

جامعة وراك

كلية العلوم الإسلامية

# الآثار الصحية والنفسية

## للعفو والتسامح

### في القرآن الكريم

Health and psychological effects

Amnesty and tolerance In the Qur'an

إعداد

أ.م.د. رعد طالب كريم

Preparation Assistant Professor

Dr . . Raad Taaleb Karim

١٤٣٤هـ

٢٠١٣



## مقدمة

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد.

لقد جعل الله تعالى خلق العفو من صفات المؤمنين المتقين ، قال تعالى: ﴿وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ \* الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴾<sup>(١)</sup> وفي سيرة النبي صلى الله عليه وسلم نماذج رائعة للعفو والتسامح فقد ضرب النبي صلى الله عليه وسلم النموذج والمثل الأعلى في هذا الخلق الرفيع.

وقد سار السلف الصالح رضوان الله عنهم على هذا الخلق الكريم والتزموه سلوكاً قوياً في حياتهم. لقد أثبتت الدراسات النفسية والصحية على ان للعفو والتسامح فضيلة كبرى ونعمة عظيمة تقي صاحبها الكثير من الأمراض العضوية والنفسية يمكن قياسها وتحديدتها مثل الارتفاع في ضغط الدم وزيادة معدل السكر والتعرض لنوبات الذبحة الصدرية، وأعراض أخرى نفسية مثل القهر والاكتئاب .

إن المتأمل لكتاب الله تعالى يجد النصوص الكثيرة التي جاءت حاثّة لهذا الخلق النبيل بمدح المتصفين به والثناء عليهم وإضفاء الصورة المشرقة لواقعهم ، وبيان الأثر النفسي والصحي الذي يعيشه أهل العفو والصفح والتسامح ، ومدى انعكاس ذلك على معيشتهم ومعاملاتهم.

ومن هذا فقد ارتأينا التوقف أمام بعض النصوص القرآنية التي صورت لنا أحوال المتصفين بخلق العفو والتسامح معززين ذلك بأقوال بعض المفسرين والباحثين وبما يتلاءم وموضوع بحثنا ، ومن هذا فقد جاءت الدراسة على مبحثين ، درس المبحث الأول : الآثار الصحية والنفسية للعفو والتسامح ، وخص المبحث الثاني مظاهر الآثار الصحية والنفسية للعفو والتسامح في القرآن الكريم.

نسأل الله تعالى أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم انه سميع مجيب ، وآخر دعوانا أن

الباحث

الحمد لله رب العالمين.

(١) سورة آل عمران: ١٣٣ . ١٣٤ .

## المبحث الأول

### الآثار الصحية والنفسية للعفو والتسامح

إن العفو هو تنازل الإنسان عن حقه طوعية، وصفحه عن أساء إليه ابتغاء الثواب والأجر من الله، وهو خلق رفيع عال لا يتحلى به إلا من حسن خلقه وكمل إيمانه، والعفو صعب أداؤه على النفس إلا أن استشعار الإنسان الراحة النفسية بعدما يعفو عن أساء إليه تسكب على نفسه راحة وسعادة غامرة ، قال تعالى: ﴿وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ﴾<sup>(١)</sup>، والعفو عن الآخرين لا يمكن أن يكون مجرد كلمات ينطقها اللسان، بل يجب أن

يكون نابعاً من القلب. فإن لم يكن كذلك فإنه من غير المفيد التظاهر بالعفو عن الآخرين<sup>(٢)</sup>.

إن المتأمل للفظـة ( العفو ) ليجد انها تدل على العافية في مضمونها فعافاه الله تعالى من المكروه عفاً ومعافاةً وعافيةً: وَهَبَ لَهُ الْعَافِيَةَ مِنَ الْعَلَلِ وَالْبَلَاءِ<sup>(٣)</sup>.

والعفو فضيلة كبرى ونعمة عظـمى تقي صاحبها براثن الغضب وتحميه من نيران الثأر. وتتـنوع مضاعفات الغضب بين أعراض عضوية يشعر بها الغاضب ويمكن قياسها وتحديدـها مثل الارتفاع في

---

(١) سورة الشورى: ٤٠.

(٢) ينظر : العفو والصحة النفسية ، الدكتور هشام بدر الدين المشد ( د.ت ) : ٨.

(٣) ينظر : تهذيب اللغة ، ابو منصور بن احمد الأزهرى ( ت ٣٧٠هـ ) ، دار الكاتب العربي ، مطابع كل العرب ، القاهرة ١٣٨٧هـ . ١٩٦٧م : ١٤١/٣ ، باب العين والفاء ، و لسان العرب ، ابن منظور جمال الدين أبو الفضل محمد بن مكرم (ت ٧١١هـ )، تحقيق : عامر احمد حيدر ، ط ١ ، دار الكتب العلمية ، بيروت - لبنان ، ١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣ م : ٧٢/١٥ ، باب فضل العين المهملة ، القاموس المحيط للفيروز آبادي ، مجد الدين محمد بن يعقوب ( ت ٨١٧هـ ) ، دار الفكر ، بيروت ، ط ٢ ، ١٩٧٨م : ١٣١٣/١ ، فصل العين .

ضغط الدم وزيادة معدل السكر والتعرض لنوبات الذبحة الصدرية، وأعراض أخرى نفسية مثل القهر والاكتئاب. وفضيلة العفو قد يتحلى بها البعض فتصير طبعاً لهم<sup>(١)</sup>

عندما نتعرض لضررٍ ما أو حتى نفكر فيه أو نتعرض لتوتر أو ضغط نفسي أو عصبي فإن أجسامنا تستجيب كما لو كانت في خطر وتقوم بتفعيل ما يُعرف باستجابة المقاومة أو الفرار. وعندئذ يقوم الجسم بإفراز مواد كيميائية تعمل على إعدادنا لهذا الخطر من خلال دفعه أو الهروب منه. وهذه المواد الكيميائية تعرف باسم كيميائيات الضغط أو التوتر كما أنها مصممة لجعلنا نشعر بعدم الراحة حتى نقوم بفعل شيء يخلصنا من الخطر الذي نحن بصدده ، وهذه المواد الكيميائية تثير انتباهنا عن طريق إحداث بعض التغيرات الفسيولوجية في أجسامنا. فهي تزيد من سرعة ضربات القلب واضطراب في تناسقها (rhythm) ، وكذلك يقوم الكبد بالتخلص من الكوليسترول في مجرى الدم. وكذلك تقوم كيميائيات الضغط هذه بإحداث اضطراب في عملية الهضم وتوتر في العضلات مع ضيق في التنفس بل حتى الجهاز المناعي للجسم يتأثر بنوبات الغضب هذه، يحدث زيادة مؤقتة في الـ(IgA) ، وهو نوع من البروتين الخاص بالمناعة، ويعتبر خط الدفاع الأول في جهاز المناعة ضد نزلات البرد والتهابات الجهاز التنفسي والبولي، ثم يعقب هذه الزيادة انخفاض شديد في هذا البروتين لمدة تمتد إلى ست ساعات، وذلك عندما نُعرض الشخص لخمس دقائق من الغضب، بينما عندما يركز الإنسان تفكيره في مشاعر الود والامتنان، لمدة خمس دقائق أيضاً، فإن هذا البروتين يزداد بنسبة ملحوظة لمدة ساعة ثم يعود إلى الوضع الطبيعي، ليبدأ زيادة طفيفة خلال باقي ساعات النهار.<sup>(٢)</sup>

كذلك فإن كيميائيات الضغط هذه تقوم بجزء من دورها في حمايتنا من الخطر عن طريق الحد من نسبة النشاط الكهربائي المتاح للجزء الخاص بالتفكير من المخ وذلك بتحويل تدفق الدم من مركز التفكير إلى أجزاء أقل تعقيدا في المخ. ويتم ذلك من خلال الجهاز العصبي السمبثاوي الذي يعمل بصورة سريعة ومفاجئة عند تعرض الجسم لخطر ما بإفراز مواد كيميائية معينة أهمها الأدرينالين، ويظل

---

(١) ينظر: الاعتذار والعفو عن الناس وفوائدهم النفسية والصحية والاجتماعية ، الدكتور ماجد عبد العزيز عشي ، (د.ت):٣.

(٢) ينظر : المصدر نفسه :٤.

في حالة استنفار حتى يزول الخطر وعندها ينشط الجهاز العصبي اللاإيمبثاوي ليعيد الجسم إلى حالة هدوءه الأولى. (١)

والجهازان معا يشكلان ما يعرف بالجهاز العصبي اللا إرادي ، ومن أهم النصائح للتحكم في الغضب (Anger management tips) وأكثرها تكرارا في هذه الحالة أن تقوم بنشاط بدني جسماني تنفث فيه عن غضبك، مثل المشي أو الجري أو السباحة. (٢)

إن هذه الإستجابة البدنية الطبيعية، بالإضافة إلى اللوم الذي توجهه إلى الشخص الذي أضرك، ترسخ الشعور بالظلم الذي بدأ عندما تعاملت مع شيء لا تحبه بدرجة شخصية أكثر من اللازم. وأخطر من ذلك وأهم هو أننا عندما نرتكب هذا الخطأ فإننا بذلك نأخذ مفاتيح حريتنا من أيدينا ونضعها في يد شخص آخر. (٣)

يقول أحد الباحثين : إذا أردت أن تقلل من ضغط دمك، وأن تخفف التوتر في حياتك، فعليك بالصفح والتسامح مع الآخرين، وقد أظهرت دراسة جديدة عرضت في اجتماع جمعية الطب السلوكي في ولاية ( تينيسي ) أن العفو والتسامح يساعدان على تخفيض ضغط الدم، والتوتر النفسي، والقلق ويقول علماء النفس: إن التسامح عبارة عن إستراتيجية تحمل، تسمح للشخص بإطلاق مشاعره السلبية الناتجة عن غضبه من الآخرين بطريقة ودية، واستند الباحثون بقيادة الدكتورة "كاتلين لولار" أستاذة علم النفس في جامعة تينيسي لتحديد آثار التسامح على صحة الإنسان - على دراسة ١٠٧ طلاب من جامعات مختلفة ملأوا استبيانات حول مناسبتين شعروا فيهما بالخداع والخيانة بحيث تم قياس معدل ضربات القلب، وضغط الدم، والتوتر في عضلة الجبهة، وشدة التعرق.. ووجد الباحثون أن ٢٠ طالبا ممن

---

(١) ينظر : الاعتذار والعفو عن الناس وفوائدهم النفسية والصحية والاجتماعية ، الدكتور ماجد عبد العزيز عشي:4.

(٢) ينظر: المصدر نفسه : 5.

(٣) ينظر: المصدر نفسه :5.

اعتبروا متهورين وغير متسامحين أظهروا ارتفاعاً ملحوظاً في معدلات ضغط الدم وزيادة في التوتر العضلي في الجبهة، مقارنة بالعشرين الآخرين الذين اعتبروا الأكثر تسامحاً.<sup>(١)</sup>

ولاحظ الباحثون أن النساء كن الأقل تسامحاً من الرجاء والأكثر احتمالاً لضغائن ضد الشخص الذي شعرن تجاهه بالخيانة، إذ أظهر هؤلاء النسوة أيضاً ارتفاعاً في معدلات ضغط الدم وتوترات نفسية أكبر.<sup>(٢)</sup>

وأشار الخبراء إلى عدم إساءة فهم المعاني السامية للصفح والتسامح فهو ليس نسيان ما حدث أو التغاضي عنه أو الإذعان، بل هو التخلي عن المشاعر السلبية بصورة ودية ومتابعة الحياة، مشيرين إلى أن هذه الدراسة تضيف إثباتاً جديداً على أن للمشاعر السلبية تأثيرات ضارة على الصحة العامة.<sup>(٣)</sup>

كذلك فإن للعفو والتسامح آثاره على المجتمع فتآلف القلوب وتماسك الصفوف وطهارة المجتمع من أمراض الغل والحقد والحسد وقلة الجرائم من السرقة والقتل، إننا نتجاوز قليلاً الأسرة الضيقة ونحن نتكلم عن التسامح، وهو مبدأ كبير جداً، والمستفيد الأكبر هو المتسامح، وكثير من الناس يفضلون ألا يتسامحوا بسرعة، وأن يأخذ التسامح وقتاً، بل بعض الناس لا يتسامح إلا بعدما يشعر بقرب الأجل، فكان بعض الناس بينهم خصومة وصلت إلى حد ضجة إعلامية، وعندما مرض هذا الإنسان وشعر بقرب الأجل، أوصى أن يأتي فلان، واعتذر له قبل أن يموت بثلاثة أيام!! لماذا لا نقدم التسامح في وقت مبكر؟! أحياناً كثير من الحالات من التسامح أن تتكيف معها، لا أن تصنع معها مشكلة<sup>(٤)</sup>.

---

(١) ينظر: مقالة ( العفو والتسامح يخفضان الضغط ويزيلان التوتر )، مجلة بيئتنا ، الهيئة العامة للبيئة ، الكويت ، العدد ٤٦ .

(٢) ينظر: المقالة نفسها : العدد ٤٦ .

(٣) ينظر: المقالة نفسها : العدد ٤٦ .

(٤) ينظر: مقالة ( مقترحات معاصرة لتفعيل صلة الرحم )؛ الشيخ سلمان العودة، موقع الإسلام اليوم :٣.



يقول الامام الشافعي رحمه الله:

لَمَّا عَفَوْتُ وَلَمْ أَحْقِدْ عَلَى أَحَدٍ      أَرْحْتُ نَفْسِي مِنْ هَمِّ الْعَدَاوَاتِ  
إِنِّي أَحْيَيْ عَدُوِّي عِنْدَ رُؤْيَيْهِ      لِأَدْفَعَ الشَّرَّ عَنِّي بِالتَّحِيَّاتِ  
وَأُظْهِرُ الْبَشَرَ لِلْإِنْسَانِ أَبْغَضُهُ      كَأَنَّمَا قَدْ حَشَى قَلْبِي مَحَبَّاتِ  
النَّاسُ دَاءٌ دَوَاءُ النَّاسِ قُرْبُهُمْ      وَفِي اعْتِرَالِهِمْ قَطْعُ الْمَوَدَّاتِ<sup>(١)</sup>

يظهر مدى الارتباط الوثيق بين العفو والتسامح وأفعال الخير من جهة وبين الصحة البدنية والراحة النفسية لمن اتصف بذلك وروض نفسه عليها.

---

(١) ينظر : روض الأخيار المنتخب من ربيع الأبرار ، محمد بن قاسم بن يعقوب الأماصي الحنفي، محيي الدين، ابن الخطيب قاسم (ت ٩٤٠هـ) ، دار القلم العربي، حلب ، ط١، ١٤٢٣ هـ : ١/١٧٧.

## المبحث الثاني

### مظاهر الآثار الصحية والنفسية للعفو والتسامح

#### في القرآن الكريم

كثيرة هي صور العفو والتسامح في القرآن الكريم وهي في مجملها تدور حول هذه القيمة الأخلاقية والنفسية العظيمة بالحث عليها لما فيها من فوائد جمة تظهر آثارها على الفرد والمجتمع .

ومن تلك الصور المعبرة والمثيرة التي قصها علينا القرآن الكريم قصة ابني آدم<sup>(١)</sup> عليه السلام، تلك القصة التي جرت وقائعها مع بداية الوجود الإنساني على هذه الأرض، والتي انتهت أحداثها بقتل الأخ لأخيه، حسداً وعدواناً ، قال تعالى : ﴿ وَأَتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ ابْنَيْ آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَانًا فَتَقَبَّلَ مِنْ أَحَدِهِمَا وَلَمْ يُقَبَّلْ مِنَ الْآخَرِ قَالَ لَأَقْتُلَنَّكَ قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ \* لَئِن بَسَطْتَ إِلَيَّ يَدَكَ لِتَقْتُلَنِي مَا أَنَا بِبَاسِطِ يَدَيْ إِلَيْكَ أَتَقْتُلَنِي إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ \* إِنِّي أُرِيدُ أَنْ تَبُوءَ بِإِثْمِي وَإِثْمِكَ فَتَكُونَ مِنَ أَصْحَابِ النَّارِ وَذَلِكَ جَزَاءُ الظَّالِمِينَ \* فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ \* فَبَعَثَ اللَّهُ غُرَابًا يَبْحَثُ فِي الْأَرْضِ لِيُرِيَهُ كَيْفَ يُوَارِي سَوْءَ أَخِيهِ قَالَ يَا وَيْلَتَا أَعَجَزْتُ أَنْ أَكُونَ مِثْلَ هَذَا الْغُرَابِ فَأُوَارِيَ سَوْءَ أَخِي فَأَصْبَحَ مِنَ النَّادِمِينَ ﴾<sup>(٢)</sup> هذه القصة تقدم نموذجاً

(١) في ابني آدم قولان: أحدهما: أنهما ابناه لصلبه، وهما قابيل وهابيل، قاله ابن عمر، وابن عباس، ومجاهد، وقتادة.

والثاني: أنهما أخوان من بني إسرائيل، ولم يكونا ابني آدم لصلبه، وهذا قول الحسن، والعلماء على الأول. ينظر : زاد المسير في علم التفسير ، ابن الجوزي جمال الدين ابو الفرج عبد الرحمن بن علي (ت ٥٩٧ هـ ) ، حققه محمد بن عبد الرحمن عبد الله ، خرج أحاديثه أبو هاجر السعيد بن بليون زغلول ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت ، لبنان ١٩٨٧م: ٥٣٣/١ . ٥٣٥.

(٢) سورة المائدة: ٢٧ . ٣١ .



لطبيعة الشر والعدوان والقلب القاسي ، كما تقدم نموذجاً لطبيعة الخير والسماحة والطيبة والوداعة. ونقفهما وجهاً لوجه، كل منهما يتصرف وفق طبيعته.. وترسم الجريمة المنكرة التي يرتكبها الشر، والعدوان الصارخ الذي يثير الضمير ويثير الشعور بالحاجة إلى شريعة نافذة بالقصاص العادل<sup>(١)</sup>

إن المتأمل للسياق القرآني يجده لا يحدد لا زمان ولا مكان ولا أسماء القصة على الرغم من ورود بعض الآثار والروايات عن: ( قابيل وهابيل ) وأنهما هما ابنا آدم في هذه القصة وورود تفاصيل عن القضية بينهما، والنزاع على أختين لهما<sup>(٢)</sup>

من الآثار التي بين أيدينا أن قَابِيلَ كَانَ فَلَّاحًا فِي الْأَرْضِ، وَكَانَ هَابِيلُ رَاعِيًا لِلْغَنَمِ، فَقَرَّبَ قَابِيلُ مِنْ ثَمَارِ حَرْثِهِ قُرْبَانًا وَقَرَّبَ هَابِيلُ مِنْ أَبْكَارِ غَنَمِهِ قُرْبَانًا. وَلَا نَدْرِي هَلْ كَانَ الْقُرْبَانُ عِنْدَهُمْ يُعْطَى لِلْفُقَرَاءِ وَنَحْوِهِمْ أَوْ كَانَ يُتْرَكُ لِلنَّاسِ عَامَّةً. فَتَقَبَّلَ اللَّهُ قُرْبَانَ هَابِيلَ وَلَمْ يَقْبَلْ قُرْبَانَ قَابِيلَ. وَالظَّاهِرُ أَنَّ قَبُولَ قُرْبَانِ أَحَدِهِمَا دُونَ الْآخَرِ حَصَلَ بِوَحْيٍ مِنَ اللَّهِ لِأَدَمَ. وَإِنَّمَا لَمْ يَقْبَلِ اللَّهُ قُرْبَانَ قَابِيلَ لِأَنَّهُ لَمْ يَكُنْ رَجُلًا صَالِحًا بَلْ كَانَتْ لَهُ خَطَايَا.<sup>(٣)</sup>

إن ابني آدم هذين في موقف لا يثور فيه خاطر الاعتداء في نفس طيبة. فهما في موقف طاعة بين يدي الله موقف تقديم قربان، يتقربان به إلى الله: ( إِذْ قَرَّبَا قُرْبَانًا ) .. ( فَتَقَبَّلَ مِنْ أَحَدِهِمَا، وَلَمْ يُقْبَلْ مِنَ الْآخَرِ ) .. فما كان هناك مبرر ليحنق الأخ على أخيه، وليجيش خاطر القتل في نفسه! فخطر القتل هو أبعد ما يرد على النفس المستقيمة في هذا المجال.. مجال العبادة والتقرب، ومجال القدرة الغيبية الخفية التي لا دخل لإرادة أخيه في مجالها.<sup>(٤)</sup>

---

(١) ينظر : في ظلال القرآن ، سيد قطب ابراهيم حسين الشاربي ( ت ١٣٨٥ هـ . ١٩٦٦ م ، دار الشروق ، بيروت ، ط ١٣ ، ١٩٨٧ م : ٨٧٠/٢ . ٨٧٧ .

(٢) ينظر : المصدر نفسه : ٨٧٠/٢ . ٨٧٧ .

(٣) ينظر : التحرير والتنوير ، محمد الطاهر بن محمد بن محمد الطاهر التونسي ( ت ١٣٩٠ هـ ) ، الدار التونسية للنشر والتوزيع ، تونس ١٩٨٤ : ١٧٥/٦ . ١٨٠ .

(٤) ينظر : في ظلال القرآن : ٨٧٠/٢ . ٨٧٧ .

هكذا ثارت نفس قابيل بالحسد والأمراض النفسية فجاء التصريح العاجل منه (قال: لَأَقْتُلَنَّكَ ) .ولكن السياق يمضي يزيد هذا الاعتداء نكارة وبشاعة بتصوير استجابة النموذج الآخر ووداعته وطيبة قلبه ( قال: إِنَّمَا يَنْتَقِلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ ) ، هكذا في براءة ترد الأمر إلى وضعه وأصله وفي إيمان يدرك أسباب القبول وفي توجيه رفيق للمعتدي أن يتقي الله وهداية له إلى الطريق الذي يؤدي إلى القبول وتعريض لطيف به لا يصرح بما يخدشه أو يستثيره. (١)

ثم يمضي الأخ المؤمن التقي الوديع المسالم يكسر من شرة الشر الهائج في نفس أخيه الشرير: ( لَنْ بَسَطْتُ إِلَيَّ يَدَكَ لِتَقْتُلَنِي مَا أَنَا بِبَاسِطٍ يَدِيَ إِلَيْكَ لِأَقْتُلَنَّكَ، إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ ) ..  
فها هو الأخ الطيب المتسامح الذي ملأ الايمان قلبه بوجه مَوْعِظَةٍ لِأَخِيهِ لِيُذَكِّرَهُ خَطَرَ هَذَا الْجُرْمِ الَّذِي أَقْدَمَ عَلَيْهِ. وَفِيهِ إِشْعَارٌ بِأَنَّهُ يَسْتَطِيعُ دِفَاعَهُ وَلَكِنَّهُ مَنَعَهُ مِنْهُ خَوْفُ اللَّهِ تَعَالَى. وَالظَّاهِرُ أَنَّ هَذَا اجْتِهَادًا مِنْ هَابِيلَ فِي اسْتِعْظَامِ جُرْمِ قَتْلِ النَّفْسِ، وَلَوْ كَانَ الْقَتْلُ دِفَاعًا. وَقَدْ عَلِمَ الْأَخَوَانِ مَا هُوَ الْقَتْلُ بِمَا يَعْرِفَانِهِ مِنْ ذَنْبِ الْحَيَوَانِ وَالصَّيْدِ، فَكَانَ الْقَتْلُ مَعْرُوفًا لَهُمَا، وَلِهَذَا عَزَمَ عَلَيْهِ قَابِيلُ، فَرَأَى هَابِيلُ لِلنَّفُوسِ حُرْمَةً وَلَوْ كَانَتْ ظَالِمَةً، وَرَأَى فِي الْإِسْتِسْلَامِ لَطَالِبَ قَتْلِهِ إِيقَاءً عَلَى حِفْظِ النَّفُوسِ لِإِكْمَالِ مُرَادِ اللَّهِ مِنْ تَعْمِيرِ الْأَرْضِ. وَيُمْكِنُ أَنْ يَكُونَا تَلَقَّيَا مِنْ أَبِيهِمَا الْوَصَايَةَ بِحِفْظِ النَّفُوسِ صَغِيرِهَا وَكَبِيرِهَا وَلَوْ كَانَ فِي وَقْتِ الدِّفَاعِ، وَلِذَلِكَ قَالَ: إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ. فَقَوْلُهُ: إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ يَدُلُّ عَلَى أَنَّ الدِّفَاعَ بِمَا يُفْضِي إِلَى الْقَتْلِ كَانَ مُحَرَّمًا وَأَنَّ هَذَا شَرِيعَةً مَنُوحَةً لِأَنَّ الشَّرَائِعَ تُبِيحُ لِلْمُعْتَدِي عَلَيْهِ أَنْ يُدَافِعَ عَنِ نَفْسِهِ وَلَوْ بِقَتْلِ الْمُعْتَدِي، وَلَكِنَّهُ لَا يَتَجَاوَزُ الْحَدَّ الَّذِي يَحْصُلُ بِهِ الدِّفَاعُ. (٢)

وهكذا يرتسم نموذج من الوداعة والسلام والتقوى في أشد المواقف استجاشة للضمير الإنساني وحماسة للمعتدى عليه ضد المعتدي وإعجاباً بهدوئه واطمئنانه أمام نذر الاعتداء وتقوى قلبه وخوفه من رب العالمين. (٣)

(١) ينظر : في ظلال القرآن : ٨٧٧. ٨٧٠/٢ .

(٢) ينظر : التحرير والتنوير : ١٧٥/٦ . ١٨٠ .

(٣) ينظر : في ظلال القرآن : ٨٧٧. ٨٧٠/٢ .

ولقد كان في هذا القول اللين ما يفثأ الحقد ويهدّئ الحسد، ويسكن الشر، ويمسح على الأعصاب المهتاجة ويرد صاحبها إلى حنان الأخوة، وبشاشة الإيمان، وحساسية التقوى، لقد كان في ذلك كفاية.. ولكن الأخ الصالح يضيف إليه النذير والتحذير: ( إِنِّي أُرِيدُ أَنْ تَبُوءَ بِإِثْمِي وَإِثْمِكَ فَتَكُونَ مِنْ أَصْحَابِ النَّارِ، وَذَلِكَ جَزَاءُ الظَّالِمِينَ ) إذا أنت مددت يدك إلي لتقتلني، فليس من شأني ولا من طبعي أن أفعل هذه الفعلة بالنسبة لك. فهذا الخاطر - خاطر القتل - لا يدور بنفسي أصلاً، ولا يتجه اليه فكري إطلاقاً.. خوفاً من الله رب العالمين.. لا عجزاً عن إتيانه.. وأنا تاركك تحمل إثم قتلي وتضيفه إلى إثمك الذي جعل الله لا يتقبل منك قربانك فيكون إثمك مضاعفاً، وعذابك مضاعفاً.. ( وَذَلِكَ جَزَاءُ الظَّالِمِينَ )<sup>(١)</sup>.

وبذلك صور له إشفاقه هو من جريمة القتل، ليثيبه عما تراوده به نفسه، وليخجله من هذا الذي تحدثه به نفسه تجاه أخ مسالم وديع تقى، وعرض له وزر جريمة القتل لينفره منه، ويزين له الخلاص من الإثم المضاعف، بالخوف من الله رب العالمين وبلغ من هذا وذلك أقصى ما يبلغه إنسان في صرف الشر ودوافعه عن قلب إنسان.<sup>(٢)</sup>

ولكن النموذج الشرير لا تكمل صورته، حتى نعلم كيف كانت استجابته: ( فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ، فَقَتَلَهُ، فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ ) .. بعد هذا كله بعد التذكير والعظة والمسالمة والتحذير. بعد هذا كله اندفعت النفس الشريرة، فوقعت الجريمة. وقعت وقد ذللت له نفسه كل عقبة، وطوعت له كل مانع.. طوعت له نفسه القتل.. وقتل من؟ قتل أخيه.. وحق عليه النذير: «فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ».. خسر نفسه فأوردها موارد الهلاك. وخسر أخاه ففقد الناصر والرفيق. وخسر دنياه فما تهناً للقاتل حياة.<sup>(٣)</sup>

هكذا نجد السلامة النفسية والصحية التي عاشها هابيل والتي جعلت من تصرفاته قانوناً منضبطاً، وجعلت من اسمه مثلاً يحتذى، ومن عمله نجاة له من الذكر المشين في الدنيا، والفوز بالجنة دار السلام.

(١) ينظر : في ظلال القرآن: ٨٧٠/٢. ٨٧٧.

(٢) ينظر : المصدر نفسه : ٨٧٠/٢. ٨٧٧.

(٣) ينظر : المصدر نفسه : ٨٧٠/٢. ٨٧٧.

ولو توقفنا عند قوله تعالى : ﴿ وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا

الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴾ <sup>(١)</sup> قال أنس: ( هو الرجل يشتم الرجل فيقول له إن كنت

كاذبا فغفر الله لك وإن كنت صادقا غفر الله لي) <sup>(٢)</sup> فما أجمله من ترويض للنفوس وما أسهله من علاج لها من الآفات والأمراض.

ومن مشاهد العفو الجميلة في القرآن الكريم ما كان بين نبي الله يوسف عليه السلام وإخوته ، فبعد أن حسده إخوته لمحبة أبيه له، فألقوه في البئر ليتخلصوا منه، وتمرُّ الأيام ويهب الله ليوسف عليه السلام الملك والحكم، ويصبح له القوة والسلطان بعد أن صار وزيراً لملك مصر وجاء إليه أخوته ودخلوا عليه يطلبون منه الحبوب والطعام لقومهم، ولم يعرفوه في بداية الأمر، ولكن يوسف عرفهم ولم يكشف لهم عن نفسه، وترددوا عليه أكثر من مرة، وفي النهاية عرفهم يوسف بنفسه: ﴿ قَالَ هَلْ عَلِمْتُمْ مَا فَعَلْتُمْ

بِيُوسُفَ وَأَخِيهِ إِذْ أَنْتُمْ جَاهِلُونَ ﴾ \* قَالُوا إِنَّكَ لَأَنْتَ يُوسُفُ قَالَ أَنَا يُوسُفُ وَهَذَا أَخِي قَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا إِنَّهُ مِنْ يَتَّى وَيُصْرِ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ ﴾ \* قَالُوا تَاللَّهِ لَقَدْ أَثَرْنَاكَ اللَّهُ عَلَيْنَا وَإِنْ كُنَّا لَخَاطِئِينَ ﴾ \* قَالَ لَا تَثْرِيبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ ﴾ <sup>(٣)</sup> فتذكروا ما كان منهم نحوه، فخافوا أن

يبطش بهم، وينتقم منهم؛ لما صنعوا به وهو صغير، لكنه قابلهم بالعفو الحسن والصفح الجميل، وقال لهم: (لا تثريب عليكم اليوم يغفر الله لكم وهو أرحم الراحمين) أي لا تأنيب عليكم ، وهو تفعليل من

(١) سورة فصلت : ٣٤.

(٢) تفسير المراغي ، أحمد بن مصطفى المراغي ( ت ١٣٧١ هـ ) ، شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي وأولاده بمصر ، ط ١ ، ١٣٦٥ هـ - ١٩٤٦ م ١٣٣/٢٤.

(٣) سورة يوسف : ٨٩ . ٩٢.

الثرب وهو الشحم الذي يغطى الكرش للإزالة كالتجليد، فاستعير للتقريع الذي يمزق العرض ويذهب ماء الوجه.<sup>(١)</sup>

وأصل التنثريب: الإفساد، يقال: ثرب علينا: إذا أفسد<sup>(٢)</sup>، وقال ثعلب: (قد ثرب فلان على فلان: إذا عدّد عليه ذنوبه)<sup>(٣)</sup>، وقال ابن قتيبة: (لا تعبير عليكم بعد هذا اليوم بما صنعتم)<sup>(٤)</sup>.

وعن ابن عباس رضي الله عنه: (لا أعيركم بعد اليوم بهذا أبداً)<sup>(٥)</sup>.

وقال ابن الأنباري: (إنما أشار إلى ذلك اليوم، لأنه أول أوقات العفو، وسبيل العافي في مثله أن لا يراجع عقوبة)<sup>(٦)</sup>.

وقال عكرمة: (أوحى الله إلى يوسف: بعفوك على إخوتك رفعت لك ذكرك)<sup>(٧)</sup>.

---

(١) ينظر: أنوار التنزيل وأسرار التأويل، ناصر الدين أبو سعيد عبد الله بن عمر بن محمد الشيرازي البيضاوي (ت ٦٨٥هـ)، تحقيق: محمد عبد الرحمن المرعشلي، دار إحياء التراث العربي، بيروت ط ١، ١٤١٨ هـ: ١٧٥/٣.

(٢) ينظر: زاد المسير في علم التفسير، ابن الجوزي جمال الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن علي (ت ٥٩٧هـ)، حققه محمد بن عبد الرحمن عبد الله، خرج أحاديثه أبو هاجر السعيد بن بسيوني زغلول، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، لبنان ١٩٨٧م: ٤٦٩/٢.

(٣) المصدر نفسه: ٤٦٩/٢.

(٤) المصدر نفسه: ٤٦٩/٢.

(٥) المصدر نفسه: ٤٦٩/٢.

(٦) المصدر نفسه: ٤٦٩/٢.

(٧) ينظر: المحرر الوجيز في تفسير الكتاب العزيز، أبو محمد عبد الحق بن غالب بن عطية الأندلسي، تحقيق: عبد السلام عبد الشافي محمد، ط ١، دار الكتب العلمية، لبنان، ١٤١٣هـ. ١٩٩٣م: ٢٧٧/٣.

إن المتأمل لجانب الأذى الكبير الذي تسبب به أخوة يوسف ليوسف ليجد من الصعب عليه أن يعفو ويغفر بلحظة واحدة ، فهل من الممكن أن تطوى السنوات العجاف بلحظة ، وهل من الممكن أن يختصر أكثر من شطر العمر بلحظة .

لاشك أن هناك رياضة عظيمة تجعل من هذا الرجل مثالا في سلامة النفس ونقاها من الأمراض .

وفي الحديث: أن أبا سفيان بن الحارث وعبد الله بن أبي أمية لما وردا مهاجرين على رسول الله صلى الله عليه وسلم أعرض عنهما لقبح فعلهما معه قبل، فشق ذلك عليهما وأتيا أبا بكر فكلفاه الشفاعة، فأبى، وأتيا عمر فكذلك، فذهب أبو سفيان بن الحارث إلى ابن عمه علي، وذهب عبد الله إلى أخته أم سلمة، فقال علي رضي الله عنه: الرأي أن تلقيا رسول الله صلى الله عليه وسلم في الحفل فتصيحا به: ( تَاللَّهِ لَقَدْ أَنْتَرَكَ اللَّهُ عَلَيْنَا وَإِنْ كُنَّا لَخَاطِئِينَ ) فإنه لا يرضى أن يكون دون أحد من الأنبياء فلا بد لذلك أن يقول: لا تثريب عليكما، ففعلا ذلك، فقال لهما رسول الله صلى الله عليه وسلم: لا تَثْرِيْبَ عَلَيْكُمُ الْآيَةُ. <sup>(١)</sup>

والى مشهد آخر يخاطب الله تعالى فيه الإنسان المؤمن الممثل لأمر ربه فيقول سبحانه : ﴿ وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيَدْرُءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةِ أُولَٰئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ \* جَنَّاتُ عَدْنٍ يَدْخُلُونَهَا وَمَن صَلَحَ مِنْ آبَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ وَذُرِّيَّاتِهِمْ فِيهَا يُسَلَّاتُونَ فِيهَا يَدْخُلُونَ عَلَىٰ آبَائِهِمْ مِنْ كُلِّ بَابٍ \* سَلَامٌ عَلَيْهِمْ بِمَا صَبَرُوا فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ ﴾ <sup>(٢)</sup> فالتكليف يأمرك بتزك ما

(١) لم أجد للحديث تخريجا في كتب الحديث ، ينظر : المحرر الوجيز في تفسير الكتاب العزيز ، ابن عطية الأندلسي: ٢٧٧/٣ . مفاتيح الغيب : فخر الدين محمد بن عمر التميمي الرازي الشافعي (ت ٦٠٤هـ)، ط ١ ، دار الكتب العلمية ، بيروت، ١٤٢١هـ . ٢٠٠٠ م ١٨ / ٥٠٦ .

(٢) سورة الرعد : ٢٢ . ٢٤ .

تحب، وأن تتفد بعض ما يصعب عليك، وأن تمتثل بالابتعاد عما ينهك عنه، وكلُّ هذا يقتضي مجاهدة من النفس، والصبر الذاتي على مشاقِّ التكليف<sup>(١)</sup>.

وهذا صَبْرُ الذَّاتِ على الذات. ولكن هناك صَبْرٌ آخر؛ صبر منك على شيء يقع من غيرك؛ ويُخرجك هذا الشيء عن استقامة نفسك وسعادتها، وهو ينقسم إلى قسمين: قسم تجد فيه غريماً لك؛ وقسم لا تجد فيه غريماً لك.<sup>(٢)</sup>

فالمرض الذي يُخرج الإنسان عن حَيِّز الاستقامة الصَّحِيَّةِ ويُسبِّب لك الألم؛ ليس لك فيه غريم؛ لكنك تجد الغريم حين يعتدي عليك إنسانٌ بالضرب مثلاً؛ ويكون هذا الذي يعتدي عليك هو الغريم لك.<sup>(٣)</sup>

وكل صبر له طاقة إيمانية تحتمله؛ فالذي يقدَّر على شيء ليس فيه غريم؛ يكون صَبْرُهُ معقولاً بعض الشيء؛ لأنه لا يوجد له غريم يهيج مشاعره، أما صبر الإنسان على ألم أوقعه به مَنْ يراه أمامه؛ فهذا يحتاج إلى قوة ضَبْط كبيرة؛ كي لا يهيج الإنسان ويُفكِّر في الانتقام.<sup>(٤)</sup>

وهكذا يظهر قيمة هذه الأخلاق الفاضلة التي أوصى بها القرآن الكريم، وكان خير قدوة لنا فيها رسول الله صلى الله عليه وسلم التي حفلت النصوص القرآنية بذكر سماحته وعفوه ولم نتطرق إليها أكثرتها وهي في مجملها تمثل مدرسة للفرد والمجتمع.

---

(١) ينظر تفسير الشعراوي، للشيخ محمد متولي الشعراوي (ت ٢٠٠٠ م)، أخبار اليوم، قطاع الثقافة : ٧٠٧٢/١١.

(٢) ينظر : المصدر نفسه : ٧٠٧٢/١١.

(٣) ينظر : المصدر نفسه : ٧٠٧٢/١١.

(٤) ينظر : المصدر نفسه : ٧٠٧٢/١١.

## الخاتمة

مما تقدم يتبين لنا :

**أولاً:** ان العفو هو تنازل الإنسان عن حقه طوعية، وصفحه عمن أساء إليه ابتغاء الثواب والأجر من الله، وهو خلق رفيع لا يتحلى به إلا من حسن خلقه ، وكمل إيمانه، وصفت سريرته.

**ثانياً:** ان العفو عن الآخرين لا يمكن أن يكون مجرد كلمات ينطقها اللسان، بل يجب أن يكون نابعاً من القلب ، فإن لم يكن كذلك فإنه من غير المفيد التظاهر بالعفو عن الآخرين

**ثالثاً:** وجوب عدم إساءة فهم المعاني السامية للصفح والتسامح فهو ليس نسيان ما حدث أو التغاضي عنه أو الإذعان، بل هو التخلي عن المشاعر السلبية بصورة ودية ومتابعة الحياة.

**رابعاً:** ان العفو والتسامح يساعدان على تخفيض ضغط الدم، والتوتر النفسي والقلق، وعدم التعرض لنوبات الذبحة الصدرية، وتجنب أعراض أخرى نفسية مثل القهر والاكتئاب.

**خامساً:** ان صور العفو والتسامح في القرآن الكريم كثيرة ، وهي في مجملها تدور حول هذه القيمة الأخلاقية والنفسية العظيمة بالحث عليها لما فيها من فوائد جمة تظهر آثارها على الفرد والمجتمع .

**سائلاً :** ان ترادف صور العفو والتسامح في القرآن الكريم له أهداف عديدة منها حث الناس للتخلي بها .

ختاماً نسأله تعالى التوفيق والسداد انه سميع مجيب وآخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمين.



## من المصادر والمراجع

- \* بعد القرآن الكريم
١. الاعتذار والعفو عن الناس وفوائدهم النفسية والصحية والاجتماعية ، الدكتور ماجد عبد العزيز عشي ، ( د.ت . ) .
  ٢. أنوار التنزيل وأسرار التأويل ، ناصر الدين أبو سعيد عبد الله بن عمر بن محمد الشيرازي البيضاوي (ت ٦٨٥هـ) ، تحقيق : محمد عبد الرحمن المرعشلي ، دار إحياء التراث العربي ، بيروت ط١ ، ١٤١٨ هـ .
  ٣. التحرير والتنوير ، محمد الطاهر بن محمد بن محمد الطاهر التونسي ( ت ١٣٩٠هـ ) ، الدار التونسية للنشر والتوزيع ، تونس ١٩٨٤ .
  ٤. تفسير الشعراوي ، للشيخ محمد متولي الشعراوي (ت ٢٠٠٠ م ) ، أخبار اليوم ، قطاع الثقافة .
  ٥. تفسير المراغي ، أحمد بن مصطفى المراغي (ت ١٣٧١هـ ) ، شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي وأولاده بمصر ، ط١ ، ١٣٦٥ هـ - ١٩٤٦ م .
  ٦. تهذيب اللغة ، أبو منصور بن أحمد الأزهرى (ت ٣٧٠هـ ) ، حقق الجزء الخامس عشر : ابراهيم الابياري ، دار الكاتب العربي ، مطابع كل العرب ، القاهرة ١٣٨٧هـ . ١٩٦٧ م .
  ٧. روض الأخبار المنتخب من ربيع الأبرار ، محمد بن قاسم بن يعقوب الأماصي الحنفي، محبي الدين، ابن الخطيب قاسم (ت ٩٤٠هـ) ، دار القلم العربي، حلب ، ط١ ، ١٤٢٣ هـ .
  ٨. زاد المسير في علم التفسير ، ابن الجوزي جمال الدين ابو الفرج عبد الرحمن بن علي (ت ٥٩٧هـ ) ، حققه محمد بن عبد الرحمن عبد الله ، خرج أحاديثه أبو هاجر السعيد بن بسيوني زغلول ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت ، لبنان ١٩٨٧ م .
  ٩. العفو والتسامح يخفضان الضغط ويزيلان التوتر ، مجلة بيئتنا ، الهيئة العامة للبيئة .
  ١٠. العفو والصحة النفسية ، الدكتور هشام بدر الدين المشد ( د.ت . ) .
  ١١. في ظلال القرآن ، سيد قطب ابراهيم حسين الشاربي (ت ١٣٨٥هـ - ١٩٦٦ م ، دار الشروق ، بيروت ، ط١٣ ، ١٩٨٧ م
  ١٢. القاموس المحيط للفيروز ابادي ، مجد الدين محمد بن يعقوب (ت ٨١٧هـ) ، دار الفكر ، بيروت ، ط٢ ، ١٩٧٨ م
  ١٣. لسان العرب ، ابن منظور جمال الدين أبو الفضل محمد بن مكرم (ت ٧١١هـ)، تحقيق : عامر احمد حيدر ، ط١ ، دار الكتب العلمية ، بيروت - لبنان ، ١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣ م .
  ١٤. المحرر الوجيز في تفسير الكتاب العزيز ، أبو محمد عبد الحق بن غالب بن عطية الأندلسي ، تحقيق : عبد السلام عبد الشافي محمد ، ط١ ، دار الكتب العلمية ، لبنان ، ١٤١٣هـ . ١٩٩٣ م .
  ١٥. مفاتيح الغيب : فخر الدين محمد بن عمر التميمي الرازي الشافعي (ت ٦٠٤هـ)، ط١ ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، ١٤٢١هـ . ٢٠٠٠ م
  ١٦. مقترحات معاصرة لتفعيل صلة الرحم ، الشيخ سلمان العودة، موقع الإسلام اليوم.