بسم الله الرحمن الرحيم

التغافل

راحة نفسية

وطمأنينة وسكينة

اعداد : د. أبو الحسن علي بن محمد عبده المطري

عفا الله عنه وغفر له ورحمه

واسكنه فسيح جناته

٢١/محرم/١٤٤٦هـ

تخريج \ محبوب بن عبد الله سيف البطيحي

بسم الله الرحمن الرحيم

التغافل راحة نفسية وطمأنينة وسكينة

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا، وسيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله.

(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ اتَّقُواْ اللّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلاَ تَمُوتُنَّ إِلاَّ وَأَنتُم مُّسْلِمُونَ)"[1].

(يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُواْ رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالاً كَثِيرًا وَنِسَاء وَاتَّقُواْ اللّهَ الَّذِي تَسَاءلُونَ بِهِ وَالأَرْحَامَ إِنَّ اللّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا) [2].

(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ۝ يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَن يُطِعْ اللهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا) [3].

أما بعد: فإن أصدق الحديث كتاب الله، وخير الهدي هدي محمد ، وشر الأمور محدثاتها، وكل محدثة بدعة، وكل بدعة ضلالة، وكل ضلالة في النار.

- سُئل الامام أحمد بن حنبل : أين نجد العافية ؟فرد قائلاً : تسعة أعشار العافية في التغافل عن الزلات ..ثم قال : بل هي العافية كلها[4] .
- لكي تعيش بسلام عليك أن تحترف فن التجاهل ، فالتجاهل نصف السعادة التجاهل ليس صفة سلبية كما كنا نعتقد دائما، ربما تكون كذلك في بعض المواقف لكن في معظم الأوقات سيكون التجاهل هو الحل مع الأشخاص الذين يمتصون طاقتنا و يرسلون الينا

---

(1) سورة آل عمران ، الآية ١٠٢.
(2) سورة النساء ، الآية ١.
(3) سورة الأحزاب ، الآيات ٧٠-٧١.
(4) تهذيب الكمال في أسماء الرجال (٣٧٠/١٩) الآداب الشرعية والمنح المرعية (١٧/٢)غذاء الألباب في شرح منظومة الآداب (٣٩٧/٢)

ذبذبات محمّلة بالحسد و الكراهية و الغيرة و المقارنة والتعالي وغيرها من الصفات المماثلة.

عليك بالتجاهل التكتيكي الذكي فهو محمود، فالحياة تحتاج بعض التجاهل، تجاهل أشخاص، تجاهل مشاكل ومنغصات، تجاهل أفعال وأقوال، فليس كل شيء يستحق عصبيتك، والزم ما عليك صحتك، انس واصفح وتناس وتجاهل تكتيكيًا من أجل صحتك، ما أصعب الأصدقاء والأحباب، حينما يصبحون غرباء فجأة، لا يتصلون ولا يتواصلون ولا يرحمون، دنيا مغرورة وغدارة، حتى بعض الاصدقاء الأحباب، اصبحوا متقلبين يتجاهلون لحظات الأنس، والسمر، هناك تجاهل يستحق أن تمنحه فرصه أخرى، وهناك تجاهل لا يستحق معه إلا الرحيل.

- التجاهل هو حقًا نعمة، فهو يعيد كل إنسان إلي حجمه الحقيقي، أنت حين تتأثر بكلام أو رأي شخص معين فإنك إذن تعطيه قيمة وحجم أكثر من حجمه الفعلي، لهذا لابد أن تعطي لنفسك قيمة أكثر من أي شخص آخر، وتضع نفسك في المقدمة، فكل ما يهمك هو نفسك وليس الأشخاص الآخرين، فإن كنت سعيدا فستكون سعيد بنفسك وإن كنت تعيسا فإنك تكون تعيس لنفسك، لذا لا تدع أحدا يعكر مزاجك وسعادتك .

من كان يرجو أن يسود عشيرة **** فعليه بالتقوى ولين الجانب

ويغض طرفا عن إساءة من أساء **** ويحلم عند جهل الصاحب

وأخيرا: أمامك طريقان: إما أن تنفعل وتغضب وتتوتر، وترهق أعصابك وتفكيرك، وإما أن تتجاهل ذلك الأمر الذي سبب انزعاجك وتهدأ وتبتسم.

وصل اللهم على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم، والحمد لله رب العالمين.

تعريف التغافل :

التَّغافُلُ لُغةً: الغَفلةُ : غَيبةُ الشَّيءِ عن بالِ الإنسانِ وعَدَمُ تذكُّرِه له. وأغفَلْتُ الشَّيءَ إغفالًا: تركتُه إهمالًا من غيرِ نِسيانٍ. وتغافَل: أرى من نفسِه ذلك وليس به، والتَّغافُلُ: تعمُّدُ الغفلةِ، أي: بالسَّهوِ وقِلَّةِ التَّيقُّظ[1].

التَّغافُلُ اصطِلاحًا:

التَّغافُلُ: هو وَضعُ الغفلةِ في موضِعِها الذي يُذَمُّ فيه البحثُ والتَّقَصِّي؛ فهو فَهمٌ للحقيقةِ، وإضرابٌ عن الطَّيشِ، واستعمالٌ للحِلمِ، وتسكينٌ للمَكروهِ [2].

التغافل من أخلاق الكبار :

معظم الناس يسعون جاهدين لتحقيق السعادة والنجاح، ونجاح الإنسان في حياته يكمن في صدقه، وإخلاصه مع ربه وتطبيقه لأحكام شرعه، ومعاشرته للناس بأحسن الأخلاق وأفضلها، وحماية اللسان من الخوض فيما لا يعني و لا يغني، لأن الرسول -صلى الله عليه وعلى آله وسلم- قد وجه المسلم لاغتنام طاقاته فيما ينفعه، وترك ما يضره، ففي الحديث الصحيح: "من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه"[3].

ومن حرصه -ﷺ- على غرس المحبة والأخوة بين أفراد أمته قال عليه الصلاة والسلام: "من رأى منكم منكرا فليغيره بيده، فإن لم يستطع فبلسانه، فإن لم يستطع فبقلبه، وذلك أضعف الإيمان"[4].

---

(1) مختار الصحاح للرازي (ص: ٢٢٨)، ((لسان العرب)) لابن منظور (٤٩٨/١١)، ((المصباح المنير)) للفيومي (٤٤٩/٢)، ((معجم اللغة العربية المعاصرة)) لأحمد مختار (١٦٣٠/٢).
(2) يُنظر: ((الأخلاق والسير)) لابن حزم ص: ٨٦.
(3) رواه الترمذي (٢٣١٧) وأحمد (١٧٣٧)وابن ماجه (٣٩٧٦)وصححه الألباني في صحيح الجامع (٥٩١١ -)
(4) رواه مسلم (٤٩) .

فقوله عليه الصلاة والسلام "من رأى" دليل على أن الإنكار متعلق بالرؤية، فلو كان مستورا فلم يره، ولكن علم به، فالمنصوص عن الإمام أحمد-رحمه الله- في أكثر الروايات أنه لا يعرض له، وأنه لا يفتش عما استراب به"[1].

لذا لا يجوز للإنسان أن يظن بالناس سوءا أو أن يقول فيهم سوءا ظنا منه أو اعتقادا في ارتكابهم للمنكر، لأن من "رأى" ليس كمن ظن أو اعتقد، كما أن من سلامة الإنسان تغافله عن معاصي الناس وأخطائهم ما لم يجاهروا بها. ومن أسباب سلامة الإنسان أيضا عدم التدقيق في كل صغيرة وكبيرة.

وفي صحيح الجامع[2] يقول عليه الصلاة والسلام: "من تتبع عورة أخيه تتبع الله عورته، ومن تتبع الله عورته يفضحه ولو في جوف بيته".

فاتق الله يا من تتبع عورات الناس وفضائحهم وتنشرها في وسائل التواصل الاجتماعي، وفي غيرها من المجالس والمنتديات، و أعلم أن من تتبع عورات الناس كان من شرار خلق الله، يقول الشاعر:

شر الورى بمساوي الناس مشتغل مثل الذباب يراعي موضع العلل

واجعل السعادة الأخروية هدفًا من أهدافك في هذه الحياة ليستر الله حالك، فلا يوجد من ليس له عيوب، واعلم أن كلامك مكتوب وقولك محسوب، و اسأل ربك أن يستر عيوبك.

كان الإمام مالك بن أنس - رحمه الله- يقول: أدركت بهذه البلدة - يعني المدينة - أقواما لم تكن لهم عيوب، فعابوا الناس؛ فصارت لهم عيوب. وأدركت بها أقواما لهم عيوب، فسكتوا عن عيوب الناس؛ فنسيت عيوبهم[3].

([1]) انظر جامع العلوم والحكم ت الأرنؤوط (٢/٢٥٤) .
([2]) صحيح الجامع (برقم ٧٩٨٤ و ٧٩٨٥).
([3]) عيوب النفس (ص: ١٢) ل محمد بن الحسين بن محمد بن موسى بن خالد بن سالم النيسابوري، أبو عبد الرحمن السلمي (المتوفى: ٤١٢هـ) الإعلام بحرمة أهل العلم والإسلام (ص: ٤١) . .

فالسكوت عن عيوب الناس من أخلاق الكبار، مثله مثل التغافل عن سفه الشباب وزلاتهم، والكيس العاقل هو الفطن المتغافل عن الزلات، وسقطات اللسان- إذا لم يترتب على ذلك مفاسد-.

إذا أنت عبت الناس عابوا وأكثروا عليك وأبدوا منك ما كان يستر

فإن عبت قوما بالذي ليس فيهم فذلك عند الله والناس أكبر

وإن عبت قوما بالذي فيك مثله فكيف يعيب العور من هو أعور

والإسلام أمر بستر عورات المسلمين، واتقاء مواضع التهم، قال تعالى : { إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَنْ تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ }[1].

كما يدعو إلى التغافل عن الزلات، و إظهار عدم رؤيتها.

ومن فضائل التغافل ما رواه البيهقي في مناقب الإمام أحمد عن عثمان بن زائدة قال: "العافية عشرة أجزاء تسعة منها في التغافل". فحدثت به أحمد بن حنبل فقال: "العافية عشرة أجزاء كلها في التغافل"[2].

وكثيراً ما وصفت العرب الكرماء والسادة بالتغافل والحياء في بيوتها وأنديتها.

قال الشاعر :

نزر الكلام من الحياء تخاله صمتا وليس بجسمه سقم

وقال آخر:

كريم يغض الطرف دون خبائه ويدنو وأطراف الرماح دواني

وقال كثير:

ومن لم يغمض عينه عن صديقه وعن بعض ما فيه يمت وهو عاتب

ومن يتطلب جاهدا كل عثرة يجدها ولا يسلم له الدهر صاحب

([1]) سورة النور ، الآية ١٩ .
([2]) تقدم صفحة ٢ .

وفي وصف ابن الأثير - رحمه الله- لصلاح الدين الأيوبي قال: "وكان - رحمه الله- حليما حسن الأخلاق، ومتواضعًا، صبوراً على ما يكره، كثير التغافل عن ذنوب أصحابه، يسمع من أحدهم ما يكره، ولا يعلمه بذلك، ولا يتغير عليه[1]".

وهذه لعمري هي أخلاق الكبار وسادة القوم، وعلى الإنسان إذا ما أراد أن يعيش سعيداً مسروراً محبوبًا معدوداً في جملة الكبار أن يتحلى بها.

وكانت العرب تردد هذا البيت كثيرا:

ليس الذكي بسيد في قومه لكن سيد قومه المتغابي

وفي حديث عائشة - رضي الله عنها - قالت: "جلست إحدى عشرة امرأة، فتعاهدن وتعاقدن أن لا يكتمن من أخبار أزواجهن شيئا. وقالت إحداهن: "زوجي إذا دخل فهد، وإذا خرج أسد، ولا يسأل عما عهد"[2].

ومن صفات الفهد التغافل.

تذكر - أيها الموفق - ما مر في يومك وليلتك من مواقف تعاملت فيها مع أهلك، أو أصدقائك، أو طلابك، أو معلميك، أو عامة الناس، ثم انظر هل تغافلت عن أخطائهم؟ أم حاسبتهم عليها حساب الشريك لشريكه؟

إن لم تكن قد تغافلت عن ذلك فيما مضى؛ فلديك فيما بقي من عمرك فرص جديدة تستحق الاغتنام، واغتنامها يكون بالتغاضي والتغافل وغض الطرف:

ولست بمستبق أخا، لا تلمه على شعث، أي الرجال المهذب؟

التغافل خلق جميل من أخلاق الكبار، وهو من فضل الله الذي يؤتيه من يشاء، فاللهم ارزقنا من واسع فضلك.

([1]) انظر سوء الخلق (ص: ١٠٣) .
([2]) رواه البخاري (٥١٨٩) .

الترغيب في التغافل :

قال تعالى مخاطبًا نبيَّه ﷺ: (خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ) [١].

قَولُه تعالى: خُذِ الْعَفْوَ (أي: خُذِ الميسورَ من أخلاقِ النَّاسِ؛ مِثلُ: قَبولِ الاعتذارِ، والعَفوِ والمُساهلةِ في الأمورِ، وتَركِ البحثِ عن الأشياءِ، ونحوِ ذلك) [٢].

قال السَّعديُّ: (أي: ما سمَحَت به أنفُسُهم، وما سَهُل عليهم من الأعمالِ والأخلاقِ، فلا يُكَلِّفُهم ما لا تسمَحُ به طبائِعُهم، بل يَشكُرُ مِن كُلِّ أحدٍ ما قابله به من قَولٍ وفِعلٍ جميلٍ، أو ما هو دونَ ذلك، ويتجاوَزُ عن تقصيرِهم، ويغُضُّ طَرفَه عن نَقصِهم، ولا يتكبَّرُ على الصَّغيرِ لصِغَرِه، ولا ناقِصِ العقلِ لنَقصِه ، ولا الفقيرِ لفَقرِه ، بل يعامِلُ الجميعَ باللُّطفِ والمقابلةِ بما تقتضيه الحالُ، وتنشَرِحُ له صدورُهم) [٣].

ففي هذه الآيةِ إشارةٌ إلى الإغضاءِ عن العُيوبِ، والصَّفحِ عن الذُّنوبِ، والتَّغافُلِ عن الزَّلَّاتِ[٤].

وقال تعالى في وصفِ أخلاقِه ﷺ مع زوجاتِه: (فَلَمَّا نَبَّأَتْ بِهِ وَأَظْهَرَهُ اللهُ عَلَيْهِ عَرَّفَ بَعْضَهُ وَأَعْرَضَ عَنْ بَعْضٍ) [٥].

قال السَّمعانيُّ : (قَولُه: عَرَّفَ بَعْضَهُ أي: عرَّفها بعضَ ما كان بينهما، وأعرضَ عن البعضِ؛ تكرُّمًا وصفحًا، والتَّغافُلُ عن كثيرٍ من الأمورِ من شِيمةِ العُقلاءِ وأهلِ الكَرمِ) [٦] .

وقال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبْ بَعْضُكُمْ بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللهَ إِنَّ اللهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ) [٧].

---

(١) سورة الأعراف ، الآية ١٩٩.
(٢) تفسير السمعاني (٢/٢٤٢).
(٣) تيسير الكريم الرحمن للسعدي (ص: ٣١٣).
(٤) البرهان في علوم القرآن للزركشي (٣/٥٤).
(٥) سورة التحريم ، الآية ٣.
(٦) تفسير القرآن للسمعاني (٥/٤٧٢).
(٧) سورة الحجرات ، الآية ١٢.

قال السَّعديُّ: (وَلَا تَجَسَّسُوا أي: لا تُفَتِّشوا عن عوراتِ المُسلِمينَ، ولا تتَّبِعوها، واترُكوا المسلِمَ على حالِه، واستَعمِلوا التَّغافُلَ عن أحوالِه التي إذا فُتِّشَت ظَهَر منها ما لا ينبغي)[1].

الترغيب في التغافل من السنة :

عن أبي أُمامةَ قال: إنَّ رسولَ اللهِ ﷺ قال: ((إنَّ الأميرَ إذا ابتغى الرِّيبةَ في النَّاسِ أفسَدَهم)) [2].

قال المُناويُّ: (ومقصودُ الحديثِ حَثُّ الإمامِ على التَّغافُلِ، وعَدَمِ تتبُّعِ العوراتِ؛ فإنَّ بذلك يقومُ النِّظامُ ويحصُلُ الانتظامُ) [3].

وعن عُروةَ بنِ الزُّبَيرِ أنَّ عائشةَ -رَضِيَ اللهُ عنها- زَوجَ النَّبيِّ ﷺ قالت: ((دخل رهطٌ من اليهودِ على رسولِ اللهِ ﷺ، فقالوا: السَّامُ عليكم، قالت عائشةُ : ففَهِمْتُها فقُلتُ: وعليكم السَّامُ واللَّعنةُ! قالت: فقال رسولُ اللهِ ﷺ: مَهلًا يا عائشةُ ! إنَّ اللهَ يحِبُّ الرِّفقَ في الأمرِ كُلِّه. فقُلتُ: يا رسولَ اللهِ، أوَلم تسمَعْ ما قالوا؟ قال رسولُ الله ﷺ: قد قلتُ: وعليكم))[4].

وقد استُنبِطَ من هذا استحبابُ تغافُلِ أهلِ الفَضلِ عن سَفَهِ المُبطِلين إذا لم يترتَّبْ عليه مفسَدةٌ.[5].

وعن عبدِ اللهِ بنِ زَمعةَ قال: خطب رسولُ اللهِ ﷺ... وفيه: ثمَّ وعَظَهم في ضَحِكِهم من الضَّرطةِ، فقال: ((إلامَ يضحَكُ أحَدُكم ممَّا يفعَلُ؟))[6].

قال النَّوويُّ: (فيه النَّهيُ عن الضَّحِكِ من الضَّرطةِ يسمَعُها من غيرِه، بل ينبغي أن يتغافَلَ عنها ويستَمِرَّ على حديثِه واشتغالِه بما كان فيه، من غيرِ التفاتٍ ولا غيرِه، ويُظهِرَ أنَّه لم يسمَعْ)[7].

---

(1) تيسير الكريم الرحمن (ص: ٨٠١).
(2) رواه أبو داود (٤٨٨٩)، وأحمد (٢٣٨١٥). صحَّحه لغيره الألباني في صحيح سنن أبي داود، وحسَّنه شعيب الأرناؤوط في تخريج سنن أبي داود (٤٨٨٩)، ووثَّق رجالَه الهيثميُّ في مجمع الزوائد (٢١٨/٥).
(3) فيض القدير (٣٢٣/٢).
(4) رواه البخاري (٦٠٢٤) ومسلم (٢١٦٥).
(5) الآداب الشرعية والمنح المرعية لابن مفلح.(٢٩٤/١).
(6) رواه البخاري (٤٩٤٢)، ومسلم (٢٨٥٥).
(7) شرح النووي على مسلم للنووي (١٨٨/١٧).

من أقوالِ السَّلَفِ والعُلَماءِ:

قال أبو بكرٍ : (فاز بالمروءةِ من امتطى التَّغافُلَ، وهان على القُرَناءِ من عُرِف باللَّجاجِ) [١] .

وقال مُعاويةُ: (أُحِبُّ للسَّيِّدِ أن يكونَ عاقِلًا مُتغافِلًا) [٢] .

وعن بعضِ السَّلَفِ: (تِسعةُ أعشارِ حُسنِ الخُلُقِ في التَّغافُلِ) [٣].

وقال جَعفَرُ بنُ محمَّدٍ الصَّادِقُ: (عَظِّموا أقدارَكم بالتَّغافُلِ) [٤] .

وقد جمعَ محمَّدُ بنُ عَلِيِّ بنِ الحُسَينِ صلاحَ شأنِ الدُّنيا بحذافيرِها في كَلِمَتينِ، فقال: (صلاحُ شأنِ جميعِ التَّعايُشِ والتَّعاشُرِ مِلءُ مِكيالٍ: ثُلُثاه فِطنةٌ، وثُلُثُه تغافُلٌ)، فلم يجعَلْ لغيرِ الفِطنةِ نصيبًا من الخيرِ، ولا حَظًّا في الصَّلاحِ؛ لأنَّ الإنسانَ لا يتغافَلُ إلَّا عن شيءٍ قد فَطِن له وعَرَفه [٥] .

وقال عُمَرُ بنُ عُثمانَ المكِّيُّ: (المروءةُ التَّغافُلُ عن زَلَلِ الإخوانِ) [٦] .

وقال بعضُ الحُكَماءِ: وجَدْتُ أكثَرَ أمورِ الدُّنيا لا تجوزُ إلَّا بالتَّغافُلِ [٧] .

وقال أكثَمُ بنُ صَيفيٍّ: (مَن شدَّد نَفَّر، ومَن تراخى تألَّف، والشَّرَفُ في التَّغافُلِ) [٨] .

وقال أيضًا: (الكرَمُ حُسنُ الفِطنةِ وحُسنُ التَّغافُلِ، واللُّؤمُ سُوءُ الفِطنةِ وسُوءُ التَّغافُلِ) [٩] .

وقال الأعمَشُ: (جوابُ الأحمقِ السُّكوتُ عنه، والتَّغافُلُ يُطفِئُ شَرًّا كثيرًا، ورِضا المتجَنِّي غايةٌ لا تُدرَكُ، واستِعطافُ المحِبِّ عونٌ للظَّفَرِ، ومن غَضِب على ما لا يقدِرُ عليه طال حُزنُه) [١٠] .

---

[١] ربيع الأبرار للزمخشري (٢/٢٣٣).
[٢] عيون الأخبار لابن قتيبة (١/٣٢٧).
[٣] تفاصيل الجمل شرح لامية ابن الوردي لعبد العزيز بن علي الحربي (ص: ٦٩).
[٤] يُنظر: البصائر والذخائر لأبي حيان (٧/٢٤١).
[٥] البيان والتبين للجاحظ (١/٨٨).
[٦] صفة الصفوة لابن الجوزي (١/٥٣١).
[٧] (أدب الدنيا والدين)) للماوردي (ص: ١٨٠).
[٨] المرجع السابق .
[٩] المرجع السابق (ص: ١٨٠).
[١٠] شعب الإيمان للبيهقي (١١/٢٨، ٢٩).

وقال شَبيبُ بنُ شَيبةَ الأديبُ: (العاقِلُ هو الفَطِنُ المتغافِلُ) [١].

وقال الشَّافعيُّ: (اللَّبيبُ العاقِلُ هو الفَطِنُ المتغافِلُ) [٢].

وقال أحمدُ بنُ حَنبَلٍ : (العافيةُ عَشرةُ أجزاءٍ كُلُّها في التَّغافُلِ) [٣].

وقال سفيانُ: (ما زال التَّغافُلُ مِن فِعلِ الكرامِ) [٤].

وقال ابنُ المقَفَّعِ: (ما رأيتُ حكيمًا إلَّا وتغافلُه أكثَرُ من فِطنتِه) [٥] .

وقيل لبُزُرْجُمِهْرَ: من أكمَلُ النَّاسِ؟ قال: من لم يجعَلْ سَمعَه غَرَضًا للفَحشاءِ، وكان الأغلَبُ عليه التَّغافُلَ [٦].

وقال الغزاليُّ -في شرحِ اسمِ الغَفَّارِ-: (ولا ينفَكُّ مخلوقٌ عن كمالٍ ونَقصٍ، وعن قُبحٍ وحُسنٍ، فمن تغافَل عن المقابحِ وذكَرَ المحاسِنَ، فهو ذو نصيبٍ من هذا الوَصفِ)[٧] .

وقال ابنُ عَقيلٍ الحَنبليُّ : (تغافلْ عن هفَواتِ النَّاسِ؛ فذلك داعيةٌ لدوامِ العِشرةِ، وسلامةِ الوُدِّ، وإذا كرِهْتَ من غيرِك خُلُقًا فلا تأتِه، وإذا حمِدْتَه فتخَلَّقْ به)[٨] .

وقال أبو الحسَنِ الحراليُّ: (ينظُرُ المنافِقُ إلى ما يَستسقِطُ به فضائِلَ أهلِ الفَضلِ، ويتعامى عن محاسِنِهم! والمؤمِنُ الصَّادِقُ يتغافَلُ عن مساوئِ أهلِ المساوئِ، فكيف بمعايبِ أهلِ المحاسِنِ؟!)[٩] .

وقال عبدُ الرَّحمنِ السَّعديُّ: (من تغافل عن عُيوبِ النَّاسِ، وأمسَك لِسانَه عن تتبُّعِ أحوالِهم التي لا يحبُّون إظهارَها؛ سَلِم دينُه وعِرْضُه، وألقى اللهُ محبَّتَه في قلوبِ العبادِ، وسَتَر اللهُ عورتَه؛ فإنَّ الجزاءَ من جِنسِ العَمَلِ، وما ربُّك بظلَّامٍ للعبيدِ)[١] .

---

(١) أدب الدنيا والدين للماوردي (ص: ١٨٠).
(٢) المعجم لابن المقرئ (ص: ٥١).
(٣) الآداب الشرعية لابن مفلح (١٧/٢).
(٤) روح المعاني للألوسي (٣٤٥/١٤).
(٥) ربيع الأبرار للزمخشري (٤٤٩/٣).
(٦) المرجع السابق (٤٤٩/٣).
(٧) التحبير لإيضاح معاني التيسير (١٠١/٤) .
(٨) يُنظر: الآداب الشرعية والمنح المرعية لابن مفلح (٥٨٦/٣).
(٩) نظم الدرر في تناسب الآيات والسور للبقاعي (٥٣٨/٨)، تراث أبي الحسن الحرالي (ص: ١٣٩).

وقال بعضُهم: (من انتَقَم فقد شَفى غيظَ نَفسِه، وأخذ أقصى حَقِّه، وإذا انتقَمْتَ فقد انتصَفْتَ، وإذا عفَوتَ فقد تطوَّلتَ، ومن أخذ حَقَّه وشفى غيظَه، لم يجِبْ شُكرُه، ولم يُذكَرْ في العالَمينَ فَضلُه. وكَظمُ الغَيظِ حِلمٌ، والحِلمُ صَبرٌ، والتَّشَفِّي طَرَفٌ من العَجزِ، ومَن رَضِيَ ألَّا يكونَ بَينَ حالِه وبَينَ حالِ الظَّالمِ إلَّا سِترٌ رقيقٌ، وحجابٌ ضعيفٌ؛ فلم يجزِمْ في تفضيلِ الحِلمِ، وفي الاستيثاقِ مِن تَركِ دواعي الظُّلمِ. ولم تَرَ أهلَ النُّهى والمنسوبينَ إلى الحِجا والتُّقى مَدَحوا الحُلَماءَ بشِدَّةِ العقابِ، وقد ذكَروهم بحُسنِ الصَّفحِ، وبكَثرةِ الاغتفارِ، وشِدَّةِ التَّغافُلِ)[٢].

أقسامُ التَّغافُلِ :

التَّغافُلُ منه ما هو محمودٌ مُرَغَّبٌ فيه، ومنه ما هو مذمومٌ مُجتَنَبٌ؛ فإذا كان تغافُلًا عن الزَّلَّاتِ والأخطاءِ والعيوبِ التي لا يخلو منها إنسانٌ، أو تغافُلًا عن المعايبِ بسَترِها؛ فهو المحمودُ، وأما التَّغافُل عن المُنكَراتِ أو البِدَعِ، أو التَّغافُلُ عمَّا ينبغي عليه تعاهُدُه أو القيامُ به ونحوُ ذلك؛ فهو التَّغافُلُ المذمومُ.

ومنه التَّغافُلُ عن الضَّيفِ، وقد قالوا: (من صفاتِ المتكَبِّرِ التَّعظُّمُ على الصَّديقِ، والتَّغافُلُ عن الضَّيفِ، والمنُّ على الضَّعيفِ، واحتقارُ من هو دونَه، والخضوعُ لمَن فوقَه) [٣] .

الخلاصة أن هناك :

١- غفلة محمودة، وهي التي يتغافل بها الإنسان عن الزلات التي تحدث من الآخرين، ويهجر المعاصي والذنوب ويهملها، ولا يلقي لها بالًا وكأنها لم تكن.

٢- غفلة غير محمودة، وهي التي يبتعد فيها عن كثير من أوامر الله تعالى، ويأتي ما نهى عنه جل جلاله، وإذا ذُكِّر بذلك لم يلق لذلك اهتمامًا.

---

[١] الفواكه الشهية (ص: ١١١-١١٢).
[٢] البيان والتبين)) للجاحظ (٢/).
[٣] الرسائل الأدبية للجاحظ (ص: ١٨).

قال سفيان بن عيينه : ما استقصى كريم قط ؛ ألم تسمع إلى قول الله تعالى : ﴿ عَرَّفَ بَعْضَهُ وَأَعْرَضَ عَن بَعْض ﴾[1]، [2] .

أهمية التغافل في حياتنا اليومية :

كريم النفس لا يُكثر التدقيق، ولا يقف عند صغائر الأمور، كما تقول العرب في أمثالها: لم يَسْتقصِ كريمٌ قطّ.

وفي ذلك يقول الإمام الخطّابي[3] (المتوفى ٣٨٨ هـ) رحمه الله:

تسامح ولا تستوفِ حقّك كلّهُ وأبقِ فلم يستوفِ قطّ كريمُ

ولا تغْلُ في شيءٍ من الأمر واقتصدْ كلا طَرَفي قصد الأمور ذميمُ[4]

جاءت امرأة، فسألت حاتمًا عن مسألة، فخرج منها صوتٌ في تلك الحالة فخجلت، فقال حاتم: ارفعي صوتك.. فأوهمها أنه أصمّ.. فسُرّت المرأة بذلك، وقالت: إنه لم يسمع الصوت. فلُقّب بحاتم الأصم[5].

إنَّ التغافل خُلقٌ كريم، وهو أدب السادة. فكيف نجعله مهارة تربوية يستخدمها الوالدان لنزع فتيل الأزمات، ومعالجة كثير من المواقف مع الأطفال؟!

ما هو التغافل: هو أن تغض الطرف عن الهفوات وألا تحصي السيئات، وأن تترفع عن الصغائر، ولا تُركِّز على اصطياد السلبيات.

قال الإمام أحمد " تسعة أعشار حسن الخلق في التغافل" ، وقال الحسن البصري "ما استقصى كريم قط [6]!"، وورد عن معاوية بن أبي سفيان "العقل ثلثه فطنه وثلثاه

---

(1) سورة التحريم ، الآية ٣ .
(2) الآداب الشرعية والمنح المرعية (٣/٣١٢) .
(3) أبو سليمان حمد بن محمد بن إبراهيم بن الخطاب البستي المعروف بالخطابي (المتوفى: ٣٨٨هـ)
(4) العزلة للخطابي (ص: ٩٨) .
(5) انظر الرسالة القشيرية (١/٦٣) وفيات الأعيان (٢/٢٨) .
(6) انظر الاستذكار (٨/٥٧٦) و كنز العمال (٢/٥٣٩) وإحياء علوم الدين (٣/٢٥٦).

تغافل[1]"، وقال الإمام الشافعي "الكيس العاقل؛ هو الفطن المتغافل[2]"، وقال ابن المبارك: المؤمن يطلبُ المعاذير، والمنافق يطلب الزلات[3]. وكذلك قال الله تعالى عن نبيه ﷺ لمّا أخطأت بعض أزواجه: (عَرَّفَ بَعْضَهُ وَأَعْرَضَ عَن بَعْضٍ) [4].

لكي نكتسب التغافل كمهارة تربوية يجب علينا التدرب مرات ومرات، وستجدون مدى الراحة النفسية التي عمّت المنزل وتمتع به الكبار والصغار؛ ما بين والد كظم غيظاً، وتحلى بالحلم والصبر، وولدٍ شعر بأمان فاطمأنت نفسه وسكنت بعدما شعر بحب والده وحكمته .

الحاجة إلى التغافل في التربية:

لابد للمربي التحلّي بهذا الخُلق، فأولادنا يختبرون الحياة ويجرّبون قدراتهم، ويقلدون أصحابهم، وينقلون للمنزل ما يتعلمونه خارجه، وهنا تكثر الزلات وإصابة السيئات.. ولو وقف المُربي موقف المُحصي المتصيد للزلات والأخطاء لتعب وأتعب..!

في أغلب الأحوال لا يتعمد أولادنا فعل الخطأ؛ ففي كثير من الأحيان يكون الأمر خارجاً عن سيطرة الطفل؛ كأن يتعثر في سجاد المنزل، أو يصطدم بالمنضدة أو يُسقط كوباً.. وذلك لأنه في بعض مراحل النمو الجسدي، تجد جزءاً ينمو بسرعة بالمقارنة بجزءٍ آخر؛ فلا تنمو أجزاء الجسم بسرعة واحدة؛ فتجد مثلاً أن معدل النمو بين الساقين والجذع والذراعين مختلفاً، وهنا يحدث حالة من عدم التآزر الحركي، ويفقد الطفل السيطرة جزئياً على أطرافها ريثما يتعود على حجمه وأبعاد جسمه الجديدة.. وهنا تتجلى قيمة التغافل.

---

(1) انظر الذريعة الى مكارم الشريعة (ص: ٢٥٢)لأبي القاسم الحسين بن محمد المعروف بالراغب الأصفهانى (المتوفى: ٥٠٢هـ).
(2) انظر صفة الصفوة (٤٣٧/١)و الآداب الشرعية والمنح المرعية (٢٩٤/١) وسير أعلام النبلاء ط الحديث (٢٧٥/٨) .
(3) انظر مختصر منهاج القاصدين (ص: ١٠١)و إحياء علوم الدين (١٧٧/٢)
(4) سورة التحريم ، الآية ٣ .

ممارسة التغافل تُقلّل من انتقاداتنا لأولادنا؛ فإن كثرة تعليقاتنا على تصرفات أولادنا تضعف ثقتهم بأنفسهم، كما تجعلهم يتجنبون مجالستنا والتحدث إلينا، ويصابون بالعزوف عن ممارسة الجديد مخافة التعليقات السلبية، فيركنون للمنطقة الآمنة!

إن كان التغافل لازمًا في التربية بشكل عام، فهو ولا شك ألزم حينما نتعامل مع المراهقين حيث الحساسية المفرطة والنفس القلقة المتحيرة..

فوائد التغافل :

١- يمنحك وقتًا للتفكير، ودراسة المشكلة من جميع جوانبها وسبر أغوارها، بينما انشغالك بإيقاف السلوك السيء يفقدك تلك الفرصة ويعزز من استمراره.

٢- يمنح الابن فرصة للتراجع والمراجعة والإصلاح.

٣- يشعر به الابن و يقدّره ويُجلّه في والديه.

٤- يجعل الجو الأسري إيجابيًا، بعيداً عن المشاحنات والتربص.

٥- يوفر لك فرصة التركيز على الإيجابيات وتبنّي لغة التشجيع والترغيب.

أخي المربي كن مربيًا ربانيًا:

تجاهل السلوك الخاطئ وليس الابن، فحينما يتعرض الطفل لموقف إحباط فإنه يكون أحوج ما يكون إلى الدعم النفسي والمواساة.

هناك فرق بين التغافل والغفلة؛ فالتغافل هو تجاهل لسلوك ابنك الخاطئ فقط حتى ينتهي ومن ثم محاورته بلطف لمعالجة الموقف.

ليس كل سلوك خاطئ يُفضَّل تجاهله، فمواقف التعدّي على الغير أو انتهاك حقوق الله تستلزم التدخل المباشر "الحكيم".. قرار التغافل بيدك وعليك أن تأخذه في ثوان وفقًا للموقف وخبرتك مع ابنك.

التغافل ليس غباءً؛ لكن أحيانًا يعتبر التغابي من الحكمة.. فكما قال الشاعر:

ليس الغبي بسيِّدٍ في قومه.. ولكن سيّد قومه المتغابي.

أيها الآباء:

لكي نكتسب التغافل كمهارة تربوية يجب علينا التدرُّب مرات ومرات، وستجدون مدى الراحة النفسية التي عمّت المنزل وتمتع به الكبار والصغار؛ ما بين والدٍ كظم غيظًا، وتحلى بالحِلم والصبر، وَوَلَدٍ شعر بأمان فاطمأنت نفسه وسكنت بعدما شعر بحُبِّ والده وحكمته وأصبح يمارس حَقَّهُ في الخطأ والتعلم من أخطائه. أيها الآباء؛ فلنرقَ ولنتغافل ولنتجاوز، فكم من أزمة ماتت في مهدها بالتغافل.

التغافل في الإسلام ومعناه :

معنى التغافل: التغافل هو تعمد الغفلة، هو تكلف الغفلة مع العلم والإدراك لما يتغافل عنه تكرما وترفعا عن سفاسف الأمور.

التغافل فن من فنون التعامل مع الناس لا يتقنه إلا كل حليم. قال أحد الحكماء وجدت أكثر أمور الدنيا لا تجوز إلا بالتغافل)[1].

قليل منا أيها الأحبة في الله من يتخلق ويتحلى بهذا الأدب الرفيع والخلق العظيم والفن الراقي في التعامل، فالتغافل فن لا يحسنه إلا الكرام الأفاضل ذوو المروءة.

فما أحوجنا أن نتخلق به في الوقت الحاضر في زمن كثرت فيه الأحكام وطلب الماديات فكان لذلك أثرا على الآداب والأخلاق فكثرت بذلك الهفوات والأخطاء، ولا شك أن مجال استعمال هذا الأدب واسع فسيح في حياة الإنسان: الصديق مع صديقه والجار مع جاره والقريب مع قريبه والأب مع أبناءه والزوج مع زوجته والمدير مع موظفيه والمعلم مع طلابه....

([1]) انظر أدب الدنيا والدين (ص: ١٨٠)

نحتاج إلى أدب التغافل وغض الطرف عن الهفوات والأخطاء في كل معاملاتنا وفي أغلب مواقف حياتنا.

وأحق الناس بالتغافل وغض الطرف عن أخطائهم الصغيرة وزلاتهم غير المقصودة أقرب الناس وأكثرهم احتكاكا بنا، قال ابن المبارك: والمؤمن يطلب المعاذير والمنافق يتصيد الزلات[1]

قال الشاعر:

من ذا الذي ما ساءَ قط ... ومن لهُ الحُسنى فَقَط

أدب التغافل:

أدب التغافل جاء في قوله تعالى وهو يتحدث عن أشرف الخلق (وَإِذْ أَسَرَّ النَّبِيُّ إِلَى بَعْضِ أَزْوَاجِهِ حَدِيثًا فَلَمَّا نَبَّأَتْ بِهِ وَأَظْهَرَهُ اللهُ عَلَيْهِ عَرَّفَ بَعْضَهُ وَأَعْرَضَ عَن بَعْضٍ فَلَمَّا نَبَّأَهَا بِهِ قَالَتْ مَنْ أَنبَأَكَ هَذَا قَالَ نَبَّأَنِيَ الْعَلِيمُ الْخَبِيرُ}.[2].

قال الله تعالى: (عرف بعضه وأعرض عن بعض)فهنا يرسل المولى عز وجل قاعدة تربوية راقية وهو غض الطرف عن بعض الهفوات والأخطاء والبعد عن عدها وإحصاءها وهو ما يسمى بأدب التغافل.

والتغافل عن الأخطاء ليس دليلا أبدا على السذاجة والغباء كما يظن البعض، فكثير من المتغافلين يحكم عليهم بعض المتسرعين في إصدار الأحكام على الناس بأنهم سذج أو أغبياء أو جبناء، جهلا منهم وقلة حكمة، لأن التغافل في مواقف كثيرة يكون هو العقل ومنتهى الحكمة والمروءة.

قال الإمام الشافعي: الكيس العاقل هو الفطن المتغافل)[3].

---

(1) تقدم صفحة ١٣ .
(2) سورة التحريم ، الآية ٣ .
(3) تقدم صفحة ١٣ .

فرق شاسع أيها الأحبة بين أن تقصد الغفلة وتتعمدها وأن تكون جبانا، ساذجا وغبيا، فالأول محمود والثاني مذموم. فإنك إنما تقصد الغفلة وتتعمدها لحكمة تلمسها ولأهداف ربانية تقصدها وهذا خلق. قال الشاعر:

ليس الغبي بسيد في قومه لكن سيد قومه المتغافل

ويقول آخر:

لقيت في درب التغافل سلامات

ندري نمضي كأننا ما درينا أغض فكري عن كثير العلامات

دام الرقيب الله عليك وعلينا

نماذج لعظماء:

ومن تتبع سير العظماء وجد أن من أعظم صفاتهم أدب التغافل وغض الطرف.

فلم يكن عليه الصلاة والسلام يتتبع زلات أصحابه أو يبحث عن أخطائهم، بل كان ينهى عن التجسس والتحسس وتتبع العورات وتفسير المقاصد ولم يرضَ أن يخبره أحد عن أحد شيئا حتى يبقى سليم الصدر محبا لجميع أصحابه.

وقد قال سيدنا عيسى عليه السلام للحواريين كيف تصنعون إذا رأيتم أخاكم نائما وقد كشف الريح ثوبه عنه قالوا نستره ونغطيه قال بل تكشفون عورته قالوا سبحان الله من يفعل هذا فقال أحدكم يسمع بالكلمة في أخيه فيزيد عليها ويشيعها بأعظم منها[1].

وقال ابن الأثير متحدثا عن صلاح الدين الأيوبي: وكان صبورا على ما يكره، كثير التغافل عن ذنوب أصحابه، يسمع من أحدهم ما يكره ولا يعلق رغم ذلك ولا يتغير عليه)[2].

وعن أحد الحكماء: أن رجلا جاءه فقال له فلان شتمك في أحد المجالس فرد عليه إن كان فلان رماني بسهم فلم يصبني فلماذا حملت السهم وغرسته في قلبي.

---

(1) انظر إحياء علوم الدين (١٧٨/٢)

(2) انظر الكامل في التاريخ (١١٩/١٠)لابن الأثير .

فوائد التغافل:

من أعظم فوائد وثمرات هذا الأدب: أنه يكسب صاحبه طمأنينة النفس وراحة البال، سواء أتعرض لهذا الأدب مع الصديق أو مع العدو فقد كان لنا في رسول الله ﷺ إسوة حسنة، فقد كان المشركون يسبونه ويشتمونه، فكان يقول لأصحابه: "أما يعجبون كيف يصرف الله عني شتم قريش ولعنهم يشتمون مذمما وأنا محمد[1] مع علمه أنهم يقصدونه".

قال القائل:

وقد أمر على السفيه يسبني فمضيت ثمة وقلت لا يعنيني

من فوائد التغافل أنه يسد باب النكد والشقاء على صاحبه فعن علي رضي الله عنه قال: من لم يتغافل تنغصت عيشته) وهذا ما يعانيه الإنسان اليوم، يسمع ما يكره فيفكر فيه ويستمر في التفكير فيه وينغص عيشته، فالذي يقف عند كل كلمة وكل حركة وعلى كل خطأ أو يحاسب على كل صغيرة وكبيرة هو أكثر الناس شقاء وتعاسة.

من فوائد التغافل دوام المودة والعشرة سواء بين الأقارب أو الأصدقاء أو الأزواج... فكم من علاقات فسدت بسبب خطإ بسيط، وكم من بيت هدم بسبب تتبع الأخطاء والعثرات...

ثمرة التغافل:

من ثمرات التغافل دوام الصلة الطيبة بين الآباء والأبناء خاصة في فترة المراهقة.

هذه الفترة العمرية مراهقة للأبناء ومرهقة للآباء ، يجعلها التغافل أكثر يسرا على المربي فكثير من الآباء يترصدون أخطاء أبنائهم ويحصونها مهما كانت صغيرة ويذكرونهم بها كلما سنحت الفرصة لذلك، ويكون ذلك سببا في تحطيم شخصياتهم واكتسابهم لعادات سيئة كالكذب والعناد، لتصير العلاقة بينهم سيئة ومكفهرة. وربما ينتج عن تلك المعاملة مشاكل لا تحمد عقباها منها زوال الهيبة.

([1]) رواه البخاري (٣٥٣٣)

من ثمرات أدب التغافل أن يطفئ ما يمكن أن ينتج عنه الضر والشر لأن إحصاء كل صغيرة وكبيرة أمر لا يطيقه لا الكبير ولا الصغير، لا القريب ولا البعيد وهو في الكثير من المواقف يشعل شرارة الغضب والشحناء في القلوب.

التغافل أيها الأحبة يكسب صاحبه الاحترام والتقدير، فالذي يتعامل بأدب التغافل وغض الطرف عن الزلات، يعيش محبا ومحتكما لمن حوله محبوبا بينهم يعيش مطمئن القلب، هنيء البال، سليم الصدر من الأحقاد.

المتغافل حكيم :

والتغافل من علامات الحكمة، فالحكيم هو من يتغافل عن أخطاء غيره، فالتغافل من الكياسة التي تُستمالُ بها القُلوب ويخبُو بها العَتب ويعلو الأدب، وتُنالُ الرُتب.

والعاقل المُتدبر هو من امتثل قول الله عن نبيه يوسف – عليه السلام –: (قَالُوا إِن يَسْرِقْ فَقَدْ سَرَقَ أَخٌ لَّهُ مِن قَبْلُ فَأَسَرَّهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِهِ وَلَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ)[1] .

ولقد ضرب رسول الله –ﷺ– مثالاً عظيمًا على ذلك، كما في البخاري من حديث أبي هريرة –رضي الله عنه– أن المشركين كانوا يسبون النبي –ﷺ–، فيقول رسول الله –ﷺ– لأصحابه: "ألا تعجبون كيف يصرف الله عني شتم قريش ولعنهم؟ يشتمون مُذَمَّمًا، ويلعنون مذممًا، وأنا محمد[2]"! مع علمه –عليه الصلاة والسلام– أنه المقصود في ذمّهم.

أُغَمِّضُ عيني فِيْ أمور كَثِيْرَة ... وإِنِّي عَلَى تَرْكِ الْغُمُوْضِ قَدِيْرُ

وما عن عَمًى أُغْضِي وَلَكِنْ لربما ... تعامى وأغْضَى المَرْءُ وَهْوَ بَصِيْرُ

وأسكت عَنْ أشياء لو شِئْتُ قُلْتُها ... وليس علينا في المقال أمير

أُصَبِّرُ نفسي باجتهادي وطاقتي ... وإِني بأخلاق الجميع خَبِيْرُ

---

(1) سورة يوسف ، الآية ٧٧.
(2) تقدم تخريجه صفحة ١٨ .

التغافل راحة نفسية :

أنه يُكسِب صاحبه راحةً في نفسه؛ قال ابن حبان -رحمه الله-: "من لم يعاشر الناس على لزوم الإغضاء عما يأتون من المكروه، وترك التوقع لما يأتون من المحبوب كان إلى تكدير عيشه أقرب منه إلى صفائه، وإلى أن يدفعه الوقت إلى العداوة، والبغضاء أقرب منه أن ينال منهم الوداد وترك الشحناء[1]".

مظاهِرُ وصُوَرُ عن خلق التَّغافُلِ :

١- التَّغافُلُ عن زلَّاتِ ذوي الرَّحِمِ، والصَّبرُ على أذاهم، وعَدَمُ قَطْعِهم؛ فعن أبي هُرَيرةَ رَضِيَ الله عنه أنَّ رجلًا قال: يا رسولَ اللهِ، إنَّ لي قرابةً أصِلُهم ويقطعوني، وأحسِنُ إليهم ويُسِيئون إليَّ، وأحلُمُ عنهم ويَجهَلونَ عَلَيَّ، فقال: ((لَئِنْ كُنتَ كما قُلتَ فكأنَّما تُسِفُّهمُ المَلَّ، ولا يزالُ معك من اللهِ ظَهيرٌ عليهم ما دُمتَ على ذلك)) [2] وفي هذا إشارةٌ إلى التَّغافُلِ عن زلَّاتِ الأرحامِ .

٢- تغافُلُ الزَّوجِ عمَّا يَكرَهُ من زوجتِه؛ فقد قالت المرأةُ تمدَحُ زَوجَها:(ولا يُولِجُ الكَفَّ ليعلَمَ البَثَّ)[3].

قال أبو عُبَيدٍ: (أحسَبُه كان بجَسَدِها عيبٌ أو داءٌ تكتَئِبُ به؛ لأنَّ البَثَّ هو الحُزنُ، فكان لا يدخِلُ يَدَه في ثوبِها؛ ليَمَسَّ ذلك العَيبَ، فيَشُقَّ عليها، تَصِفُه بالكَرَمِ) [4] .

قال أبو العبَّاسِ القُرطبيُّ: (على قَولِ أبي عُبَيدٍ ، فإنَّها تكونُ قد مدحَتْه بالإعراضِ والتَّغافُلِ عن الاطِّلاعِ على ما يَحزُنُها من عيبِ جَسَدِها) [5] .

---

(1) انظر روضة العقلاء ونزهة الفضلاء (ص: ٧٢) .
(2) رواه مسلم (٢٥٥٨).
(3) رواه البخاري (٥١٨٩)، ومسلم (٢٤٤٨) من حديث عائشة رضي الله عنها
(4) صحيح مسلم (١٩٠١/٤)صحيح ابن حبان (٢٨/١٦)
(5) المفهم لأبي العباس القرطبي (٣٣٨/٦)غريب الحديث لأبي عبيد القاسم بن سلَّام (١٧١/٢).

وعن أبي هُرَيرةَ رَضِيَ اللهُ عنه قال: قال رسولُ اللهِ ﷺ: ((لا يَفرَكْ مُؤمِنٌ مُؤمِنةً، إن كَرِهَ منها خُلُقًا رَضِيَ منها آخَرَ))[1] .

قال السَّعديُّ: (في هذا الحديثِ فائدتانِ عظيمتانِ؛ إحداهما: الإرشادُ إلى معاملةِ الزَّوجةِ والقريبِ والصَّاحِبِ والمعامِلِ، وكُلِّ من بينَك وبينَه عُلقةٌ واتصالٌ، وأنَّه ينبغي أن تُوطِّنَ نفسَك على أنَّه لا بدَّ أن يكونَ فيه عيبٌ أو نقصٌ أو أمرٌ تكرهُه؛ فإذا وجَدْتَ ذلك فقارِنْ بَينَ هذا وبينَ ما يجِبُ عليك أو ينبغي لك من قوَّةِ الاتصالِ والإبقاءِ على المحبَّةِ، بتذكُّرِ ما فيه من المحاسِنِ والمقاصِدِ الخاصَّةِ والعامَّةِ، وبهذا الإغضاءِ عن المساوئِ وملاحظةِ المحاسِنِ تدومُ الصُّحبةُ والاتِّصالُ، وتتِمُّ الرَّاحةُ وتحصُلُ لك.

الفائدةُ الثَّانيةُ: وهي زوالُ الهَمِّ والقَلَقِ، وبقاءُ الصَّفاءِ، والمداومةُ على القيامِ بالحُقوقِ الواجبةِ والمستحَبَّةِ، وحصولُ الرَّاحةِ بَينَ الطَّرَفينِ، ومَن لم يسترشِدْ بهذا الذي ذكرَه النَّبيُّ ﷺ بل عكَس القضيَّةَ، فلَحَظ المساوِئَ، وعَمِيَ عن المحاسِنِ؛ فلا بدَّ أن يقلَقَ، ولا بدَّ أن يتكدَّرَ ما بينه وبينَ مَن يتَّصِلُ به من المحبَّةِ، ويتقطَّعَ كثيرٌ من الحُقوقِ التي على كُلٍّ منهما المحافظةُ عليها)[2] .

٣- تغافُلُ الزَّوجِ عمَّا يقَعُ من زوجتِه بسَبَبِ الغَيرةِ.

وقد ذكر العُلَماءُ أنَّ الغَيرى لا تُؤاخَذُ بما يصدُرُ عنها؛ لأنَّها في تلك الحالةِ يكونُ عَقلُها محجوبًا بشِدَّةِ الغَضَبِ الذي أثارته الغَيرةُ .

٤- تغافُلُ الزَّوجِ أحيانًا وعَدَمُ تعهُّدِه الدَّائِمِ لِما يجري في البيتِ.

فقد قالت المرأةُ تمدَحُ زَوجَها: (زوجي إذا دَخَل فَهِد، وإذا خَرَج أسِدَ، ولا يسأَلُ عمَّا عَهِد)[3] .

---

[1] رواه مسلم (١٤٦٩).
[2] الوسائل المفيدة للحياة السعيدة (ص: ٢٨).
[3] رواه البخاري (٥١٨٩) .

قولُها: (زوجي إذا دَخَل فَهِد) تصِفُه بكثرةِ النَّومِ والغَفلةِ في منزلِه على وجهِ المدحِ له، وذلك أنَّ الفهدَ كثيرُ النَّومِ، يقالُ: أنوَمُ من فَهدٍ، والذي أرادت: أنَّه ليس يتفقَّدُ ما ذهب من مالِه، ولا يلتَفِتُ إلى معايبِ البيتِ وما فيه، كأنَّه ساهٍ عن ذلك، وممَّا يُبَيِّنُه قولُها: (ولا يسأَلُ عمَّا عَهِد) تعني: عمَّا كان عندي قَبلَ ذلك .

٦- تغافُلُ الوالِدَينِ والمربِّينَ أحيانًا عن بعضِ أخطاءِ الأولادِ؛ لرياضتِهم وتأديبِهم.

قال أبو حامِدٍ الغزاليُّ: (ثمَّ مهما ظهر من الصَّبيِّ خُلُقٌ جميلٌ وفِعلٌ محمودٌ، فينبغي أن يُكرَمَ عليه ويُجازى عليه بما يَفرَحُ به، ويُمدَحَ بَينَ أظهُرِ النَّاسِ، فإن خالف ذلك في بعضِ الأحوالِ مرَّةً واحدةً فينبغي أن يَتغافَلَ عنه ولا يَهتِكَ سِترَه، ولا يُكاشِفَه ولا يُظهِرَ له أنَّه يتصوَّرُ أن يتجاسَرَ أحَدٌ على مِثلِه، ولا سيَّما إذا ستره الصَّبيُّ واجتهد في إخفائِه؛ فإنَّ إظهارَ ذلك عليه ربَّما يفيدُه جَسارةً حتَّى لا يباليَ بالمكاشَفةِ)[1].

٦- التَّغافُلُ بتقليلِ اللَّومِ والعِتابِ.

عن أنَسِ بنِ مالِكٍ رَضِيَ اللهُ عنه، قال: (خدَمتُ رَسولَ اللهِ ﷺ عَشْرَ سِنينَ، واللهِ ما قال لي: أفًّا قطُّ، ولا قال لي لشَيءٍ: لمَ فعلْتَ كذا؟ وهلَّا فعَلْتَ كذا؟)[2] .

٧- التَّغافُلُ عند مخالطةِ النَّاسِ عمَّا يقَعُ من بعضِهم من سوءِ الألفاظِ.

قال أبو حامِدٍ الغزاليُّ: (ولا تجالِسِ العامَّةَ؛ فإن فعَلْتَ فأدَبُه تَركُ الخوضِ في حديثِهم، وقِلَّةُ الإصغاءِ إلى أراجيفِهم، والتَّغافُلُ عمَّا يجري من سوءِ ألفاظِهم، وقِلَّةُ اللِّقاءِ لهم مع الحاجةِ إليهم)[3] .

٨- التَّغافُلُ عن الحُسَّادِ والمُبغِضينَ وكلامِهم.

---

(1) إحياء علوم الدين (٧٣/٣) .
(2) رواه البخاري (٦٠٣٨) ومسلم (٢٣٠٩) .
(3) إحياء علوم الدين (١٩٢/٢) .

قال عَبدُ اللهِ بنُ شَدَّادِ بنِ الهادي يوصي ابنَه: (أيْ بُنَيَّ، وإن سَمِعتَ كَلِمةً من حاسدٍ فكُنْ كأنَّك لستَ بالشَّاهِدِ؛ فإنَّك إن أمضَيتَها حيالَها رجع العَيبُ على من قالها، وكان يقالُ: الأريبُ العاقِلُ هو الفَطِنُ المتغافِلُ.

وكُنْ كما قال حاتِمٌ الطَّائيُّ:

وما مِن شِيمَتي شَتمُ ابنِ عَمِّي ... وما أنا مخلِفٌ مَن يرتجيني

وكَلِمةِ حاسدٍ في غيرِ جُرمٍ ... سمِعتُ فقُلتُ: مُرِّي فانفُذيني

فعابُوها علَيَّ ولم تَسُؤْني ... ولم يَعرَقْ لها يومًا جَبيني

وذو اللَّونَينِ يلقاني طليقًا ... وليس إذا تغيَّبَ يأتليني

سمِعتُ بعَيبِه فصَفَحتُ عنه ... محافَظةً على حَسَبي ودِيني [1].

٩- التَّغافُلُ عند ظُهورِ مَساوئِ النَّاسِ وما يبدو في غَفَلاتِهم؛ من كَشفِ عَورةٍ، أو خروجِ رِيحٍ.

موانع التغافل

١- جَهلُ الإنسانِ بعاقبةِ تعقُّبِ الزَّلَّاتِ، وعَدَمِ التَّغاضي عنها، وما ينتُجُ عن ذلك.

٢- رغبةُ الإنسانِ في الانتصارِ للنَّفسِ.

٣- اعتِقادُ الإنسانِ أنَّ التَّغافُلَ دليلُ ضَعفِه.

٤- جَهلُ الإنسانِ بطَبيعةِ نَفسِه التي لا تسلَمُ من خطأٍ أو زَلَلٍ.

٥- اعتقادُ الإنسانِ أنَّ في التَّغافُلِ غَباءً وحماقةً.

الراحة النفسية مطلب الجميع:

- عندما أتحدّثُ عن مفهوم الراحة والطمأنينة، سأتحدّثُ عن قلبٍ وَطّن نفسهُ على الرِضا، كُلّما ساءَهُ أمر قال: "لعَلّ في ذلك خيرة" فتغمرهُ أمواج السكينة، يلمحُ دومًا في الأُفُق بَشيرًا يُلوِّح لهُ من بعيد، قلب لا يُفارقهُ حُسن الظَنّ، ابتسَم للحياة فبادلتهُ الابتسام.

([1]) تاريخ دمشق لابن عساكر (٣٧٣/١١) .

السعادة وراحة البال غاية كلّ إنسان في هذه الحياة، والطمأنينة هي العامل الأهم في تحصيل تلك السعادة والركن الأبرز من أركان الحياة الهانئة الرغيدة، وبينما تفضَّل الله تعالى على عباده المؤمنين بإخبارهم بمصدر تلك الطمأنينة ومعينها الأوحد، وما زال الإنسان الغير المؤمن منذ فجر التاريخ وحتّى الآن يبحث عن تلك الطمأنينة الّتي تنقذه من آفات وويلات القلق الّذي يفتك به، ويحاول أن يتلمّس أسبابها ويعرف مصدرها ومنبعها بعيداً عن الوحي الإلهي والهدي النّبويّ دون أن يصل إلى نتيجة تشفي غليله أو يتحصل على دواء يعالج به أمراضه النفسية.

إن راحة البال في الواقع هي السعادة الحقيقية الّتي يسعى الإنسان عبر كافة الوسائل والطرق طيلة حياته في البحث عنها وهي الحالة العكسية والمنطقية للشقاوة النفسية والاضطراب الذي يسلطه الله تعالى على كلّ من يُعرِض عن ذِكْرِه.

يقول الله عزّ وجلّ: «قَالَ اهْبِطَا مِنْهَا جَمِيعًا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُم مِّنِّي هُدًى فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى * وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى»[1].

لقد أخبر الله تعالى المؤمنين عن مصدر الطمأنينة الّذي لا يمكن لشيء في هذه الدّنيا أن يسدّ مسده مهما علت في نظر النّاس قيمته ومكانته، فقال تعالى في كتابه العزيز: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللهِ أَلَا بِذِكْرِ اللهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»[2].

إنّ لحظات من خلوة المسلم بنفسه في زحمة الحياة الّتي قد تبعده عن مصدر الطمأنينة ومفتاح السعادة، كفيلة بأن تردّه من جديد إلى رحاب الطمأنينة وراحة البال، والركون إلى جنب الله كفيلة أن تبدد ظلمات القلق والهلع الّذي قد ينتابه جرّاء البُعد عن ذِكر الله تعالى والركون إلى الدّنيا وزخرفها.

---

[1] سورة طه ، الآيات ١٢٣-١٢٤.
[2] سورة الرعد ، الآية ٢٨

مما لا شك فيه بأن راحةُ البال واطمِئنانُ النّفسِ وسعادةُ القلوب هي مطلب لجميع الإنسانية وغاية لكلّ البشرية منذ بدأ الخليقة، و يسعَى الإنسان دائمـًا لإيجادِها، والتنافس المستمر في الحصول عليها.

ألا وإنّه مهما سعى الإنسان إلى ذلك بشتَّى زخارِفِ الدّنيا وشهواتها، فلن يجِد إلى ذلك طريقًا، ولن يهتدي إلى ذلك سبيلًا، ذلكم أنّ السببَ الحقيقيَّ للحياة الطيّبة بمُختلَف صُورِها يكمُنُ فيما بيَّنه خالِقُ البشرية بقولِه جلَّ وعلا: «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً»(١).

فمَن أرادَ السّعادةَ الدائِمةَ والراحةَ التامَّةَ ظاهرًا وباطنًا، في القلبِ وفي الجوارِح، فعليه أن يركن إلى جنب الله، و يمتثل إلى أوامره سبحانه و تعالى.

ووفر الجهد على نفسك

كن متفائلاً متغافلاً

اللهم راحه تسكن قلوبنا وطمأنينة تسري بأرواحنا وحمداً لك على كل حال يمر بنا .

التغافل ... راحة بال :

رحلة استكشافية عميقة نحو جوهر التغافل ...

في عالم تتداخل فيه العلاقات وتتشابك، حيث تهدأ الأوقات إلى جنب في مسرح الحياة، نواجه بعض المواقف ووضعنا أمام مفترق طرق: بين سوء فهم لم نحسن التعامل معه ونيران الصديقة لم نجد لها تفسيرًا، وسهام العدالة لم نحتط لها. ويظهر التغافل كفن رفيع يتشكل من الوعد بالنفس وورونتها ومن القيم الأخلاقية كالحكمة والشجاعة والأناة والرحمة...

التغافل أو التجاهل من أجل راحة البال ، دلالة واضحة على الذكاء العالي لدى الشخص ، وكأن الشخص يقول "أعلم كل شيء ولكن لا أسمح لأي شيء بأن يعكر مزاجي."

(١) سورة النحل ، الآية ٩٧ .

التغافل «راحة بال» ...

وهو العادة الذهبية التي تُحلق بالإنسان في عالم البهاء والرفعة وتمنحه السعة والتمكن من إدارة ذاته بحكمة ورويه، ورؤية ثاقبة وتعينه على التركيز على ما يريد!!

بعيداً عن كل المشتتات والملهيات.

لولا التغافل ما طاب عيش ولا دامت المودات :

الكل معرض في حياته اليومية لما قد ينغص يومه، ويعكر صفوه بكلم أو فعل في غير موضعه، ولكن التعاطي معها يختلف من شخص لآخر. منا من يُسهل استفزازه ويستشيط غضبا، ليستحيل يومه لبركان من المشاعر والانفعالات، ليمضي دون أن يستلذ المعنى الحقيقي ليوم لن يعود ولن يتكرر أبدا، على عكس البعض الآخر يتغافل ويتجاوز، يغض طرفه عن بعض المواقف والسلوكيات، ويمر عليها مرور الكرام دون أن يتعثر بما قد يُسقط يومه، وقد يأخذ بسقوطه عزيزا أو قريبا لزلة تُغتفر.

رب رحم يشفع له أو صداقة صادقة، وإن كان غير ذي إنسانية سامية خُلقاً وتخلقا.

قيل إن الإمام ابن حنبل سُئل: «أين نجد العافية؟» فقال: «تسعة أعشار العافية في التغافل عن الزلات»، ثم قال: «بل هي العافية كلها»[1]. العاقل الفطن لا يقف جابيا للزلات ولا مُتصيدا لهفوات، متتبعا لأخطاء غيره، مستجلبا الشقاء والتعاسة لنفسه، ليتعب ويُتعب غيره بكثرة التدقيق والتمحيص في القول والفعل.

(قال ابن الأثير متحدثا عن صلاح الدين الأيوبي: وكان صبورا على ما يكره، كثير التغافل عن ذنوب أصحابه، يسمع من أحدهم ما يكره ولا يعلق رغم ذلك ولا يتغير عليه)[2].

---

(1) تقدم صفحة ٢ .
(2) تقدم صفحة ١٧ .

تغافل حينـًا وتجاهـل أحيانـًا، وتغـابى وإن كنـت عالمـًا.. فـلا ضـير مـن ذاك، فلـيس كـل مـا يُصـدف لنـا أو يُقـال يسـتحق الـرد، قالهـا جبـران: «إذا تعلمـت التجاهـل فقـد اجتـزت نصـف مشاكل الحياة».

التغافل فن تعامل لا يُحسنه إلا كـريم ذو نفس راقيـة، ومـا أحوجنـا في هـذا الـزمن للعمـل بـه، استدامة للود والألفة بين الناس، ولراحة البال قبل كل ذلك، اشتري راحة بالك بما لا يكلفك شيئـًا، إلا أن

تتغافل وتتوقف عن إحصاء الصغيرة والكبيرة من البعيد قبل القريب.

التغافل من العقل والحكمة خصوصا مع الأقربين.

قال ابـن الجوزي رحمه الله: العـــاقـــل الذكي مـــن لا يـدقـــق في كل صـغيـــرة وكبيرة مـع أهـلـه وأحـبـابـه وأصـحـــابـه وجيـــرانـه"[1].

ومن تمام العقل أن تُعامل نفسك بالتدقيق وتُعامل غيرك بالتغافل وتحرص على أن تُغادر الدنيا بقلب لطيف طيب لين، وأثرٍ حَسن وسلامة صدر..

التغافل سمة القلوب الطيبة:

الإنسان منذ طفولته يميل إلى التواصل مع الآخرين. فمن طفولة بريئة، لا يعنيها ولا يؤثر عليها ما قد يحدث بينها وبين أقرانها من نزاعات وتعدٍّ بفعل أو قول؛ فهي قلوب لا تزال نظيفة، غير قابلة للظنون والشكوك والتأويل والتفسير؛ لذا سرعان ما يزول أي خلاف بينهم.

وعندما يكبر هذا الإنسان وينمو جسمـًا وعقلاً يزداد تواصله مع الآخرين، وتكبر دائرة علاقاته الاجتماعية، منها المستديمة كالزوجة والأولاد والإخوان والأقارب، ومنها العلاقات الأوسع كالجيران وجماعة المسجد والأصدقاء وزملاء العمل، ثم عامة من يقابله في الشارع أو في محل أو في مناسبات. في هذه المرحلة العمرية يبدأ أثناء تواصله مع الآخر يتأثر ويؤثر إيجابـًا

([1]) تهذيب الكمال (١٩/٢٣٠).

أو سلبًا؛ فتبدأ عملية الرصد للحركات والإشارات والتقولات والتصرفات للآخرين وسلوكياتها، ويتلقفها بالظنون والشكوك والتفسيرات؛ فتجد كثيراً من الناس يشغل نفسه بأمور تافهة، تُحدث له الهموم والغموم والضغط النفسي.. هذا لم يبتسم لي، وهذا لم يرد السلام، وهذا مقطب في وجهه، وهذا سلامه ومقابلته باردان، وهذا كتفي بكتفه ولم يسلم..

وكثير من الكلمات والتصرفات والأخطاء التي قد تكون غير مقصودة وبابًا ومنفذاً لشيطان ينزغ بها، وينفخ بها، ويفرق بين المسلم وأخيه، والزوج وزوجته، وبين الأقارب والأصدقاء وعامة الناس.

إن التغافل أيها المسلم وأيها الزوجان وأيها الأصدقاء وزملاء العمل وأيها الأقارب من أفضل الأمور في هذا الزمن الذي كثرت فيه المنغصات، وضعفت فيه الأنفس في تحملها للآخر؛ فالتغافل سمة القلوب الطيبة الطاهرة، ودليل الحكمة والتأني والتروي في ردود الفعل. أن تتغافل أي أن (تعديها وأنت فاهمها). يقال إن معاوية بن أبي سفيان قال لابنه يزيد وهو يدربه على الحُكْم «إنما يسود الناس الذكي المتغابي». أي المتغافل.

فليس من الذكاء تصيُّد الحركات والزلات بين الزوجين؛ فتكثر النزاعات والخلافات بينهما، ويسود الجفاء والعناد، وقد يتطور إلى ما لا تُحمد عقباه.. أو تتبُّع هفوات صديق أو زميل في العمل.

وجميل أن نتحمل ونحتسب في تفسيرات المواقف بنوايا حسنة، ونُرجع ذلك إلى احتمال أن هذا أسلوبه، أو هذه طريقته إذا كان هذا الموقف لا يمس الأخلاقيات، وليس فيه إهانة واضحة.

قال تعالى {قَالُواْ إِن يَسْرِقْ فَقَدْ سَرَقَ أَخٌ لَّه مِن قَبْلُ فَأَسَرَّهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِه وَلَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ..}[1]؛ إذ تغافل عليه السلام ولم يرد على ما يسمعه من إخوته من غمز ولمز رغم ما سبق له من الأذى من إخوته والتآمر عليه ورميه في البئر.

لولا التغافل لتبخرت العلاقات بين الناس، لذا كان هذا الخلق من أساسيات دوام العلاقات وأحد قوانينها، فلن تدوم علاقة بالمحاسبة والنظرة الفاحصة.

لَولا التَّغافُلُ عَن أشياءَ نَعرِفُها ما طابَ عَيشٌ ولا دامَت مَوَدَّات

فليس من العقل أن تكون دائماً فطناً لمّاحاً لكل شاردة وواردة، ولكن العقل والحكمة أنك تتعامى وتتغافل، وكانت العرب تردِّدُ كثيراً هذا البيت:

لَيسَ الغَبِيُّ بِسَيدٍ فِي قَوْمِهِ لِكِنَّ سَيِّدَ قَوْمِهِ المُتَغَابِي

نشهد في كل يوم عشرات المواقف السلبية، سواء في الطريق أو السوق أو العمل أو حتى في المنزل، وربما تقع مشاكل كثيرة في حياتك بسبب مواقف تافهة تشعل شرارة الغضب والشحناء في القلوب. وإذا تعلمت التجاهل، فقد اجتزت نصف مشاكل الحياة.

يذكر أن امرأة توفي زوجها، ولما انقضت أيام العزاء اجتمع عندها أهل زوجها ليخبروها بموضوع مهم، واحتاروا كيف يتحدثون معها عنه، فلما رأت منهم التردد والحيرة بادرتهم وقالت: أعلم أن ابنكم المرحوم كان متزوجاً عليَّ بزوجة أخرى! فقال والد الزوج باستغراب: وأنت تعلمين بزواجه هذه السنين وكأن شيئاً لم يكن؟! فقالت: وماذا يسعني أن أفعل لو لم أتغافل وواجهته بزواجه؟ كنا سنختلف وقد ننفصل، وأفضل الاحتمالات سيقسم بيني وبين زوجته الأخرى في المبيت والنفقة.. وإذا تشاجرنا وغضب مني تركني وذهب إليها، ولما تغافلت، كان كل الأيام معي، ودائماً يسعى لرضاي في كل شيء، في المبيت والنفقة،

[1] سورة يوسف ، الآية ٧٧ .

وكثيراً ما يتودد لي ويشتري لي الهدايا، خوفًا من أن أشعر بشيء، فأصبحت بعد زواجه من الثانية مدللة.

هذا التغافل وبعض نتائجه لحياة هانئة، فتَغافل بعدد شعر رأسك، تَغافل بعدد أنفاسك. فإن لم تُتقن فن التغافل ستخسر الكثير واوله عافيتك وراحتك وحياتك

وَلقدْ مررْتُ على اللّئيمِ يسبُّني ... فمضيْتُ ثُمَّت قُلْتُ لا يعْنينِي

نماذِجُ من التَّغافُلِ عندَ الأنبياءِ والمُرسَلينَ :

تغافُلُ يوسُفَ عليه السَّلامُ عن اتِّهامِ إخوتِه له بالسَّرِقةِ:

قال تعالى: (قَالُوا إِنْ يَسْرِقْ فَقَدْ سَرَقَ أَخٌ لَهُ مِنْ قَبْلُ فَأَسَرَّهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِهِ وَلَمْ يُبْدِهَا) [١].

(أي: فأخفى في نفسِه مقالتَهم هذه، أو أخفى الجُملةَ أو الكَلِمةَ التي بعدَها، وهي قولُه:(أَنْتُمْ شَرٌّ مَكَانًا، وَلَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ أي: لم يظهِرْ ما في نفسِه من مؤاخذتِهم بمقالتِهم، بل صفَح عنهم)[٢].

نماذِجُ من التَّغافُلِ عندَ النَّبيِّ ﷺ :

تغافُلُه ﷺ عمَّا كان يسمَعُه من شَتمٍ وأذى المُشرِكينَ:

عن أبي هُريرةَ رَضِيَ اللهُ عنه، قال: قال رسولُ اللهِ ﷺ: ((ألا تعجَبونَ كيف يصرِفُ اللهُ عني شَتمَ قريشٍ ولَعْنَهم؟ يَشتِمونَ مُذَمَّمًا ويلعَنونَ مُذَمَّمًا، وأنا محمَّدٌ!)) [٣].

تغافُلُه ﷺ عن التَّصرُّفِ المَعيبِ، وتعَرُّضُه له بالعَفوِ والصَّفحِ:

عن أنس بنِ مالِكٍ رَضِيَ اللهُ عنه، قال: ((كنتُ أمشي مع النَّبيِّ ﷺ وعليه بُردٌ نَجرانيٌّ غليظُ الحاشيةِ، فأدركه أعرابيٌّ فجَذَبه جَذبةً شديدةً، حتى نظرْتُ إلى صفحةِ عاتِقِ النَّبيِّ ﷺ قد

---

(١) سورة يوسف ، الآية ٧٧.
(٢) التفسير المنير (١٣/٤٢).
(٣) رواه البخاري (٣٥٣٣).

أَثَّرَت به حاشيةُ الرِّداءِ من شِدَّةِ جَذبَتِه! ثمَّ قال: مُرْ لي من مالِ اللهِ الذي عندَك، فالتَفَت إليه فضَحِك، ثم أمَرَ له بعطاءٍ!)) [1].

تغافُلُه ﷺ عمَّا وقع غَيرةً من بعضِ نِسائِه ﷺ:

عن أنس رَضِيَ اللهُ عنه، قال: ((كانَ النَّبيُّ ﷺ عِنْدَ بَعْضِ نِسَائِهِ، فأرْسَلَتْ إحْدَى أُمَّهَاتِ المُؤْمِنِينَ بصَحْفَةٍ فِيهَا طَعَامٌ، فَضَرَبَتِ الَّتي النَّبيُّ ﷺ في بَيْتِهَا يَدَ الخَادِمِ، فَسَقَطَتِ الصَّحْفَةُ فَانْفَلَقَتْ، فجَمَع النَّبيُّ ﷺ فِلَقَ الصَّحْفَةِ، ثُمَّ جَعَلَ يَجْمَعُ فِيهَا الطَّعَامَ الذي كانَ في الصَّحْفَةِ، ويقولُ: غَارَتْ أُمُّكُمْ. ثُمَّ حَبَسَ الخَادِمَ حتَّى أُتِيَ بصَحْفَةٍ مِن عِندِ الَّتي هو في بَيْتِهَا، فَدَفَعَ الصَّحْفَةَ الصَّحِيحَةَ إلى الَّتي كُسِرَتْ صَحْفَتُهَا، وأَمْسَكَ المَكْسُورةَ في بَيْتِ الَّتي كَسَرَتْ)) [2].

تغافله ﷺ عن خادمه انس بن مالك رضي الله عنه

خدَمْتُ رسولَ اللهِ ﷺ عَشْرَ سِنينَ، فما قال لي لشيءٍ فعَلْتُه: لِمَ فعَلْتَه؟ ولا لشيءٍ لم أفعَلْه: ألا فعَلْتَه؟ وكان بعضُ أهلِه إذا عتَبَني على شيءٍ يقولُ: دعُوه؛ فلو قُضِيَ شيءٌ، لكانَ [3].

كان النَّبيُّ ﷺ طَيِّبَ الشَّمائِلِ وحَسَنَ العِشْرَةِ.

وفي هذا الحديثِ يقولُ أنسُ بنُ مالِكٍ رضِيَ اللهُ عنه: "خَدَمْتُ رسولَ اللهِ ﷺ عَشْرَ سِنِينَ فما قال لِشَيْءٍ فَعَلْتُهُ: لِمَ فَعَلْتَهُ ولا لِشَيْءٍ لم أَفْعَلْهُ أَلَا فَعَلْتَهُ" وَالْمَعْنَى لَمْ يَقُلْ لِشَيْءٍ صَنَعْتُهُ لِمَ صَنَعْتَهُ؟، وَلَا لِشَيْءٍ لَمْ أَصْنَعْهُ، وَكُنْتُ مَأْمُورًا بِهِ: لِمَ لم تَصْنَعْهُ، بالتَّوبيخِ أو اللَّوْمِ على تَرْكِ الفِعلِ، "وكان بعْضُ أهْلِهِ"، أي: بعْضِ أهْلِ النَّبيِّ ﷺ، "إذا عَتَبَني"، أي: لَامَني، "على شَيْءٍ يقولُ: دَعوهُ؛ فلو قُضِيَ شَيْءٌ، لكان"، أي: لو قدَّر اللهُ قضاءَ أَمْرٍ لوَقَعَ فلا تَلوموهُ، ويَنْبَغي العِلْمُ بأنَّ تَرْكَ اعْتِراضِ النَّبيِّ ﷺ على أَنَسٍ رضِيَ اللهُ تَعالى عنه فيما خالَفَ أَمْرَهُ، إنَّما

---

[1] رواه البخاري (٣١٤٩) واللفظ له، ومسلم (١٠٥٧).
[2] رواه البخاري (٥٢٢٥).
[3] رواه البخاري (٦٠٣٨)، ومسلم (٢٣٠٩) مختصراً .

يُفرَضُ فيما يَتعلَّقُ بالخِدْمَةِ لا فيما يَتعلَّقُ بالتَّكاليفِ الشَّرْعيَّةِ، فإنَّه لا يَجوزُ تَرْكُ الاعْتِراضِ فيه.

وفي الحديثِ: الرِّفقُ بالخادِمِ وحُسنُ مُعاملتِه.

وفيه: بيانُ هَدْيِ النبيِّ ﷺ في مواجهةِ أخطاءِ الأطفالِ والخَدمِ .

نماذجُ من التَّغافُلِ عندَ الصَّحابةِ :

تغافُلُ ابنِ عَبَّاسٍ عن رَجُلٍ سَبَّه: قال عِكرِمةُ:

(سَبَّ رجُلٌ ابنَ عَبَّاسٍ ، فلمَّا قضى مقالتَه قال: يا عِكرِمةُ، انظُرْ هل للرَّجُلِ حاجةٌ فتقضِيَها له؟ قال: فنَكَس الرَّجُلُ رأسَه استحياءً!) [1] .

تغافُلُ المغيرةِ بنِ شُعبةَ عمَّا يُنفِقُه أهلُه:

قال ابنُ الجَوزيِّ: (خطب المغيرةُ بنُ شُعبةَ وفتًى من العَرَبِ امرأةً، وكان الفتى طريرًا جميلًا، فأرسلَتْ إليهما المرأةُ، فقالت: إنَّكما قد خطَبْتُماني ولستُ أجيبُ أحدًا منكما دونَ أن أراه وأسمعَ كلامَه، فاحضُرا إن شِئتُما، فحَضَرا فأجلسَتْهما بحيثُ تراهما وتسمَعُ كَلامَهما، فلمَّا رآه المغيرةُ ونظر إلى جمالِه وشبابِه وهيئتِه يَئِسَ منها، وعَلِم أنَّها لن تؤثِرَه عليه، فأقبل على الفتى فقال له: لقد أوتيتَ جمالًا وحُسنًا وبيانًا، فهل عندك سوى ذلك؟ قال: نعم، فعدَّد محاسِنَه ثمَّ سكَتَ، فقال له المغيرةُ: كيف حِسابُك؟ قال: ما يسقُطُ عليَّ منه شيءٌ، وإنِّي لأستدرِكُ منه أدَقَّ من الخَردلةِ! فقال له المغيرةُ: لكنَّني أضَعُ البَدرةَ في زاويةِ البيتِ فيُنفِقُها أهلي على ما يُريدونَ، فما أعلَمُ بنَفادِها حتَّى يسألوني غيرَها! فقالت المرأةُ: واللهِ لَهذا الشَّيخُ الذي لا يحاسِبُني أحَبُّ إليَّ من هذا الذي يُحصي عليَّ مِثلَ صَغيرِ الخَردَلِ! فتزوَّجَت المغيرةَ) [2].

---

[1] سبل الهدى والرشاد للصالحي (١١/١٣٠).
[2] الأذكياء لابن الجوزي (٢٩-٣٠).

نماذجُ من التَّغافُلِ عندَ السَّلَفِ والعلماءِ المتقدمينَ والمتأخرينَ وغيرِهم :

تغافُلُ عليِّ بنِ حُسينٍ:

عن موسى بنِ طريفٍ، قال: (اسْتَطالَ رجلٌ على عليِّ بنِ حسينٍ فتغافَل عنه، فقال لـه الرَّجـلُ: إيَّاكَ أعني، فقال له عليٌّ: وعنك أُغْضي)[1] .

تغافُلُ عُمَرَ بنِ عَبدِ العزيزِ:

نال رجُلٌ من عُمَرَ بنِ عبدِ العزيزِ ، فقيل له: ما يمنَعُك منه؟ فقال: إنَّ المتَّقيَ مُلجَمٌ [2] .

ولمَّا وَلِيَ بدابِقٍ خرج ذاتَ ليلةٍ ومعـه حَرَسـيٌّ، فـدخل المسـجِدَ، فمَـرَّ في الظُّلمـةِ برَجُـلٍ نـائمٍ، فعَثَر به، فرفع رأسَه إليه، فقال: أمجنونٌ أنت؟ قال: لا. فهَـمَّ بـه الحرَسـيُّ، فقـال لـه عُمَـرُ: مَـهْ! إنَّما سألني: أمجنونٌ أنت؟ فقُلتُ: لا [3] .

تغافُلُ حاتمٍ الأصَمِّ:

قال أبو عليٍّ الدَّقَّاقُ: (جاءت امرأةٌ فسألت حاتمًا عن مسألةٍ، فـاتَّفَق أنَّـه خـرج منهـا صـوتٌ في تلك الحالةِ، فخَجِلَت. فقال حاتِمٌ: ارفَعي صوتَك، فأوهمَها أنَّه أصَـمُّ، فسُـرَّت المـرأةُ بـذلك، وقالت: إنَّه لم يسمَعِ الصَّوتَ؛ فلُقِّبَ بحاتِمٍ الأصَمِّ)[4] .

قال ابنُ القَيِّمِ مُعَلِّقًا: (وهذا التَّغافُلُ هو نِصفُ الفُتُوَّةِ) [5] .

تغافُلُ سُلَيمانَ بنِ عَبدِ الملِكِ:

قال الجاحِظُ: (وفيما يُحكى عن سليمانَ بنِ عَبدِ الملِكِ أنَّه خرج في حياةِ أبيه لمتنزَّهِـه، فبُسِـط له في صحراءَ، فتغدَّى مع أصحابِه، فلمَّا حان انصرافُه تشاغلَ غِلمانُه بالتَّرحالِ، وجاء أعرابيٌّ، فوجد منهم غَفلةً، فأخذ دُوَاجَ سُلَيمانَ، فرمى به على عاتِقِه، وسـليمانُ ينظُـرُ إليـه، فبَصُـرَ بـه

---

[1] تاريخ دمشق لابن عساكر (٣٩٥/٤١).
[2] الطبقات الكبير لابن سعد (٣٦٥/٧).
[3] الطبقات الكبير لابن سعد (٣٨٥/٧).
[4] الرسالة للقشيري (٦٣/١)، ((مدارج السالكين)) لابن القيم (٣٢٨/٢).
[5] مدارج السالكين (٣٢٨/٢).

بعضُ حَشَمِه، فصاح به: ألْقِ ما عليك! فقال الأعرابيُّ: لا لَعَمْري! لا أُلقيه ولا كَرامةَ! هذا كِسوةُ أميرِ المؤمنينَ وخِلعَتُه، فضَحِك سليمانُ، وقال: صدَقَ، أنا كسوتُه! فمَرَّ كأنَّه إعصارُ الرِّيحِ) [1] .

تغافُلُ رجُلٍ عن رجُلٍ أساء إليه وبَذا عليه:

قال أبو عُبَيدةَ: (بذا رجُلٌ على آخَرَ من العَرَبِ، فتغافل عنه، فقال: إنِّي أسكُتُ كالغافِلِ الذي لم يسمَعْ) [2] .

تغافُلُ صَلاحِ الدِّينِ الأيُّوبيِّ:

قال ابنُ الأثيرِ يَصِفُ صلاحَ الدِّينِ: (وكان -رحمه اللهُ- كريمًا حليمًا، حسَنَ الأخلاقِ متواضِعًا، صبورًا على ما يكرَهُ، كثيرَ التَّغافُلِ عن ذُنوبِ أصحابِه، يسمَعُ من أحَدِهم ما يكرَهُ ولا يُعلِمُه بذلك ولا يتغيَّرُ عليه، وبلغَني أنَّه كان يومًا جالِسًا وعندَه جماعةٌ، فرمى بعضُ المماليكِ بعضًا بسَرْمُوز فأخطأَتْه، ووصَلَت إلى صلاحِ الدِّينِ فأخطأَتْه، ووقَعَت بالقُربِ منه، فالتَفَت إلى الجهةِ الأُخرى يكَلِّمُ جليسَه ليتغافَلَ عنها!) [3] .

تغافُلُ ابنِ تيميَّةَ وعَفوُه عمَّن آذوه وتكَلَّموا فيه:

قال ابنُ كثيرٍ: (وسِمعتُ الشَّيخَ تَقيَّ الدِّينِ يَذكُرُ ما كان بينه وبين السُّلطانِ من الكلامِ لمَّا انفردا في ذلك الشُّبَّاكِ الذي جلسَا فيه، وأنَّ السُّلطانَ استفتى الشَّيخَ في قتلِ بَعضِ القُضاةِ بسَبَبِ ما كانوا تكلَّموا فيه، وأخرج له فتاوى بعضِهم بعَزلِه من المُلكِ ومبايعةِ الجاشَنْكيرِ، وأنَّهم قاموا عليك وآذَوك أنت أيضًا، وأخذ يحثُّه بذلك على أن يُفتيَه في قَتلِ بعضِهم، وإنما كان حَنَقُه عليهم بسَبَبِ ما كانوا سَعَوا فيه من عزلِه ومبايعةِ الجاشَنْكِيرِ، ففهم الشَّيخُ مُرادَ السُّلطانِ، فأخذ في تعظيمِ القضاةِ والعُلماءِ، ويُنكِرُ أن ينالَ أحدًا منهم سُوءٌ، وقال له: إذا قتَلْتَ

---

[1] التاج في أخلاق الملوك (ص: ١٠١-١٠٢).
[2] المجالسة وجواهر العلم للدينوري (٤٢٨/٣).
[3] الكامل في التاريخ (١١٩/١٠).

هؤلاء لا تجِدُ بَعدَهم مِثْلَهم، فقال له: إنَّهم قد آذوك وأرادوا قَتْلَك مرارًا! فقال الشَّيخُ: من آذاني فهو في حِلٍّ، ومن آذى اللهَ ورسولَه فاللهُ ينتَقِمُ منه، وأنا لا أنتَصِرُ لنفسي. وما زال به حتى حَلُمَ عنهم السُّلطانُ وصَفَح) [1] .

تربيةُ العِراقيِّ على خُلُقِ التَّغافُلِ:

قال العِراقيُّ: (ومن كلامِ بَعضِهم: عَظِّموا مقاديرَكم بالتَّغافُلِ، وهذا الكلامُ ممَّا كان والدي - رحمه اللهُ- يؤدِّبُني به في مبدَأِ شَبابي حينَ يرى غَضَبي من كَلِماتٍ تَرِدُ عَلَيَّ) [2] .

نماذجُ من التَّغافُلِ عندَ العُلَماءِ المعاصِرينَ:

تغافُلُ محمَّد الأمين الشِّنْقيطيِّ عن كثيرٍ من الأمورِ، وسِرُّ ذلك:

قال محمَّدُ بنُ إبراهيمَ: (كان الشَّيخُ محمَّد الأمين الشِّنقيطيُّ - رحمه الله- كثيرَ التَّغاضي عن كثيرٍ من الأمورِ في حَقِّ نفسِه، وحينما يُسأَلُ عن ذلك كان يقولُ:

ليس الغَبيُّ بسَيِّدٍ في قومِه لكِنَّ سَيِّدَ قَومِه المُتغابي.

تغافُلُ ابنِ بازٍ عن المسيءِ ومقابلتُه الإساءةَ بالعَفوِ والصَّفحِ:

قال محمَّدُ بنُ موسى: (لم يكُنْ يُعَنِّفُ أحدًا، ولم يكُنْ يقابِلُ الإساءةَ بالإساءةِ، بل يعفو ويصفَحُ، ويقابِلُ الإساءةَ بالإحسانِ، ولم أسمَعْ منه طيلةَ سِتَّ عَشرةَ سَنةً كَلِمةً تُعابُ!) [3] .

وقال في موضِعٍ آخَرَ: (وإذا بلغه أنَّ أحدًا من المخالفينَ رماه بسوءٍ، أو ذكَرَه بذَمٍّ، لم يَزِدْ على أن يقولَ: سامحَه اللهُ، سامحَه اللهُ!) [4] .

- تغافُلُ ابنِ عُثَيمين عن رجُلٍ عامَلَه بغِلظةٍ وجَذَبه بقُوَّةٍ:

(كان مرَّةً يمشي في طريقِ العودةِ من المسجدِ، وطُلَّابُه يقرؤون عليه، يقرأُ عليه الطَّالِبَ الأيسَرَ، واخترق ما بينهما، وأمسك الشَّيخَ من كَتِفِه وجذَبه بقوَّةٍ، حتى استدار جسَدُ الشَّيخِ من قوَّةِ

---

[1] البداية والنهاية (١٨/٩٤).
[2] طرح التثريب (٨/١١١).
[3] الأسباب المفيدة في اكتساب الأخلاق الحميدة لمحمد بن إبراهيم (ص: ١٧).
[4] جوانب من سيرة الإمام عبدالعزيز بن باز (ص: ١٧٧).

الجذبةِ! حتى قال بعضُ طلَّابِ الشَّيخِ: الآنَ ربَّما ينفَجِرُ عليه، ولكنَّه فاجأهم أنَّ الشَّيخَ ابتسم له، وهَشَّ في وجهِ هذا الأعرابيِّ الذي جاء بهذه الجلافةِ، وسأله عن حاجتِه، فلمَّا أخبره قال: خُذْ هذه الورقةَ، كتبتُ حاجاتي في ورقةٍ أُخرى، فاعتذر الشَّيخُ، فقال: أنت لا تَقِفُ لي، فلم يزَلْ به حتى قضى له الشَّيخُ حاجتَه، وواصل طريقَه، وهذا يُذَكِّرُ بخُلُقِ النَّبيِّ مع الأعرابيِّ الذي جاءه) [1] .

تغافل " لترتاح صحيًا ونفسيًا .. ولا تجعل صدرك وقلبك ساحة معارك تافهة:

كل الراحة تجدها في التغافل.. تغافل لتسعد، ليرتاح بالك، لتبعد شرور كثيرة عنك.. عوّد روحك على التغافل لكي تعيش .. لا تحاسب الآخرين على كل شيء لكي ترتاح .. التزم الصمت قليلا ، فأنت روح تستحق السلام ..

كيف تكون سعيداً :

- الإيمان والعمل الصالح هما سر حياتك الطيبة ، فاحرص عليهما .
- اطلب العلم والمعرفة ، وعليك بالقراءة فإنها تذهب الهم .
- جدد التوبة واهجر المعاصي ؛ لأنها تنغص عليك الحياة .
- عليك بقراءة القرآن متدبراً ،وأكثر من ذكر الله دائمًا .
- أحسن إلى الناس بأنواع الإحسان ينشرح صدرك .
- كن شجاعًا لا وجلاً خائفًا ، فالشجاع منشرح الصدر .
- طهر قلبك من الحسد والحقد والدغل والغش وكل مرض .
- اترك فضول النظر والكلام والاستماع والمخالطة والأكل والنوم .
- انهمك في عمل مثمر تنسَ همومك وأحزانك .
- عش في حدود يومك وانس الماضي والمستقبل .

([1]) شذرات البلاتين من سير العلماء المعاصرين لأحمد بن سالم (ص: ١٧٧)

- انظر إلى من هو دونك في الصورة والرزق والعافية ونحوها .
- قدِّر أسوأ الاحتمال ثم تعامل معه لو وقع .
- لا تطاوع ذهنك في الذهاب وراء الخيالات المخيفة والأفكار السيئة .
- لا تغضب ، واصبر واكظم واحلم وسامح ؛ فالعمر قصير .
- لا تتوقع زوال النعم وحلول النقم ، بل على الله توكل .
- أعطِ المشكلة حجمها الطبيعي ولا تضخم الحوادث .
- تخلص من عقدة المؤامرة وانتظار المكاره .
- بسِّط الحياة واهجر الترف ، ففضول العيش شغل ، ورفاهية الجسم عذاب للروح .
- قارن بين النعم التي عندك والمصائب التي حلت بك لتجد الأرباح أعظم من الخسائر .
- الأقوال السيئة التي قيلت فيك لن تضرك ، بل تضر صاحبها فلا تفكر فيها .
- صحح تفكيرك ، ففكر في النعم والنجاح والفضيلة .
- لا تنتظر شكراً من أحد ، فليس لك على أحد حق ، وافعل الإحسان لوجه الله فحسب .
- حدد مشروعـًا نافعـًا لك ، وفكر فيه وتشاغل به لتنسى همومك .
- احسم عملك في الحال ولا تؤخر عمل اليوم إلى غد .
- تعلم العمل النافع الذي يناسبك ، واعمل العمل المفيد الذي ترتاح إليه .
- فكر في نعم الله عليك ، وتحدث بها واشكر الله عليها .
- اقنع بما آتاك الله من صحة ومال وأهل وعمل .
- تعامل مع القريب والبعيد برؤية المحاسن وغض الطرف عن المعائب .
- تغافل عن الزلات والشائعات وتتبع السقطات وأخبار الناس .
- عليك بالمشي والرياضة والاهتمام بصحتك ؛ فالعقل السليم في الجسم السليم .
- ادع الله دائمـًا بالعفو والعافية وصالح الحال والسلامة .

- تفاؤل وأمل وتغافَل ستجد السعادة والنجاح الدائم في حياتك.

قواعد تعيننا في التعامل مع الشدائد :

١- القاعدة الأولى: (لستَ وحدك فإن الله معك يحيطك بعنايته ولطفه).

٢- القاعدة الثانية: (لا يقدر الله شيئا إلا لحكمة).

٣- القاعدة الثالثة: (جالب النفع ودافع الضر هو الله، فلا تتعلق إلا به فغير الله إنما هم اسباب).

٤- القاعدة الرابعة: (ما أصابك لم يكن ليخطئك ، وما أخطأك لم يكن ليصيبك فلا تتحسر على شيء فاتك أو اصابك).

٥- القاعدة الخامسة: (اعرف حقيقة الدنيا تسترح فأنها دار ابتلاء ولو صفت لأحد لكان الانبياء اولى الخلق بذألك).

٦- القاعدة السادسة: (أحسن الظن بربك فإن الله عند حسن ظن عبده به).

٧- القاعدة السابعة: (اختيار الله لك خير من اختيارك لنفسك ففي الحديث إن الله لا يختار لعبده المؤمن الا ما هو خيرا له) .

٨- القاعدة الثامنة: (كلما اشتدت المحنة قرُب الفرج أن مع العسر يسر أن مع العسر يسر).

٩- القاعدة التاسعة: (لا تفكر فى كيفية الفرج فإن الله إذا أراد شيئا هيأ له أسبابه بشكل لا يخطر على بال) .

١٠- القاعدة العاشرة: (عليك بدعاء من بيده مفاتيح الفَرَج فإنه وعد من دعاه مضطرا بالإجابة)

- اشغل نفسك بالعلم والمعرفة

العلم بالكتاب والسنة عليهما مدار سعادة الدنيا والآخرة

عَنْ مَالِكِ بْنِ أَنَسٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ ، أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ قَالَ : ((تَرَكْتُ فِيكُمْ أَمْرَيْنِ، لَنْ تَضِلُّوا مَا مَسَكْتُمْ بِهِمَا : كِتَابَ اللهِ، وَسُنَّةَ نَبِيِّهِ)) [1] .

قال العلامة ابن باز رحمه الله : إنَّ خير ما بُذِلت فيه الأعمار والأوقات والأموال ، هو العلم بكتاب الله وسنة رسوله ﷺ إذ عليهما مدار السعادة والنجاة في الدنيا والآخرة . [2] .

قواعد السعادة السبع المتفق عليها :

١ – لا تكره احدا مهما اخطأ في حقك.

٢ – لا تقلق أبدا مهما بلغت الهموم.

٣– عش في بساطة مهما علا شأنك.

٤ – توقع خيرا مهما كثر البلاء.

٥ – أعط كثيرا ولو حرمت.

٦ – ابتسم ولو القلب يقطر دما.

٧– لا تقطع دعاءك لأخيك

لا شيء في الطبيعة يعيش لنفسه

- النهر لا يشرب ماءه -
- الأشجار لا تأكل ثمارها -
- الشمس لا تُشرق لذاتها -
- الزهرة لا تعبق لنفسِها -

" فلنعيش لبعضنا " هذا هو قانون طبيعي فنكون عونا لبعض ولا نكون سببا لتعاسة بعضنا البعض.

---

(1) موطأ مالك(٢٦١٨). وحسن الألباني إسناده في تخريج مشكاة المصابيح(١٨٤).
(2) مجموع الفتاوى(٢٤/٧)

إن أردت أن تسعد

لا تقف عند كل محطة

ولا تجعل من كل موقف معركة

ولا تدقق على من حولك

ولا تنبش ما غُطّي

ولا تفتح ما أُقفل

ولا تداهم النوايا

ولا تحرص على معرفة كل التفاصيل

خذ من الناس ما ظهر لك منهم من خير

ولا تنبش باحثا عن عيب

دع الخلق للخالق ودع الحياة تسير "

من أراد العلم فليتق الله (وَاتَّقُوا اللهَ وَيُعَلِّمُكُمُ اللهُ)[١]

ومن أراد الرزق فليتق الله (مَنْ يَتَّقِ اللهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا (٢) وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ)[٢]

ومن أراد تيسير الأمور فليتق الله (وَمَنْ يَتَّقِ اللهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا) [٣]

ومن أراد التوفيق لمعرفة الحق من الباطل فليتق الله (إِنْ تَتَّقُوا اللهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا)[٤]

ومن أراد تكفير السيئات فليتق الله (وَيُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ)[٥]

ومن أراد النجاة في الآخرة فليتق الله (ثُمَّ نُنَجِّي الَّذِينَ اتَّقَوْا)[٦]

ومن أراد الجنة فليتق الله (تِلْكَ الْجَنَّةُ الَّتِي نُورِثُ مِنْ عِبادِنا مَنْ كانَ تَقِيًّا)[٧]

---

(١) سورة البقرة ، الآية ٢٨٢ .
(٢) سورة الطلاق ، الآيات ٢-٣ .
(٣) سورة الطلاق ، الآية ٤ .
(٤) سورة الأنفال ، الآية ٢٩ .
(٥) سورة الأنفال ، الآية ٢٩ .
(٦) سورة مريم ، الآية ٧٢.
(٧) سورة مريم ، الآية ٦٣ .

ومن أراد أن يكون وليا لله فليتق الله (لَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (٦٢) الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ)[١]

ولتعلم أن تقوى الله هي وصيته تعالى للأولين وللآخرين فقال (وَلَقَدْ وَصَّيْنَا الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَإِيَّاكُمْ أَنِ اتَّقُوا اللهَ)[٢].

سَيَجْعَلُ اللهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا" :

حسن الظن بالله تعالى؛ هو قوة اليقين بما وعد الله تعالى عباده من سعة كرمه ورحمته، ورجاء حصول ذلك.

فعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: يَقُولُ اللهُ تَعَالَى: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي)[٣].

ثق بوعد الله، صدّق قول الله، اعتمد على الله، توكل على الله، فهو حسبنا ونعم الوكيل (فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا)[٤]

الحمد لله الذي وعدنا باليسر وجعله مقرون بالعسر لا يأتي بعده بل معه! فلا تعلم مع أي باب يدخل اليسر الذي يُبهج قلبك ويقرّ عينك، أحسِن الظن به، وسلّم أمرك للرحيم القادر، ونم آمنًا مُطمئن

وأرى بشارات السماءِ قريبةً ... إنَّ الشدائِدَ بَعدهُنّ رخَاءُ

فغدًا سيرتحلُ الظلامُ وينجلي ... ويُشِعُّ مِن بينِ الضلوعِ ضِياءُ

واللهِ لن أخشى الحياةَ وضِيقَها ... ما دامَ لي فوقَ السماءِ رجاءُ

ما بين آمالي إلى تحقيقِها ... صِدقُ اليقينِ وسَجدةٌ ودعاءُ

حسن الظن بإجابة الدعاء، يكون بقوة اليقين بأن الله تعالى يجيب الداعي؛ حيث قال عزّ وجلّ:

---

(١) سورة يونس، الآيات: ٦٢، ٦٣ .
(٢) سورة النساء الآية ١٣١ .
(٣) رواه البخاري (٧٤٠٥) ومسلم (٢٦٧٥).
(٤) سورة الشرح الآيات ٥-٦ ،

(وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ) [1].

لكن إن تأخر جوابه ، فلا يقنط من رحمة الله تعالى وسعة كرمه؛ فإن في القنوط سوء ظن بالله تعالى، وهو أمر محرم.

قال الله تعالى: (قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ) [2].

وقال الله تعالى: (وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) [3]

وسوء الظن هذا : مانع من الإجابة.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ: أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ قَالَ: يُسْتَجَابُ لِأَحَدِكُمْ مَا لَمْ يَعْجَلْ، يَقُولُ: دَعَوْتُ فَلَمْ يُسْتَجَبْ لِي [4].

فإذا تأخر جواب دعوته بأمر من أمور الدنيا؛ فإحسان الظن بالله تعالى، هو أن يرجو أن الله تعالى قد خار له في ذلك ، وقدّر له ما هو .

حكاية مؤثرة و فيها عبرة :

تزوج رجل فقير بفتاة فقيرة ووضعت منه ثلاث أولاد، لم تجد منه إلا الجفاء والضرب والإهانة، كان سيء الخلق بذيء اللسان مليء الرعب في قلوبهم لا يسمع لأحد .... تركهم بدون أن يترك لهم قوت يومهم، وتزوج من أخرى لمالها، وهي تزوجت منه لقوته وشبابه .

مرت عشر سنوات لا يعلم أين أبناءه وزوجته ،وقد خارت قواه وذهب شبابه ، ولكن زوجته مازالت بشبابها، فتغير الحال معه لم يسمع كلمات كما سبق وظهر الملل على الزوجة ،طلبت منه الطلاق وتم طرده من بيتها ،فضاق به الحال ولم يجد ما يأكله حتى قطعه خبز ...

---

[1] سورة البقرة ، الآية ١٨٦.
[2] سورة الحجر الآية ٥٦.
[3] سورة يوسف ، الآية ٨٧
[4] رواه البخاري (٦٣٤٠) ، ومسلم (٢٧٣٥).

مرت الأيام وظهرت عليه علامات المتسولين متسخ الجسد رث الثياب، وكان مبيته تحت إحدى الجسور ،وكان يظهر عليه الخوف من صوت الأقدام التي تقترب منه خوفًا من إيداعه إحدى المصحات أو السجون.

مرت الأيام والسنين وصار أهل الخير يشفقون عليه بوجبة غداء ،وعرض عليه أحدهم المساعدة بأن يأخذه إلى إحدى المدن القريبة ليعمل عامل نظافة في إحدى المستشفيات داخل كراج سيارات بها ، واهتم به هذا الرجل وحممه واشترى له ثياب نظيفة ...وهكذا تغير الزوج وأصبح نظيفًا نوعًا ما وفي إحدى الأيام دخلت سيارة فارهة، تقدم الرجل وفتح باب السيارة ويرحب به وإذا بسيدة تجلس بجانب صاحب السيارة وقد تعرفت عليه تمامًا أنه زوجها وصاحب السيارة أحد أبناءه

نظرت إليه نظرة تعجب لسوء حالته ومدى تغير وجهه وعلامات المرض تجوب ملامحه، الابن ترك أمه في السيارة لدقائق وذهب..... سألت الزوجة زوجها هل تعلم من أنا قال نعم أعلم أنتِ زوجتي التي تركتكِ و أولادي دون وجبة عشاء ، قالت له وهذا ولدي صاحب المستشفى التي أنت تعمل بها عامل تغسل السيارات!

وأنا قد أكرمني الله وتزوجت بعد طلاقي منك غيابيًا برجل ثري جداً وقد تغيرت أحوالنا للأفضل ولولا قساوة قلبك وجفائك ما كان ولدي أصبح طبيبًا كبيراً ولا باقي أبنائي في أعلى المناصب..... كنتُ أتخيل أنه من سوء حظي زواجي بك لكن علمت أن الله ينصف المظلوم ويقدر كل خير لعباده وحتى إن كانت بدايته صعبة....فلولا تركتنا وهجرتنا لما تحسنت أحوالنا.

وعسى أن تكرهوا شيئًا وهو خيرٌ لكم.

سبحانك ربي ما أعظمك ...

فمن حكمته أنه يختار لنا الخير ونحن لا نعلم

بل نحن من يستعجل الامور ،،،

تفويض الأمر لله راحة وطمأنينة :

وقال الله تعالى: (وَلِلَّهِ غَيْبُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِلَيْهِ يُرْجَعُ الْأَمْرُ كُلُّهُ فَاعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ وَمَا رَبُّكَ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ) [١].

وقال الله تعالى: (وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ) [٢].

وقال : (رَبَّنَا عَلَيْكَ تَوَكَّلْنَا وَإِلَيْكَ أَنَبْنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ (٤) رَبَّنَا لَا تَجْعَلْنَا فِتْنَةً لِّلَّذِينَ كَفَرُوا وَاغْفِرْ لَنَا رَبَّنَا إِنَّكَ أَنتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ (٥))[٣] .

وقوله تعالى في هذه الآية الكريمة: (وَأُفَوِّضُ أَمْرِي إِلَى اللهِ إِنَّ اللهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ * فَوَقَاهُ اللهُ سَيِّئَاتِ مَا مَكَرُوا) [٤]: دليل واضح على أن التوكل الصادق على الله، وتفويض الأمور إليه سبب للحفظ والوقاية من كل سوء ...

فقد دلت هذه الآية الكريمة، على أن فرعون وقومه أرادوا أن يمكروا بهذا المؤمن الكريم وأن الله وقاه، أي حفظه ونجاه من أضرار مكرهم وشدائده ، بسبب توكله على الله، وتفويضه أمره إليه "[٥]

عَنْ ابْن عبَّاس رضي الله عنهما أَنَّ رَسُول اللهِ كانَ يقُولُ: اللَّهُم لَكَ أسْلَمْتُ وبِكَ آمنْتُ، وعليكَ توَكَّلْتُ، وإلَيكَ أنَبْتُ، وبِكَ خاصَمْتُ. اللَّهمَّ أعُوذُ بِعِزَّتِكَ، لا إلَه إلاَّ أنْتَ أنْ تُضِلَّنِي أنْت الْحيُّ الَّذي لاَ تمُوتُ، وَالْجِنُّ وَالإِنْسُ يمُوتُونَ [٦] .

---

(١) سورة هود ، الآية ١٢٣ .
(٢)سورة الفرقان ، الآية ٥٨.
(٣) سورة الممتحنة ، الآيات ٤-٥ .
(٤) سورة غافر ، الآيات ٤٤-٤٥
(٥)"أضواء البيان" (٩٦/٧ – ٩٧).
(٦) رواه البخاري (٧٣٨٥) ومسلم (٢٧١٧) .

عن ابْنِ عَبَّاس رضي الله عنهما أيضـًا قَالَ: "حسْبُنَا اللهُ ونِعْمَ الْوكِيلُ قَالَهَا إبْـراهِيمُ حـينَ أُلْقِـى فِي النَّارِ، وَقالهَا مُحمَّدٌ حِينَ قَالُوا: (إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانـًا وقَالُوا: حَسْبُنَا اللهُ وَنِعْمَ الْوكِيلُ)[1] [2].

لكن التوكل والتفويض الصحيح : لا بد أن يقترن به القيام بالأسباب المشروعة ، كما يشير إليه حديث أَنَس بْن مَالِكٍ؛ حيث قال: (قَالَ رَجُلٌ: يَا رَسُولَ اللهِ أَعْقِلُهَا وَأَتَوَكَّلُ، أَوْ أُطْلِقُهَا وَأَتَوَكَّلُ؟ قَالَ: اعْقِلْهَا وَتَوَكَّلْ) [3] .

فالمتوكل على الله حقيقة : يباشر الأسباب المشروعة ؛ خاصة إذا كانت واجبة.

قال ابن رجب رحمه الله تعالى:

" واعلم أن تحقيق التوكل لا ينافي السعي في الأسباب التي قدر الله سبحانه المقدورات بها، وجرت سنته في خلقه بذلك، فإن الله تعالى أمر بتعاطي الأسباب ، مع أمره بالتوكل، فالسعي في الأسباب بالجوارح طاعة له، والتوكل بالقلب عليه : إيمان به[4] ...

من أعظم الأمثلة التي ذُكرت عن تفويض أمورنا لله.. حين قال يعقوب -عليه السلام- "أخاف أن يأكله الذئب".. فقد يوسف وفقد بصره، وبعدها عندما قال: "وأفوّض أمري إلى الله".. أعاد الله له يوسف وبصره! لذلك كرروا دائمًا وفي جميع أمور حياتكم: "اللهم إني فوضت أمري إليك فتولّني برحمتك

ارشدنا نبينا محمد ﷺ أن نكون مفوضين امورنا لله ليلا بنهار

إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ، فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ علَى شِقِّكَ الأيْمَنِ، ثُمَّ قُلْ: اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ وجْهِي إِلَيْكَ، وفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً ورَهْبَةً إِلَيْكَ، لا مَلْجَأَ ولَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، اللَّهُمَّ آمَنْتُ بكِتَابِكَ الذي أَنْزَلْتَ، وبِنَبِيِّكَ الذي أَرْسَلْتَ، فإنْ

---

(1)سورة آل عمران ، الآية ١٧٣ .
(2) رواه البخاري (٤٥٦٣) .
(3) رواه الترمذي (٢٥١٧) وحسنه الألباني في "صحيح سنن الترمذي" (٢٥١٧).
(4) جامع العلوم والحكم ت الأرنؤوط (٤٩٨/٢) .

مُتَّ مِن لَيْلَتِكَ، فأنْتَ علَى الفِطْرَةِ، واجْعَلْهُنَّ آخِرَ ما تَتَكَلَّمُ بهِ. قالَ: فَرَدَّدْتُهَا علَى النبيِّ ﷺ، فَلَمَّا بَلَغْتُ: اللَّهُمَّ آمَنْتُ بكِتَابِكَ الذي أنْزَلْتَ، قُلتُ: ورَسولِكَ، قالَ: لَا، ونَبِيِّكَ الذي أرْسَلْتَ[1]

فكرة تفويض الأمر لله مريحة جدًا وبعيدًا عن كون الأمر الذي نبتغيه تحقّق أم لا ، يكفينا أننا بالتوكّل

نكون في ظلال معيّة الله وكفايته لنا وأنّه سبحانه وتعالى أعلم بمصلحتنا وإن جهلنا خوافيَ اللطف ".

مفاتيح الفرج :

مفاتيح الفرج التي دعا بها الانبياء عليهم الصلاة والسلام فأجاب الله دعائم وهي مستنبطة من كتاب الله ومن سنة رسوله ﷺ يفتح الله بها الأقفال المغلقة بحوله وقوته سيفتح الله بابا كنت تحسبه من شدة إليأس لم يخلق بمفتاح فكن على يقين بها سيجعل الله بعد عسر يسرا

وليس لنا غير الله في تفريج الكروب وزوال الهموم وتنفيس الكروب

لنا بالله آمالٌ وسلوى

وعند الله ما خاب الرجاءُ

إذا اشتدت رياحُ اليأْس فينا

سيعقبُ ضيقَ شدتِها الرخاءُ

أمانينا لها ربٌ كريمٌ

إذا أعطى سيدهشُنا العطاءُ

وهي :

[1] رواه البخاري (٢٤٧)، ومسلم (٢٧١٠)

القرآن الكريم المعجزة الخالدة والشفاء من كل داء والغنى من كل فقر والهدى من كل ضلالة

وأسماء الله الحسنى، والصلاة المفروضة ، والصلاة على رسول الله عليه الصلاة والسلام، والدعاء بإخلاص وحضور قلب ، التوسل إلى الله ، والاستغفار والتوحيد ، وتفويض الأمر لله ، والأنس بالله .

وهنا لابد أن نعلم أن هذه المفاتيح تزيل عن قلب المؤمن كل هم وغم، ويلجأ إليها كوسيلة لاستجلاب رحمة الله وقدرته في إجابة دعواته وحفظه من كل مكروه، أو تلبية حاجة من حوائج الدنيا أو الآخرة، لكن رغم أن هذه المفاتيح مفاتيح وجدت للتفريج عن المؤمن، إلا أنها لا تجاب منه ولن يتحقق منها شيء إلا بيقينه التام بإجابة دعائه وصدقه التام مع ربه.

فلا بد أن يكون العبد على طاعة وتوحيد واستجابة لله ولرسوله ﷺ

وليس لنا فرج الا من الحي القيوم تبارك وتعالى.

يا صاحبَ الهمِّ إنَّ الهمَّ مُنْفَرِجٌ ... أَبْشِرْ بخيرٍ فإنَّ الفارجَ اللهُ

اليأسُ يَقْطَعُ أحيانًا بصاحِبِهِ ... لا تَيْأَسَنَّ فإنَّ الكافِيَ اللهُ

اللهُ يُحْدِثُ بعدَ العُسرِ مَيْسَرَةً ... لا تَجْزَعَنَّ فإنَّ القاسمَ اللهُ

إذا بُلِيتَ فثِقْ باللهِ، وارْضَ بهِ ... إنَّ الذي يَكْشِفُ البَلْوَى هو اللهُ

واللهِ مَا لَكَ غيرُ اللهِ مِن أحدٍ ... فحَسْبُك اللهُ في كلٍّ لكَ اللهُ

المفتاح الأول : قراءة سورة الفاتحة بالتدبر فسورة الفاتحة فيها سر عجيب ، وهي الكافية والشافية والراقية : ﴿بِسْمِ اللهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ (١) الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (٢) الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ (٣) مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ (٤) إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ (٥) اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ (٦) صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ (٧) [1]

(1) سورة الفاتحة ، الآيات ١-٧ .

وقال تعالى : ﴿ وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾ [1]

المفتاح الثاني : ملازمة ورد يومي من القرآن الكريم مهما كانت الظروف ومهما كنت مشغولاً لا تنفك عنه أبدا .

المفتاح الثالث : إقامة الصلاة فرضا ونفلا يقول النبي ﷺ

عن أنس بن مالك رضى الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : «حُبِّب إليَّ الطِّيب، والنساء، وجعلت قرة عيني في الصلاة»[2] .

المفتاح الرابع : لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين .

روى الترمذيُّ عَنْ سَعْدِ بْنِ أبي وَقَّاصٍ، رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: ((دَعْوَةُ ذِي النُّونِ إِذْ دَعَا وَهُوَ فِي بَطْنِ الحُوتِ: ﴿ لَّا إِلَٰهَ إِلَّا أَنتَ سُبْحَٰنَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ ٱلظَّٰلِمِينَ ٨٧﴾ [3] فَإِنَّهُ لَمْ يَدْعُ بِهَا رَجُلٌ مُسْلِمٌ فِي شَيْءٍ قَطُّ إِلَّا اسْتَجَابَ اللهُ لَهُ؛[4] .

المفتاح الخامس : لا إله إلا الله العظيم الحليم لا إله إلا الله رب العرش الكريم لا إله إلا الله رب السماوات ورب الأرض ورب العرش العظيم

روى الشيخانِ عَنْ عَبْدِاللهِ بْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا: أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ كَانَ يَقُولُ عِنْدَ الكَرْبِ: ((لا إِلَهَ إِلَّا اللهُ العَظِيمُ الحَلِيمُ، لا إِلَهَ إِلَّا اللهُ رَبُّ العَرْشِ العَظِيمِ، لا إِلَهَ إِلَّا اللهُ رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَرَبُّ الأَرْضِ، وَرَبُّ العَرْشِ الكَرِيمِ) [5]

المفتاح السادس : اللهم اني اعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والجبن والبخل وضلع الدين وغلبة الرجال

---

[1] سورة الاسراء ، الآية ٨٢ .
[2] رواه النسائي (٣٩٣٩)و البيهقي (١٣٤٥٤) وصححه الألباني في صحيح الجامع (٣١٢٤) .
[3] سورة الأنبياء : الآية ٨٧ .
[4] رواه الترمذي (٣٥٠٥) والحاكم (٣٤٤٤) وصححه الألباني في صحيح الجامع (٣٣٨٣) .
[5] رواه البخاري (٦٣٤٦) ومسلم (٢٧٣٠).

روى البخاريُّ عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يَقُولُ: ((اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الهَمِّ وَالحَزَنِ، وَالعَجْزِ وَالكَسَلِ، وَالجُبْنِ وَالبُخْلِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ، وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ) [١] .

المفتاح السابع: تفويض الأمر لله الدعاء بهذا الدعاء العظيم

روى أحمدُ عَنْ عَبْدِاللهِ بْنِ مَسْعُودٍ، رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: ((مَا قَالَ عَبْدٌ قَطُّ إِذَا أَصَابَهُ هَمٌّ وَحَزَنٌ: اللهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، وَابْنُ عَبْدِكَ، ابْنُ أَمَتِكَ، نَاصِيَتِي بِيَدِكَ، مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ، عَدْلٌ فِيَّ قَضَاؤُكَ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ، سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوِ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجِلَاءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي، إِلَّا أَذْهَبَ اللهُ عَزَّ وَجَلَّ هَمَّهُ، وَأَبْدَلَهُ مَكَانَ حُزْنِهِ فَرَحًا))[٢]

المفتاح الثامن : اللهم رحمتك ارجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين .

روى أبو داود عَنْ ابي بكرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: ((دَعَوَاتُ الْمَكْرُوبِ: اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو، فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ) [٣]

روى الترمذيُّ عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا كَرَبَهُ أَمْرٌ قَالَ: ((يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ) [٤] .

المفتاح التاسع : الله الله ربي لا أشرك به شيئًا

روى ابن ماجه عَنْ أَسْمَاءَ بِنْتِ عُمَيْسٍ، رَضِيَ اللهُ عَنْهَا، قَالَتْ: عَلَّمَنِي رَسُولُ اللهِ ﷺ كَلِمَاتٍ أَقُولُهُنَّ عِنْدَ الْكَرْبِ: ((اللهُ، اللهُ رَبِّي، لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا)) [٥]

---

[١] رواه البخاري برقم (٦٣٦٩).
[٢] رواه أحمد (٤٣١٨) وابن حبان (٩٧٢) وأبو يعلى (٥٢٩٧) وصححه الألباني في صحيح الترغيب والترهيب (١٨٢٢) .
[٣] رواه أحمد (٢٠٤٣٠)(و أبو داود (٥٠٩٠) والنسائي (١٠٤١٢) وصححه الألباني في صحيح الجامع(٣٣٨٨) .
[٤] رواه الترمذي(٣٥٢٤) وحسنه الألباني في صحيح الجامع (.٤٧٧٧) .
[٥] حديث حسن ، رواه أبو داود (٨٧/٢) وابن ماجه (١٢٧٧/٢) و ابن حبان (١٤٦/٣) وانظر صحيح أبي داود للألباني، حديث:٣١٣٢).

المفتاح العاشر : لاحول ولا قوة الا بالله فهي كنز من كنوز الجنة وهي كلمة استعانة وتفويض.

المفتاح الحادي عشر: حسبي الله ونعم الوكيل.

فوائد قول حسبنا الله ونعم الوكيل : أنها تكون سبب في النجاة من المهلكات فكانت سببا في نجاة سيدنا ابراهيم عليه السلام ونجاة النبي ﷺ ومن معه من الصحابة رضوان الله عليهم أجمعين. أنها تكون سببا في تفريج الهموم والكروب . أنها تكون سببًا في حفظ الله عز وجل لك ورعايته لك من كل مكروه وسوء كانت آخر كلام ابراهيم الخليل عليه الصلاة والسلام حينما القى في النار قالها فنجاه الله وقال يا نار كوني بردا وسلاما .

المفتاح الثاني عشر: قراءة سورة الشرح (بسم الله الرحمن الرحيم

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ (١) وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ (٢) الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ (٣) وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ (٤) فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦) فَإِذَا فَرَغْتَ فَانْصَبْ (٧) وَإِلَى رَبِّكَ فَارْغَبْ (٨)[1]

اذا ضاقت بك الدنيا ففكر في "ألـــم نشرح" فعسراً بين يسرينِ متى تذكرهما تفرح.

المفتاح الثالث عشر : الدعاء المستجاب

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال كنت جالسا مع رسول الله ﷺ ورجل يصلي فقال : اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِأَنَّ لَكَ الْحَمْدَ، لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ وَحْدَكَ لاَ شَرِيكَ لك الْمَنَّانُ بَدِيعَ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ، يَا ذَا الْجَلالِ وَالإِكْرَامِ، يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ، إِنِّي أَسْأَلُكَ الْجَنَّةَ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ النَّارِ.

فقال النبي ﷺ لقد دعا الله باسمه العظيم الذي إذا دعي به أجاب وإذا سئل به أعطى[2].

([1]) سورة الشرح ، الآيات ١-٨ .

([2]) رواه أبو داود (١٤٩٥) والترمذي (٣٥٤٤) ، وابن ماجه (٣٨٥٨ ٩، والنسائي (١٣٠٠) وفي السنن الكبرى له،(٣٨٦/١، ١٢٢٤) واحمد (١٢٦١١)،وابن حبان، ١٧٥/٣، وابن أبي شيبة، ٢٧٢/١٠، وصححه الألباني في صحيح النسائي، (١٣٠٠) وفي صحيح أبي داود (١٤٩٥) وفي السلسلة الصحيحة، برقم ١٣٤٢.

وما من كُرْبة إلا ستُجلى كما يُجلى عن الأفق الغبار

ويعقب عُسرها يُسْرٌ لطيف ويشرق من هزيمتها انتصار

أسألُ اللهَ تعالى بأسمائه الحسنى وصفاته العُلا أن يجعلَ هذا العمل خالصًا لوجهه الكريم، وأن يجعله ذُخْرًا لي عنده يوم القيامة.

﴿ يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ * إِلَّا مَنْ أَتَى اللهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ ﴾[1]

كما أسأله سُبحانه أن ينفع به عموم الثقلين الكرام، وَآخِرُ دَعْوَانَا أَنِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَصَلَّى اللهُ وَسَلَّمَ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ، وَعَلى آلِهِ، وَأَصْحَابِهِ، وَالتَّابِعِينَ لَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ.

اللهم اجعل القرآن ربيع قلوبنا ونور صدورنا وشفاء امراضنا وذهاب همومنا وغمومنا وشفيعا يوم القيامة.

اللهم فرج هم المهمومين ونفس كرب المكروبين واقض الدين عن المدينين واشفنا ياذا الجلال والإكرام

اللهم احسن عاقبتنا في الأمور كلها واجرنا من خزي الدنيا وعذاب الآخرة.

قلق الرزق:

بدأ القلق ينتشر في أوساط كثير من الناس بسبب المخاوف من قلة الرزق وضعف الناحية الاقتصادية بسبب ما يحدث من قرارات تتعلق بالرواتب ورفع الأسعار وغيرها فأحببت أن أذكر نفسي وإخواني بما يلي:

من توحيد الربوبية أن تعتقد أن الله هو الخالق الرزاق المالك مدبر الأمر قال تعالى : (مَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا)[2]؛ لذا المعصية من أجل الرزق نقص في توحيد الربوبية الذي كان يؤمن به كفار قريش.

---

(1) سورة الشعراء الآيات ٨٨، ٨٩.
(2) سورة هود ، الآية ٦.

اعلم علم اليقين أن رزقك وأجلك قد كتبا لك وأنت في رحم أمك بعد نفخ الروح فيك وأنك لن تموت حتى تستكمل رزقك وأجلك.

خذ بالأسباب واحرص على إتقان عملك ومهنتك وتطوير ذاتك وحسن الخلق مع العاملين معك.

عليك في الإنفاق بتنفيذ قوله تعالى: (وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَى عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَحْسُورًا)[1].

اعلم أن المعاصي سبب للحرمان من الرزق وأن الطاعة سبب للبركة في الرزق وزيادة الخير.

قال تعالى عن القرية التي يأتيها رزقها من كل مكان: (فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللهِ فَأَذَاقَهَا اللهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ)[2].

وقال تعالى: (وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَى آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِمْ بَرَكَاتٍ مِنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ وَلَكِنْ كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُمْ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ)[3].

الرزق ليس قاصرا على الأسباب المادية من الحرفة والوظيفة بل هناك أسباب شرعية للرزق علينا الحرص عليها ومنها:

التقوى:

قال تعالى : (وَمَنْ يَتَّقِ اللهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا (٢) وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ)[4].

إقامة الصلاة:

قال تعالى :(وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا لَا نَسْأَلُكَ رِزْقًا نَحْنُ نَرْزُقُكَ وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَى)[5].

---

[1] سورة الإسراء، الآية ٢٩ .
[2] سورة النحل ، الآية ١١٢
[3] سورة الأعراف ، الآية ٩٦.
[4] سورة الطلاق ، الآية ٢ .
[5] سورة طه ، الآية ١٣٢.

التوكل على الله:

قال ﷺ : (لو أنكم تتوكلون على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير تغدو خماصا وتروح بطانا)[1].

الاستغفار:

قال تعالى : (فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا (١٠) يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا (١١) وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا)[2].

صلة الرحم:

قال ﷺ : (من أحب أن يبسط له في رزقه وينسأ له في أثره فليصل رحمه)[3].

المتابعة بين الحج والعمرة:

قال ﷺ : (تابعوا بين الحج والعمرة فإنهما ينفيان الفقر والذنوب كما ينفي الكير خبث الحديد والذهب والفضة)[4] .

علينا بث التفاؤل وحسن الظن بالله واليقين في الناس ولكم في هاجر -عليها السلام- أسوة حسنة حيث تركها زوجها في مكان موحش لا يوجد معها من مقومات الحياة إلا جراب فيه تمر وسقاء فيه ماء ولما سألت زوجها إلى من تتركنا؟ ولم يرد عليها، قالت: آلله أمرك بهذا ؟ قال: نعم. قالت: إذن لن يضيعنا. فجاءها رزق الله سريعا من نبع زمزم وصارت خطواتها بين الصفا والمروة ركنا في الحج والعمرة.

من أعظم أسباب قلق الرزق تأمين مستقبل الأولاد قال تعالى: (وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا)[5] فطريق تأمين مستقبل

---

(1) رواه الترمذي(٢٣٤٤) وابن ماجه (٤١٦٤) وأحمد (٢٠٥) وصححه الألباني في صحيح الجامع (٥٢٥٤) .
(2) سورة نوح ، الآيات ١٠- ١٢ .
(3) رواه البخاري (٥٩٨٦)ومسلم (٢٥٥٧) .
(4) رواه الترمذي (٨١٠) والنَّسائي(٢٦٣٠) وصححه الألباني في صحيح الجامع (٢٨٩٩ - ١٣٣١) وفي المشكاة (٢٥٢٤) .
(5) سورة النساء ، الآية ٩.

الأولاد هو تقوى الله وحسن العمل وسداد القول حيث يتكفل الله لك بأولادك صيانة ورعاية ورزقا وحفظا، والله يتولى الصالحين في أنفسهم وذرياتهم.

معالجة موضوع الفقر على ضوء الكتاب والسنة

الركن الوثيق: تقوى الله لقوله تعالى (وَمَنْ يَتَّقِ اللهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا * وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ)[1] ، من اتقى الله اغناه الله بلا مال وانسه بلا انيس واعزه بلا عشيرة

التوكل على الله: لحديث عمر لوانكم تتوكلون على الله حق توكله وورلخ [2]

السعي والضرب في الارض والمشي في مناكبها لتحصيله: مع ذكر قصة صاحب الجبل وانه يكون بمنزلة المجاهد في سبيل الله ، طلب الرزق من السعي في سبيل الله .

مر على النبي ﷺ رجلٌ فرأى أصحاب رسول الله ﷺ من جلده ونشاطه فقالوا: يا رسول الله لو كان هذا في سبيل الله، فقال ﷺ: (إن كان خرج يسعى على ولده صغارا فهو في سبيل الله، وإن كان خرج يسعى على أبوين شيخين كبيرين فهو في سبيل الله، وإن كان خرج يسعى على نفسه يعفها فهو في سبيل الله، وإن كان خرج يسعى رياء ومفاخرة فهو في سبيل الشيطان)[3].

الاقتصاد والتدابير في الإنفاق: لحديث (ان السمت الحسن والتؤدة والاقتصاد جزء من أربعة وعشرين جزءا من النبوة") [4]

كم نال بالتدبير من هو صابر مالم ينله بعسكر جرار

الطاعة وترك المعاصي: (لحديث أبي هريرة (عبدي تفرغ لعبادتي أملأ قلبك غنى واسد فقرك وورلخ) [5] .

دوام شكر الله وحمده لقوله تعالى (لَئِن شَكَرْتُمْ لأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ)[1]

---

(1) سورة الطلاق ، الآيات ٢-٣ .
(2) تقدم تخريجه صفحة ٤٦ .
(3) رواه الطبراني (٢٨٢) وصححه الألباني في صحيح الجامع (١٤٢٨) و صحيح الترغيب (١٦٩٢) ..
(4) رواه الترمذي (٢٠١٠)، وعبد بن حميد في ((المنتخب)) (٥١٢)، والطبراني في ((المعجم الأوسط)) (١٠١٧)وحسنه الألباني في صحيح الجامع (٣٦٩٢) .
(5) رواه الترمذي (٢٤٦٦) وأحمد (٨٦٨١) وابن ماجه (٤١٠٧) والحاكم (٣٦٥٧) وصححه الألباني في صحيح الجامع (١٩١٤) .

التقرب إلى الله بالنوافل: من حديث (وما يزال عبدي يتقرب إلي بالنوافل حتى أحبه، فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به، وبصره الذي يبصر به، ويده التي يبطش بها، ورجله التي يمشي بها، وإن سألني لأعطينه، ولئن استعاذني لأعيذنه) [٢] .

صلة الرحم: حديث انس (من أحب أن يبسط عليه في رزقه وأن ينسأ له في أثره فليصل رحمه)[٣]

الدعاء اللهم اني اعوذ بك من الكفر والفقر وعذاب القبر

طلب العلم او الانفاق على طالب العلم : لحديث لعلك ترزق به [٤].

الزواج : (إِن يَكُونُوا فُقَرَاء يُغْنِهِمُ اللهُ مِن فَضْلِهِ وَاللهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ) [٥] .

الانفاق لقوله تعالى (وَمَا أَنفَقْتُم مِّن شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ)[٦].

المتابعة بين الحج والعمرة : لحديث ابن عباس تابعو بين الحج والعمرة فانهما يتفقان الفقر والذنوب كما ينفي الكير خبث الحديد. [٧]

الوفاء مع الله ومع خلقه سبب من اسباب الغنى : كما ان المكر سبب يجر للفقر:

قال الإمام ابن القيم رحمه الله تعالى: (وقد شاهد الناس عياناً أنه من عاش بالمكر، مات بالفقر)[٨]

الرزق مقسوم ومفروغ منه : ولكن علينا السعي في طلبه في سنة الله في خلقه

ولقد علمت وما الإسراف من خلقي أن الذي هو رزقي سوف يأتيني

---

[١] سورة إبراهيم ، الآية ٧.
[٢] رواه البخاري (٦٥٠٢) .
[٣] رواه البخاري (٢٠٦٧)(٥٩٨٥) ومسلم (٢٥٥٧) .
[٤] رواه الترمذي (٢٣٤٥) وقال: حسن صحيح .والحاكم (٣٢٠) وصححه الألباني في صحيح الجامع(٥٠٨٤) .
[٥] سورة النور ، الآية ٣٢.
[٦] سورة سبأ ، الآية ٣٩.
[٧] تقدم تخريجه صفحة ٤٦ .
[٨] اغاثة اللهفان (١/٣٥٨).

عن ثوبانَ مولَى رسولِ الله – ﷺ – قال: قال رسولُ الله – ﷺ –: (لا يَزيد في العُمْر إلا البِر،ولا يردُّ القدَرَ إلاَّ الدُّعاء، وإنَّ الرجل ليُحرم الرِّزقَ بالذنب يُصيبه)[1].

الاستغفار: للآية من سورة نوح (فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا) [2]

الأسباب العشرة الجالبة لمحبة الله:

قال الإمام ابن القيم رحمه الله تعالى: الأسباب الجالبة للمحبة، والموجبة لها وهي عشرة:

الأول: قراءة القرآن بالتدبر والتفهم لمعانيه وما أريد به، كتدبر الكتاب الذي يحفظه العبد ويشرحه، ليتفهم مراد صاحبه منه.

الثاني: التقرب إلى الله بالنوافل بعد الفرائض، فإنها توصله إلى درجة المحبوبية بعد المحبة.

الثالث: دوام ذكره على كل حال باللسان والقلب، والعمل والحال، فنصيبه من المحبة على قدر نصيبه من هذا الذكر.

الرابع: إيثار محابة على محابّك عند غلبات الهوى، والتسنُّم إلى محابة وإن صعب المرتقى.

الخامس: مطالعة القلب لأسمائه وصفاته ومشاهدتها ومعرفتها وتقلُّبه في رياض هذه المعرفة. فمن عرف الله بأسمائه وصفاته وأفعاله أحبه لا محالة.

السادس: مشاهدة بره وإحسانه وآلائه، ونعمه الباطنة والظاهرة، فإنها داعية إلى محبته.

السابع: وهو من أعجبها، انكسار القلب بكليته بين يدي الله تعالى، وليس في التعبير عن هذا المعنى غير الأسماء والعبارات.

الثامن: الخلوة به وقت النزول الإلهي، لمناجاته وتلاوة كلامه، والوقوف بالقلب والتأدب بأدب العبودية بين يديه، ثم ختم ذلك بالاستغفار والتوبة.

---

[1] رواه ابن ماجه (٤٠٢٢) والحاكم (٩٧٥٢) والبيهقي في شعب الإيمان (٩٧٥٢) وصححه الألباني في صحيح الجامع (٦٣٤٩) .

[2] سورة نوح ، الآية ١٠ .

التاسع: مجالسة المحبين الصادقين، والتقاط أطايب ثمرات كلامهم كما ينتقي أطايب الثمر، ولا تتكلم إلا إذا ترجحت مصلحة الكلام، وعلمت أن فيه مزيدا لحالك، ومنفعة لغيرك.

العاشر: مباعدة كل سبب يحول بين القلب وبين الله عز وجل.

فمن هذه الأسباب العشرة: وصل المحبون إلى منازل المحبة. ودخلوا على الحبيب. وملاك ذلك كله أمران: استعداد الروح لهذا الشأن، وانفتاح عين البصيرة، وبالله التوفيق»[1].

فهذه عشرة أسباب موجبة لمحبة الله عز وجل إذا تقدَّمها الإخلاص لله عز وجل ومتابعةٌ لنبينا محمد ﷺ فيكون جزاؤه مع الذين قال الله فيهم: [وَمَنْ يُطِعِ اللهَ وَالرَّسُولَ فَأُولَئِكَ مَعَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ وَالصِّدِّيقِينَ وَالشُّهَدَاءِ وَالصَّالِحِينَ وَحَسُنَ أُولَئِكَ رَفِيقًا] [2].

فينبغي على كل مسلم ومسلمة المسارعة للخيرات والمسابقة إليها ويكون جزاؤه كما قال تعالى: [وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ] [3].

قال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله في علامة محبة الله عز وجل للعبد: (وقد جعل الله لأهل محبته علامتين اتباع الرسول ﷺ والجهاد في سبيله وذلك لأن الجهاد حقيقة الاجتهاد في الحصول على ما يحبه الله من الإيمان والعمل الصالح وفي دفع ما يبغضه الله من الكفر والفسوق والعصيان فحقيقة المحبة لا تتم إلا بموالاة المحبوب وهي موافقته في حب ما يحبه الله وبغض ما يبغضه الله والله يُحب الإيمان والتقوى ويبغض الكفر والفسوق والعصيان فإذا تبين هذا فكلما ازداد القلب حبًا لله ازداد له عبودية وكلما ازداد عبودية ازداد محبة وحرية عما سواه والقلب يكون فقيراً لله من جهتين من جهة العبادة وهي العلة الغائبة ومن جهة الاستعانة والتوكل على الله)[4] انتهى كلامه رحمه الله.

---

(1) مدارج السالكين (١٨/٣).
(2) سورة النساء الآية ٦٩.
(3) سورة آل عمران ، الآية ١٣٣.
(4) العبودية (ص: ٩٤).

نسأل الله الغفور الرحيم أن يرزقنا حُبَّه وحُبَّ ما يقربنا لحُبِّه وأن نكون من عباده وأوليائه الصالحين الذين لا خوفٌ عليهم ولا هم يحزنون وصلى الله وسلم وبارك على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .

أسرار السعادة شروط نيل السعادة في القران :

شروط نيل السعادة في القران :

لا يخفى على أي مسلم مدى حرص القرآن الكريم على توجيه المسلم إلى الطريق السوي للحياة السعيدة في الدنيا والفوز بالأخرة ، ورد في سورة النحل: (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أنثى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (٩٧))[١]

البعض يستخدم هذه الآية كدليل على أن الإيمان يؤدي إلى السعادة حتماً... بداية، الإيمان غير كافي هنا، وإنما اقترن بالعمل الصالح... والعمل الصالح في الإسلام متعدد ويشمل نواحٍ كثيرة... والإسلام يحض على التوازن بين الحاجات الإنسانية.

ما هي شروط نيل السعادة في القران ؟

بالتالي استناداً على هذا الفهم المذكور بالمقدمة ، لا أرى الآية تتعارض اطلاقاً مع فكرة أن الإيمان لوحده لا يؤدي إلى السعادة... يحتاج إلى العمل الصالح أيضاً الذي حدده الإسلام...

إن هذا المعنى مبني على افتراض أن حياة طيبة هنا تعني حياة سعيدة... وعلى افتراض أن هذه الحياة الطيبة هي في الدنيا وليس الآخرة... وعلى افتراض أن هذا القانون مطلق، ليس له شواذ كمعظم القوانين... بالرجوع إلى التفاسير... هناك قول أن هذه الحياة الطيبة تعني الحياة السعيدة، ولكن هناك أقوال كثيرة أخرى... منها الرزق الحسن، القناعة، الحياة

([١]) سورة النحل ، الآية ٩٧ .

المتصلة بالله، الحياة المليئة بالطاعة، حلاوة الطاعة، الانشراح للعبادة، الحياة المنتجة المثمرة (طَابَتِ الأَرْضُ : أَخْصَبَتْ)... ومنها أن هذه الحياة الطيبة هي الحياة السعيدة في الآخرة...

أسباب انعدام السعادة في القرآن:

بالنسبة للآية الثانية:(وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَىٰ)[1]

وهي الآية التي تستخدم للدلالة أنه لا سعادة من دون إيمان (بمعنى الإيمان المعرّف بالإسلام طبعًا)، وهذا التفسير يشكل مشكلة كبيرة بين النظرية، وبين الواقع المعاش... حيث نرى الكثير من غير المسلمين الذين يصفون حياتهم بالسعيدة.

بالرجوع إلى التفاسير أيضًا... ذكري هنا تعني الكتاب غالبًا...

و المعيشة الضنك هنا يمكن أن تعني الحياة ضيقة مشقة، ولكن هناك أقول أخرى: منها أنها عذاب القبر (رأي عدة من الصحابة)، أو عدم الاطمئنان، حيرة وشك، الحياة في النار، الكسب الخبيث، عدم القناعة، ذهاب الخير من الرزق، العمل السيء وأظن أنه من الأولى أن نأخذ بالمعاني الأخرى، عندما

نرى تعارض المعنى الأول من الطبيعي أن نسعى لأن نعيش حياة سعيدة وأن نبحث عن السعادة، فكل إنسان عاقل يريد أن يبتعد عما يكدره وما يشقيه ويقترب مما يفرحه ويسعده، ولهذا نجد الإنسان يفكر ويخطط ويعمل حتى يحقق ما يريد أي حتى يكون سعيدا.

ولا شك أن بعضنا يظن أن السعادة في الحصول على المال، ولكننا نعلم أن الغنى لا يجعل الإنسان سعيدا، ولقد قيل «إن الفقراء يعتقدون أن السعادة في المال في حين أن الأغنياء ينفقون المال بحثًا عن السعادة!».

([1]) سورة طه : ١٢٤.

وبعضنا يظن أن السعادة في الزواج أو حياة العزوبية أو المنصب أو الشهادة أو غير ذلك، ولكننا نعلم أيضاً أن السعادة ليست في الزواج وليست في المناصب أو الشهادات. فما هي السعادة إذن؟ وكيف يمكننا أن نعيش سعداء؟

إن علينا أولا أن نفرق هنا بين السعادة كحالة دائمة وبين أمور مفرحة تسعد الإنسان لدقائق أو أيام، فالحصول على الشهادة مثلا يفرح الإنسان، ولكن لا يجعله سعيدا وكذلك علينا أن نوضح أن المصائب كموت أحد الأقارب أو غير ذلك تحزن الإنسان، ولكن قد لا يجعله مهموما شقيا.

السعادة إذن في الراحة النفسية والتي لا تتم إلا بالقرب من الله والسعادة أيضا في المقدرة على التعامل مع أفراح ومصائب الحياة بكفاءة. وحتى تتضح صورة السعادة نقول إن المجتمع الغربي ليس سعيداً مع كل ما يملكه من مستوى مادي مرتفع وحريات كثيرة، فالقلق والملل من الأمراض الرئيسية للحضارة الغربية. فلا الإباحية الجنسية ولا المال ولا الاستقلال ولا غير ذلك جعل الغرب سعيدا، وعلينا ألا لا نخدع بأقوالهم وبادعائهم السعادة، فحياتهم يغلبها الشقاء.

الاطمئنان بالقرب:

السعيد إذن هو الإنسان المؤمن بالله والراضي عن أعماله، والقادر على التعامل مع الحياة بكفاءة عالية، فالمؤمن سعيد لأنه يشعر انه قريب من الله القادر العزيز الجبار المتكبر الرحمن الرحيم. وهذا القرب يعطي الإنسان اطمئنانا نفسيا كبيرا لان الإنسان ينسجم مع فطرته ويشعر أن الله قادر على أن يحميه ويعطيه وينصره. وعندما يقترب الإنسان من الكتاب والسنة فإنه يبتعد عما يشقيه ويقترب مما يسعده بقدر تمسكه، فكلما زاد التمسك زادت سعادته، فالتوحيد يربط الإنسان بأكبر قوة في الوجود والالتزام بشريعة الأديان السماوية يجعل الإنسان راضيا عن تصرفاته في أقواله وأفعاله، فهو يحاول ألا يقول أو لا يفعل إلا الخير.

المعرفة والعمل:

ومعنى ذلك أن السعادة لا تكون إلا بأخذنا بأمرين الأول معرفة الله وأحكامه وهذه المعرفة تعرفنا الحق من الباطل والصواب من الخطأ في الأقوال والأفعال. أي أننا سنعرف بالقراءة والاطلاع والاستماع والنقاش والتفكير ما يجب أن نقول ونفعل في مسيرة الحياة، وما يجب أن نتجنب من أقوال وأعمال والجهل في هذا كثير وما زال مما جعل البعض يعيش حياة قلقة لأنه يرتكب الأخطاء الكثيرة في عقائده وأعماله فيعيش نادما على أعمال عملها أو أقوال تلفظ بها.

والعلم وحده لا يكفي فلابد من الأمر الثاني وهو: تطبيق ما نعرفه من حق وصواب وخير، فالمعرفة وحدها لا تجعلنا سعداء، فإذا علمنا أن السعادة هي في طاعة الله ولكننا أخذنا نعصيه فكأننا تركنا بلد خير وسعادة وذهبنا ونحن نعلم إلى بلد شر وشقاء، أي لابد أن نطبق ما نعرف وإلا فلن ننال السعادة أبدا، ولم نتصرف تصرف العقلاء فالمعرفة لا تكفي.

قال سفيان بن عيينة: «ليس العاقل الذي يعرف الخير والشر أنما العاقل الذي إذا رأى الخير اتبعه وإذا رأي الشر اجتنبه»[1] ومعنى ذلك أن معرفتنا كيف نزرع لا تعني أننا سنحصل على إنتاج طيب فلابد من العمل وحرث الأرض وسقيها.

فقراءة آلاف الكتب الزراعية لن يكون لها أثر في الفرد أو المجتمع إن لم يكن هناك عمل وتطبيق، فبدون العمل لن نحصل إلا على المجاعة والفقر مهما تعلمنا.

وكذلك السعادة لن نحصل عليها إن لم نطبق ما نعرف من أحكام وسنن ما جاءت به رسالات السماء التي أرادت الخير للبشرية. فإذا علم الموظف أن الرزق من الله فلن يشعر بالشقاء والهم عندما يفصل من وظيفته لأنه يؤمن بأن الله كتب رزقه ولن يستطيع احد أن يأخذ من رزقه دينارا واحدا.

([1]) العقل وفضله لابن أبي الدنيا (ص: ٥١) .

التأثر بالهموم والغموم :

وكلما كان إيمان الفرد قويا كان تأثره بالهموم والمشاكل أقل، أي لا تجد الهموم لقلبه مدخلا. قال ابن تيمية كلمته المشهورة «ما يصنع أعدائي بي؟ أنا جنتي وبستاني في صدري أين رحت فهي معي لا تفارقني، أنا حبسي خلوة وقتلي شهادة واخراجي من بلدي سياحة»[1] فانظر إلى الكفاءة العالية في التعامل مع الحياة عند من قرن العلم الصحيح بالعمل الصالح.

قال تعالي { أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (٦٢) الَّذِينَ آَمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ (٦٣) لَهُمُ الْبُشْرَى فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآَخِرَةِ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ (٦٤)) }[2].

ومن المهم أن ننتبه في الآية السابقة إلى أن سعادة المؤمن في الدنيا والآخرة وليست فقط في الآخرة كما يظن بعض الناس، ولنؤمن فعلا كما تدعونا الآية إلى أنه لا تبديل لكلمات الله ولا قوانينه، وان الله ولي المؤمنين في الدنيا فهل نحن مؤمنون بذلك؟

اجعل صباحك مشرقا بالتفاؤل :

صباح التفاؤل.. صباح السعادة.. صباح الأمل في غد مشرق مفعم بكل ما هو أنفع وأجمل.. صباح اليقين بالله بأن القادم افضل وأحسن.

دعوة للتفاؤل ونحن على أعتاب عام جديد ١٤٤٦ هجرية أن نتفاءل بالخير، ونستبشر بأن رب الخير لا يأتي إلا بالخير.. والأيام المقبلة لا تحمل إلا كل خير، علينا أن ننطلق بروحٍ جديدة، روح التفاؤل والأمل.

تفاءلوا.. فإن كتاب الله يدعو للتفاؤل: اقرأوا إن شئتم: { سَيَجْعَلُ اللهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا }[1]، { فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا }[2]، { سَيُؤْتِينَا اللهُ مِنْ فَضْلِهِ وَرَسُولُهُ }[3]، { وَمَنْ يَتَّقِ اللهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ }[4]،

---

(1) الوابل الصيب من الكلم الطيب (ص: ٤٨)
(2) سورة يونس:٦٢-٦٥ .

ولا تدرى لعل الله يحدث بعد ذلك أمراً.

تفاءلوا فأنبياء الله كانوا متفائلين.. سيدنا إبراهيم يطلب الولد على كبر وقد شاخ وشاخت زوجته، وكذلك زكريا: قد بلغ من العمر عتيا، وامرأته عاقر، ومع ذلك يقول { فَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا }[٥]، ويعقوب يفقد ولديه واحدًا تلو آخر ومع ذلك يقول: { عَسَى اللهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا }[٦]، { يا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللهِ }[٧].

تفاؤل أيوب عليه السلام بشفاء مرضه، مع طول زمانه، وشدة ما عاناه فيه، فلم يجزع، ولم يترك نفسه-عليه السلام- فريسةً للتشاؤم واليأس في شفاء الله.

اليأس ضعف وفشل وانكسار.. اليأس عدم اليقين وحسن الظن بالله اليأس لا مكان له وسط الناجحين الطامحين الآملين في غد جديد سعيد باب الأمل لديهم لا يعرف كلمة مستحيل، ومن أعلى درجات التفاؤل هو التفاؤل في أوقات الأزمات ولحظات الانكسار وساعات الشدائد، فتتوقع الخير وأنت لا ترى إلا الشر، والسعادة وأنت لا ترى إلا الحزن، وتتوقع الشفاء عند المرض، والنجاح عند الفشل، والنصر عند الهزيمة، وتتوقع تفريج الكروب ورفع البلاء والوباء.

تأكدوا أن طبيعة الحياة لا تسير على وتيرة واحدة « وَتِلْكَ الأيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ »[٨].

فلا تحزن ولا تيأس، ولنا في رسول الله أسوة حسنة..

---

(١) سُورَة الطَّلَاق ، الآية ٧.
(٢) سورة الشرح ، الآيات ٥- ٦ .
(٣) سورة التوبة ، الآية ٥٩.
(٤) سورة الطلاق ، الآية ٣ .
(٥) سورة مريم ، الآية ٥ .
(٦) سورة يوسف ، الآية ٨٣.
(٧) سورة يوسف ، الآية ٨٧.
(٨) سورة آل عمران ، الآية ١٤٠ .

فكان النبي (ﷺ) يقول: «بشروا ولا تنفروا، ويسروا ولا تعسروا»[1]، وكان النبى: يعجبه الفأل الحسن، ويكره الطيرة، والفأل الحسن هو الكلمة الطيبة تمر بالإنسان، فيسمعها فتسره، فيشمل ذلك كل قول أو فعل يستبشر به.

فالتفاؤل دعوة جميع الأنبياء والرسل، لإعمار الأرض..

تفاءلوا تفتح لكم كل الأبواب المغلقة.. ثقوا بالله واجعلوا في قلوبكم مكاناً للأمل.. فالأمل يصنع العظماء وبالأمل تستمر الحياة.. ولا تجعلوا همًا واحداً ينسيكم ألفًا من النعم.

سيفتحُ اللهُ بابًا كنتَ تحسبهُ.. من شدة اليأسِ لم يخلق بمفتاحِ .

خاتمة

قال الإمام أحمد بن حنبل العافية عشرة أجزاء كلها في التغافل[2]...

ويقول الحبيب المصطفى صلوات ربي وسلامه عليه" من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه" [3]

من واجبنا الحفاظ على وقتنا من الضياع، وديننا من الصوارف التي تصرفه عن المسارعة في الخيرات، والتزود من الصالحات، مما يعيننا على تزكية النفس، وتربيتها على معاني الجد في العمل. نسأل الله تعالى أن يعيننا على حسن استغلال الأوقات، وأن يجنبنا فضول الملذات إنه جواد كريم.

إن راحة البال لنعمة كبرى، ومنحة جلى، لا ينالها كل أحد، فهي لا تشترى بالمال، ولا تفتقد بالفقر، لأنها إحساس قلبي، وشعور عاطفي لا تستحلبه زخارف الدنيا بالغة ما بلغت من المال والجاه، وفي الوقت نفسه لا يعيقه فقر ولا عوز بالغين ما بلغا من المسغبة والإملاق، فقد

---

(1) رواه البخاري (٦٩) ومسلم (١٧٣٢) .
(2) تقدم صفحة ٢ .
(3) رواه الترمذي (٢٣١٧) وابن ماجة (٣٩٧٦) واحمد (١٧٣٧) وصححه الألباني في صحيح الجامع (٥٩١١) .

ينال راحة البال فقير يبيت على حصير، ويفتقدها غني يتكئ على الأرائك ويفترش الحرير، فذلكم الشعور العاطفي

هيا نتذكر المثل الشعبي طنش تعش تنتعش..رغم بساطته إلا أنه يحمل عمقًا مهاريًا في التعامل مع الحياة و مع كل ما يحيط بك..مهارة حياتية تورث راحة البال و تجلب السكينة و الحكمة و الحلم لك..التغافل أو التطنيش ليس عجز أو قلة حيلة ، بل ذكاء معاملة و كرم أخلاقي

و أحيانًا ترفع عن أمور لن تزيدك إلا ارتباكًا و تدهورٌ أخلاقي..و خسارة لقيمك و شخصيتك و بصيرتك و أعصابك..

التغافل : فن العظماء و نهج النبلاء تحقير البغض في من تتعامل معه و تأجيل القطيعة لمن لا زلت تكن معروفًا لعشرته..

قال تعالى : (ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ)[1]

يتناول البحث خُلقًا مهمًا من الأخلاق الفاضلة التي أشار إليها القرآن الكريم ضمنا ومعنى، لا تصريحا ولفظا، وهو خلق التغافل، حيث يهدف البحث إلى بيان حقيقة التغافل وأهميته ومكانته، وبيان مظاهر التغافل وأنواعه، إضافة إلى بيان الصفات التي ينبغي أن يتمتع بها المتغافل حتى يتحقق هذا الخلق سلوكا في حياته، كما يهدف إلى بيان آثار تطبيق هذا الخلق على الفرد والمجتمع، وهذا تلخيص لما مر معنا من بداية البحث

في هذه النقاط الآتية :

١ – أن التغافل سلوك إيجابي يعمل على الحفاظ على العلاقات الاجتماعية وعدم تصدعها.

٢ – أن خلق التغافل يحتاج إلى قوة عزم وترويض للنفس، وشدة مراس على ترك هوى النفس في حب الانتقام.

---

[1] سورة فصلت ، الآية ٣٤.

٣- أن بعض آيات القرآن الكريم تضمنت الدعوة إلى خلق التغافل بالمعنى والإشارة والتلميح ولم تذكره مباشرة بألفاظ صريحة بهذا المصطلح.

٤- أن الأنبياء عليهم السلام قد طبقوا هذا الخلق العظيم في مواقف عديدة، وكان له ثمرة عظيمة في كسب تلك المواقف.

٥- أن للتغافل آثارا وثمارا عظيمة في حال تم تطبيقه بشكل إيجابي.

٦- أن التغافل أحد أهم أسباب السعادة وطمأنينة النفس وراحة البال وسلامة الصدر وانشراحه

اللهم اسكب في قلوبنا الراحة والطمأنينة، واجعلنا من أسعد عبادك.

والحمد لله رب العالمين.

وصل اللهم على محمد وعلى آله وصحبه وسلم...

الفهـــــرس

التغافل راحة نفسية وطمأنينة وسكينة ١

تعريف التغافل : ٣

التغافل من أخلاق الكبار :..... ٣

ومن صفات الفهد التغافل. ٦

الترغيب في التغافل : ٧

الترغيب في التغافل من السنة : ٨

من أقوالِ السَّلَفِ والعُلَماءِ:..... ٩

أقسامُ التَّغافُلِ :..... ١١

أهمية التغافل في حياتنا اليومية :..... ١٢

الحاجة إلى التغافل في التربية:..... ١٣

فوائد التغافل : ١٤

أخي المربي كن مربيًا ربانيًا: ١٤

التغافل في الإسلام ومعناه : ١٥

أدب التغافل: ١٦

نماذج لعظماء:..... ١٧

فوائد التغافل:..... ١٨

ثمرة التغافل: ١٨

المتغافل حكيم : ١٩

التغافل راحة نفسية : ٢٠

مظاهِرُ وصُوَرُ عن خلق التَّغافُلِ : ٢٠
موانع التغافل ٢٣
الراحة النفسية مطلب الجميع: ٢٣
التغافل ... راحة بال : ٢٥
لولا التغافل ما طاب عيش ولا دامت المودات : ٢٦
التغافل سمة القلوب الطيبة: ٢٧
نماذِجُ من التَّغافُلِ عندَ الأنبياءِ والمُرسَلينَ : ٣٠
تغافُلُ يوسُفَ عليه السَّلامُ عن اتِّهامِ إخوتِه له بالسَّرِقةِ: ٣٠
نماذِجُ من التَّغافُلِ عندَ النَّبيِّ ﷺ : ٣٠
تغافُلُه ﷺ عمَّا كان يسمَعُه من شَتمٍ وأذى المُشرِكينَ: ٣٠
تغافُلُه ﷺ عن التَّصرُّفِ المَعيبِ، وتعَرُّضُه له بالعَفوِ والصَّفحِ: ٣٠
تغافُلُه ﷺ عمَّا وقع غَيرةً من بعضِ نِسائِه ﷺ: ٣١
تغافله ﷺ عن خادمه انس بن مالك رضي الله عنه ٣١
نماذِجُ من التَّغافُلِ عندَ الصَّحابةِ : ٣٢
تغافُلُ ابنِ عَبَّاسٍ عن رَجُلٍ سَبَّه: قال عِكرِمةُ: ٣٢
تغافُلُ المغيرةِ بنِ شُعبةَ عمَّا يُنفِقُه أهلُه: ٣٢
نماذِجُ من التَّغافُلِ عندَ السَّلَفِ والعلماءِ المتقدمينَ والمتأخرينَ وغيرِهم : ٣٣
تغافُلُ عليِّ بنِ حُسينٍ: ٣٣
تغافُلُ عُمَرَ بنِ عَبدِ العزيزِ: ٣٣
تغافُلُ حاتمٍ الأصَمِّ: ٣٣
تغافُلُ سُلَيمانَ بنِ عَبدِ الملِكِ: ٣٣

تغافُلُ رجُلٍ عن رجُلٍ أساء إليه وبَذا عليه: ٣٤
تغافُلُ صَلاحِ الدِّينِ الأيُّوبيِّ: ٣٤
تغافُلُ ابنِ تيميَّةَ وعَفوُه عمَّن آذوه وتكَلَّموا فيه: ٣٤
تربيةُ العِراقيِّ على خُلُقِ التَّغافُلِ: ٣٥
نماذِجُ من التَّغافُلِ عندَ العُلَماءِ المعاصِرينَ: ٣٥
تغافُلُ محمَّد الأمين الشِّنْقيطيِّ عن كثيرٍ من الأمورِ، وسِرُّ ذلك: ٣٥
تغافُلُ ابنِ بازٍ عن المسيءِ ومقابلتُه الإساءةَ بالعَفوِ والصَّفحِ: ٣٥
- تغافُلُ ابنِ عُثَيمين عن رجُلٍ عامَلَه بغِلظةٍ وجَذَبه بقُوَّةٍ: ٣٥
تغافل " لترتاح صحيـًا ونفسيـًا .. ولا تجعل صدرك وقلبك ساحة معارك تافهة: ٣٦
كيف تكون سعيداً : ٣٦
قواعد تعيننا في التعامل مع الشدائد : ٣٨
قواعد السعادة السبع المتفق عليها : ٣٩
لا شيء في الطبيعة يعيش لنفسه ٣٩
إن أردت أن تسعد ٤٠
سَيَجْعَلُ اللهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا" : ٤١
حكاية مؤثرة و فيها عبرة : ٤٢
تفويض الأمر لله راحة وطمأنينة : ٤٤
مفاتيح الفرج : ٤٦
قلق الرزق: ٥١
التقوى: ٥٢
إقامة الصلاة: ٥٢

التوكل على الله: ٥٣
الاستغفار: ٥٣
صلة الرحم: ٥٣
المتابعة بين الحج والعمرة: ٥٣
معالجة موضوع الفقر على ضوء الكتاب والسنة ٥٤
الأسباب العشرة الجالبة لمحبة الله: ٥٦
أسرار السعادة شروط نيل السعادة في القران : ٥٨
شروط نيل السعادة في القران : ٥٨
ما هي شروط نيل السعادة في القران ؟ ٥٨
أسباب انعدام السعادة في القرآن: ٥٩
الاطمئنان بالقرب: ٦٠
المعرفة والعمل: ٦١
التأثر بالهموم والغموم : ٦٢
اجعل صباحك مشرقا بالتفاؤل : ٦٢
خاتمة ٦٤
الفهـــرس ٦٧