسديًا؛ لأنهم يشعرون بحرمانهم مما يتمتع به إخوتهم، ويعمل الأهل على زيادة وتنمية هذه الغيرة على غير إرادة منهم، نتيجة سلوكهم الخاطئ وغير المنتظم، وقد يضعون حدًا لها بحسن تعاملهم ومساواتهم بين الأطفال، وتنشأ الغيرة عند الطفل المضطهد، الذى يوجه له الأهل الإهانات، والتوبيخ أمام إخوته، إما لتقصيره فى المدرسة أو لقطارته، فيشعر بنوع من الحقد مقرونًا بالغيرة من إخوته الذين لا يتعرضون لما يتعرض له من قبل الأهل.

### كيف يظهر شعور الغيرة لدى الطفل؟

يلاحظ أن الطفل فى أول حياته تجاب له عادة كل طلباته، ويسترعى فى العادة انتباه الجميع، ويسلم بعد مدة قصيرة بأن كل شىء له وكل جهد له وكل انتباه له، ولكن الذى يحدث هو أن العناية التى كانت تستغرق كل جهد الكبار قد تنحسر عنه فجأة أو بالتدرج كلما نما وكبر.

وقد تتجه هذه العناية إلى مولود آخر أو إلى شخص آخر فى الأسرة، هذا التغير قد يترتب عليه فقد الطفل ثقته فى نفسه وفى بيئته ولا سيما فى أمه، وفقده الثقة فى نفسه تبعًا لذلك إذ يشعر بأنه غير مرغوب فيه.

ومن ثم تظهر الغيرة بأسلوب تعويضى مصطنع، حيث يخفى الطفل مشاعره الحقيقية ويقوم بدور الممثل نحو أخيه المولود الجديد الذى يأخذ فى ضمه وتقبيله ولكنه فى حقيقة الأمر يود قرصه أو ضربه، ومن جانب آخر تبدو الغيرة واضحة بسلوك عدوانى موجه للصغير.

كذلك يعتمد الطفل إلى جذب الأنظار إليه، ويحول كراهيته لأمة التي توجه اهتمامًا بالصغير وليس له، فيبدأ هنا في الانتقام، ويتظاهر في المرض أو البكاء أو العناد والسلبية ومن أحد مظاهر جذب الاهتمام هو نكوص الطفل إلى أنماط سلوكية طفلية سابقة، مثل العودة إلى شرب الحليب من الزجاج، والنوم في سرير الطفل، والتبول الليلي في الفراش، والتحدث بأسلوب طفلي، ومص الأصبع، والالتصاق بالأم، والبقاء في حضنها كلما حاولت حمل الصغير - كما ذكرنا سلفًا.

### أيهما أكثر غيرة البنات أم البنين؟

أظهرت بعض الدراسات أن الشعور بالغيرة فيما بين ٣-٤ سنوات في البنات أكثر منها في البنين، وكذلك فإنها في الأذكى أكثر منها عند قليل الذكاء، وكذلك أسفرت تلك الدراسات على أن الغيرة تكون بنسبة أكبر بين الأطفال الذين لا يجدون فارقًا كبيرًا في السن أي أنها توجد بين الأطفال الذين يأتون بعده؛ لأنه في يوم ما كان مركز الاهتمام في الأسرة وكان محط أنظار الجميع وأصبح يشاركه في ذلك غيره ممن ترزق الأسرة بهم من أطفال.

ومن الملاحظ أن الاستعداد للغيرة عند الإناث أعلى منه عند الذكور مما يجعل البنات أكثر استعدادًا للغيرة الشديدة من الأولاد.

وقد أرجع «فرويد» هذا الفرق إلى عوامل بيولوجية فطرية تجعل البنت أكثر غيرة من الولد، فالبنت من وجهة نظره تشعر بالنقص من صغرها؛ لأنها تدرك أن الولد يتفوق عليها في بعض النواحي البيولوجية

التي تحسده عليها، مما ينمى الاستعداد للغيرة عندها، لكن هذا التفسير مردود عليه من ناحيتين هما:

١- لو كانت البنات يحسدن الأولاد لأسباب بيولوجية كانت الغيرة بين الجنسين أشد منها بين أفراد الجنس الواحد، أى أن الغيرة بين البنات والأولاد أعلى منها بين الأولاد أو البنات، وهذا عكس ما نلاحظه فى حياتنا اليومية، إذ نلاحظ أن غيرة البنت من بنت مثلها أعلى من غيرتها من الولد، وغيرة الولد من ولد مثله أعلى من غيرته من البنت.

٢- لو كانت تفوق البنات على الأولاد فى الاستعداد للغيرة راجعاً إلى عوامل فطرية لظهر هذا التفوق فى جميع الثقافات، لكن الدراسات الأنثروبولوجية لم تؤيد هذا الفرض، إذ وجد الباحثون أن الغيرة عند الذكور أعلى منها عند الإناث فى بعض القبائل البدائية، ولم يجدوا فروقاً بين الجنسين فى الغيرة عند قبائل أخرى، كما وجدوا أن قبائل ثالثة لا تنمى الغيرة عند أبنائها من الجنسين.

وهذا يعنى أن الفروق بين الذكور والإناث فى الاستعداد للغيرة سببها عوامل ثقافية وأسرية أكثر منها عوامل فطرية، ونعتقد أن تفوق البنات على الأولاد فى الغيرة فى مجتمعاتنا راجع إلى ظروف التنشئة الاجتماعية فى البيت والمدرسة التى تنمى الغيرة عند البنت أكثر من الولد.

## ما المكونات الرئيسية للغيرة؟

يرى «فرويد» أن الغيرة انفعال مركب وأن أهم مكوناتها هي خوف الفرد من فقدان من يحب وكرهه لمنافسه ورغبته في إيذائه، وشعوره بالنقص ونقده الحاد للذات الذي قد يتحول إلى الشعور بالذنب.

وخوف الفرد من فقدان من يحب سلوك أناني؛ لأنه ينطوي على رغبته في امتلاك الشخص الآخر والإخفاق في الحصول على حب شخص ما هو بعينه الإخفاق في امتلاك عاطفة ذلك الشخص، والإخفاق في الحصول على شيء ما يساعد على ظهور الانحرافات السلوكية المختلفة مثل السرقة، فقد يسرق الغيور ليستحوذ على ما لم يتمكن من الحصول عليه بالطرق المشروعة، ويعد هذا النوع من السرقة سلوكاً رمزياً للغيرة.

## الأضرار التي تسببها الغيرة للأطفال

الغيرة بين السنة الأولى والخامسة من العمر انفعال سوى شائع بين كثير من الأطفال، غير أنه كثيرًا ما يتطرف هذا الانفعال ويغطي على الشخصية طغيانًا يؤدي إلى سوء توافق الفرد مع مجتمعه.

وتؤدي الغيرة إلى أضرار سيئة بصحة الطفل النفسية منها:

- فقد تؤدي إلى شعوره بالعجز والقصور.
- تمتلئ نفسه بالشكوك والأوهام، وتعوزه الثقة.
- يظن نفسه عاجزًا عن مواجهة أى موقف يتطلب جانبًا من الثقة بالنفس.
- إن الطفل الغيور لا يستقر على حال، ولا يشعر بالراحة والهناء.
- يختزن أحزانه وبيالغ فيها، حتى يؤدي به شعوره إلى الظن بأن الدنيا بأجمعها تعمل ضده.
- بل كثيرًا ما يكون سوء العلاقات العائلية راجعًا إلى أشكال الغيرة التي نشأت بين أفرادها في منذ البداية.
- ويؤكد علماء النفس أن كل الناس على حظ ولو ضئيل من الغيرة، فلولا ذلك ما قام التنافس والاجتهاد بين الأفراد، بل الجماعات أيضًا...
- ولكن المشكلة مشكلة كمية، فإذا زاد انفعال الغيرة عن الحد المألوف كانت من عوامل الشقاء والتعاسة.

## وظائف الغيرة الإيجابية والسلبية

للغيرة تأثيرات كبيرة على الطفل، وللغيرة وظائف إيجابية ووظائف سلبية:

ومن الوظائف الإيجابية للغيرة ما يلي:

- أنها حافز للنمو والنضج والانطلاق.
- يمكن أن تكون دافعاً للتفوق عندما تكون في المجال الدراسي.
- هي وسيلة يتعود بها الطفل على قبول الآخرين، وعلى إقامة علاقات واقعية وحقيقية معه.

أما سلبيات الغيرة فتتركز في النقاط التالية:

- وجود صراعات خفية في الحياة النفسية للفرد وعلاقته بالآخرين حيث يغلب عليه السخط وعدم الرضا عنه.
- الشعور بالذلة والمهانة وعدم الثقة بالنفس.
- الشعور بالنقص والانطواء والعزلة عن الحياة الاجتماعية.
- العدوانية بأشكالها المختلفة من مشاجرات ونوبات غضب وعناد وعصيان للأوامر.
- النكوص والارتداد لمراحل طفولية، والتي تظهر في عدة أشكال منها التبول اللاإرادي، وقلة الأكل، والإضراب عن الطعام.

### وختلاصة القول:

إنه يجب مراعات الفروق الفردية الدائمة بين الإخوة مهما تكن، وعدم استشارة المقارنات الفردية المؤدية إلى الغيرة، ولا يمنع ذلك بالطبع من إظهار النواحي الطيبة فى كل منهم ومحاولة تنميتها والعناية بها.

## الوسائل السلبية فى التعبير عن الغيرة

الغيرة تجربة انفعالية تكاد تكون عامة بين جميع الأطفال، وهى شعور وإحساس مؤلم وانفعال هادى دفين مركب من حب التملك وشعور بالغضب؛ لأنه عائق يقف دون تحقيق غاية معينة، وانفعال ينتج عن خيبة الشخص فى الحصول على أمر محبوب أو رغبة أو مركز أو قوة، وهو ذو أثر فعال كبير فى تصرفات الطفل، وقد تولد الغيرة إحساسًا بالدونية والعجز، والإحساس بها غالبًا ما يكون لا شعوريًا ويصعب أن يصارح الفرد الذى يشعر بها نفسه أو الآخرين، ومن الأساليب السلبية فى التعبير عن الغيرة ما يلى:

- ١- بالصراخ والعبث بأغراض الآخرين أو سرقتها أو تدميرها.
- ٢- بالاعتداء الجسدى بالضرب أو القرص.
- ٣- بالإزعاج وإلقاء الشتائم وإقلاق الراحة.
- ٤- عندما يتقدم الطفل بالعمر (بعد العاشرة) تأخذ الغيرة شكل التجسس والوشاية والإيقاع بالآخرين.
- ٥- وتظهر الغيرة عند الأطفال الصغار بالقيام بتصنع الحب الزائد نحو الطفل الجديد وذلك لإخفاء مشاعر الغيرة الدفينة. وإذا أتاحت الفرصة للطفل الغيور حتى يقوم بإيذاء أخيه بالضرب أو بالعض.

## مظاهر الغيرة:

من مظاهر الغيرة عند الأطفال:

الضرب، أو السب، أو التخريب، أو الثورة، أو النقد، لما يحدث في أحيان كثيرة.

كما أن من مظاهرها أيضًا:

- الميل إلى الصمت، أو التجهم، أو الانزواء، أو الإضراب عن الأكل أو البحث عن أسباب للتكدير والهم والنكد.

- وهناك مظاهر فسيولوجية وجسمية للغيرة عند الأطفال منها: فقدان الشهية، واصفرار الوجه، ونقص الوزن، والصداع، وشكوى الشعور بالتعب، وربما تطور الأمر إلى تحول التوتر النفسى إلى توتر فسيولوجى يتمثل فى القىء والاضطرابات المعوية.

- ومن أهم مظاهر الغيرة: "النكوص"، وفيها قد يرتد الطفل إلى مستوى عقلى وسلوكى سابق، ومن ثم عودة إلى مرحلة من النمو أكثر طفولية، والمفترض أن يكون الطفل قد تجاوزها، فيطلب الولد الغيور مثلاً "الرضاعة" أو يصاب بالتبول اللاإرادى، فيبلل ثيابه، أو يعود لاستخدام اللغة التى كان يعتمد عليها يوم كان طفلاً، ويفرض على أمه أن تطعمه بنفسها أسوة بأخيه الأصغر، وأحياناً يقلد أخاه الأصغر فى بعض الأشياء ويحاول أن يتقمص دوره ليجذب انتباه والديه.

وقد عرض بعض العلماء مظاهر الغيرة على النمو التالي:

- **الضرب:** فهناك الأطفال الذين يضربون لحماية الممتلكات والأطفال الذين يضربون بسبب الغيرة أو ليحصلوا على ما يريدون.
- **العزوف عن المشاركة في اللعب والمشاركة الجماعية:** وذلك لأنه يفضل اهتمام الكبار به ومحاولة إقناعه بالمشاركة والتفاعل مع الآخرين.
- **نوبات الغضب:** كالغضب من حرمانه ما يريد، أو الغضب لجذب الانتباه، أو شعوره بالتجاهل والاضطراب.
- **التعلق بالوالدين والحنين.**

## أنواع الغيرة

### الغيرة عند الطفل الوحيد :

إن الطفل الوحيد يتربى بين أبويه ولا يكون معه أطفال آخرون يأخذون امتيازاته ويغتصبونها منه، كما يكبر وينمو محاطاً بشتى أنواع الرعاية والاهتمام، فينشأ بفكرة أنه مركز كل انتباه، وينشأ أنانياً إذ لم يتعود من الحياة أخذاً وعطاءً، وحقاً وواجباً، فالحياة كما نشأ فيها أول الأمر كلها أخذ وليس فيها عطاء، وكلها حقوق وليس فيها واجبات، فإذا خرج الطفل الوحيد أو الشبيه بالوحيد عن دائرة والديه للعب مع الآخرين، فإنه يصدم؛ لأن الأطفال لا يدعونه يأخذ ولا يعطى، ويعتدى ولا يعتدى عليه، فيحدث مثلاً أن يُضْرَبَ وتُحْطَفَ لعبته، فيجرب عادة إلى أمه باكياً وهذه تضمه إليها وتَسْبُ الأولاد الآخرين وتفهمه أنه رقيق الطبع، حسن الخلق، وأنه من طينة راقية غير طينتهم، أما الآخرون فإنهم على درجة كبيرة من الشراسة، ولسوء التربية، وخير له ألا يلعب معهم، وأن يمكث إلى جانبها.

وبنفس الطريقة السابقة الذكر عندما يذهب هذا الطفل الوحيد أو الشبيه بالوحيد إلى المدرسة فيجد أن المعلمة لا تفرده بالتدليل بل تعامله كما تعامل غيره من التلاميذ معاملة واحدة تقريباً، فإذا غلبه زملاؤه في لعب أو درس فهو كما علمته أمه أن له حسناته التي لا يعلمها غيره وأمه، وعندما يكبر يخرج إلى الحياة ويمجد مجال امتيازاته معدم ويقابل الخيبة بزيادة اعتقاده في عظمة ذاته، وزيادة اعتقاده في سوء حظه في الحياة

ومؤامرات الناس حوله وهكذا تصاحبه هذه الحالة طيلة حياته، وتظهر له من المشكلات ما يظهر أثره في مجالات حياته المهنية والزوجية ومع أولاده.

«وهذه الحالات كلها يصحبها الانفعال المركب المسمى بالغيرة وهو - كما قلنا - مكبوت في غالب الأحيان، ولذا لا يسهل دائماً تشخيصه، وسلوك الطفل الأخير من هذه الناحية يشبه في حالات كثيرة سلوك الطفل الوحيد أو الشبيه بالوحيد، ويلاحظ أن الغيرة التي يشعر بها الطفل الوحيد أو الشبيه بالوحيد عند خروجه للمدرسة، أو للحياة أقسى وأشد من أى نوع من أنواع الغيرة التي تحدث داخل الأسرة».

### **الغيرة من المولود الجديد:**

يستحسن بالوالدين تنظيم الحمل والولادة بمعنى أن تكون الفترة الواقعة بين طفل وآخر لا بالقصيرة ولا بالطويلة، أى لا تكون فترة قصيرة لدرجة حرمان الطفل الموجود من النمو الكافي، ولا تكون طويلة لدرجة تمتع الطفل الموجود بامتيازات من الصعب عليه التنازل عنها فيما بعد «ونعتقد أن فترة طولها من سنتين إلى ثلاث أو أربع سنوات فترة معقولة».

ومن الأفضل عند الحمل تعريف الطفل الموجود لما يتوقع حدوثه، فقبل ولادة الأم بفترة كبيرة يجب أن يقلل الطفل من الالتصاق بالأم وكذلك إعداد ذهنه بأنه سيكون له أخ صغير سيلعب معه، ويقوم

برعايته، وهناك الكثير من الأطفال يلاحظون التغيرات التي تطرأ على الأم وينزعجون من هذه الظاهرة وهذه التغيرات غير المفهومة، وهناك أطفال يسألون أمهاتهم عن سبب هذا التغير فيجب على الأم أن تهيئه بوجود طفل صغير بداخلها سيكبر ثم يولد بعد نموه النمو الكافي، وبعد ولادة الطفل يجب عدم إهمال الطفل الكبير وإعطاء الصغير كامل العناية، فمن الواجب تهيئة عقل الطفل إلى حادث الولادة وفطامه فطامًا تدريجيًا قدر الإمكان، فلا يحرم فجأة من الامتياز الذي سيغدق على المولود الجديد.

### الغيرة بسبب المقارنة :

نعلم بطبيعة الحال أن الأطفال يولدون باستعدادات تتفاوت من طفل لآخر من حيث الذكاء أو النواحي المزاجية، وكذلك ينشئون باختلافات تكون أحيانًا شاسعة يقارن الطفل نفسه في العادة بغيره من إخوته من حيث الجنس (ذكر أو أنثى) أو السن (بين الصغير والكبير)، فالصغير يغار من الكبير؛ لأنه أكبر منه أو من حيث المقدرة أو الجمال الطبيعي أو غير ذلك، ولكن الخطأ في ذلك هو اهتمام الآباء والمعلمين والأصدقاء بإبراز الفروق وإشعار الأطفال بأهميتها، وتختلف درجات إبراز هذه الفروق وتختلف نتائجها تبعًا لها.

«فيجب على الآباء أن يقلعوا عن المقارنات الصريحة، وعن خلق الجو الذي يشعر بالمقارنة ويجب اعتبار كل طفل شخصية مستقلة لها مزاياها واستعداداتها الخاصة بها، فإذا نجح طفل في عمل ما فيكفى أن يشجع

عرضًا، ولا يقارن بغيره، وكل طفل مهما خاب - له ناحية طيبة يمكن كشفها وإبرازها والاعتزاز بها. وبذلك يمكن أن يزول الشعور بالخيبة المؤدى على الشعور بالذلة والنقص».

وللحد من المقارنة بين الإخوة أو بين الزملاء فبالإمكان القيام بالمقارنة بين الطفل ونفسه في أوقات مختلفة، فذلك يتمثل بتقديم الطفل في وقت ما عما كان عليه في وقت سابق فهذا كافٍ لتشجيعه، وإذا كانت المدرسة أو الأسرة تهتم بالهوايات فمن المستحسن أن يكون عند الأولاد هوايات مختلفة كالتصوير، الرسم، جمع الطوابع، جمع عجائب الطبيعة... إلى غير ذلك، ومن ذلك يتفوق كل في هوايته وناحيته ويقوم بمقارنة نفسه بنفسه وإذا اختار الأطفال هوايات شبيهة ببعضها البعض فيجب الكف والتوقف عن المقارنه التى تقلل من قيمة بعضهم مما يؤدى إلى التوقف عن إكمال النشاط وفقد الاهتمام به.

## بعض الحالات توضح مشكلة الغيرة عند الأطفال

### الحالة الأولى:

حالة لطفل وحيد كان واقفاً بجانب أمه وزارهم بعض الضيوف، فحملت الأم ابنتهم لتقبلها، فما كان منه إلا أن صرخ، وشد ملابسها، فتبول عليها في الحال، والتبول هنا يحتمل أن يكون انتقاماً للغيرة ثم غالباً لا شعورياً.

### الحالة الثانية:

لبنت في السادسة والنصف، بقيت وحيدة خمس سنوات ثم ولد لأبويها طفل ذكر، والأب رجل هادئ يدلل البنت تدليلاً شديداً وأما الأم فهي سيدة ضعيفة لا سلطة لها على أولادها، وهي تترك أغلب أولادها للوالد، وتتصف البنت بشدة الحساسية، وتشتت في الانتباه، وتأخر في الدراسة على الرغم من ارتفاع ذكائها، وهي تحلم بالليل أحلاماً مزعجة بصوت مرتفع، وأغلب أحلامها حول أخيها، ويصفونها بالغيرة والحق في المدرسة والمنزل، ومن المحتمل جداً أن يكون أساس مشكلة البنت غيرتها من أخيها.

### الحالة الثالثة:

كان الولد في هذه الحالة شبيهاً بالوحيد إذ إنه كان الذكر الأول، وبعده عدة بنات وعدة فتيات ثم ولد، وكان الوالد يشغل بحرفه تدر مالا كثيراً، إلا أن المجتمع لا ينظر إليها أنها حرفة راقية، وكانت الأم تشعر بالنقص لهذا السبب، ثم أرادت أن تربي ابنها في المدارس العادية،

وكانت مشغوفة بأن يعوض لها فى نظرها النقص الذى تراه فى زوجها، إلا أن احتقارها هذا أدى إلى احتقار الولد لوالده ونشأ الولد مدللًا معظماً محترماً وتعثر فى دراسته، وكانت أمه ترجع السبب إلى مدرسيه وأنهم يقصدون رسوبه، فنشأت عند الولد فكرة عظيمة عن نفسه، ولم يقطع فى تعليمه الثانوى إلا سنتين، واشترك بعد ذلك مشرفاً فى عمل من الأعمال الوطنية، وعزا كل خيبته بعد ذلك إلى توضحيته فى سبيل الوطن، وبذلك زادت فكرته عن نفسه عظمة على الرغم من خيبته فى الدراسة، ثم شغل وظيفة حكومية، ولكنه كان يقضى كل وقته فى محاربة المؤامرات التى يتوهم أن أغلب زملائه يدبرونها ضده وبقي طوال حياته متألماً أشد الألم وخاصة كلما رأى غيره ممن هم فى نظره أقل منه يتفوقون.

وهناك حالة أخرى تطلب الأم فيها استشارة الخبير لحل هذه المشكلة وتقول فيها: طفلتى (٥ سنوات) لديها مشكلتان:

الأولى: هى حريصة جداً على ألعابها ولا تترك مجالاً لأختها (سنتان) أن تشاركها اللعب فى حين أنها قد تهدى نفس اللعبة لطفل آخر دون تردد.

الثانية: السنة الماضية فى الروضة الأولى كانت تدرس ولم تكن تشكو من المدرسة كثيراً، أما هذا العام فهى تشكو كثيراً من صعوبة الدراسة وتلح على المعلمة أن تتصل بى وتشكو بطنها وقد لاحظت المعلمة شدة تعلقها بالبيت وبى خاصة.

وقد أجابها الخبير ووجه لها النصيحة بأن طفلتها تعاني فى صمت وتحاول رفع معاناتها إليك فى صورة المشكلات التى ذكرتها.

وهاتان المشكلتان هما مشكلة واحدة لها عدة اتجاهات، والمشكلة ترجع إلى عامل واحد هو الغيرة، فالغيرة موجودة عند الصغار كما هي عند الكبار، وأنه لا بد من مراعاة نفسية الطفل وتأهيله قبل قدوم المولود الجديد، بحيث يعمل الوالدان على تحويل الطفل إلى مشترك في العناية بالمولود الجديد بدلاً من تركه في حمية الإحساس بأن القادم غريم جاء لمنافسته على عرش قلب الوالدين، وهو الأمر الذي سيتطلب من الوالدين مزيداً من الاهتمام والتفرغ لاحتوائها بشكل أكبر رغم الأعباء الملقاة على عاتقك من رعاية أختها الصغرى ومراعاة شؤون المنزل، وليس الاهتمام بالطفلة الكبرى يعنى التفرغ لها والانصراف عن أختها الصغرى، ولكن الاهتمام بها ومراعاة أزمته النفسية التى نشأت عن غيرها من أختها سيعد تغييراً في سلوكياتكم في نظرها على أساس يجعلها تتيقن أنها ما زالت محل اعتبار من جذب الأنظار إليها من خلال الاهتمام بها، فهي لا تريد أن تعطى أختها بينما تعطى الغرباء أغراضها، فهي تحاول أن تدافع عن بعض ممتلكاتها في إغارة أختها، فهي لم تتمكن من الدفاع عن مكانتها في الاهتمام التى سلبتها أختها الصغرى منها، لكن هناك مساحة تستطيع أن ترفع صوتها بأن لها خصوصيات ترفض الإغارة عليها (وهى ألعابها) وقد ذكر الدكتور «سبوك» في أحد كتبه التربوية بأن الطفل حين يتأكد من مكانته عند والديه فإنه لا يبالي بمكانة إخوته الآخرين عند الوالدين، وهى مدركة أن الأطفال الآخرين لن يمسوا مكانتها في قلبكما وبالتالي لن يعيروا غيرها اهتماماً؛ ولذلك تعطى ممتلكاتها المادية والمعنوية لغيرها.

## أسباب مشكلة الغيرة

الغيرة إحدى المشاعر الطبيعية عند الإنسان ويجب أن تقبلها الأسرة كصفة واقية، فالقليل من الغيرة يفيد الطفل، وهي حافز يحثه على التفوق، لكن الكثير منها يفسد الحياة. ويعتبر السلوك العدواني والأنانية أثر من آثار الغيرة لسلوك بعض الأطفال وقد تصبح عادة وتظهر بصورة مستمرة، وهنا تصبح مشكلة.

أسباب الغيرة كثيرة ومنها:

### ١ - عوامل اقتصادية:

حيث تتباين المستويات الاقتصادية بين الأسر، فبعضها مستواها الاقتصادي مرتفعاً، وبعضها الآخر ينخفض مستواها الاقتصادي، ومن ثم فتؤثر على تلبية رغبات الأبناء وامتلاك ما يطمحون إليه من ألعاب وحاجيات، وبعض الأسر تكون شديدة البخل على أبنائهم فتحرمهم من الحصول على بعض المزايا التي يحصل عليها الأطفال من أسر في نفس مستواهم.. ومن هنا تتفتح بذور الغيرة على عوامل عدم تكافؤ الأسر في الإنفاق على الأطفال.

وفي داخل الأسرة الواحدة قد يقوم الأب بتلبية رغبات طفله الأول ويمتنع عن تلبية رغبات طفله الثاني، مما يحدث سلوك الغيرة عند الطفل الأصغر، وتنشأ الغيرة من التمييز الذي يقوم به الوالدان لدى أبنائهما مما لا يسمح للأطفال بهذا في الأسرة الواحدة من التمييز، ولا شك بأن

المظاهر الخارجية للمساواة المادية في الحقوق والواجبات من شأنها أن تقلل من فرص الغيرة الناشئة عن الشعور بالحرمان.

## ٢- عوامل اجتماعية ثقافية:

إن مظاهر تفضيل الذكر عن الأنثى لا تزال منتشرة بين العديد من الأسر حتى لو تأكد الآباء أن ميلاد الذكر أو الأنثى ترجع لأسباب بيولوجية يحددها الذكر نفسه.

والطفل الأول يلعب دورًا بارزًا في ظهور بذرة الغيرة، ولو نظرنا إلى ما يحصل عليه الطفل الأول من حب وعطف وحنان نجد أنه يحظى بكل العطف والحب والحنان ولا يترك لشقيقه القادم شيئًا يذكر..

لتبدأ من هنا بذور الغيرة بين الإخوة، فالطفل الأول أكثر الإخوة عرضة للغيرة، وأن الطفل الأصغر هو الأكثر عرضة للمشكلات والاضطرابات الأسرية التالية، وهو أكثر أفراد الأسرة عجزًا بين إخوته.

كذلك تعد القدرة على التفاعل الاجتماعي من الأمور التي يعقد الوالدان بسببها المقارنات بين الأطفال، مما يثير الغيرة لدى الأطفال الأقل مقدرة على التفاعل الاجتماعي، وكذلك القدرة على إثارة المرح والبهجة على الحاضرين أو أفراد الأسرة، فيتوجه الانتباه لبعض الأطفال دون غيرهم مما يشعل الغيرة في نفوس الأطفال الأقل مهارة والأقل دعابة.

### ٣- العوامل الفيزيولوجية:

قدوم طفل جديد للأسرة يعتبر شيئاً عادياً وطبيعياً بالنسبة للأسرة لكنه بالنسبة لأي طفل فإن الطفل القادم الجديد سوف يحتل مكانته عند أبويه، ويصبح الطفل المدلل بعد ذلك. ومع بداية مولد الطفل الجديد تبدأ معاناة الطفل الأكبر وآلامه النفسية التي تؤدي في كثير من الحالات إلى اعتداءات على إخوتهم الرضع وغيرهم الشديدة منه.

كما أن عامل نقص الحلقة أو ظهور عاهة لدى الطفل الجديد يستدعي مواقف معينة من الأبوين تجاه أطفالهما في المعاملة والحماية والرعاية مما يشعر بقية الأبناء بالغيرة تجاه تغير سلوك الأبوين تجاههم.

### ٤- عامل الشعور بالنقص والمرور بمواقف محبطة:

يشير الباحثون إلى أن أقسى أنواع الغيرة بين الأطفال هو ما ينشأ نتيجة الشعور بالنقص وعدم إمكانية التغلب عليه مثل نقص في المظهر الجمالي أو القدرة الجسمية أو الممتلكات من ألعاب وثيراب، فالشعور بالغيرة والشعور بالنقص وجهان لعملة واحدة، كما أن مرور الطفل بمواقف محبطة أو فشله بكثرة يسبب له شعوراً بالنقص والعجز وقصور الإمكانيات، ويزداد هذا الشعور ويثبت نتيجة سوء معاملة الوالدين أو قسوتهم أو معاييرهم للطفل بذلك.

### ٥- عوامل نفسية وتشمل ما يلي:

ضعف الثقة بالنفس: ضعف الثقة بين الطفل ومن حوله عامل مساعد على ظهور الغيرة، كذلك فالشعور بالنقص يؤدي للشعور الشديد بالغيرة.

## \* ولادة طفل جديد:

يلاحظ أن الطفل في أول حياته يسترعى في العادة انتباه الجميع، ويشعر بأن كل شيء له، وكل انتباه له، لكن هذه العناية قد تتوقف عنه فجأة أو بالتدريج كلما نما، وقد تتجه إلى المولود الجديد أو إلى شخص آخر في الأسرة.

هذا التغيير قد يترتب عليه فقد الطفل ثقته في نفسه وكرهيته لبيئته والميل إلى الانتقام منها أو الابتعاد عنها بالشروع في سلوك يترتب عليه جذب العناية إليه مرة أخرى: كالبكاء أو التبول اللاإرادي أو المرض.. إلخ.

## \* التمييز في المعاملة بين الأبناء عن البعض الآخر (أو عن البنات):

فإن هذه المعاملة تخلق الغرور في بعض الأبناء، وتثير حفيظة وغيره البعض الآخر، وقد تظهر أعراضها في صور أخرى في المستقبل كعدم الثقة وغير ذلك من المظاهر... ومن أشكال التمييز أيضًا إغداق امتيازات كثيرة على الطفل عندما يكون مريضًا مما يثير الغيرة في الإخوة الأصحاء ويؤدي لتمنى المرض وكرهية الطفل المريض.

## \* المقارنة بين الإخوة:

قد يقارن الآباء بين أبنائهم، ويظهرون محاسن أحدهم وعيوب غيره، فيشعر الابن الممدوح بالتقبل والحب، ويشعر المذموم بعدم التقبل والإهانة وعدم الأمن والطمأنينة في علاقته بوالديه، ويشعر بالغيرة من أخيه الممدوح ويحقد عليه، وقد يكرهه ويعتدى عليه أو يعتدى على والديه ويشهر بهما.

- ومن أهم هذه العوامل: أيضًا الأنانية التي تجعل الطفل راغبًا في حيازة أكبر قدر من عناية الوالدين وبذل أقصى جهد لذلك، وحينما يعتقد الوالدان أو كلاهما وجود تشابه بين الطفل وبينهما أو تشابه بينه وبين أحد أفراد العائلة فإن العائل في ذلك ينعكس على معاملتهم له، ويمس هذا المتغير صميم توزيع الحنان في الأسرة وعنايتها بالإخوة الآخرين.
- العقاب الجسدى: عقاب الطفل الجسدى بالضرب إذا أظهر غيرته نحو أخيه يزيد لديه مشاعر الغيرة السلبية والتي تظهر على شكل عداة نحوه.
- عدم سماح الأهل بإبداء مشاعر الغضب أو الغيرة: على نحو سليم يساهم في كبت هذه المشاعر مما يعزز لدى الطفل الإحساس بأنه منبوذ وغير مرغوب فيه فيزداد لديه الإحباط وعدم الثقة بالنفس.
- الأنانية: ارتباط الغيرة بالأنانية، أى كلما زاد الإحساس بالأنانية، تولدت الغيرة عند الطفل.
- غيرة الأخ الأصغر من الأخ الأكبر سنًا: وتظهر عندما يهتم الوالدين بالابن الأكبر وخاصة إذا أهمل الوالدان الطفل الصغير، وهناك أخطاء تبدو شائعة لدى بعض الأسر، وهى تخصيص لهذا الطفل الصغير كل ما سبق أن استعمله الكبير من ملابس وألعاب وأحذية وكتب... إلخ، لذا يشعر الصغير

بالدونية وبأنه مهمل من قبل والديه، حيث إنه ليست لديه خصوصية فتشتعل غيرته ويبدى عداؤه نحو الأخ الأكبر.

- الغيرة عند الأطفال المعاقين جسديًا: تظهر الغيرة عند الطفل المعاق؛ لأنه يشعر بالحرمان بما يتمتع به إخوته من بنية سليمة، ويعمل الأهل على زيادة وتنمية هذه الغيرة إذا لم يعرفوا كيفية التعامل مع الطفل المعاق.

- تحميل الطفل الأكبر مسؤوليات تفوق طاقته: تحميل الطفل الأكبر مسؤوليات تتجاوز قدرته واستعداده الطبيعي.. كأن يطلب منه بأن يكون هو الكبير وهو القدوة ولومه دائمًا على تصرفات الطفولة، مما يدفعه إلى الرجوع إلى تصرفات لا تتناسب مع عمره، ويلجأ إلى النكوص أى يعود إلى تصرفات تشبه أخيه مثل التبول اللاإرادی والجلوس في حضن أمه علّه يحظى ببعض الامتيازات التي يحظى بها الصغير.

إن الأطفال الأكبر سنًا والذين يتلقون عناية أبوية أقل؛ لأن لهم أخا يعاني مرضًا شديدًا أو عاجزًا، يبدون أكثر تقبلاً للتفاوت في المعاملة، وعلى الرغم من ذلك فإن منح هؤلاء الأطفال عناية أكثر يجعلهم أكثر قدرة على التكيف مع الوضع القائم.

فالغيرة ليست مهلكة وهي لا تعتبر مشكلة بالنسبة للأطفال الكبار، وحتى عندما لا يكون الأطفال في غاية الشوق للمولود الجديد، سوف يكون هناك بعض الوقت ليتمنوا ألا يأتي ذلك المولود.

ويؤكد بعض العلماء أن الكبار وحدهم هم الذين يثيرون شعور الغيرة في نفوس الأطفال الصغار وذلك عندما يؤثرون طفلاً على طفل آخر.

ولذا تنشأ الغيرة عندما يشعر الطفل بحقه في امتياز ما، ثم يفقد هذا الحق أو يفقد بعض هذا الحق ليحصل عليه شخص آخر.

لذلك يجب ألا نعطي أولادنا حقوقاً أكثر من اللازم ثم نطالبهم بعد ذلك بالتنازل عن هذه الحقوق، ويجب أن نعلمهم منذ نعومة أظفارهم كيف يشاركون الآخرين في لعبهم، وكيف يرضون باقتسام محبة أبويهم دون تبرم أو ضجر، عندئذ يتعلم الطفل أن الأنانية سلوك قبيح وأن التسامح والتعاون هما أساس الحياة المستقرة الهادئة السوية.

### **ومن أسباب الغيرة أيضاً ما يلي:**

١- المفاضلة التعسفية من قبل الوالدين، بين الإخوة.

٢- شعور الطفل بالضعف أو التقصير.

٣- اضطراب الأجواء الأسرية.

٤- التعلق الشديد من قبل الطفل بوالديه.

٥- ارتباط الغيرة بالأنانية.

- وقد يكون جهل الوالدين في التعامل مع الأطفال هو السبب في تكريس الغيرة، وخاصة عندما يُفاجأ هذا الطفل بأن أمه توجه عنايتها إلى إخوته الأصغر منه وتهمله، فينتابه الهم والقلق مما يزيد الأمر خطورة.

- ومن الأسباب أيضاً مقارنة الطفل بأخ أو أخت في التحصيل

الدراسى أو فى القدرات العقلية أو فى المواقف السلوكية أو فى المظهر الخلقى، خاصة إذا كانت هذه المقارنات تُكرر وبشكل مستمر، فإن ذلك يثير الغيرة بين الأطفال على الرغم من أن الآباء لا يقصدون من ذلك إيقاع الضرر بأطفالهم.

وهم بذلك لا يعلمون أن مثل تلك المقارنات تخلق مشكلات نفسية لدى أطفالهم، مما يؤدى إلى عدم الثقة بالنفس ويؤثر على توافقهم النفسى والاجتماعى داخل محيط الأسرة وخارجه.

- ومن أهم أسباب الغيرة، التى تلعب دورها وبشكل أساسى فى حياة الطفل تلك النزاعات والتوترات بين الأبوين، وخاصة إذا كانت تحدث أمام الأطفال مما ينعكس سلباً على حياتهم.

وقد يعبر الطفل عن غيرته باللجوء إلى بعض الحيل الدفاعية، التى من خلالها يعوض ما فقدته من حب أو ثقة من أبويه، ويظهر ذلك من خلال تبوله غير الإرادى، أو إظهار تخوفه من أشياء معينة أو التمارض فى بعض الأحيان، أو امتناعه عن تناول الطعام، مما يؤدى إلى نقص فى الوزن وضعف فى الصحة، مما يقلق الأهل إلى حد كبير.

## الغيرة.. وبعض الموضوعات المهمة فى الأسرة

سوف نستعرض خلال الصفحات التالية الغيرة وبعض الموضوعات فى الأسرة، وأهم التوجيهات التى يجب أن يتبعها الآباء والأمهات مع الأبناء لحمايتهم من أضرار وآثار الغيرة والوقاية منها وذلك على النحو الآتى:

أولاً: الغيرة بين الإخوة. ثانياً: المضايقة.

ثالثاً: الإخوة وضرب المولود الجديد.

رابعاً: الوشاية (الشكوى أو الفتنة).

خامساً: تحسين الثقة بالنفس. سادساً: الاستفزاز.

سابعاً: الشجار بين أبناء الزوج والزوجة.

### أولاً: الغيرة بين الإخوة:

تعرف الغيرة على أنها: (شعور بالاستياء من شخص آخر لنجاح حققه أو ميزة حصل عليها)، وهذا يجعل علاقة الإخوة أرضاً خصبة لنمو الغيرة، إن مجرد وجود أخ جديد فى الأسرة بالنسبة للابن هو شىء يعنى أنه لم يصبح مركز الاهتمام، وهو يمنحه كذلك مصدراً دائماً لأشياء يستطيع من خلالها أن يقدر قيمته داخل أسرته، وهنا يأتى دورنا كأباء وأمهات كى نساعد كل طفل على أن يشعر بالرضا عن نفسه وعن النجاح الذى يحققه، وفى الوقت نفسه يجد فى نفسه الشجاعة التى تجعله يشعر بالسعادة لما حققه أخوه من نجاح.. وهنا يجب على الوالدين مراعاة الآتى:

- تفهمى مشاعر الغيرة التى يشعر بها ابنك؛ لأنه يعرف أنك تفهمين وتقدرين مشاعره، لن يكون مضطراً لأن يبرر تصرفاته أمامك أو أمام نفسه، غالباً ما يشعر الطفل الأصغر سنّاً بالغيرة من الامتيازات التى يحصل عليها الأخ الأكبر، فى هذه الحالة يجب عليك ألا تستخفى بمشاعره وفى نفس الوقت تتفهمى رغباته.
- ساعدى ابنك على أن يركز فى احتياجاته هو، وليس فيما يحصل عليه أخوه.
- تجنبى مقارنة الأطفال بعضهم ببعض كوسيلة لتشجيعهم على الطاعة، فالمقارنة تولد الغيرة والاستياء؛ لأنها تجعل الطفل يعتقد أن حبه ورضاءك عنه مرتبط بالمنافسة مع إخوته.
- ساعدى ابنك على اكتشاف مواطن قدراته وتقديرها، فعلقى على الأمور الجيدة التى يقوم بها، وامتدحى أدائه الجيد لعمل ما، وتشجيعه على تنمية مهاراته، وإذا كان الأخ الأصغر يسير دائماً فى ظل الأخ الأكبر، حاولى أن توجهى كلاّ منهما إلى مجال مختلف عن مجال أخيه (\*).
- تعاطفى مع طفلك، وابحثى عن الخسارة التى تعرض لها، والتى

---

(\*) لمزيد من المعلومات فى هذا الجانب يمكن الرجوع إلى الإصدار السابع.. (تحسين مفهوم الذات وتنمية الوعي بالذات والنجاح فى شتى مجالات الحياة) من سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع.

---

جعلته يشعر بالغيرة، ولا تتعجل تحسين حالته فإنك لن تستطيع أن تتفهم حقيقة ما يضايقه.

- شجعى طفلك بتذكيره بما أنجزه فى الماضى.
- علمى طفلك التعاون.
- "فى الأسبوع الماضى شعرت بالغيرة من صديقك، أما اليوم فأنت تشعر بتحسن فما الذى حدث وجعلك تغير رأيك؟".
- "أنا أعرف بأنك تغار من صديقك، فهل سألت نفسك إذا كان يشعر بالغيرة منك؟".

#### ما لا ينبغي قوله :

- "إنه لشيء سيئ أن تشعر بالغيرة". نعم فالدين ينهاك عن أن تحسد جارك، ولكنك لو ذكرت ذلك لطفلك فلن يغير من شعوره شيئاً، وسيجعله يدرك أنك لست قادرًا على مساعدته على أحاسيسه المختلفة.
- "هكذا هى الحياة، من الذى قال: إنها يجب أن تكون عادلة؟". فإن محاولة التوجيه دون إظهار التعاطف يمكن أن تؤدى إلى انقطاع التواصل بينكما وإلى إحباط طفلك أكثر.
- "إنك تعطى الموضوع أكبر من حجمه، وإنك لتعلم أن جدتك تحبك كما تحب شقيقك". فمن الأفضل أن تستفسر عن الأشياء التى تجعل طفلك يشعر بالغيرة وأن تواجهها.

- لا تقلق من كونك حازما فإنه لأمر طيب أن يتعود طفلك على فكرة أن الحياة ليست دائما عادلة.

### **أمور توضع في الاعتبار:**

- الغيرة البسيطة تأتي وتذهب، ولكن لو استمرت الغيرة فمن الضروري اكتشاف مسبباتها.
- قد يصبح الآباء الذين لا يتمتعون بأي قدر من التوافق، خطرا على أطفالهم.
- الآباء الذين ينظرون لما في يد الآخرين يشجعون أبناءهم على الشعور بالغيرة.
- حين يعاني أحد الآباء من مشكلات جسمية كإدمان الشراب أو أية مشكلات صحية أخرى ويقوم أحد الأبناء بتولى المسؤولية، يشعر الطفل بالغيرة من الأطفال الآخرين الذين ينعمون بطفولتهم.

### **ثانياً: المضايقة:**

إن المضايقة هي سلاح الطفل لإثارة الاهتمام، وللإحساس بالقوة والتفوق، أو هي أسلوب للنيل من الخصم دون ترك جروح أو علامات ظاهرة للعيان.

- إذا كان الطفل الذى يتعرض للمضايقات لا يبدو منزعجاً، لا بأس من اعتبارها مضايقات صبيانية غير ضارة، فقط تجاهل هذا السلوك أو اتركى الغرفة لعدة دقائق.

- لا تعلقى على المضايقات، وإنما توجهى على الفور إلى الطفل الذى تعرض لها وامنحيه حبًا واهتمامًا وأدبرى ظهرك للطفل الذى أتى بهذه الأفعال.
- اصرفى تركيز الطفلين عن مضمون العبارة التى قيلت واجعلى تركيزهما ينصب على كونها شىء غير لائق.
- أصدرى أمرًا مباشرًا كأن تقولى: "أنا لا أسمح بمثل هذه المضايقات، توقف عنها فورًا"، ثم غيرى الموضوع واصرفيهما إلى شىء آخر يفعلاه.
- علمى الطفلة التى تتعرض للمضايقات كيف تحمى نفسها.
- قد يكون هناك من يقوم بمضايقة الأطفال من بين أعضاء العائلة الكبار، تأكدى من أن شيئًا كهذا لا يحدث، إن بعض الكبار يعتقدون أنه شىء ظريف، ويظنون أن الأطفال يعتقدون هذا أيضًا، فى حين أن الأطفال يشعرون بحساسية كبيرة من هذه المضايقات.
- راقبى برامج التلفزيون التى يشاهدها ابنك، حيث إن بعض البرامج تستخدم نواقص البشر وعيوبهم للحط من قدرهم كمصدر أساسى من مصادر الفكاهة.

### **ثالثًا: الإخوة وضرب المولود الجديد:**

قبل وصول المولود الجديد، ولا بد أنك قد أخبرت ابنك بأنه سيصبح لديه أخ صغير رائع وأنه يستمتع باللعب معه كثيرًا، بعد

ذلك يأتي المولود الجديد ويلعب معه بالطريقة الوحيدة التي يعرفها، فيلعب معه لعبة وتصرخين أنت؛ لأنه يقذف الصغير باللعب، ثم يلعب معه لعبة أخرى فتصرخين ذعرًا؛ لأنه يحاول خنق الرضيع بالأغطية، ويحتضنه فتفجirin غاضبة. هل تتعجبين حين يبدي الطفل حيرة وارتباكًا.

- إن هدفك الأول في حالتنا هذه هو أن تحمي الطفل الرضيع. والهدف الثاني هو أن تعلمي الآخر كيف يتعامل مع أخيه الجديد بطريقة مناسبة، يمكنك أن تعلمي الطفل كيف يتعامل مع الرضيع ولكن تكون الطريقة مناسبة، يمكنك أن تعلمي الطفل كيف يتعامل مع الرضيع بنفس الطريقة التي تعلميه بها أى شىء آخر، تحدثي إليه، اشرحي، ثم وجهي وشجعي.
- عندما يكون الطفلان معًا حاولي أن تكوني دائمًا بالقرب منهما. وإذا رأيت ابنتك الأكبر وقد بدأ يتحدث، احملي الرضيع واشغلي الطفل الآخر بأغنية أو لعبة أو طعام يأكله، إنك بذلك تحمين الطفل الرضيع، وفي الوقت نفسه تساعدن نفسك على تجنب سلسلة دائمة من اللوم قد تدفع الطفل فعلاً إلى السلوك العدوانى.
- علمي الطفل الكبير كيف يدلك ظهر الرضيع، أخبريه أن هذا النوع من التلامس يهدئ الرضيع، وامتدحيه حين ينجح فيه، إن هذا الدرس يعلم الطفل كيف يكون تلامسه مع الرضيع تلامسًا إيجابيًا.

- حين ترين ابنك وقد ضرب أخاه الرضيع، تصرفي بسرعة وأعلنى بحسم وقت مستقطع لمدة دقيقة لكل عام من العمر. وعندما ينتهى الوقت أكدى عليه أن يلمس الرضيع برقة.
- حين ترين الطفل الكبير يقترب من أخيه ويلمسه برقة، علقى على هذا تعليقاً إيجابياً، وتحدثى عن أهمية "الأخ الكبير" احتضنيه وقبله، وأخبريه كم أنت فخورة به.

### أمور توضع فى الاعتبار:

- ربما يظهر الأطفال الأكبر سنّاً إحباطهم لحصولهم على وقت أقل مع آبائهم المشغولين وذلك إما بالانسحاب أو بممارسة بعض الأعمال العدوانية المستفزة.
- من الممكن جعل الأطفال الأكبر سنّاً يساعدون المولود على قضاء الحاجة إذا كان العمل غير مثير لاشمئزازهم.
- يبدو على الأطفال تلقائياً أنهم أكبر وأكثر نضجاً مقارنة بالطفل الناشئ.
- فى العائلة المتألّفة، غالباً ما يستطيع المولود الجديد أن يوحّد بين الإخوة.
- بعض الآباء يتتابهم القلق حيال الموارد المالية عندما يصل المولود الجديد، ويقضون ساعات طويلة فى العمل وهذا يؤثر على الأسرة.
- دع الأطفال يشاركون الأم فترة الحمل، حيثما كان ضرورياً،

دعهم يشاهدون الأشعة ويحضرون الأشياء اللازمة للولادة... إلخ.

### ما ينبغى قوله :

- يمكن أن تحبر الأطفال الأكبر سنًا بمجرد أن يصبح الحمل ظاهرًا.
- امتدح طفلك على التعبير بحرية بدلًا من كتم مشاعره.
- شجع على التعبير عن الرأى بحرية وذلك بتخصيص وقت معين لهم كلما أمكن ذلك.
- تعاطف عندما لا تتمكن من أن تولى طفلك الانتباه الذى يريده.
- فاوض. "لقد كنت مشغولًا للغاية مع المولود. ما الأشياء التى يمكننا أن نقوم بها معًا لإرضائكم؟".
- إن الأطفال الجدد بحاجة إلى ثلاثة أشياء رئيسة وعليكم أن توفروها جميعًا وهى: الحب، زجاجة الغذاء، تغيير الحفاضات فافعل ذلك دون إهمال باقى الإخوة.
- ناقش المميزات التى يتمتع بها الطفل الكبير.

### ما لا ينبغى قوله :

- "سوف تحبين أن يكون لك أخ وليد" يبدو هذا لطيفًا، ولكن لا بد لطفلتك أن تعبر عن مشاعرها.
- "أنت لست بحاجة إلى اهتمامى الكامل". إنه مجرد اعتقاد منك بذلك، إذا اعتقد أنه بحاجة إلى هذا الاهتمام فهو بحاجة إليه فعلاً.

- عندما يقرر زوجان لهما أبناء من زيجة سابقة أن يكون لهما طفل، فمن الممكن أن يتزايد القلق، فالآباء يخافون من أن يحبوا المولود الجديد أكثر من أولاد الزيجة السابقة، وسوف يخاف أبناء الزيجة السابقة من نفس الشيء. إنها لفكرة طيبة أن تعلن عن الحدث بشكل خاص لابنك من صلبك، بهذه الطريقة يكون طفلك مؤهلاً للانفتاح على الآخرين دون الشعور بالحساسية المفرطة.

### أساليب التغلب على المشكلة:

- ١- تهيئة الأم لطفلها الأكبر لاستقبال الطفل الجديد بإخباره قبل شهر أو شهرين وذلك لمن في عمر أكبر من ثلاث سنوات.
- ٢- عند قرب موعد الولادة من المفضل أن تخفي الأم بعض الهدايا في البيت وبعد ولادتها تخبر طفلها الأكبر عن مكان وجود الهدايا في البيت فيشعر أن والدته لم تتخل عنه بل تحبه.
- ٣- لا يجب إبعاد الطفل الكبير لفترة عن البيت مع قدوم المولود الجديد؛ لأن ذلك يجسد مخاوفه في إمكانية التخلي عنه.
- ٤- لا يجب توبيخ الأخ الكبير لشعوره بالغيرة؛ لأن مثل هذا الصدم أو التأنيب غالباً ما يثير مخاوف الطفل بأن والديه يمكن أن يتخلوا عنه.
- ٥- عند محاولة الطفل الكبير في تقليد أخيه الصغير بشرب الحليب أو أكل مأكله أو العودة إلى الرضاعة أو أن تتولى الأم إطعامه بنفسها فلا مانع من تلبية رغباته وعدم صده بقسوة؛ لأن ذلك يصدمه أكثر.

٦- حينما يقيم الأخ الكبير مقارنات بينه وبين أخيه الصغير فعلى الوالدين إرضاء غروره.

٧- لا مكان للعقاب الجسدى فى علاج الغيرة.

#### رابعاً : الوشاية ( الشكوى أو الفتنة ) :

إن هناك أسباباً مختلفة لممارسة الأطفال الوشاية، فبعض الأطفال الذين يفعلون ذلك لديهم فكرة إنقاذ العالم من أخطاء مادية وأخلاقية، والبعض الآخر يفعلونه بهدف أن عقاب الأبوين للشخص السيئ وسيلة فعالة للتعامل معه، وبعضهم يفعلونه آملين فى الحصول على لقب الطفل حسن السلوك فى مقابل الطفل سيئ السلوك، وسيساعدك كثيراً أن تتحدى دوافع ابنك الواشى الصغير.

- أجيبى الطفل الواشى بجملة قصيرة كأن تقولى: "يسعدنى أنك تعرف القواعد جيداً" فعبارة كهذه سوف تمنح الطفل الاهتمام الذى يريده دون إجازة الوشاية، ثم سىرى مبتعدة.
- أن يشى الطفل بأحد فهذا أفضل من أن يضربه، إذا كان الطفل الذى جاء بالوشاية غاضباً ومحبطاً ويبدو متالمكاً نفسه وهو يطلب عونك، فلا بأس من أن تتدخلى بشرط أن تكونى محايدة فى مشاعرك.
- إذا كانت المشكلة هى خلاف بين طفلين، اتخذى موقفاً محايداً بأن تخلصى الموقف وتقدمى اقتراحات دقيقة.
- إذا كان ابنك معتاداً على الوشاية، امتدحى كل موقف يستطيع

فيه أن يحل مشكلة ما دون اللجوء إلى الوشاية وأثنى على هذا السلوك كثيرًا.

- استخدمى أسلوب الفكاهة لتهديئى من حدة الموقف.
- بينى للطفل الفرق بين الوشاية وبين إخباره لك بشيء يكون من الضروري أن تعرفيه.

#### **أمور توضع فى الاعتبار:**

- تعد الوشاية من الصفات التى يرفضها أغلب الآباء والأمهات.
- تتزايد الوشاية بين الأطفال حتى سن السادسة.
- الأطفال الواشون نادرًا ما يلقون التأنيب، على الرغم من أن الوشاية شيء مرفوض.
- يبدى الوالدان الرغبة فى معرفة المعلومات التى ينقلها لهم الشخص الواشى، ولكنهم عادة ما يكرهون الدوافع الشخصية التى يسعى لها ذلك الشخص (كأن يشعر بالأهمية أو يضع ابن زوج أحد والديه فى مأزق).
- معظم الأطفال يبالغون فى الوشاية بأقرانهم.

#### **ما ينبغى قوله :**

- "إننى أعلم أنك تحبين أن تخبرينى بما يفعله أخوك خطأ، أخبرينى من فضلك فقط فى حالة إيذائه لشخص ما أو تعرضه لخطر ما".
- "إذا وشيت لتوقع بأختك فى مشكلة فإننى سأغضب منك".
- "إذا كنت مترددًا أن تخبرنى أم لا فلا بأس بأن تخبرنى".

- "إذا أخبرتنى عن شيء ليس من شأنك فسأشكرك على ذلك، ولكن هناك احتمال كبير أننى لن أستجيب لما قلته".
- تحقق من الدوافع التى تكمن خلف الوشاية.
- شجع طفلك على كل ما هو لائق.

#### ما لا ينبغي قوله :

- "لا أحد يحب الشخص الواشى" إن ذلك لا يُعَلِّم الطفل كيفية التمييز بين النقل اللائق وغير اللائق لاحقاً.
- الأطفال الصغار هم فقط الذين يشون، لذا يجب أن تعرف أفضل منهم "حقاً فإن الطفل الأكبر غالباً ما يمكنه التمييز بين المواقف المأمونة وغير المأمونة ومتى يمكنه نقل ما يحدث إلى والديه.
- "إننى سعيد لأنك أخبرتنى بأن أخاك لم يغسل أسنانه" إن التشجيع على الوشاية من جراء الأخطاء الصغيرة ليس بأسلوب جيد، فإنك بذلك تجعل من طفلك شخصاً بشعاً.
- "إنك تساندينى حقاً عندما تطلعينى على الأشياء الخاطئة التى يقوم بها أخوك". لا تشجع طفلتك على القيام بذلك.

#### خامساً : تحسين الثقة بالنفس :

إن تأييد احترام الذات قد ظهرت نتيجته فى كثير من التغيرات الجوهرية التى حدثت فى المدارس خلال السنوات الأخيرة، فقد بدأ الطلاب الراسبون فى تلقى التشجيع حماية لكرامتهم، ويرفض المدربون

الاحتفاظ بتسجيل الأهداف في مباريات السلة وكرة القدم الخاصة بالطلبة حتى لا يسوء ذلك الفريق الخاسر، وعديد من المدارس بدأت في عمل نسخة معدلة من نشرة "طالب الأسبوع" وتأكدت من أن جميع الطلبة يصيهم الدور في هذه النسخة بصرف النظر عن الأداء، وفي المعرض يحصل كل واحد على ميدالية، والنتائج من ذلك أن الآباء والمدرسين قد يشعرون بالرضا من المحاولة، ولكن الأطفال أقل قدرة على مجابهة الفشل. أضف إلى ذلك أن دراسات لا حصر لها تؤكد أن العديد من الأطفال العدوانيين لديهم نظرة إيجابية مبالغ فيها تجاه أنفسهم وقدراتهم.

#### أمور توضع في الاعتبار:

- فكر في مسألة الثقة بالنفس بشكل محدد وليس بشكل عام. يتم احتجاب احترام الذات، بمعدل أقل من المتوسط، ووراء حقيقة تقول بأن الطفل يشعر بالزهو الشديد في مواضع معينة.
- بما أنه ليس هناك شخص كامل، فالأطفال والبالغون بحاجة إلى زيادة الثقة في قدراتهم لكي يواجهوا الإحباطات والفشل.
- لقد اكتشف أحد الباحثين أن تعليم الطفل التحكم في نفسه أهم بكثير من المحاولات الكثيرة لبناء احترام الذات.
- احترام الذات شيء كالحب، ربما لا يكون من السهل تعريفه بدقة، ولكن أغلب الناس تتناهم ثقة عالية بالنفس عندما يكون لديهم مبرر للشعور بالزهو بأنفسهم.

### ما ينبغي قوله :

- لا بد من قول عبارات التشجيع بمزيد من الحماس.
- "الدراسات الاجتماعية مادة صعبة لك، ومع ذلك تقوم بمذاكرتها. دعني أسألك بعض الأسئلة حتى وإن كانت محبطة في بعض الأحيان". إن ذلك يظهر جهدًا مبذولًا من ابنك، وقد ترك ذلك انطباعًا قويًا لديه.
- "ما رأيك في نزهة أنا وأنت فقط على قدمينا؟" إن الاتصال عن طريق إبداء الرغبة في قضاء الوقت مع أطفالك، يدل على أنهم يمثلون شيئًا خاصًا لديك.
- إن مخالفة رغبات الأصدقاء أمر ليس من السهل اتباعه دائمًا، فذلك يستلزم بعض الجرأة.
- امتدح أى فضيلة مثل: الإصرار والطيبة والعدل والرغبة في المشاركة أو الطاعة.

### قاعدة ثابتة:

اقض الوقت مع طفلك في نشاط مفيد، فيمكن بذلك تحسين الإحساس بالذات سواء أدى هذا النشاط إلى إنجاز معين أم لا.

### ما لا ينبغي قوله :

- لا تسأل مباشرة "هل تريدان التحدث معي؟" فربما ترد طفلك بقطرته بقول: لا، حتى لو كان لديها فكرة تلح عليها.
- السؤال "بما تشعر؟" من الممكن أن يتحول إلى طريق جانبي عندما يكون واضحًا على طفلك الغضب.

- لا تسأل ماذا حدث، بل قل: "أخبرنى ماذا حدث؟".
- لا تسد أى نصائح دون أن تقدم اعترافًا واضحًا بفهمك للمشكلة وللأحاسيس التى يحس بها طفلك.
- غالبًا سيستخدم الأطفال الذين جرحت كبرياءهم عبارات تكشف عن تعليقات سلبية شائعة عن أنفسهم مثل: "أنا غبى"، "لا أستطيع أن أفعل شيئًا صحيحًا"، فلا بد لك من إظهار التعاطف، وتعلّم طفلك كيف يفكر بمزيد من العقلانية وترد عليه: "أنت لست غبيًا، بل لم تذاكر بجد هذه المرة لقد شاهدت الجميع يرتكبون الأخطاء من أصحابك، لست وحدك الذى فعلت ذلك.

#### سادسًا: الاستفزاز:

إن التصرف حيال الاستفزاز بين الأطفال ليس دائمًا أمرًا من السهل تحقيقه، فإخبار الطفل بعدم المبالاة بالاستفزاز كأن تخبر السباح ألا يتبل أثناء السباحة.

#### أمور توضع فى الاعتبار:

- الأطفال الصغار يرون الاستفزاز على أنه شىء جارح دومًا.
- الأولاد ذو الثمانية أعوام يرون الاستفزاز على أنه خبرة إيجابية يستفاد منها.
- الاستفزاز يمثل الجانب الأكبر من حياة الأولاد أكثر من حياة الفتيات.

- دائماً ما يتعرض الأطفال الذين ينبذهم نظراؤهم إما لأن يكونوا شديدي العدوانية أو شديدي الاستسلام للانتقاد لعدم قدرتهم على تقبل الاستفزاز.

### ما ينبغي قوله :

- إذا جرح طفلك من ملحوظة استفزازية وجهت إليه فإن رد الفعل المباشر من جانبك هو التعاطف معه.
- "إنه ليس أمراً مضحكاً أن ستفرك شخصاً ما".
- إن إبداء التعاطف مع طفلك عادة ما يجعلها تشعر بأن من حولها يفهمونها ويؤكد أنها محبوبة وأن هناك من يهتم لأمرها، فهذا كل ما هو مطلوب منك لمساعدتها للأخذ بيدها لتجاوز هذه الإهانة والجرح.
- إذا كنت تعتقد أن طفلك يتعامل مع الأمور بحساسية أو أساء تفسير أى ملاحظة للمضايقة فعليك تعليمه الطرق البديلة لتفسير الأمور.
- بعض الأطفال يستهزئ بأطفال آخرين مثلهم ويرجع ذلك إما إلى غيرتهم أو لعدم رضاهم عن بعض الأشياء في حياتهم، ولذا فهم يفرغون هذه المشاعر باستخدام ألفاظ وضيعة مع الآخرين.
- اجعل طفلك يتخيل الطرق الناجحة التي يتبعها زملاؤه للتغلب على الاستفزاز.
- "أتذكر عندما ضايقتك طفل الجيران فلم يبدُ عليك الانزعاج فلماذا كان ذلك؟".

- "هناك وصفة سحرية للتغلب على الاستفزاز، فإذا ابتسمت ولم تقل شيئاً فإن الشخص المستفز من المحتمل أن يتوقف عن استفزازك، فإذا كان يفعل ذلك؛ لأنه يجب أن يضاً يجب أن يراك مبتسماً، أما إذا فعل ذلك؛ لأنه يريد مضايقتك فإنه لن يرضيه أن يراك مبتسماً فهناك احتمال أن يتوقف عن استفزازك".
- علم طفلك كيفية التمييز بين الاستفزاز الودى والسخرية.
- "إذا أراد شخص ما أن يؤذى مشاعرك فربما تراه يستعرض أمام الآخرين من خلال الاستهزاء بك ومحاولة جعلهم يضحكون عليك، فإذا قام شخص ما بارتجال إحدى النكات فإنه إذا كان يجبك فسيقولها لك وحدك وليس أمام الآخرين حتى لا يسخروا منك".
- إذا استفزتك صديقة طيبة فإنها لا تقصد أن تجرح مشاعرك عمداً، ولكن إذا ضايقتك ملاحظتها فتحدثى إليها فيما بعد عن ذلك، فإذا كانت صديقتك حقاً، فسوف تتوقف عن مضايقتك بالاستفزاز بهذه الطريقة مرة أخرى.
- أخبر طفلك عن المواقف التي تعرضت فيها للاستفزاز فى الصغر، فهذا يفسح صدر أطفالك لقبول مثل هذه المواقف.
- عندما يبالغ طفلك فى رد فعله للاستفزاز فإنه سيواجه مشكلات أخرى من قبل أشياء أخرى، فربما يشعر بأنه منبوذ أو يشعر بالحزن والخوف، لذا فعليك التحقق من هذه الاحتمالات.

- الطفل الذى يضايقه الاستفزاز قد يحدث له ذلك بشكل قاسٍ ومتكرر، فمن الممكن أن يكون ذلك جارحاً جداً لطفلك ويمكن أن يؤدى إلى اضطرابات سلوكية عنيفة.
- "ما سأقوله قد لا يساعد كثيرًا، ولكننى أريدك أن تعرف أننى أعتقد أنك طفل ممتاز، فكل يوم يمر يصبح مصدر سعادة لى وذلك لأنك تمثل الجزء الأكبر منه".
- إذا اتسمت الحياة الأسرية بالسعادة والأمان فهناك احتمال أن يتعلم طفلك كيفية التصرف مع المضايقات الاستفزازية.

#### ما لا ينبغى قوله :

- "هون عليك، كل شخص يتعرض للمضايقات، لذا لا بد أن تغلب عليها" إن اتباع هذا الأسلوب المطمئن الأجوف ليس ضروريًا فى هذا الصدد.
- "أوه كفى عن التعجب" أنت بهذا تتقرب من استفزاز طفلتك، وكأنها لا يكفيها ما لاقته من استفزاز بالفعل، فإنك بذلك تؤيد اعتقادها بأن هناك شيئاً خطأ أو غير ملائم فيها.
- "توقف عن إغاظته. يالحقارتك" قد تكون محققاً وفى الوقت ذاته ربما لا تكون كذلك، تذكر جيداً أن الكلمات فى حد ذاتها لا تشكل مشكلة كما يفعل سياق الموقف الذى ألقىت به هذه الكلمات، فإذا لعب الأطفال معاً واستمتعوا بصحبة بعضهم البعض، فإن صيغة الاستفزاز بينهم ستكون لطيفة وطيبة.

• "أوه هون على نفسك. إننى أحاول فقط أن أثيرك. كف عن البكاء ألا تتقبل النكات؟" أحياناً يستفز الوالدان طفلها أملاً في إضحاكه، ولكن يحدث عكس ما كان يرجوانه تماماً فلا تحاول حينئذ زيادة الجرح بالإهانة، اعتذر بدلاً من ذلك لتهدئته ثم حاول بعد ذلك أن تفسر مقصداً.

• "ماذا سيكون رد فعلك إذا استفزك شخص ما؟" هذه المحاولة لتمثل ذلك لن تفيد. إذا كان طفلك في الحادية عشرة من عمره أو أكبر فإن هذا يعنى أنه يمتلك القدرة على الاستيعاب ومعرفة كيفية التعامل مع المضايقات الاستفزازية، فإذا أجاب عن سؤالك بوضوح وصراحة فإنه من المحتمل أن يقول: "لا أبالي إذا قام شخص ما بمضايقتي باستفزازي".

### **سابعاً: الشجار بين أبناء الزوج والزوجة:**

إن أولاد الزوجة والزوج سوف يتشاجرون مع بعضهم البعض، هذا شئ بديهي، وأقصى ما يتمناه الآباء هم ألا يدوم الشجار وألا ينفجر ليصبح صراعاً يبحث فيه كلا الطرفين عن نصر في معركة فاصلة.

### **أمور توضع في الاعتبار:**

• نادراً ما يكون الآباء متماسكين عندما يتعلق الأمر بالتدخل في حسم المجادلات بين أطفالهم. أحياناً تتم التدخلات في حينها، غير أن الشئ المحير هو كيف يكون التدخل المناسب لفض النزاعات.

- هل تنوى توجيه اللوم إلى أحد الأطفال دون الآخر؟ قد يكون لهذا اللوم ما يبرره ولكنه من الممكن أن يصبح دليلاً على تحيزك.
- كلما ساد التوتر وعدم الرضا في أساس العلاقة بين الأطفال ووالديهم، زاد احتمال وقوع تجاوز من جانبك في كيفية التدخل بينهم، فقد تكون فظاً معهم بعض الشيء أو نافذ الصبر.
- إذا كنت تعتقد أن زوجتك متساهلة للغاية، فقد تضطر إلى أن تكون مغالياً في تعويض ذلك وأن تكون أكثر شدة، وهنا لن يكون باستطاعة أحدهما تناول الموقف بموضوعية.
- يمكن أن يتسبب نشاط الهرمونات في المزيد من الهياج عند الأطفال.

#### ما ينبغي قوله :

- تكمن الأهداف في وقف احتمالات تصاعد العنف، قم بتهدئة الأطفال كما ينبغي حتى يمكن التدخل، وعلمهم كيف يحلوا المشكلة بهدوء وعقلانية، لا تتدخل في الحال.
- أغلب النزاعات تأتي من المضايقات وإيذاء المشاعر أو من الظلم، والخطوة الأولى هي أن تساعدكم على تحديد المشكلة.
- الخطوة الثانية أن تتبادلوا الحلول الممكنة.
- الخطوة الثالثة هي أن تضع خطة.
- في النزاع التالي، كن مدرباً أكثر منك مدرساً.

- احذر من الانحياز، فأولاد الزوجة أو الزوج خبراء في إثارة بعضهم البعض في صمت وخبث ولهذا نراهم يظهرن البراءة لمن يلاحظهم.
- غير البيئة المحيطة.
- شجع أى جهد يسهم فى حل المشكلة. امتدح السلوك المطلوب.
- أبْدِ تعاطفًا عن طريق البحث فى أعماق المشكلة، فقد لا يكون ما يعكر صفو واحد أو أكثر من الأطفال هو ابن الزوج أو الزوجة.
- لا تقل شيئًا، إن أطفال المدارس الإعدادية لديهم بعض الخبرة الناجحة فى حل مشكلاتهم مع الأصدقاء.

#### ما لا ينبغي قوله :

- "ألم أخبركم ألا تتشاجروا" إن كل والد يقول هذه الكلمات مرة أو مرات ولكنها نادرًا ما تفيد، فهي ربما توقف النزاع مؤقتًا لكنها لا تبين لهم كيف يحلون المشكلة.
- "من بدأ ذلك؟" لم يحدث أبدًا فى تاريخ الآباء أن أجاب طفل على هذا السؤال بدقة.
- "انتظر حتى يأتى والدكم" عالج الموقف بنفسك.
- حاول ألا تلجأ إلى العقوبات الاستبدادية، وسوف يكون من الأفضل دائمًا أن يعرض الأطفال النتائج مسبقًا.
- "إذا لم تتشاجروا فسوف نخرج بعد فترة لتناول الآيس كريم" إذا استعملت ذلك كل فترة طويلة فلا بأس، ولكن بعض الآباء يفرطون فى استخدامه.

## الغيرة فى المدرسة

### مشكلة الغيرة وعلاقتها بالتوافق الدراسى :

للمدرسة دور كبير فى تنمية الغيرة عند التلاميذ، فالمدرسون كالأباء قد يخطئون فى معاملة تلاميذهم ويعاملونهم بطريقة تثير المنافسة الشديدة بينهم، وتنمى عندهم الحقد والخوف والغضب، مما يجعلهم مستهدفين للغيرة الشديدة فى مراحل حياتهم التالية.

وأخطاء المدرسين التى تنمى الغيرة عند التلاميذ هى نفسها أخطاء الآباء المستهدفون للغيرة الشديدة والذين شعروا بالغيرة والحقد والخوف وهم صغار، ويعاملون أبناءهم كما كانوا يُعاملون فى طفولتهم، فيتسلطون عليهم ويحقرونهم، ويثيرون المنافسات والصراعات فيهم ، وينمون الغيرة الشديدة فى نفوسهم.

ومن الأخطاء التى يرتكبها المدرسون والتى تنمى الغيرة فى نفوس التلاميذ ما يلى :

#### ١ - تفضيل تلميذ على آخر :

فقد يفضل المدرس أحد التلاميذ ويخصه بالرعاية والاهتمام أكثر من زملائه فى الفصل، فيقربه منه أو يكثر من توجيه الأسئلة إليه أو من مداعبته مما يشعر التلاميذ الآخرين بالغيرة منه، فيحقدون عليه ويكرهونه ويكرهون مدرسهم.

## ٢- المقارنة بين التلاميذ:

فقد يلجأ المدرس إلى مقارنة التلاميذ في الفصل ويمدح التلميذ الشاطر، ويذم التلميذ الكسول بهدف تشجيع الشاطر ودفع الكسول إلى تقليد زميله، وتؤدي هذه المقارنة - في معظم الأحيان - إلى نتائج سيئة، فقد يشعر التلميذ الكسول بالعجز عن التفوق، ويشعر بالدونية والقلق، وتنمو عنده الغيرة من التلاميذ الناجحين والحدق عليهم والكراهية لهم، وقد يعمم هذه الكراهية على المدرسين والمدرسة والمجتمع كله، ويسعى إلى الانتقام والتخريب كما يحدث في بعض حالات الجناح.

## ٣- الاستعداد للغيرة عند المدرس:

قد يكون المدرس شعر بالغيرة الشديدة في طفولته ونمى عنده الاستعداد للغيرة وهو صغير، فيعامل تلاميذه معاملة غير ناضجة تثير فيهم الحقد والخوف والغضب، وتنمى الغيرة بينهم فيستهزئ بالتلميذ الضعيف ويحقره ويهينه، ويستخف بعمل التلميذ الشاطر وينقص من حقه في الدرجات، وقد يصف التلاميذ بصفات سيئة ويتوعددهم بالويل، وينمى عندهم الصراع والمنافسات غير الشريفة، وكأنه يكرر لا شعورياً الخبرات السيئة التي تعرض لها في طفولته.

ومن أمثلة المعاملات التي تنمى الغيرة الشديدة بين التلاميذ:

أن يسأل المدرس سؤالاً ويطلب من أحد التلاميذ الإجابة، فيخطئ ويطلب من آخر فيصيب، فيأمر الثاني بضرب الأول أو يأمره بالبصق في وجهه، أو يكتب عبارة مهينة ويضعها على صدر المخطئ.

وقد يعلن المدرس أن هدفه من هذه المعاملة تشجيع التلميذ الكسول على الجهد والنشاط، لكن إذا دخلنا إلى أعماق هذا المدرس سوف نجد أنه يكرر الأسلوب الذى عامله به مدرسه وهو صغير، ونمى عنده الغيرة والحقد والكراهية وهو بذلك ينمى الغيرة عند تلاميذه دون أن يدري بما يفعل.

### **مشكلة الغيرة وعلاقتها بالتوافق الدينى للطفل :**

إن الغيرة هى استجابة طبيعية لفقدان حقيقى أو مفترض أو تهديد بفقدان الحب، وعادة ما يكون الموقف الذى يسبب الغيرة مثيراً اجتماعياً يتضمن أناساً وخاصة عندما يشعر الطفل نحوهم، ويختلف الألم الناتج عن الغيرة وشدها لدى الأطفال بدرجة كبيرة.

ودور الأسرة وأساليب التربية الخاطئة تسهم بدور كبير فى إحداث الغيرة لدى الأبناء، ومثالاً واضحاً على الغيرة وما يمكن أن تسببه من أضرار كبيرة قد تصل إلى حد القتل كما فعل إخوة يوسف عليه السلام مع يوسف، وكيف رموه فى الحب وتركوه وحيداً يعانى وهو طفل صغير لا حول له ولا قوة، فكل هذا بسبب الغيرة الشديدة التى سببها سلوك الآباء فى حال المفاضلة والتمييز بين الأبناء.

ومن هنا فعلى الالتزام بما جاء به ديننا الحنيف، ورسولنا الكريم حيث قال: "اعدلوا بين الأبناء حتى فى القُبلة".

فلا بد أن يلتزم الآباء بهذه التعاليم؛ لأن فى المفاضلة والموازنة بين الأبناء يولد الحسد والغيرة والبغضاء والعداوة بين الأبناء...

فلا بد أن يضع الوالدين والمعلمين في اعتبارهم هذه الآثار السلبية على الأبناء وعليهم هم كذلك بسبب التفرقة بين الأبناء، إضافة إلى الأمراض النفسية الأخرى التي يتعرض لها الطفل الذي يشعر بهذا الظلم من قبل الوالدين ومن حوله في المدرسة.

## الغيرة بين الزوجين وأنواعها

"الغيرة".. نار الزواج الموقدة، البعض يراها مثل الدبة التي قتلت صاحبها، ومثلها مثل الأمر الذى إذا زاد عن حده انقلب إلى ضده، والبعض الآخر يصفها بأنها ملح الحياة الزوجية وتوابلها الضرورية، ولا غنى عنها لإضافة نكهة مميزة على حياتنا الزوجية وتصيها بالتجدد الدائم بعيداً عن الرتابة والملل.

وبين الطرفين تعددت آراء الناس واختلفت إلا أن لكل شخص مقاييسه وآراءه الشخصية حول تلك القضية التي يرونها أحد ملفات الزواج الشائكة التي يجب التعامل معها بدبلوماسية منقطعة النظير؛ حتى يمكن الوصول بسفينة الزواج إلى بر الأمان.

وبقراءة تحليلية للاستشارات الموجودة عن معاناة الأزواج والزوجات مع "الغيرة" وجد أن السيدات مثلن وحدهن ٨٨.٨٪ من أصحاب المشكلات الواردة مقابل ١١.١١٪ من الرجال، وإذا كانت النسبة الأكبر من مضمون تلك المشكلات تدور حول مفهوم "الغيرة الزائدة" لدى أحد طرفي العلاقة الزوجية فإن النسبة الأقل كانت تدور حول معنى "الافتقاد إلى وجود الغيرة والاحتياج الضرورى لوجودها كى تستمر الحياة".

وفى الوقت نفسه كانت النسبة الصغرى للسيدات ٣٣.٣٪ يعانين غيرة أزواجهن الزائدة عليهن، فى المقابل كانت النسبة الكبرى ٤٤.٤٪

منهن يعانين من غيرتهن الزائدة على أزواجهن والتي قد تؤدي إلى هدم البيت والاستقرار.

إن الغيرة غريزة أساسية، فالغيرة مشتقة من تغير القلب وهيجان الغضب؛ بسبب المشاركة فيما به الاختصاص، وأشد ما يكون ذلك بين الزوجين.. وقيل الغيرة في الأصل الحمية والأنفة.

إن هذه الغريزة يشترك فيها الرجال والنساء، بل قد تكون في النساء أكثر وأشد، وتتأجج أكثر إذا أحست المرأة بخيانة زوجها أو بتطلعها لأخريات، وقد تثور تلك الغيرة عند الرجال إذا شك في سلوك زوجته أو أحس بتطلعها إلى الرجال.

والغيرة لدى المرأة قد تكون في بعض الأحيان غريزة أساسية لديها تظل تعاني منها طوال حياتها، خاصة إذا كانت تلك المرأة من النوع غير الواثق من نفسه.

ففي مقابل غيرتها الزائدة يجب عليها أن تحاول التحلي ببعض الحكمة ومزيد من التماسك، والتحدث إلى الزوج في الوقت المناسب عن الموضوع المناسب، كما يجب أن تكون دائماً مصدرًا لكل شيء طيب وجميل، ولا تحاول أن تراقب تحركاته أو تعبث بأوراقه أو أشياءه الخاصة ليرتاح باله وتقطع أى شك باليقين!!

وتنقسم الغيرة إلى غيرة مَرَضِيَّة وغيرة محمودة:

"فالغيرة المَرَضِيَّة" هي التي تصل إلى الشك المرضي وهو مرض يسمى الاضطراب الضلالي وهو من الأمراض الصعبة في تشخيصها. ويحتاج فيها الزوج أو الزوجة إلى ضرورة الذهاب إلى طبيب نفسى حتى

لا تستحيل الحياة بين الزوجين. ولكن الاستمرار في هذا المسلسل من العذاب والشك والغيرة قد يؤدي إلى إجراءات خطيرة وعنيفة".

وعلى الجهة المقابلة للغيرة المرضية تقف الغيرة المحمودة، جميلة شريطة ألا تزيد مقدارها عن اللهب الذى يدفع إلى النار التى تحرق.. فالغيرة شعور محمود والرجل الذى لا يغار لا يستحق أن يكون رجلاً، والله سبحانه وتعالى يغار على عباده ويحب الرجل الغيور.. ولقد كان سيدنا عمر بن الخطاب ؓ شديد الغيرة على نسائه حتى إن رسول الله ﷺ لما رأى داره فى الجنة ابتعد عنها لعلمه بغيرته.. وإذا كانت المرأة تحب ثقة زوجها فيها، فإنها أيضاً تحب غيرته عليها، والحكماء من الرجال من يتوازن فى مسلكهم مقدار الثقة مع الغيرة فى موضعها.. أما إذا زادت الغيرة عن حدها فإنها تترجم عند الزوجة إلى شك فى سلوكها، وهذا ما يشعرها بالضيق، خاصة إذا كان اتهام ظالم لا يقوم على دليل.

وعلاج الغيرة بأن يتعامل معها أحد الطرفين من خلال التعرف على كل ما يثير غيرة الآخر وتجنبه أو الامتناع عنه قدر المستطاع، وكذلك إخفاء ما يثيره وعدم السماح للعناد أو الكبر بإفساد الحياة الزوجية، وتأكيد الزوجة المستمر على حبها لزوجها وعلى أنه أجمل ما فى حياتها، وأن يكون هناك حوارات هادئة بين الزوج والزوجة - بعيداً عن أوقات الأزمات - تؤكد فيها الزوجة على مدى إخلاصها لهذا الزوج ومعاينته برفق على أن تكون حازمة فى رفض ضربه وإهانته لها، حتى لو اضطرت الزوجة إلى الاستعانة بأهله أو أهلها أو بمن يستطيع التأثير عليه، وكذلك التعبير عن الاستمتاع والسعادة بالعلاقة الحميمة؛ لأن عدم

تجاوب الزوجة يعطى للزوج انطباعاً بأنها تزهد أو تنفر من التواصل معه، وأنها لا ترغب فيه.

### **مضار الغيرة:**

للغيرة مضار كثيرة وأثار سيئة تفتك بالمرأة قبل غيرها، وتجعلها نهباً للقلق والوساوس ولو علمت المرأة الغيرة من مثالب ومالها من أضرار، لأظلتها سحائب الندم، ولعصر فؤادها نتيجة تصرفاتها الساذجة وغير المسئولة والتي كانت ردود فعل للغيرة التي أوردتها المهالك!

### **الغيورة دائمة القلق كثيرة الحسد:**

كأنها ترصد حركات من تغار عليهم، زوجها، أهلها، مديرتها،... .. وترقبه حذر من تغار منهم: صديقتها، أمها، ابنتها وتتعب جسمها وعقلها وأعصابها فهي تعيش في نكد الدنيا الذي تحترق بآلامها ويشعرها بالقلق الدائم.

### **كيف نكبح جماح الغيرة:**

الخير والشر فتنة، ومشكلات الدنيا وهمومها إنما هي ابتلاء. وعندما تنتشر الغيرة في المجتمع تسوده الأنانية، والعلاج النافع يكون بالتعاون مع كل الأطراف، وإذا أرادوا الإصلاح وقام كل فرد بدوره الواجب عليه في كبح جماح الغيرة نكون قد بدأنا في العلاج الفعال، ودور الرجل في كبح الغيرة ليجنب الأسرة عواقب وخيمة يكون على النحو التالي:

١- يحسن استعمال القوامة.

٢- لا يتعسف في استعمال الحق الذي أعطاه الله إياه.

٣- العدل.

٤- ملاطفة الزوجة والأبناء.

### الغيرة.. نار متوقدة:

والغيرة كسلوك اجتماعي منها محمود، وآخر مذموم، فقد تغار المرأة من حسن اهتمام الآخرين بمظهرها وبيتها وأولادها وهي تريد أن تفعل مثلها، وقد تغار المرأة على زوجها من امرأة أخرى فإما أن تتشاجر مع زوجها وإما تدبر مكائد ومشكلات أخرى كأن تتبع أخبارها. وغالبًا ما يعاني صاحبها من الحرمان العاطفي أو لم يحصل على قسط وافر من الحب والحنان الأسري، ويمتلئ قلب صاحبها بالحقد نتيجة الحسد لأى شخص، واعلمى أيتها الزوجة أن الغيرة عياء وهى لا تجعلك تستطيعين الرؤية الصحيحة فى كثير من الأمور، إن هذه الغيرة ستحرمك وتهدم بيتك وأولادك. ويذكر الله عز وجل: ﴿وَالَّذِينَ يَرْمُونَ الْمُحْصَنَاتِ ثُمَّ لَمْ يَأْتُوا بِأَرْبَعَةِ شُهَدَاءَ فَاجْلِدُوهُمْ ثَمَانِينَ جَلْدَةً وَلَا يَقْبَلُوا لَهُمْ شَهَادَةً أَبَدًا وَأُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ﴾.

وإذا زاد الشك والغيرة زادت الوسواس التى تجبر الإنسان على عمل تصرفات وهو غير قانع أو مقتنع بها، ولكنه مضطر لذلك، وربما يستنكرها دائمًا ويندم عليها، كثيرًا ما نسمع عن أزواج يتصيدون الأخطاء ولو بعثرات اللسان لينوا عليها قصصًا وخيالات لا شعوريًا. هذه الرغبات عندما تدخل مجال الشعور فإنها تنقلب إلى عكسها بمعنى

أن الزوج يلقي بكل هذه الرغبات على زوجته وكأنها هي التي تريد أن تهرب من مسئوليات الزوج وهي الكارهة أيضًا.

ومن الغريب أن المصاب بالغيرة المفرطة لا يدرك بأنه مصاب بهذه الآفة الخطيرة وتدفعه لارتكاب حماقات قد تقضى على الحياة الزوجية.

إلا أن الغيرة الشديدة لدى الزوج يعذب نفسه بها أولاً، لأنه يتشكك في كل شيء يخص زوجته، وتصور له خيالاته أوهاماً لا أساس لها من الصحة. كما أنه بهذه الغيرة الشديدة قد يغرى ويدفع زوجته إلى المعصية وارتكاب الإثم.

إن الغيرة الزائدة ليست من الأمور المستحيلة العلاج ولكن بشيء من الثقة والحب والتعاطف وسد مسلك الشيطان.

وليتق الله كل من الزوجين، لطالما أن الزوج قد اختار من ارتضى دينها وحسبها ونسبها وتزوجها فلا بد أن يطرد الأوهام والهواجس، فلا داعى لتعذيب نفسه وتعذيبها، وعلى الزوجة الثقة بزوجها ولا تدع الظنون تسير في حياتها، وتكون محامية لزوجها، وعلى الزوج أن يترفق مع تلك الزوجة الغيورة ويتعامل معها بهدوء حتى تمر العاصفة بسلام.

ويؤكد البعض للزوجة أنه إذا زادت لديك مشاعر الغيرة فهذا ليس معناه أنك مريضة قد تسيطر عليك بعض الوقت، ولأسباب معينة مشاعر الغيرة، ولكن بشكل زائد جداً، أو أن هذه المشاعر سوف تؤثر سلباً على حياتك.

• إن إحباطات الحياة اليومية والتي تجعلنا مضغوظين قد ترهقنا إلى الحد الذى نعقد فيه السيطرة على أفعالنا وانفعالاتنا. نريد كل

اهتمامه بنا نريد أن تحتّمى به نريده أن يدفئنا فى أوقات أزمتنا نحتاج أكثر إلى الإنسان الذى نحبّه ويحبنا.

- وإن كان حبك قويًا وشاخصًا وعظيمًا فسوف تكون غيرتك زائدة بعض الشيء وفى بعض الأوقات؛ لأنه أهم إنسان فى حياتك؛ لأنه ملك عواطفك وملك أفكارك، وإذا كان اهتمامك أقل أو محدودًا فلن تشعرى بأى خصوصية تجاهه ولن تغارى عليه.
- إذا صاحبت غيرتك الزائدة مشاعر الحزن والضيق والإحباط فهذا معناها أن هناك خللاً بسيطاً فى علاقتك الزوجية. غيرتك هذه المصحوبة بالألم سوف تدفعك إلى الحركة فتحطّمى نفسك وتحطّمى حبيبك وتحكمى أهم علاقة فى حياتك.

**الآن:**

فلنحاول أن نقرب من العلاج أنك تتألمين وتتعبين. وسرّ لك أنك تحبين هذا الرجل حباً شديداً. مشكلتك فى البداية تكمن فى الآتى:

١- إنك تصرين أن يعترف حبيبك أو زوجك الحبيب بأنه قد أساء إليك، أغضبك أزعجك. وأنه سبب متاعبك وأنه سبب حزنك وإحباطك وأنه سبب المعاناة النفسية التى تمران بها معاً.

٢- إنك تصرين على وجوب أن يفعل شيئاً لعلاج الموقف.

٣- إنك لا تريدين أن تهدئين أبداً. بل يظل توترك وغضبك وعنك مشتتلاً مستمراً حتى يبذل هو كل الجهد وحده من أجل أن تعود إليك راحة البال وتشعرين بالأمان.

ولكن أيتها الزوجة الغيورة بشدة، يغيب عليك ما يلي:

١- أنه لا أحد يدفعك إلى الغيرة. إن غيرتك نابعة من طريقة تفكيرك وأنتك المسؤولة عن غيرتك. وأنت لا تقيمين سلوكه بل تقيمينه هو نفسه.

٢- لماذا أنت لا تفعلين شيئاً مع غيرتك الزائدة الحمقاء أحياناً بدلاً من أن تلقى المسؤولية كلها على زوجك. افعل شيئاً من أجل أن تظل روعة الحب له وروعة حبه لك. وأن تفضلاً معاً والشئ الوحيد الذى يقتل الحب هو الخيانة وهذا الرجل لم يخنك ولن يخنك طالما أنه أحبك. فقط أنت تخافين بشكل مرضى.

٣- كيف تتوقعين أن يقوم زوجك بعمل شئ من أجل الأزمة التي تمران بها بينما أنت نفسك لا تريدين أن تفعل شيئاً. إذا أنت لم تحاولي أن تحلى مشكلتك فكيف تطلبين من الآخرين أن يحلوها لك.

### هل تغار على زوجتك؟

تحب المرأة من زوجها أن يغار عليها؛ لأن ذلك يعطيها إحساساً رائعاً بأنها جوهرة غالية بالنسبة له يحرص على حفظها وصيانتها وإخفائها عن أعين المتطفلين، إن هذا الحد من الغيرة هو الحد الذي يرضاه الله بل يأمر به حيث إن عدم وجوده في الرجل يعنى أنه يرضى لزوجته ولنساء العائلة سواء وهذا يؤكد بشدة على أنه انتفت غيرته فقد قال النبي ﷺ: «لا يدخل الجنة ديوث قالوا: ما الديوث يا رسول الله؟ قال: الذي يقر الخبث في أهله».

## كيف تغار عليها؟

من الجميل ذكر حديث نبوى شريف يظهر لنا أن الغيرة الصحيحة أمر محبوب ومرغوب عند الله فقد روى البخارى فى صحيحه فى كتاب النكاح - بأن الغيرة - لما نزل قوله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ يَزْمُونَ الْمُحْصَنَاتِ ثُمَّ لَمْ يَأْتُوا بِأَرْبَعَةٍ شَهَادَةٍ فَاجْلِدُوهُنَّ مِائَتِينَ جَلْدَةً﴾ قال سعد بن معاذ: «يا رسول الله! إن وجدت مع امرأتى رجلا أمهله حتى آتى بأربعة؟!!! والله لأضربه بالسيف غير مصفح. فقال النبى ﷺ: أتحبون غيرة سعد؟ لأنا أغير منه، والله أغير منى. وعرف عليه السلام الغيرة فى الحديث المتفق على صحته، عن أبى هريرة ؓ أن النبى ﷺ قال: «إن الله يغار وغيرة الله أن يأتى المرء ما حرم الله عليه».

إذن فليحرص الزوج الصالح أن تنطلق غيرته على زوجته من خلال غيرة الله على عبادة فلا يرضى لنفسه ولا لزوجته أن تقع فى محارم الله من تفويت الصلوات وتأخيرها والتقصير فى الحجاب الذى فرضه الله، والسكوت عن تبرجها وتزينها خارج بيتها والتهاون فى السفور أمام الجيران والأقارب ومجالس الاختلاط والصخب.

## غيرة مذمومة... وشك مدمر:

ما دمت أيها الزوج أنك أحسنت اختيار زوجتك ورضيت بها حازت من الدين والخلق الحسن وطهارة وعفه بيئتها الأولى، فينبغى عليك أن تثق باختيارك وأن تغلق أبواب الارتياب والشك فى زوجتك، وأن تعلم أن كثيراً من ارتياب الأزواج لا أصل له وأن مبعثه الشيطان يوقع العداوة والبغضاء، فغاية أمانيه أن يفرق بين المرء وزوجه، البيوت الآمنة

المطمئنة. والحل الصحيح عند الارتياب في أمر هو المصارحة والمكاشفة الفورية، فهي كفيلة بتوضيح الأمور، وإظهار الحقيقة التي تكشف للزوج وهمه وخطأ ظنه، فكم من الزوجات الطاهرات العفيفات ظلّمن بسبب مكر وكيد شياطين الإنس والجن.

وكم من الأزواج خربوا بيوتهم بأيديهم بسبب سيطرة وسواس أو بسبب وقوعهم تحت ضغط عقدة قديمة أو انحراف يعيشونه. إن الغيرة الطبيعية خلق محمود إذا لم يتجاوز الحدود التي فطر الله الناس عليها فهو يشبه على نحو ما ملح الطعام الذي به تصلح مذاقات المأكولات في كل أمر.

### هل تغار من أطفالك؟

ومن أنواع الغيرة التي تقع من بعض الأزواج أن يغار أحدهم من اهتمام زوجته بسواه وخاصة أحد أفراد عائلتها كوالديها أو إخوانها، وفي بعض الأحيان يشتت ويتطرف فيغار من اهتمام زوجته بأطفالها، على مثل هذا الزوج أن يعلم أنه ليس الوحيد الذي يقع في دائرة اهتمام زوجته وأنه وإن كان يحظى بالصدارة في أولوياتها، لكنها أيضًا مسئولة عن رعاية أبنائها والاهتمام بكل شؤونهم خاصة أن الطفل في سنوات عمره الأولى هو عالة بشكل كامل على أمه، وكذلك فإنه يجب على الزوجة أن تبرز أبويا وأن تكرم من يزور بيتها، طبعًا في حدود الاهتمام الطبيعي الذي لا يتجاوز الحد المقبول فيؤثر على الحياة الزوجية ومسئوليات البيت، وهنا لا نقصد السكوت على تلك النوعية من الزوجات اللاتي يطغى عندهن الاهتمام بأهلهن على الاهتمام بأزواجهن.

ولعل من أنجح الوسائل لعلاج هذا الزوج الغيور لتخليصه من هذا الشعور الخاطئ أن يكشف زوجته عن هذا الشعور، وألا يعالج الأمر بالغضب والصراخ والشدة بل يظهر لزوجته شعوره، وأن يشكو لها غيرته من اهتمامها بغيره، عندها سيجد الرد الطبيعي للمرأة في أنها تسعد وتطرب لشعوره وغيرته وتبادل اهتمامه باهتمام مماثل وستكشف له عن عمق الحب واهتمامها وحرصها وتبين أنها مسئولة أيضًا عن رعاية أطفالها وصلة أهلها، ولا تلبث أن تتجه لتعديل سلوكها مع الآخرين فتتوخى الحرص والحذر الزائد إرضاء لزوجها وإذهابًا لغيرته.

### **الغيرة المرضية .. وكيفية مواجهتها :**

من أصعب المواقف التي تواجهها المرأة أن يتهمها زوجها بالخيانة خاصة إذا كانت بريئة من هذه التهمة... هذا الزوج مريضٌ والمرض يعرف باسم الغيرة المرضية.. ونحن نعتبره مرضًا ليس بسبب التهمة التي ليس لها أساس من الصحة، ولكن لأن الفكرة نابعة من رأسه وليست مرتبطة بالحقائق الموضوعية الخارجية، ولأنه اعتمد على أدلة لا تدين أى امرأه بالخيانة، أدلة ليست لها علاقة بموضوع الخيانة أصلاً، ولكنه ربطها بالخيانة بسبب عقله المريض أى أن المرض جعله يرى العلاقة غير صحيحة، ويعطى الأشياء معانٍ غير مفهومة وغير مألوفة.. ويستطيع المستمع له أن يكتشف على الفور اللامنطق واللامعقول في أسبابه ومبرراته وأدلتة... يستطيع المستمع له مدى انفصاله عن الواقع وكيف أنه يستعمل اللغة استعماً خاصاً ليشير إلى معانٍ بعيدة وكيف أنه يفسر الرموز والعلاقة والإشارات بطريقة خاصة به وحده لا يفهمها

أحد غيره... وبذلك يكون له قاموسه الخاص الذى يحوى تعريفات خاصة غير مدموجة فى القاموس الذى بين يدى كل إنسان... وبذلك ينطبق عليه وصف المريض العقلى...

إذن، فكرة الخيانة نابعة من رأسه ولذلك هى فكرة غير يقينية لا يقتنع بعكسها، فكرة راسخة يدلل على صحتها بطريقته الخاصة ومن وحى عقله المريض بدون أى صلة أو ارتباط بالواقع الحقيقى... والمثير أن الزوجة قد تكون خائنة فعلاً... ولكننا نظل نعتبره مريضاً... فالخيانة الفعلية للزوجة هو غافل عنها ولا يدري بأمرها ولا يوجد دليل مرتبط بها... فهذه الخيانة الفعلية غير تهمة الخيانة الصادرة عن عقله المريض وليست لها أى صلة بها...

إنه يتهم زوجته (الخائنة فعلاً) بالخيانة مثلما يتهم أى زوج آخر زوجة بريئة بالخيانة... إذن، فكلهما مريض زوج الزوجة الخائنة فعلاً وزوج الزوجة البريئة.

ولكن ما أفسى وأعمق جرح الزوجة البريئة.. تهمة الخيانة صفة تنال من كرامتها وكبريائها واعتزازها بذاتها. سكين يذبح عواطفها التى أخلصت بها للزوج ويدمى أفكارها التى أخلصت بها للحياة.. فعلاقة الزواج أو علاقة الحب من العلاقات التى تفرض على الإنسان التزاماً أخلاقياً ذاتياً.. أى أن الالتزام نابع من النفس.. يفرضه الإنسان طوعاً واختياراً على نفسه.. إنه التزام بالإخلاص ويلزم نفسه به، إنما يفعل ذلك بوحى من العواطف ولا يبغي من ذلك تقديرًا من الطرف الآخر واعترافاً معلناً بقيمة هذا الإخلاص، ولكنه يفترض عن يقين أن هذا هو

نفس التزام الطرف الآخر وأن الإخلاص جزء لا يتجزأ من العاطفة، فلا حب بدون إخلاص، ولذا فالإخلاص متبادل ولذا فطعنة الخيانة تكون موجهة أساسًا للعواطف.. إنه التشكيك الكامل في صدق العواطف وقوة نفوذها ورسوخها.. إن الهزة التي تتعرض لها المرأة المتهمة بالخيانة تؤدي إلى انهيار صرح عواطفها إذ تتيقن حينئذ أنها المرأة المتهمة بالخيانة.. فالقوة الحقيقية للعواطف تؤكد لها المشاعر والثقة المتبادلة.. وتكون المعادلة كالآتي: «لأننى أحبك حبًا حقيقيًا وأدرك أنك تبادلينى نفس الحب فأنا أثق فيك ثقة مطلقة».. أما الزوجة المتهمة بالخيانة فتنهار؛ لأن المعادلة تصبح أمام عينها كالتالى: «أنا أثق فيك ولا أحبك» المرأة هنا لا تزار لكرامتها ولا تبكى كبرياءها، إنما تحزن حزنًا كله من أجل انهيار حياتها العاطفية من أجل ضياع حبها.. من أجل تبديد سنوات عمرها فى وهم حب ثبت أنه حب زائف.

ولا بد أن نحترم وأن نراعى هذه المشاعر المحترقة للمريض بالغيرة المريضة ليس كله مرضًا.. هناك جزء سليم فيه وجزء آخر مريض.. الجزء المريض هو الذى يصور الخيانة، أما الجزء السليم فهو الذى يتألم مثل أى إنسان يتألم للخيانة الحقيقية.. والخيانة بالنسبة للمريض هى خيانة لم تقع وأن الطرف الآخر برىء.. وفى غمرة إشفاقنا على الطرف البرىء وتعاطفنا مع معاناته وانشغالنا عليه، ننسى مريضنا الذى ينوء بالأهوال.. ولأن المريض يكون فاقدًا للاستبصار أى غير مدرك أنه مريض ولا يقبل الاعتراف بذلك فالعلاج لا بد أن يكون ضد إرادته وذلك يحتاج إلى تعاون جميع الأطراف.

وأهم شريك في الحياة صاحب المصلحة الأولى ورفيق الرحلة، ومحور المشكلة، فإذا ما كان لدى هذا الشريك رصيد من الحب والحرص على استقرار الحياة فإنه سيتعاون لإنقاذ الفريق الذي ما زال حيًّا.. أما إذا كان معين الحب قد نضب وشريط الذكريات قد انمحي فإنه سيرحل خوفًا وناجيًا بنفسه ولن يعنيه أمر الفريق إن مات وإن عاش ولا تجدى معه حينئذ استثارة المشاعر الإنسانية وتحفيز الضمير من أجل مساعدة إنسان مريض... إما حب أو لا حب.. ومن يحب يضحى، ومن لا يحب يعطى ظهره.. هناك علاقة تكون هشة ومعلقة على قشة وممسوكة بخيط وطأة الخيانة المرضية وخاصة إذا انطوت على قسوة وتجريح وإيذاء... وهنا يبقى المريض وحيدًا وتتأكد أكبر ضلالات الخيانة يرحل شريكه وقد يقوم على جريمة قتل أو على الانتصار إذا لم توفر له العناية الإلهية يد رحيمة تعالجه.. والعلاج كيميائي بالدرجة الأولى أى بالعقاقير.. لا يجدى العلاج بالكلام والإقناع والطمأنة.. قد يلجأ الطبيب إلى الجلسات الكهربائية.

### الإكثار من الدعاء:

يجب أن تتوجه المرأة إلى الله تعالى أن يصلح قلبها ويحقق لها الراحة. وأن يمنحها من قوة اليقين ما يهون عليها مصائب الدنيا ومشكلاتها و«أعجز الناس من عجز عن الدعاء» كما جاء الحديث الشريف، تبتهل إلى الله تعالى أن يحیی قلبها بالإيمان، ومن أسباب شرح الصدور كما بينها ابن القيم رحمه الله: إن أعظم الأسباب: التوحيد. فمن يرد الله أن يهديه يشرح صدره للإسلام، ومن يرد أن يضله يجعل صدره ضيقًا حرجًا كأنها يصعدُ في السماء.

## صورة قائمة للغيرة:

كثيرًا ما تغار المرأة من حمايتها (أم الزوج) وكل من يظهر له زوجها أى ود ومحبة وذلك رغبة فى الاستئثار بالزوج. والذى أصبح فى نظرها القاصر أنه من ممتلكاتها الشخصية ولا دخل لأحد فيه...

بالمقابل فقد تغار المرأة من زوجة الابن وتشعر فى قرارة نفسها أن هذه الدخيلة قد خطفت منها ابنها وفازت بقلبه. بل وجيبه أيضًا.

وبلا مبرر تكثر من الصدام معها، الأمر الذى ينعكس - بالتالى - على علاقتها مع ابنها وقد فاتها أن واجبها كأمر صالحه أن تعين ابنها على البر بها ورحم الله أمًا أعانت ابنها على البر بها.

وبشرى لها بالولد الصالح يدعو لها، ويكون امتدادًا لها فى هذه الحياة الدنيا وامتدادًا لصالحات لما بعد الممات...

## بعض الدراسات التى اهتمت بموضوع الغيرة:

أجريت العديد من الدراسات والبحوث التى تناولت مشكلة الغيرة سنذكرها بإيجاز بهدف فهم مشكلة الغيرة فهمًا أكثر دقة.. والتعرف على أوجه الوقاية والعلاج.

- أجرى روبرت سيلمان (١٩٧٧) Rofert Selman دراسة للتعرف على إدراك الأطفال فى سن (٧-١٥) سنة لبعض القضايا الاجتماعية.. وقد أجرى جلسات تشخيصية وعلاجية على الأطفال.. وأكدت النتائج أن إدراك الأطفال لقضية العلاقات الاجتماعية يتأثر سلبًا لعدم المساواة فى المعاملة التى تولد مشاعر الغيرة لدى الأطفال وتؤدى إلى تدنى واضطراب العلاقات الاجتماعية واضطراب سلوك الأطفال.

- تناولت دراسة أخرى نشأة الغيرة لدى الأطفال أجرتها «هيلين وارين» Helen Warren (١٩٨٠).. وذلك على مجموعة من الأطفال في سن (٧-١٥) شهرًا.. وقد كشفت النتائج عن أهم الأسباب التي تؤدي إلى نشأة الغيرة لدى الأطفال، منها اهتمام الأمهات بالأطفال الغرباء في حضور أطفالهن، مما أدى إلى ظهور علامات الغيرة على الأطفال والتوقف عن اللعب، أما الأمهات التي اهتمت بأطفالهن ظهر على الأطفال المشاركة والإيجابية.

- قامت مارك Mark (١٩٨٢) بدراسة استجابة الأطفال لتعبيرات الغضب والانفعال من الآخرين داخل الأسرة - لمجموعة من الأطفال في سن (٢-٤) سنوات.. أكدت النتائج كثرة مشاجرات الأطفال وحدوث الاعتداء البدني بينهم والصراخ والغضب والغيرة.. أما الأمهات اللاتي لم يظهرن الغضب والانفعالات الشديدة - ظهر لدى أطفالهن بعض مشاعر الحب والحنان.

- دراسة جيمس وآن James,B & Anne (١٩٨٢) تناولت هذه الدراسة العوامل المرتبطة بالغيرة وكيفية التغلب عليها، وتم تحليل الأشكال المتنوعة للغيرة والعوامل المرتبطة بها والتي كانت نتيجة مرور الأطفال بالكثير من الاحباطات والخبرات المحبطة في مرحلة الطفولة والتي تولد لديهم المشاعر السلبية.

- دراسة أيوجين ودونا Eugene, W & Donna,y (١٩٨٥) تناولت هذه الدراسة العلاقة بين الغيرة والنمو الخلقى لدى (٩٨) طفلًا بالمرحلة الابتدائية، وأظهرت أنه كلما زاد مستوى النمو الخلقى لدى الأطفال

زادت غيرة الأطفال الإيجابية التي تدفعهم وتساعدهم على التفوق الدراسي والإنجاز.

- وأكدت مارهيس Marhes (١٩٨٥) إلى أن الغيرة تسبب عدداً من الأضرار للشخص الغيور مما يؤدي إلى انخفاض تقدير الفرد لذاته والاكثاب والقلق وتوتر العلاقات الاجتماعية بين الفرد والآخرين.

- وأكد كولين Colleen, E.D (١٩٨٦) أن هناك علاقة بين الغيرة والقلق، وأن الغيرة تسبب للفرد اضطراب العلاقات مع الآخرين، وأن الشخص الغيور يتصف بالأنانية والرغبة في التملك.. وأن الغيرة لدى البنات أكثر من الذكور.

- كما أكد كوين Coen,s (١٩٨٧) أن الغيرة تسبب للشخص العديد من الأضرار منها الإحساس بالذنب والأنانية وتدمير الذات وعدم الثقة بالنفس والإحساس بالدونية والضعف.

- وأظهرت دراسة أنتوني Anthony, T.P (١٩٩٢) أن من أهم أسباب الغيرة اتباع الوالدين طرق وأساليب خاطئة في التربية مثل الحماية الزائدة والتفرقة بين الأبناء والتدليل - وأن من الأضرار الناتجة عن الغيرة الشديدة تدنى مفهوم الذات لدى الشخص، واضطراب العلاقات الاجتماعية مع الآخرين كما تؤثر على العلاقات المستقبلية، والاضطراب الانفعالي لدى الفرد، والانسحاب من محيط التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، كما تؤثر على توافقه الشخصي والاجتماعي.. كما أن الشخص الذي يتصف بالغيرة الشديدة يلجأ إلى بعض الأساليب والحيل غير

المقبولة للتعبير عن غيرته إلى جانب الخداع والمكر مما يؤدي إلى ضعف شخصيته والانطواء والعزلة عن الآخرين.

- كما أكدت عددًا من الدراسات منها على سبيل المثال لا الحصر دراسة دولان وبيشاي Dolan,m & Bishay,N (١٩٩٦) إلى إمكانية علاج الشعور بالغيرة لدى الأطفال والكبار عن طريق بعض البرامج الإرشادية والعلاجية، وأثبتت العديد من الدراسات نجاح هذه البرامج من قبل المتخصصين.

## الغيرة من منظور ديني.. إسلامي

تعد الغيرة من الانفعالات الشائعة التي ارتبط وجودها بوجود الإنسان ويستعرض القرآن الكريم صوراً للغيرة مع بدء الخليقة وأوضح مثال يظهر في قصة هابيل وقابيل ابني آدم التي تعد أقدم جريمة على وجه الأرض، إذ دفعت مشاعر الغيرة والحسد والطمع قابيل ليقتل أخاه هابيل بسبب صراع كان قد وقع بينهما وهو صراع يتكرر ما بين البشر على مدى الحياة. إنه صراع الخير والشر.

إن الغيرة خلق حميد، وخلة جميلة، وصفة جليلة وهي سمة عباد الله الصالحين وجنده المفلحين، الغيرة سياج منيع لحماية المجتمع من التردى في طرق الرذيلة والفاحشة والتبرج والسفور والاختلاط المحرم، الغيرة قوة روحية تحمي المحارم والشرف والعفاف من كل مجرم وغادر، الغيرة مظهر من مظاهر الرجولة الحقة، وهي مؤشر على قوة الإيمان ورسوخه في القلب، نعم.. إن أشرف الناس وأعلاهم قدراً وهمة، أشدهم غيرة على نفسه وخاصة أهله، ومن حُرِّم الغيرة حُرِّم طهر الحياة، ومن حُرِّم طهر الحياة فهو أخط من بهيمة الأنعام، ورحم الله ابن القيم يوم قال: "إذا رحلت الغيرة من القلب ترحلت المحبة بل ترحل الدين كله".

والغيرة كما قال الشيخ محمد الحامد رحمه الله تعالى: أخص صفات الرجل الشهم الكريم، وإن تمكنها منه ليدل دلالة فعلية على رسوخه في مقام الرجولة الحقة الشريفة، ومن هنا كان كرام الرجال وأفذاذ

الشجعان يمتدحون بالغيرة على نساءهم والمحافظة عليهم وأن من شر صفات السوء ضعف الغيرة وموت النخوة. ولا يركن إلى ذلك إلا الأرذلون.

وقد صور القرآن الكريم انفعال الغيرة تصويرًا رائعًا في قصة يوسف عليه السلام، وشدة غيرة إخوته منه إلى الحد الذي أرادوا فيه قتله، ذلك عندما تناجوا بينهم قائلين:

﴿ أَقْتُلُوا يُوسُفَ أَوْ اطْرَحُوهُ أَرْضًا يَخْلُ لَكُمْ وَجْهُ أَبِيكُمْ وَتَكُونُوا مِنْ بَعْدِهِ قَوْمًا صَالِحِينَ ﴾

قال بعضهم لبعض: هذا الذى يزاحمكم فى محبة أبيكم لكم أعدموه من وجه أبيكم ليخلو لكم وحدكم إما بأن تقتلوه نهائيًا أو تلقوه فى أرض من الأراضى فتستريحوا منه وتخلوا أنتم بأبيكم وتكونوا بعد هذا الذنب قومًا تائبين تحدثوا توبة بعد ذلك، فيقبلها الله منكم وتكونوا صالحين بعد هذا.

### أنواع الغيرة:

- عن جابر بن عتيك رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: إن من الغيرة ما يحب الله ومن الغيرة ما يبغض الله فأما الغيرة التى يحب الله فالغيرة فى الريبة، وأما الغيرة التى يبغض الله فالغيرة فى غير ريبة.
- عن على بن أبى طالب قال: الغيرة غيرتان غيرة حسنة جميلة يصلح بها الرجل أهله، وغيرة تدخله النار تحمله على القتل فيقتل.

• عن يحيى بن أبى كثير قال: قال سليمان لابنه: لا تكثر الغيرة على أهلِكَ ولم تر منها سوءاً، فترمى بالشر من أجلك وإن كانت منه بريئة.

• قال شيخ الإسلام ابن تيمية: فالغيرة المحبوبة هي ما وافقت غيرة الله تعالى، وهذه الغيرة هي أن تنتهك محارم الله وهي أن تؤتى الفواحش الباطنة والظاهرة. لكن غيرة العبد الخاصة هي من أن يشركه الغير في أهله، فغيرته من فاحشة أهله ليست كغيرته من زنا الغير؛ لأن هذا يتعلق به وذاك لا يتعلق به إلا من جهة بغضه لمبغضة الله، ولهذا كانت الغيرة الواجبة عليه هي في غيرته على أهله وأعظم ذلك امرأته ثم أقاربه ومن هو تحت طاعته، ولهذا كان له إذا زنت أن يلاعنها لما عليه في ذلك من الضرر بخلاف ما إذا زنا غير امرأته، ولهذا يحذف قاذف المرأة التي لم يكمل عقلها ودينها إذا كان زوجها محصناً في أحد القولين وهو إحدى الروايتين عن أحمد.

- ثم ذكر رحمه الله أنواعاً من الغيرة يمكن إجمالها في الأنواع التالية:

- ١- الغيرة الواجبة: وهي ما يتضمنه النهى عن المخزى.
- ٢- الغيرة المستحبة: وهي ما أوجبت المستحب من الصيانة.
- ٣- الغيرة المنهى عنها: وهي الغيرة في مباح لا ريبه فيه فهي مما لا يحبه الله بل ينهى عنه إذا كان فيه ترك ما أمر الله. ولهذا قال النبي ﷺ: "لا تمنعوا إماء الله مساجد الله وبيوتهن خير لهن".

٤- الغيرة الطبيعية: كغيرة النساء بعضهن من بعض فتلك ليس مأمورًا بها لكنها من أمور الطباع كالخزن على المصائب.

وقد جاء في هذا النوع الأخير جملة من الحوادث في سيرته ﷺ مع أزواجه.

وقد ذكر البعض أن الغيرة غيرتان: غيرة على الشيء وغيرة من الشيء. فالغيرة على المحبوب حرصك عليه، والغيرة من المكروه أن يزاحمك عليه. فالغيرة على المحبوب لا تتم إلا بالغيرة من المزاحم، وهذه تحمد حيث يكون المحبوب تقبح المشاركة في حبه كالمخلوق، وأما من تحسن المشاركة في حبه كالرسول ﷺ والعالم بل الحبيب القريب سبحانه، فلا يتصور غيرة المزاحمة عليه بل هو حسد. والغيرة المحمودة في حقه أن يغار المحب على محبته له أن يصرفها إلى غيره أو يغار عليها أن يطلع عليها الغير فيفسدها عليه أو يغار على أعماله أن يكون فيها شيء لغير محبوبه أو يغار عليها أن يشوبها ما يكره محبوبه من رياء أو إعجاب أو محبة لإشراف غيره عليها أو غيبته عن شهود منته عليه فيها.

وبالجملة، فغيرته تقتضى أن تكون أحواله وأعماله كلها لله. وكذلك يغار على أوقاته أن يذهب منها وقت في غير رضى محبوبه، فهذه الغيرة من جهة العبد وهى غيرة من المزاحم له المعوق القاطع له عن مرضاة محبوبه وأما غيرة محبوبه عليه فهى كراهية أن ينصرف قلبه عن محبته إلى محبة غيره بحيث يشاركه في حبه.

**الغيرة من صفات الله:**

• "يا أمة محمد! إن من أحد غير من الله أن يزنى عبده أو تزنى أمته،

يا أمة محمد والله لو تعلمون ما أعلم لبكيتم كثيراً ولضحكتكم قليلاً..".

- "ما من أحد أغير من الله، من أجل ذلك حرم الفواحش..".
- "إن الله تعالى يغار وغيره الله أن يأتي المؤمن ما حرم الله عليه".
- "ليس شيء أغير من الله، من أجل ذلك حرم الفواحش ما ظهر منها وما بطن".
- غيرته على أوليائه إذا أودوا "من عادى لي ولياً فقد آذنته بالحرب".
- غيرته على كتابه الذي أنزله ليكون نبراساً للأمة "يدرس الإسلام حتى لا يدرون ما صيام ولا صلاة ولا نسك ولا صدقة ويسرى على كتاب الله في ليلة فلا تبقى في الأرض منه آية".
- وعن المغيرة رضي الله عنه قال: قال سعد بن عبادة رضي الله عنه: لو رأيت رجلاً مع امرأتى لضربته بالسيف غير مصفح فبلغ ذلك رسول الله ﷺ فقال: تعجبون من غيرة سعد والله لأننا أغير منه والله أغير مني ومن أجل غيرة الله حرم الفواحش ما ظهر منها وما بطن ولا أحد أحب إليه العذر من الله ومن أجل ذلك بعث المبشرين والمنذرين ولا أحد أحب إليه المدحة من الله ومن أجل ذلك وعد الله الجنة. أى أنه لا يجب أن ينكشف السر الذي بينه وبين عبده، أو أن ذلك بمعنى أن يُحب غيره أو يُعبد من دونه.. أى يجب إفراده بالمحبة والعبادة.

قال ابن القيم: فجمع في هذا الحديث بين الغيرة التي أصلها كراهة القبائح وبغضها وبين محبة العذر الذي يوجب كمال العدل والرحمة والإحسان والله سبحانه مع شدة غيـرته يحب أن يعتذر إليه عبده ويقبل عذر من اعتذر إليه، وأنه لا يؤاخذ عباده بارتكاب ما يغار من ارتكابه حتى يعذر إليهم، ولأجل ذلك أرسل رسـله وأنزل كتبه إـعذاراً وإنذاراً. وهذا غاية المجد والإحسان ونهاية الكمال فإن كثيراً ممن تشدد غيـرته من المخلوقين تحمله شدة الغيرة على سرعة الإيقاع والعقوبة من غير إـعذار منه ومن غير قبول العذر ممن اعتذر إليه بل قد يكون له في نفس الأمر عذر ولا تدعه شدة الغيرة أن يقبل عذره، وكثير ممن يقبل المعاذير يحمله على قبولها قلة الغيرة حتى يتوسع في طريق المعاذير ويرى عذراً ما ليس بعذر حتى يعذر كثيراً منهم بالعذر، وكل منهما غير ممدوح على الإطلاق. وإنما الممدوح اقتران الغيرة بالعذر فيغار في محل الغيرة ويعذر في موضع العذر ومن كان هكذا فهو الممدوح حقاً.

### الغيرة في البيت النبوي:

١- عن عائشة رضي الله عنها قالت: كنت أغار على اللاتي وهبن أنفسهن لرسول الله ﷺ وأقول: وتهب المرأة نفسها؟ فلما أنزل الله عز وجل ﴿ تَرْجِي مَن تَشَاءُ مِنْهُنَّ وَتُؤَيِّ إِلَيْكَ مَن تَشَاءُ وَمَنِ ابْغَيْتَ مِمَّنْ عَزَلْتَ ﴾ قالت: قلت: والله ما أرى ربك إلا يسارع لك في هواك (أي يخفف عنك ويوسع عليك في الأمور).

٢- عن أنس قال كان النبي ﷺ عند بعض نساءه فأرسلت إحدى أمهات المؤمنين بقصعة فيها طعام فضربت التي النبي ﷺ في بيتها

يد الخادم فسقطت القصعة فكُسِرَت، فجمع النبي ﷺ الكسرتين فضم إحداهما على الأخرى ثم جعل يجمع فيها الطعام الذي كان في القصعة ويقول: «غارت أمكم فكلوا» فأمر حتى أتى بـقصعة من عند التي هو في بيتها فدفع القصعة الصحيحة إلى التي كسرت قصعتها وأمسك المكسورة في بيت التي كسرت.

٣- ونقل الذهبي في السير عن عائشة أنها قالت: كان رسول الله ﷺ إذا ذكر خديجة لم يكذب يسأم من ثناء عليها واستغفار لها فذكرها يوماً فحملتني الغيرة فقلت: لقد عوضك الله عن كبيرة السن. قالت: فرأيت غضباً أسقطت في خلدي وقلت في نفسي: اللهم إن أذهبت غضب رسولك عني لم أعد أذكرها بسوء، فلما رأى النبي ﷺ ما لقيت قال: كيف قلت، والله لقد آمنت بي إذ كذبتني الناس وآوتني إذ رفضني الناس ورزقت منها الولد وحرمتموه مني. قالت: فغدا وراح على بها شهراً. وقالت عائشة: ما غرت على امرأة ما غرت على خديجة من كثرة ما كان رسول الله ﷺ يذكرها.

وهذا من أعجب شيء أن تغار ﷺ من امرأة عجوز توفيت قبل تزوج النبي ﷺ بعائشة بمديدة ثم يحميها الله من الغيرة من عدة نسوة يشاركنها في النبي ﷺ فهذا من ألطاف الله بها وبالنبي ﷺ لئلا يتكرر عيشها ولعله إنما خفف أمر الغيرة عليها حب النبي ﷺ لها وميله إليها فرضى الله عنها وأرضاها.

٤- بل وأعظم من هذا أن تُعْمَى الغيرة المرأة فترى الأمور على غير

حقيقتها. فعن عائشة قالت: لما تزوج النبي ﷺ أم سلمة حزنت حزناً شديداً لما ذكروا لنا من جمالها فتلطفت حتى رأيته فرأيته والله أضعاف ما وصفت لي في الحسن، فذكرت ذلك لحفصة - وكانت يداً واحدة - فقالت: لا والله إن هذه إلا الغيرة ما هي كما تقولين وإنها لجميلة. فرأيته بعد فكانت كما قالت حفصة ولكني كنت غيري.

٥- وإذا استعانت المرأة المؤمنة بالله تعالى فإنه بلطفه ورحمته يخفف عنها ما تجد من آثار الغيرة فلا تتجاوز حدود الطبيعة البشرية. فعن حبيب بن أبي ثابت قال: قالت أم سلمة: أتاني رسول الله ﷺ فكلمني وبيننا حجاب فخطبني. فقلت: وما تريد إلي، ما أقول هذا إلا رغبة لك عن نفسي إني امرأة قد أدبر من سني، وإني أم أيتام وأنا شديدة الغيرة وأنت يا رسول الله تجمع النساء. قال: أما الغيرة فيذهبها الله وأما السن فأنا أكبر منك وأما أيتامك فعلى الله وعلى رسوله، فأذنت فتزوجني.

٦- وعن عبد الرحمن بن الحارث قال: كان رسول الله ﷺ في بعض أسفاره ومعه في ذلك السفر صفية بنت حيى وأم سلمة، فأقبل رسول الله ﷺ إلى هودج صفية بنت حيى وهو يظن أنه هودج أم سلمة وكان ذلك اليوم يوم أم سلمة، فجعل رسول الله ﷺ يتحدث مع صفية. فغارت أم سلمة وعلم رسول الله ﷺ بعد أنها صفية فجاء إلى أم سلمة فقالت: تتحدث مع ابنة اليهودي في يومى وأنت رسول الله!! قالت: ثم ندمت على تلك المقالة. فكانت تستغفر منها. قالت: يا رسول الله استغفر لي فإنما حملني على هذا الغيرة.

يمكن أن تتأمل هذا الموقف. فالمرأة المؤمنة وإن مسها طائف من الغيرة بحكم الطبيعة الإنسانية فإنها ما تلبث أن تطرد هذا الطائف بإيمانها بالله واستعانتها به عز وجل.

٧- ولقد عاشت صفية بنت حبي في بيت النبوة ودخلت في الإسلام وحسن إسلامها إلى أن كان ذلك اليوم الذي يحكى لنا أنس ما حدث فيه فيقول:

بلغ صفية أن حفصة قالت: بنت يهودى، فبكت، فدخل عليها النبي ﷺ وهى تبكى فقال: «ما يبكيك؟» فقالت: قالت لى حفصة: إني بنت يهودى. فقال النبي ﷺ: «إنك لابنة نبي وإن عمك لنبي وإنك لتحت نبي ففيم تفخر عليك؟!» ثم قال: «اتق الله يا حفصة» فالعامل الأساسى هنا هو الغيرة بين النساء.

### أقسام الناس فى الغيرة:

انقسم بنو آدم أربعة أقسام:

١- قوم لا يغارون على حرمان الله بحال ولا على حرمانها. مثل الديوث والقواد وغير ذلك، ومثل أهل الإباحة الذين لا يحرمون ما حرم الله ورسوله ولا يدينون دين الحق. ومنهم من يجعل ذلك سلوكًا وطريقًا. قال تعالى: ﴿وَإِذَا فَعَلُوا فَحْشَةً قَالُوا وَجَدْنَا عَلَيْهَا آبَاءَنَا وَاللَّهُ أَمَرَنَا بِهَا قُلْ إِنِ اتَّبَعْتُ لَأُفْحِشَ﴾ [الأعراف: ٢٨].

٢- وقوم يغارون على ما حرمه الله، وعلى ما أمر به مما هو من نوع

الحب والكره يجعلون ذلك غيرة، فيكره أحدهم من غيره أموراً يحبها الله ورسوله. ومنهم من جعل ذلك طريقاً ودينًا ويجعلون الحسد والصد عن سبيل الله وبغض ما أحبه الله ورسوله غيرة.

٣- وقوم يغارون على ما أمر الله به دون ما حرمه. فتراهم في الفواحش لا يبغضونها ولا يكرهونها بل يبغضون الصلوات والعبادات كما قال تعالى فيهم: ﴿خَلَفَ مِنْ بَعدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهَوَاتِ فَسَوْفَ يَلْقَوْنَ غِيًّا﴾ [مريم: ٥٩].

٤- وقوم يغارون مما يكرهه الله ويحبون ما يحبه الله. هؤلاء هم أهل الإيثار والاستقامة.

### مظاهر ضعف الغيرة:

يوم أن تبتعد البشرية عن طريق ربها، وتنحرف عن مبادئها فإنها تفقد كرامتها وعزتها، حتى إنها لتلحق بالبهائم التي لا تراعى خلقاً ولا تؤمن بمبدأ.

وقد حفل التاريخ البشرى بصور مخزية من مظاهر ضعف الغيرة، وهى فى الواقع صفحات سوداء فى التاريخ، ووصمة عار فى جبين الإنسانية.

فمن ذلك ما رواه البخارى عن عائشة رضى الله عنها أنها قالت: إن النكاح فى الجاهلية كان على أربعة أنحاء: فنكاح منها نكاح الناس اليوم يخطب الرجل إلى الرجل وليته أو ابنته فيصدقها ثم ينكحها.

ونكاح آخر كان الرجل يقول لامرأته إذا طهرت من طمثها أرسلى إلى فلان فاستبضعى منه ويعتزلها زوجها ولا يمسها أبداً حتى يتبين حملها

من ذلك الرجل الذى تستبضع منه فإذا تبين حملها أصابها زوجها إذا أحب وإنما يفعل ذلك رغبة فى نجابة الولد فكان هذا النكاح نكاح الاستبضاع.

ونكاح آخر يجتمع الرهط ما دون العشرة فيدخلون على المرأة كلهم يصيبها فإذا حملت ووضعت ومر عليها ليال بعد أن تضع حملها أرسلت إليهم فلم يستطع رجل منهم أن يمتنع حتى يجتمعوا عندها تقول لهم قد عرفتم الذى كان من أمركم وقد ولدت فهو ابنك يا فلان تسمى من أحبت باسمه فيلحق به ولدها لا يستطيع أن يمتنع به الرجل.

ونكاح رابع يجتمع الناس الكثير فيدخلون على المرأة لا تمتنع ممن جاءها وهن البغايا كن ينصبن على أبوابهن رايات تكون علمًا فمن أرادهن دخل عليهن فإذا حملت إحداهن ووضعت حملها جمعوا لها ودعوا لهم القافة ثم ألحقوا ولدها بالذى يرون فالتا ط به ودعى ابنه لا يمتنع من ذلك فلما بُعث محمد ﷺ بالحق هدم نكاح الجاهلية كله إلا نكاح الناس اليوم.

وقال ياقوت الحموى فى كلام عن إحدى القبائل، قال: والزنا بينهم كثير غير محظور وهم أصحاب قمار يقامر أحدهم غيره بزوجه وابنه وابنته وأمه فما دام فى مجلس القمار فللمقامور أن يفادى ويفك فإذا انصرف القامر فقد حصل له ما قمر به يبيعه من التجار كما يريد. والجمال والفساد فى نسائهم ظاهر وهم قليلو الغيرة فتجىء ابنة الرئيس فمن دونه أو امرأته أو أخته إلى القوافل إذا وافت البلد فتعرض للوجوه فإن أعجبها إنسان أخذته إلى منزلها وأنزلته عندها وأحسنّت إليه وتصرف زوجها وأخاها وولدها فى حوائجه ولم يقربها زوجها ما دام من تريده

عندها إلا الحاجة يقضيها ثم تتصرف هى ومن تختاره فى أكل وشرب وغير ذلك بعين زوجها لا يغيره ولا ينكره.

وقال ابن بطوطة فى وصف (إيولاتن): ولنسائها الجمال الفائق وهن أعظم شأنًا من الرجال وشأن هؤلاء القوم عجيب وأمرهم غريب فأما رجالهم فلا غيرة لديهم... وأما نساؤهم فلا يحتشمن من الرجال ولا يحتجبن مع مواظبتهم على الصلوات... والنساء هنالك يكون لهن الأصدقاء والأصحاب من الرجال الأجانب وكذلك للرجال صواحب من النساء الأجنبية ويدخل أحدهم داره فيجد امرأته ومعها صاحبها فلا ينكر ذلك.

دخلت يومًا على أبى محمد بن يندكان المسوفى الذى قدمنا فى صحبته فوجدته قاعدًا على بساط وفى وسط داره سرير مظلل عليه امرأة معها رجل قاعد وهما يتحدثان فقلت له: ما هذه المرأة؟ فقال: هى زوجتى، فقلت: وما الرجل الذى معها؟ فقال: هو صاحبها فقلت له أترضى بهذا وأنت قد سكنت بلادنا وعرفت أمور الشرع، فقال لى: مصاحبة النساء للرجال عندنا على خير وحسن طريقة لا تهمه فيها ولسن كنساء بلادكم، فعجبت من رعونته وانصرفت عنه فلم أعد إليه بعدها واستدعاني مرات فلم أجبه.

وبعد هذه القرون السالفة حل هذا الزمن زمن التقدم والحضارة بفتنه وشهواته ليضيف فجّاره وأشقيائه إلى صفحات التاريخ الغابر صورًا أبشع مما سطره أسلافهم وأشنع، ففشّت الفاحشة واستمرّت، وانتشرت الرذيلة وفُتّنت، وانطفأت نار الغيرة فى قلوب أشباه الرجال وخبت.

نعم.. لقد بلغت فئام من البشر اليوم دركاً منحطاً من اللاأخلاقية والبهيمية لم تبلغه المجتمعات الجاهلية الأولى. فلا يمكن أن نحصى صور الانحلال الخلقي المشين والانتكاس البهيمى المهين التى عم عارها واستعرت نارها فى عامة المجتمعات، وبالأخص فى بعض المجتمعات الغربية.

والأسرة المسلمة - حرسها الله - لم تكن بمعزل عن هذه المجتمعات المأفونة. فقد أجنب عليها أعداؤها بخيلهم ورجلهم ليفسدوا أخلاقها، ويصدوها عن دينها، حتى ظهرت فى مجتمعات المسلمين مظاهر شتى من الفساد الخلقي.

وإن تعجب من تفشى هذه المظاهر فى البلاد المسلمة، فالعجب الأكبر من قبول كثير من المسلمين ورضاهم بها حتى أصبحت الغيرة على حرمان الله فى قلوبهم نسياً منسياً.

### **ومن المظاهر التى تبين مدى ضعف الغيرة فى قلوب المسلمين.**

١- فمن أعظم مظاهر ضعف الغيرة ما يقع من فعل الفاحشة بالمحارم أو المتاجرة بأعراضهن. وقد جاء من الوعيد الشديد على الديانة ما يطير منه فؤاد المؤمن خوفاً ورهبة.

فعن عمار بن ياسر رضي الله عنه عن رسول الله ﷺ قال: «ثلاثة لا يدخلون الجنة أبداً: الديوث، والرجل من النساء، ومدمن الخمر».

وعن عبد الله بن عمرو رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: «ثلاثة لا ينظر الله إليهم يوم القيامة: العاق لوالديه، والمرأة المترجلة المتشبهة بالرجال، والديوث».

٢- تهافت الناس زرافات ووحداناً على السفر إلى بلاد العهر والفجور ليعرضوا أزواجهم وبناتهم للفتن. فما إن تقلع الطائرة من بلاد المسلمين إلا ويكون الحجاب نسيًا منسيًا إما بإقرار الزوج وتلك عظيمة، وإما بأمره وهذه أعظم.

٣- إدخال كثير من الناس آلات الفساد إلى منزله حيث تبث الرذيلة، وتهيج الشهوة، وتدعو إلى الفاحشة، وتفسد النساء في الخدور.

- نزل الخطيئة برجل من العرب ومعه ابنته مليكة فلما دخل الليل سمع غناء فقال لصاحب المنزل: كف هذا عني فقال: وما تكره من ذلك فقال: إن الغناء رائد من رادة الفجور ولا أحب أن تسمعه هذه يعنى ابنته فإن كففته وإلا خرجت عنك.

- عن خالد بن عبد الرحمن قال: كنا في عسكر سليمان بن عبد الملك فسمع غناء من الليل فأرسل إليهم بكرة فجاء بهم فقال: إن الفرس ليصهل فتستودق له الرمكة، وإن الفحل ليهدر فتضبع له الناقة، وإن التيس لينب فتستحرم له العتر، وأن الرجل ليتغنى فتشتاق إليه المرأة ثم قال: اخصوهم فقال عمر بن عبد العزيز: هذه المثلة ولا تحل فخل سبيلهم. قال: فخل سبيلهم.

٤- تساهل كثير من الرجال في ركوب نسائه متبرجات متعطرات مع السائق أو سيارة الأجرة بلا محرم، أو سفرهن بدون محرم.

٥- انتشار الخدم والسائقين في البيوت واختلاطهم بالمحارم مما يكون سبباً في الفتنة.

• كان سيف الدين غيورًا شديد الغيرة، لم يترك أحدًا من الخدم يدخل دور نسائه إذا كبر، إنما يدخل عليهن الخدم الصغار.

٦- استقدام بعض الأسر الخادמות إلى بيوتهم بلا محرم واختلاطهن بالرجال في البيوت لا سيما الشباب. وهذا باب من الفتنة عظيم، وكم حدث بسببه من أمور يندى لها الجبين.

### أسباب ضعف الغيرة:

#### ١- ضعف الإيمان (المعاصي):

الإيمان يزيد بالطاعة وينقص بالمعصية، وبقدر إيمان العبد تكون غيرته وتعظيمه حرماً ربه، ومثل المعصية والغيرة كمثل الماء والنار، فكلما هاجت أمواج المعصية خبت نار الغيرة في القلب.

قال ابن القيم: "فصل: ومن عقوباتها [أى المعاصي] أنها تطفئ من القلب نار الغيرة التى هى حياته وصلاحه كالحرارة الغريزية لحياة جميع البدن، فإن الغيرة حرارته وناره التى تخرج ما فيه من الخبث والصفات المذمومة كما يخرج الكبر خبث الذهب والفضة والحديد وأشرف الناس وأعلاهم قدرًا وهمة أشدهم غيرة على نفسه وخاصته وعموم الناس ولهذا كان النبى أغير الخلق على الأمة والله سبحانه أشد غيرة منه. فالغيور قد وافق ربه سبحانه فى صفة من صفاته ومن وافق الله فى صفة من صفاته قاده تلك الصفة إليه بزمومه، وأدخلته على ربه وأدنته منه وقربته من رحمته وصيرته محبوبًا له.

ولو لم يكن في الذنوب والمعاصي إلا أنها توجب لصاحبها ضد هذه الصفات وتمنعه من الاتصاف بها لكفى بها عقوبة... والمقصود أنه كلما اشتدت ملابسته للذنوب أخرجت من قلبه الغيرة على نفسه وأهله وعموم الناس، وقد تضعف في القلب جدًّا لا يستقبح بعد ذلك القبيح لا من نفسه ولا من غيره، وإذا وصل إلى هذا الحد فقد دخل في باب الهلاك، وكثير من هؤلاء لا يقتصر على عدم الاستقباح بل يحسن الفواحش والظلم لغيره ويزينه له ويدعوه إليه ويحثه عليه ويسعى له في تحصيله، ولهذا كان الديوث أخبث خلق الله واللجنة عليه حرام، وكذلك محلل الظلم والبغى لغيره ومزينه لغيره. فانظر ما الذي حملت عليه قلة الغيرة وهذا يدل على أن أصل الدين الغيرة ومن لا غيرة له لا دين له فالغيرة تحمي القلب فتحمي له الجوارح فتدفع السوء والفواحش، وعدم الغيرة تमित القلب فتموت الجوارح فلا يبقى عندها دفع البتة.

## ٢- الغزو الفكري بوسائله المتعددة:

فقد انخدع كثير من المسلمين بحضارة الغرب فأملى لهم الشيطان أن لا حضارة ولا تقدم إلا بنقل أنماط الحياة الغربية على كافة المجالات إلى المجتمعات الإسلامية، يؤيدهم في هذا ما تسعى إليه الأمم الكافرة من عولمة المجتمعات على الطريقة الغربية.

## ٣- ضعف قوامة الرجل:

والحب المفرط الذي يضعف سلطته على أهله.

فمن المؤسف حقًّا ما تشهده بعض بيوت المسلمين من انهيار مبدأ قوامة الرجل على أهل بيته، فالأمر والنهي بيد الزوجة التي لا تسأل عما

تفعل، أما الزوج المحترم فالويل ثم الويل له إن سأل فضلاً عن أن يأمر أو ينهى.

• قال شيخ الإسلام ابن تيمية: وقوله ﴿السَّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ﴾ بصيغة جمع التذكير وقوله ﴿كَيْدُهُنَّ﴾ بصيغة جمع التأنيث ولم يقل مما يدعينني إليه دليل على الفرق بين هذا وهذا وأنه كان من الذكور من يدعوه مع النساء إلى الفاحشة بالمرأة، وليس هناك إلا زوجها وذلك أن زوجها كان قليل الغيرة أو عديمها وكان يجب امرأته ويطيعها، ولهذا لما اطلع على مراودتها قال ﴿يُؤْسَفُ أَعْرِضَ عَنْ هَذَا وَاسْتَغْفِرِي لِذَنبِكِ إِنَّكِ كُنتِ مِنَ الْخَاطِئِينَ﴾ فلم يعاقبها ولم يفرق بينها وبين يوسف حتى لا تتمكن من مراودته وأمر يوسف أن لا يذكر ما جرى لأحد محبة منه لامراته ولو كان فيه غيرة لعاقب المرأة.

ونقل ابن القيم عن بعض أهل العلم قولهم: "الرجال أغير على البنات من النساء فلا تستوى غيرة الرجل على ابنته وغيرة الأم أبداً، وكم من أم تساعد ابنتها على ما تهواه ويحملها على ذلك ضعف عقلها وسرعة انخداعها وضعف داعي الغيرة في طبعها بخلاف الأب ولهذا المعنى وغيره جعل الشارع تزويجها إلى أبيها دون أمها ولم يجعل لأُمها ولاية على بضعها ألبتة ولا على مالها".

#### ٤- الترف والانغماس في شهوات الدنيا:

ومن ذلك ما تقدمت الإشارة إليه في قصة يوسف عليه السلام مع امرأة العزيز ضعيف الغيرة.

## ٥- تحول الغيرة إلى تقاليد وعادات:

قابلة للتغير لا سيما مع طول الأمد وتغير أحوال الناس.  
عن أبي سعيد قال: قال رسول الله ﷺ: «الغيرة من الإيمان والمذاء من النفاق قال: قلت ما المذاء، قال: الذي لا يغار».

## ٦- اقتراف الفواحش:

فإن أهل الفواحش من أضعف الناس غيرة، وذلك لأن القلب إذا قبل أمراً زين له لصاحبه فيرى مساوئه في قالب من الحسن. قال تعالى ﴿أَفَمَنْ زُيِّنَ لَهُ سُوءُ عَمَلِهِ فَرَآهُ حَسَنًا﴾.  
أما أهل الغيرة فهم من أبعد الناس عن الفواحش.

قال بعض حكماء العرب: (ما فجر غيور قط) يعنى أن الغيور هو الذى يغار على كل أنثى.

٧- تفريط المسلمين فى شريعة الأمر بالمعروف والنهى عن المنكر مما أدى إلى انتشار الفواحش والمنكرات، وتحولها إلى أمر عادى لا غضاضة فيه عند كثير من الناس، حتى إن الغيور ليعد غريباً فى بعض المجتمعات. وكما قيل: كثرة الإمساس تذهب الإحساس

يقول ياقوت فى وصف إحدى البلدان: أهلها عرب وزيمهم زى العرب القديم وفيهم صلاح مع شراسة فى خلقهم وزعارة وتعصب وفيهم قلة غيرة كأنهم اكتسبوها بالعادة، وذلك أنه فى كل ليلة تخرج نساؤهم إلى ظاهر مدينتهم ويسامرن الرجال الذين لا حرمة بينهم

ويلاعنهم ويجالسهم إلى أن يذهب أكثر الليل فيجوز الرجل على زوجته وأخته وأمه وعمته وإذا هي تلاعب آخر وتحادثه فيعرض عنها ويمضى إلى امرأة غيره فيجالسها كما فعل بزوجه وقد اجتمعت بكيش بجماعة كثيرة منهم رجل عاقل أديب يحفظ شيئاً كثيراً وأنشدني أشعاراً وكتبها عنه فلما طال الحديث بيني وبينه قلت له بلغني عنكم شيء أنكرته ولا أعرف صحته. فبادرني وقال: لعلك تعنى السمر. قلت: ما أردت غيره. فقال: الذى بلغك من ذلك صحيح وبالله أقسم إنه لقبيح ولكن عليه نشأنا وله مذ خلقنا ألفنا ولو استطعنا أن نزيله لأزلناه ولو قدرنا لغيرناه ولكن لا سبيل إلى ذلك مع مر السنين عليه واستمرار العادة به.

#### غيرة المصطفى ﷺ وبعض الأنبياء والصحابه :

- عن عائشة قالت: دخل على رسول الله ﷺ وعندى رجل قاعد فاشتد ذلك عليه ورأيت الغضب فى وجهه، قالت: فقلت: يا رسول الله إنه أخى من الرضاعة، قالت: فقال: انظرن إخوتكن من الرضاعة فإنما الرضاعة من المجاعة.
- غيرته على محارم الله: تقول عائشة رضى الله عنها "وما انتقم رسول الله لنفسه إلا أن تنتهك حرمان الله فينتقم الله بها".
- غيرته على أهله المباركين، ذكرت إحدى أزواجه امرأة بنقص فيها فقال عليه الصلاة والسلام: "لقد قلت كلمة لو مزجت بماء البحر لمزجته".

### \* غيرة النبي ﷺ على الشباب:

عن عبد الله بن عباس ؓ أنه قال: كان الفضل بن عباس ؓ رديف رسول الله ﷺ فجاءته امرأة من خثعم تستفتيه فجعل الفضل ينظر إليها وتنظر إليه فجعل رسول الله ﷺ يصرف وجه الفضل إلى الشق الآخر. قالت: يا رسول الله أن فريضة الله على عباده في الحج أدركت أبي شيخاً كبيراً لا يستطيع أن يثبت على الراحلة أفأحج عنه؟ قال: نعم. وذلك في حجة الوداع.

### \* غيرة داود عليه السلام:

كان داود عليه السلام فيه غيرة شديدة فكان إذا خرج أغلق الأبواب فلم يدخل على أهله أحد حتى يرجع. قال: فخرج ذات يوم وغلقت الدار، فأقبلت امرأته تطلع إلى الدار فإذا رجل قائم وسط الدار. فقالت لمن في البيت: من أين دخل هذا الرجل والدار مغلقة؟ والله لنفتضحن بدادود. فجاء داود فإذا الرجل قائم في وسط الدار، فقال له داود: من أنت؟ قال: أنا الذي لا أهاب الملوكة ولا أمتنع من الحجاب. فقال داود: أنت والله إذن ملك الموت، مرحباً بأمر الله، ثم مكث حتى قبضت.

### \* في قصة موسى عليه السلام مع المرأتين:

روى ابن جرير بإسناده عن ابن عباس قال: ﴿قَالَتِ احْدَبْهُمَا يَتَأْتِي أَسْتَجِرُّهُ إِنِّي خَيْرٌ مِّنْ أَسْتَجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ﴾. قال: فأحفظته الغيرة أن قال: لا، وما يدريك ما قوته وأمانته؟ قالت: أما قوته فما رأيت منه حين سقى لنا لم أر رجلاً قط أقوى في ذلك السقي منه، وأما أمانته فإنه نظر حين أقبلت إليه وشخصت له فلما علم أنني امرأة صوب رأسه فلم يرفعه

ولم ينظر إلىّ حتى بلغته رسالتك، ثم قال امشى خلفى وانعنى لى الطريق ولم يفعل ذلك إلا وهو أمين. فسرى عن أبيها وصدقها وظن به الذى قالت.

#### \* غيرة الصديق:

عن عبد الله بن عمرو بن العاص ؓ أنه نفراً من بنى هاشم دخلوا على أسماء بنت عميس ؓ، فدخل أبو بكر الصديق، وهى تحته يومئذ فرأهم فكره ذلك، فذكر ذلك لرسول الله ﷺ وقال: لم أر إلا خيراً، فقال: إن الله قد برأها من ذلك، ثم قام رسول الله ﷺ على المنبر فقال: لا يدخلن رجل بعد يومى هذا على مغيبة إلا ومعه رجل أو اثنان.

#### \* غيرة الفاروق:

عن أبى هريرة ؓ قال بينما نحن عند رسول الله ﷺ جلوس فقال رسول الله ﷺ بينما أنا نائم رأيتنى فى الجنة، فإذا امرأة تتوضأ إلى جانب قصر. فقلت: لمن هذا؟ قالوا: هذا لعمر، فذكرت غيرته فوليت مديراً. فبكى عمر وهو فى المجلس ثم قال: أو عليك يا رسول الله أغار.

#### \* غيرة الزبير:

عن أسماء بنت أبى بكر رضى الله عنهما قالت: تزوجنى الزبير وما له فى الأرض من مال ولا مملوك ولا شىء غير ناضح وغير فرسه فكنت أعلف فرسه وأستقى الماء وأخرز غربة وأعجن ولم أكن أحسن أخبز وكان يجبز جارات لى من الأنصار وكن نسوة صدق، وكنت أنقل النوى من أرض الزبير التى أقطعه رسول الله ﷺ على رأسى وهى منى على ثلثى فرسخ. فجئت يوماً والنوى على رأسى فلقيت رسول الله ﷺ ومعه نفر

من الأنصار فدعاني، ثم قال: أخ أخ ليحملني خلفه فاستحييت أن أسير مع الرجال، وذكرت الزبير وغيرته، وكان أغير الناس فعرف رسول الله ﷺ أني قد استحييت فمضى. فجئت الزبير فقلت: لقيني رسول الله ﷺ وعلى رأسي النوى ومعه نفر من أصحابه فأناخ لأركب فاستحييت منه وعرفت غيرتك. فقال: والله لحملك النوى كان أشد عليّ من ركوبك معه، قالت: حتى أرسل إلىّ أبو بكر بعد ذلك بخادم يكفيني سياسة الفرس فكانها أعتقني.

#### \* غيرة أبي حذيفة:

عن عائشة رضي الله عنها أن سالمًا مولى أبي حذيفة كان مع أبي حذيفة وأهله في بيتهم فأتت - تعني ابنة سهيل - النبي ﷺ فقالت: إن سالمًا قد بلغ ما يبلغ الرجال وعقل ما عقلوا وإنه يدخل علينا وإني أظن أن في نفس أبي حذيفة من ذلك شيئًا. فقال لها النبي ﷺ: أرضعيه تحرمي عليه، ويذهب الذي في نفس أبي حذيفة. فرجعت فقالت: إنني قد أرضعته فذهب الذي في نفس أبي حذيفة. رواه البخاري، ومسلم.

#### \* غيرة عروس:

عن أبي السائب مولى هشام بن زهرة أنه دخل على أبي سعيد الخدري ﷺ في بيته قال: فوجدته يصلي فجلست أنتظره حتى يقضى صلاته فسمعت تحريكًا في عراجين في ناحية البيت، فالتفت فإذا حية فوثبت لأقتلها فأشار إلى أن اجلس فجلست، فلما انصرف أشار إلى بيت في الدار فقال: أترى هذا البيت؟ فقلت: نعم. قال: كان فيه فتى منا حديث عهد بعرس، قال: فخرجنا مع رسول الله ﷺ إلى الخندق فكان ذلك الفتى

يستأذن رسول الله ﷺ بأنصاف النهار فيرجع إلى أهله. فاستأذنه يوماً فقال له رسول الله ﷺ: خذ عليك سلاحك فإنني أخشى عليك قريظة. فأخذ الرجل سلاحه ثم رجع فإذا امرأته بين البابين قائمة فأهوى إليها الرمح ليطعنها به وأصابته غيرة. فقالت له: اكفف عليك رمحك وادخل البيت حتى تنظر ما الذى أخرجنى. فدخل فإذا بحية عظيمة منطوية على الفراش فأهوى إليها بالرمح فانظمها به ثم خرج فركزه فى الدار فاضطربت عليه فما يدرى أيهما كان أسرع موتاً الحية أم الفتى. قال فجئنا إلى رسول الله ﷺ فذكرنا ذلك له وقلنا: ادع الله يحية لنا. فقال: استغفروا لصاحبكم ثم قال: إن بالمدينة جنًّا قد أسلموا فإذا رأيتم منهم شيئاً فأذنوه ثلاثة أيام، فإن بدا لكم بعد ذلك فاقتلوه فإنما هو شيطان. رواه مسلم.

#### \* الغيرة كأس مسموم:

عن ابن القداح قال: كانت للربيع جارية يقال لها أمة العزيز فائتة الجمال ناهدة الثديين حسنة القوام فأهداها إلى المهدي. فلما رأى جهاها وهيئتها قال: هذه لموسى أصلح فوهبها له فكانت أحب الخلق إليه وولدت له بنيه الأكابر. ثم إن بعض أعداء الربيع قال لموسى إنه سمع الربيع يقول ما وضعت بينى وبين الأرض مثل أمة العزيز. فغار موسى من ذلك غيرة شديدة وحلف ليقتلن الربيع. فلما استخلف دعا الربيع فى بعض الأيام فتغدى معه وأكرمه وناوله كأساً فيها شراب عسل. قال فقال الربيع: فعلمت أن نفسى فيها وأنى إن رددت الكأس ضرب عنقى مع ما قد علمت أن فى قلبه على من دخولى على أمه وما بلغه عنى ولم يسمع منى عذراً فشربتها، وانصرف الربيع إلى منزله فجمع ولده وقال

لهم إنى ميت فى يومى هذا أو من غد فقال له ابنه الفضل: ولم تقول هذا جعلت فداك. فقال: إن موسى سقانى شربة سم بيده فأنا أجد عملها فى بدنى. ثم أوصى بما أراد ومات فى يومه أو من غده ثم تزوج الرشيد أمة العزيز بعد موت موسى الهادى فأولدها على بن الرشيد.

\* غيرة ملك على نساء رعيته:

كان زكى من خيار الملوك وأحسنهم سيرة وشكلاً، وكان شجاعاً مقداماً حازماً خضعت له ملوك الأطراف، وكان من أشد الناس غيرة على نساء الرعية، وأجود الملوك معاملة وأرفقهم بالعامّة.

## الغيرة المحمودة والغيرة المذمومة

من الصفات الطبيعية فى الأنثى: الغيرة. فقد فطرت على ذلك والغيرة من الصفات الحميدة إذا هذبت، والتزم بحدودها الشرعية، فينبغى للأخت المسلمة أن تعرف تلك الحدود وتلتزم بها حتى تحافظ على سعادة حياتها مع زوجها. إن الغيرة دليل على حب الزوجة لزوجها وتعلقها به.. ولهذا أقرها الإسلام فى الجملة، وعمل على تهذيبها حتى تؤتى ثمارها الطيبة.

عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «إن الله كتب الغيرة على النساء...».

فالغيرة التى تدفع إلى المعصية ممقوته لا يقرها الإسلام وينبغى على المرأة أن تبتعد عنها فلا يجوز لها أن تغتاب الآخرين وتنهش أعراضهم وتعيرهم وتذكرهم بالسوء... بدافع الغيرة.

ولا يليق بالزوجة أن تؤذى أهل زوجها أى بدافع الغيرة فإن لهن حقوق مثلها ولا يليق لها أن تكره أم زوجها وأخواته بدافع الغيرة والجري وراء الظنون والأوهام وكثرة التفكير وكثرة مراجعتها له.

وما أشقى المرأة الغيورة وما أتعس حياتها، قالت إحدى الخبيرات: "كانت لى صديقة كثيرة الشكوك، شديدة الغيرة، فإذا خرج زوجها، أو ضرب موعداً، أو تكلم فى الهاتف، أو حرر رسالة، أو طرق مفكراً، أو بدا منشراً، أو أرسل ابتساماً، أيقنت أن هناك امرأة!!

قال ﷺ: "إن الله يغار، والمؤمن يغار، وغيره الله أن يأتي المؤمن ما حرم الله".

وأشرف الناس وأعلاهم هممة، أشدهم غيرة فالمؤمن الذي يغار في محل الغيرة، قد وافق ربه في صفة من صفاته، ومن وافقه في صفة منها كانت تلك الصفة بزمومه وأدخلته عليه وقربته من رحمته. فأين هذا التوجيه من كثير من الرجال اليوم الذين حرّموا الغيرة، فنراهم يعرضون نساءهم وبناتهم وأخواتهم في الشوارع والطرقات متبرجات مزيّنات ليتعرض لهن لصوص الأعراض وينهشوهن!

ومن غرائب غيرة النساء ما حكاه المبرد عن إسحاق بن الفضل الهاشمي قال: كانت لي جارية وكنت شديد الوجد بها، وكنت أهاب ابنة عمي فيها. فبينما أنا ذات ليلة على السرير إذ عرض لي ذكرها، فنزلت من على السرير أريدها، إذ لدغتنى في طريقي عقرب، فرجعت إلى السرير مسرعاً وأنا أتأوه. فانتبهت ابنة عمي وسألتني عن حالي، فعرفت أنها أن عقرباً لدغني.

فقالت: أعلى السرير لدغتك العقرب؟! فقلت لا، قالت اصدقني الخبر، فأعلمتها فضحكت وأنشدت:

ودارى إذا نام سكاها تقيم الحدود بها العقرب

إذا رام ذو حاجة غفلة فإن عقاربها ترقب

ثم دعت جواربها وقالت: عزمت عليكن أن تقتلن عقرباً هذه السنة!!

ومما يحكى عن شدة غيرة النساء أن رجلاً كان مضطجعاً إلى جنب امرأة، فخرج إلى الحجرة، فجامع جارية له، فاستنبتت المرأة فلم تره، فخرجت، فإذا هو على بطن الجارية، فرجعت، فأخذت سكيناً، فخرج الرجل في الحال، ووجد زوجته السكين فقال لها: ما الخبر؟! فقالت ما الخبر؟! وقد وجدتكَ عند الجارية، فجئت بالسكين لأنتقم منكما!

قال الرجل: ما كنت! فأنت حاملة من شدة النعاس والنوم. فقالت: بلى! وقد نهى الإسلام أن يقرأ أحدنا القرآن وهو جنب فاقراً ما تيسر.

وقد كانت هذه المرأة أمية لا تميز بين القرآن وغيره، فأنشدها:

أتانا رسول الله يتلو كتابه

كما لاح منشور من الصبح ساطع

أرانا الهدى بعد العمى فقلوبنا

به موقنات أن ما قال واقع

يبىء يحافى جنبه عن فراشه

إذا استثقلت بالكافرين المضاجع

قالت: آمنت بالله وكذبت بصرى. وقد انطلت عليها الحيلة. ومعنى يحافى جنبه عن فراشه: أى يتنحى عن فراشه ويقوم للصلاة فى بطن الليل وهذه من صفات المؤمنين.

**الغيرة المحمودة:**

قال الإمام ابن القيم: فمحب الله ورسوله يغار الله ورسوله على قدر

محبتة وإجلاله، وإن خلا قلبه من الغيرة لله ولرسوله فهو من المحبة أخلى، وإن زعم أنه من المحيين. فكذب من ادعى محبة محبوب من الناس. وهو يرى غيره ينتهك حرمة محبوه... ويستهن بحقه، ويستخف بأمره. وهو لا يغار لذلك. بل قلبه بارد، فكيف يصح لعبد يدعى محبة الله، ولا يغار لمحارمه إذا انتهكت. ولا لحقوقه إذا أضيعت. وأقل الأقسام أن يغار له من نفسه وشيطانه! فيغار لمحبوبه من تفريطه في حقه، وارتكابه لمعصيته. وإذا ترحلت هذه الغيرة من اللب ترحلت منه المحبة، بل ترحل منه الدين! وإن بقيت فيه آثاره.

وهذه الغيرة هي أصل الجهاد والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، وهي الحاملة على ذلك، فإن خلت من القلب لم يجاهد ولم يأمر بالمعروف ولم ينه عن المنكر. فإنه إنما يأتي بذلك غيرة منه لربه، ولذلك جعل الله سبحانه وتعالى علامة محبوه الجهاد فقال تعالى: ﴿يَكُنْأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا مَنْ يَرْتَدَّ مِنْكُمْ عَنْ دِينِهِ فَسَوْفَ يَأْتِي اللَّهُ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ أَذِلَّةٌ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ أَعِزَّةٌ عَلَى الْكَافِرِينَ يُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا يَخَافُونَ لَوْمَةَ لَائِمٍ ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾.

### من علامات الغيرة المحمودة:

كره من يدخل بين المحب الصادق، وبين محبوبه ولهذا السر - والله أعلم - أمر النبي صلى الله عليه وآله وسلم برد المار بين يدي المصلى حتى أمر بقتاله، وأخبر أنه لو يدرى ما عليه من الإثم لكان وقوفه أربعين خيراً من مروره بين يديه.

ولا يجد ألم المرور وشدته إلا قلب حاضر بين يدي محبوبه، مقبل عليه،

وقد ارتفعت الأغيار بينه وبينه، فمرور المار بينه وبين ربه بمنزلة دخول البغيض بين المحب ومحبيه، وهذا أمر، الحاكم فيه الذوق، فلا ينكره إلا من لم يذق.

قال رسول الله ﷺ: إن من الغيرة ما يحب الله، ومنها ما يبغض الله، فأما الغيرة التي يحبها الله فالغيرة في الريبة، وأما الغيرة التي يبغضها الله فالغيرة في غير الريبة.

ما أعظم توجيه هذا الحديث، فكم كانت الغيرة الجاهلية إذا صح هذا التعبير أو الغيرة في غير ريبة كما أطلق الرسول صلى الله عليه وآله وسلم سبباً في شقاء الأسرة.

إن من واجب كل من الزوجين أن يكون عاقلاً رزيناً لا يجعل الشك والريبة أمام ناظره وفي قلبه، فيعكر حياته ويهدد كيانه أسرته بالخراب نتيجة الظنون والوساوس الشيطانية وخلل في غريزة حب التملك.

وهنا يجب على الزوجين وخاصة إذا كانا متدينين حقاً أن يدع كل منهما للآخر مجالاً لمراقبة خالقه ومحاسبة ضميره، فلا يعكر كل منهما سعادة الأسرة بالغيرة وخاصة إذا التزما حدود الشرع وتجنبها مشاهدة المواقف الغرامية الجنسية المثيرة وابتعدا عن الاختلاط بالرجال والنساء الآخرين، كما ابتعدت الزوجة عن التبرج الذي يدخل الشك والريب في نفس الزوج الواعي. إن الغيرة المتكررة في غير ريبة، وكثرة المضايقات على الزوج أو الزوجة قد يغري الطرف الآخر إذا كان ضعيف النفس فاقد الإيمان إلى ارتكاب المحرمات فالحذر الحذر.

كتب أحدهم يقول: ينبغي أن تكون المرأة محامية عن زوجها تدافع

عنه، لا موظف مخبرات تسأله دائماً عند دخول البيت: أين كنت، ماذا فعلت، لماذا تأخرت، من حدثت، ماذا كانت تقول؟.. تكلم بصراحة. إلى غير ذلك من الأسئلة التي تجعل من الزواج جحيماً لا يطاق. وقد نهى رسول الله ﷺ أن يطرق الرجل أهله ليلاً يتخونهم ويطلب عثراتهم.

ونختم هذا الموضوع بكلمة نحلل فيها "الغيرة" ونميز بين المحمود منها والمذموم. الغيرة كسائر الأمراض النفسية تفتك بصاحبها، فيختل توازنه، ويضطرب حبل شخصيته وتضطرب حياته الوجدانية وينبرى جسمه، وتنحط قواه العقلية، ويقل إنتاجه...

والغيرة كالشعور بالنقص، لا بأس بها، في الأحوال العادية، إذ إنها ضرب من الدفاع عن النفس ووازع طبيعي للمنافسة الشريفة، والطموح وركوب السمو والأمانى هذا هو الأصل، غير أنها تكون كسائر الصفات والطبائع والنزعات الحسنة قد تصبح وبالاً على المتصف بها فتبطش به بطشاً إذا ما أسرف فيها.

ومما يؤسف له أن معظم ما يسمونه الغيرة الزوجية التي كثيراً ما تقوم أصحابها إلى مواطن التهلكة والتعاسة بل إلى الانتحار وارتكاب جريمة القتل والوقوف أمام حبل المشنقة كثيراً ما تكون هذه الغيرة لا أساس لها من الصحة.

## كيفية الوقاية من الغيرة وعلاجها

الغيرة إحدى حقائق الحياة التي يجب أن نتقبلها ولا نستطيع أن نتخلص منها تمامًا، ولكننا نستطيع أن نساعد الطفل على تحويلها إلى مشاعر أخرى أقل إيلاما وأكثر نفعًا وأقدم بناء. وعندما يدرك الطفل أن مخاوفه من منافسيه ليست صحيحة، فإن ذلك الإدراك الجديد يقوى شخصيته ويساعده على مواجهة مواقف المنافسة في حياته المقبلة في البيت والمدرسة.

وقد تصبح الغيرة مصدر ألم شديد للأطفال الصغار؛ لأنهم لا يدركون تمامًا ماذا أصابهم، ولا يفهمون حقيقة شعورهم في بداية الأمر وعندما تزداد حدتها وشدتها تحيل الحياة إلى جحيم وعدم الإحساس بالسعادة والراحة، ويرى عددًا من الباحثين أن كثيرًا من الآباء والأمهات لا يحسنون التصرف في معالجة مشكلة الغيرة عند أطفالهم ويظن بعض الآباء أن كل أشكال الغيرة مرفوضة، ويظن بعضهم الآخر أن القسوة وحرمان الطفل مما يجب هو العلاج الأمثل لتلك المشكلة، ومن ثم يجب أن يعلم هؤلاء أن القليل من الغيرة قد يكون حافزًا يدفع الطفل إلى المنافسة الحميدة والتفوق، وعندئذ يجب استثمار هذه الحالة والتعامل معها بشيء من الحكمة والصبر، والعمل على منع نموها؛ لأن الزيادة المفرطة في الشعور بالغيرة عند الطفل قد تفسد حياته وتصيبه بأضرار نفسية بالغة.

وسوف نستعرض خلال الصفحات التالية أهم طرق الوقاية من

مشكلة الغيرة، وكيفية علاجها.. وبعض النصائح التي يمكن أن تفيد في هذا المجال.

### أولاً: طرق الوقاية من الغيرة لدى الأطفال:

للوقاية من آثار الغيرة السلبية يجب عمل الآتي:

- ١- التعرف على الأسباب وعلاجها.
- ٢- إشعار الطفل بقيمته ومكانته في الأسرة والمدرسة وبين زملاء.
- ٣- تعزيز الطفل على أن يشارك غيره في حب الآخرين.
- ٤- تعليم الطفل على أن الحياة أخذ وعطاء منذ الصغر وأنه يجب على الإنسان أن يحترم حقوق الآخرين.
- ٥- تعزيز الطفل على المنافسة الشريفة بروح رياضية تجاه الآخرين.
- ٦- بعث الثقة في نفس الطفل وتخفيف حدة الشعور بالنقص أو العجز عنده.
- ٧- توفير العلاقات القائمة على أساس المساواة والعدل، دون تمييز أو تفضيل على آخر، مهما كان جنسه أو سنه أو قدراته، فلا تحيز ولا امتيازات بل معاملة على قدم المساواة.
- ٨- تعزيز الطفل على تقبل التفوق، وتقبل الهزيمة، بحيث يعمل على تحقيق النجاح ببذل الجهد المناسب، دون غيرة من تفوق الآخرين عليه، بالصورة التي تدفعه لفقد الثقة بنفسه.
- ٩- تعزيز الطفل الأناني على احترام وتقدير الجماعة، ومشاطرتها الوجدانية، ومشاركة الأطفال في اللعب وفيما يملكه من أدوات.

١٠- يجب على الآباء الحزم فيما يتعلق بمشاعر الغيرة لدى الطفل، فلا يجوز إظهار القلق والاهتمام الزائد بتلك المشاعر كما أنه لا ينبغي إغفال الطفل الذي لا يفعل، ولا تظهر عليه مشاعر الغيرة مطلقاً.

١١- في حالة ولادة طفل جديد لا يجوز إهمال الطفل الكبير وإعطاء الصغير عناية أكثر مما يلزمه، فلا يُعطى المولود من العناية إلا بقدر حاجته، وهو لا يحتاج إلى الكثير، والذي يضايق الطفل الأكبر عادة كثرة حمل المولود وكثرة الالتصاق الجسمي الذي يضر المولود أكثر مما يفيده.

وواجب الآباء والأمهات كذلك أن يهيئوا الطفل إلى حادث الولادة مع مراعاة فطامه وجدائياً تدريجياً بقدر الإمكان، فلا يحرم حرماناً مفاجئاً من الامتياز الذي كان يتمتع به.

١٢- يجب على الآباء والأمهات أن يبتعدوا عن المقارنة الصريحة واعتبار كل طفل شخصية مستقلة لها استعداداتها ومزاياها الخاصة بها.

١٣- تنمية الهوايات المختلفة بين الإخوة كالموسيقى والتصوير وجمع الطوابع والقراءة وألعاب الكمبيوتر وغير ذلك.... وبذلك يتفوق كل في ناحيته، ويصبح تقسيمه وتقديره بلا مقارنة مع الآخرين.

١٤- المساواة في المعاملة بين الابن والابنة؛ لأن التفرقة في المعاملة

تؤدى إلى شعور الأولاد بالغرور وتنمو عند البنات غيرة تكبت وتظهر أعراضها فى صور أخرى فى مستقبل حياتهن مثل كراهية الرجال وعدم الثقة بهم وغير ذلك من المظاهر الضارة لحياتهن.

١٥- عدم إغداق امتيازات كثيرة على الطفل المريض، فإن هذا يثير الغيرة بين الإخوة الأصحاء، وتبدو مظاهرها فى تمنى وكراهية الطفل المريض أو غير ذلك من مظاهر الغيرة الظاهرة أو المستترة.

كم من اتهامات تواجه الأهل فى بعض الأحيان حين يتعلل أطفالهم بأنهم يفرقون فى معاملتهم؟

فى أحيان كثيرة تكون هذه الاتهامات من باب جذب الانتباه أو محاولة الطفل الحصول على معاملة أفضل، وأحياناً تكون مشاعر الطفل صادقة، فالأهل ومن دون قصد قد تميل مشاعرهم نحو طفل من أطفالهم أكثر من الآخر، لكن المحبة لجميعهم تكون متساوية، قد يشعر الطفل بذلك، وهنا تبدأ مشاعر الغيرة فى التحرك ونتائجها قد تكون متعبة إن تركت من دون أن تفهم وتتدارك.

### **ثانياً : طرق العلاج لمشكلة الغيرة :**

يعتبر تشخيص مشكلة الطفل - الخطوة الأولى - فى علاجها، فإذا تم تحديدها وتحديد مستواها، ومعرفة عوامل وأسباب نشأتها وتطورها أمكن علاجها.

ويستخدم في علاج مشكلة الغيرة لدى الأطفال أنواع من العلاج هي:

## ١ - العلاج الطبي:

ويهدف إلى علاج الأسباب الجسمية الفسيولوجية والبيولوجية التي قد يكون لها علاقة بمشكلة الطفل، ومن الملاحظ أن المشكلات التي لها أسباب عضوية تشفى بسرعة بعد علاجها طبيًا بمعرفة أخصائي الأطفال.

لكن الحاجة إلى العلاج الطبي ليست كبيرة في علاج الغيرة؛ لأن معظم أسبابها ترجع إلى عوامل نفسية واجتماعية أكثر منها عوامل جسمية، ومع هذا فإن الأخصائي لا يستهين بالعوامل الجسمية، ولا يبدأ في علاج مشكلة الطفل على أساس أنها مشكلة نفسية أو اجتماعية إلا بعد فحص الطفل طبيًا والتأكد من سلامته جسميًا.

## ٢ - العلاج النفسي:

يقصد به جهود منظمة يقوم بها أو يشرف عليها طبيب نفسي أو أخصائي نفسي، وتهدف إلى مساعدة الطفل على التخلص من العوامل النفسية التي لها علاقة بمشكلته، والتخلص من توتراته وصراعاته وإحباطاته وقلقه، وتعديل أساليب توافقه المباشرة وغير المباشرة، كما يعمل المعالج على تحسين مفهوم الطفل عن نفسه وعن الآخرين، حتى يثق في نفسه وفي البيئة من حوله.

وتدعيم هذه الثقة عن طريق تحسين ظروفه الأسرية والاجتماعية، وتشجيعه على إطلاق طاقاته الجسمية والنفسية في تنمية شخصيته، وبناء

مستقبله بالتعليم والتعلم والتدريب، واكتساب الخبرات التي تشعره بالكفاءة والتقدير وتجعله يستمتع بالحياة.

٣- العلاج التربوي: (مسئوليات المدرس نحو الطفل صاحب المشكلة):

يتفاعل المدرس مع تلاميذ فصله وجهًا لوجه يوميًا، ويُقوم سلوكهم ومشاعرهم في مواقف كثيرة، ويستطيع اكتشاف التلميذ الذي يختلف عن التلاميذ العاديين في سلوكه ومشاعره، كما أن له تأثيره على هذا التلميذ؛ لأنه يوجهه ويتابعه، ويحرص التلميذ على كسب رضاه والدخول في دائرة اهتمامه.

ويترتب على ذلك واجبات على المدرس من أهمها:

- ١- الكشف المبكر عن التلميذ صاحب المشكلة.
- ٢- الاهتمام بهذا التلميذ وتكوين علاقة معه تشعره بالتقبل والحب.
- ٣- تشجيعه على النجاح في التحصيل الدراسي؛ لأن ضعف التلميذ في الدراسة إما أن ينشئ عنده مشكلات أو يساعد على تضخيم مشكلته التي يعاني منها.
- ٤- تشجيعه على تنمية مواهبه في النشاطات المدرسية حتى يشعر بالكفاءة والتقدير.
- ٥- مساعدته على تذليل الصعوبات التي تواجهه في البيت والمدرسة بالتعاون مع الأخصائي الاجتماعي والأسرة.

٦- يجب على المعلم أن يكون عادلاً في معاملة تلاميذه، فيخصهم جميعاً برعايته؛ لأن عدل المدرس بين تلاميذه يشعرهم بالأمن والطمأنينة والتقبل ويقلل المنافسات والصراعات بينهم.

وإذا حدثت الغيرة بين التلاميذ في الفصل فمن الأفضل أن يعتبرها المدرس سلوكاً عادياً، ويعمل على عدم تنميتها، فيشعر التلميذ - الذى يشعر بالغيرة - بالأمن والطمأنينة والتقبل، ويشجعه على النجاح والتفوق فى المجالات التى تناسب قدراته حتى يثق فى نفسه وفى كفاءته ويطمئن لمن حوله.

وإن من أهم الأساليب والوسائل التى يمكن من خلالها معالجة الغيرة عند الطفل كما أكد بعض المتخصصين ما يلى:

- تجنب الاهتمام الزائد بالذكر على حساب الإناث، وعدم إعطاء الذكر امتيازات، وتفضيلهم على الإناث، لأن ذلك يثير الغيرة فى نفوس البنات، ويخلق شعوراً بأنها (البنات) الأضعف أو الأقل حظاً عند والديها.

- تجنب المقارنة بين الأبناء وممدح أحدهم على حساب الآخر بسبب الاختلاف فى الهيئة الخلقية، أو فى التفوق المدرسى أو السلوك أو فى الجنس.

- عدم المبالغة فى توجيه المزيد من الرعاية للمولود الجديد، وإهمال الطفل الأكبر، فالمسألة مسألة موازنة، وإعطاء كل طفل حقه من الرعاية والاهتمام، إذا يجب علينا أن ندرك أن الأطفال هم اللبنة التى يقوم عليها

بناء المجتمع في المستقبل فيجب علينا أن نحسن تربيتهم، ونكوّن شخصيتهم، ونغرس فيهم حب الآخرين، والتعاون ضمن نطاق الأسرة، وأن نفادى تكريس المظاهر السلبيه فى نفوسهم لكى يكونوا أولادًا صالحين.

وقد تثير الأم الحديثه العهد بالولادة سؤالاً حول إمكانية توزيع الاهتمام على كل الأبناء فى وقت يأخذ الرضيع كل اهتمام الأم ووقتها ونحن ننصح مثل هذه الأم التى حين تهتم برضيعها، يقف الأكبر ينظر متألمًا من الزائر الجديد الذى عزله عن والديه.. أن تعالج الموضوع كما يلي:

#### ١- إشعار الطفل بأنه كبير:

إن الأم وهى ترضع صغيرها بإمكانها أن تتحدث مع الكبير قائلة: كم أتمنى أن يكبر أخوك ويصبح مثلك يأكل وحده وله أسنان يمضغ بها ويمشى مثلك و... و... حتى أرتاح من رضاعته وتغيير فوطته، ولكنه مسكين لا يتمكن من تناول الطعام أو السيطرة على معدته.

وتقول لطفلها الأكبر حين يبكى الرضيع وتهرع إليه: نعم جئنا إليك فلا داعى للبكاء.. إن أخاك سوف يعلمك أن تقول: إنى جوعان بدل الصراخ والضجيج. وبهذه الكلمات وغيرها من التصرفات يمكن إشعاره بأنه كبير. والصغير يحتاج إلى هذه الرعاية.

#### ٢- لا تقولى له لا تفعل:

وحتى نجنبه الغيرة من الرضيع يحسن بالأم أن لا تقول للطفل الكبير

لا تبك مثل أخيك الصغير. أو لا تجلس في حضنى مثل الصغار. أو لا تشرب من زجاجة الحليب العائدة لأخيك الصغير.

### ٣- إعطاؤه جملة من الامتيازات:

لا بد من إشعار الطفل بأنه كبير وأن الاهتمام بالصغير لعجزه وعدم مقدرته إضافة إلى إعطائه جملة من الامتيازات لأنه كبير.. فلا يصح الاهتمام بالوليد دون أن يحصل هو على امتيازات الكبار.

ولا بد من الحرص على إعطائه بعض الأشياء؛ لأنه كبير، مثل أن تخصّيه بقطعة من الحلوى مع القول له: هذه لك لأنك كبير، ولا تعطيها لأخيك لأنه صغير.. وهذه اللعبة الجميلة لك لأنك كبير، أمّا هذه الصغيرة فهي للصغير.. وكذلك يجب الحذر من إعطائه لعبة بعنوان أنها هدية له من أخيه الوليد.. لأنّ هذا التصرف يوحى له بالعجز عن تقديم هدية لأخيه مثلما فعل الأصغر منه.. وتزيد غيرته منه.

### ٤- ارفضى إيذاءه واقبلى مشاعره:

لا بد أن تمنعى بحزم محاولة الطفل الكبير إيذاء أخيه الصغير بأن يرفع يده ليهوى بها عليه.. بأن تمسكى يديه أو الحاجة التى يحملها لضربه.. ومع ذلك أمسكيه واحضنيه بعطف واحمليه بعيداً عن أخيه.. لأنّ الطفل بالحقيقة لا يريد إيذاء أخيه، ولكن سوء تعامل الوالدين واهتمامهم بالرضيع دون دفعه إلى هذا الفعل.. لذا ينبغى على الأم أن تمنع الأذى وتقبل مشاعره الغاضبة عنده؛ لأنه لا يملك القدرة على التحكم بها.

## ٥- الشجار بين الإخوة:

أما الخصام بين الإخوة. فيمكن علاجه كالتالى:

يجدر بالوالدين عدم التدخل فى الخلافات بين الأبناء. ما دام التدخل لا فائدة مرجوة منه بسبب الغيرة التى هى وقود النزاع بين الإخوة والتى تحتاج إلى علاج. هذا إن كانت الخلافات لا تتعدى الإيذاء الشديد بأن يكسر أحدهما يد الآخر. أو يكون أحدهما ضعيفاً يتعرض للضرب الشديد دون مقاومة. إن الأفضل فى مثل هذه الحالة إيقاف النزاع. ولو أن عدم تدخل الوالدين تنهى الخلاف بشكل أسرع، ولكن لعل نفاذ صبر الوالدين يجعلهم يتدخلون فى النزاع، وهنا يجدر بهم أن لا يستمعوا إلى أى أحد من أطراف النزاع. ولا الوقوف مع المظلوم أو العطف عليه؛ لأن الاستماع وإبداء رأى وإبراز العواطف لأحد دون آخر يزيد فى الغيرة التى تدفعهم إلى العراك، كما يجدر بالوالدين عدم إجبار طفلهم الذى انفرد باللعب أن يشارك إخوته الذين يريدون اللعب معه أو بلعبته؛ لأن إجباره يؤلّد حالة الشجار فيما بينهم أيضاً.

ومن أهم التوصيات لعلاج الغيرة (كما ذكرت فى بعض المراجع ما يأتى):

يجب اهتمام الوالدين بالطفل الذى لا تظهر عليه مظاهر الغيرة مطلقاً، إذ هناك احتمال كبت الطفل لهذا الانفعال والتظاهر بمظهر عدم الاهتمام أو السرور، وكبت الغيرة أشد خطراً على البناء النفسى من الغيرة الصريحة، وقد يكبح الطفل ميوله العدوانية كأحد مظاهر الغيرة بتأثير الوالدين، أو تحت وطأة الشعور بالذنب تجاه الأخ الأصغر، وهذا الكبت

قد يبقى ذا تأثير نفسى محدود، وقد يصبح عصباً حسب شدته واستمراره.

لذا فنحن، ندرك أولاً اهتمام الإسلام بموضع الأسرة، ومدى محافظته على تماسكها وتكاتفها، فأقام الإسلام مبدأ العدل ركناً أساسياً للأسرة، وجعل المساواة دعامة من دعائمها، والمسئولية دافعاً للقيام بواجبات الأسرة خير قيام، قال ﷺ: "كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته" ونحن عندما نتخذ أسلوباً علاجياً للغيرة نأخذ في عين الاعتبار معيارين مهمين وهما:

الأول: مدى ضراوة ومعاناة الطفل نتيجة هذا الانفعال.

الثانى: الوسيلة أو الأسلوب الذى يتخذه الطفل للتعبير عن الغيرة.

إن أهم خطوة فى استخدام الأسلوب العلاجى الذى يسمى تعديل السلوك هى تحديد السلوك غير المرغوب عند الطفل، ثم وضع خطة تؤدى إلى المنع أو التنفير، فمثلاً إذا رفض الطفل (أ) مشاركة أخيه (ب) الجلوس على مائدة الطعام، فيجب على الأم أن تهمل طلبه، ولا تعيره اهتماماً ولا تستجيب له، فهذا قطعاً سيؤدى إلى إذعان الطفل (أ) وتوقفه عن طلبه، أما إذا أذعنت الأم لطلب الطفل (أ) منذ الوهلة الأولى أو فيما بعد وتم إرضاء الطفل (أ) وإبعاد الطفل (ب) عن مائدة الطعام فإن هذا الموقف من جانب الأم يؤدى إلى تكرار وتكريس هذا السلوك، وقد يؤدى إلى تفاقمه واتساعه ويغذى فى نفس الطفل (ب) شعوره بالغيرة.

عمومًا فإن الأمر يتطلب أخذ الاعتبارات التالية:

- المساواة بين الإخوة وحسن المعاملة، وعدم التدليل الزائد.
- عدم التعلق الزائد بالوالدين، وترك الأمور طبيعية بحيث تكون علاقة الطفل بوالديه طبيعية وعادية وغير مبالغ فيها.
- هدوء الأجواء الأسرية، وبعدها عن الاضطرابات والخلافات.
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين الأطفال في هذا الموضوع وتقدير كل طفل على حدة.
- عدم عقد مقارنات بين الطفل وغيره مما ينتج عنه هبوط مواهب الطفل وقدراته.
- إشعار الطفل بالثقة بالنفس والسعادة.
- تنوع أنشطة الطفل حتى يستطيع أن يشعر بالسعادة والنجاح.
- يجب معاملة جميع الأطفال على قدم المساواة.
- يمكن للأسرة تنظيم عملية الإنجاب بحيث لا يكون هناك فاصل زمني كبير يؤثر على ميلاد الطفل الثاني.
- يجب أن تتاح للطفل فرصة إقامة علاقات مع غيره من الأطفال على أساس الحب والتعاون والثقة وعدم التنافس والعدوان واحترام الآخرين.
- لا بد أن نتذكر دائماً الأجر العظيم الذي وعد به الرسول ﷺ من يحسن تربية أبنائه، فقال ﷺ: "من عال جاريثان حتى تكبرا كنت أنا وهو في الجنة كهاتين" وضم أصابعه "السبابة والوسطى".

فلنمعن النظر في ذلك، ولنرى كيف أحسن الإسلام اختيار الحافظ لحسن التربية ألا وهو مرافقة النبي ﷺ في الجنة، فيجب علينا أن نسهم في تربية أبنائنا تربية حسنة لنفوز بهذا الحافظ الإيماني العظيم.

**همسات مفيدة في أذن الأم لمواجهة مشكلة الغيرة:**

تذكرى دائماً أن الخلاف بين الإخوة، أمر لا بد منه، فهذا الذي يغار بسبب لعبة ما، وذلك بسبب تميز ما، وكلها أمور تتفاوت أهميتها حسب عمر الطفل ودرجة نضجه، هناك بعض النقاط التي يمكن أن تساعدك على التخفيف من هذه الغيرة.

- عند شرائك لأحد أبنائك غرضاً يحتاج إليه، حاول أن تشتري أيضاً لإخوته أغراضاً، وإن كانت بسيطة، مثلاً إن كان ابنك بحاجة إلى حذاء جديد فحذاؤه قد تمزق في المدرسة، فاشترى لإخوته مثلاً جوارب موضحة أنك قد تذكرتهم بالمحل وأعجبك أن تحضري لهم غرضاً جديداً.

- في أعياد الميلاد كثير من الأطفال، خاصة ما بين عمر الثالثة والسادسة، قد يحيلون حفلة عيد الميلاد إلى معركة من البكاء، والاحتجاج وهم يرون أخاهم يحصل على الهدايا وهم يتفرجون، في موقف كهذا، يجب عليك تدارك الأمر مسبقاً، فمثلاً اصطحبي أطفالك لشراء هدية عيد الميلاد واجعليهم يختارونها وأشركيهم أيضاً في كتابة البطاقة، كذلك تغليف الهدية، علميهم متعة التقديم والعطاء واشرحي لهم بأنهم سيحصلون على هدايا أيضاً عندما يحين عيد ميلادهم.

• في بعض المواقف الانسحاب والصمت يكونان أفضل الطرق، فمثلاً إن زادت حدة التوتر بين طفليك ووجدتيهما يهرعان صوبك باتهامات لا تنتهى فلا عليك إلا أن تقولى: (آسفة أن أسمع هذا، وأنتما مخطئان)، اصمتى ثم انسحبي معلنة أن عليهما التفكير بما يفعلان. انسحابك وعدم تدخلك قد يريحهما وينصفهما، فأنت لم تأخذى أى جانب لتعلنى أن محبتك لهما كبيرة ومتساوية.

• على الأم أن تعى بأن لطفلها شخصية مستقلة خاصة به تميزه عن غيره وعن إخوته، وقد تكون شخصيته فى نظرها أفضل أو أسوأ، لكن المهم أن تتذكر الأم أن المقارنة خطأ كبير ربما تقع فيه.

أحياناً فى مقارناتك قد لا تظهرين لطفلك هذا، فمثلاً لن تقولى له (أخوك أفضل منك) أو (هناك فرق بينكما)، لكن طالما كانت المقارنة فى ذهنك وتنظرين له بعين المراقب فإنك ستقعين بأخطاء كبيرة. انظرى إلى الجانب الجميل فى شخصيته وحاولى أن تساعديه على إظهارها، فشعوره بالتميز سيجعله أكثر ثقة بنفسه، وبدلاً من النظر إلى إخوته ومقارنة نفسه بهم سينظر إلى نفسه ليظهر الأجل.

### **كيفية علاج غيرة الأطفال من المولود الجديد داخل الأسرة:**

وخاصة إذا توجهت الأم برعايتها واهتمامها الشديد للصغير وأهملت الطفل الكبير. وقد تكون مضطرة إلى ذلك أحياناً....

## أ- ففى أثناء فترة الحمل:

- اجعلى الطفل الأكبر مستعدًا لاستقبال أخيه المولود الجديد، بأن تحدّثه عن الحمل وتجعليه يتحسّس حركات الجنين أيضًا.
- حاولى أن تعطى الطفل الفرصة ليراقب عن كثب أحد المواليد الجدد حتى يكون لديه فكرة أفضل عن المولود القادم.
- شجعى الطفل على مساعدتك فى تحضير غرفة المولود.
- انقلى سرير الطفل إلى غرفة أخرى أو سرير جديد قبل حلول المولود الجديد بعدة أشهر حتى لا يشعر بأنه قد تم إبعاده بسبب المولود الجديد، وإذا كنت ستلحقين الطفل بروضة الأطفال فافعلى ذلك قبل موعد الولادة بوقت كافٍ.
- امدحى الطفل على سلوكه الناضج مثل: كلامه بأسلوب مهذب أو ذهابه إلى الحمام بمفرده أو القيام بارتداء ملابسه وتناول الطعام بنفسه ولعبه بمفرده.
- لا تطلبى من الطفل أن يقوم بمهارات لم يفعلها من قبل فى الشهور التى سبقت الولادة (مثل محاولة تدريبه على الحمام، حتى إن كان على استعداد لذلك، فلا بد من تأجيل التغيرات الجديدة إلى أن يتكيف الطفل مع المولود.
- أخبرى الطفل أين ستركينه ومن سيعتنى به عند دخولك المستشفى، إذا لم يكن سيمكث مع والده بالمنزل.
- اقترئى مع الطفل كتبًا تتحدث عن فترة الحمل وعن فترة ما بعد الولادة.

- شاهدى مع الطفل ملف صور العائلة وحدثيه عن السنة الأولى فى حياته أو حياة أحد إخوته الكبار.

#### ب- فى المستشفى:

- اتصلى هاتفيًا بالطفل الأكبر يوميًا من المستشفى.
- حاولى أن يقوم الطفل الأكبر بزيارتك أنت والمولود الجديد فى المستشفى، فالعديد من المستشفيات تسمح بذلك، وإذا لم يكن من الممكن أن يزورك الطفل فى المستشفى فأرسلى له صورة المولود الجديد.
- شجعى والد الطفل على أن يأخذه فى بعض النزعات (مثل أحد المنتزهات أو حديقة الحيوان.... إلخ).

#### ج- بعد مغادرة المستشفى:

- عند دخولك المنزل اقضى اللحظات الأولى مع الطفل الأكبر، واجعلى شخصًا آخر يحمل المولود الجديد بدلاً منك.
- أعطى الطفل الأول هدية (من المولود الجديد).
- اطلبى من الزوار أن يعطوا كثيرًا من اهتمامهم للطفل الأكبر، ودعيه يفتح هدايا المولود الجديد بنفسه.
- يجب أن تشيرى إلى المولود الجديد دائمًا بـ: "طفلنا الرضيع".

#### د- فى الشهور الأولى فى المنزل:

- أعطى الطفل الأكبر قدرًا أكبر من الاهتمام والرعاية التى يحتاج إليها، وحاولى أن تشعره بأنه أكثر أهمية من غيره.

- شجعيه أن يتحسس المولود ويلعب معه، على أن يكون ذلك في حضورك.
  - لا تطلبي من الطفل أن يلزم الهدوء من أجل المولود.
  - تقبلي السلوك الرجعي للطفل مثل مص إبهامه أو تشبثه بك.. وعالجي الموضوع بهدوء ودون انفعال.
  - تدخل على الفور عند صدور أى سلوك عنيف من الطفل بحب وصبر وحكمة.
  - أما إذا كان الطفل كبيرًا - نوعًا ما - فشجعيه على أن يحدثك عن مشاعره المتضاربة تجاه المولود الجديد.
- كما يجب مراعاة الأمور التالية أيضًا:
- أن الفصل الكامل بين الطفلين خوفًا على الطفل الجديد يعطى نتائج عكسية ويكون لدى الطفل الكبير فضول شديد تجاه الطفل الصغير مما قد يجعله يتحين الفرص لاكتشاف هذا المخلوق الجديد بعيدًا عن إشراف الوالدين... لذلك شاركي طفلك في اكتشاف أخيه الجديد... دعيه يمسك يده... دعيه يحمله تحت إشرافك... دعيه يساعدك في إحضار أغراض الطفل من غيارات وحفاظات...
  - لا تعاقبي الطفل أبدًا إذا اعتدى على أخيه الصغير بالعقاب سيزيد من كراهيته له وسيزيد الطين بلة خصوصًا إذا شعر الطفل أنك عاقبته بسبب هذا الطفل الجديد...

• أكثرى من احتضان الطفل وأشبعيه من الحنان... خصوصًا إذا أقبل عليك وأنت منشغلة بالطفل الجديد لا بأس أن تضعي الطفل جانبًا وتحمليه وتضميه وتخبرينه أنك تحبينه أكثر؛ لأنه يساعدك ولا يتعبك كما يفعل الصغير.

ويؤكد بعض الخبراء أنه يجب على الوالدين أن يمهدا لاستقبال المولود الجديد، لمنع الغيرة عند الطفل في هذه الحالة وأن يحببا المولود الجديد له بشتى الوسائل، حتى إذا ما جاء المولود شعر الطفل أنه شيء محبب إلى نفسه وليس منفسًا له، كما يجب على الوالدين أن يقتصدا في إظهار محبتهم وعطفهم على المولود الجديد.

كما يجب على الآباء أن يقلعوا عن كثرة مدح بعض الأبناء أمام إخوانهم ويجب اعتبار كل طفل شخصية مستقلة، لها مزاياها واستعداداتها الخاصة به، ويجب المساواة في العمل بين الابن والابنة؛ لأن التفرقة تثير الغيرة وتؤدي إلى الشعور بكرهية البنات للجنس الآخر في المستقبل.

وقد ذكر في أحد المراجع أنه:

يمكن علاج الغيرة عند الأطفال باتباع أمور عدة قد تبدو هينة أو عديمة النفع في عالم الكبار، لكنها عند الأطفال عظيمة، ومن أهم السبل لعلاج هذه المشكلة ما يلي:

أولاً: يجب على الوالدين أن يمهدا الطفل لاستقبال المولود الجديد، ويتوخيا الحذر من الإفراط في اهتمامها به أمام أخيه فيقتصدا في إظهار العواطف أمام الطفل الأكبر.

ثانيًا: إشعار الطفل بأنه ما زال ذا قيمة وموضع اهتمام الأسرة، وذلك من خلال إسناد بعض المهام البسيطة إليه في المنزل.

ثالثًا: السماح للطفل بالاقتراب ومداعبة الطفل الصغير تحت مرأى ورقابة الوالدين أو أحدهما، فيشعر عندئذ أنه شريكه في الحب والاهتمام وليس منافسًا له.

رابعًا: صرف الطفل إلى ممارسة الأنشطة التي يرغب فيها أو يميل إليها والتي تتناسب مع قدراته الجسمية والعقلية في مرحلتى الروضة والابتدائي.

خامسًا: استشارة الطبيب أو المعالج النفسى في الحالات التي لا يستجيب فيها الطفل إلى تلك الإرشادات السالف ذكرها.

#### \* إصلاح الإعلام:

إن وسائل الإعلام إن صلحت فإنها عن طريق الإيحاء تعدل كثيرًا من الغرائز وتساعد الأجيال على الفضيلة وتربى فيهم الحصانة الفكرية المناسبة والتمسك بالقيم السامية.

فإذا أردنا صلاح شئوننا الأسرية، فلنعمل على غرس الفضائل في المجتمع. وذلك ببث الثقافة الجادة التي ترسخ القيم السامية، وتوعية الأمة بكل خير، وتنقيتها مما يثير الغيرة العمياء.

فإنهم بالمقابل ينشرون القاذورات وإماتة الغيرة الواجبة وفي ذلك شر وأى شر: لقد انقلبت الموازين في نفوسهم ويريدون أن تشمل العدوى المستمعين والمشاهدين لبرامجهم.

كما يجب الحذر من هذه المستجدات التي غزت بيوتنا، واقتحمت حصوننا من داخلها. والعمل على إصلاحها وتوجيهها الوجهة الشرعية السليمة. لنضمن - بإذن الله - أجيالاً تضع الغيرة في موضعها الشرعى. ولا تتجاوزه؛ لأنها تنضبط بضوابط الشرع الحنيف.

#### \* البعد عن الفراغ والاستغراق في العمل النافع:

ففي ذلك إذكاء الهمم، وتقويم الأخلاق، فلا تغلب المرأة الأشياء التافهة ولعل في جعبة كل مناقصة امرأة كانت تعاني من مرارة الغيرة ولطالما أدت بها إلى كره الناس جميعاً حتى أولادها المقربين أصبحت لا تلقى لهم بالاً وتمكث في غرفتها منزوية تقلب الفكرة وتتمنى الموت رغم حرمة ذلك.

#### \* البعد عن مجالس السوء الدافعة للغيرة:

ولا شك أن صحبة النساء اللواتي يتفاخرن بما عندهن وحتى بما ليس عندهن تقول إحداهن لدى كذا من الذهب وكذلك من الملابس ومن الأثاث ومكانتى كبيرة فى قلب زوجى، لقد أعطانى وأهدانى كيت وكيت كل هذه التوافه تثير الغيرة فى نفس المرأة وتزيد اشتعالها.

أما العاقلة فتبعد عن تك المجالس، إذا علمت أنها لن تقدر على الإصلاح وقد قال الشاعر:

ولا تجلس إلى أهل الدنيا

فإن خلائق السفهاء تعدى

**\* يجب أن نعامل أبناءنا بكياسة وفطنة:**

فيتعلمون من ذلك أن الحق مدعاة للتقليد، فيترفعون عن التقليد وما يتبع ذلك من الغيرة وليعتبر الأولياء بقول أبى الأسود الدؤلى لابنته: "إياك والغيرة فإنها مفتاح الطلاق". لكن يشجع ابنته على المضى فى الغيرة والتغاير يقول: راقبى... لاحظى... ويقارن بينهما وبين غيرهما.

والأهم أن نعلم أبناءنا أن الحياة ليست أحلام وردية وإلا سيشعرون بالإحباط إن لم يحصلوا على ما يريدون، وتطلعوا إلى ما عند غيرهم بحسرة، يجب على الآباء تعليم الأبناء روح المنافسة المشروعة والتعاون مع الآخرين وأن يحب المسلم لأخيه ما يحبه لنفسه.. ولا ننسى تعويدهم ألا يتمنوا ما فضل الله بعضنا على بعض فى الرزق؛ لأن الغنى ليس عن كثرة المال لكن الغنى غنى النفس.

وكذلك فإننا كأولادنا نساهم فى غلق باب الغيرة، بمنع أسبابها ما استطعنا إلى ذلك سبيلاً، وبالقدوة الصالحة لأبنائنا.

إذن فإن الغيرة شعور مؤلم ينتج عن أى اعتراض أو محاولة لإحباط ما نبذله من جهد للحصول على شىء مرغوب فيه، وهذا الانفعال يلزمه شعور يجرح ومؤذى لعزة النفس.

كما أنها لا تثير فى الطفل الغضب والحقد والشعور بالقصور فحسب، بل إنها تؤدى إلى سوء التكيف بين الفرد وبيئته، وإلى وقوعه نهياً للصراع. وهناك تطبيقات تربوية يجب مراعاتها تنبع من تعاليم الدين الإسلامى ومن تقاليد وأعراف وعادات مجتمعاتنا، منها:

- أن تقوم وسائل الإعلام والتوجيه الاجتماعى بدورها التربوى فى ذلك.

- غرس الإيمان بالطفل والجانب التعبدى من خلال تعليمه الصلاة، وتدريبه على الصيام والعبادات الأخرى؛ لأن الجانب الإيمانى والتعبدى من أسس الأخلاق الإسلامية، وأن يغرس فيه الخوف من الله، وأن الله يراقبه ويعلم سره وجهره.

- يحتاج الطفل إلى قدر كبير من الحب وإشعاره بذلك.

- يدرب الطفل على حفظ القدر المستطاع من القرآن.

- أن يتدرب الطفل على أن يخلص العمل لله.

- أن يوجه المراهقين إلى التعاون والتكامل الاجتماعى مع إخوانهم بما يحقق لهم النمو الوجدانى فى ضوء برامج وأنشطة تربوية مختلفة.

## الغاية

يتعرض الطفل أثناء نموه إلى اضطرابات معينة قد تؤثر بصورة سلبية على مسيرة نمائه وبناء شخصيته السوية في المستقبل، فقد أوضحت دراسات الشخصية والصحة النفسية وعلم نفس النمو، أن مشكلات الطفولة واضطرابات لها دور كبير في نشأة الانحرافات السلوكية والاضطرابات النفسية والعقلية في مراحل النمو التالية، وأن توافق الفرد وصحته مرهون بمدى توافقه وصحته في الطفولة.

من هنا ندرك أهمية دراسة مشكلات الطفولة لمعرفة أسبابها وطرق الوقاية منها وعلاجها قبل أن يستفحل أمرها، فهي تمثل خط الدفاع الأول ضد الاضطرابات والانحرافات السلوكية المستقبلية. فمنذ لحظة انطلاق الطفل من البيت إلى المدرسة أو مرحلة ما بعد عامه الخامس تكون البداية الحقيقية في مشواره مع الحياة، ففيها تبدأ عمليات الذكاء، نمو الشخصية، الرصيد الاجتماعي، والقدرات الأساسية كالفهم والإدراك والتذكر وما إلى ذلك، هنا يجب أن تدرك الأسرة أن تربية الطفل فن يجب فهمه، وأن تفهم طبيعة أبنائنا فكرياً وعاطفياً ونفسياً وبدنياً، لا أن نتركه ليكتشف عالمه بنفسه فيفشل ونخسره لا قدر الله.

والغيرة أحد المشكلات النفسية التي تواجه الطفل فهي مظهر انفعالي يوضح مدى الحساسية عند الطفل من حيث علاقته العاطفية بوالديه؛ لأن الطفل بطبعه ميال لأن يكون موضع انتباه ومحبة ورعاية وعندما تتعرض علاقة الطفل بوالديه لفقدان حقيقى أو معترض أو تهديد الطفل

بفقدان الحب من قبل منافس آخر أو زعزعة مكانة الطفل كما يحدث عادة عند دخول طفل زائر يستحوذ انتباه الوالدين أو أحدهما، أو عند ولادة طفل جديد في الأسرة أو عند وجود شقيق أكبر يتمتع بامتيازات خاصة مع الوالدين، فتنشأ الغيرة إذن من الإحباط والقلق الذى يرتبط بتناقص مودة الوالدين.

والغيرة أحد المشاعر الطبيعية الموجودة عند الإنسان كالحب، أما إذا أصبحت الغيرة عادة من عادات السلوك وتظهر بصورة مستمرة فإنها تصبح مشكلة، ولاسيما حين يكون التعبير عنها بطرق متعددة والغيرة من أهم العوامل التى تؤدى إلى ضعف ثقة الطفل بنفسه، أو إلى نزوعه للعدوان والتخريب والغضب.

وخلاصة القول: إنه يجب مراعاة الفروق الفردية الدائمة بين الإخوة مهما تكن، وعدم استثارة المقارنات الفردية المؤدية إلى الغيرة. ولا يمنع ذلك بالطبع من إظهار النواحي الطيبة فى كل منهم، ومحاولة تنميتها والعناية بها.

وللتغلب على القلق والخوف وضعف الثقة بالنفس عند الطفل الغيور يجب الاتجاه دائماً إلى زيادة ثقته بنفسه فى مختلف النواحي، زيادة تخفف من الشعور بالنقص، وتقلل من صدمة الفشل، وتزيد من القدرة على التعاون الاجتماعى مع الغير ومحبة ذلك.

وكما ذكرنا فإن الغيرة عند الأطفال غريزة وطبيعة، فعلى المربين ملاطفتهم منعاً للنزاع والصراع، كما ينبغى استغلال الغيرة لأداء محاسن

الأعمال كالإحسان للأهل، والوفاء بالحقوق، لا ضير من الشعور بالغيرة ولكن الخطر في أن تتحكم الغيرة المذمومة في مسلكنا، وتظهر المنافسة عند الطفل عندما يبادر في تجويد عمله لكي يتفوق ويتميز عن الأقران وهي محمودة عندما تقترن بالتعاون والتواضع والحب.

كما يجب تحديد الأسباب ومعالجتها فإن الوعي بالمشكلة ورصد البدايات من أهم مراحل حل المشكلات. والعمل على تهيئة الأسرة للمولود الجديد والمواقف الكبيرة والمؤثرة. وترك الكلمات والمقارنات السلبية "أخوك يحافظ على ألعابه أكثر منك، أنت حساس جداً وتغار من أخيك دائماً، لماذا لا تفعل مثل صديقك فلان؟ فلان أفضل منك". وتصويب المعتقدات الخاطئة، فكلما أدرك الغيور أن مخاوفه نابعة من أوهام لا أساس لها خفت غيرته وتبددت أحزانه وأدرك أنه على باطل. كما يجب صرف انتباه الطفل الغيور من الأشخاص إلى الحقائق، فعندما يقول الطفل بأن قطعة الخبز التي عند أخته أكبر من قطعته فإننا نؤكد أنه سوف يحصل على المزيد من الخبز إذا لم يشبع، فهنا صرفنا انتباهه من التركيز على المقارنة إلى التفكير باحتياجاته، كما أكدنا له حرصنا على تحقيق رغبات الجميع قدر المستطاع.

ويجب أيضاً تدريب الطفل على اللعب الجماعي وتعيده على التعاون والمشاركة وأنه متميز وهذه الموضوعات من أهم موضوعات مهارات الحياة. وإشراك الطفل الغيور في مساعدة الأم في رعاية الطفل الرضيع فيشعر أن له دوراً في البيت وأنه مهم فلا يغار من أخيه الرضيع.

وكذلك فإن رواية القصص تقرب مفهوم المشاركة مع الإخوة والأخوات والأصدقاء والجيران مع بيان دورهم في مساعدته وسعادته.

كما لا بد من تأكيد أن الغيرة المدمومة هي كراهية مشاركة الغير، في حق من الحقوق أو امتياز يتمتع به الفرد، مما يولد الأنانية وضعف الثقة بالنفس، فالغيرة الزائدة انفعال سلبي قد ينتاب الطفل في مرحلة من مراحل حياته ولا بد من تكوين الوعي الفوري المبكر بمستوى التحدى ومعرفة العوامل المسببة للغيرة كظاهرة طارئة لإزالتها ومعالجتها والوقاية منها بما يتناسب مع ظروف كل حالة على حدة، علماً بأن الغفلة عن رصد الأحداث داخل المنزل من أهم عوامل تنامي مشاعر الغيرة، كما أن التجاهل المستمر لفهم معاناة الأطفال ولمس أحاسيسهم من أكبر العوائق التي تواجه الآباء والأمهات في تعاملهم مع المشكلات اليومية مما يؤدي إلى نشوب مشكلات لا حصر لها ويصعب حلها لاحقاً، ويساهم الأهل بصورة مباشرة أو غير مباشرة في زيادة حدة الغيرة وذلك من خلال تسفيه مشاعر الطفل الغيور أو علاج الأمر بطريقة علنية قاسية لا تتفق مع أساسيات التربية السليمة التي تقوم على الرفق، والتفهم، والصبر والتدرج في العلاج.

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد محمود أحمد: (٢٠٠٣م)  
تربية الطفل في الإسلام - دار النشر الدولي - الرياض.
- ٢- أساء عبد المجيد المطيري: (١٤٢٢هـ)  
الغيرة عند الزوجات والأطفال - مطابع الصم - الكويت.
- ٣- انتصار يونس: (١٩٧٨م)  
السلوك الإنساني - دار المعارف - القاهرة.
- ٤- إليزابيث بانتلي: (٢٠٠٦م).  
التربية المثالية - مكتبة جرير - المدينة المنورة.
- ٥- بوك كولمان: (٢٠٠٥م).  
كيف تقولها لأطفالك - ط ٢ - مكتبة جرير - المدينة المنورة.
- ٦- جليل وديع شكور: (١٩٩٥م).  
كيف تصنعين مستقبلاً لطفلك؟ - ط ٢ - عالم الكتب - بيروت.
- ٧- \_\_\_\_\_: (١٩٩٦م).  
كيف تفهمين نفسية طفلك؟ - عالم الكتب - بيروت.
- ٨- حامد عبد السلام زهران: (٢٠٠٠م).  
علم نفس النمو «الطفولة والمراهقة» - عالم الكتب - القاهرة.

- ٩- حسان شمس باشا: (١٤٢٦هـ - ٢٠٠٥م).  
كيف تربي أبناءك - دار القلم - دمشق.
- ١٠- حنان عبد الحميد العناني: (١٤١٧هـ - ١٩٩٧م)  
الصحة النفسية للطفل - ط ٣ - دار الفكر - عمان.
- ١١- خالد أحمد الشنتوت: (١٩٩٤م).  
دور البيت في تربية الطفل المسلم - مطابع الرشيد - المدينة المنورة.
- ١٢- خالد خليل الشخلى: (٢٠٠٥م).  
المشكلات السلوكية عند الأطفال - دار الكتاب الجامعي - العين.
- ١٣- خالد عبد الله العلى: (١٩٩٨م).  
تربية الأبناء والبنات في ضوء القرآن والسنة - دار المعرفة - بيروت.
- ١٤- رونالد موريس - (٢٠٠١م).  
ترجمة بتصرف عبد اللطيف الحياط - مفاتيح التربية البناء (الدليل  
العلمي للآباء والمعلمين) - دار الثقافة للجميع - دمشق.
- ١٥- زكريا الشربيني: (٢٠٠٥م).  
المشكلات النفسية عند الأطفال - دار الفكر - القاهرة.
- ١٦- سامى محمد ملحم: (١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م).  
مشكلات طفل الروضة «التشخيص والعلاج» - دار الفكر - عمان.
- ١٧- سلمى محمد حسين: (١٤١٨هـ - ١٩٩٨م).  
الصفة الغامضة (الغيرة) - مطابع التراث المصرية - القاهرة.

- ١٨- سيد صبحى: (١٩٩١م).  
البناء النفسى للإنسان - مكتبة إحياء التراث الإسلامى - المدينة المنورة.
- ١٩- شاهيناز إسماعيل عبد الهادى: (١٤٢٦هـ- ٢٠٠٥م).  
مشكلات الطفولة من منظور إسلامى - مكتبة إحياء التراث الإسلامى - مكة المكرمة.
- ٢٠- عادل صادق جبورى: (٢٠٠٦م).  
مقال بعنوان الغيرة.. مفهوم لا يقتصر على النساء فقط.. الرجال أيضاً، جريدة الصباح: أسرة المجتمع، ١٦ كانون الأول ٢٠٠٦م - شبكة الإعلام العراقى.
- ٢١- عبد الحميد الهاشمى: (١٤٠٩هـ).  
علم النفس الاجتماعى - ط ٢ - دار الشروق - جدة.
- ٢٢- عبد الرحمن العيسوى: (ب. ت).  
مشكلات الطفولة والمراهقة (أسسها الفسيولوجية والنفسية) دار العلوم العربية - بيروت.
- ٢٣- عبد الرحمن محمد النجار: (١٩٩٧م).  
أطفالنا ومشكلاتهم النفسية - دار الفكر العربى - القاهرة.
- ٢٤- \_\_\_\_\_: (٢٠٠١م).  
صحة الطفل وتغذيته - دار الفكر العربى - القاهرة.

- ٢٥- عبد الرحمن نحلاوى: (١٩٨٢م).  
التربية الإسلامية والمشكلات المعاصرة - المكتبة الإسلامية -  
بيروت.
- ٢٦- عبد العزيز القوصى: (١٩٨٢م).  
أسس الصحة النفسية - مكتبة النهضة المصرية - القاهرة.
- ٢٧- عبد الله بهجت: (١٤٢٢هـ - ٢٠٠١م).  
صفات الرجل المسلم فى بيته - مكتبة الملك فهد الوطنية - الرياض.
- ٢٨- عبد المجيد الجمعة: (١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣).  
الوسائل العملية فى تربية الأولاد - مكتبة دار الزمان - المدينة المنورة.
- ٢٩- غسان عبد العزيز اليقين: (١٤٢٧هـ - ٢٠٠٦).  
أكثر من ١٠٠ حق للمرأة على الرجل - سلسلة من أجل حياة طيبة -  
دار المعرفة - بيروت.
- ٣٠- فؤاد البهى السيد: (١٩٩٨م).  
الأسس النفسية للنمو - من الطفولة إلى الشيخوخة - دار الفكر  
العربى - القاهرة.
- ٣١- كات كيلى: (٢٠٠٤م).  
دليل الآباء الحائرين لإيقاف سلوكيات الطفل السيئة - مكتبة جرير  
- المدينة المنورة.
- ٣٢- لمياء عبد الفتاح: (٢٠٠٦م).  
مقال بعنوان: الغيرة عند الأطفال ومسئولية الوالدين - مجلة منارات  
- الكويت - العدد ٣٦١٤ - ٢٥ / ١١ / ٢٠٠٦م.

- ٣٣- محمد بن إبراهيم الحمد: (١٤٢٢هـ - ٢٠٠٢م). رسائل في التربية والأخلاق والسلوك - دار ابن خزيم - الرياض.
- ٣٤- محمد جميل محمد يوسف، وفاروق سيد عبد السلام: (٢٠٠١م). النمو من الطفولة إلى المراهقة - ط ٧ - مطابع شركة دار العلم للطباعة والنشر - جدة.
- ٣٥- محمد حسن يعقوب: (١٤٢٥هـ). تربية الأطفال - دار ابن الجوزي - القاهرة.
- ٣٦- محمد شحات الخطيب: (٢٠٠٠م). أصول التربية الإسلامية - دار الخريجي للنشر والتوزيع - الرياض.
- ٣٧- محمد عبد الحليم حامد: (١٤١٠هـ). كيف تسعين زوجك - دار المنار الحديثة - القاهرة.
- ٣٨- محمد عبد الظاهر الطيب: (١٩٩٤م). مشكلات الأبناء وعلاجها من الجنين إلى المراهقة - ط ٢ - دار المعرفة الجامعية - الإسكندرية.
- ٣٩- محمد قطب: (٢٠٠٢م). منهج التربية الإسلامية - دار الشروق - بيروت.
- ٤٠- محمد الحجار: (١٤١٩هـ). من قصص التنزيل - دار البشائر الإسلامية - بيروت.
- ٤١- محمد منير مرسى: (١٤٢٥هـ / ٢٠٠٥م). التربية الإسلامية (أصولها وتطورها في البلاد العربية) - عالم الكتب - القاهرة.

- ٤٢- محمود محمد عمارة: (١٤٠٥هـ - ١٩٨٤م).  
 تربية الأولاد في ظل الإسلام - دار التراث العربى - مكة المكرمة.
- ٤٣- مصطفى فهمى: (١٩٩٩م).  
 سيكولوجية الأطفال غير العاديين - مكتبة مصر - القاهرة.
- ٤٤- ملاك جرجس: (١٤٠٥هـ - ١٩٨٥م).  
 سلسلة مشكلات الصحة النفسية للأطفال وعلاجها - دار اللواء - الرياض.
- ٤٥- محيى الدين توق ويوسف قطامى وعبد الرحمن عدس: (٢٠٠٣م).  
 أسس علم النفس التربوى - دار الفكر للطباعة والنشر - عمان.
- ٤٦- نظلة حسن خضر: (٢٠٠٠م).  
 مشكلات حيوية (في تربية الأبناء) - عالم الكتب - القاهرة.
- ٤٧- هدى محمد فناوى وآخرون: (٢٠٠٥م).  
 مدخل إلى رياض الأطفال - مكتبة الرشد.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 1- Anthony, T.P,: Romantic jealousy and self esteem journal Announcment, Vol 12 (1), 1992.
- 2- Coen, S,: Pathological jealousy, Int.J. psychoanalysis, Vol, 68 (1), P.P. 99-108, 1987.
- 3- Colleen, E., D,: Relationship of jealousy to Defensiveness and Anxiety: Acorrelation al Descriptive study. Psychology personality, Vol, 47 P. 1775, 1986.

- 4- Dolan, M, & Bishay, N.: The effectiveness of cognitive therapy, of non psychotic morbid jealousy. Britch Journal Psychiatry. Vol, 68 (5), P.P. 588-593, 1996.
- 5- Eugene, W. & Donne, J.: Jealousy and moral maturity, Illinois western Publishing company. Pp. 4-15, 1985.
- 6- Hellen warren, R.: The origins of jealousy Journal Announcement, V.S.A, P. 24, 1980.
- 7- James, B. & Anne, R.: Over Coming Jealousy, An Experimentel Analysis of Common Factors, Personnel and Guidance Journal Vol, 61 (1), P.P. 40-47, 1982.
- 8- Mark, C.E.: Young children Response sto Expression of Anger and Affection by othees in the Ramily, Child development, Vol 52 (4), P.P. 127-1272, 1981.
- 9- Mathes, E & Adams, H & Davies, R.: Jealousy loss of Relationship Rewards, loss of self Depression Anxiety and anger, Journal Pers. Soc Psychology. 48, (6), P.P 1882-1861, 1985.
- 10- Robert Selman.: Observing Interpersonal Resoning aclinical Educational setting: Toward the Integration of Developmental and Clinical – Child Psychology Journal Announcement, 1977.

#### ثانياً: مراجع من الإنترنت:

- ١- خليل بن إبراهيم القويلى / موقع جوجل / دراسة بعنوان (الغيرة عند الأطفال). <http://www.elazayem.com/jealousy.htm>.
- ٢- أربعة أخطاء فى تربية الأبناء، [www.ghamid.net](http://www.ghamid.net).

٣- عامر سعد الدين: ضرب الأطفال يترك جراحًا قد لا تندمل، الأسرة والمجتمع، [www.syria-news.com](http://www.syria-news.com).

٤- عدنان الحمداني: الاتجاهات غير السوية في تنشئة الطفل.  
"منقول من موقع آفاق تربوية". <http://www.hafree.net/index.php>

٥- هاني عبد القادر: من أجل أبنائنا، [www.almoslim.net](http://www.almoslim.net).

٦- هاني عبد القادر: تربية الأبناء في الإسلام، لماذا لا نسيطر على أبنائنا تمامًا. [www.quran-radio.com](http://www.quran-radio.com).

٧- للتربية أساليب متعددة، [www.ghamid.net](http://www.ghamid.net).

٨- وليد مراد - موقع صحة - بعنوان (سلوك الغيرة عند الأطفال).  
<http://www.sehha.com/mentalhealth/baby08.htm>

## الإنتاج العلمى للمؤلفة

### أولاً: الدراسات والبحوث

- ١- تقبل الأبناء المتفوقين منهم والمتخلفين لاتجاهات آبائهم نحو تحصيلهم الدراسى وعلاقة ذلك بمستوى القلق، ١٩٧٩ - رسالة ماجستير كلية البنات/ جامعة عين شمس - تحت إشراف أ.د/ رمزية الغريب.
- ٢- "مراتب الطموح لدى الطالبة الجامعية وعلاقته بمفهوم الذات ومستوى الأداء" ١٩٨٤ - رسالة دكتوراه - كلية البنات/ جامعة عين شمس - تحت إشراف أ.د/ رمزية الغريب.
- ٣- عادات الاستذكار فى علاقته بالتفوق الدراسى - المؤتمر الرابع لعلم النفس فى مصر ٢٥-٢٨ يناير ١٩٨٨ - الجمعية المصرية للدراسات النفسية.
- ٤- "الانضباط لدى تلاميذ المدرسة الإعدادية وعلاقته بالمستوى الاجتماعى الثقافى ووجهة الضبط والاتجاهات الدراسية - مجلة علم النفس - العدد السادس / أبريل، مايو، يونيو ١٩٨٨.
- ٥- العلاقة بين عادات الاستذكار ومهاراته وبعض العوامل الشخصية والاجتماعية لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية، كتاب (دراسات فى عادات الاستذكار ومهاراته) - دار الكتاب للطباعة والنشر ١٩٨٨ - مودع بدار الكتب المصرية.

- ٦- "عادات الاستذكار ومهاراته لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في علاقته ببعض العوامل الشخصية والاجتماعية. كتاب (دراسات في عادات الاستذكار ومهاراته) - دار الكتاب للطباعة والنشر ١٩٨٨ - مودع بدار الكتب المصرية.
- ٧- ظاهرة العنف لدى بعض شرائح من المجتمع المصري - دراسة استطلاعية (بالاشتراك مع د. سعيد محمد نصر) - الكتاب السنوى فى علم النفس - المجلد السادس ١٩٨٩ - مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٨- دراسة لتنمية عادات الاستذكار ومهاراته لدى بعض تلاميذ المدرسة الابتدائية، مجلة علم النفس - العدد الحادى عشر - يوليو، أغسطس، سبتمبر ١٩٨٩ - القاهرة.
- ٩- أساليب المعاملة الوالدية المرتبطة بالتحصيل فى علاقتها بدافع الإنجاز والتحصيل الدراسى لدى شرائح اجتماعية ثقافية مختلفة من الجنسين بالمدرسة الابتدائية - المؤتمر الرابع للطفل المصرى - مركز دراسات الطفولة فى الفترة من ٢٧ إلى ٣٠ أبريل ١٩٩١ - القاهرة.
- ١٠- دراسة نفسية تحليلية للمعلم المتميز بالمدرسة الثانوية، بحوث المؤتمر السابع لعلم النفس فى مصر - سبتمبر (١٩٩١) - الجمعية المصرية للدراسات النفسية بالاشتراك مع كلية التربية/ جامعة عين شمس - القاهرة.
- ١١- عدم الرضا عن بعض الجوانب الصحية والأسرية والدراسية لدى الطلاب المتفوقين بالمدرسة الثانوية - بحوث المؤتمر التاسع لعلم النفس فى مصر - ٢٧/ ٣١ يناير ١٩٩٣ - القاهرة.

١٢- رعاية الطلاب المتفوقين بالمدرسة الثانوية - بين الواقع والمأمول  
(دراسة استطلاعية) مجلة علم النفس - العدد الثامن والعشرون  
أكتوبر، نوفمبر، ديسمبر ١٩٩٣ - القاهرة.

١٣- بناء اختبار لقياس الميول الدراسية والترفيهية والاجتماعية والمهنية  
لطلاب وطالبات المرحلة الثانوية - مجلة المركز القومى للتقويم  
والامتحانات ١٩٩٥ - القاهرة.

١٤- ظاهرة غياب المعلمات السعوديات فى مراحل التعليم العام بمدينة  
الرياض فى ضوء بعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية والمهنية  
(دراسة ميدانية) - المملكة العربية السعودية - الرئاسة العامة لتعليم  
البنات - الإدارة العامة للبحوث التربوية إدارة الدراسات - ١٩٩٣  
- الرياض.

١٥- رياض الأطفال فى المملكة العربية السعودية بين الواقع والمأمول  
(دراسة تحليلية تقييمية) - المملكة العربية السعودية - الرئاسة العامة  
لتعليم البنات - الإدارة العامة للبحوث التربوية - إدارة الدراسات  
١٩٩٤ - الرياض.

١٦- ظاهرة الغياب من المدرسة لدى طلبة الثانوية العامة وعلاقتها  
ببعض المتغيرات (بالاشتراك مع د. سعاد زكى) - المؤتمر الثامن فى  
الفترة من ٤-٦ نوفمبر (٢٠٠١) - مركز الإرشاد النفسى - جامعة  
عين شمس - القاهرة.

١٧- رعاية المسنين فى المملكة من المنظور الشرعى (الواقع والمأمول)  
(بالاشتراك مع د. محمد عليشة الأحمدي). مدينة الملك عبد العزيز

للعلوم والتقنية - الإدارة العامة لبرامج المنح - الرياض - ١٤٢٩ هـ / ٢٠٠٩ م.

### ثانياً: الكتب المنشورة:

- ١- التفكير (أساسياته وأنواعه. تعليمه وتنمية مهاراته) - ٢٠١١ م - عالم الكتب - القاهرة.
- ٢- قراءات في علم النفس المدرسى - ٢٠١٠ م - عالم الكتب - القاهرة.
- ٣- أدوات جمع البيانات في البحوث النفسية والتربوية - ٢٠١٠ م - عالم الكتب - القاهرة.
- ٤- مناهج البحث العلمى - فى التربية وعلم النفس ومهاراته الأساسية - ٢٠٠٩ م - عالم الكتب - القاهرة.
- ٥- محاضرات فى سيكولوجية التعلم - ٢٠٠٧ م - ط ٢ - عالم الكتب - القاهرة.
- ٦- سيكولوجية الفروق الفردية وقياسها: ٢٠٠٦ م (ط ٢) عالم الكتب - القاهرة.
- ٧- التعلم التعاونى: أسسه - إستراتيجياته - تطبيقاته: ٢٠٠٥ م عالم الكتب - القاهرة.
- ٨- الموهوبون (مشكلاتهم - اكتشافهم - رعايتهم): ١٩٩٣ - مودع بدار الكتب المصرية بالقاهرة.
- ٩- عادات الاستذكار ومهاراته السليمة: ١٩٩٠ - مودع بدار الكتب المصرية بالقاهرة.

## ثالثا: سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع:

### الإصدار الأول:

التوافق الزوجي واستقرار الأسرة.. من منظور (إسلامي - نفسي - اجتماعي) ٢٠٠٥م عالم الكتب - القاهرة.

### الإصدار الثاني:

مشكلة العناد عند الأطفال - ٢٠٠٥م - عالم الكتب - القاهرة.

### الإصدار الثالث:

مشكلة الخوف عند الأطفال - ٢٠٠٥م - عالم الكتب - القاهرة.

### الإصدار الرابع:

مشكلة التأخر الدراسي في المدرسة والجامعة: ٢٠٠٥م - عالم الكتب - القاهرة.

### الإصدار الخامس:

عادات الاستذكار ومهاراته الدراسية السليمة: ٢٠١٢م - ط ٢ - عالم الكتب - القاهرة.

### الإصدار السادس:

مشكلة التبول اللاإرادي عند الأطفال: ٢٠٠٥م - عالم الكتب - القاهرة.

### الإصدار السابع:

تحسين مفهوم الذات - تنمية الوعي بالذات. والنجاح في شتى مجالات الحياة: ٢٠٠٥ - عالم الكتب بالقاهرة.

### **الإصدار الثامن:**

كيف نربى أنفسنا والأبناء من أجل تنمية الإبداع: ٢٠٠٥م - عالم الكتب - القاهرة.

### **الإصدار التاسع:**

كيفية مواجهة المشكلات الشخصية والأزمات - ٢٠٠٥م - عالم الكتب - القاهرة.

### **الإصدار العاشر:**

أزمة منتصف العمر لدى المرأة والرجل.. بين اليأس والأمل - ٢٠٠٦م - عالم الكتب القاهرة.

### **الإصدار الحادى عشر:**

مشكلتنا مص الأصابع وقضم الأظافر (الأسباب والأضرار - الوقاية والعلاج) - ٢٠٠٧م عالم الكتب - القاهرة.

### **الإصدار الثانى عشر:**

كيفية تنظيم الوقت وشغل أوقات الفراغ - بين الواقع والواجب - ٢٠٠٧م - عالم الكتب - القاهرة.

### **الإصدار الثالث عشر:**

الغضب "أسبابه - أضراره - الوقاية - العلاج" - ٢٠٠٧م - عالم الكتب - القاهرة.

### **الإصدار الرابع عشر:**

الأمراض النفسية والأمراض العقلية (بين الحقيقة والخيال) - ٢٠٠٧م - عالم الكتب - القاهرة.

### **الإصدار الخامس عشر:**

مشكلة العنف والعدوان - (لدى الأطفال والشباب) ٢٠٠٧م - عالم الكتب - القاهرة.

### **الإصدار السادس عشر:**

مرحلة الشيخوخة وحياة المسنين .. بين الآمال والآلام - ٢٠٠٨م - عالم الكتب - القاهرة.

### **الإصدار السابع عشر:**

المشكلات العاطفية والجنسية لدى المراهقين والمراهقات - ٢٠٠٨م - عالم الكتب - القاهرة.

### **الإصدار الثامن عشر:**

التدخين بين (الصحة والسلامة - والمرض والندامة) ٢٠٠٨م - عالم الكتب - القاهرة.

### **الإصدار التاسع عشر:**

فن وأساليب تربية ومعاملة الأبناء (الأطفال والمراهقين) ٢٠٠٩م - عالم الكتب - القاهرة.

### **الإصدار العشرون:**

في بيتنا كذاب.. ماذا نفعل؟ ٢٠٠٩م - عالم الكتب - القاهرة.

### **الإصدار الحادى والعشرون:**

في بيتنا سارق... ماذا نفعل؟ ٢٠٠٩م - عالم الكتب - القاهرة.

### **الإصدار الثانى والعشرون:**

المخدرات.. والإدمان (بين هلاك النفوس .. وخراب البيوت) - ٢٠١٠م - عالم الكتب - القاهرة.

### **الإصدار الثالث والعشرون :**

السعادة.. والرضا (أمنية غالية .. صناعة راقية) - ٢٠١٠م - عالم الكتب - القاهرة.

### **الإصدار الرابع والعشرون :**

ضعاف العقول (بلاء ومحنة - أم - ابتلاء ومنحة) - ٢٠١٠م - عالم الكتب - القاهرة.

### **الإصدار الخامس والعشرون :**

الخرافات والسحر والشعوذة.. بين (السعادة والوفاق .. واليأس والشقاق) ٢٠١١م - عالم الكتب - القاهرة.

### **الإصدار السادس والعشرون :**

(فنون الإتيكيت.. وآداب السلوك والمعاملة الراقية) ٢٠١١م - عالم الكتب - القاهرة.

### **الإصدار السابع والعشرون :**

الحنوسة (قضية لا يمكن إنكارها.. ظاهرة تستحق الاهتمام) - ٢٠١١م - عالم الكتب - القاهرة.

### **الإصدار الثامن والعشرون :**

مشكلة الخجل الاجتماعي (لدى الأطفال والمراهقين والكبار) - ٢٠١٢م - عالم الكتب - القاهرة.

## هذا الكتاب

قد يشعر كل واحد منا في وقت ما بالغيرة شعورًا خفيفًا أو حادًا، وهناك بعض الناس يتعرضون لهذا الشعور أكثر من غيرهم... وهو شعور مؤلم ينتج من فشل الشخص في الحصول على أمر محبوب كشخص أو مركز أو قوة أو مال ونجاح شخص آخر في الحصول عليه. والغيرة حالة انفعالية تحتاج الكبير والصغير فينقلب معها إلى نار متأججة تأكل الأخضر واليابس، وتسود معها الدنيا في وجهه، فلا يرى إلا ما ينقصه ولا ينظر إلى ما يميزه عن غيره، والغيرة هي العامل المشترك في الكثير من المشكلات النفسية عند الأطفال، ويقصد بها الغيرة المرضية التي تكون مدمرة للطفل وسببًا في إحباطه.. والغيرة أحد المشاعر الطبيعية عند الإنسان كالحب ويجب أن تتقبلها الأسرة كحقيقة واقعة.. ولكن لا تسمح في الوقت نفسه بنموها فالقليل من الغيرة يفيد الإنسان، فهي حافز على التفوق ولكن الكثير منها يفسد الحياة ويصيب الشخص بآثار وأضرار بالغة كالسلوك العدائي والأنانية والارتباك والانزواء والغضب والصراعات النفسية ويرجع الشعور بالغيرة الشديدة - في جزء كبير منه - إلى استعداد الشخص للغيرة الذي يجعله أكثر من غيره استهدافًا للشعور بالغيرة، ويجعله يدرك الحرمان أو التهديد بالحرمان في مواقف كثيرة، ويجعله يغضب ويقلق ويحقد على أشخاص قد يكون بينه وبينهم منافسة حقيقية أو منافسة وهمية من صنع خياله هو.. فقد تشعر الزوجة بالغيرة على زوجها وتغضب وتشهر بكل امرأة تتحدث معه ولو كانت أمه أو أخته أو ليس له علاقة بها.. ولأهمية الموضوع وخطورته أقدم هذا الإصدار من ثقافة سيكولوجية للجميع نتعرض فيه لتعريف الغيرة، ومتى تبدأ وكيف تنشأ، وأضرارها ووظائفها الإيجابية والسلبية، ومظاهرها، وأنواعها.. وبعض الموضوعات المهمة في الأسرة والغيرة في المدرسة، والغيرة بين الزوجين، والغيرة من منظور ديني.. إسلامي، وأهم طرق الوقاية والعلاج من الغيرة.. إلى جانب بعض الموضوعات الأخرى المهمة المتعلقة بالموضوع.. وأتمنى من الله سبحانه وتعالى أن أكون قد وفقت في العرض، وأن ينتفع به الجميع بالمنفعة المرجوة، والله ولى التوفيق.

أ. د. سناء محمد سليمان