

# ثالوث التحرر الروحي



## العفو والصفح والمغفرة





## د. خميس بن عبيد العجمي

رئيس الاتحاد العربي للمدارس الخاصة  
رئيس مجلس أمناء مدارس كينو الخاصة بسلطنة عمان



### خبر عاجل:

منظمة "الروح الإنسانية" تطلق حملة تنظيف كبرى نحو تحقيق ثالوث التحرر الروحي..

ففي خطوة غير مسبوقة، أعلنت "منظمة الروح الإنسانية" صباح اليوم عن إطلاق حملة تطهير داخلية شاملة تحت عنوان: "ثالوث التحرر الروحي: العفو، الصفح والمغفرة"، وقد هدفت بهذه الحملة إزالة الرواسب السوداء من الذاكرة، وغسل القلب من الحقد، وإعادة برمجة الإنسان على السكينة..

هذا وقد صرّح المتحدث الرسمي للمنظمة بقوله: "نحن لا نمحو الماضي، بل نعيد ترميمه من الداخل، وحملتنا ليست دعوة للنسيان، بل للحرية، فالعفو ليس تنازلاً، بل هو انتصار على السمّ البطيء الذي يقتلنا باسم العدالة"، هذا وقد أظهرت المختبرات الروحية نتائج مذهلة حول الأشخاص الذين مارسوا هذا الثالوث، إذ أظهرت المؤشرات نتائج عالية متمثلة في السلام الداخلي، الراحة والطمأنينة، وحتى اليقين والتوكل على الله...

تخيّلوا معي هذا الخبر العاجل كحقيقة ماثلة في عالمنا الذي يمتلئ بأمواج من الصراعات والخصومات، وتتراكم فيه أحقاد النفوس كالران على القلب، فتأتي هذه الحملة لتبرز العفو والصفح والمغفرة كنبراس هداية يضيء طريق الإنسان نحو السمو الأخلاقي والسلام الداخلي، من منطلق كونها تتعدّى المفاهيم والكلمات المجردة التي تُردّد في المواعظ أو تُسطّر في الكتب، لتصبح منهج حياة شامل متكامل هدفه تحرير الإنسان من أسر الماضي وفتح آفاق المستقبل له... فالعفو والصفح والمغفرة تشكل ثالوثاً مقدساً في القيم والأخلاق الإنسانية، وهي من أعظم ركائز الدين الإسلامي في تربية النفوس وإصلاح المجتمعات، لكونها تتعدّى نطاق الفضائل الأخلاقية، لتصبح أدوات تحويلية تمكينية قادرة على تغيير مسار الأفراد والجماعات نحو الأفضل...

**فالعفو**، هو قوة الإرادة الواعية، التي تتجاوز عن الخطأ أو الإساءة مع القدرة الكاملة على ردّ الإساءة أو المعاقبة، وهو على العكس تماماً من العجز والضعف، وليس كما يظن الأغلبية، فممارسته ليست ضعفاً ووهناً، إنّما هو دليل على الحلم،

وتجسيد للمنهج الرباني والتربية الإيمانية العميقة، فهو قمة القوة والسيطرة على النفس، فالعافي يمتلك القدرة على الانتقام، لكنه يفضل طريق الرحمة، فيقول الله تعالى: **"وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ"** (الشورى: 40)، ففي هذه الآية إشارة واضحة إلى أن العفو ليس مجرد تنازل، إنما هو عمل إصلاحي هادف يستهدف بناء علاقات أكثر صحة واستقراراً.

أما **الصفح** فيأتي كخطوة أعمق من العفو، فهو يعني عدم الإشارة إلى الخطأ أو التذكير به، كأن يمحي الذنب من ذاكرة التعامل بشكل كلي، فيصبح كالصفحة البيضاء التي لا أثر فيها لما كُتب عليها من قبل، فالصفح هو فن النسيان الإيجابي الذي يُتيح للعلاقات أن تُولد من جديد وفق أسس أكثر نقاءً وصفاءً.

وتأتي **المغفرة**، كأرقى درجات التسامح، لتعكس صفة تقترن بالستر الإلهي والإنساني، وهي ليست مرتبطة بعدم المحاسبة وحسب، بل تعني أيضاً الستر على المخطئ وحفظ كرامته، فهي ماهرة ومحاكاة للصفة الإلهية، فالله غفار يستر على عباده ويتجاوز عن سيئاتهم.

ولو خضنا قليلاً في آيات القرآن، لوجدناها تحفل بالدعوة إلى العفو والصفح والمغفرة، مما يضيف عليها قدسية، ويجعلها ركناً أساسياً في التربية الإسلامية، فقد قال جلّ علاه: **"وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ"** (النور: 22)، ففي هذه الآية ربط مباشر بين العفو الإنساني والمغفرة الإلهية، وقال تعالى: **"خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ"** (الأعراف: 199)، فهذه الآية تُسمي آية الأخلاق، إذ قد جمعت بين العفو والأمر بالمعروف والإعراض عن الجاهلين، بما يشكل منهجاً متكاملًا للتعامل مع البشر.

ومن منظور السنة النبوية، فقد كان النبي محمد ﷺ المثال الأعلى في تطبيق هذه المبادئ، فمن أروع الأمثلة على ذلك عفوه عن أهل مكة بعد فتحها، إذ قال لهم: **"اذهبوا فأنتم الطلقاء"**، وقوله عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم: **"ما زاد الله عبداً بعفوٍ إلا عزاً"** (رواه مسلم)، فهذا الحديث يكشف حقيقة مهمة ألا وهي أن العفو لا يُضعف صاحبه، بل يزيده قوة وعزة عند الله والناس.

ولهذا الثلاث أبعاد نفسية واجتماعية تطال الفرد والمجتمع منها؛ التأثير النفسي المتمثل بتحرير الذات من أسر الماضي، فالعفو والصفح من أقوى العوامل المحررة للنفس البشرية، إذ إنَّ الإنسان الذي يمتلئ قلبه بالحق والضعيفة، سيتحوّل قلبه لسجن محكم الإغلاق يحبس فيه نفسه أكثر ممّا يحبس فيه من أساء إليه.

هذا وقد أكّدت الدراسات النفسية الحديثة بأنَّ الأشخاص الذين يمارسون التسامح يتمتّعون بصحة نفسية أفضل، ومستويات أقل من القلق والاكتئاب، فالعفو يُحرّر الطاقة النفسية المكبوتة في الغضب والانتقام، ويُعيد توجيهها نحو النمو والإبداع.

ومن الآثار الاجتماعية الإيجابية، تأسيس **هذا الثلاث لأساس بناء المجتمعات المتماسكة**، فالمجتمعات التي تسود فيها ثقافة التسامح تتميز بقدرتها على تجاوز الأزمات والصراعات بشكل أسرع وأكثر فعالية، فالعفو يقطع دائرة العنف والانتقام التي قد تستمرّ لأجيال، فعندما يعفو شخص عن آخر، فإنّه يحرّر اثنين من عبء الذنب؛ ذاته والطرف الآخر، ممّا يفتح المجال لعلاقة جديدة قائمة على أسس أكثر صحة.

وهناك الكثير من النماذج المضيئة من التاريخ؛ ففي قصة سيدنا يوسف عليه السلام، تجسيد لمعنى العفو في قمة المحنة، فبعد سنوات من المعاناة والظلم، وعندما أصبح سيدنا يوسف في موقع القوة والسلطان، اختار العفو والصفح، إذ قال تعالى على لسانه: **"لَا تَثْرِيْبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ"** (يوسف: 92)، وهنا إشارة لكون العفو في أوج نبله عندما يصدر من صاحبه وهو في أوج قوته وقدرته على الانتقام، وهنا يظهر أن الانتصار الحقيقي ليس في هزيمة الآخر، بل في انتصار الإنسان على نفسه ونزاعاتها الانتقامية.

وفي مسيرة رسولنا الكريم ﷺ، لم يكن العفو مواقف متفرقة لديه - عليه الصلاة والسلام - بل كان منهج حياة شامل، وإستراتيجية حكيمة لبناء مجتمع جديد قائم على التسامح والمحبة بدلاً من الثأر والانتقام.

ومن بين طيّات العفو والتسامح والمغفرة يفرض تساؤل ذاته ها هنا، وهو تساؤل يراودنا جميعاً كبشر :

**كيف نعفو ونحن متألّمون؟**

وتكمن الإجابة في كون هذا التساؤل يعكس أكبر التحديات التي تواجه الإنسان في طريق العفو ألا وهو الألم الناتج عن الإساءة، فكيف يمكن للمرء أن يعفو وهو يشعر بالجرح النازف في قلبه، فمن المهم فهم طبيعة العفو، لكونه لا يعني إنكار الألم أو التظاهر بعدم وجوده، بل يعني اختيار عدم السماح لهذا الألم بأن يسيطر على حياتنا ومستقبلنا، فهو قرار واعٍ بالتحرر من سلطة الماضي المؤلم، والتحرر من سطوة الشيطان ووسوسته لنا بعدم قيامنا بالعفو عن آساء لنا....

فكثيراً ما يُساء فهم العفو على أنه ضعف أو استسلام، مما يقود الناس للعزوف عن ممارسة هذه الفضيلة العظيمة، إلا أن الحقيقة تكمن بكون العفو يتطلب قوة أكبر بكثير من الانتقام، لكونه قراراً عقلانياً يتطلب تغلب الإنسان على غرائزه البدائية، فالعفو لا يعني التنازل عن الحقوق أو السماح للظلم بأن يستمر، فالإنسان يمكن أن يعفو عن المسيء شخصياً مع اتخاذ الإجراءات اللازمة لمنع تكرار الإساءة.

أما في عصر التواصل الاجتماعي والإعلام المفتوح، فإن ممارسة العفو تبدو أكثر تعقيداً، فالإساءات تُوثق وتنتشر بسرعة البرق، والردود الانتقامية تجد طريقها إلى الجمهور في ثوانٍ معدودة، وهذا يجعل العفو تحدياً أكبر، لكنه أيضاً يجعله أكثر ضرورة وأعظم أثراً.

ويمكننا لتجاوز هذه التحديات أن نطبّق عدداً من الإستراتيجيات العملية لتسهيل تطبيق العفو، ومنها **التدرّج في الممارسة**، فالعفو مهارة تحتاج إلى تطوير وممارسة، إذ يمكن البدء بالأمر الصغير والبسيطة، كالعفو عن الأخطاء اليومية في المنزل أو العمل، وهذا التدرّج يبني العضلة الأخلاقية للتسامح، ويهيئ النفس للمواقف الأكبر والأصعب، **والعمل على تغيير المنظور** تجاه المسيء، فبدلاً من رؤيته كعدوٍ يستحق العقاب، يمكن رؤيته كإنسان لديه نقائص وضعف، وهذا التغيير في المنظور يُولّد التعاطف - ألا وهو أقصر الطرق إلى العفو - ، وأيضاً الاستعانة بالدعاء والذكر لكونهما من أقوى الوسائل لتطهير القلب من الضغائن وإعداده للعفو، فالدعاء للمسيء بالهداية والخير، بدلاً من الدعاء عليه بالشر، يُحوّل القلب من حالة العدواة إلى حالة الرحمة.

**وفي نهاية هذه الرحلة العميقة** في عالم العفو والصفح والمغفرة، فإننا نجد أنفسنا أمام حقيقة واضحة، فهذه القيم ليست مثاليات بعيدة المنال، إنما هي ضرورات حيوية لبناء حياة أكثر سعادة وسلاماً، ومجتمعات أكثر تماسكاً واستقراراً.



**فالعفو**، ليس استسلاماً أو ضعفاً، بل هو أرقى أشكال القوة الإنسانية، فهو انتصار للعقل على الغريزة، والحكمة على الانفعال، والمحبة على الكراهية، **والصفح**، يمحو آثار الماضي المؤلم ويُنشئ للعلاقات أن تُولد من جديد على أسس أكثر نقاءً وصفاءً، **والمغفرة**، محاكاة للصفة الإلهية، إذ نستتر على الآخرين كما ندعو أن يستتر الله علينا، فهي تعبير عن الرحمة الإنسانية في أبهى صورها.

فنحن اليوم قد بتنا في أمس الحاجة إلى هذه القيم العظيمة، فقلوبنا تحتاج أن تعفو وتصفح وتغفر، وعقولنا تحتاج أن تُدرك بأن التسامح ليس رفاهية نختارها في أوقات الراحة، بل ضرورة نحتاجها في أحلك الأوقات، وحتى نمتلك تلك القلوب والعقول، يكفي أن نلتزم بوصفة روحية تصبح جزءاً من روتيننا اليومي، ومكوناتها..

• **قطرة عفو** توضع لحظة الشعور بالغضب، لئلا يمنع السم من الوصول إلى القلب...

• **ملعقة صفح** تُحرَّك جيداً في لحظة الذكرى المؤلمة، حتى تذوب الكراهية في دماء التسامح..

• **رشة مغفرة** تُنثر على العلاقة المتصدعة، لعلها تنبت من جديد، أو ترحل بسلام...

فاستخدام هذه الوصفة كل صباح، من شأنه ترميم الإنسانية فينا، ومن ثم تغيير العالم من حولنا، فبعض الانتصارات لنا لا تُرى في الواقع، بل تُشعر في العمق...

فلنجعل من العفو والصفح والمغفرة منهج حياة، متذكِّرين قول الله تعالى: **"وَإِنْ تَعَفُّوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ"** (التغابن: 14)، فهذا وعد إلهي بأن كل من يعفو ويصفح ويغفر، فإن الله سيعفو عنه

ويصفح ويغفر له، فأين جزءنا نرجوه أعظم من هذا؟

ومن هنا ننادي بأن تجسّد هذه القيم في تنشئتنا لأبنائنا من خلال الأسرة والمؤسسات التعليمية ومختلف ومؤسسات المجتمع المدني، فهي فضائل لا بدّ من تناقلها جيلاً بعد جيل، لصنع جيل مطبق لهدى الرسول

في قوله: **"اتبع السيئة الحسنة تمحها"**، فتكون نوراً في قلوبهم وتطهيراً لأرواحهم، وطريقاً لهم **لصنع**

ثقافة ثلوث تحرر روحي قوامه العفو والصفح والمغفرة...