

# الغيرة عند الزوجين



إشراف

خبير الكوتشينغ الدكتور عبدالقادر العداقي

تأليف

د.منور عبدالرقيب الصنومي

الطبعة الاولى ٢٠٢٥م

## الفهرس

٢٦:٣	تمهيد ما قبل الغيرة
٥٢:٢٧	الفصل الأول ماهية الغيرة
٩٢:٥٣	لفصل الثاني: أنواع الغيرة بين الزوجين
١١٢:٩٣	لفصل الثالث: الغيرة في العلاقة الزوجية دوافع الغيرة عند الزوج
١٣٣:١١٣	الفصل الرابع: ابع الغيرة في ضوء الفروقات بين الرجل والمرأة
١٣٤	خاتمة
١٣٧	ملحقات

مقدمة الكتاب

الغيرة هي شعور إنساني طبيعي، تتولد في قلب كل إنسان عندما يشعر بالخوف من فقدان شخص عزيز أو قيمة مهمة في حياته. في العلاقة الزوجية، قد تتحول الغيرة إلى سلاح ذو حدين، فهي إما أن تكون دافعًا للحفاظ على الحب وتعزيز الترابط، أو تصبح عائقًا يهدد الاستقرار والسكينة بين الزوجين.

لقد أصبحت الغيرة في زمننا المعاصر أكثر تعقيدًا، خاصة مع انتشار وسائل التواصل الاجتماعي وتغير نمط العلاقات الاجتماعية، مما استدعى فهمًا أعمق لأسبابها، مظاهرها، وتأثيراتها المختلفة.

في هذا الكتاب، نسعى معًا لاستكشاف الغيرة الزوجية من زوايا متعددة، نقدّم شرحًا علميًا مبسطًا، أمثلة واقعية، وأدوات عملية تساعد الزوجين على التعرف على مشاعر الغيرة، فهمها، وإدارتها بشكل صحي يُحافظ على علاقة زوجية متينة قائمة على الثقة والاحترام.

هدفنا أن يكون هذا الكتاب دليلًا شاملاً لكل زوج وزوجة يرغبان في تحويل الغيرة من مصدر توتر إلى فرصة للنمو والتقارب، عبر وعي مشترك وتواصل فعّال.



د.منور عبدالرقيب الصنومي

تمهيد ماقبل الغيرة



## جدول الافكار المعرفية

الافكار السلبية	الدليل	الافكار الايجابية
انا انسان غير مهم		
الطرف لثاني لا يحبني ولا يرغب فيني		
العلاقة بيننا ما منها امل		

### ○ جدول الأفكار المعرفية

■ الأفكار السلبية ....الدليل..... الأفكار الإيجابية

■ الأفكار السلبية

• أنا إنسان غير مهم

• الطرف الثاني لا يحبني ولا يرغب فيني

• العلاقة بيننا ما منها أمل

باسهاب

هذا هو "جدول الأفكار المعرفية" وهو من الأدوات الأساسية في العلاج المعرفي السلوكي (CBT)، يُستخدم لمساعدة الشخص على رصد أفكاره السلبية، التحقق من حقيقتها، ثم استبدالها بأفكار إيجابية واقعية، تساهم في تحسين مشاعره وسلوكه.

جدول الأفكار المعرفية:

**الفكرة السلبية الدليل أو التفسير الواقعي الفكرة الإيجابية البديلة أنا**  
إنسان غير مهم- لا يوجد دليل حقيقي على أنني غير مهم.  
• لدي أشخاص يحبونني ويهتمون بي (أسرتي، صديقي، زملائي).  
• مجرد تجاهل أو موقف واحد لا يعني أنني بلا قيمة. | أنا إنسان ذو  
قيمة، وربما الطرف الآخر مشغول أو لديه ظرف، وهذا لا ينتقص من  
أهميتي أو قيمتي. | | الطرف الآخر لا يحبني ولا يرغب فيّ | - لم يقل  
ذلك بشكل صريح.

• يرد أحياناً، ويتفاعل، وشارك مشاعر إيجابية من قبل.  
• قد يكون لديه ضغوط أو توتر عاطفي. | ربما يمر بمرحلة صعبة،  
ولكن هذا لا يعني أنه لا يحبني. الحب ليس دائماً ظاهراً، وأنا أستحق  
أن أحب وأحترم. | | العلاقة بيننا ما منها أمل | - مررنا بأوقات جيدة  
سابقاً.

• لا توجد مشكلة بلا حل إذا وجد الحوار والتفاهم.  
• كثير من العلاقات تمر بمطبات ثم تتعافى. | العلاقة تحتاج جهد  
وتفاهم، وليست ميؤوساً منها. يمكن إصلاح ما بيننا إن كان هناك نية  
صادقة من الطرفين. |

### **كيف تستخدم هذا الجدول؟**

• **اكتب الفكرة السلبية التي تراودك فوراً وقت الانفعال أو الحزن.**  
• **توقف، تنفس، واسأل نفسك: ما الأدلة على أن هذه الفكرة صحيحة؟**  
هل هي حقيقة أم تأويل؟  
• **اكتب الأدلة الواقعية والمنطقية التي توضح أن الفكرة قد لا تكون  
دقيقة.**

• **استبدلها بفكرة إيجابية واقعية، ليست مثالية، بل عقلانية تساعدك  
على الشعور بالهدوء والثقة.**

### **تمرين عملي للمستفيدين أو للورش:**

• **اطبع الجدول ووزعه.**  
• **اطلب من الحضور أن يملؤوا خانة "الفكرة السلبية" من تجاربهم  
الشخصية.**

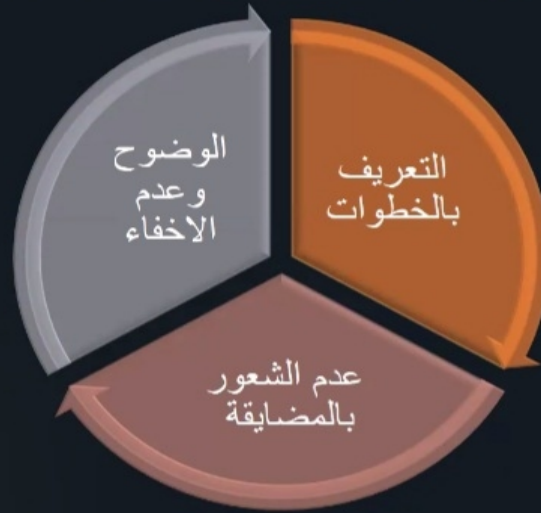
- ثم ناقشوا الأدلة معاً في مجموعات صغيرة.
- وأخيراً، ساعدهم على صياغة فكرة بديلة صحية.



**DFMC**

اكاديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية AIA

الحل : في قول الله تعالى ( يا ايها الذين امنوا اجتنبوا كثيرا من الظن ان بعض الظن اثم )



ان تجعله يرد على الهاتف احيانا في حالة الانشغال

○ الحل للغيرة

في قوله تعالى | يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ

الظَّنِّ إِثْمٌ

■ □ التعريف بالخطوات

- عدم الشعور بالمضايقة
- الوضوح وعدم الإخفاء
- أن تجعله يرد على الهاتف أحياناً في حالة الانشغال

بإسهاب

الآية الكريمة:

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ}

[الحجرات: 12]

تمثل قاعدة قرآنية عظيمة لعلاج الكثير من المشاعر السلبية، خصوصاً سوء الظن الذي يؤدي إلى الحزن، والشك، والاضطراب في العلاقات، سواء كانت زوجية أو اجتماعية أو حتى بين الأصدقاء. وهذه الآية يمكن ترجمتها إلى خطوات عملية نفسية وتربوية تساعد الإنسان على تهدئة نفسه، وتقوية ثقته، وتحسين التواصل مع الآخر.

**الخطوة الأولى: التعريف بالخطوات والتوضيح**

**الشرح:**

من المهم أن يكون هناك حوار صادق وشفاف بين الطرفين، يتم فيه توضيح السلوكيات الطبيعية، مثل الانشغال وعدم الرد على الهاتف، وتوضيح أنه لا علاقة لذلك بعدم المحبة أو الإهمال.

**مثال:** الزوجة تقول لزوجها: "أنا أحتاج منك إذا كنت مشغول، ترسل لي فقط: (أنا مشغول الآن وسأتواصل لاحقاً)، هذا يطمئن قلبي."

**الخطوة الثانية: عدم الشعور بالمضايقة أو المبالغة في التأويل**

**الشرح:**

الذين يعانون من القلق أو التفكير الزائد قد يربطون كل تأخر أو عدم رد بسيناريو سلبي: "أكيد يتهرب"، "أكيد مع شخص ثاني"، "أنا مش مهمة".

هنا يجب ضبط النفس وتدريب العقل على التفسير الحسن.

**مثال:** بدلاً من أن تفكر: "تجاهل مكالمتي لأنه يكرهني"،

فكر: "ربما في اجتماع"، "ربما بطارية الهاتف انتهت"، "ربما

مشغول فعلاً".

## الخطوة الثالثة: الوضوح وعدم الإخفاء

### الشرح:

الطرف الآخر يجب أن يكون واضحًا في تصرفاته، ويتجنب الغموض الزائد أو التجاهل التام الذي يولد سوء الظن. الشفافية تُبني بها الثقة. **مثال:** • شخص يقول لصديقه أو زوجته: "كنت مشغولاً في مراجعة أوراق العمل، ولهذا لم أرد"، بدلاً من التجاهل ثم اختلاق أعذار لاحقاً. **الخطوة الرابعة:** أن تجعله يرد على الهاتف أحياناً حتى في حالة

### الانشغال

### الشرح:

رد بسيط وسريع، حتى لو بكلمة أو برسالة، يطفى الكثير من الشكوك والمخاوف لدى الطرف الحساس أو كثير التفكير.

**مثال عملي:** • "أنا الآن في اجتماع، أرد عليك بعد ساعة إن شاء الله."

• أو يرسل صوتاً قصيراً: "كل شيء بخير، فقط مشغول شوي."

### الخلاصة النفسية والقرآنية:

• سوء الظن لا يدمر فقط العلاقة مع الآخر، بل يُتعب النفس ويؤذي القلب.

• القرآن أمرنا أن نتجنب الكثير من الظن لأنه يولد الإثم والقطيعة والحزن.

• الطمأنينة لا تُطلب فقط، بل تُبنى بالوضوح والصدق والتواصل.





DFMC

اكاديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية AIA



○ اعراض تلك المشاعر اكتئابية الحزن

- بكاء
  - مشاعر سلبية
  - اضطراب النوم
  - افكار انتحارية
  - الشعور بعدم الاهمية
  - فقدان الرغبة الجنسية
  - اضطراب التغذية
  - الشعور بالوحدة
- إسهاب

المشاعر السلبية العميقة، خاصة الناتجة عن الخذلان أو الفقد أو الإهمال العاطفي، قد تتحول إلى أعراض اكتئابية خطيرة إذا لم يتم التعامل معها بوعي أو دعم مناسب. إليك شرحاً مفصلاً لأهم أعراض الاكتئاب المرتبطة بالحزن، مع أمثلة واضحة وسهلة الفهم تساعد على إدراك هذه الحالات في النفس أو الآخرين:

### 1. البكاء المتكرر أو المفاجئ

#### الشرح:

البكاء يصبح رد فعل لا إرادي للحزن الداخلي المكبوت، حتى دون سبب واضح في اللحظة.

مثال: فتاة ترى صورة في الهاتف أو تستمع لأغنية، فتجد دموعها تنهمر فجأة دون مقاومة. أو تجد نفسها تبكي قبل النوم رغم مرور أيام على الحدث.

### 2. مشاعر سلبية متواصلة

#### الشرح:

الشخص يغرق في أفكار مثل: "أنا فاشل"، "ما لي قيمة"، "الحياة ما تستاهل"، وهي تتكرر لدرجة تصبح جزءاً من نظرتة لنفسه.

مثال: شاب خسر علاقة عاطفية يقول باستمرار: "أنا السبب، أنا ما أستحق أحد يحبني"، ويبدأ في لوم نفسه على كل شيء.

### 3. اضطراب النوم (الأرق أو النوم المفرط)

#### الشرح:

- بعض الناس لا يستطيعون النوم بسبب فرط التفكير والقلق.
- آخرون يهربون من الألم بالنوم لساعات طويلة.
- أمثلة: فتاة تسهر حتى الفجر تفكر وتعيد الأحداث في رأسها.
- شاب ينام 12 ساعة يومياً، لكن دون شعور بالراحة، فقط للهروب من الواقع.

### 4. أفكار انتحارية أو إيذاء النفس

#### الشرح:

عندما يشعر الشخص أن لا أحد يهتم، وأن الحياة فقدت معناها، قد تبدأ أفكار مثل: "ماذا لو اختفيت؟"، "الموت أهون".

- أمثلة: • فتاة تكتب في مذكرتها: "لو مت، هل سيشعر أحد؟"
- شاب يفكر بالقفز من مكان عالٍ، أو يتمنى النوم دون أن يصحو. مهم جدًا: هذه المرحلة تحتاج تدخلًا نفسيًا عاجلاً.

### 5. الشعور بعدم الأهمية أو القيمة

#### الشرح:

يفقد الإنسان الإحساس بأنه مرغوب أو أن لحياته تأثير، فينعكس ذلك على ثقته بنفسه.

- أمثلة: • فتاة تقول: "حتى لو اختفيت، ما حد يبسال عني".
- شاب يتوقف عن مشاركة آرائه لأنه يعتقد أن لا أحد يهتم بها.

### 6. فقدان الرغبة الجنسية

#### الشرح:

الاكتئاب يؤثر على الدافع الجنسي بشكل مباشر، سواء من الناحية النفسية أو الجسدية.

- أمثلة: • متزوجون يلاحظون فتورًا شديدًا دون سبب واضح.
- شخص في علاقة يشعر أنه لا يريد أي اقتراب جسدي بسبب حالته النفسية.

### 7. اضطراب في التغذية (فقدان الشهية أو الشره)

#### الشرح:

الحالة النفسية تؤثر على العلاقة بالطعام، فإما فقدان الشهية أو الأكل المفرط كنوع من التعويض العاطفي.

- أمثلة: • فتاة لا تأكل ليوم كامل وتقول: "ما فيني نفس".
- شاب يأكل بشراهة أمام التلفاز كل مساء دون شعور بالجوع الحقيقي.

### 8. الشعور بالوحدة حتى وسط الناس

#### الشرح:

هو شعور عميق بالعزلة، حتى وإن كان الشخص محاطًا بالأصدقاء أو العائلة.

أمثلة: • فتاة تخرج مع صديقاتها، تضحك معهم، لكنها تقول في داخلها: "أنا لحالي".

• شاب في عائلة كبيرة، لكنه يشعر أنه غير مرئي، لا أحد يفهمه أو يسأله بصدق: "كيف حالك؟"

### الخلاصة:

هذه الأعراض لا تظهر كلها دفعة واحدة، وقد تختلف شدتها من شخص لآخر، لكنها إشارات واضحة على أن الإنسان يعاني في صمت ويحتاج إلى التفريغ والدعم والاحتواء وربما العلاج.





DFMC

اكاديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية AIA

مشاعر الانسان وليدة ثلاثة امور



هناك شخص اخر في حياته -أنا انسان غير مهم او مرغوب

### ○ مشاعر الإنسان وليدة ثلاثة أمور

- أفكار سلبية
- مشاعر سلبية
- سلوك سلبي
- تدمير نفس الآخر
- هناك شخص آخر في حياته
- أنا إنسان غير مهم أو مرغوب

شرح

مشاعر الإنسان ليست عشوائية، بل هي نتاج تفاعل داخلي بين الأفكار، والمشاعر، والسلوك. هذا التفاعل قد ينتج مشاعر موجعة إذا كان قائماً

على تصورات سلبية. دعنا نشرح كل عنصر بإسهاب مع أمثلة واقعية توضح كيف تتشكل الآلام العاطفية ومشاعر الهوان لدى الإنسان، خاصة عندما يشعر بوجود "شخص آخر في حياة من يحب"، أو عندما يعتقد أنه "غير مهم أو غير مرغوب".

### أولاً: الأفكار السلبية

#### الشرح:

الأفكار السلبية هي التفسيرات السريعة والمؤلمة التي نضعها لما يحدث حولنا، وغالبًا ما تكون غير دقيقة لكنها تؤثر بقوة.

- مثال: فتاة تحب شخصًا لكنه لم يرد على رسائلها منذ يومين.
- الفكرة التي تخطر لها فوراً: "أكيد هناك فتاة غيري"، أو "ما عاد يحبني"، أو "أنا غير جذابة".

• هذه الفكرة قد تكون غير صحيحة، لكنه مجرد التفكير بها يوِّلد ألمًا نفسيًا كبيرًا.

### ثانيًا: المشاعر السلبية

#### الشرح:

بمجرد أن تتشكل الفكرة السلبية، تبدأ المشاعر في التفاعل معها: حزن، غيرة، إحباط، خوف من الفقد، غضب، أو شعور بالذنب.

• مثال: بعد فكرة "هناك شخص آخر في حياته"، تشعر الفتاة بـ:

- ألم في القلب، ضيق في التنفس، بكاء مفاجئ.
- شعور بالإهانة أو "أنا رخيصة"، أو "كنت غلطة في حياته".

• شعور بالرفض: "أنا مش كافية".

### ثالثًا: السلوك السلبي

#### الشرح:

المشاعر السلبية تدفع الإنسان لسلوكيات قد تضر بنفسه أو بالآخرين مثل: الانسحاب، التهديد، التجسس، أو حتى إيذاء الذات.

• مثال: الفتاة تدخل على هاتفه أو تتجسس على حساباته.

• ترسل رسائل قاسية أو تلعب دور الضحية.

- تتعزل عن الناس، أو تفقد شهيتها ونومها، أو تتوقف عن الدراسة أو العمل.

## رابعًا: تدمير النفس والآخر

### الشرح:

حين تتكرر هذه الحلقة (فكرة سلبية → شعور سلبي → سلوك سلبي) دون وعي أو معالجة، يبدأ الإنسان في تدمير نفسه أو علاقته أو حتى الطرف الآخر، بإلقاء اللوم والاتهام أو بعقاب الذات.

- أمثلة: • تقول له: "أنا مش لعبة، أنا مش واحدة زي غيري".
- أو تقول لنفسها: "أنا أصلاً مش جميلة، ولا تستحق أحد يحبني".
- أو تُنهي العلاقة من باب الانتقام، ثم تندم وتعيش حالة جلد للذات.

### نماذج للجمل المؤلمة الناتجة عن هذه الحلقة:

- "هناك شخص آخر في حياته"
- فكرة تفتح باب المقارنة، الغيرة، الشعور بالخيانة.
- تقود إلى مشاعر غضب أو حزن أو شك مزمن.
- تدفع لسلوك مثل: تجاهله أو التحقيق معه أو الانسحاب دون تفسير.
- "أنا إنسان غير مهم أو غير مرغوب"
- فكرة تنسف قيمة الذات.
- تولد إحساسًا بالدونية، وتزيد فرص الاكتئاب أو الانغلاق على النفس.
- تؤدي إلى سلوك مثل: تجاهل النفس، القبول بعلاقات مؤذية، أو محاولة إثبات الذات بشكل يائس.

### كيف نكسر الحلقة؟

- الوعي بالأفكار: راقب ماذا تقول لنفسك عند كل موقف.
- التفكير: اسأل نفسك: هل هذه الفكرة حقيقة أم مجرد تفسير؟
- إعادة البناء: استبدل الفكرة السلبية بأخرى أكثر توازنًا: "قد يكون

مشغول"، "قيمي لا تُقاس بتصرف شخص آخر".  
• السلوك الواعي: تصرف بطريقة تحترم مشاعرك ولا تؤذي، حتى لو شعرت بالخذلان.

### الخلاصة:

المشاعر الجارحة ليست ناتجة عن "ما يفعله الناس" فقط، بل عن كيف نفسّر أفعالهم في عقولنا، وما نقرره بعدها من مشاعر وسلوك. كل فكرة سلبية نؤمن بها هي بداية لسلسلة تؤدي لتدمير داخلي إن لم نوقفها بالوعي والرحمة للنفس.



DFMC

اكاديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية AIA

اسباب



ان تجعله يرد على الهاتف احيانا في حالة الانشغال

## ○ أسباب

■ □ الطفولة المبكرة

■ □ الإعلام

■ □ مرض الفصام

■ □ خيانة سابقة

**أن تجعله يرد على الهاتف أحياناً في حالة الانشغال**

## إسهاب

السلوك الذي يبدو بسيطاً كأن يرد الشخص على الهاتف أحياناً فقط بحجة الانشغال، قد يكون له جذور أعمق مرتبطة بأسباب نفسية واجتماعية وتاريخية، منها الطفولة، والتجارب السابقة، وحتى الأمراض النفسية. إليك شرحاً مفصلاً لكل سبب مع أمثلة واضحة:

**1. الطفولة المبكرة: "التكوين النفسي الأولي"**

## الشرح:

إذا نشأ الطفل في بيئة لا توفر له الأمان العاطفي، وكان أحد الوالدين مثلاً يتجاهله، أو لا يعطيه اهتماماً عند الحديث أو الطلب، فقد يتعلم أن الاستجابة ليست ضرورية دائماً، أو أن الاهتمام يُمنح حسب المزاج.

## كيف يؤثر ذلك؟

• في الكبر، يتصرف بنفس الأسلوب دون وعي: يتجاهل الاتصال، يرد وقت ما يريد، لأنه لم يتعلم أهمية الحضور في الوقت المناسب أو احترام تواصل الآخرين.

مثال: شخص نشأ مع أم مشغولة دائماً وأب لا يرد على أسئلته. حين يكبر، إذا اتصل به صديق أو شريك، يرد أحياناً ويتجاهل أحياناً دون اعتبار، لأنه لم يتعلم كيف تكون العلاقة القائمة على الاستجابة.

**2. الإعلام: "ثقافة البرود واللامبالاة"**

## الشرح:

بعض المسلسلات والأفلام تُروج لفكرة أن تجاهل الاتصال يُظهر قوة

الشخصية، أو أن من يتأخر في الرد أكثر "غموضاً وجاذبية". فيتشرب الناس هذه الرسائل دون وعي.

### كيف يؤثر ذلك؟

• يتصرف البعض بناءً على هذه الثقافة: يرد متأخراً ليبدو مشغولاً، أو ليفرض نوعاً من الهيمنة في العلاقة.

مثال: شاب يرى في الأفلام أن البطل لا يرد بسرعة على البطلة، ويظهر دائماً مشغولاً أو غير متاح. فيقلد هذا النمط، ويرد على الهاتف متأخراً بحجة أنه "لا يريد أن يبدو متاحاً بسهولة".

### 3. مرض الفصام (في الحالات المرضية):

#### الشرح:

في حالات الفصام أو الاضطرابات الذهانية، قد يعاني الشخص من الانسحاب الاجتماعي، ضعف الانتباه، أو الشك في الآخرين. ما يجعله يتجنب الرد على الهاتف أو يرد فقط في لحظات معينة.

### كيف يؤثر ذلك؟

• قد يظن أن المكالمات "فخ"، أو أن المتصل يراقبه، أو أنه لا طاقة له على الحديث مع أحد.

• لا يدرك أثر هذا التجاهل على العلاقة، لأنه منشغل بعالمه الداخلي. مثال: شخص مصاب بالفصام يرد أحياناً فقط، وإذا سُئل عن السبب، يقول: "ما كنت مرتاحاً"، أو "حسيت إن في شيء مش طبيعي في الاتصال"، حتى لو كان من شخص موثوق.

### 4. خيانة سابقة: "حذر مفرط ناتج عن ألم"

#### الشرح:

من تعرض لخيانة من شريك أو صديق، قد يطور حاجزاً نفسياً من التواصل المكثف. يرى في الرد الفوري نوعاً من الانكشاف، أو يخشى

أن يعيد نفس الخطأ.  
كيف يؤثر ذلك؟

- يرد فقط إذا شعر بالاستعداد أو الأمان.
- يتجنب الرد أحيانًا لأنه لا يريد التورط مجددًا، أو لأنه لم يعد يثق بالآخرين بسهولة.

مثال: امرأة خانها شريكها السابق، فحين تحاول بناء علاقة جديدة، ترد على المكالمات أحيانًا وتتجاهل أحيانًا، بحجة أنها "مشغولة"، لكن في الحقيقة هي خائفة من أن تعود لتتعلق أو تنجح مرة أخرى.

### الخلاصة:

الرد على الهاتف أحيانًا فقط قد لا يكون مجرد انشغال عابر، بل سلوك له جذور نفسية أو ثقافية أو مرضية. لذلك من المهم أن نفهم ما خلف التصرف، لا أن نأخذ السلوك بظاهره فقط.





DFMC

اكاديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية AIA



سمة من سمات الشخصية ( نمط الشخصية الارتياحية)

○ سمة من سمات الشخصية ( نمط الشخصية الارتياحية)

اسهاب

نمط الشخصية الارتياحية (البارانوية) هو أحد أنماط الشخصية التي تتسم بالشك المفرط وسوء الظن الدائم بالآخرين، حتى دون وجود دليل واضح. هذا النمط يُصنّف ضمن "اضطرابات الشخصية" في علم النفس، وله آثار سلبية على العلاقات الاجتماعية والمهنية.

سمة رئيسية: سوء الظن المزمن (الشك الدائم)

شرح السمة:

سوء الظن المزمن هو الميل إلى تفسير نوايا الآخرين بشكل سلبي

دائمًا، والاعتقاد بأن هناك من يحاول استغلاله، أو خداعه، أو التآمر عليه، حتى لو لم يكن هناك سبب منطقي لذلك.

### كيف يظهر؟

- يفسر المجاملات على أنها استهزاء أو نفاق.
- يظن أن الآخرين يتحدثون عنه من وراء ظهره باستمرار.
- يرى أن زملاءه في العمل يخططون لإفشاله أو سرقة أفكاره.
- لا يثق بأقرب الناس إليه، حتى الزوج أو الأخ.

### أمثلة واقعية:

#### • في العلاقة الزوجية:

- الزوجة تقول لزوجها: "أنت ما عدت تهتم بي زي أول"، رغم أن الزوج مشغول فقط في ضغط العمل.
- أو العكس: الزوج يشك أن زوجته تخونه لمجرد أنها غيرت كلمة مرور هاتفها، دون أن يواجهها، بل يراقب تصرفاتها ويتجسس عليها.

#### • في بيئة العمل:

- موظف يرفض مشاركة المعلومات مع زملائه، معتقدًا أن الجميع يسعى لإقصائه أو أخذ مكانه.
- يشعر أن المدير يكرهه أو يتعمد تهيمشه، رغم أن الأداء المهني لا يشهد بذلك.

#### • في الصداقات:

- يقطع علاقته بصديق قديم لمجرد أنه رأى "نظرة غريبة" منه، أو لمجرد أن الصديق لم يرد على رسالة بسرعة.
- يرى أن الجميع يتحدث عنه أو يغار منه، حتى دون سبب ظاهر.

#### السلوكيات المصاحبة:

- لا يُسامح بسهولة، ويحمل الضغائن لفترات طويلة.
- يصعب عليه الثقة بالآخرين، ويختبرهم باستمرار.
- يطرح أسئلة كثيرة تشككية: "إيش قلت كذا؟"، "مين قصدك لما قلت هذا؟"، "أكيد فيه شيء ما تقوله لي".

• يميل إلى العزلة، لأنه يظن أن الناس لا يحبونه أو يسعون لإيذائه.  
**الآثار النفسية والاجتماعية:**

• توتر دائم وعلاقات متوترة في البيت والعمل.  
• صعوبات في الحب والزواج، لأنه لا يشعر بالأمان مع أحد.

• انخفاض جودة الحياة بسبب انعدام الثقة والراحة النفسية.  
• في الحالات الشديدة، قد يتطور إلى اضطراب نفسي يستدعي تدخلاً  
علاجياً.

### ملاحظات مهمة:

• لا يجوز تشخيص شخص بأنه "بارانوي" أو صاحب نمط ارتيابي  
لمجرد سلوك واحد. يجب أن تكون السمة مستمرة ومؤثرة على  
حياته بشكل واضح.

• بعض الناس يظهرون سلوكاً شكيماً في مواقف معينة (بعد خيانة أو  
صدمة)، لكنهم لا يُعتبرون ضمن هذا النمط ما لم تتحول السمة إلى  
طبع دائم.

### الخلاصة:

سمة "سوء الظن المزمن" في نمط الشخصية الارتياحية تجعل  
الشخص يعيش في عالم من الخوف والتوجس والعداوة المبالغ فيها،  
ويصعب عليه تكوين علاقات صحية.

ومن هنا تأتي أهمية الوعي الذاتي، وطلب المساعدة النفسية عند  
الشعور بأن الشكوك تتحكم بالسلوك والمشاعر بشكل مفرط.



DFMC

اكاديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية AIA



لا تتزوج او تعيش الحياة بروية سيكولوجية المغدور

## ○ لا تتزوج أو تعيش الحياة برويا سيكولوجية المغدور

شرح

عبارة "لا تتزوج أو تعيش الحياة بروية سيكولوجية المغدور" تحمل معنى عميق جدًا نفسيًا وحياتيًا، وتحتاج إلى شرح مفصل لفهم أبعادها وآثارها.

أولاً: ما معنى "رؤية سيكولوجية المغدور"؟

سيكولوجية المغدور تشير إلى طريقة تفكير وسلوك الشخص الذي تعرّض لأذى نفسي عميق – كخيانة، خذلان، استغلال، أو فشل مؤلم – ولم يتعافَ منه.

فيعيش حياته من منظور الضحية، المكسور، غير الموثوق، الحذر

من الجميع، والمتوقع دومًا للأسوأ.

## 1. لا تتزوج بهذه النفسية:

الزواج في ظل عقلية المغدور يحمل مخاطر كبيرة على العلاقة.

كيف؟

• من يتزوج بهذه النفسية قد يُسقط ألم الماضي على شريك لا ذنب له.

• قد يفسر كل تصرف بريء على أنه خيانة أو تهديد.

• يعيش في حالة ترقب دائم للأذى، مما يفسد العلاقة من أولها.

أمثلة:

• امرأة خانها خطيبها سابقًا، فتتزوج لاحقًا لكنها تفتش هاتف زوجها يوميًا، تشك في خروجه، وتفسر بروده الطبيعي كتخطيط للهروب أو الخيانة.

• رجل تم استغلاله عاطفيًا من فتاة أحبها، فيقرر ألا يعطي لزوجته أي اهتمام حقيقي، معتقدًا أن كل النساء متشابهات ولا يستحقن الحب.

النتيجة:

زواج مبني على الخوف، لا على الثقة.

شراكة يسودها الشك، لا الأمان.

وتنتهي غالبًا إما بانفصال أو تعاسة طويلة.

## 2. لا تعيش الحياة بهذه الرؤية:

الحياة لا تُعاش من موقع الضحية بشكل مستمر، لأن ذلك يمنعك من

التقدم والنمو.

كيف؟

• من يرى نفسه مغدورًا دومًا سيعاني من العدمية واللامبالاة: "ما في

شيء يستحق"، "الناس كلها خاينة"، "ليش أتعب وأنا دايماً أنخذل؟"

- يرفض أي فرصة جديدة خوفاً من الألم: لا يكون صداقات، لا يبدأ مشروع، لا يُعطي قلبه لأحد.

### أمثلة:

- شاب خانته أقرب صديقة له في الجامعة، فقرر أن ينعزل عن الجميع، ويعيش بدون ثقة في أحد، حتى فقد علاقاته وطاقته الاجتماعية.

- فتاة طعنتها زميلتها في العمل، فأصبحت ترفض أي تعاون، وتشك في كل من يقترب، ما جعل بيئة عملها خانقة.

### النتيجة:

- تتوقف عجلة الحياة، وتصبح أنت سجّان نفسك.
- تفقد فرص التطور والعلاقات الجميلة لأنك قررت أن تعيش "الماضي" بدل أن تصنع "الحاضر".

### 3. كيف تتجاوز عقلية المغدور؟

- الاعتراف بالألم: لا تنكر ما حصل، لكن لا تجعله يقودك.
- المسامحة لا تعني النسيان، بل التحرر: تسامح لئسفى لا لتبرر.
- العلاج النفسي أو الكوتشينغ: جلسات مهنية تعيد برمجة الصورة الذاتية المشوّهة.
- الكتابة والتعبير: فضفض، دوّن، تحدث... لا تكبت.
- بناء علاقات آمنة تدريجية: لا تعمم، بل جرّب بعقل وقلب متوازن.

### الخلاصة:

- لا تتزوج ولا تعيش الحياة برؤية سيكولوجية المغدور، لأنك حينها لا تظلم غيرك فقط، بل تظلم نفسك أولاً.
- الحياة لا تُدار بالخوف، ولا تُبنى العلاقات على بقايا ألم.
- تعاف، ثم اختر.

اشفِ، ثم انطلق.  
لا تترك جراح الأمس تسرق منك غدك.



## الفصل الأول: ماهية الغيرة



DFMC

اكاديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية AIA

# الغيرة



جاء في الحديث ان من الغيرة ما يحبه الله ومنها ما يبغضه الله

### ○ الغيرة

جاء في الحديث (ان من الغيرة ما يحبه الله ومنها ما يبغضه الله)  
الغيرة شعور طبيعي يختبره الكثير من الناس، وخاصة في العلاقات  
الإنسانية كالعلاقات الزوجية أو الصداقة أو حتى في العمل.

ولكن الغيرة قد تكون لها أوجه مختلفة، بعضها محمود عند الله،  
وبعضها مذموم.

### الحديث الشريف:

قال النبي صلى الله عليه وسلم: "إن من الغيرة ما يحبه الله ومنها  
ما يبغضه الله".

(رواه الترمذي والنسائي)

### شرح الحديث:

الحديث يوضح أن الغيرة ليست شعورًا واحدًا ثابتًا، بل لها أنواع:  
• غيرة يحبها الله

وهي الغيرة التي تكون نابعة من حب الخير والصلاح للآخرين،  
وخاصة في العلاقة الزوجية، أو في حماية حقوق ومكارم الأخلاق.  
هذه الغيرة تحرك الإنسان نحو المحافظة على العلاقة، والحرص على  
طهارة النفس، وحفظ الأمانة التي بينه وبين الآخر.

• مثال: زوج يغار على زوجته لأن قلبه متعلق بها، ويريد أن تحافظ  
على نفسها وعلاقتها به. فيعبر عن ذلك بأسلوب لطيف، لا تحكم أو  
تقييد، بل بمودة وحرص على العلاقة.

• أو شخص يغار على صديقه من شر أو تأثير سيء، فينصحه ويحذر  
له دون حسد أو غل.

### • غيرة يبغضها الله

وهذه الغيرة تكون نابعة من الغل والحسد، من شعور بعدم الأمان،  
وعدم الثقة بالنفس أو بالآخرين، وتؤدي إلى الظلم أو التجسس أو  
الإيذاء. هذه الغيرة تسبب توتر العلاقات، وتخلق مشاكل كثيرة بين  
الناس.

• مثال: زوج يغار بغيرة مفرطة لدرجة يمنع زوجته من التواصل مع  
أي شخص، يراقبها ويشك بها بلا دليل، ويهاجمها لفظيًا أو حتى جسديًا  
بسبب غيرته هذه.

• أو شخص يغار من نجاح زميله في العمل، فيحاول أن يضره أو يقلل  
من إنجازاته بسبب حسده.

## كيف نفرق بين الغيرتين؟

- الغيرة المحببة: تدفعك لحماية ما تحب برفق واحترام، وهي مبنية على الثقة والحب والنية الصادقة.
- الغيرة المذمومة: تؤدي إلى الخوف والشكوك والتصرفات المسيئة التي تهدد العلاقة وتنفر الآخر.

### خلاصة:

نوع الغيرة مثال إيجابي مثال سلبي الغيرة التي يحبها الزوجة تغار على زوجها من صديقة قد تؤثر عليه بشكل سلبي، فتتحدث معه بلطف وتعتبر عن مخاوفها زوج يغار عليها ويمنعها من التواصل مع الجميع ويشعر بالشك الدائم الغيرة التي يبغضها الصديق يغار على صديقه من طريق غير أخلاقي في حياته، ويحاول نصحه شخص يغار من نجاح زميله في العمل ويشوه سمعته.



## خلاصة مع أمثلة عملية:

### مثال سلبي

زوج يغار عليها ويمنعها من التواصل مع الجميع ويشعر بالشك الدائم

شخص يغار من نجاح زميله في العمل ويشوه سمعته

## خلاصة مع أمثلة عملية:

### نوع الغيرة

### مثال إيجابي

الغيرة التي يحبها الله زوجة تغار على زوجها من صديقة قد تؤثر عليه بشكل سلبي، فتتحدث معه بلطف وتعبر عن مخاوفها

الغيرة التي يبغضها الله صديق يغار على صديقه من طريق غير أخلاقي في حياته، ويحاول نصحه





DFMC

اكاديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية AIA

## الغيرة



الغيرة هي ثورة النفس وغارت المراة على الرجل اي ثارت نفسها لانصرافه عنها لآخرى او اهتمامه بغيرها

الغيرة هي حالة نفسية انفعالية او شعور مركب متفاوت الدرجة بالام والغضب والخوف او القلق يصاحبه قلة الثقة مرتبط بعلاقة الانسان باخر

الغيرة جزء اساسي من النسيج الانساني وتبدا في مرحلة مبكرة بنمو المشاعر والعلاقات وهي فطرة او جبلة جبل الله تعالى عليها ابن ادم وجميع الحيوانات

### ○الغيرة

- □ هي ثورة النفس وغارت المراة على الرجل أي ثارت نفسها لانصرافه عنها لأخرى أو اهتمامه بغيرها
- □ الغيرة هي حالة نفسية انفعالية او شعور مركب متفاوت الدرجة بالام والغضب والخوف أو القلق يصاحبه قلة الثقة مرتبطة بعلاقة الإنسان بآخر
- □ الغيرة جزء أساسي من النسيج الإنساني وتبدأ في مرحلة مبكرة بنمو المشاعر والعلاقات وهي فطرة او جبلة جبل الله تعالى عليها ابن ادم وجميع الحيوانات.

شرح

## الغيرة

### 1. تعريف الغيرة:

الغيرة هي ثورة النفس؛ بمعنى أنها استثارة عاطفية تحدث عندما تشعر المرأة (أو الرجل) بأن الرجل (أو المرأة) قد انصرف عنها أو أبدى اهتمامًا بشخص آخر. هذه الثورة النفسية تعني أن نفس الإنسان "تغار" وتحس بالألم والقلق نتيجة فقدان الانتباه أو الحب.

الغيرة شعور داخلي ينشأ عندما يشعر الإنسان بأن علاقة عاطفية أو اجتماعية هامة مهددة من طرف آخر. في السياق الزوجي، تظهر الغيرة عندما يشعر أحد الطرفين أن شريكه قد يمنح اهتمامًا أو مشاعر لشخص آخر. وهي تتضمن مزيجًا من الخوف من الفقد، وعدم الأمان، والرغبة في الاحتفاظ بالحبيب

• مثال: عندما تلاحظ الزوجة أن زوجها يقضي وقتًا أطول مع صديقة أو زميلة في العمل، يبدأ شعور الغيرة بالظهور عندها، فتثور مشاعرها بسبب شعورها بالتهديد على مكانتها.

### 2. الغيرة كحالة نفسية انفعالية:

الغيرة ليست مجرد شعور بسيط، بل هي حالة نفسية مركبة من مشاعر مختلفة مثل:

• الألم: لأن الإنسان يشعر بفقدان شيء يحبه أو يعتز به.

• الغضب: بسبب شعور الظلم أو الخيانة العاطفية.

• الخوف والقلق: من احتمال فقدان العلاقة أو الشخص المحبوب.

• قلة الثقة: سواء بالذات أو بالطرف الآخر، ما يزيد من شعور عدم الأمان.

هذه المشاعر قد تختلف في شدتها من شخص لآخر، وأحيانًا تكون خفيفة وأحيانًا تتحول إلى اضطراب نفسي إن لم تُدار بشكل صحيح.

• مثال: شخص يشعر بالغيرة عندما يرى شريكه يتحدث مع شخص آخر، قد يكون هذا الشعور بسيطًا في البداية، لكنه قد يتحول إلى قلق

مستمر يرافقه شكوك وتوترات تؤثر على علاقتهما.

### 3. الغيرة جزء أساسي من النسيج الإنساني:

الغيرة ليست مجرد شعور سلبي، بل هي جزء فطري و غريزي في طبيعة الإنسان. تبدأ في مرحلة مبكرة من نمو المشاعر والعلاقات،

وهي فطرة وجبلة عليها الإنسان وجميع الحيوانات.

• يعني أن الغيرة جزء طبيعي من تكويننا البيولوجي والنفسي، لأن الإنسان بطبعه يريد الحفاظ على ما يحب ويرتبط به.

• الغيرة تساعد في حماية الروابط الاجتماعية والعاطفية، لكنها تحتاج إلى ضبط وتنظيم حتى لا تتحول إلى سلوك ضار.

• مثال: عندما تلاحظ الأم أن طفلها ينتبه لأخ صغير جديد، قد تظهر عليه علامات الغيرة لأنه يشعر أن جزءاً من حب الأم قد انصرف لغيره. هذا شعور طبيعي وجزء من الفطرة.

#### خلاصة:

• الغيرة ثورة نفسية تحدث نتيجة شعور الإنسان بالتهديد على علاقة أو مكانة يحبها.

• هي حالة نفسية مركبة من ألم و غضب و خوف و قلق، مرتبطة بعدم الثقة أحياناً.

• الغيرة فطرة إنسانية طبيعية تبدأ منذ الطفولة، وهي موجودة في الإنسان والحيوان للحفاظ على العلاقات والروابط المهمة.





DFMC

اكاديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية AIA

الغيرة



المرأة كائن غيور بطبعه فهي ذات مشاعر رقيقة ومركبة وعاطفية  
أكثر من الرجل ولذا فليست غيرتها في محلها دائما

### ○الغيرة

المرأة كائن غيور بطبعه فهي ذات مشاعر رقيقة ومركبة وعاطفية  
أكثر من الرجل ولذا فليست غيرتها في محلها دائما.

اسهاب

نعم

الغيرة عند المرأة: طبيعة ومميزات

1. المرأة كائن غيور بطبعه

المرأة بطبيعتها غريزة الغيرة موجودة فيها بشكل قوي، لأنها تحمل  
مشاعر رقيقة وعميقة، وعاطفتها أكثر حساسية مقارنة بالرجل. هذا  
يجعل ردود فعلها تجاه المواقف التي تشعر فيها بالتهديد أو الخوف  
على علاقتها أو مكانتها، أكثر حدة أو تعبيراً عن الغيرة بشكل أكبر.

• **مثال:** قد تشعر المرأة بالغيرة حتى من تفاصيل صغيرة مثل تلقي زوجها رسالة من امرأة أخرى، أو انتباهه لشخصة معينة في تجمع اجتماعي، حتى وإن لم تكن هناك نية خيانة فعلية.

## 2. المرأة عاطفية ومركبة المشاعر

المشاعر عند المرأة غالبًا ما تكون مركبة، أي ليست شعورًا واحدًا فقط بل مزيج من مشاعر مختلفة ومتداخلة مثل الحب، الخوف، القلق، الانشغال، وعدم الأمان. وهذا يجعل الغيرة لديها تظهر أحيانًا بشكل **مفرط أو غير منطقي.**

• **مثال:** إذا رأيت امرأة تغار بشكل مبالغ فيه من تواصل زوجها مع صديقة قديمة، رغم أنه لا يظهر عليها أي علامات مريبة، فذلك قد يكون بسبب مشاعرها المركبة من عدم الأمان والخوف على علاقتها.

## 3. ليست غيرتها في محلها دائمًا

بسبب طبيعتها العاطفية والرقيقة، قد تخطئ المرأة أحيانًا في تقدير الموقف فتوجه غيرتها إلى مكان غير صحيح أو تصنع مشاكل من أمور بسيطة. وهذا لا يعني أنها تحب الإضرار بالعلاقة، بل أن مشاعرها تأخذها أحيانًا بعيدًا عن الواقع.

• **مثال:** امرأة تغار من تواجد زوجها مع زميلة عمل بسبب شكوك غير مبنية على حقائق، وهذا يؤدي إلى خلافات وسوء تفاهم دون وجود خطر حقيقي.

## 4. الغيرة وسيلة للحماية أحيانًا

رغم كل ذلك، الغيرة عند المرأة ليست فقط عاطفة مفرطة، بل أحيانًا تكون إشارة تحذير مهمة تُنبه إلى وجود مشكلة أو خطر محتمل في العلاقة. لذلك يجب أن تؤخذ الغيرة بعين الاعتبار، ويجب أن يفهم مصدرها وليس تجاهلها أو اعتبارها مجرد "جنون".

• **مثال:** إذا لاحظ الزوج أن زوجته تغار بشدة على وجود سيدة تحاول التقرب منه بطريقة غير مناسبة، فهذه الغيرة تكون طبيعية ومبررة.

## خلاصة:

- الغيرة عند المرأة فطرة طبيعية نتيجة لمشاعرها الرقيقة والعميقة.
- مشاعرها مركبة، وهذا يجعل ردود فعلها تجاه المواقف عاطفية أحياناً أكثر من الواقع.
- ليست كل غيرة عند المرأة في محلها دائماً، وقد تسبب سوء تفاهم إذا لم تُدار بحكمة.
- الغيرة أحياناً تكون إنذاراً هاماً يجب الانتباه إليه لحماية العلاقة.





**DFMC**

اكاديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية AIA

**لماذا تغار الزوجة على زوجها :**

**سؤال مهم :**

**40 امرأة ما بين متعلمات تعليماً جامعياً وتعليماً ثانوياً وغير متعلمات على الإطلاق اتفقت الاجابات:**

**على ان المرأة التي لا يمتلكها الرجل عادة تلتفت انتباهه ويتمناها.**



**◦ لماذا تغير زوجة على زوجها؟**

**■ سؤال مهم ( 40 امرأة ما بين متعلمات تعليماً جامعياً وتعليماً ثانوياً وغير متعلمات على الإطلاق اتفقت الإجابات على أن المرأة التي لا يمتلكها الرجل عادة تلتفت انتباهه ويتمناها)**

**اسهاب**

**سؤال «لماذا تغار الزوجة على زوجها؟» هو سؤال مهم جداً لفهم طبيعة الغيرة النسائية ودوافعها النفسية والاجتماعية. دعني أوضح لك**

الموضوع بطريقة واضحة مع أمثلة:

**سبب الغيرة عند الزوجة: الشعور بفقدان الامتلاك أو التهديد**  
في دراسة أجريت على 40 امرأة متنوعة بين متعلمات تعليماً جامعياً، ثانوياً، وغير متعلمات، اتفقت جميع الإجابات على نقطة واحدة مهمة وهي:

المرأة تغار عندما ترى أن الرجل لا يمتلكها بالكامل، أو عندما تلفت امرأة أخرى انتباه زوجها، فيبدأ التهديد والقلق من فقدان مكانتها أو حب زوجها.

**لماذا يحدث هذا؟**

• المرأة بطبعها كائن حساس ومرتبطة عاطفياً، والغيرة عندها ليست مجرد شعور بسيط، بل هي رد فعل عميق ينبع من حاجتها للأمان والحب والاحتواء.

• عندما ترى الزوج يولي اهتماماً لامرأة أخرى، حتى لو كانت تلك المرأة بسيطة أو لا تملك مؤهلات عالية، يبدأ الشعور بالتهديد لأنه يعني فقدان شيء ثمين عندها: حب زوجها واهتمامه.

• المرأة لا تغار فقط من الجمال أو الذكاء، بل من الشعور بأنها قد تُستبدل أو تُهمش.

• الغيرة تعبير عن الخوف من فقدان العلاقة والأمان الذي توفره.  
**أمثلة توضح هذا المفهوم:**

• امرأة متعلمة جامعياً قد تغار من امرأة أخرى بسيطة في مظهرها، لأن زوجها بدأ يوليها اهتماماً، وهذا يثير لديها شعور النقص أو الخوف من أن تفقد مكانتها في قلب زوجها.

• امرأة غير متعلمة قد تغار من امرأة أكثر تعليماً أو ثقافة، خاصة إذا لاحظت أن زوجها يهتم بنصائح أو آراء تلك المرأة أكثر منها.

• امرأة متوسطة التعليم قد تغار من أي امرأة تلفت انتباه زوجها، حتى لو لم تكن منافسة حقيقية، فقط لأن اهتمام الزوج بها يُشعرها بعدم الأمان.

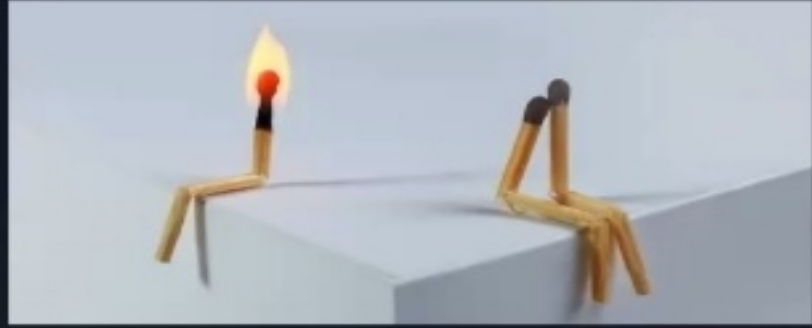
**النقطة الأساسية:**

الغيرة ليست فقط بسبب صفات المرأة الأخرى، بل بسبب شعور  
الزوجة بأنها "غير مملوكة" بالكامل، أو أن زوجها يبتعد عنها  
عاطفياً أو جسدياً.

### ماذا يعني هذا عملياً؟

- يجب على الزوج أن يُظهر اهتمامه وحبّه لزوجته بشكل مستمر حتى لا يشعرها بأنها غير مهمة أو قد تُفقد.
- يجب أن يكون هناك تواصل مفتوح وصريح بين الزوجين حول المشاعر والاحتياجات العاطفية، لأن الغيرة أحياناً تنبع من سوء فهم أو نقص في التواصل.





ولمعرفة نوع الغيرة عند المرأة ممكن طرح

سؤال ماذا يعني الحب لدى المرأة ؟

○ ولمعرفة نوع الغيرة عند المرأة ممكن طرح سؤال ■ □ ماذا يعني  
الحب لدى المرأة؟

اسهاب

طبعاً، طرح سؤال مثل "ماذا يعني الحب لدى المرأة؟" هو مدخل مهم لفهم نوع الغيرة التي تشعر بها المرأة، لأن تفسيرها للحب يعكس طبيعة مشاعرها، وتوقعاتها، وردود أفعالها تجاه العلاقة، بما في ذلك الغيرة. سأشرح لك مع توضيح العلاقة بين مفهوم الحب عند المرأة وأنواع الغيرة التي قد تنبع منه، مع أمثلة.

ماذا يعني الحب لدى المرأة؟

1. الحب كاحتياج للأمان والاستقرار

- العديد من النساء يرين الحب كحالة من الأمان النفسي والاستقرار العاطفي، حيث يشعرون بالطمأنينة والراحة مع الشريك.
- **علاقة بالغيرة:** في هذه الحالة، الغيرة تكون طبيعية وصحية، نابعة من خوف فقدان الأمان والارتباط العميق، وغالبًا ما تكون غير معتدلة ومرتزنة.
  - **مثال:** امرأة تشعر بالغيرة إذا لاحظت أن زوجها يهتم بامرأة أخرى بطريقة قد تخل بالأمان العاطفي بينها، لكنها تتحدث معه بصراحة وتعبّر عن مشاعرها.

## 2. الحب كحالة من التملك والسيطرة

- بعض النساء قد يفهمن الحب على أنه تعبير عن التملك والسيطرة على الطرف الآخر، حيث يكون الحب مرتبطًا بالتحكم والرغبة في أن يكون الشريك ملكًا خاصًا فقط لها.
- **علاقة بالغيرة:** هنا تتبع غير مرضية أو مشكلة، حيث يكون الشك والقلق الدائم، وتظهر سلوكيات تحكمية وقمعية.
  - **مثال:** امرأة تراقب زوجها باستمرار، تمنعه من التواصل مع صديقاتهن، وتتحكم في كل تصرفاته، حتى لو كان ذلك يسبب توترًا دائمًا في العلاقة.

## 3. الحب كتقدير واحترام متبادل

- المرأة التي ترى الحب كتقدير واحترام متبادل، تعطي أهمية كبيرة للثقة والاحترام في العلاقة.
- **علاقة بالغيرة:** الغيرة تكون محدودة ومبنية على الاحترام، وإذا ظهرت الغيرة فهي مرتزنة ولا تؤدي إلى سلوكيات سلبية.
  - **مثال:** امرأة تثق بزوجها، وإن شعرت بالغيرة تتحدث معه بموضوعية ولا تسمح للغيرة بأن تتحكم في تصرفاتها.

#### 4. الحب كتواصل عاطفي ودعم نفسي

المرأة التي تفهم الحب على أنه مشاركة المشاعر والدعم النفسي، تبحث عن التواصل العميق والاهتمام.

• **علاقة بالغيرة:** الغيرة تكون نابعة من رغبة في الاهتمام والانتماء، وليست خوفاً من التملك أو الشك.

• **مثال:** امرأة تشعر بالغيرة عندما يهمل زوجها مشاعرهما أو لا يخصص وقتاً لها، لكنها تعبر عن ذلك بشكل واضح ولا تتحول إلى الغيرة السلبية.

#### خلاصة

طرح سؤال "ماذا يعني الحب لدى المرأة؟" يساعد في فهم طبيعة الغيرة التي تشعر بها: هل هي غيرة طبيعية وصحية نابعة من الحب والاهتمام، أم غيرة مشكلة أو مرضية نابعة من الشك والتملك؟ كما يساعد في اختيار الطريقة الأنسب للتعامل مع هذه الغيرة سواء بالتواصل، العلاج النفسي، أو التوجيه الزوجي



## الفرق بين الغيرة والحب

كثيراً ما تُخلط الغيرة بالحب، إلا أن هناك فرقاً واضحاً بينهما. الحب هو مشاعر دفاء واحتواء ورغبة في إسعاد الآخر، بينما الغيرة قد تكون انفعالا ناتجا عن الخوف من خسارة هذا الحب. قد يحب الإنسان دون أن يشعر بالغيرة، وقد يغار دون أن يحب بصدق، إن كانت دوافعه مرتبطة بالامتلاك أو السيطرة.





هل يعنى الشعور بالامان وهنا تكون الغيرة بسبب الخوف من الترك والتخلي او الرفض من حدوث خطر .

اما اذا كان الحب لدى المرأة يعنى حب الانا فان الغيرة تأتي بسبب الخوف من فقدان التميز والاشباع والسيطرة وقس على ذلك

اذن ما يحدد طبيعة الغيرة عند المرأة امران (طبيعة الشخصية) (ونوعية الحب) حيث الحب الحقيقي تصاحبه الغيرة الطبيعية اما حب التملك فتصاحبه الغيرة المفرطة

هل يعنى الشعور بالأمان وهنا تكون الغيرة بسبب الخوف من الترك والتخلي أو الرفض من حدوث خطر

■ أم إذا كان الحب لدى المرأة يعنى حب الأنا فإن الغيرة تأتي بسبب الخوف من فقدان التميز والاشباع والسيطرة وقس على ذلك؟

■ إذن ما يحدد طبيعة الغيرة عند المرأة أمران

• طبيعة الشخصية

• ونوعية الحب

• حيث الحب الحقيقي تصاحبه الغيرة الطبيعية أما حب التملك

فتصاحبه الغيرة المفرطة

اسهاب

بالتأكيد، هذه النقطة عميقة ومهمة لفهم طبيعة الغيرة عند المرأة وكيف

ترتبط بمفهوم الحب لديها، وسأشرحها لك مع أمثلة:

هل يعني الشعور بالأمان أن الغيرة نابعة من الخوف من فقدان؟  
عندما تشعر المرأة بالأمان في العلاقة، فإن الغيرة التي تظهر لديها  
غالبًا تكون غير طبيعية وصحية، تتبع من خوف الترك، التخلي، أو  
الرفض، أي خوف من أن تفقد هذا الأمان النفسي والعاطفي الذي  
تشعر به مع الشريك.

• مثال: امرأة تحب زوجها بصدق وتشعر أنه عمود دعمها النفسي،  
فإذا بدأ يظهر اهتمامًا بامرأة أخرى، قد تشعر بالغيرة خوفًا من أن  
يُتركت أو تُرفض، لكن هذا الخوف هو جزء من حرصها على الحفاظ  
على هذا الأمان والاستقرار، وليس بدافع سيطرة أو تملك.  
• الغيرة هنا تعبر عن حماية العلاقة والرغبة في استمراريتها،  
وليست محاولات للسيطرة أو تدمير.

أم إذا كان الحب يعني حب التملك والسيطرة؟

أما إذا كانت المرأة تفهم الحب على أنه حب التملك والسيطرة، أو  
الشعور بالتميز والإشباع الشخصي على حساب الآخر، فإن الغيرة  
التي تصاحب هذا النوع من الحب تكون مختلفة تمامًا:  
• الغيرة هنا تكون مفرطة، مرضية، ومبنية على الشك والقلق  
المستمر، لأن الحب يصبح وسيلة للسيطرة وليس شعورًا نقيًا  
بالاهتمام.

• هذه الغيرة تأتي من خوف فقدان السيطرة أو التفرد، وربما من  
رغبة في فرض الهيمنة على الشريك.  
• مثال: امرأة تحب زوجها ليس فقط لشخصه، بل لأنها ترى فيه  
ملكيتها الخاصة، وإذا خرج عن حدود سيطرتها أو لم يعطها شعور  
التفرد، تبدأ بالغيرة الشديدة التي قد تؤدي إلى سلوكيات تحكمية، مثل  
مراقبته أو منعه من التواصل مع الآخرين.

إذن، ما يحدد طبيعة الغيرة عند المرأة أمران رئيسيان:

### 1. طبيعة الشخصية

- هناك نساء شخصياتهن تميل إلى الثقة والاستقلالية، وهنا تكون الغيرة أقل أو متزنة.
- وهناك نساء شخصياتهن أكثر حساسية وقلقًا، مما يجعلهن عرضة للغيرة المفرطة، سواء كانت نابعة من خوف فقدان الأمان أو من رغبة في التملك.

### 2. نوعية الحب

- **الحب الحقيقي:** هو حب نقي قائم على الاحترام والثقة والتقدير، يصاحبه غيرة طبيعية معتدلة، تعبر عن الاهتمام والرغبة في الحفاظ على العلاقة.
  - **حب التملك:** هو حب زائف يركز على السيطرة والهيمنة، يصاحبه غيرة مفرطة ومشاكل نفسية وسلوكية.
- أمثلة توضيحية:**
- امرأة ذات شخصية مستقرة وثقة بالنفس، تحب زوجها حبًا حقيقيًا، قد تشعر بالغيرة إذا لاحظت تغييرات في سلوكه، لكنها تناقش ذلك بصراحة وهدوء.
  - امرأة ذات شخصية حساسة أو سلبية، تحب زوجها بنمط التملك، قد تتحول الغيرة عندها إلى شك دائم، وتحكم صارم، مما يضر بالعلاقة ويزيد من التوتر.

### خلاصة

الغيرة ليست بالضرورة سلبية، بل تعتمد على طبيعة الغيرة نفسها التي تحددها شخصية المرأة وكيف تفهم الحب: هل هو أمان ورغبة

صادقة في التواصل، أم تملك وسيطرة؟ بناءً على ذلك، تتغير ردود الأفعال والنتائج.



**DFMC**

اكاديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية AIA

## مؤشرات حب الذات الصحي

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 2                  | 1 - قبول الذات  |
| 1 - افكار سلبية    | 2 - حماية الذات |
| 2 - انفعالات سلبية | 3 - تنمية الذات |
| 3 - افعال سلبية    |                 |

### ○ مؤشرات حب الذات الصحي

• قبول الذات

• حماية الذات

• تنمية الذات

الشرح

مؤشرات حب الذات الصحي:

1. قبول الذات:

المقصود: هو أن يتقبل الإنسان نفسه كما هي، بعيوبها ومميزاتها، دون قسوة أو جلد ذات.

لا يعني هذا التوقف عن التحسين، بل الانطلاق من مساحة رضا وتقدير للنفس.

**أمثلة:** • شخص أخفق في مقابلة عمل، بدلاً من أن يقول "أنا فاشل"، يقول "كانت تجربة أتعلم منها، وسأستعد بشكل أفضل في المرة القادمة".

- فتاة لا تحب شكل أنفها، لكنها لا تكره نفسها بسببه، وتقول: "قد لا يعجبني أنفي، لكنه جزء مني وأنا فخورة بذاتي بالكامل".
- شاب يعاني من التأتأة، لكنه لا يخجل من التحدث أمام الآخرين، بل يتحدث بثقة ويشرح لهم حالته عند الحاجة.

## 2. حماية الذات:

**المقصود:** هو أن يضع الشخص حدودًا صحية تحميه من الأذى النفسي أو الجسدي، وأن يعرف متى يقول "لا" دون شعور بالذنب.

**أمثلة:**

- امرأة تقول لزميلها: "أشعر بعدم الراحة حين تتحدث عن حياتي الشخصية في العلن، أرجو احترام خصوصيتي".
- رجل يرفض الاستمرار في علاقة صداقة مليئة بالاستهزاء والسخرية، ويقرر الابتعاد ليحمي سلامه النفسي.
- فتاة تعيش في بيئة تنتقدها كثيراً، فتلجأ لطلب الدعم من معالج نفسي وتتعلم كيف ترد على النقد بدون أن تنهار.

## 3. تنمية الذات:

**المقصود:** هو السعي المستمر لتطوير النفس، فكرياً، و نفسياً، وجسدياً، بدافع الحب والرغبة في النمو، وليس من باب الكراهية أو الشعور بالنقص.

**أمثلة:** • شاب كان يعاني من الخجل، فقرر أن يلتحق بدورة في

- مهارات التواصل، ويبدأ بتجربة الحديث مع الغرباء خطوة بخطوة.
- موظفة شعرت أنها لا تتقدم في عملها، فسجلت في دبلوم تدريبي وبدأت في تحسين مهاراتها المهنية.
- أم تحب ذاتها وتؤمن بقيمتها، فتهتم بتغذيتها، وتنظم وقتها للقراءة وممارسة الرياضة لأنها تستحق حياة صحية ومتزنة.

### خلاصة:

حب الذات الصحي لا يعني الغرور ولا الأنانية، بل هو تعامل راق ومحترم مع النفس، يتضمن قبولها كما هي، حمايتها مما يؤذيها، وتنميتها لما يمكن أن تكون عليه.





### ○ عناصر الغيرة

- □ الشخص الذي يغار هي المرأة
  - □ الشخص الذي يغار عليه هو الرجل
  - □ الشخص الذي يغار منه امرأة أخرى
- بإسهاب

أكيد، سأشرح لك عناصر الغيرة الثلاثة بإسهاب مع أمثلة واضحة:  
عناصر الغيرة

الغيرة كمشاعر لها ثلاثة عناصر رئيسية تتفاعل مع بعضها البعض لتكوّن هذه الحالة النفسية المركبة، وهي:

#### 1. الشخص الذي يغار (المرأة التي تغار)

هذا هو الفرد الذي يشعر بالغيرة، وغالبًا في موضوعنا المرأة، فهي التي تعيش حالة الغيرة نتيجة شعورها بالتهديد على مكانتها العاطفية أو العلاقة.

## • صفات هذا الشخص:

- تشعر بعدم الأمان أو الخوف من فقدان شريكها.
- تكون مشاعرها حساسة وعاطفية تجاه العلاقة.
- قد تتصرف أحياناً بردود فعل عاطفية مثل التوتر، الحزن، أو حتى الغضب.

• مثال: امرأة تلاحظ أن زوجها بدأ يولي اهتماماً أكبر بامرأة أخرى، فتشعر بالغيرة والقلق على استقرار زواجها.

## 2. الشخص الذي يغار عليه (الرجل)

هذا هو الشخص الذي تحرص عليه المرأة وتشعر بالغيرة تجاهه، عادة هو الزوج أو الحبيب، الذي تمثل العلاقة به مركز الاهتمام والمشاعر.

## • دوره في الغيرة:

- يكون محور الغيرة لأنه الطرف الذي تلتفت المرأة إلى سلوكياته وتصرفاته.
- سلوكه وتفاعله مع الآخرين يؤثر بشكل كبير على شدة الغيرة.
- مثال: الرجل الذي يقضي وقتاً طويلاً في العمل أو مع أصدقاء أو مع امرأة أخرى قد يثير شعور الغيرة عند زوجته، خصوصاً إذا كان يتصرف بطريقة تبعث على الشك أو الإهمال.

## 3. الشخص الذي يغار منه (المرأة الأخرى)

هو الطرف الثالث أو المنافس في العلاقة، أي الشخص الذي تشعر المرأة بأنه قد يأخذ مكانها أو يستحوذ على اهتمام شريكها.

## • أهمية هذا العنصر:

- وجود "شخص آخر" يثير الغيرة بشكل مباشر.
- يمكن أن يكون منافساً حقيقياً أو حتى مجرد شخص تتخيله المرأة، ولكنه يسبب الشعور بالتهديد.

• مثال: امرأة ترى زوجها يتحدث مع زميلة عمل جذابة أو يتلقى اهتماماً من امرأة أخرى، فتشعر بالغيرة خوفاً من فقدانه.

## كيف تتفاعل هذه العناصر معًا؟

الغيرة تولد عندما:

- المرأة التي تغار تشعر بالخوف والقلق على الرجل الذي تحبه، خصوصًا عندما ترى وجود امرأة أخرى تبدو منافسة على اهتمامه.
- هذا التفاعل الثلاثي يجعل الغيرة حالة معقدة، لأن كل عنصر يؤثر على الآخر، وقد تتحول المشاعر إلى توتر أو صراع إذا لم تُدار بحكمة.

**مثال مجمع:** لنفرض أن سارة (المرأة التي تغار) تشعر بغيرة شديدة تجاه زوجها محمد (الشخص الذي يغار عليه)، بسبب وجود ريم (المرأة الأخرى) التي تظهر في حياة محمد كصديقة مقربة، مما يجعل سارة تعيش حالة من القلق والتوتر والخوف من فقدان زوجها.



## الفصل الثاني: أنواع الغيرة بين الزوجين

الغيرة بين الزوجين ليست نوعاً واحداً، بل لها أشكال متعددة، ولكل نوع منها تأثير مختلف على العلاقة. هذا الفصل يعرض الأنواع الأساسية للغيرة الزوجية، مع أمثلة توضيحية تسهل فهمها والتمييز بينها.

### 1. الغيرة العاطفية

تظهر الغيرة العاطفية عندما يشعر أحد الزوجين أن مشاعر الطرف الآخر بدأت تميل لشخص آخر، حتى لو لم يكن هناك علاقة واضحة أو خيانة فعلية.

#### مثال توضيحي:

زوجة لاحظت أن زوجها كثير الحديث عن زميلته في العمل، يثني على ذكائها وأناقته، ويتحدث عنها حتى خلال وقت العائلة. بدأت الزوجة تشعر أن زوجها معجب بها عاطفياً، فشعرت بالغيرة حتى وإن لم يعبر هو عن أي نية سيئة.

هذه الغيرة قد تنشأ من خوف الزوج أو الزوجة من فقدان المحبة أو الاهتمام، أو من الإحساس بأن هناك من يسحب جزءاً من العاطفة التي كانت مخصصة له.

### 2. الغيرة الاجتماعية

تحدث الغيرة الاجتماعية عندما يغار أحد الزوجين من علاقات شريكه الاجتماعية مثل الأصدقاء أو الأهل أو الزملاء.

#### مثال توضيحي:

الزوج يغضب عندما تقضي زوجته وقتًا طويلاً في زيارة صديقتها المقربة أو في مكالمات طويلة مع أهلها. يشعر أنها تُفضلهم عليه، مما يولد شعوراً بالإقصاء.

هذه الغيرة لا تعني بالضرورة وجود خطر، بل تعكس رغبة في الشعور بالأولوية والاهتمام من الطرف الآخر.

### 3. الغيرة المهنية

تظهر عندما يحقق أحد الزوجين تقدماً أو نجاحاً في العمل، فيشعر الآخر بالتقليل أو التهديد.

#### مثال توضيحي:

زوجة حصلت على ترقية في عملها، فأصبحت أكثر حضوراً وثقة، وتكثر من الحديث عن إنجازاتها. بدأ زوجها يشعر بالغيرة لأنه لم يحقق إنجازاً مشابهاً، وبدأ يُقلل من قيمة عملها ويستهزئ بأهميته. قد تكون الغيرة المهنية ناتجة عن مقارنة داخلية، أو من شعور أحد الطرفين بأنه أقل شأنًا مما يؤدي إلى اضطراب في التوازن العاطفي بينهما.

### 4. الغيرة الجسدية

تتعلق بالخوف من الانجذاب الجسدي للطرف الآخر نحو شخص خارج العلاقة الزوجية، وغالبًا ما ترتبط بالخيانة أو الشكوك الجنسية.

#### مثال توضيحي:

زوجة لاحظت أن زوجها يتابع حسابات نسائية كثيرة على مواقع التواصل، أو يُطيل النظر إلى النساء في الخارج. رغم أنه لم يخنها فعليًا، إلا أنها بدأت تشعر بالغيرة الجسدية والخوف من الانجذاب الذي قد يقود إلى خيانة.

الغيرة الجسدية تتطلب وعيًا وثقة متبادلة، لأن التعامل معها بالعنف أو الاتهام قد يفاقم المشكلة.

### 5. الغيرة المكبوتة أو الصامتة

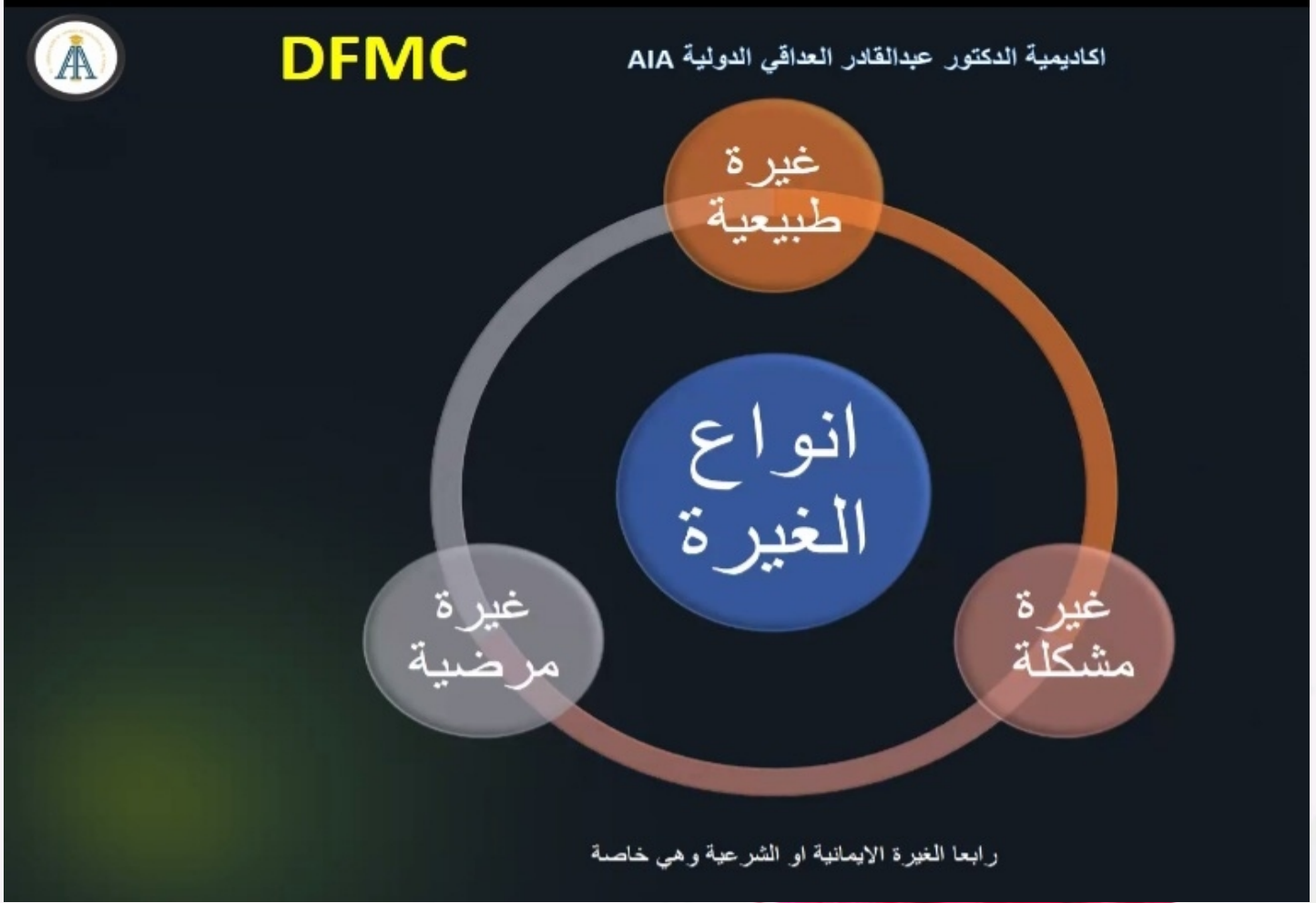
نوع من الغيرة لا يُعبّر عنها بشكل مباشر، بل تظهر في سلوكيات غير مفهومة مثل الصمت، أو الانسحاب العاطفي، أو الانتقاد المستمر.

#### مثال توضيحي:

زوج يشعر بالغيرة من علاقات زوجته الاجتماعية لكنه لا يصرّح بذلك. يبدأ بانتقادها بشكل مبالغ فيه، أو يتعامل معها ببرود، ويتهرب من قضاء الوقت معها دون سبب واضح.



هذه الغيرة تحدث عادة عند من لا يُجيدون التعبير عن مشاعرهم أو يخشون المواجهة، وقد تكون أخطر من الغيرة المعلنة لأنها تتراكم بصمت.



- أنواع الغيرة
  - غيرة طبيعية،
  - غيرة مشكلة،
  - غيرة مرضية
  - رابعاً الغيرة الإيمانية أو الشرعية وهي خاصة بإسهاب
- شرح أنواع الغيرة مع أمثلة واضحة لكل نوع:

## أنواع الغيرة

الغيرة ليست كلها واحدة، بل تختلف من حيث طبيعتها وشدتها وتأثيرها على الفرد والعلاقة، ويمكن تقسيمها إلى أربعة أنواع رئيسية:

### 1. الغيرة الطبيعية

#### • تعريفها:

هي الغيرة التي يشعر بها الإنسان بشكل معتدل وطبيعي، وتعتبر جزءاً من الفطرة الإنسانية. هذه الغيرة تعبر عن الحب والاهتمام، وتساعد على الحفاظ على العلاقة من خلال تنبيه الشخص إلى أهمية الطرف الآخر.

#### • خصائصها:

- لا تسبب مشاكل أو توترات كبيرة.
- تُعبر عن القلق الخفيف أو الاهتمام فقط.
- يمكن التحكم فيها بسهولة.
- مثال: زوج يشعر ببعض الغيرة عندما تذكر زوجته اسم رجل في حديثها، لكنه لا يتصرف بغضب أو شك كبير، بل يتحدث معها بهدوء لفهم الموقف.

### 2. الغيرة المشكّلة

#### • تعريفها:

هي الغيرة التي تتجاوز الحد الطبيعي وتبدأ في التأثير سلبياً على العلاقة والحياة النفسية للشخص. تصبح الغيرة سبباً في النزاعات، سوء التفاهم، والشكوك المستمرة.

#### • خصائصها:

- تتحول إلى شكوك مفرطة.
- تسبب توتراً بين الطرفين.
- قد تؤدي إلى مشاكل في التواصل والثقة.
- مثال: امرأة تراقب هاتف زوجها باستمرار، تتهمه بدون دليل، وتسببها مشاجرات متكررة بسبب غيرتها المفرطة.

### 3. الغيرة المرضية

#### • تعريفها:

هي الغيرة الشديدة جداً التي تدخل في نطاق الاضطرابات النفسية، وقد ترتبط بحالات مرضية مثل اضطراب الوسواس القهري أو اضطرابات الشخصية. تؤدي إلى تصرفات غير منطقية وضارة تؤثر على حياة الشخص والعلاقة بشكل كبير.

#### • خصائصها:

- تسيطر على عقل الشخص بشكل مفرط.
- تؤدي إلى تصرفات مدمرة مثل المراقبة المستمرة، الاتهامات الكاذبة، أو العنف النفسي والجسدي.
- تحتاج إلى علاج نفسي.
- مثال: رجل يشعر بغيرة مرضية لدرجة يلاحق زوجته، يتهمها بالخيانة دون أي دليل، ويقوم بتدمير ممتلكاتها أو تهديدها.

### 4. الغيرة الإيمانية أو الشرعية

#### • تعريفها:

هي نوع خاص من الغيرة يرتبط بالقيم الدينية والأخلاقية، حيث يشعر الإنسان بالغيرة على عرضه وكرامته وعائلته، ويحرص على حماية العلاقة من أي تهديد حقيقي بطريقة متزنة وفق تعاليم الدين.

#### • خصائصها:

- تكون مدفوعة بحب وطهارة القلب.
- لا تتعدى حدود الشرع والأخلاق.
- تدفع الشخص للحفاظ على العلاقة والاحترام المتبادل.
- مثال: زوج يغار على زوجته عندما يرى أنها تتعامل مع الآخرين بطريقة غير لائقة أو تخالف تعاليم الدين، لكنه يعبر عن غيرته بطريقة محترمة ويبحث عن الحوار والفهم.

## ملخص:

النوع الوصف التأثير مثالا لغيرة الطبيعية معتدلة ومقبولة إيجابية ومتحكم بها قلق بسيط عند ذكر اسم رجل آخر الغيرة المشككة مفرطة وتؤثر سلبا تسبب توتر ونزاعات مراقبة الهاتف واتهامات بدون دليل الغيرة المرضية شديدة جدًا وغير منطقية مدمرة وعنيفة ملاحقة الزوجة والاتهامات المستمرة الغيرة الإيمانية/الشرعية قائمة على قيم دينية وأخلاقية تحافظ على الاحترام والعلاقة غضب الزوج على تصرفات غير لائقة بأسلوب محترم

.....

## ملخص:

التأثير
إيجابية ومتحكم بها
تسبب توتر ونزاعات
مدمرة وعنيفة
تحافظ على الاحترام والعلاقة

## ملخص:

مثال
قلق بسيط عند ذكر اسم رجل آخر
مراقبة الهاتف واتهامات بدون دليل
ملاحقة الزوجة والاتهامات المستمرة
غضب الزوج على تصرفات غير لائقة بأسلوب محترم

## ملخص:

الوصف	النوع
معتدلة ومقبولة	الغيرة الطبيعية
مفرطة وتؤثر سلبا	الغيرة المشككة
شديدة جدًا وغير منطقية	الغيرة المرضية
قائمة على قيم دينية وأخلاقية	الغيرة الإيمانية/الشرعية



DFMC

اكاديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية AIA



الغيرة

الغيرة الطبيعية:-

احد مظاهر الحذر والطبيعة الانسانية السوية فجوهرها الحب الحقيقي وهي الم رقيق مستعذب وقلق يبعث على اليقظة والانتباه مثير يحرك القلب وشعور صحي بالاهتمام من اجل الاحتفاظ بالزوج الحبيب

○الغيرة الطبيعية

أحد مظاهر الحذر والطبيعة الإنسانية السوية فجوهرها الحب الحقيقي وهي ألم رقيق مستعذب وقلق يبعث على اليقظة والانتباه مثير يحرك القلب وشعور صحي بالاهتمام من أجل الاحتفاظ بالزوج الحبيب

إسهاب

بالطبع، سأشرح لك مفهوم الغيرة غير الطبيعية أو كما تسمى أحياناً

## الغيرة الصحية أو الطبيعية . الغيرة غير الطبيعية (الغيرة الصحية أو الطبيعية)

### التعريف:

الغيرة غير الطبيعية ليست غيرة مفرطة أو مرضية، بل هي حالة نفسية طبيعية وصحية تحدث لدى الإنسان وخاصة في العلاقات العاطفية مثل الزواج. هذه الغيرة تنبع من الحب الحقيقي والاهتمام العميق بالشخص الآخر، وهي بمثابة إنذار داخلي يدفع الإنسان ليكون أكثر يقظة وحرصاً على العلاقة.

### طبيعة الغيرة غير الطبيعية:

- هي ألم رقيق، بمعنى أنها ليست موجعة أو مؤذية، لكنها شعور يحرك القلب ويوقظ الانتباه.
- هي شعور صحي ينبع من الخوف على فقدان المحبوب أو الشعور بالنقليل من قيمته في العلاقة.
- تحفز الشخص على الاهتمام والاحتفاظ بالشريك، والعمل على تقوية العلاقة بدلاً من تدميرها.
- تساعد على زيادة الوعي والانتباه لسلوكيات الطرف الآخر بطريقة إيجابية.

### أمثلة واضحة:

- مثال 1: زوجة ترى زوجها يتحدث مع زميلة في العمل، فتشعر بشيء من القلق أو الخوف البسيط، لكنها لا تفقد ثقته فيها، بل تجعلها هذه الغيرة تدفعها لتبادل الحديث معه بصراحة وطمأنته، أو تخصيص وقت ممتع لقضائه معاً.
- مثال 2: رجل يشعر بالغيرة عندما تذكر زوجته اسم صديق سابق، لكن بدل أن يثور أو يشك بها، يعبر عن اهتمامه بها بحديث هادئ، ويطلب منها أن تشرح له الموقف حتى يطمئن قلبه.
- مثال 3: امرأة تشعر بغيرة طبيعية عندما يركز زوجها في فترة معينة على عمله أو اهتماماته، فتكون هذه الغيرة دافعاً لها لتقديم الدعم له والتحدث عن مشاعرهما بطريقة محترمة دون لوم أو تهجم.

## أهمية الغيرة الصحية:

- تحافظ على الروابط العاطفية: لأن الإنسان الذي يشعر بالغيرة الصحية يبقى مهتمًا بالعلاقة ويسعى لتعزيزها.
  - تنبه إلى التغيرات: فتدفع الطرفين للانتباه لأي عوامل قد تؤثر سلبيًا على العلاقة.
  - تحفز على الحوار والتفاهم: حيث أن الغيرة المعتدلة تجعل الإنسان يعبر عن مشاعره بشكل متزن بدلاً من الانفجار أو الانسحاب.
- ### الفرق بينها وبين الغيرة المفرطة:
- الغيرة الطبيعية لا تتحول إلى شكوك مفرطة أو مراقبة مزعجة.
  - لا تتسبب في مشاكل أو نزاعات متكررة.
  - هي شعور مؤقت ومتوازن يمكن التعامل معه بسهولة.





# الغيرة



## الغيرة المشكلة :

خوف قلق خشية وقوع الخيانة وترتبط بمشاعر سلبية متعددة كالوساوس والخوف المبالغة او تكبير التوافه مثال غيرة المرأة من اقارب الزوج من النساء .

### ○الغيرة المشكلة

خوف، قلق، خشية وقوع الخيانة وترتبط بمشاعر سلبية متعددة كالوساوس، والخوف والمبالغة، أو تكبير التوافه مثل غيرة المرأة من أقارب الزوج من النساء. بأسباب

بالطبع، سأشرح لك موضوع الغيرة المشكلة وتوضيح أسبابها، تأثيرها، وأمثلة.

### الغيرة المشكلة

#### تعريفها:

الغيرة المشكلة هي نوع من الغيرة التي تتجاوز حدود الطبيعي والمعتدل، وتصبح مصدراً للقلق والخوف المفرطين. هذا النوع من الغيرة لا ينبع فقط من الحب والاهتمام، بل يترافق مع مشاعر سلبية مثل الوسواس، المبالغة في التفكير، وتكبير الأمور البسيطة، مما يؤدي إلى توتر في العلاقة ومشاكل متكررة.

#### طبيعة الغيرة المشكلة:

• خوف وقلق مبالغ فيهما: يسيطر على الشخص شعور دائم بالخوف من خيانة أو فقدان الحبيب حتى لو لم تكن هناك علامات حقيقية تدعو

لذلك.

- **خشية وقوع الخيانة:** تصبح الفكرة مركز اهتمامه، ويتحول التفكير إلى حالة من الوسواس التي تعكر صفو الحياة الزوجية.
- **المبالغة في الأمور الصغيرة:** يركز على تفاصيل بسيطة أو مواقف عابرة ويحولها إلى أسباب للشك والغيرة.
- **مشاعر سلبية متعددة:** مثل الغضب، الحزن، التوتر، والاضطراب النفسي.

**أمثلة توضيحية:**

- **غيرة من أقارب الزوج من النساء:**  
امرأة تشعر بغيرة مفرطة تجاه أخوات زوجها أو قريباته، وتعتقد بدون دليل أنهن يحاولن التأثير عليه أو جذب اهتمامه، فتبدأ بمراقبته أو حتى التذمر والتشكيك في كل لقاء بينه وبين هؤلاء النسوة.

• **الشك المستمر في تصرفات الزوج:**

- زوج يشك بغير سبب في كل مرة يتأخر فيها زوجته عن الرد على الهاتف أو تخرج مع صديقاتها، ويبدأ في اتهامها بدون دليل، مما يسبب مشاكل ومشاحنات بينهما.

• **الوسواس المستمرة:**

- شخص يفكر دائماً في احتمال أن شريكه يخونه، ويبحث عن أدلة صغيرة مثل نظرة أو رسالة عابرة، ويكبر هذه التفاصيل في رأسه حتى تصبح هاجساً يومياً.

**تأثير الغيرة المشكلة:**

- **تأثير سلبي على العلاقة:** بسبب الشك المستمر والنزاعات التي تسببها.

- **تدهور الثقة بين الزوجين:** مما قد يؤدي إلى الانفصال أو الطلاق.
- **تأثير على الحالة النفسية:** مثل زيادة القلق، التوتر، وربما الاكتئاب.
- **التصرفات السلبية:** مثل المراقبة المستمرة، التهديد، أو حتى العنف اللفظي والجسدي في بعض الحالات.

## الخلاصة:

الغيرة المشكلة ليست تعبيراً عن الحب الصحي، بل هي حالة نفسية تحتاج إلى وعي وتحكم من الشخص، وقد تتطلب في بعض الأحيان استشارة مختص نفسي أو معالج أسري لتجنب تأثيرها السلبي على العلاقة.

.....





DFMC

اكاديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية AIA

الغيرة



الغيرة المرضية :

فهي تعكس مرضاً أكثر من كونه حباً واهتماماً وجوهرها حب التملك أي الحب الزائف والشك هو الأساس في الغيرة المرضية مثل الخيانة. من مظاهرها القسوة وتدمير الزوج الزوجة وتكره.

تخفي المرأة اظهار الغيرة لما فيها من اهانة لذاتها وبذلك تتفوه بتلك الجمل الشهيرة فتكبت مشاعرها الحقيقية كالحسد والبغض والكراهية في بعض الاحيان مما يعرضها للامراض النفسية او الجسمية المزمنة .

○الغيرة المرضية

فهي تعكس مرضاً أكثر من كونه حباً واهتماماً وجوهرها حب التملك أي الحب الزائف والشك هو الأساس في الغيرة المرضية مثل الخيانة من مظاهرها القسوة وتدمير الزوج الزوجة وتكره تخفي المرأة اظهار الغيرة لما فيها من اهانة لذاتها وبذلك تتفوه بتلك الجمل الشهيرة فتكبت مشاعرها الحقيقية كالحسد والبغض والكراهية في

## بعض الأحيان مما يعرضها للأمراض النفسية أو القسمية المزمنة. باسباب

بالطبع، سأشرح لك موضوع **الغيرة المرضية** وتوضيح جوهرها، أسبابها، مظاهرها، وتأثيرها النفسي والسلوكي، بالإضافة إلى أمثلة.

### الغيرة المرضية

#### التعريف:

الغيرة المرضية هي نوع متطرف وغير صحي من الغيرة، حيث تتحول الغيرة من شعور طبيعي ينبع من الحب والاهتمام إلى حالة نفسية وسلوكية مرضية مبنية على **حب التملك** والشك المفرط، بحيث تصبح الغيرة سبباً رئيسياً في تدمير العلاقة بدلاً من تعزيزها.

#### جوهر الغيرة المرضية:

- **حب التملك الزائف:** هنا لا تكون الغيرة نابعة من الاهتمام الحقيقي أو الحب الصادق، بل من رغبة مفرطة في السيطرة والتحكم في الآخر.
- **الشك المستمر والمبالغ فيه:** يصبح الشك هو القاعدة في التفكير، حيث لا يثق الشخص في شريكه مهما كانت الظروف.
- **الخوف الدائم من الخيانة:** وهذا لا يرتبط فقط بوجود علامات فعلية، بل هو هاجس داخلي دائم.
- **انعدام الثقة التامة:** يشعر الشخص أن شريكه غير جدير بالثقة، وينظر إليه بنظرة اتهام مستمرة.

#### مظاهر الغيرة المرضية:

- **القسوة والتدمير:** تكون الغيرة مرافقة بسلوك عدائي، سواء لفظي أو جسدي، من الزوج أو الزوجة تجاه الطرف الآخر.
- **كراهية الذات:** في كثير من الأحيان تخفي المرأة (أو الرجل) الغيرة المرضية تعبيرها المباشر عن الغيرة، لأنها تشعر بأن إظهارها قد يكون مهيناً لكرامتها، وهذا يدفعها إلى كبت مشاعرها.
- **الكبت والتراكم:** نتيجة الكبت، تتراكم مشاعر سلبية مثل الحسد، البغض، والكراهية داخل النفس، مما يزيد من سوء الحالة النفسية.
- **تعرضها لأمراض نفسية أو جسدية:** قد يؤدي هذا الكبت والتوتر

المزمن إلى أمراض نفسية مثل الاكتئاب والقلق، وأحيانًا إلى أمراض جسدية مزمنة نتيجة التوتر المستمر.

### أمثلة واضحة:

• زوجة تراقب كل حركة زوجها بشكل مرضي: تفتش في هاتفه، تتابع تحركاته، وتشك في كل تصرف بسيط، حتى لو كان عاديًا، وتصادر حرите بشكل قاسي، مما يؤدي إلى خلافات دائمة واستنزاف للطاقة النفسية لكليهما.

• زوج يتهم زوجته بالخيانة بدون دليل: ويبدأ في توجيه الشتائم، إهانتها، أو حتى الإيذاء الجسدي، تحت تأثير الغيرة المرضية، مع فقدان السيطرة على نفسه.

• امرأة تكبت غيرتها: تخفي مشاعرها الحقيقية من الغيرة خوفًا من فقدان كرامتها أو حب زوجها، فتبدأ في كراهية نفسها، وقد تتطور إلى حالة اكتئاب أو اضطرابات نفسية أخرى.

### تأثير الغيرة المرضية:

• تدمير العلاقة الزوجية: حيث تتحول العلاقة إلى صراع دائم وقسوة.  
• تدهور الحالة النفسية: زيادة التوتر، الاكتئاب، والقلق، وربما اضطرابات أخرى.

• تأثير على الصحة الجسدية: بسبب التوتر المزمن، قد يعاني الشخص من مشاكل في القلب، الضغط، أو اضطرابات في الجهاز الهضمي.

• فقدان الثقة بالنفس: وينعكس ذلك على جودة الحياة العامة والعلاقات الاجتماعية.

### خلاصة

الغيرة المرضية ليست مجرد شعور عابر، بل هي مرض نفسي يحتاج إلى علاج نفسي متخصص، وفهم عميق للمشاعر والسلوكيات، مع العمل على بناء الثقة والاحترام في العلاقة الزوجية. عدم معالجتها يؤدي إلى نتائج خطيرة على المستوى النفسي والاجتماعي.

## الغيرة بين الثقافات والأديان

تختلف نظرة المجتمعات إلى الغيرة بحسب الثقافة والدين. ففي بعض المجتمعات تُعد الغيرة دليلاً على الرجولة أو الحب، بينما في ثقافات أخرى تُعتبر شكلاً من أشكال عدم الثقة. وفي الإسلام، الغيرة مشروعة بضوابط، وقد أمُدِح "الغيرة المحمودة" التي تحمي العرض والشرف، ودُمّت "الغيرة المذمومة" التي تُفضي إلى الظلم والشك دون دليل

## آثار الغيرة على العلاقة الزوجية

الغيرة، كغيرها من المشاعر، قد تكون طبيعية ومقبولة إذا ظلت في حدودها، لكن عندما تتجاوز الحد تتحول إلى سلوك هدام يُضعف أساس العلاقة. في هذا الفصل نناقش الآثار الإيجابية (إن وُجدت)، والآثار السلبية الناتجة عن الغيرة المفرطة أو الخفية بين الزوجين.

## أولاً: الآثار الإيجابية للغيرة المعتدلة

رغم أن الغيرة غالباً ما تُصنّف كإشكالية، إلا أن بعض صورها المعتدلة قد تعكس الحب والاهتمام، وتُنعش العلاقة الزوجية، مثل:

### تعزيز الإحساس بالأهمية: 1.

عندما يشعر أحد الزوجين أن الآخر يغار عليه باعتدال، قد يشعر بأنه محبوب وذو قيمة.

### مثال:

عندما تُظهر الزوجة غيرتها من اهتمام زوجها المبالغ بزميلاته ولكن بأسلوب هادئ، يشعر بأنه ما زال يشغل قلبها.

**تحفيز الاهتمام المتبادل: 2.**  
أحياناً تُشعل الغيرة المقبولة شعلة الحب من جديد، ويُذكر الطرفين بأهمية الحفاظ على العلاقة.

### ثانياً: الآثار السلبية للغيرة الزائدة أو المرضية

الغيرة عندما تتضخم تصبح كالنار التي تحرق العلاقة وتخلق فجوة يصعب ترميمها. ومن أبرز آثارها السلبية:

#### انعدام الثقة بين الزوجين 1.

الشك المستمر، والمراقبة، وسوء الظن، يؤدي إلى تآكل الثقة. ومع الوقت، يشعر أحد الطرفين بأنه متهم دائماً، فيغلق قلبه ويتوقف عن التواصل.

#### مثال:

زوج يراجع هاتف زوجته يومياً، ويسأل عن كل تحركاتها، ما يجعلها تشعر بأنها مراقبة لا شريكة حياة.

#### 2. الخلافات المتكررة

الغيرة الزائدة تؤدي إلى نزاعات مستمرة، تنتشب غالباً من مواقف بسيطة تُفسر بشكل مبالغ فيه.

**مثال:**

زوجة تغار كلما أعجب زوجها بصورة على وسائل التواصل، فتفتعل مشكلة رغم أن الموقف كان عابراً.

---

### **إضعاف التواصل العاطفي 3.**

مع الوقت، يشعر الطرف المُراقب بأنه غير آمن للتعبير عن نفسه أو التحدث بحرية، فينسحب عاطفياً ويقل التفاعل بين الزوجين.

**مثال:**

زوج يكفّ عن الحديث عن يومه أو زملائه، لأنه يعلم أن أي تفصيل سيُساء فهمه.

---

### **خلق جو من التوتر والضغط النفسي 4.**

تتحول الحياة الزوجية إلى بيئة غير مريحة، مليئة بالتوتر والخوف من الغضب أو سوء الفهم. وهذا يؤثر حتى على الأبناء.

---

### **اللجوء للكتمان أو الكذب 5.**

عندما يضيق الخناق، يبدأ الطرف المُراقب بإخفاء الأمور أو حتى الكذب لتجنب المشاكل، مما يزيد الوضع سوءاً.

---



## النفور العاطفي والجنسي 6.

عندما يشعر أحد الزوجين بأنه مقيد أو مهدد، يفقد شغفه، وقد تتأثر العلاقة الحميمة بسبب التوتر أو انعدام الأمان.

## الوصول إلى الطلاق أو الخيانة 7.

في الحالات المتطرفة، قد تدفع الغيرة الزائدة إلى الانفصال أو حتى الخيانة كنوع من الانتقام أو الهروب من الضغط.

في نهاية هذا الفصل، من المهم التأكيد أن الغيرة ليست دليل حب دائماً، بل قد تكون دليل خوف أو ضعف أو تجربة غير محلولة. لذلك، فإن الوعي، والصدق، وبناء الثقة المتبادلة، هي الحلول التي تحمي العلاقة من آثار الغيرة المدمرة.

## الفرق بين الغيرة الطبيعية والغيرة المرضية

من الطبيعي أن يشعر الإنسان بشيء من الغيرة على من يحب، ولكن هناك فرق كبير بين الغيرة التي تُبقي العلاقة حيّة، وتلك التي تُفقد الأمان وتدمرها من الداخل. في هذا الفصل نتناول الفروق الجوهرية بين الغيرة الطبيعية والغيرة المرضية، مع أمثلة توضيحية.

## أولاً: الغيرة الطبيعية

هي غيرة فطرية معتدلة، نابعة من حب الطرف الآخر والخوف من فقدانه، لكنها لا تتجاوز حدود الاحترام والثقة.

### خصائصها:

1. **تعبّر عن الحب:** يشعر بها الزوجان كنوع من التقدير لبعضهما..
2. **تحترم الخصوصية:** لا تصل لدرجة التطفل أو انتهاك الخصوصية.
3. **مؤقتة وزائلة:** تنشأ في موقف معين وتنتهي بمجرد التوضيح أو الطمأنينة.
4. **تبنى على الثقة:** لا تُهدد العلاقة ولا تتحول إلى شك مستمر..  
رأت الزوجة زوجها يتحدث بلطف زائد مع نادلة في مطعم، فشعرت بغيرة خفيفة، ثم تحدثت معه بعد العودة للبيت بطريقة لطيفة، وتم توضيح الأمر ببساطة.

## ثانياً: الغيرة المرضية

هي غيرة مفرطة، مستمرة، غير مبررة، وتنعكس على شكل شكوك، تحكم، ورغبة في السيطرة. غالباً ما تكون ناتجة عن اضطرابات نفسية أو جروح عاطفية لم تُشف.

### خصائصها:

1. **تعبّر عن انعدام الأمان:** يعاني صاحبها من ضعف الثقة بالنفس أو بالآخر.

2. **تفتقر للمنطق:** تكون ناتجة عن أوهام أو خيالات لا تستند إلى أدلة.
3. **مستمرة ومتكررة:** لا تهدأ حتى مع التأكيدات والتطمينات.
4. **تؤدي للسيطرة والتجسس:** وقد تصل للتفتيش في الهاتف أو متابعة الشريك.
5. **تهدد العلاقة:** تخلق جوًا خانقًا وتسبب نفورًا واحتقانًا مستمرًا. زوج يشك في كل رسالة تصله زوجته، ويفرض عليها عدم الخروج أو التواصل مع زميلاتها، ويستجوبها يوميًا رغم وفائها وسلوكها السوي.

### ثالثًا: مقارنة توضيحية

#### ثالثًا: مقارنة توضيحية

العنصر	الغيرة الطبيعية	الغيرة المرضية
الدافع	الحب والخوف من الفقد	ع، التملك، انعدام الثقة
السلوك	معتدل، عقلائي	مبالغ، عدواني، متكرر
المدة	مؤقتة وتنتهي	مزمنة ولا تهدأ
الأثر	تقوية العلاقة	إضعاف العلاقة
رد الفعل	حوار وتفاهم	اتهام ومراقبة

الغيرة المرضية	الغيرة الطبيعية	العنصر
الشك، التملك، انعدام الثقة الحب والخوف من الفقد	الدافع	
مبالغ، عدواني، متكرر	معتدل، عقلائي	السلوك
مزمنة ولا تهدأ	مؤقتة وتنتهي	المدة
إضعاف العلاقة	تقوية العلاقة	الأثر
اتهام ومراقبة	حوار وتفاهم	رد الفعل

### كيف نميز ونعالج؟

- مراقبة الذات: هل غيرتي منطقية؟ هل لدي أدلة؟ هل أطلب أشياء غير واقعية؟
- الحوار: مصارحة الشريك دون اتهام، والاستماع لتفسيراته.
- طلب الدعم: أحياناً نحتاج إلى مختص (كوتش أو معالج نفسي) لفهم جذور الغيرة ومعالجتها.

في النهاية، الغيرة طبيعية بحدودها، ولكن إن تجاوزت هذه الحدود تحولت من تعبير عن الحب إلى سلاح يهدم الثقة. والفرق بين الغيرة

السليمة والمرضية هو تمامًا كالفرق بين حرارة الشمس التي تدفئ،  
والنار التي تحرق.



DFMC

اكاديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية AIA

ملاح المرأة المريضة بالغيرة المفرطة او المرضية :



الغيرة

1 - الشعور بالنقص :

صفات المرأة هنا هجومية الاصل مراحل الطفولة عدم  
تلقى الحب الكافي او شعور بعدم استحقاق الحب تهاجم  
نفسها حساسة لنبرات الصوت وتغييرات الوجه الدالمة  
على الحب او الرفض شكاكة في انها لاتحظى بالحب  
تحتاج تأكيد مستمر تأكيد الحب لها الخضوع لسيطرتها

◦ ملاح المرأة المريضة بالغيرة المفرطة أو المرضية

1. الشعور بالنقص

■ صفات المرأة هنا هجومية الأصل مراحل الطفولة عدم تلقي  
الحب الكافي أو شعور بعدم استحقاق الحب تهاجم نفسها حساسة  
لنبرات الصوت وتغييرات الوجه الدالة على الحب أو الرفض شكاكة  
في أنها لا تحظى بالحب تحتاج تأكيد مستمر تأكيد الحب لها الخضوع  
لسيطرتها.

## اسباب

بكل ترحيب، إليك شرحًا مسهبًا ومفصلاً لملامح المرأة المريضة بالغيرة المفرطة أو المرضية، مع ربط الأسباب بالنشأة والمظاهر النفسية والسلوكية:

### ○ ملامح المرأة المريضة بالغيرة المفرطة أو المرضية

المرأة المريضة بالغيرة لا تعيش حبًا حقيقيًا، بل هي أسيرة صراعات داخلية ومخاوف دفينية تشوه رؤيتها للحب والعلاقة. هذه المرأة ليست فقط غيورة، بل تمر بحالة نفسية مركبة تسيطر على تصرفاتها وتدمر استقرارها العاطفي والأسري.

#### 1. الشعور العميق بالنقص

• هذه أول وأخطر ملامح شخصيتها، فهي تشعر أنها غير كافية:

- غير جميلة بما يكفي.
- غير مثيرة بما يكفي.
- لا تستحق أن تُحب.

• وبالتالي أي امرأة أخرى تراها خطرًا، حتى لو كانت مجرد زميلة أو قريبة أو حتى إعلامية في التلفاز.

#### 2. شخصية هجومية وسريعة الاشتعال

- نتيجة النقص الداخلي، تتبنى أسلوبًا هجوميًا:
- تشكّ، تراقب، تتجسس، وتفتعل المشاكل.

• لا تتقبل التوضيحات بهدوء بل تعتبرها تهريبًا أو خداعًا.

• أي كلمة أو تصرف غير مدروس من الزوج يُفسّر على أنه خيانة أو نقص حب.

#### 3. جذورها الطفولية غير السليمة

• أغلب النساء اللاتي يعانين من الغيرة المرضية مررن بتجارب صعبة في الطفولة: وُ

- حرمان عاطفي: لم يُحتضن بما يكفي من الأهل.
- مشاكل أسرية: شجارات، طلاق، إهمال.
- عدم تلقي تأكيد مستمر للحب أو التقدير.

هذه الطفولة تصنع طفلة تنشأ وفي داخلها صوت خفي يقول: أنتِ لا تستحقين الحب.

#### 4. حساسية مفرطة تجاه الإشارات العاطفية

- تراقب أدق التفاصيل:
- نبرة الصوت.
- تعابير الوجه.
- طريقة رد الزوج عليها.
- فإذا رأت أي تغير صغير تفسره بأنه علامة على النفور أو الانسحاب، مما يزيد من سلوكياتها الدفاعية والهجومية.

#### 5. شكاكة بشكل مستمر

- ليس شكًا منطقيًا، بل ناتج عن وسواس داخلي:
- "أكيد يحب غيري!"
- "ليش تأخر؟"
- "ليش ما قال لي أحبك اليوم؟"
- هذا الشك لا يحتاج دليلاً، لأنه مبني على مشاعر وليست وقائع.

#### 6. تحتاج تأكيد مستمر للحب

- مثل الطفلة التي تقول كل لحظة: "هل تحبني؟"
- تكرر السؤال بأشكال مختلفة:
- "لو كنت تحبني ما كنت عملت كذا."
- "قل لي تحبني!"
- "أنا مش شايفة حبك لي."
- وإن لم تحصل على تأكيدات يومية، تشعر بالإهانة والتخلي.

#### 7. تحاول فرض السيطرة التامة

- حبها ليس حباً حراً، بل حب تملكي خائق.
- تريد أن تتحكم في:
- جدول الزوج.
- من يتحدث معه.
- من يُضيفه على وسائل التواصل.

- حتى في طريقة لباسه أو اهتمامه بنفسه.
- هي تريد خضوعاً كاملاً، وإلا فإن غيرتها تنفجر كقنبلة.

## 8. تتأرجح بين إذلال الذات وإذلال الزوج

• في لحظة:

• تُهين نفسها لتثبت حبها له.

• وفي لحظة أخرى:

• تُهينه وتحطم صورته لتجعله يشعر بالذنب.

• وهذه الازدواجية مرهقة للطرفين وتدل على اضطراب نفسي داخلي.

### الخلاصة

المرأة التي تعاني من الغيرة المرضية:

• هي إنسانة مجروحة في أعماقها.

• تتعامل مع العلاقة الزوجية كحرب بقاء.

• لا تصدق أنها تستحق الحب، لذا تطالب به بطريقة تؤدي إلى تدميره.

والدور العلاجي أو الإرشادي معها يجب أن يشمل:

• تفريغ جروح الطفولة.

• تعزيز تقدير الذات.

• تعليمها مهارات الثقة والتواصل.

• تدريبها على التعامل مع الشك والتفكير المنطقي.

• العمل مع الزوج كمساعد لا كمتهم.





DFMC

اكاديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية AIA



الاحساس بالنقص لعدم وجد شريك يولد كبتاً عميقاً بالشعور  
وربما كراهية للذات وللقدر وربما يولد بعض الاضطرابات النفسية والجسدية

### ○ □ الاحساس بالنقص

■ □ عدم وجود شريك يولد كبتاً عميقاً بالشعور

■ □ وربما كراهية للذات وللقدر

■ □ وربما يولد بعض الاضطرابات النفسية والجسدية

### شرح

نعم، هذا الشعور شائع ويُعاني منه كثير من الأشخاص في مراحل

معينة من حياتهم، وهنا تفصيل لما ذكرته:

1. الإحساس بالنقص لعدم وجود شريك:

المقصود:

عندما يشعر الشخص أنه غير مكتمل أو ناقص فقط لأنه لم يدخل في

علاقة عاطفية أو لم يتزوج بعد، وكأن قيمته تعتمد على وجود شريك

في حياته.

أمثلة: • فتاة في الثلاثين من عمرها تقول: "كل صديقتي تزوجن، لماذا

لا أحد يختارني؟ هل في شيء غير طبيعي؟"

• شاب يرى زملاءه يعيشون قصص حب في الجامعة، ويشعر بالحزن

قائلاً: "ربما لا أستحق الحب، أنا غير جذاب بما يكفي."

النتيجة: يبدأ الشخص يقارن نفسه بالآخرين باستمرار، ويشعر أنه

ناقص أو متأخر، ما يخلق نوعاً من الكبت الداخلي العاطفي.

2. هذا الإحساس قد يولد كبتاً عميقاً ومشاعر سلبية:

المقصود:

عندما تتراكم مشاعر النقص، يكبت الشخص احتياجه للحب

والارتباط، ويبدأ بالشعور بالضيق أو الانفجار العاطفي دون سبب

واضح.

أمثلة: • فتاة تبكي فجأة بعد أن شاهدت زفاف إحدى قريباتها، رغم أنها

كانت تقول طوال الوقت أنها "لا تهتم".

• شاب يغضب بشكل مبالغ فيه من تعليق بسيط عن الزواج، لأنه في

داخله يشعر بفراغ كبير لكنه لا يستطيع التعبير عنه.

النتيجة: هذا الكبت العاطفي قد يتحول إلى غضب، بكاء غير مبرر،

تقلبات مزاجية، أو حتى انسحاب من العلاقات الاجتماعية.

3. وربما كراهية للذات أو للقدر:

المقصود:

عندما لا يجد الشخص تفسيراً لغياب الشريك، يبدأ بإلقاء اللوم على

نفسه أو على الحياة والقدر، ويتحول الشعور من "أنا حزين" إلى "أنا

أكره حياتي".

أمثلة: • تقول فتاة: "أنا أكره نفسي، ربما لو كنت أجمل لتزوجت!"

• يقول شاب: "ليش ربي خلقني كذا؟ ليش ما أحد يحبني؟"

النتيجة: تنمو مشاعر الاحتقار للذات أو التذمر من القدر، ما يزيد من

الألم النفسي ويضعف العلاقة مع الذات وحتى مع الله.

#### 4. وقد تظهر اضطرابات نفسية وجسدية:

المقصود:

الضغط العاطفي والكبت المستمر قد يظهر على شكل أمراض نفسية أو جسدية.

أمثلة: • فتاة تبدأ تعاني من الأرق، أو فقدان الشهية، أو القولون العصبي.

• شاب يصاب بنوبات هلع مفاجئة أو يشعر بضيق صدر مستمر دون سبب طبي واضح.

النتيجة: الجسم يعبر عن الألم النفسي بطريقة عضوية، خاصة عندما لا يجد العقل وسيلة لتفريغ المشاعر.

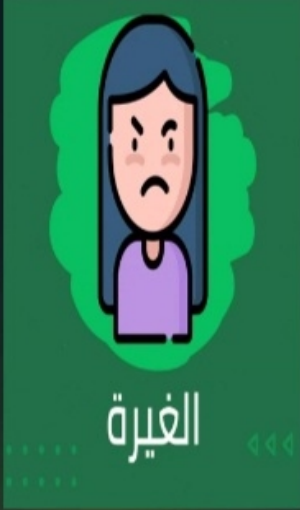
الخلاصة:

الشعور بالحاجة لشريك هو أمر طبيعي، لكن عندما يتحول إلى إحساس بالنقص أو كراهية للذات، يصبح مؤشر خطر. الحل لا يكون في "الارتباط بأي أحد"، بل في حب الذات أولاً، وتقديرها، والعمل على تنميتها، حتى تكون العلاقة القادمة مبنية على التكامل لا على الهروب من النقص.





## ملامح المرأة المريضة بالغيرة المفرطة او المرضية :



2 - حب السيطرة المرأة الغيور تكون عادة كثيرة الصراخ بصوت مرتفع ولا تتورع عن الحديث بلا خجل وبلا حياء في اكثر الموضوعات حساسية واذا شعرت باهمال زوجها اثناء تندفع كالبحر الهائج تحطم كل شيء حتى راسها وهي غير مرنة لا تسمح بالنقاش ورايها هو الصح ليس من السهل اقناعها وهي غير عادلة ولا تقدر مشاعر الاخرين

شعار عقلها الباطن اذا امتلكتك فانا استطيع السيطرة عليك واذا سيطرت عليك فاتك لن تستطيع أن تعطي حبك واهتمامك لأحد غيري

## ○ ملامح المرأة المريضة بالغيرة المفرطة والمرضية

### 2. حب السيطرة

- المرأة الغيور تكون عادة كثيرة الصراخ بصوت مرتفع ولا تتورع عن الحديث بلا خجل ولا حياء في أكثر الموضوعات حساسية واذا شعرت باهمال زوجها اثناء تندفع كالبحر الهائج تحطم كل شي حتى رأسها وهي غير مرنة لا تسمح بالنقاش ورايها هو الصح ليس من السهل إقناعها وهي غير عادلة ولا تقدر مشاعر الآخرين
- شعار عقلها الباطن إذا امتلكتك فانا استطيع السيطرة عليك وإذا سيطرت عليك فاتك لن تستطيع أن تعطي حبك واهتمامك لأحد غيري.

اسهاب

بكل امتنان، إليك شرحاً مسهباً ووافياً للملمح الثاني من ملامح المرأة

المریضة بالغيرة المفرطة أو المرضیة، وهو حب السيطرة، مع تحلیل نفسي وسلوكي متعمق:

## ○ 2. حب السيطرة: سمة محورية في الغيرة المرضیة

ما معنى حب السيطرة في سياق الغيرة؟

حب السيطرة ليس مجرد رغبة عابرة في ضبط الأمور، بل هو حاجة نفسیة قهریة لدى المرأة الغیورة بشكل مرضي، تعكس اضطراباً داخلياً عميقاً ناتجاً عن:

- شعور بالخوف من الفقد.
- انعدام الأمان العاطفي.
- غياب الثقة بالنفس والآخر.

مظاهر حب السيطرة لدى المرأة الغیورة:

### 1. الصوت المرتفع والصراخ المتكرر

• تلجأ المرأة إلى رفع الصوت لأنها ترى أن السيطرة تُفرض لا تُكسب.

- تصرخ لأنها لا تشعر أن كلماتها تُسمع إلا بهذه الطريقة.
- في أعماقها تقول: "إن لم أصرخ فلن يهتم أحد بي."

### 2. الجراءة في الطرح بلا خجل أو حياء

- في لحظات الغيرة الشديدة، تكسر كل الأعراف:
- قد تتحدث عن أسرار العلاقة الزوجية أمام الآخرين.
- لا تخجل من توجيه الاتهامات أمام الأهل أو حتى الغرباء.
- ترى أن الحياء ضعف، وأن السكوت يُفقد لها السيطرة.

### 3. الانفجار في لحظات الإهمال

• إذا شعرت أن زوجها أهملها أو لم يُعطيها الاهتمام الكافي، تنفجر كـ"بركان":

- تبكي، تصرخ، تكسر، تُهدد.
- وقد تؤذي نفسها لتُشعره بالذنب.
- الغضب هنا ليس على "الحدث"، بل هو رد فعل لمخاوف أعمق من الخسارة والخذلان.

#### 4. عدم المرونة ورفض الحوار

- لا تعترف بوجهة نظر غيرها.
- الحوار معها ينتهي إما:
  - بالانسحاب، أو
  - بمشكلة أكبر.
- تردد داخلياً: "أنا لا أسمح لأحد بأن يخذعني أو يقلل من شأنني، رأيي هو الصح."

#### 5. العدوانية والانحياز لنفسها

- لا تتعاطف مع وجهة نظر الطرف الآخر.
- لا تعطي فرصة لتوضيح الموقف.
- قد تتجاهل مشاعر الزوج، ولا تهتم حتى إن شعر بالظلم أو الإهانة.
- 6. الشعار الباطني لعقلها:

"إذا امتلكتك فأنا أستطيع السيطرة عليك، وإذا سيطرت عليك فلن تستطيع أن تعطي حبك واهتمامك لأحد غيري."

- هذا الشعار يعكس حباً تملكياً مشوهاً، لا يهدف إلى العطاء بقدر ما يهدف إلى الاحتكار.

- ترى الزوج كمصدر "ضمان ذاتي"، لا شريكاً حراً.
- تحاول احتواؤه بكل الطرق، حتى إن كانت مؤذية، لأن فقده يعني لها فقد ذاتها.

#### التحليل النفسي العميق: لماذا تحب المرأة الغيرة السيطرة؟

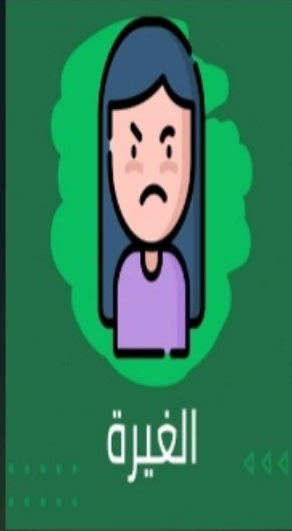
- منشأ الطفولة: قد تكون نشأت في بيئة فقدت فيها السيطرة على الأحداث أو الأحباب (كطلاق الوالدين، غياب الأب، تفضيل إخوة).
- الخبرات العاطفية المؤلمة: ربما تعرضت للخيانة أو الهجر في الماضي، ما دفعها لبناء جدار من التملك والاحتواء الزائد.
- الشعور بالعجز: حين لا تستطيع ضمان حب الرجل، تحاول التحكم بسلوكه كتعويض.

- الآثار المدمرة لحب السيطرة في العلاقة:
- اختناق الزوج وشعوره بالضغط النفسي.
  - تحول الحب إلى خوف أو نفور.
  - تحول العلاقة من شراكة إلى صراع قوى.
  - استمرار مسلسل الشك والتجسس والإهانات.
- التوصيات للمستشار أو المعالج:
- إعادة تعريف مفهوم الحب لدى المرأة.
  - بناء شعور بالأمان الداخلي من خلال دعم تقدير الذات.
  - التدرّج في فكّ ارتباط الحب بالسيطرة.
  - تقديم نماذج صحية للتواصل والحوار.
  - إشراك الزوج كعنصر دعم لا كخصم.





## ملامح المرأة المريضة بالغيرة المفرطة او المرضية :



### 3 – الانانية

هذه صفة اساسية في كل امرأة غيور

هنا لا تعنى الاهتمام بالذات كما في المرأة الطبيعية ولكن المرأة هنا تريد كل شيء لنفسها بطريقتها متجاهلة رغبات الاخرين واحتياجاتهم لا يهتمها تعارض ما تريد مع رغبات الاخرين واحتياجاتهم فهي تريد ان تحتل الطريق وحدها ولا تفسح مجالاً لآخر مثل الطفل الذي لم يتعلم المشاركة

## ○ ملامح المرأة المريضة بالغير المفرطة أو المرضية

### 3. الأنانية

هذه صفة أساسية في كل امرأة غيور هنا لا تعني الاهتمام بالذات كما في المرأة الطبيعية ولكن المرأة هنا تريد كل شيء لنفسها بطريقتها متجاهلة رغبات الآخرين واحتياجاتهم لا يهتمها تعارض ما تريد مع رغبات الآخرين واحتياجاتهم فهي تريد أن تحتل الطريق وحدها ولا تفسح مجالاً لآخر مثل الطفل الذي لم يتعلم المشاركة.

### اسباب

بكل تأكيد، إليك شرحاً مسهباً ومتكاملاً للملح الثالث من ملامح المرأة المريضة بالغيرة المفرطة أو المرضية، وهو:

### ○ 3. الأناية: وجه الغيرة المتملك

#### الأناية كصفة جوهرية في الغيرة المرضية:

الأناية هنا لا تعني حب الذات السليم أو العناية بالنفس، بل تعني تمرکزًا نفسيًا حول الذات بشكل مبالغ فيه، يجعل المرأة ترى العالم يدور حول حاجاتها ومشاعرها فقط، وكأن الطرف الآخر – الزوج – ليس إلا كائنًا وُجد لتلبية رغباتها، دون أن يحق له أن يشعر، يختار، أو حتى يفكر باستقلالية.

#### الفارق بين الأناية الصحية والأناية المرضية:

الأناية الصحية الأناية في الغيرة المرضية تعني حب الذات، احترام النفس، الاهتمام بها التمرکز حول الذات، تهيمش الآخرين السلوك توازن بين الذات والغير مطالبة الغير بالتنازل الكامل الهدف بناء

علاقة صحية متبادلة السيطرة الكاملة على الآخر النتائج انسجام في العلاقة صراع دائم، ضغط، اختناق



## الفارق بين الأناية الصحية والأناية المرضية:

الأناية اله	الأناية في الغيرة المرضية
حب الذات، احترام النفس الاهتمام بها	التمركز حول الذات، تهيمش الآخرين
توازن بين الذات و	مطالبة الغير بالتنازل الكامل
بناء علاقة صحية مت	السيطرة الكاملة على الآخر
انسجام في اله	صراع دائم، ضغط، اختناق

## الفارق بين الأناية الصحية والأناية المرضية:

الأناية الصحية	الغيرة المرضية
تعني	ذات، تهيمش حب الذات، احترام النفس، الاهتمام بها
السلوك	بالتنازل الكامل
الهدف	أاملة على الآخر
النتائج	، ضغط، اختناق

### مظاهر الأناية في الغيرة المرضية:

#### 1. أريد كل شيء بطريقتي

• لا تترك للزوج فرصة أن يختار:

- ما يرتديه.
- من يصادق.
- كيف يقضي يومه.
- وحتى كيف يتحدث.
- كل شيء يجب أن يكون حسب منظورها، وإلا:
- تبدأ بالمشاجرة.
- توجه اللوم.

• أو تمارس الابتزاز العاطفي.

## 2. تجاهل كامل لرغبات الآخرين

- لا يهتمها إن كان الزوج متعباً أو منشغلاً.
- لا تعترف بحقوق أهله أو وقته الخاص.
- لا تهتم لمشاعر أحد ما دام ما تريد لم يتحقق.

## 3. رفض المشاركة

- لا تسمح لأي أحد – مهما كانت صفته – أن يشاركها الرجل:
- ترفض أن يقضي وقتاً مع أمه أو أخته.
- تتحسس من أي امرأة يتعامل معها.
- حتى إن كانت العلاقة مهنية أو بريئة.
- هي أشبه بالطفل الذي لم يتعلم بعد معنى المشاركة:  
"هذا لي وحدي، لا تلمسه، لا تقترب منه."

## 4. تهيمش الآخر وشخصته

- لا ترى زوجها كشخص مستقل، بل كملكية خاصة.
- تفترض دائماً أنه إن اهتم بغيرها، فقد خانها أو لم يعد يحبها.
- إذا قدم مجاملة لامرأة أخرى، فذلك تهديد مباشر لها.
- **الجزور النفسية لهذا السلوك الأناني:**
- نقص في الحب في الطفولة: لم تتعلم كيف تحب الآخرين لأن أحداً لم يُحبها بلا شروط.
- تربية مفرطة في الدلال أو القسوة: الطفلة التي إما لم تُعلم قيمة المشاركة، أو عاشت في بيئة تنافسية جعلتها تخاف أن "يؤخذ منها كل شيء".
- مشاعر غير معالجة بالرفض أو الإقصاء في الماضي: فتبحث في الزواج عن تعويض دائم بلا استعداد للفقد أو المشاركة.

## النتائج السلبية على العلاقة الزوجية:

- يشعر الزوج بأنه مُحاصر، لا شريك.
- تصبح العلاقة غير متوازنة: هي تأخذ، وهو يعطي.
- تظهر النزاعات باستمرار على الأمور الصغيرة.
- تهدد هذه الأنانية استقرار البيت، وقد تُغذي الخيانة العاطفية – أحيانًا – كرد فعل انتقامي.

## كيف يتعامل المستشار أو الكوتش مع هذا النمط؟

- إعادة تشكيل مفهوم "الحب" عند الزوجة:
- بأن الحب ليس احتكارًا، بل مشاركة ومسؤولية.
- تمارين على تنمية التعاطف:
- لتبدأ برؤية مشاعر واحتياجات الآخر كحقيقية لا تهديدية.
- تعليم مهارات التواصل غير العنيف:
- مثل الإصغاء، طلب الاهتمام دون لوم، التعبير عن المشاعر دون تهديد.
- التدرّج في بناء تقدير الذات:
- كلما زاد شعورها بالثقة في نفسها، قلت حاجتها للسيطرة على الآخر.



## الفصل الثالث: الغيرة في العلاقة الزوجية

### دوافع الغيرة عند الزوج

غالبًا ما تنشأ غيرة الزوج من رغبته في الشعور بالأولوية في حياة زوجته، أو من شعوره بأن هناك من ينافسه على مكانته. قد تكون هذه الغيرة مبررة أحيانًا عندما يرى مواقف معينة، لكنها في كثير من الحالات تنبع من نقص الثقة بالنفس أو صورة نمطية تربي عليها بأن على الزوجة أن تكون "ملكًا خالصًا" له. وقد تؤدي هذه الغيرة إلى سلوكيات تحكمية مثل منعها من العمل أو التضيق على علاقاتها الاجتماعية.

### دوافع الغيرة عند الزوجة

تغار الزوجة غالبًا عندما تشعر بإهمال عاطفي من زوجها أو عند ملاحظتها لتغير في اهتمامه أو سلوكه تجاهها. قد تُثار غيرتها بسبب اهتمامه الزائد بأخرى، سواء في الواقع أو عبر وسائل التواصل، أو عند شعورها بأنه لا يمنحها التقدير والاحتواء الكافي. في بعض الحالات، ترتبط الغيرة النسائية بالحاجة إلى الأمان النفسي والتقدير الذاتي.

### أسباب الغيرة بين الزوجين

الغيرة لا تأتي من فراغ، بل تنبع من مجموعة من الأسباب النفسية، الاجتماعية، والسلوكية. في هذا الفصل نناقش أهم الأسباب التي تجعل الغيرة تظهر وتتضخم في الحياة الزوجية، مع أمثلة واقعية تسهل فهم جذورها وكيفية التعامل معها.

### 1. انعدام أو ضعف الثقة بالنفس

عندما يشعر أحد الزوجين بالنقص، أو بعدم الكفاية لشريكه، فإنه يصبح أكثر عرضة للغيرة. هذا الإحساس يجعله يرى الآخرين تهديداً دائماً.

زوجة ترى نفسها أقل جمالاً من النساء المحيطات بزوجها، فتصبح شديدة الغيرة من كل من تقترب منه، حتى وإن لم يكن هناك سبب واضح لذلك.

### 2. غياب الثقة بين الزوجين

عندما لا تكون العلاقة مبنية على الصدق والصراحة، تتسرب الشكوك بسهولة، وتتحول إلى غيرة مرضية حتى على أمور تافهة. زوج يكذب على زوجته في تفاصيل صغيرة مثل مكان وجوده أو من كان معه. هذا السلوك يجعلها في حالة دائمة من الشك، فتغار حتى من زميلاته في العمل أو من تواصله الهاتفي.

### 3. تجارب سابقة سلبية

من تعرّض للخيانة أو الإهمال في علاقة سابقة، قد يحمل معه هذا الألم إلى العلاقة الحالية، ويُسقط خوفه القديم على الطرف الجديد. رجل سبق أن خانته زوجته الأولى، وتزوَّج من أخرى وفيه، لكنه لا يزال يراقب هاتفها ويتهمها بالخفاء، لأنه لم يشفَ بعد من ألم التجربة الأولى.

#### 4. المقارنة بالآخرين

عندما يبدأ أحد الزوجين بمقارنة شريكه بأشخاص آخرين، سواء في المظهر أو النجاح أو التعامل، فإن الطرف الآخر قد يشعر بأنه غير كافٍ، مما يولد غيرة متبادلة.

زوجة تقول باستمرار: "ليتك مثل زوج صديقتي، يهتم بها ويهديها الهدايا دائماً". يبدأ الزوج بالشعور بأنه مرفوض أو أقل قيمة، ويغار من كل من يُذكر أمامه.

#### 5. الانشغال عن الشريك

إهمال أحد الزوجين للطرف الآخر، سواء بسبب العمل، الهاتف، الأصدقاء أو حتى الأولاد، يُولد شعوراً بالإقصاء والغيرة.

زوج يقضي معظم يومه على الهاتف أو مع أصدقائه، بينما تشعر زوجته بالوحدة والإهمال، فتغار من كل من يأخذ وقته أو انتباهه منها.

#### 6. الغموض في التعامل

عدم الشفافية في حياة الزوجين تفتح أبواب الشك. كلما زادت الأسرار، زادت مساحة الغيرة.

زوجة لا تُخبر زوجها مع من تتحدث في الهاتف، وتُخفي بعض الرسائل، فيبدأ هو بالتفتيش والغيرة، حتى وإن لم يكن هناك شيء فعلي.

## 7. التأثير بالبيئة والموروث الثقافي

في بعض المجتمعات، يُعتبر الغضب والغيرة الزائدة من علامات الحب والرجولة أو الأنوثة، فيُغذى هذا السلوك منذ الصغر.

رجل نشأ في بيئة تُعلم أن "المرأة لا تؤمن إلا بالعين الحمراء"، فيبالغ في غيخته وتحكمه على زوجته دون وعي.



**DFMC**

اكاديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية AIA

اسباب الغيرة لدى الزوجة اهمها :

عمل الزوج في اماكن او اجهزة لها علاقة بالمجال النسائي.

عدم اهتمام الزوج بزوجته وكثرة خروجه .

عدم اطراء الزوج لزوجته او الاهتمام بمشاعرها .

انشغال الزوج المستمر بامور خارج الاسرة وعدم السؤال.

كثرة حديث الزوج عن النساء الاخريات او التعدد .

كثرة انتقاد الزوج لزوجته اظهار سلبياتها او عيوبها .



○ أسباب الغيرة لدى الزوجة أهمها

■ عمل الزوج في أماكن أو أجهزة لها علاقة بالمجال النسائي

■ عدم اهتمام الزوج بزوجته وكثرة خروجه

■ عدم إطراء الزوج لزوجته أو لاهتمام بمشاعرها ■ انشغال

الزوج المستمر بأمور خارج الأسرة وعدم السؤال

## ■ كثرة حديث الزوج عن النساء الأخريات أو التعدد ■ كثرة انتقاد

### الزوج لزوجته اظهر سلبيتها أو عيوبها. اسباب

أسباب الغيرة لدى الزوجة متعددة، وتتشكل غالبًا نتيجة خلل في العلاقة الزوجية من جهة، أو ضعف في شعور المرأة بالأمان والثقة من جهة أخرى. وفيما يلي شرح مفصل لأهم الأسباب المذكورة، مع توضيحات وأمثلة لتقريب الفهم:

#### 1. عمل الزوج في أماكن مختلطة أو لها علاقة بالمجال النسائي

- عندما يعمل الزوج في بيئة تحيط بها نساء، خاصة إذا كان مجال العمل يتطلب احتكاكًا مباشرًا، يبدأ لدى الزوجة قلق داخلي:
- من المقارنة: "ربما يعجب بزميلته"، "ربما تقضي معه وقتًا أكثر مني".

#### • من الفتنة: "ما الضامن أنه لن ينجذب لها؟"

- خاصة إذا لم يطمئنها أو لم يُشركها في تفاصيل عمله، فغياب الشفافية هنا يولد فراغًا تعبئه الوسوس.

مثال: زوج يعمل في مركز تجميل أو متجر نسائي، ولا يخبر زوجته بمن يتعامل. تشعر المرأة بأنها خارج دائرته، فتبدأ الغيرة بالتنامي.

#### 2. عدم اهتمام الزوج بزوجته وكثرة خروجه من المنزل

- الزوجة بطبعها كائن عاطفي يبحث عن الأمان من خلال القرب والاهتمام، وإذا لم تجد ذلك، تبدأ في بناء تفسيرات قد تكون غير صحيحة.

#### • لماذا لا يجلس معنا؟

#### • هل هناك امرأة تشغله خارج البيت؟

- فكلما زاد غياب الزوج دون تفسير، زادت مساحة القلق والغيرة.

مثال: زوج يخرج لساعات طويلة يوميًا، يعود متعبًا، لا يتحدث كثيرًا، ولا يخبر زوجته أين كان. تبدأ تتخيل الأسوأ.

3. عدم إطراء الزوج لزوجته أو الاهتمام بمشاعرها

• المرأة تحتاج إلى الكلمة الطيبة، النظرة الدافئة، والتعبير عن الحب.

• إذا فقدت هذه الأمور، يبدأ صوت داخلي يقول لها: "لقد تغير"، "ربما لم أعد جميلة في نظره"، فتتحول هذه المخاوف إلى غيرة وقلق.

مثال: لم يقل لها منذ فترة طويلة "أنت جميلة"، أو "أحبك"، بينما تمدح صديقتها أزواجهن باستمرار.

4. انشغال الزوج المستمر بأمور خارج الأسرة وعدم السؤال عنها أو عن حال البيت

• حتى لو كان هذا الانشغال في عمل أو خير، فغياب التواصل والاهتمام يجعل الزوجة تشعر أنها مهملة، وهذا الإهمال يجعلها تفتش عن السبب:

• هل هناك أخرى تشغل وقته؟

• هل فقد الاهتمام بي؟

مثال: الزوج مشغول دائمًا بمشاريعه أو أصدقائه أو الجوال، ولا يسألها "كيف كان يومك؟". هذا التجاهل يولد غيرة ناتجة عن الشعور بالتهميش.

## 5. كثرة حديث الزوج عن النساء الأخريات أو التعدد

• الحديث المتكرر عن النساء، أو حتى المزاح بفكرة التعدد، يسبب قلقًا عميقًا لدى بعض الزوجات، خصوصًا إذا كن يعانين من نقص في الثقة أو مررن بتجارب مؤلمة سابقة.

• المرأة قد تتظاهر بالتماسك، لكنها في داخلها:

• تُقارن نفسها بمن يذكرهن

• تشعر أنها غير كافية، أو أنه يفكر في غيرها.

مثال: الزوج يثني أمامها على جمال إعلامية أو مغنية، أو يتحدث بإعجاب عن زميلة، أو يقول مازحًا "سأتزوج ثانية". حتى لو كانت مزحة، تترك أثرًا عاطفيًا.

## 6. كثرة انتقاد الزوج لزوجته وإبراز سلبياتها أو عيوبها

• النقد الدائم يُفقد المرأة ثقتها بنفسها، ويجعلها تشعر أنها لا تليق به أو أنه يبحث عن بديل.

• حين يشعر الإنسان بأنه لا يُقبل كما هو، يبدأ بالتوجس والغيرة.  
مثال: زوج يقول باستمرار: "أنت لا تهتمين بنفسك"، "فلانة زوجة صديقي تهتم أكثر"، "لماذا لا تتغيرين؟". مثل هذه العبارات تخلق صورة ذهنية بأن زوجها غير راض، وقد يستبدلها بغيرها.

الخلاصة:

• الغيرة ليست دائمًا مرضًا، بل قد تكون رد فعل طبيعيًا على تصرفات تُشعر المرأة بأنها مُهددة أو مهملة.

• الزوج الحكيم هو من يفهم مشاعر زوجته ويحتوي غيرتها من خلال:

• الوضوح

• الطمأنة

• الاهتمام

• التواصل العاطفي

### متى تكون الغيرة صحية؟

الغيرة الصحية هي التي تُعبر عن الحب والاهتمام دون أن تتحول إلى شك أو سيطرة. عندما تُعبر الغيرة بلغة ناضجة ومحبة، فإنها تساهم في تجديد العلاقة وبت روح الغيرة الحميدة بين الزوجين. إنها تذكير بأن أحد الطرفين لا يزال مهتمًا ولا يريد خسارة الآخر، لكن دون أن تكون سببًا للقيود أو النزاعات.

### مؤشرات الغيرة السامة في الزواج

الغيرة تصبح سامة عندما تتجاوز حدودها المعقولة، وتؤدي إلى الشكوك الدائمة، وانعدام الثقة، والمراقبة المستمرة، ومحاولة السيطرة على الطرف الآخر. من علاماتها: تفتيش الهاتف، تتبع مواقع الطرف الآخر، التهديد، الإساءة اللفظية أو الجسدية. هذه التصرفات تُنذر بعلاقة مضطربة وقد تؤدي إلى تفكك الحياة الزوجية ما لم يتم التعامل معها بالحكمة والعلاج المناسب.

## الأسباب النفسية والاجتماعية للغيرة بين الزوجين

الغيرة لا تولد من فراغ، بل تقف خلفها مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية التي تتراكم عبر الزمن وتؤثر على طبيعة العلاقة بين الزوجين. في هذا الفصل نُسلط الضوء على أبرز تلك الأسباب، وكيف تؤثر على سلوك الغيرة وتضخمه أو تهدّبه.

### أولاً: الأسباب النفسية

#### 1. ضعف الثقة بالنفس



**DFMC**

اكاديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية AIA

الخوف من رؤية من هي أجمل :



الاجابتين تعكس الحال النفسية والاجتماعية التي تخبرها المرأة في علاقتها بزوجها اى شعور بعدم الثقة من جهة وشعور بعدم الامان والاطمئنان من جهة اخرى

وبنظرة نفسية نمط التنشئة لغالبية اولئك النساء له ما يبرره مثل مشاكل التخلي مشاكل عائلية طفولة

لذلك على المستشار ان يعرف اسباب الغيرة لدى الزوجة بسؤالها مباشرة او من خلال زوجها بمثل السؤال السابق

○ الخوف من رؤية من هي أجمل

■ □ الاجابتين تعكس الحالة النفسية والاجتماعية التي

تخبرها المرأة في علاقتها بزوجها أي شعور بعدم الثقة من جهة وشعور بعدم الأمان والاطمئنان من جهة أخرى

■ وبمنظرة نفسية نمط التنشئة الغالبية أو أنك النساء له ما يبرره مثل مشاكل التخلي، مشاكل عائلية، طفولة

■ لذلك على المستشار أن يعرف أسباب الغيرة لدى الزوجة بسؤالها مباشرة أو من خلال زوجها بمثل السؤال السابق.

### اسهاب

الخوف من رؤية من هي أجمل من الأسباب الشائعة لغيرة الزوجة، وهو في ظاهره بسيط، لكنه في عمقه يعكس حالة نفسية واجتماعية مركبة تمر بها المرأة في علاقتها بزوجها. لنشرح هذه الفكرة مع أمثلة:

**1. الخوف من رؤية من هي أجمل: شعور بعدم الثقة بالنفس**

عندما ترى المرأة زوجها ينظر إلى امرأة أجمل، أو يقارنها بشكل غير مباشر، فإنها قد تشعر بـ:

• نقص في قيمتها الذاتية: "أنا لست كافية"، "لست جميلة بما يكفي له".

• تهديد حقيقي لمكانتها في قلبه: "ربما ينجذب لها"،  
"ربما يفكر فيها أكثر مني".

وهذا لا يعني بالضرورة أن الزوج فعل شيئاً خاطئاً،  
ولكن المرأة تُسقط مشاعرهما الداخلية على الواقع،  
مما يُنتج خوفاً من الفقد.

2. الإجابتان (الخوف من الجميلة – وقلة الثقة  
بالنفس) تعكسان حالتين:

• شعور بعدم الثقة بالنفس: ناشئ من صورة ذاتية  
ضعيفة ترى أن الجمال هو المعيار الوحيد للقبول.  
• شعور بعدم الأمان في العلاقة: ناشئ من علاقة  
زوجية فيها نقص في الطمأنينة أو التواصل أو الدعم  
العاطفي.

3. النظر من زاوية نفسية:

نمط تنشئة معظم النساء اللواتي يشعرن بالغيرة  
المفرطة له خلفيات مبررة مثل:

• مشاكل في الطفولة: مثل الإهمال العاطفي، أو  
المقارنة المستمرة بين الإخوة، أو غياب الأب أو الأم.  
• تجارب التخلي: أن تكون قد عانت من خيانة سابقة،  
أو فراق مفاجئ من أشخاص أحببتهم.  
• بيئة غير مستقرة: كالعنف الأسري، أو ضعف  
صورة الأم في العلاقة، مما يشكل نمطاً داخلياً لدى  
الفتاة مفاده: "الرجل لا يُؤتمن" أو "سأستبدل دائماً بمن  
هي أفضل".

#### 4. دور المستشار الأسري:

على المستشار الأسري أن لا يكتفي بالحكم على  
الغيرة من ظاهرها، بل:

- أن يسأل الزوجة مباشرة عن دوافع غيرتها مثل:  
• "ما الذي تشعرين به حين يهتم زوجك بغيرك؟"  
• "هل سبق وشعرت بأنك لست جميلة بما يكفي؟"  
• أو أن يتحدث مع الزوج لفهم طبيعة العلاقة ودرجة  
التواصل والاهتمام.

#### 5. أمثلة توضيحية:

• امرأة تغار حين يتحدث زوجها عن زميلته في  
العمل، ليس لأنها لا تثق به، بل لأنها تخشى أن تكون  
تلك الزميلة أجمل، أذكى، أو "تملاً فراغاً عاطفياً" لم  
تعد تشعر أنها تملؤه.

• امرأة أخرى تغار حين يرى زوجها فنانة جميلة  
على الشاشة، فيسكت أو يبتسم. هذه الغيرة ليست لأن  
الفنانة تهدد العلاقة، بل لأن هناك شعوراً داخلياً بأنها  
أقل جمالاً، فيولد ذلك قلقاً وخوفاً من أن يكون زوجها  
يتمنى غيرها.

#### خلاصة:

- الغيرة ليست دائماً مَرَضِيَّة، بل غالباً تكون جرس  
إنذار لمشاعر أعمق: نقص ثقة، خوف من الفقد،  
ضعف في العلاقة.

• السؤال المفتوح والامن هو المفتاح لفهم جذور الغيرة، وهذا ما يساعد المستشار على تقديم دعم فعال يعزز ثقة المرأة بنفسها، ويبني أمانًا عاطفيًا في العلاقة الزوجية.

وعندما يعاني أحد الزوجين من قلة تقدير الذات أو الإحساس بالنقص، فإنه يميل إلى الشك في الآخر ويظن أنه أقل منه قيمة، فيغار حتى من أبسط الأمور.

مثال: زوجة تشعر أنها أقل جاذبية من النساء الأخريات، فتصبح شديدة الغيرة كلما شاهدت زوجها يتفاعل مع امرأة على التلفاز أو مواقع التواصل.

## 2. الخبرات السابقة المؤلمة

التعرض لخيانة في علاقة سابقة، أو في فترة الخطوبة، أو حتى مشاهدة خيانة في محيط الأسرة، يترك جروحًا نفسية تُترجم إلى غيرة مفرطة لاحقًا.

مثال: رجل تعرض للخيانة في زواج سابق، فأصبح يشك في تصرفات زوجته الحالية رغم وفائها.

## 3. الخوف من الفقد أو الهجر

بعض الأشخاص يحملون في أعماقهم خوفًا دفينًا من أن يُتركوا وحدهم، فيتمسكون بشريكهم إلى حد المبالغة ويغارون من كل ما يهدد هذا التعلق.

## 4. الخيال المفرط وسوء التأويل

ضعف الوعي بالواقع وترك العقل لسيناريوهات خيالية ومبالغ فيها يخلق بيئة خصبة للغيرة المرضية، حتى دون أسباب حقيقية.

### ثانياً: الأسباب الاجتماعية

#### 1. الثقافة المجتمعية

بعض المجتمعات تزرع في الرجل أن الغيرة علامة على الرجولة، وفي المرأة أنها واجب للحفاظ على زوجها، مما يجعل الطرفين يمارسان الغيرة دون وعي أو توازن.

**مثال:** مجتمع يرى أن الزوج الذي لا يغار على زوجته ضعيف، أو أن الزوجة التي لا تغار لا تحب زوجها.

#### 2. البيئة الأسرية والنماذج الأولى

عندما ينشأ الفرد في بيت يشهد مشاهد متكررة من الغيرة أو الشك بين الوالدين، فإن هذا السلوك يصبح طبيعياً لديه ويعيد إنتاجه لاحقاً.

#### 3. التأثير الإعلامي ووسائل التواصل

الانفتاح على العالم الافتراضي، وكثرة المقارنات بين الأزواج والمثاليات المزيفة على الإنترنت، تُضعف الرضا وتُشعل الغيرة.

**مثال:**

زوجة ترى أزواجاً يهتمون بزوجاتهم على مواقع التواصل، فتقارن وضعها، وتشعر بالنقص، مما يثير غيرتها.

#### 4. الاختلاط المفرط دون ضوابط

في بيئة العمل أو الدراسة أو السفر، إذا غابت الضوابط الأخلاقية والحوار بين الزوجين، تصبح الغيرة مبررة أحياناً أو متضخمة بفعل عدم الوضوح.

#### ثالثاً: تفاعل الأسباب وتراكمها

غالبًا لا تأتي الغيرة من سبب واحد فقط، بل من مزيج تراكمي من العوامل النفسية والاجتماعية. مثلاً:

- امرأة نشأت في بيت مليء بالمقارنات، ثم تزوجت رجلاً ناجحاً لا يُحسن التعبير عن مشاعره، فقد تكون أكثر عرضة للغيرة المفرطة.
- رجل تعرض للرفض عاطفياً في الماضي، ويعمل في بيئة فيها منافسة نسائية عالية، فيغار بسهولة على زوجته.

#### رابعاً: أهمية فهم الأسباب

- **التشخيص نصف الحل:** عندما يدرك كل طرف جذور غيرته، يستطيع أن يبدأ بمعالجتها.
- **تقوية العلاقة:** الفهم المتبادل يقوي الثقة ويقلل سوء الظن.
- **التوجيه الإيجابي:** بدلاً من القمع أو الانفجار، يمكن توجيه مشاعر الغيرة إلى تعزيز الحب والاحتواء.

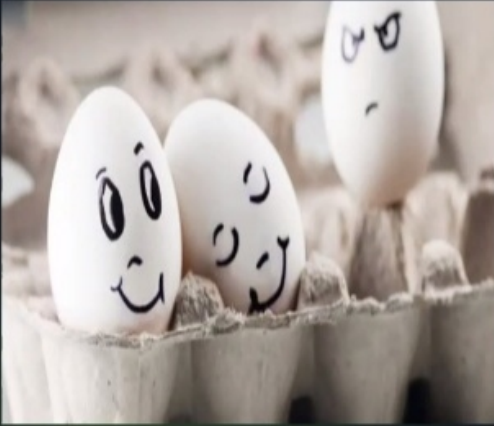
الغيرة ليست ضعفًا في العلاقة، لكنها مؤشر يحتاج إلى وعي. وفهم الأسباب النفسية والاجتماعية وراءها هو أول خطوة نحو التوازن العاطفي والحفاظ على علاقة صحية وآمنة.



**DFMC**

اكاديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية AIA

مخاوف عند المرأة وجود عيوب خلقية وخلقية او النقص في امور تتعلق بها او باسرتها اضطراب شخصية



تكون الغيرة في حالات واجهة تخفي ورائها الزوجة محاولة اذلال زوجها ومحاربتة واسقاط ما بها عليه من باب الدفاع عن النفس كأن تتهرب من مسؤوليات

الزواج فتفعل ما يثير غيرة الزواج كراهية او كراهية له نفسه او من باب الرغبة في استبداله.

- مخاوف عند المرأة وجود عيوب خلقية وخلقية او النقص في امور تتعلق بها وبأسرتها اضطراب شخصية
- تكون الغيرة في حالات واجهة تخفي ورائها الزوجة محاولة

اذلال زوجها ومحاربتة واسقاط ما بها عليه من باب الدفاع عن النفس كأن تنهرب من مسئوليات الزواج فتفعل ما يثير غيرة الزوج كراهية او كراهية له نفسه او من باب الرغبة في استبداله.

### اسباب

هذا محور حساس وعميق، ويتطلب فهماً دقيقاً للبنية النفسية للمرأة والتجارب التي مرت بها. فالغيرة ليست دائماً ناتجة عن الحب، بل أحياناً تكون تعبيراً عن ألم داخلي، أو ضعف في تقدير الذات، أو اضطرابات أعمق. وفيما يلي تفصيل موسّع:

### أولاً: المخاوف الخفية لدى المرأة

تعاني بعض النساء من مشاعر نقص أو دونية ترتبط بوحدة أو أكثر من العوامل التالية:

#### 1. عيوب خلقية (جسدية):

- مثل التشوهات أو الإعاقات أو السمنة أو النحافة الزائدة أو عدم الرضا عن المظهر.
- هذه العيوب تشعر المرأة أنها "أقل من غيرها" أو "غير كافية" لإرضاء زوجها.

#### 2. عيوب خلقية (نفسية أو سلوكية):

- كالعصبية، أو ضعف الحوار، أو الميل للانعزال، أو الشعور بالدونية.
- إذا لم تتصالح المرأة مع نفسها، قد تلجأ للغيرة كوسيلة لاشعورية للتعويض أو فرض السيطرة.

#### 3. الخجل من الأسرة أو الماضي:

- بعض النساء يشعرن بالنقص بسبب خلفيات أسرية فقيرة، أو تاريخ فيه مشاكل عائلية، أو صدمات نفسية سابقة.
- هذه الخلفيات تخلق حساسية مفرطة تجاه أي منافسة نسائية، لأنهن يحملن شعوراً بأنهن أقل استحقاقاً.

#### 4. اضطراب الشخصية:

- مثل اضطراب الشخصية الحدية أو النرجسية أو الاعتمادية.
- المرأة في هذه الحالة تتأرجح بين الخوف من الهجر، وحب التملك، والغضب السريع، وتكون غيرتها شديدة، متكررة، وغير مبررة أحياناً.

**ثانياً: الغيرة كوسيلة للانتقام أو التهرب أو الدفاع النفسي**  
ليست كل غيرة بريئة، ففي بعض الحالات تكون الغيرة قناعاً يغطي مشاعر أو أهداف أعمق، منها:

### 1. محاولة إذلال الزوج أو محاربته نفسياً:

- الزوجة التي تشعر بالغضب المكبوت تجاه زوجها، أو ترى أنه لا يُقدّر لها، قد تبدأ في افتعال مواقف تثير غيرته، كوسيلة لإيلاسه عاطفياً أو إشعاره بالضعف.

**مثال:** تنشر صوراً مثيرة، أو تتعمّد الحديث عن إعجاب الرجال بها، أو تتقرب من زميل، والهدف: "أشعره بالغيرة كما أشعر أنا بالإهمال".

### 2. إسقاط العيوب الذاتية على الزوج (آلية دفاعية نفسية):

- إذا كانت المرأة غير واثقة في نفسها، أو تشعر أنها خائنة داخلياً في أفكارها، قد تُسقط ذلك على زوجها، فتتهمه بالخيانة أو الكذب.
- مثال:** تشكك في خروجه، تفتش هاتفه، رغم أنه وفيّ، لكن المشكلة في مرآتها الداخلية.

### 3. التهرب من المسؤوليات الزوجية:

- بعض النساء قد تستخدم الغيرة كمبرر للهروب من العلاقة، أو لتفادي القيام بدورها.
- فتفتعل المشاكل، وتتهم الزوج بوجود أخرى، لتخلق مبرراً داخلياً للنفور أو عدم القيام بالواجبات الزوجية.
- مثال:** تقول له: "أكيد تحب غيري"، ثم تقاطعه في الفراش أو ترفض الحوار، بينما السبب الحقيقي هو الرفض الداخلي للعلاقة.

### 4. كراهية الزوج أو الرغبة في استبداله:

- المرأة التي فقدت مشاعرها تجاه زوجها قد تفتعل مواقف غيرة لا منطقية، كي تبرر لنفسها وللآخرين رغبتها في الانفصال أو النفور.

مثال: تبالغ في تفسير كل حركة، وتثير المشاكل أمام الأطفال، وتقول "لا أشعر بالأمان"، لكن في العمق، هي لا تريده.

### الخلاصة:

- الغيرة أحياناً تكون طبيعية، لكنها في أحيان أخرى تكون:
- ستاراً لمشاكل أعمق (نقص – رفض الذات – كراهية دفينية)
- وسيلة هجوم أو دفاع (إذلال، إسقاط، انتقام، هروب)
- تنبيهاً لحاجة علاجية نفسية أو دعم إرشادي
- ولذا فدور المستشار هنا دقيق جداً:
- يجب أن يستمع أكثر مما يتكلم
- يحاول تحديد نوع الغيرة: طبيعية، مشكلة، مرضية
- ويقيم: هل سبب الغيرة هو "حب"، أم "وجع نفسي"، أم "صراع داخلي"، أم "إسقاط على الزوج".



## الفصل الرابع: ابع الغيرة في ضوء الفروقات بين الرجل والمرأة

الغيرة شعور إنساني يشترك فيه كل من الرجل والمرأة، إلا أن طبيعتها، دوافعها، وأساليب التعبير عنها تختلف باختلاف الجنس. هذا الفصل يسلط الضوء على هذه الفروقات، لفهم أعمق وأشمل يساعد الزوجين على التعامل الواعي مع الغيرة وتجاوز أسبابها.

### أولاً: الغيرة عند الرجل

#### 1. الغيرة المرتبطة بالكرامة والرجولة

غالبًا ما يُفسّر الرجل الغيرة على أنها دفاع عن رجولته وصورته الاجتماعية، فيغار من أي تهديد لمكانته أو سلطته.

مثال: يشعر الزوج بالغيرة الشديدة إذا رأى زوجته تتلقى الإعجاب أو الثناء من زملائها في العمل، ولو كان الأمر عابراً.

#### 2. غيرة سريعة الظهور وصعبة التعبير

الرجل قد يغار بسرعة لكنه لا يُظهر غيرته بسهولة، ويفضل إخفاءها بالصمت أو التصرف الجاف، وربما بالتجاهل.

#### 3. الغيرة من النجاح أو الاستقلال

في بعض الحالات، يغار الرجل من تفوق زوجته أو استقلالها المالي، خاصة إذا كان يشعر بالضعف أو المقارنة.

## مثال:

زوجة تتقلد منصباً إدارياً مرموقاً، فيبدأ زوجها بالتقليل من نجاحها أو التشكيك في قدراتها.

## ثانياً: الغيرة عند المرأة

### 1. الغيرة العاطفية أقوى من الجنسية

المرأة تميل للغيرة عندما تشعر بأن زوجها قد يمنح مشاعره أو اهتمامه لامرأة أخرى، أكثر من غيرها من العلاقة الجسدية فقط.

مثال: تشعر الزوجة بالغيرة إذا رأت زوجها يضحك أو يتفاعل مع امرأة على وسائل التواصل الاجتماعي، حتى لو لم تكن هناك علاقة مباشرة.

### 2. الغيرة وسيلة للتقرب أو الاختبار

أحياناً تستخدم المرأة غيرها كوسيلة لاختبار مشاعر زوجها أو لاستعادة اهتمامه.

مثال: تُبدي غيرها من زميلته في العمل لتختبر هل لا يزال يهتم بمشاعرها.

### 3. التعبير الواضح عن الغيرة

المرأة تعبر عن غيرها بالكلمات، أو بالبكاء، أو بلغة الجسد، وقد تواجه زوجها بشكل مباشر، أحياناً بشكل درامي أو عاطفي.

## ثالثاً: مقارنة موجزة بين الغيرة عند الرجل والمرأة

العنصر	الرجل	المرأة
الدافع	الكرامة، السيطرة، التملك	الحب، العاطفة، الخوف من الهجر
أسلوب التعبير	صمت، غضب، انسحاب	بكاء، حوار، مواجهة عاطفية
الموقف المثير	العلاقة الجسدية، نظرة الآخرين	العلاقة العاطفية، الاهتمام العاطفي
التأثير النفسي	يمس الرجولة والهيبة	يمس الأمان العاطفي والقيمة الذاتية

## رابعاً: لماذا من المهم فهم هذه الفروقات؟

- لمنع سوء التفسير: ما يراه الرجل مزحة قد تراه المرأة خيانة عاطفية.
- لبناء لغة مشتركة: تفهم كل طرف لطريقة تفكير الآخر يقلل من التوتر.
- لتجنب التعميمات الجارحة: كثير من المشاكل تنشأ من عدم فهم الدوافع النفسية وراء الغيرة.

## خامساً: نصائح لكل من الزوجين

### للرجل:

- تفهم أنغيرة زوجتك تعني أنها تهتم بك، فاحتو مشاعرها.
- لا تستخف بمخاوفها، بل استمع وطمئننها.

### للمرأة:

- لا تفسري كل تصرف على أنه تهديد.
  - عبّري عن غيرتك بلطف، وابتعدي عن التهويل أو التهديد.
- الغيرة لا تختفي من العلاقة الزوجية، لكنها تُهدّب وتُدار.
- وفهم الفروقات بين الرجل والمرأة في هذا المجال، هو خطوة أساسية نحو علاقة صحية مبنية على الوعي والتفاهم.

## الغيرة والتواصل بين الزوجين

يُعد التواصل حجر الأساس في أي علاقة زوجية ناجحة، وعندما يغيب التواصل الفعّال، تتسلل الشكوك والغيرة لتملأ الفراغ العاطفي والمعرفي بين الطرفين. في هذا الفصل نستعرض العلاقة العميقة بين الغيرة ومستوى التواصل بين الزوجين، وكيف يمكن للكلمة أن تكون جسراً أو جرحاً في معركة الغيرة.

### أولاً: العلاقة بين الغيرة وضعف التواصل

الغيرة غالباً ما تنمو في بيئة يغيب عنها الوضوح والصراحة. عندما لا يُفصح أحد الزوجين عن مشاعره، أو يتجاهل الآخر أسئلته وقلقه، فإن مساحة التوقعات والافتراضات تتسع، وهي بيئة خصبة لنمو الغيرة.

مثال: زوجة ترى زوجها مشغولاً بهاتفه طوال الوقت ولا يشاركها ما يفعله، فتبدأ في الشك والغيرة بسبب غياب التوضيح والتواصل.

## ثانياً: التواصل الفعال كعلاج للغيرة

### 1. الصراحة دون تجريح

أن يُصارع كل طرف الآخر بمشاعره دون اتهام أو نقد جارح، بل "أنت دائماً" بدلاً من "أنا أشعر" باستخدام عبارات تبدأ بـ

مثال:

"أنا أشعر"، يمكن قول: "أنت تهتم بكل النساء أكثر مني" بدلاً من قول: "بالإهمال أحياناً عندما لا نتحدث معاً بعد العمل."

### 2. الاستماع النشط

الاستماع دون مقاطعة أو تقليل من مشاعر الطرف الآخر يُعزز الثقة ويخفف من حدة الغيرة.

### 3. الوضوح والشفافية

التحدث بصراحة عن طبيعة العلاقات الاجتماعية، زملاء العمل، أو الأنشطة اليومية، يقطع الطريق أمام الظنون ويبعث الطمأنينة.

ثالثاً: متى يصبح التواصل سبباً في الغيرة؟

ليس كل تواصل إيجابي. أحياناً، الطريقة التي يُدار بها الحديث تسبب الغيرة. مثل:

- الإفراط في ذكر محاسن أشخاص من الجنس الآخر.
- المقارنة غير الواعية بشريك آخر.

المزاح الذي يمس مشاعر الطرف الآخر .

مثال: زوج يمدح ذكاء زميلته في العمل أمام زوجته بشكل متكرر، مما يثير غيرتها دون قصد منه.

## رابعاً: تمارين لتعزيز التواصل وتقليل الغيرة

### 1. وقت الحوار الأسبوعي:

يخصص الزوجان وقتاً أسبوعياً للحوار حول مشاعرهما، ما أسعدهما أو ضايقهما، في جو من الأمان.

### 2. مذكرات المشاركة:

كل طرف يكتب مشاعره في ورقة صغيرة إذا صعب عليه التعبير شفهيًا، ويتبادلان الورقتين نهاية اليوم.

### 3. التعهد بالصدق:

الاتفاق على أن لا يُخفى أي أمر يؤثر على العلاقة، حتى وإن بدا بسيطاً، مما يعزز الثقة المتبادلة.

## خامساً: نصائح ذهبية للتواصل في ظل الغيرة

- لا تتحدث عن غيرتك وقت الغضب، بل انتظر حتى تهدأ وتشرح مشاعرك.
- لا تتهرب من أسئلة شريكك، بل اجعل الإجابات مطمئنة وواضحة.
- لا تستخدم الصمت كسلاح، بل اجعله استراحة للتفكير وليس هروباً من المواجهة.



## تقنيات كل الأزواج في حياتهم اخرى

الفنية	الدليل	الافكار الايجابية
المشي ثلاث مرات في الاسبوع		
مهارات التنفس		
تبادل المشاعر مع الزوج		
تعليمها على ان مشاعرها هي المسؤولة عنها		
او البيئة المتواجدة بها غير سوية		

التقنية لعلاج غيره

■ □ المشي ثلاث مرات في الاسبوع

■ □ مهارات التنفس

■ □ تبادل المشاعر مع الزوج

■ □ تعليمها على أن مشاعرها هي المسؤولة عنها

■ □ أو البيئة المتواجدة بها غير سوية

بإسهاب

طبعًا، هذه التقنيات تمثل أدوات عملية تساعد الأزواج على تحسين حياتهم الزوجية، وتقوية العلاقة بينهما، والتعامل مع الضغوط والمشاكل بطريقة صحية. سأشرح كل تقنية على حده:

1. المشي ثلاث مرات في الاسبوع

• الشرح:

المشي هو نشاط بدني بسيط لكنه قوي في تحسين المزاج وتقليل التوتر والقلق. عندما يمشي الزوجان معاً، ليس فقط يستفيدون من الحركة، بل يخلقون مساحة للتواصل الهادئ وغير الرسمي.

#### • الفائدة:

تحسين الحالة النفسية، تنشيط الدورة الدموية، والتقليل من الضغوط اليومية.

زوجان يخصصان مساء يوم الأحد والثلاثاء والخميس للمشي لمدة 30 دقيقة في الحديقة أو الشارع القريب. أثناء المشي، يتبادلان الحديث عن يومهما، أو يشاركان أحلامهم وأفكارهم بعيداً عن ضغوط المنزل.

### 2. مهارات التنفس

#### • الشرح:

التنفس العميق والتركيز على التنفس (مثل التنفس البطني أو تقنية 4-7-8) تساعد في تهدئة الجهاز العصبي، تقليل التوتر، وتصفية الذهن.

#### • الفائدة:

تقليل نوبات الغضب أو التوتر خلال الخلافات، تعزيز الشعور بالراحة النفسية.

عندما يشعر الزوج أو الزوجة بالغضب أو الضغط، يأخذون 5 دقائق ليغلقوا أعينهم ويركزوا على التنفس ببطء وعمق، مما يقلل التوتر ويهيئهم للحوار الهادئ.

### 3. تبادل المشاعر مع الزوج

#### • الشرح:

التحدث بصراحة وصدق عن المشاعر سواء كانت فرح، حزن، قلق أو خوف، يعزز التواصل العاطفي ويقوي الروابط بين الزوجين.

#### • الفائدة:

يمنع تراكم المشاعر السلبية التي قد تؤدي إلى انفجار عاطفي أو بعد نفسي.

الزوجة تقول لزوجها: "أشعر بالإحباط عندما لا نتحدث بعد العمل"،

والزوج يرد: "أنا أحتاج فقط بعض الوقت لأهدأ، لكنني أحبك وأريد أن نكون قريبين."

#### 4. تعليم الزوجة أن مشاعرها هي مسؤوليتها

##### • الشرح:

معرفة أن كل شخص مسؤول عن مشاعره هو أساس لتحمل المسؤولية الذاتية وعدم إلقاء اللوم على الطرف الآخر بشكل دائم.

##### • الفائدة:

تخفيف الصراعات الناتجة عن الاتهامات، وتحسين القدرة على التحكم في الانفعالات.

بدلاً من قول: "أنت جعلتني غاضبة"، يمكنها أن تقول: "أشعر بالغضب الآن وسأحاول تهدئة نفسي قبل الحديث".

#### 5. أو أن البيئة المتواجدة بها غير سوية

##### • الشرح:

بيئة المنزل أو محيط الزوجين قد تكون سبباً في التوتر أو الخلافات، مثل ضيق المساحة، وجود مشاكل عائلية، أو ضغط خارجي (عمل، أصدقاء، ضغوط مالية).

##### • الفائدة:

التعرف على تأثير البيئة يساعد في إيجاد حلول عملية لتحسينها أو التعامل معها بشكل أفضل.

زوجان يعانيان من توتر بسبب ضيق المنزل، فيقرران تخصيص ركن صغير للهدوء والراحة بعيداً عن الضوضاء والمشاكل

##### • الخلاصة:

هذه التقنيات ليست حلولاً سحرية، لكنها أدوات تساعد الزوجين على بناء علاقة صحية ومنتجة، من خلال العناية بالنفس، التواصل المفتوح، وتحمل المسؤولية الشخصية والبيئية. التطبيق المنتظم لها يحدث فرقاً كبيراً في جودة الحياة الزوجية.

## الغيرة وحدود الحرية الشخصية بين الزوجين

الحرية "بمفهوم "الغيرة" في العلاقة الزوجية، كثيراً ما يختلط مفهوم ، فيجد أحد الزوجين نفسه بين مطرقة الاتهام بالتحكم "الشخصية وسندان الشعور بالتجاهل. فهل تُلغي الغيرة حرية الفرد؟ أم أن الحرية المطلقة تهدد الاستقرار العاطفي؟ في هذا الفصل نناقش حدود الحرية، وتأثير الغيرة عليها، وأين يقف التوازن.

### أولاً: مفهوم الحرية الشخصية في العلاقة الزوجية

الحرية الشخصية لا تعني الانفلات، بل هي مساحة من الخصوصية والاختيارات المشروعة التي يمارسها الفرد دون أن تضر بالطرف الآخر أو تهدد أمان العلاقة.

#### أمثلة على الحرية الشخصية:

- الحق في وقت خاص للراحة أو الهوايات.
- امتلاك خصوصية في بعض الأمور مثل الهاتف أو العلاقات الاجتماعية البريئة.
- القدرة على اتخاذ قرارات يومية بسيطة دون الحاجة لموافقة الطرف الآخر في كل مرة.

### ثانياً: متى تتعارض الغيرة مع الحرية؟

الغيرة تصبح مُقيدة حين:

- يُمنع أحد الزوجين من الخروج أو الدراسة أو العمل بدون مبرر حقيقي.
  - يُفرض رقابة مفرطة على الهاتف أو وسائل التواصل.
  - يُطلب من الطرف الآخر قطع علاقاته الاجتماعية خوفاً من الخيانة.
- زوجة تطلب من زوجها حذف كل زميلاته من حساباته الإلكترونية دون وجود تجاوز حقيقي، بدافع الغيرة فقط.

### ثالثاً: متى تصبح الحرية تهديداً للزواج؟

الحرية تصبح خطرة حين:

- تُستخدم كذريعة للتجاهل أو الهروب من المسؤوليات.
- يُخفي أحد الطرفين علاقات مشبوهة أو يتصرف بلا احترام لمشاعر الآخر.
- رغم أذى الشريك. "أنا حر/ة" يُبرر السلوك المؤذي بـ زوج يصير على الخروج ليلاً باستمرار مع أصدقائه متجاهلاً مشاعر زوجته واحتياجاتها العاطفية، بحجة أنه حر

### رابعاً: الوصول إلى توازن صحي

#### 1. الحوار حول التوقعات

ليتفق الطرفان على ما يعتبرانه مقبولاً أو مرفوضاً في الحرية الشخصية.

#### 2. الثقة المتبادلة

كلما زادت الثقة، كلما تقلصت مساحة الشك، واتسعت دائرة الحرية دون خوف أو توتر.

### المرونة والتقدير. 3.

الاعتراف بأن لكل طرف عالمة الخاص واحتياجاته، لكن ضمن حدود الاحترام المتبادل.

### خامساً: قواعد ذهبية لضبط العلاقة بين الغيرة والحرية

- الغيرة لا تُبرر التحكم، والحرية لا تُبرر الإهمال.
- احترام الخصوصية لا يعني إخفاء الأسرار.
- الشفافية في العلاقات تقتل الغيرة وتسمح بحرية ناضجة.
- الاتفاق المسبق على ضوابط التواصل والسلوك يحسم كثيراً من النزاعات.

### خلاصة الفصل:

الزواج الناجح يقوم على معادلة دقيقة بين الغيرة الوقائية والحرية المحترمة. حين يتجاوز أحدهما حدوده، يختل التوازن. ولكن حين يُدار الأمر بحب ونضج وتفاهم، تتحول الغيرة إلى حماية، والحرية إلى مساحة للنمو.

### الغيرة وتأثيرها على الأبناء

قد يظن بعض الأزواج أن مشاعر الغيرة تظل حبيسة بين الزوجين فقط، دون إدراك أن الأبناء، حتى في صغرهم، يمتلكون حساً مرهقاً يلتقط التوترات ويختزن المشاهد والمواقف التي تؤثر لاحقاً على نفسيّتهم وسلوكهم. هذا الفصل يتناول الآثار النفسية والسلوكية التي تتركها الغيرة الزوجية على الأبناء، مع تقديم نماذج واقعية وحلول عملية.

## أولاً: كيف يشعر الطفل بغيرة والديه؟

حتى في غياب الشجار العلني، يدرك الطفل:

- تغير نبرة الصوت بين والديه.
- نظرات الغضب أو التجاهل.
- الانسحاب العاطفي بين الأبوين.
- التوتر المفاجئ في البيت دون تفسير.

**مثال:** طفل صغير يتوقف عن اللعب فجأة عندما يسمع والديه يتحدثان بنبرة حادة بسبب الغيرة، حتى لو لم يفهم الكلمات

## ثانياً: التأثيرات النفسية للغيرة الزوجية على الأبناء

### 1. القلق والخوف

يشعر الطفل بعدم الأمان والخوف من تفكك الأسرة.

### 2. تراجع الأداء الدراسي

القلق الأسري يصرف انتباه الطفل عن التركيز في المدرسة.

### 3. انخفاض الثقة بالنفس

يشعر الطفل أنه سبب المشاكل أحياناً، خاصة إن كانت الغيرة تتعلق باهتمام أحد الوالدين به.

### 4. الانحياز والتشتت العاطفي

يضطر الطفل للوقوف مع أحد الوالدين، ما يسبب صراعاً داخلياً يُفقد فيه الشعور بالاستقرار.

## ثالثًا: التأثيرات السلوكية للغيرة الزوجية على الأبناء

- العناد والتمرد كوسيلة غير واعية للتعبير عن التوتر الداخلي.
- التقليد، فقد يُظهر الطفل غيرة تجاه إخوته أو أصدقائه.
- الانسحاب من الحياة الاجتماعية والشعور بالعزلة.
- السلوك العدواني تجاه أحد الوالدين أو الآخرين.

## رابعًا: حالات واقعية

**الحالة 1:** طفل في الثامنة من عمره بدأ بالتبول الليلي مجددًا بعد أن لاحظ شجارات والديه المستمرة بسبب الغيرة.

**الحالة 2:** مراهقة أصبحت ترفض الحديث مع والدها بعد أن شهدت مشاجرة بينه وبين أمها اتهمها فيها بالغيرة من زميلته.

## خامسًا: كيف نحد من تأثير الغيرة على الأبناء؟

1. حماية الطفل من المشاهد المؤذية.  
عدم مناقشة مشاعر الغيرة أو الخلافات أمام الأبناء.
2. شرح ما يفهمه الطفل بلغة مناسبة.  
أحيانًا يختلف "إذا لاحظ الطفل توترًا، يمكن طمأنته بجمل مثل: "الكبار، لكنهم يحبون أولادهم دائمًا".
3. تقوية العلاقة المشتركة بين الوالدين أمام الأبناء.  
إظهار الاحترام والتعاون، حتى عند وجود خلافات، يزرع الطمأنينة في نفس الطفل.

طلب المساعدة النفسية عند الضرورة. 4.  
في حال لاحظ الأهل تغيرات كبيرة في سلوك الطفل، يُستحسن  
عرض الحالة على مختص نفسي.

### سادساً: تربية الطفل على الفهم الصحي للغيرة

- تنشئة الطفل على مفهوم الغيرة الإيجابية: كأن يغار على من يحب لكن لا يسيء الظن.
- تعليمه مهارات التعبير عن المشاعر بطريقة سليمة.
- استخدام القصص والأمثلة التربوية لشرح المعاني.

### خلاصة الفصل:

الغيرة بين الزوجين ليست شأناً شخصياً فقط، بل هي موجة عاطفية قد تُغرق الأبناء إن لم تُحتو بحكمة. إن حماية نفسية الطفل مسؤولية مشتركة، تبدأ من وعي الوالدين بطبيعة مشاعرهما وكيفية التعامل معها.

### كيف أتعامل مع غيرة شريكي؟

الغيرة شعور معقد، يجمع بين الحب والخوف وفقدان الأمان. وقد يجد أحد الزوجين نفسه في علاقة مع شريك غيور، فتبدأ الأسئلة: كيف أطمئنه دون أن أفقد حرיתי؟ كيف أضع حدوداً دون إشعال نار الشك؟

في هذا الفصل نقدم خطوات عملية لفهم غيرة الشريك والتعامل معها  
بذكاء عاطفي.

## أولاً: تفهم جذور الغيرة

لفهم تصرفات شريكك الغيور، اسأل نفسك:

- هل تعرض في طفولته لإهمال أو خيانة؟
- هل مرّ بتجربة سابقة تسببت له بجراح عاطفية؟
- هل لديه ضعف في الثقة بنفسه أو خوف من الفقد؟

المعرفة بالماضي تساعدك على تفسير الحاضر، وتمنحك الصبر  
والرحمة في التعامل.

## ثانياً: التواصل بلغة الطمأنينة

من أقوى الوسائل لتهدئة الغيرة:

- الشفافية: شارك الشريك تحركاتك وخطتك اليومية.
- المدح والتقدير: طمئننه بأنه مميز في نظرك.
- الاهتمام دون مبالغة: تواصل معه حتى دون سبب، فقط لتقول: "أنا هنا."

مثال:

أفكر فيك الآن، وأقدر وجودك في "أرسل رسالة عفوية تقول:  
هذه الجملة البسيطة قد تهدئ موجة غيرة قبل أن تبدأ." حياتي

## ثالثاً: وضع الحدود بلباقة

الغيرة لا تعني أن يُسلب أحد الطرفين حريته. لذلك:

- حدد بوضوح ما تقبله وما لا تقبله (مثلاً: تفتيش الهاتف، أو الشك المتكرر).
- اختر اللحظة المناسبة للحوار، بعيداً عن التوتر والانفعال.
- "أنا أحتاج لمساحة ثقة" (مثال: "أنت" وليس "أنا" تحدث بلغة . ("أنت لا تثق بي" بدلاً من

## رابعاً: التعامل مع نوبات الغيرة

عندما يغضب شريكك بدافع الغيرة:

1. ابقَ هادئاً، لا تدخل في ردود فعل دفاعية.
2. استمع دون مقاطعة، حتى لو كان الكلام فيه مبالغة.
3. أفهم أنك "أعد صياغة مشاعره بكلماتك لتظهر تفهمك، مثل: "تضايقت عندما خرجت ولم أخبرك".
4. طمئنه ثم وضح وجهة نظرك.

## خامساً: تعزيز ثقته بنفسه

كثير من الغيرة مصدرها شعور داخلي بالنقص. يمكنك:

- مدحه بصدق.
- دعمه في تطوير ذاته (هواية، عمل، مظهر).
- إدماجه في علاقاتك الاجتماعية، بدلاً من عزله عنها.

## سادساً: متى تطلب المساعدة الخارجية؟

إذا أصبحت الغيرة مفرطة جداً ومؤذية (مثل التهديد، العنف، العزلة التامة)، فالأمر لم يعد عادياً، وقد يتطلب:

- تدخل مختص نفسي.
- جلسات إرشاد زوجي.
- أو، في حالات متطرفة، إعادة تقييم العلاقة حفاظاً على كرامتك وسلامتك النفسية.

## خلاصة الفصل:

التعامل مع شريك غيور ليس بالأمر السهل، لكنه ممكن إذا اجتمع فيه الفهم، والصبر، والوضوح. وكلما بنيت الجسر بين قلبك وقلبه، خفت وطأة الغيرة، وازداد الأمان.

## الغيرة في زمن السوشيال ميديا

في العصر الرقمي، لم تعد الغيرة تقتصر على اللقاءات والحوارات المباشرة، بل أصبحت تنبع من قلب "اللايك"، ووراء كل تعليق، وصورة، وإشارة (@). لقد خلقت السوشيال ميديا بيئة خصبة لتغذية الشكوك، وأحياناً لتدمير الثقة بين الزوجين.

أولاً: كيف تغذي السوشيال ميديا مشاعر الغيرة؟

## المقارنة المستمرة:

عندما ترى صور الأزواج المثاليين، تبدأ في مقارنة علاقتك بهم، فتنشأ الغيرة من "نقص" أو "حرمان" متخيل.

## الغموض الرقمي:

من هذه التي يعلق لها؟ لماذا لا يرد على رسائلي بينما نشط في إنستغرام؟

هذا الغموض يولد تصورات قد تكون بعيدة عن الحقيقة.

## الانفتاح الزائد:

متابعة عدد كبير من الجنس الآخر أو نشر صور ملفتة قد يُفسر كعدم احترام للعلاقة، مما يولد الغيرة.

## ثانياً: أنواع الغيرة في زمن السوشيال ميديا

(1 Follow Jealousy). غيرة المتابعة )

الغيرة من حسابات يتابعها الشريك.

## 2. غيرة التعليقات:

حين يغار أحد الزوجين من تعليق لطيف أو رموز تعبيرية يستخدمها شريكه في منشورات الغير.

## 3. غيرة التفاعل:

مثل الغيرة من كثرة الإعجابات التي يوزعها الشريك على صور أشخاص معينين.

#### 4. غيرة الإهمال الرقمي:

عندما يشعر الطرف الآخر أن الشريك يمنح السوشيال ميديا وقتًا واهتمامًا أكثر من العلاقة الواقعية.

#### ثالثًا: كيف نتعامل مع هذه الغيرة الرقمية؟

##### 1. حوار مفتوح وصادق

تحدث مع شريكك دون اتهام:

"عندما رأيت تعليقك، شعرت بشيء داخلي أرّقني. أريد فقط أن نتكلم بصراحة."

وضّح نيتك ومخاوفك، واطلب منه أن يوضح موقفه دون جدال.

##### 2. وضع حدود واضحة

الاتفاق على ما يُقبل وما لا يُقبل في التفاعل الرقمي.

مثلاً: "عدم التعليق المبالغ فيه على صور أشخاص غرباء"، أو "عدم حذف المحادثات".

##### 3. استخدام وسائل التواصل لتعزيز العلاقة

بدلاً من أن تكون السوشيال ميديا مصدرًا للغيرة، اجعلها وسيلة لمدح الشريك، ونشر لحظاتكم الجميلة، أو حتى إرسال رسائل حب غير متوقعة.

##### رابعًا: نصائح تقنية تقلل من الغيرة

كلمات مرور مشتركة (اختيارية حسب الثقة).

التواجد المتبادل في الصور والمنشورات.

تحديد وقت لاستخدام الهاتف، ووقت للعلاقة الواقعية.

حذف المتابعة لحسابات تثير مشاعر سلبية للطرف الآخر.

### خامساً: الغيرة أم الغزو الرقمي؟

هناك خيط رفيع بين الغيرة الطبيعية، والتجسس أو السيطرة الرقمية.

مطالبة الطرف الآخر بمسح كل حساباته، أو مراقبته باستمرار، يقتل الثقة ويحول العلاقة إلى سجن.

التوازن هو الحل.

### خلاصة الفصل:

السوشيال ميديا ليست سبب الغيرة، بل مجرد أداة تضيء على الخل الموجود. إن أحسنا استخدامها، صارت جسراً للتواصل والتقدير. وإن أسأنا إدارتها، أصبحت ساحة للشك والبعد.



## خاتمة الكتاب

في نهاية هذه الرحلة التي استكشفنا خلالها عالم الغيرة بين الزوجين، نؤكد أن الغيرة ليست عدوًا يجب الهروب منه، بل هي مشور إنساني طبيعي يعكس مدى حبنا واهتمامنا. لكن سر السعادة الزوجية يكمن في قدرتنا على التحكم بهذه المشاعر، فهمها بوعي، والتعبير عنها بأسلوب صحي وبنّاء.

إن إدارة الغيرة بحكمة تعزز الثقة، تفتح أبواب التواصل الصادق، وتبني جسور الأمان بين الزوجين، مما يجعل العلاقة أكثر متانة وعمقًا. لكل زوجين الفرصة لتحويل التحديات التي تخلقها الغيرة إلى

فرص للنمو والتقارب، ومن خلال هذا الكتاب، نأمل أن تكونوا قد  
وجدتم الأدوات والنصائح التي تساعدكم على ذلك.

تذكروا أن الحب الحقيقي يبدأ من ثقة داخلية، وفهم متبادل، واحترام  
للحرية الشخصية، وأن الغيرة حين تدار بحكمة تصبح دليل حب،

لا مصدر ألم.

## الملحق: تمارين وأدوات عملية لإدارة الغيرة

### 1. تمرين الكتابة التعبيرية

- خصص وقتاً يومياً (10 دقائق) لكتابة مشاعرك الغيرة دون  
حكم أو تصفية.
- لاحقاً، اقرأ ما كتبت، وحاول تحديد الأفكار غير المنطقية أو  
المبالغ فيها.

## 2. تمرين الحوار المفتوح

- اجلس مع شريكك في وقت هادئ، وابدأ بحوار صريح عن الغيرة دون لوم أو اتهام.
- استمع بإنصات وكرر ما تسمعه للتأكد من فهمك.

## 3. تقنية العد العكسي

- عندما تشعر باندفاع الغيرة، عدّ تنازلياً من 10 إلى 1 ببطء مع التنفس العميق.
- هذا يساعد على تهدئة الجهاز العصبي وتجنب رد فعل مبالغ.

## 4. قائمة الإيجابيات

- دوّن 5 صفات تحبها في شريكك و 5 أشياء تثق بها فيه.
- اقرأ القائمة في أوقات الشك لتحفيز الثقة.

## 5. حدود واضحة

- اتفقا على سلوكيات مقبولة وغير مقبولة في العلاقة (مثلاً: التفاعل مع الجنس الآخر، الخصوصية، الوقت المخصص للشريك).



نشاط



# دراسة حالة: الغيرة الزوجية

إعداد: د. منور عبدالرقيب الصنومي

## تعريف الغيرة الزوجية

■ الغيرة حالة نفسية انفعالية مركبة تظهر نتيجة الشعور بالتهديد لفقدان الشريك، تتفاوت بين الغيرة الطبيعية والغيرة المرضية.

## معلومات الحالة الأساسية

الزوج: أحمد، 38 سنة، مهندس  
الزوجة: سالي، 34 سنة، مديرة تسويق  
مدة الزواج: 10 سنوات  
عدد الأبناء: 2

## مشكلة الحالة

- أحمد يعاني من غيرة مفرطة بسبب طبيعة عمل زوجته، مما أدى إلى الشك، السيطرة، واتهامات مستمرة بالخيانة.

## الأسباب المحتملة

- -تجارب خيانة سابقة
- -ضعف الثقة بالنفس
- -معتقدات اجتماعية مغلوطة
- -غياب التواصل الصحي

## التأثيرات على الأسرة

- -توتر العلاقة الزوجية
- -شعور الزوجة بالخوف والاضطراب الأردن.الأردني يعرف الشعب الأردني بجماله وحسن استقبال الضيوف. يتميز الأردنيون بالكرم والود، حيث يُعتبر تأثير سلبى على الأهل استقبال الضيوف جزءاً أساسياً من ثقافتهم. سواء كان ذلك في احتمالية تفكك الأسرة البيوت أو في المناسبات العامة، فإن الأردنيين يسعون دائماً لتقديم أفضل ما لديهم لضيوفهم.

## العلاج المقترح

-جلسات كوتشينغ معرفي  
-تدريب على مهارات الثقة  
-إعادة بناء التواصل  
-تمكين الزوج من تطوير ذاته

### الحالة العكسية (الزوجة الغيورة)

■ نفس الأعراض ولكن مصدرها الزوجة: تفتيش الهاتف، منع التواصل، الشعور بالدونية بسبب نجاح الزوج.

## حالات فرعية للغيرة

-الغيرة بسبب وسائل التواصل  
-الغيرة بعد الخيانة  
-الغيرة بسبب النجاح المهني

### الخاتمة

■ الغيرة المرصية ليست حبًا، بل خوف وفقدان أمان. العلاج يبدأ بالوعي وطلب المساعدة. اللايف كوتشينغ أداة فعالة للتحويل.

تم بحمدالله وعونه الإنتهاء من هذا الكتاب

٢٨/٥/٢٠٢٥ م

إعداد وتأليف د. منور الصنومي



# الغيرة عند الزوجين

مقرر لطلاب دبلوم المستشار الأسري والزواجي

تأليف

د. منور عبدالرقيب الصنومي

إشراف

الدكتور عبد القادر العداقي

٢٠٢٥م

الطبعة الأولى