سيادة
طاعة
تودد
راحة
خضوع
اهتمام
أمان
رحمة
إحساس
سماع
فهم
النفسيات

فطوبى لمن جعل الله
مفاتيح الخير على يديه

فطوبى لمن جعل الله
مفاتيح الخير على يديه

التغافل، العلاج النفسي في زمن التفاعل

أرسل إليَّ خِلٌ، هو شقيق فكري، وبرد فؤادي برسالة نصها : "أرجو أن تكتب مقالاً في أهمية التغافل في البيوت عامة، وفي البيوت الزوجية خاصة"، عفا الله عنا جمعياً؛ فهذا حُسن ظنٍ منه أحسن الله إليه.

وهذا إن دلّ على شيء؛ فإنما يدل على هَمِه المنير، وحرصه الكبير لجلب السعادة للبيوتات ؛ فأجزل الله له الثواب على قدر البيوتات، منذ خُلقت الخليقة إلي يوم القيامة ؛ فأقول مستعينا بالله فمنه العون، وهو مُعين العالمين : التغافل هو جمال العقل وكماله، وأصل بقاء قوته، ونقاء توقده كالسراج الوهاج، يجلب راحة الفكر، وابتهاج النفس، فهو الحُبُوب المهدأة في زمن غبش التجسس، وهَوَس التحسس، وإدمان تتبع العثرات.

وهو الدواء الشافي للداء النفسي الفاشي، بسبب مراقبة الناس تارة، والسعي للمثالية تارة في الأفراد والجماعات ؛ لنيل مجتمع معصوم، لا يعصون الله ما أمرهم ويفعلون ما يؤمرون كأنهم الملائكة المقربون الأبرار، وهذا من المستحيلات، لكن التصحيح والتعديل للفرد والجماعات من المُسَلمات، وهي وظيفة الرسل وبه أُنزلت الرسالات.

دعني أهمس بأذنك من فؤادي لفؤادك همسة محب لك : من راقب الناس عاش بهمّ ومات بغمّ.

مَالَكَ وللناس ؟ دع الخلق لخالقهم يحاسبهم يوم المعاد ، والزم سبيل الهداية والإرشاد.

في التغافل الملاذ الآمِن، في عصر الحروب النفسية، والآراء الفاشيّة، وحال كل فرد يرنو إلى السياسة الفرعونية (ما أريكم إلا ما أرى وما أهديكم إلا سبيل الرشاد)، سياسة لسان حال كل فرد في البيوت، صغيرا كان أو كبيرا من لم يكن مع أهوائي ورغباتي؛ فهو ضدي.

هل رأت عينك تغافلا اجمل وأروع من تغافل نبي الله موسى عليه السلام مع فرعون كما في سورة الشعراء ؟ أنظر ما يقوله فرعون : (قَالَ أَلَمْ نُرَبِّكَ فِينَا وَلِيدًا وَلَبِثْتَ فِينَا مِنْ عُمُرِكَ سِنِينَ (١٨) وَفَعَلْتَ فَعْلَتَكَ الَّتِي فَعَلْتَ وَأَنتَ مِنَ الْكَافِرِينَ (١٩)) ، (قَالَ لِمَنْ حَوْلَهُ أَلَا تَسْتَمِعُونَ(٢٥)) ، (قَالَ إِنَّ رَسُولَكُمُ الَّذِي أُرْسِلَ إِلَيْكُمْ لَمَجْنُونٌ (٢٧)) ، (قَالَ لَئِنِ اتَّخَذْتَ إِلَٰهًا غَيْرِي لَأَجْعَلَنَّكَ مِنَ الْمَسْجُونِينَ(٢٩)) ، وأنظر إلى تغافل موسى – عليه السلام – النافع وترفعه الماتع !

هل طاف بِخَلَدِك تغافل رسول الله ﷺ لأذية قريش قائلا : « أما تعجبون كيف يصرف الله عني ذم قريش، يسبون مذمماً، ويلعنون مذمماً، وأنا محمد !» رواه البخاري، فالتغافل خُلُق الأنبياء وزينة الأصفياء وصنعة النبلاء، فبه تعمر الديار، وتجنى ثمرات الوفاق، وبه يكسر معول الدمار، ويطفأ جمرات الشقاق.

التغافل ثوب السادة وفراش السعادة ولحاف السيادة.

ما دخل التغافل داراً إلا كان للخير والإلْف كنهر جارٍ.

بالتغافل يطيب الاستقرار والانسجام ورخاء البال.

بالتغافل تنثر عطرا عَبِقا بين زوايا الدار وشرفات الجار.

يا أهل البيوتات يقول ﷺ: « إذا أراد الله بأهل بيت خيراً أدخل عليهم الرفق »، هل يمكن تحقيق ذلك من غير تغافل وغض للطرف ؟

ويقول ﷺ: « لا يفرك مؤمن مؤمنة ، إذا كره منها خلقاً رضي منها آخر »، أليس هذا هو التغافل والتقبل للآخر كليا ؟!

وقد بين رسول الله ﷺ شيئا من طبع النساء، في رسالة موجهة للرجال، للتخلق بخلق التغافل، وترك التدقيق الحسير، والحساب العسير لكل شيء ، فقد قال ﷺ: « لو أحسنت إلى إحداهن الدهر ثم رأت منك شيئاً قالت: ما رأيت منك خيرا قط »متفق عليه، وهي أيضاً رسالة موجهة للنساء بالتحذير من كفران العشير إِذْ هو سبب للنيران

وكذلك من ابتليت بزوج كفرعون أو دُونِه ؛ فعليها ملازمة تغافل آسية بنت مزاحم وصلاحها وثباتها؛ لعلها تزاحمها في الدرجات العُلى وأنى لها ذلك، هيهات هيهات.

يا رب البيت اعلم أن الله لا يسألك عن افعال غيرك أو تصرفاتهم ولا عن أقوالهم ولو كان ابنك او بنتك أو زوجك ولا ما خفي عنك ولم تحط به علما ، فكل نفس بما كسبت رهينة، ولا تزر وازرة وزر اخرى، وإنما يسألك الله ويحاسبك عن تربيتك لأهلك وولدك ؟ فهل أدبتهم ؟ هل علمتهم ما يدخلهم الجنة ويباعدهم عن النار ؟ هل أحطتهم نصحاً ؟ هل أمرتهم بالمعروف ونهيتهم عن المنكر ؟ فإذا أديت ما أمرك الله به فلا تبالى، ولا تُذهب نفسك عليهم حسرات، وتغافل ولا تشغل نفسك بهم، بل اشغل نفسك بما ينفعك وترفق بهم وتعاهدهم بالنصح.

وإن من أجلّ المُعين على خلق التغافل، تحقق المرء أنه مَعين ناصح ومبلغ أمين ناصع، وليس رقيبا عتيدا ولا محاسبا صِنْدِيدا على الناس، ولو على أهل بيته فضلا عن غيره، فاعلم ماذا أناط الله بك ؟ وما هو واجبك ؟

سؤال أتمنى الجواب عليه بكل صراحة ، كم تعصي الله في اليوم والليلة ؟ كم تقصر في شكر الله في كل لحظة ؟ أرأيت لو أن الله آخذك بكل ذنب أو تقصير فكيف يكون حالك ومآلك ؟ فتغافل عن الخلق؛ فكما تعامل العبّاد يعاملك رب العبّاد .وفي الحديث " لا تُوكِي فيُوكَى عليك " أي لا تُحْصِي فَيُحْصَى عليك.

ومما يجعل حاجتك للتغافل ضرورة ملحة ، إيمانك بأن البشر، كل البشر، هم على منوال واحد، لا يخرجون عن خبر الصادق المصدوق ﷺ: " كل بني آدم خطاء وخير الخطائين التوّابين " .

فالأصل في الانسان الظلم والجهل، فالناس أولاً يولدون لا يعلمون شيئا، ومن هنا تبدأ رحلة التغافل ، قال سبحانه وتعالى : (وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّن بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ ۙ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ) [النحل ٧٨] . لذلك كانت الحاجة للتغافل أشد وأعظم، فلا يمكن بناء بشر سويٍ بلا تربية وتنشأة ولا تربية بلا تغافل ، حقيقة يا ليتها نجعلها نصب أعيننا فنرتاح.

الذي يريد أن يتعلم ويتحلى ويتخلق بالتغافل، حتى يتغلغل إلى عروق أخلاقه؛ فلينظر بمخالطة الأنبياء أقوامهم ودعوتهم لهم لكل بر وخير ، ثم لينظر أجوبتهم وردودهم لرسلهم ؛ لكي يرى العجب المبهر من غزير تغافل الأنبياء وعزيز تحملهم.

هل تشتكي من هفوات ولدك، أو جفوات والدك، أو عثرات زوجك، أو إساءات أهلك وأقاربك وعشيرتك ؟ انظر الحلم والرحمة والتغافل والهدوء من نوح عليه السلام مع ابنه ، وتأمل في قبح تصرفات أبناء يعقوب وكيف تعامل معهم يعقوب عليه السلام ، وتدبر تعامل إبراهيم عليه السلام مع ابيه ، وتفكر في تغافل لوط عليه السلام مع زوجه وقومه ، وقس على هذا تغافل وتعامل كل رسول مع قومه ، ولنا في رسول الله أسوة حسنة وقدوة صالحة.

والله أني لك ناصح أمين، فمن خلال قربي من الاستشارات الأسرية، ومعارك الخلافات الزوجية، لم أجد مُعيناً مَعيناً بعد الله، من التحلي بالتغافل، فهو العسل المصفى وبه الشفاء التام.

فخذها مني بقوة – بإذن الله – بالتغافل تحلو حياتك، وتكون كالنحلة، إن أكلت أكلت طيبا ، وإن أطعمت أطعمت طيبا ، وإن سقطت على شيء لم تكسره ولم تخدشه.

ابو سهل عبدالقادر محمد عجال – ٢٤ يوليو ٢٠١٥

تصوير القرآن للحياة الزوجية

ما هي فوائد السكن ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

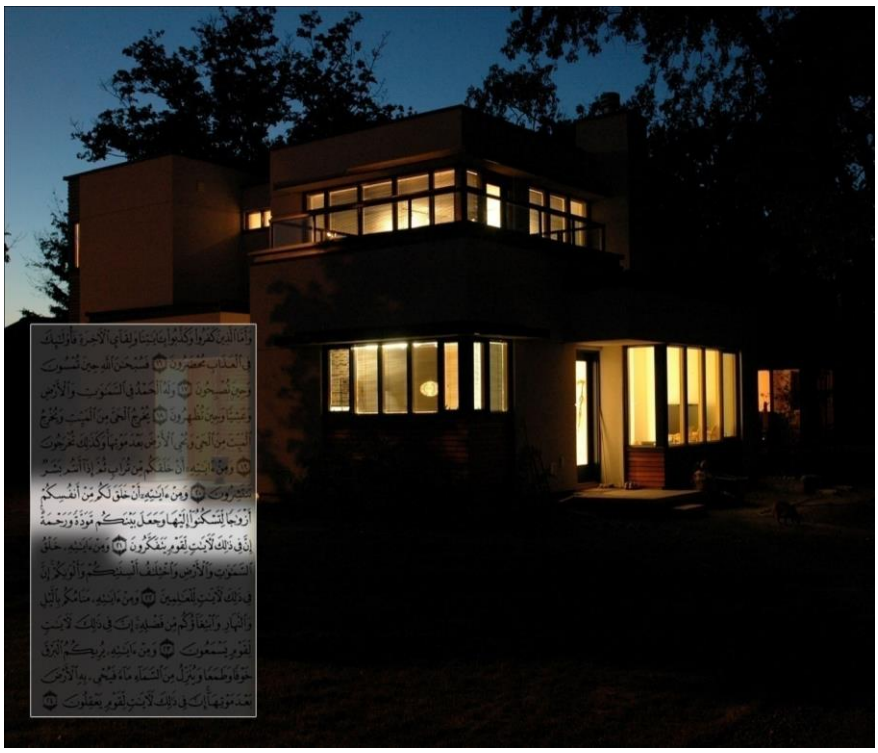
.....

.....

.....

.....

.....



.

.....

.....

.....

وجه الشبه

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

فهم النفسيات : معرفة الطبيعة الفطرية .....

.....

.....

الجوانب المؤثرة في فهم وتحديد النفسية

١- ٢- ٣.

أولا: عليك فهم نفسيتك وطبعك وتفكيرك

ثانيا: .....

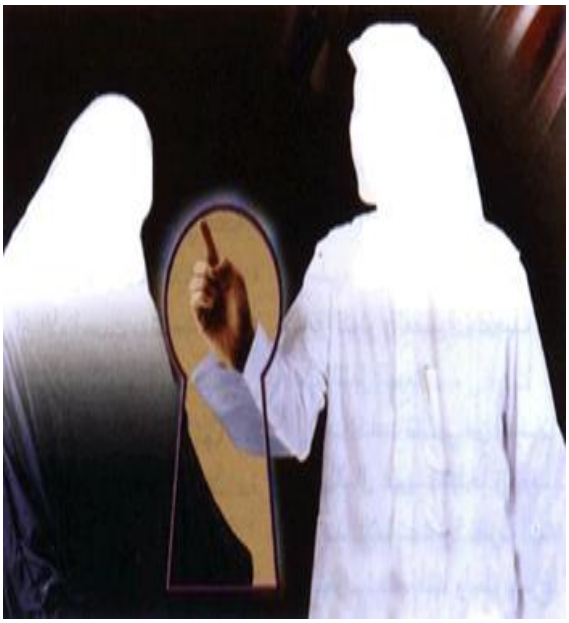
ثالثا: .....

العقل والعاطفة

الأولويات والحاجيات

الغضب والضغوط

طريقة التفكير والعمل



.

.

.

.

✓ فهم النفسيات ومعرفة الطبائع هو عمود تخفيف الخلافات الزوجية

١- " غارت أمكم "

٢- " إِنَّكِ ابْنَةُ نَبِيٍّ "

٣- " عمرة التنعيم لعائشة "

٤- " أكلت مغافير ،أني أجد منك ريح مغافير "

٥- "طيب النساء ما ظهر لونه وخفي ريحه وطيب الرجال ما ظهر ريحه وخفي لونه "

قاعدة نفسية كافية للسعادة الزوجية

قال الله تعالى: (ولا تنسوا الفضل بينكم) البقرة ٢٣٧.

جاءت هذه القاعدة الشافية لما في الصدور، بين ثنايا الآيات المبينة للأحكام الشرعية والآداب المرعية للطلاق مما يدل على عظم تأثير قاعدة الفضل لعلاج الخلافات الزوجية.

والطلاق بحسب مراد الله ورسوله صلى الله عليه وسلم نعمة كبرى ورحمة عظمى ؛ فحوله الناس ظلما وجهلا إلى زحمة وبلاء ونقمة.

ومن فوائد هذه القاعدة الربانية:

١ – أنّ النسيان وإن كان من الطبع الجبلي للبشر، مع ذلك؛ فإن الله قد نهى عن نسيان الفضل والوفاء به، أو تناسيه، فكيف بمن يبطن البغضاء والغدر والضغينة لكل من الزوجين لصاحبه؟! والمقصود هنا حرمة نكران العشرة والتنكر لجمائل الحياة الزوجية، وتناسي النعم المتبادلة بينهم

٢ – أن (الألف واللام) في كلمة (الفضل) للعموم والاستغراق، أي كل فضل دق شأنه أو جل قدره، صغيرا كان أو كبيرا، واجبا كانً أو مستحبا أو مباحا، أو كان الفضل ماديا كالنفقة والخدمة، أو معنويا كالعواطف من كلمة عذبة أو إشارة دانية أو لمسة حامية أو بسمة حانية أو لحظة راضية أو حسن عشرة أو الأمان، فكل ذلك داخل في كلمة الفضل.

ومن القصور ظن أن الفضل مقصور على الأمور المادية والمالية؛ فإن هذا من مخلفات الحياة المادية والغربية، ونتائجها البشعة من الجشع والطمع والهلع العصري التي وقع فيها بعض الناس

٣ – استشعار الفضل على الدوام وتبادله ليس خاصاً بالزوجين فقط؛ بل هو يشمل كل وجميع أفراد الأسرتين، وكل من له ذرة تأثير إيجابي على استقرار سعادة الزوجين، لذلك جاء التعبير بلفظ الجمع قال تعالى: (لا تنسوا)(بينكم).

ولا بد من بيان حقيقة لكل واحد من الزوجين وهي ثبوت فضل جميع أصهارك عليك خاصة -العم والعمة- والعكس كذلك وهو ثبوت فضلك عليهم.

٤ – إذا كان استحضار الفضل والتفاضل بين الزوجين مأمورا به حال الطلاق والشقاق ، فهو آكد في حال الاتفاق والوفاق، فعليك أيها القارئ أن تغرس شجرة سعادتك الزوجية في فكرك ، لتستظل بظلها الوارف، وتجني ثمرها الوافر.

٥ – أيها الزوجان ! شريك حياتك مهما بلغ ضُره لك، وسدد خطره إليك؛ فله فضل عليك بنص كلام ربك ، واستشعار ذلك مما يذهب عنك وحر الصدر، ويبدد عنك غل القلب، ويبدله بردا وسلاما وحبا ، ولو خيالا فهذا دواء مجرب نافع جداً.

٦ – قاعدة : لكي تشعر بلذة وحلاوة مسيرة زواجك، فتحول ما يعتريك من كدر وبلاء ومحن إلى منح ونعم، عليك بالتركيز على محاسن وإيجابيات شريك حياتك، فإن هذا من أنجع الأدوية لما يحصل في الصدور وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم:« لا يفرك مؤمن مؤمنة ، إن كره منها خُلقاً رضي منها آخر »رواه مسلم .

٧ – بيان للطبيعة الجحودية للشركاء ، فالجهل والظلم من طبع البشر ، ولذلك جاء التنبيه على هذا الأمر في هذا الموقف الذي يرى فيه كل واحد من الخصوم أن الحق معه، فجاء النداء الإلهيّ بأن علاج ذلك هو استذكار واستحضار الفضل لبقاء جمال شركة الزواج.

٨ – من حماقات بعض الأزواج أو الزوجات قولهم : "أصلا هذا ليس بواجب عليّ ، وإنما هو تفضل وفضل مني " أو غير ذلك مما يوحي بالتعالي والاستغناء ، وهذا هو الجهل بعينه!

أليس تذكر الفضل والتفاضل بين العباد مما يحبه الله ويرضاه وقد أمر الله تعالى به ؟

وهل الفضل إلا واجب شرعا وعرفا ؟ والواجب فضل ونماء وزيادة للخير والسعادة!

خاتمة المسك وخلاصة السبك أنّ قاعدة استشعار فضل بعضنا على بعض ولو معنويا، وشعور فضائل الآخرين ، من أنفع وأدوم القواعد لكسب الناس، في جميع ميادين الحياة بلا استثناء، وهذا من فضل الله الذي يمن به سبحانه على من يشاء من عباده، وذلك هو الفضل الكبير.

وكتبه/ أبو سهل عبد القادر عجال

الاثنين ١٤٣٥/١١/١٣

كيف نفهم الآخرين ؟

فهم النفسيات و التوافق الروحي

- ❖ أحب الناس إليك أفهمهم لك، ولما تريد
- ❖ التوافق الروحي هو منبع الحب والود، المؤدي للإستقرار الأسري والسعادة الزوجية
- ❖ التوافق الديني وأثره على التوافق الروحي والنفسي

قالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: " مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادِّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مثلُ الْجَسَدِ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهَرِ وَالْحُمَّى "

- ❖ الزوج ما تشابه من كل اثنين فإن اختلفا لا يسمى زوجا، وهذا هو السر بوصف الله امرأة نبي الله نوح ولوط وعدوه فرعون بالمرأة بدلا من الزوجة فالزوجين بينهما تناسب وتشاكل .

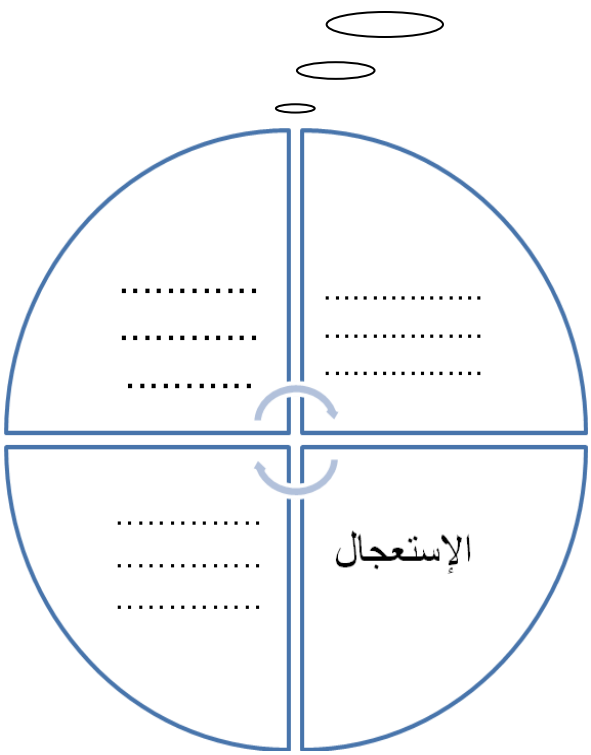
- في نزول الوحي (حَتَّى دَخَلَ ﷺ عَلَى خَدِيجَةَ فَقَالَ: زَمِّلُونِي زَمِّلُونِي فَزَمَّلُوهُ حَتَّى ذَهَبَ عَنْهُ الرَّوْعُ ثُمَّ قَالَ لِخَدِيجَةَ: أَيْ خَدِيجَةُ مَا لِي، وَأَخْبَرَهَا الْخَبَرَ، قَالَ: لَقَدْ خَشِيتُ عَلَى نَفْسِي، قَالَتْ لَهُ خَدِيجَةُ: كَلَّا أَبْشِرْ، فَوَاللَّهِ لَا يُخْزِيكَ اللَّهُ أَبَدًا، وَاللَّهِ إِنَّكَ لَتَصِلُ الرَّحِمَ، وَتَصْدُقُ الْحَدِيثَ، وَتَحْمِلُ الْكَلَّ، وَتَكْسِبُ الْمَعْدُومَ، وَتَقْرِي الضَّيْفَ، وَتُعِينُ عَلَى نَوَائِبِ الْحَقِّ، فَانْطَلَقَتْ بِهِ خَدِيجَةُ حَتَّى أَتَتْ بِهِ وَرَقَةَ بْنَ نَوْفَلِ بْنِ أَسَدِ بْنِ عَبْدِ الْعُزَّى وَهُوَ ابْنُ عَمِّ خَدِيجَةَ وَكَانَ فِي الْجَاهِلِيَّةِ يَكْتُبُ الْكِتَابَ الْعَرَبِيَّ وَيَكْتُبُ مِنْ الْإِنْجِيلِ بِالْعَرَبِيَّةِ وَكَانَ شَيْخًا كَبِيرًا قَدْ عَمِيَ فَقَالَتْ لَهُ خَدِيجَةُ أَيْ عَمِّ اسْمَعْ مِنْ ابْنِ أَخِيكَ) البخاري.

- خَطَبَ رَسُولُ اللَّهِ النَّاسَ فَقَالَ: إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ خَيَّرَ عَبْدًا، بَيْنَ الدُّنْيَا وَبَيْنَ مَا عِنْدَهُ، فَاخْتَارَ ذَلِكَ الْعَبْدُ مَا عِنْدَ اللَّهِ، فَبَكَى أَبُو بَكْرٍ، فَعَجِبْنَا لِبُكَائِهِ، أَنْ خَبَّرَ رَسُولُ اللَّهِ عَنْ عَبْدٍ خُيِّرَ، وَكَانَ رَسُولُ اللَّهِ الْمُخَيَّرَ وَكَانَ أَبُو بَكْرٍ أَعْلَمَنَا بِهِ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ: إِنَّ أَمَنَّ النَّاسِ عَلَيَّ فِي صُحْبَتِهِ وَمَالِهِ أَبُو بَكْرٍ، وَلَوْ كُنْتُ مُتَّخِذًا مِنْ النَّاسِ خَلِيلًا غَيْرَ رَبِّي لَاتَّخَذْتُ أَبَا بَكْرٍ، وَلَكِنْ أُخُوَّةُ الْإِسْلَامِ أَوْ مَوَدَّتُهُ، لَا يَبْقَى بَابٌ فِي الْمَسْجِدِ إِلَّا سُدَّ إِلَّا بَابَ أَبِي بَكْرٍ.

عَنْ أَسْمَاءَ بِنْتِ أَبِي بَكْرٍ قَالَتْ: كُنْتُ أَنْقُلُ النَّوَى، مِنْ أَرْضِ الزُّبَيْرِ عَلَى رَأْسِي وَهِيَ عَلَى ثُلُثَيْ فَرْسَخٍ، قَالَتْ: فَجِئْتُ يَوْمًا وَالنَّوَى عَلَى رَأْسِي، فَلَقِيتُ رَسُولَ اللَّهِ وَمَعَهُ نَفَرٌ مِنْ أَصْحَابِهِ، فَدَعَانِي ثُمَّ قَالَ: إِخْ إِخْ لِيَحْمِلَنِي خَلْفَهُ، قَالَتْ: فَاسْتَحْيَيْتُ وَعَرَفْتُ غَيْرَتَكَ، فَقَالَ: وَاللَّهِ لَحَمْلُكِ النَّوَى عَلَى رَأْسِكِ أَشَدُّ مِنْ رُكُوبِكِ مَعَهُ . وجَاءَنِي رَجُلٌ فَقَالَ: يَا أُمَّ عَبْدِ اللَّهِ إِنِّي رَجُلٌ فَقِيرٌ، أَرَدْتُ أَنْ أَبِيعَ فِي ظِلِّ دَارِكِ قَالَتْ: إِنِّي إِنْ رَخَّصْتُ لَكَ أَبَى ذَاكَ الزُّبَيْرُ؛ فَتَعَالَ فَاطْلُبْ إِلَيَّ وَالزُّبَيْرُ شَاهِدٌ، فَجَاءَ فَقَالَ: يَا أُمَّ عَبْدِ اللَّهِ إِنِّي رَجُلٌ فَقِيرٌ أَرَدْتُ أَنْ أَبِيعَ فِي ظِلِّ دَارِكِ، فَقَالَتْ: مَا لَكَ بِالْمَدِينَةِ إِلَّا دَارِي، فَقَالَ لَهَا الزُّبَيْرُ: مَا لَكِ أَنْ تَمْنَعِي رَجُلًا فَقِيرًا يَبِيعُ فَكَانَ يَبِيعُ إِلَى أَنْ كَسَبَ. رواه مسلم

- **الفائدة من فهم النفسيات ومعرفة طبائع الناس :**

١. القدرة على إنزال الناس منازلهم، ووضع كل شخص موضعه المناسب.
٢. تخفيف الخلافات والمشاكل.
٣. كسب أكبر عدد من الناس ورؤية الأمور من خلال وجهاتهم.
٤. القدرة على التكيف مع الناس في حياتنا اليومية.
٥. التأثير على الناس عند معرفتنا توجهاتهم وأفكارهم.
٦. المرونة عند تواصلنا مع الناس لفهمنا قدراتهم وطبائعهم.
٧. التعرف على نقاط الضعف والقوة للناس.
٨. حسن التعامل مع الناس وترك الغضب والعصبية والتماس المعاذير

مدمرات السعادة الزوجية

على المؤمن المحب لله ورسوله أن يمتنع من كل ما فيه مخالفة للشرع، حتى يبارك الله له في حياته الزوجية، وتحل عليه السعادة الأبدية، قال تعالى:من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينّه حياة طيّبة) وقال:(يأيها الذين ءامنوا استجيبوا لله وللرسول إذا دعاكم لما يحييكم) ومن خالف ذلك فقد قال تعالى: (ومن أعرض عن ذكرى فإن له معيشة ضنكاً).