

فنّ التّجاهلِ في ضوءِ القرآنِ الكريمِ وأثره على الفرد - دراسة موضوعية

أ. م. د. حميد شاهر فرحان

جامعة الأنبار - كلية التربية للعلوم الإنسانية

ed.hamid.farhan@uoanbar.edu.iq

تاريخ الاستلام 2026/1/5 تاريخ القبول 2026/2/16 تاريخ النشر 2026/3/31

الملخص:

قد أصَلَ البحثُ تأصيلاً قرآنياً لـ "فن التّجاهل" بوصفه ضرورةً حيائيةً في ظلّ الضُّغوطِ النَّفسيّةِ والرّقميّةِ المعاصرة، مؤكّداً على أنّ القرآنَ الكريمَ قد سبقَ علمَ النَّفسِ في ترسيخِ هذا المفهومِ عبرَ مُصطلحاتٍ كالإعراضِ، والصَّفحِ، والدَّفْعِ بالحُسنى، والمرورِ الكريمِ. وقد بيّنَ البحثُ أنّ التّجاهلَ ليسَ ضَعفاً أو هُروباً، بل هو وعيٌ وخُلُقٌ كبيرٌ يهدف لحفظِ الطّاقةِ الدّهنيّةِ ووادِ الفِتَنِ، شريطةً أن يكونَ لمصلحةٍ راجحةٍ وألا يؤديَ لضياعِ الحقوقِ أو السُّكوتِ عن انتهاكِ حدودِ الله، كما استعرضَ البحثُ تطبيقاتَ عمليّةً للتّجاهلِ؛ لضمانِ استقرارِ الحياةِ الرّوجيّةِ، والتّعاملِ بحكمةٍ مع اللّغو في شتّى صورهِ، سواءً أكانَ واقعياً أم افتراضياً في وسائلِ التّواصلِ الاجتماعيّ. الكلمات المفتاحية: فنّ التّجاهل، الإعراض في القرآن، الصبر والجلم.

The Art of Ignoring in Light of the Holy Quran :An Objective Study

Assis. Prof. Dr. Hamid Shaher Farhan

University of Anbar – College of Education for Humanities

Abstract:

The research established a Qur'anic basis for "the art of ignoring" as a necessity of life in light of contemporary psychological and digital pressures, emphasizing that the Holy Qur'an preceded psychology in establishing this concept through terms such as turning away, forgiveness, responding with kindness, and noble passing.

The research showed that ignoring is not a weakness or an escape, but rather awareness and great character aimed at conserving mental energy and stifling discord, provided that it is for a compelling interest and does not lead to the loss of rights or silence in the face of violations of God's limits. The research also reviewed practical applications of ignoring, to ensure stability in married life and to deal wisely with idle talk in all its forms, whether real or virtual on social media.

Keywords: The art of ignoring, Avoidance in the Quran, patience and forbearance.

المقدمة

أصبح الإنسان المعاصر محاطاً بكمّ كبير من الضغوط النفسية، وكثرة الاحتكاكات، وسرعة انتشار الكلام المسيء عبر العالم الرقمي والاجتماعي، وهذا الواقع جعل "فنّ التجاهل" ضرورة حياتية لحفظ التوازن النفسي والاجتماعي.

وبالرغم من أنّ كتب علماء النفس المعاصر تناولوا مهارة التجاهل، ومع ذلك نجد أنّ القرآن الكريم سبقهم لذلك، إذ قدّم القرآن الكريم إطاراً متكاملًا للتجاهل من خلال ألفاظه الرئيسية: الإعراض، الصمت، الحلم، العفو، الصفح، التغافل، الصبر، كف الأذى.

حيث أصبح الإنسان في زمن تزدهم فيه الأصوات، وتتسع فيه دوائر الاحتكاك اليومي، بحاجة ماسة إلى مهارة راقية تحفظ له صفاء النفس، وتكفّ عنه شرور الجدل واللغو والخصومات، ومن بين أهم هذه المهارات: فنّ التجاهل.

إنّ هذه المهارة تُمارس فطرياً بين الناس، إلا أن التأصيل الشرعي لها— لا سيما في ضوء القرآن الكريم— لم يكتب بشكل علمي متكامل، ولم يبرز حدوده وضوابطه ومجالاته بدقة، ولم يبيّن الفروقات بين التجاهل المشروع وبين ترك الواجب أو السكوت المذموم.

أولاً: مشكلة البحث:

تتزايد حاجة الإنسان المعاصر إلى مهارات إدارة الانفعالات، خصوصاً في ظل الانفتاح الإعلامي وتعدّد منصات التواصل الاجتماعي، حيث تتسع دائرة الاحتكاك وتزداد فرص التعرض للسفه اللفظي، والتتمر، واللغو، والخصومات المفتعلة.

وقد أصبح "فنّ التجاهل" قيمة أساسية في الحفاظ على الصحة النفسية، وضبط السلوك، وإدارة العلاقات.

وتكمن مشكلة البحث في سؤال رئيس: إلى أي حد أسس القرآن الكريم لمفهوم "فنّ التجاهل" باعتباره قيمة تربوية وأخلاقية وضبطية، وما الآيات التي تؤصل له، وكيف وجّهت لتطبيقه، وحددت مجالاته، وضوابطه؟

ثانياً: أسئلة البحث:

- ما جذور "فنّ التجاهل" في القرآن الكريم؟
- ما أبرز الألفاظ القرآنية التي تندرج تحته، وما الفروق بينها؟
- ما الآيات التي تناولت الإعراض عن السفه، العفو، الصفح، الصبر، الحلم، وتجاهل اللغو؟

- ما الضوابط الشرعية المستفادة من القرآن للتجاهل؟
 - ما المجالات التي دعا القرآن فيها إلى التجاهل؟ وما المجالات التي نهى فيها عنه؟
 - كيف يمكن صياغة نموذج قرآني تطبيقي لهذه المهارة في الواقع؟
- ثالثاً: أهمية البحث:** تبرز أهمية البحث في توظيف علم التفسير في بناء مهارات حياتية معاصرة، وبيان منهج القرآن في التعامل مع السفه واللغو والاستفزاز، وتعزيز مهارات الذكاء العاطفي بنصوص شرعية موثوقة، وتلبية حاجة الإنسان لمعالجة الانفعالات عبر رؤية إيمانية.
- رابعاً: أهداف البحث:** يهدف البحث إلى جملة من الأهداف ومنها: حصر الآيات المتعلقة بالتجاهل ومهارات ضبط النفس، وبناء دراسة تفسيرية موضوعية تجمع بينها، وتوضيح الضوابط القرآنية التي تنظم ممارسة التجاهل، وتقديم حلول تطبيقية لواقع التواصل الاجتماعي المعاصر.
- خامساً: منهج البحث:**

اعتمد البحث على المنهج الوصفي الاستقرائي في التفسير، مع العودة إلى كتب التفسير المعتمدة: الطبري، البغوي، القرطبي، ابن كثير، ابن عاشور، السعدي.

سادساً: الدراسات السابقة: بعد البحث والتقصي عن هذا الموضوع لم أجد من كتب عنه كبحث علمي أو مؤلف، ووجدت بعض المقالات المتناثرة في مواقع الأنترنت، مع العلم هناك دراسة أخذت جانب التغافل من منظور قرآني، وهي ليست بنفس المنهج الذي سرت عليه بحثي في هذا.

خطة البحث: تألف البحث من ثلاثة مباحث رئيسية: تضمن المبحث الأول: التأصيل القرآني لفنّ التجاهل، أما المبحث الثاني فتضمن: صور التجاهل وضوابطه في ضوء القرآن، بينما تضمن المبحث الثالث: التطبيقات القرآنية لفنّ التجاهل وأثرها على الفرد والمجتمع.

المبحث الأول: ضبط المفاهيم والمصطلحات

المطلب الأول: بيان مفهوم التجاهل والأثر لغة واصطلاحاً

أولاً: تعريف التجاهل لغة واصطلاحاً:

1- **التجاهل لغةً:** مأخوذ من "جَهَل" ومنه قول العرب: "تجاهل فلان الأمر" أي أظهر الجهل به مع معرفته، وهو مصدر الفعل "تَجَاهَلَ" المعنى: هو إظهار الجهل أو ادعاؤه بالشيء، مع أن المتجاهل عالم به في الحقيقة، قال الجوهري: "تجاهل، أرى من نفسه الجهل وليس به، وتَجَاهَلَ الأمر: أظهر جهله به، أو تَعَامَى عَنْهُ، أو أَرَى مِنْ نَفْسِهِ الْجُهْلَ وهو عالم⁽¹⁾، ومنه قول الشاعر: "ليس الغبي بسيد في قومه... ولكن سيد قومه المتغابي"⁽²⁾.

2- التجاهل اصطلاحاً: هناك عدة تعريفات للتجاهل ومنها:

- "القدرة على عدم التفاعل مع الأمور السلبية أو المزعجة من الآخرين".⁽³⁾
- "القدرة على توجيه انتباهك نحو الأمور التي تُضيف قيمة لحياتك، وتجاهل كل ما يششت طاقتك أو يستنزفها".⁽⁴⁾

ويمكن أن أعرفه بأنه: عدم الالتفات لأقوال أو أفعال تؤذي المتكلم والسامع، مع القدرة على الرد، اختياراً لسلامة القلب أو لمصلحة راجحة.

لذلك لا يُقصد بالجاهلين بأنهم فاقدوا العلم فقط، بل ربما لديهم علم ولكنهم فقدوا الحكمة وحسن التصرف، وهم الذين يتعمدون الإساءة والأسباب، ويخوضون في غاية عقيم لا يبنى على الدليل.

ثانياً: مفهوم الأثر لغة واصطلاحاً:

1- الأثر لغةً: الأثر: ما بقي من الرسم، ومنه آثار النبي صلى الله عليه وسلم، وأثارة من علم،

أي: بقية منه، والتأثير: إبقاء الأثر بالشيء⁽⁵⁾، قال ابن الأعرابي: "أثرته بالشيء إيثاراً، والأثارة:

البقية من الشيء، والجمع آثارات، يقال: استأثر الله بفلان: إذا مات وهو يرجى له الجنة⁽⁶⁾.

2- الأثر اصطلاحاً: فقد عُرّف الأثر بتعريفات مختلفة:

أ- فقد عرّفه الجرجاني إذ قال: وهو الحاصل من الشيء، بمعنى النتيجة⁽⁷⁾.

ب- وقد عُرّف بتعريف آخر فقيل: "هو ما يترتب على الفعل أو القول من أثر محسوس أو

معنوي⁽⁸⁾.

ثالثاً: الفرق بين التجاهل والتغافل:

التغافل فهو: فعل العالم المتعمد ترك إظهار العلم، وهو أدق من التجاهل⁽⁹⁾، أي: أن المتجاهل قد

يترك الرد لضعف أو عجز وقد يتركه حلاً وحكمة، أما المتغافل فيترك الرد لحكمة، حيث المتغافل

أختار عدم الرد؛ تظاهراً بالغفلة أو تعمدها، بخلاف المتجاهل، إظهار عدم معرفته وهو يعرفه.

لذلك فترك الرد مع القدرة عليه إن كان لمصلحة فهو تجاهل محمود، وإظهار الجهل مع العلم فهو

تغافل من شيم العقلاء والحكماء، وضبط النفس عند الغضب خلق عظيم مأمور به شرعاً وهو الحلم.

وحقيقة الأمر أنّ كلاهما يستعمل كل بحسب الحالة التي تستوجبها، فالتغافل يكون في عدة حالات

ومنها:

- إذا كان فيما لا يمكن تغييره مطلقاً، وهذا خارج مستوى الإرادة فلا بد من التغافل.

- إذا كان من نواذر الأخطاء، والنادر لا يأخذ حكماً عند العقلاء فربما حصل زلة من الفاعل.
- إذا كان الخطأ ممكن الاحتمال، فالتغافل هنا خلق كبير ينجي الشخص من المصادمة مع الآخرين⁽¹⁰⁾.

فلو كان هذا الشخص قادر على التغيير، وتكررت أخطاؤه واصبحت لا تطاق ولا يمكن احتمالها، فلا بد من خوض مرحلة قبل مرحلة التجاهل وهي: (المصارحة) بأن هذا الفعل مشين ولا يمكن أن تستمر عليه، لذلك فالتغافل يعطي الشخص فرصة لمعرفة الدوافع وراء تلك التصرفات، فقد يكون المسيء غير متعمد، أو ربما لا يدري بأن فعله ذلك يزعج الآخرين، فإن انتهى، كان بها وإلا فالتجاهل. لذلك فالتجاهل يمكن أن ينقذ الإنسان من كلام أو التمادي فيه أو تصرفات تؤدي إلى فشل العلاقة، وعليه يكون التجاهل أفضل حل حينئذ.

المطلب الثاني: الآيات القرآنية الدالة على مفهوم التجاهل وتحليلها.

أولاً: بعض الآيات القرآنية المؤسسة لفنّ التجاهل:

- بعض آيات التعامل مع السفهاء والجاهلين.

1. قوله تعالى: ﴿وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا﴾⁽¹¹⁾، قال ابن كثير: "أي: إذا سفه عليهم الجهال بالسيئ، لم يقابلهم عليه بمثله، بل يعفون ويصفحون، ولا يقولون إلا خيراً، كما كان رسول الله صلى الله عليه وسلم لا تزيده شدة الجهل عليه إلا حِلماً⁽¹²⁾، وكما قال تعالى: ﴿وَإِذَا سَمِعُوا اللَّغْوَ أَعْرَضُوا عَنْهُ وَقَالُوا لَنَا أَعْمَالُنَا وَلَكُمْ أَعْمَالُكُمْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ لَا نَبْتَغِي الْجَاهِلِينَ﴾⁽¹³⁾.
 2. قوله تعالى: ﴿وَأَعْرَضَ عَنِ الْجَاهِلِينَ﴾⁽¹⁴⁾، قال ابن عاشور في تفسير هذه الآية: "وقد جمعت هذه الآية مكارم الأخلاق، منها إغضاء عما لا يلائم"⁽¹⁵⁾.
 3. قوله تعالى: ﴿فَاصْفَحْ عَنْهُمْ﴾⁽¹⁶⁾، أي: أعرض عنهم وتاركهم⁽¹⁷⁾.
 4. قوله تعالى: ﴿فَاعْرِضْ عَنْهُمْ وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ﴾⁽¹⁸⁾، قال الخازن: لا تعاقبهم يا محمد ولا تحدث نفسك بالانتقام منهم وخلصهم في ضلالتهم فأنا منتقم منهم⁽¹⁹⁾.
- تعالج هذه الآيات جانباً من التوجيه بـ "الإعراض والصفح" عن جهل الجاهلين وعدوانهم، وهي آيات عظيمة في التربية على الحلم والصبر.

قال الطبري: في معرض بيان قوله تعالى: ﴿ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ﴾⁽²⁰⁾ يقول تعالى ذكره لنبية محمد صلى الله عليه وسلم: ادفع يا محمد بحلمك جهل من جهل عليك، وبغفوك عن أساء إليك إساءة المسيء، وبصبرك عليهم مكروه ما تجد منهم⁽²¹⁾.

• بعض آيات الإعراض عن اللغو.

1. قوله تعالى ﴿وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا﴾⁽²²⁾ قال مقاتل: إذا سمعوا من الكفار الشتم والأذى أعرضوا وصفحوا⁽²³⁾.

2. قوله تعالى ﴿وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ﴾⁽²⁴⁾ قال السعدي: "وهو الكلام الذي لا خير فيه ولا فائدة، وتنزيها لأنفسهم، وترفعاً عنه، وإذا كانوا معرضين عن اللغو، فأعرضهم عن المحرم من باب أولى وأحرى، وإذا ملك العبد لسانه وخرنه إلا في الخير كان مالكا لأمره⁽²⁵⁾، كما قال النبي صلى الله عليه وسلم لمعاذ بن جبل حين وصاه بوصايا ثم قال: أَلَا أُخْبِرُكَ بِرَأْسِ الْأَمْرِ كُلِّهِ وَعَمُودِهِ، وَذِرْوَةِ سَنَامِهِ؟ قُلْتُ: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَالَ: رَأْسُ الْأَمْرِ الْإِسْلَامُ، وَعَمُودُهُ الصَّلَاةُ، وَذِرْوَةُ سَنَامِهِ الْجِهَادُ، ثُمَّ قَالَ: أَلَا أُخْبِرُكَ بِمَلَاكِ ذَلِكَ كُلِّهِ؟ قُلْتُ: بَلَى يَا نَبِيَّ اللَّهِ، فَأَخَذَ بِلِسَانِهِ قَالَ: كُفَّ عَلَيْكَ هَذَا، فَقُلْتُ: يَا نَبِيَّ اللَّهِ، وَإِنَّا لَمُؤَاخِذُونَ بِمَا نَتَكَلَّمُ بِهِ؟ فَقَالَ: تَكَلَّمْتُكَ يَا مُعَاذُ، وَهَلْ يَكُفُّ النَّاسَ فِي النَّارِ عَلَى وُجُوهِهِمْ أَوْ عَلَى مَنَاخِرِهِمْ إِلَّا حَصَائِدُ أَلْسِنَتِهِمْ⁽²⁶⁾.

• بعض آيات العفو والصفح.

1. ﴿وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا﴾⁽²⁷⁾ قال السمرقندي: "أي: ليعفوا عن أفعالهم، وليصفحوا عن أقوالهم"⁽²⁸⁾.

2. ﴿فَاصْفَحْ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ﴾⁽²⁹⁾ أي: أعرض عنهم إعراضاً جميلاً بلا جزع منك⁽³⁰⁾.

3. ﴿قَالَ لَا تَثْرِبَ عَلَيْكُمْ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾⁽³¹⁾، قد جاء في تفسير هذه الآية: "قال

لهم تسليية عليهم وتزكية لنفسه بمقتضى نجابة طينته وكرامة فطرته، إذ لا لوم ولا تفرع عليكم منى في حال من الأحوال⁽³²⁾.

• بعض آيات الصبر على الأذى.

1. قوله تعالى ﴿وَاصْبِرْ عَلَى مَا يَقُولُونَ﴾⁽³³⁾، قال الشوكاني: "من الأذى والسب والاستهزاء"⁽³⁴⁾.

2. قوله تعالى ﴿فَاصْبِرْ صَبْرًا جَمِيلًا﴾⁽³⁵⁾، أي: "لا يشوبه قلق واضطراب وضجرة وسامة واستعجال

للانتقام وترقب بالعذاب على وجه الهتك فإنه سيصيبهم العذاب الموعود عن قريب"⁽³⁶⁾.

3. ﴿وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ﴾⁽³⁷⁾، قال ابن كثير: "تأكيداً للأمر بالصبر، وإخبار بأن لا ينال ذلك إلا بمشيئة الله وإعانتة، وحوله وقوته"⁽³⁸⁾.

4. ﴿قَالُوا إِنْ يَسْرِقْ فَقَدْ سَرَقَ أَخٌ لَّهُ مِنْ قَبْلُ فَأَسْرَهَا يُوَسِّفُ فِي نَفْسِهِ وَلَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ﴾⁽³⁹⁾، أي: أكنَّ الحزاة الحاصلة مما قالوا، فلم يظهرها لهم لا قولاً ولا فعلاً، صفحاً عنهم وحلماً⁽⁴⁰⁾.

• بعض آيات دفع السيئة بالحسنة.

1. ﴿ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ﴾⁽⁴¹⁾، وقد ذُكِرَ في معنى هذه الآية: "ادفع إساءة المسيء إليك بالإحسان، فإذا أحسنت إلى من أساء إليك، قاده ذلك للصفاء قلبه ومحبتك، حتى يصير كأنه ولي لك حميم."⁽⁴²⁾ فهذه الآية أساس "تجاهل الاستغزاز".

وفي ضوء ما سبق يتبين بأن جميع هذه الآيات تشترك في معنى عام هو: إنَّ التجاهل سلوك إيجابي مقصود يهدف إلى قطع الطريق على الشر أو السفه أو اللغو المتكرر.

ثانياً: التحليل التفسيري لمفهوم التجاهل في القرآن.

1- التجاهل خيار تربوي مقصود، قال تعالى: ﴿قَالُوا سَلَامًا﴾⁽⁴³⁾ أي: رداً يقطع النزاع ويطفئ الشر⁽⁴⁴⁾.

2- التجاهل أعلى درجات الكرامة، وقد سطر القرآن الكريم هذه الحقيقة فقال تعالى: ﴿مَرُوا كَرَامًا﴾⁽⁴⁵⁾ قال ابن عاشور: "أنهم يمرون وهم في حالة كرامة، أي: غير متلبسين بالمشاركة في اللغو"⁽⁴⁶⁾.

3- التجاهل ليس ضعفاً؛ لأن القرآن جمع بينه وبين القوة قال تعالى ﴿ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ﴾⁽⁴⁷⁾ وهذا فعل الأقوياء.

4- عدم المؤاخذه من صفات الأنبياء، ففيه الحلم والعفو، وهي من الأخلاق الحميدة فقال سبحانه: ﴿خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ﴾⁽⁴⁸⁾، قال الزمخشري: "أمر الله نبيه ﷺ بمكارم الأخلاق،

وليس في القرآن آية أجمع لمكارم الأخلاق منها"⁽⁴⁹⁾.

5- التجاهل وسيلة لحفظ النفس، ﴿وَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ﴾⁽⁵⁰⁾ خطاب للنبي ﷺ، فكيف بغيره؟

المبحث الثاني: صور التجاهل وضوابطه في ضوء القرآن

المطلب الأول: صور التجاهل

لا شك بأن الصور القرآنية الدالة على التجاهل وما في معناه كثيرة وهي جميعاً ألفاظ قرآنية أصيلة، تلقت في فكرة ترك الانشغال بالباطل والسفه واللغو، طلباً للسلام النفسي أو تحقيقاً لمصلحة أعلى. ويمكن بيان هذه الصور على النحو الآتي:

1. الإعراض: لفظة من أشهر مفردات القرآن في هذا الباب.

قال تعالى: ﴿وَأَعْرَضَ عَنِ الْجَاهِلِينَ﴾⁽⁵¹⁾، قال القرطبي: أَي إِذَا أَقَمْتَ عَلَيْهِمُ الْحُجَّةَ وَأَمَرْتَهُمْ بِالْمَعْرُوفِ فَجَهِلُوا عَلَيْكَ فَأَعْرَضَ عَنْهُمْ، صِيَانَةٌ لَهُ عَلَيْهِمْ وَرَفْعًا لِقَدْرِهِ عَنْ مُجَاوِبَتِهِمْ وَهَذَا وَإِنْ كَانَ خِطَابًا لِنَبِيِّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ فَهُوَ تَأْدِيبٌ لِجَمِيعِ خَلْقِهِ⁽⁵²⁾.

وقال تعالى: ﴿وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا﴾⁽⁵³⁾، وقوله تعالى: ﴿فَأَعْرَضَ عَنْهُمْ وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ﴾⁽⁵⁴⁾.

2. العفو والصفح: قال تعالى: ﴿وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا﴾⁽⁵⁵⁾، في أغلب نصوص القرآن الكرام جاءت اللفظتان

مترادفتين، وفي ضوء الدراسة يستبين للباحث بأن هناك فرق دقيق جداً بين العفو والصفح، ويمكن تلخيصه بالآتي:

العفو: ترك المؤاخذة وعدم معاقبة المسيء مع القدرة، وبقاء أثر الغضب في النفس لكن صاحبه يمتنع عن إنزال العقوبة.

أما الصفح فهو: ترك المؤاخذة وعدم معاقبة المسيء مع القدرة، وإزالة الغضب وأثر الذنب من النفس.

فالعفو ترك عن عدم سماحة، والصفح ترك عن سماحة.

قال تعالى: ﴿فَاصْفَحَ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ﴾⁽⁵⁶⁾، "هو الإعراض من غير عتاب"⁽⁵⁷⁾.

3. الحلم: قدرة النفس على حمل الأذى دون انفجار، قوله تعالى: ﴿إِنَّ إِبْرَاهِيمَ لَحَلِيمٌ﴾⁽⁵⁸⁾، فالحلم هو

قدرة الإنسان على التحكم بنفسه وكبح جماح غضبه، فالقوة الحقيقية ليست في القدرة الجسمانية بل في كبح النفس عند الثورة والانفعال⁽⁵⁹⁾، فالتسرع وعدم الحلم مطلب كبير هلك فيه خلق من الناس، فقطعت الأرحام، وانتهت العلاقات بين الأصدقاء وتلاشت.

4. الصبر: تجاهل مستمر منضبط. ﴿فَاصْبِرْ صَبْرًا جَمِيلًا﴾⁽⁶⁰⁾.
5. الترفع عن اللغو: أرقى صور التجاهل القرآني، قال تعالى: ﴿وَإِذَا مَرُوا بِاللَّغْوِ مَرُوا كِرَامًا﴾⁽⁶¹⁾.
6. الحلم: كثيرة هي آيات التي دعت إلى الحلم والتحلي به، ومنها قوله تعالى: ﴿إِنَّ إِبْرَاهِيمَ لَحَلِيمٌ أَوَّاهٌ مُنِيبٌ﴾⁽⁶²⁾.
7. القدرة النفسية على الصبر: ﴿وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ﴾⁽⁶³⁾، لذا التجاهل يحتاج إلى قوة إيمانية.

المطلب الثاني: ضوابط التجاهل

أولاً: أن يكون التجاهل لمصلحة راجحة.

التجاهل خُلِقَ محمود إذا كان مقصوداً لدرء مفسدةٍ أو جلب مصلحةٍ أعظم، لا إذا كان سبباً لترك الحقوق أو إضاعة الواجبات، فالإغضاء عن بعض السفه أو الأذى إنما يشرع إذا كان في مقابلة مصلحة راجحة، مثل استبقاء المودة، أو دفع شرٍ أعظم، أو إصلاح قلب الجاهل، أو حفظ مكانة العالم أو الداعية في أعين الناس. قال تعالى: ﴿خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ﴾ جمع بين الإصلاح والتجاهل، فهذه الآية ومثيلاتها تدل على أن الإعراض مشروع إذا كان يجلب نفعاً أو يدرأ مفسدة.

قيل "بأنَّ" التغافل محمود إذا كان لجلب مودةٍ أو دفع مفسدة، فإن كان التغافل يؤدي إلى ضياع حقٍّ أو تمادي ظالمٍ لم يجز، لأن المقصود منه تحصيل مصلحة راجحة لا مجرد الكف عن المؤاخذة⁽⁶⁴⁾. الإعراض المأمور به هنا مشروطٌ بأن يكون في ترك خطابهم صلاحٌ أو دفع مفسدةٍ يجزها جدالهم، إذ ليس الإعراض مطلوباً على الإطلاق، بل يُنظر فيه إلى ما تقتضيه المصلحة فإذا كان في الإعراض رفعةٌ للنفس وصيانةٌ لها، وإلا فرب سكوتٍ يجلب مذلةً أو يفوت حقاً فلا يحمد، والتغافل من أخلاق الكرام، ولكن لا يستعمل إلا حيث كانت المصلحة في ترك المعاتبة، فأما إذا كان التغافل يجز إلى تمادي المسيء أو تضييع حقٍّ لم يسغ شرعاً، وليس الحلم أن يترك الإنسان حقّه حيث يجب استيفاءه، ولكن الحلم المحمود ما كان تركه يجلب مصلحة راجحة، أو يدفع مفسدة ظاهرة⁽⁶⁵⁾.

ثانياً: ألا يؤدي التجاهل إلى ضياع الحقوق.

قال تعالى: ﴿وَلَمَنْ اتَّصَرَ بَعْدَ ظُلْمِهِ﴾⁽⁶⁶⁾، هذا يمنع التجاهل في الحقوق الشخصية الواجبة، فالقرآن لم يطلب التجاهل في الحقوق المضيعة، بل أباح الانتصار في الحقوق القابلة للتقاص (كالمال، والقصاص

في الجروح، والرد على الكلام المباح)، ومنع الانتصار إذا كان الرد يستلزم وقوعاً في حدٍ من حدود الله تعالى⁽⁶⁷⁾.

لذلك يشرح المفسرون هذه الآية لتأكيد حق المظلوم في رفع الظلم وعدم التجاهل والدفاع عن نفسه، مع إباحة أخذ الحق دون تجاوز، فالانتصار: يعني أخذ الحق، أو الرد بالمثل، أو الدفاع عن النفس بعد وقوع الظلم عليه، وهذا تشريع إلهي يبيح للمظلوم أن ينتصف لنفسه ممن ظلمه، وهو إباحة للقصاص أو دفع البغي، لذلك أردفت الآية بقوله تعالى: ﴿فَأُولَٰئِكَ مَا عَلَيْهِمْ مِنْ سَبِيلٍ﴾ إشارة إلى المنتصرين (المظلومين الذين انتصفوا) ما عليهم من سبيل: أي لا حرج ولا لوم عليهم، ولا مؤاخذه لهم بعقوبة أو أذى؛ لأن فعله هذا كان حقاً مشروعاً وليس اعتداءً جديداً وهو من باب استرداد الحقوق⁽⁶⁸⁾.

وهذا الذي ذكرته الآية قيّد فقهيّ وتشريعيّ دقيق جدّاً، وقد نبه عليه المفسرون - لا سيما القرطبي - عند تفسير هذه الآية، فالمقصود بهذا القيد: أن "الانتصار" (أخذ الحق) المباح للمظلوم مشروط بألا يرتكب المظلوم أثناء رده محرماً أو أن يتجاوز حدود الله، كأن يرد على الشتيمة بقذف المحصنات، أو الكذب، أو أخذ مال الغير بغير حق.⁽⁶⁹⁾

إنّ الانتصار يكون بمثل المظلمة، لكنه يضع الخط الأحمر (حدود الله)، فإن كان الانتصار كذباً لم يجز له أن يقابله بالكذب، ولا أن يقذفه إن قذفه... وإنما يقابله بما يجوز، فإذا قال شخصٌ لآخر وعلى الدوام مثلاً: "يا مغفل"، جاز أن يرد عليه بمثله، ولكن إذا قال: "يا زاني" - هذا قذف يوجب الحد - فلا يجوز للمظلوم أن ينتصر لنفسه فيقول: "بل أنت الزاني"، لأنه انتهاك لحد من حدود الله (حد القذف). هنا يتوقف حق "الانتصار الشخصي" ويصبح الأمر موكولاً للشرع لإقامة الحد.

ثالثاً: ألا يكون في حدٍ من حدود الله تعالى.

لا بد من التفريق بين التجاهل المحمود، وبين "المداهنة" أو "الضعف"؛ لأن الإسلام دائماً يضع النقاط على الحروف في مسائل الحدود وغيرها، وهذا فقه دقيق وتمييز ضروري فالغضب يكون لله لا للنفس الضابط الأساسي هو "حدود الله"، فالتغافل يكون في حقوق النفس كمن أساء إليك بكلمة، أو خطأ غير مقصود في التعامل، ولكن التجاهل يتوقف فوراً إذا انتهكت محارم الله، فقد جاء عن السيدة عائشة رضي الله عنها قالت: مَا خَيْرَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَيْنَ أَمْرَيْنِ إِلَّا اخْتَارَ أَيْسَرَهُمَا مَا لَمْ يَأْتُمْ، فَإِذَا كَانَ الْإِثْمُ كَانَ أَنْبَدَهُمَا مِنْهُ، وَاللَّهُ مَا أَنْتَقَمَ لِنَفْسِهِ فِي شَيْءٍ يُؤْتَى إِلَيْهِ قَطُّ، حَتَّى تُنْتَهَكَ حُرْمَاتُ اللَّهِ، فَيَنْتَقَمُ لِلَّهِ⁽⁷⁰⁾.

وقد رسم القرآن الكريم لفن التجاهل قاعدة وهي كما في قوله تعالى: ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا﴾⁽⁷¹⁾ بحيث وجه المسلم بعدم الاستسلام والخنوع الذي يدل على ضعف المؤمن وعدم عزة الإسلام، وهذا ما قرره المفسرون، قال ابن كثير: "ثم قال تعالى مسلماً للمؤمنين: ﴿وَلَا تَهِنُوا﴾ أي: لا تضعفوا بسبب ما جرى، ﴿وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ﴾ أي: العاقبة والنصرة لكم أيها المؤمنون".⁽⁷²⁾ ويقول السعدي: "يقول تعالى مشجعاً لعباده المؤمنين، ومقوياً لعزائمهم، ومنهضاً لهممهم: ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا﴾ أي: ولا تهنوا وتضعفوا في أبدانكم، ولا تحزنوا في قلوبكم عندما أصابكم المصيبة، فإن الحزن في القلوب، والوهن على الأبدان، زيادة مصيبة عليكم، وعون لعدوكم عليكم"⁽⁷³⁾.

والناظر المتخصص لهذه التفاسير يجدها تتفق على أن النهي عن "الوهن" هو نهى عن الضعف والاستكانة أمام العدو أو الباطل، مما يؤيد ما ذهب إليه البحث من أن "التجاهل المحمود" لا يعني الخضوع، بل هو ترفع القوي (الأعلى إيماناً) الذي لا يكسره الحزن ولا يضعفه الموقف ما لم يكن في حد من حدود الله تعالى كما جاء في الحديث آنفاً.

رابعاً: أن يكون التجاهل لله لا لنية أخرى.

"إن كان العجز هو الباعث على السكوت سمي ذلك كظماً، وإن كان الباعث المشقة في الانتقام، أو الخوف من الفضيحة، فهذا لا ثواب فيه، أي: أن السكوت والتجاهل إذا كان بنية "شفاء الغيظ" بطريقة أخرى (كالاحتقار) فلا قيمة له، بل يجب أن يكون بنية "الحلم" و"دفع السوء"⁽⁷⁴⁾.

وفي ضوء ما سبق يتبين بأن التجاهل ممدوح من أجل سلامة الصدر والسير في عملية الدعوة إلى الله سبحانه وتعالى، ولكن قد يكون التجاهل مذموماً إذ تحصلت فيه أمور عدة ومنها:

- عند ترك الأمر بالمعروف.
- إذا كان سكوئاً عن منكر ظاهر.
- إذا أدى إلى التهاون بحقوق الآخرين

المبحث الثالث: التطبيقات القرآنية لفن التجاهل وأثرها على الفرد والمجتمع

المطلب الأول: التطبيقات القرآنية لفن التجاهل

أولاً: التجاهل في الخلافات الأسرية.

❖ الأزواج: القرآن الكريم أسس العلاقة الزوجية على "المودة والرحمة"، لكونه واقعي جداً، حيث يعلم الله أن النفوس تتغير والطباع تختلف، لذا وجه آيات عظيمة تحث على الصبر، وحسن المعاشرة، وتحمل الأذى، والستر المتبادل.

ومن الآيات التي تصف وجود خلافات مع الأهل (الأزواج والأولاد) وتضع "التجاهل والعفو" كحل جذري لذلك هي قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن مِّنْ أَرْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَّكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ ۚ وَإِن تَعَفَّوْا وَتَصَفَّحُوا وَتَغْفَرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾⁽⁷⁵⁾ فموطن الشاهد: ﴿وَإِن تَعَفَّوْا وَتَصَفَّحُوا وَتَغْفَرُوا﴾ فالتجاهل في الحياة الأسرية من أعظم ميادين التجاهل، فما بقيت البيوت إلا بالتغافل⁽⁷⁶⁾.

فالخلافات الزوجية تحتاج إلى نفس طويل وقوة إرادة، والله سمي هذا الصبر "عزم الأمور": ﴿وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾⁽⁷⁷⁾، فالصبر على أذى القريب (الزوج، الزوجة) ومغفرة زلته ليس ضعفاً، بل هو دليل على قوة الشخصية ورجاحة العقل وقوة الإيمان.

إذ التجاهل يستخدم كاستراتيجية للحفاظ على السلامة النفسية والتركيز على الأمور الإيجابية، وليس لإيذاء الآخرين بشكل متعمد، هذا النوع من التجاهل يهدف إلى تحييد السلبية والتوتر، والسيطرة على مشاعرنا وطاقتنا من خلال تجنب التفاعل مع الاستغزاز أو الأذى، فهو يُعدّ قوة هادئة هدفها الحفاظ على راحة البال والتركيز على الأهداف الشخصية، بدلاً من الانجرار إلى دورة من ردود الفعل السلبية⁽⁷⁸⁾.

فالأزواج والأسرة لا تستقيم إن فُتشت الأخطاء كلها، لذلك فكل زوج وزوجة يمكن أن يعيشوا سعداء إذا اتبعوا عملياً الآتي:

• المعاشرة بالمعروف وتجاهل الهفوات الصغيرة: وقد أكد القرآن الكريم على ذلك قال تعالى: ﴿وَعَاشِرُوهُمْ بِالْمَعْرُوفِ فَإِن كَرِهْتُمُوهُمْ فَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾⁽⁷⁹⁾، فالعشرة بالمعروف تقتضي التغاضي عن الهفوات اليومية، وقد أشارت الآية إلى أن التركيز على الهفوة والمعاشرة بغير المعروف يحرم الزوج من رؤية الخير الكثير الموجود في الجوانب الأخرى من زوجته أو العكس،

قال رسول الله ﷺ: " لَا يَفْرَكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً، إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ " (80)، ومما قيل: " أن وجه الإحسان هو التسامح والتغاض عن بعض حقوقه على زوجته، وهذا ما تقتضيه كمال الرجولة التي تُحْمَلُ على عدم التدقيق في استيفاء الحقوق (81).

• **اختيار وقت الرد:** أخطر الردود هي التي تبنى على "ظن" أو "فهم خاطئ" في لحظة انفعال، لرد وقت الغضب غالباً ما يكون كارثياً، فالقرآن يمدح من يستطيع "حبس" الرد في صدره في تلك اللحظة الحرجة، قال تعالى: ﴿ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴾ (82).

• **عدم الرد أثناء الغضب فهو يزيد نار المشكلة:** سطر النبي صلى الله عليه وسلم أسمى الصور في ذلك بتعامله مع زوجاته، عن أنس رضي الله عنه قال: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عِنْدَ بَعْضِ نِسَائِهِ، فَأَرْسَلَتْ إِحْدَى أُمَّهَاتِ الْمُؤْمِنِينَ بِصَحْفَةٍ فِيهَا طَعَامٌ فَضَرَبَتْ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي بَيْتِهَا يَدَ الْخَادِمِ، فَسَقَطَتِ الصَّحْفَةُ، فَانْفَلَقَتْ، فَجَمَعَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَلَقَ الصَّحْفَةَ، ثُمَّ جَعَلَ يَجْمَعُ فِيهَا الطَّعَامَ الَّذِي كَانَ فِي الصَّحْفَةِ، وَيَقُولُ: غَارَتْ أُمَّكُمْ، ثُمَّ حَبَسَ الْخَادِمَ حَتَّى أَتِيَ بِصَحْفَةٍ مِنْ عِنْدِ النَّبِيِّ هُوَ فِي بَيْتِهَا، فَدَفَعَ الصَّحْفَةَ الصَّحِيحَةَ إِلَى النَّبِيِّ كَسَرَتْهَا، وَأَمْسَكَ الْمَكْسُورَةَ فِي بَيْتِ النَّبِيِّ كَسَرَتْ. (83)، لقد تجاوز صلى الله عليه وسلم عن هفوة الغيرة وتصرف الكسر، واحتوى الموقف بكلمة واحدة تلتصم العذر ولم يحول البيت إلى ساحة معركة.

❖ **الوالدان مع الأبناء والعكس:** التجاهل في القرآن فن تربوي يهدف إلى حفظ النفس والعلاقات، وإطفاء نيران النزاع، وترسيخ المروءة والحلم، فما نجح بيتٌ إلا وكان أهله يعرفون متى يتجاهلون ومتى يتكلمون.

• **تحويل الخلاف إلى فرصة للتقارب:** القرآن الكريم قدم منهجاً نفسياً عزيزاً ولم يكتفِ بـ "إنهاء الخلاف"، بل ذهب استثمار الخلاف ليصبح سبباً في زيادة الحب والقرب، ﴿ وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴾ (84)، فكلمة (ادفع بالتي هي أحسن) تعني: حين يساء إليك، رد بإحسان غير متوقع، فستكون النتيجة (وَلِيٌّ حَمِيمٌ): لم تقل الآية سيصبح "صديقاً" بل "ولي حميم" أقرب درجات القرب (85).

ومن الآيات التي تحمل في طياتها هذا المعنى قوله تعالى: ﴿ وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ ﴾ (86)، قال المفسرون: هي المحاوراة الحسنة (87)، فعندما يشتد الخلاف وتختار أنت أرق

كلمة ممكنة، فإن تبعت رسالة بأن علاقتنا عندي أهم من الانتصار في هذا الموقف، هذه الرسالة وحدها كفيلة بنقل العلاقة لمستوى أعمق من الأمان والثقة.

• **الحفاظ على كرامة الآخرين:** الكرامة حق إلهي ممنوح لكل إنسان وليست منحة من أحد، فالإنسان عند الله تعالى مكرم ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ﴾⁽⁸⁸⁾، فالزوج والزوجة والأب والابن والصدیق هو من "بني آدم" الذين كرمهم الله⁽⁸⁹⁾، فمن أهان شريكه بقصد فقد ناقض مراد الله في تكريم هذا الإنسان، ونقض الكرامة يكون بالضرب، الشتم، الإهمال المتعمد، الإذلال، ومن فعل ذلك فقد تهاون بهذا العهد العظيم، وعلى من حصلت له الإساءة أن يعفو ويصفح حفظاً للود ولا يقابله بالمثل فيتعدى على ما كرم الله تعالى.

ثانياً: التجاهل في مواقع التواصل الاجتماعي.

غض الطرف عن الكلمات الجارحة في لحظة انفعال دستور التعامل مع الضجيج الإلكتروني، والقرآن أشار إلى ذلك ضمناً في كثير من الآيات ومنها قوله تعالى: ﴿مَرُوا كَرَاماً﴾ وقوله: ﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ﴾ وقال أيضاً: ﴿وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا﴾⁽⁹⁰⁾.

التجاهل في المجتمع ووسائل التواصل أصبح اليوم ضرورة ملحة للعيش الرغيد، ففي عالم يضحج بالإشعارات والتعليقات، وأمام سيل لا ينقطع من الآراء والردود المستفزة على منصات التواصل الاجتماعي، يصبح "التجاهل" مهارة نفسية ضرورية، بل وسلوكاً حضارياً حث عليه القرآن الكريم قبل قرون.

إذ أن الآية الأولى سالفة الذكر في قوله تعالى: ﴿وَإِذَا مَرُوا بِاللَّغْوِ مَرُوا كِرَاماً﴾⁽⁹¹⁾ من سورة الفرقان تضع قاعدة ذهبية للتعامل مع "اللغو" الإلكتروني، واللغو هو الكلام الذي لا فائدة منه، أو الإساءة التي لا تستحق الرد، ولكن يا ترى كيف نطبقها رقمياً؟
ويمكن تطبيقها عملياً بالآتي:

1. **الترفع عن النزول للمستوى الأدنى:** حين تواجه تعليقاً مسيئاً أو منشوراً تافهاً، فإن الرد عليه يجعلك شريكاً في دائرة اللغو، "المرور الكريم" (Scroll) إذ تجاز المنشور المسيء وكأنك لم تراه، حفاظاً على وقتك ونقاء سريرتك.

2. **حماية السلام النفسي:** المرور بكرامة يعني أنك أكرمت نفسك عن أن يُكدر صفوها شخص مجهول خلف شاشة، إنه إعلان صامت بأن وقتك أثمن من أن يُهدر في معارك وهمية.

3. عدم تغذية الرائج السيئ: فالفاعل ولو بالرفض هو نوع من أنواع نشر اللغو، التجاهل هو السلاح الأقوى لقتل المحتويات الهابطة.

أما الآيتان الثانية «وَلَا تَسْوِي الْحَسَنَةَ وَلَا السَّيِّئَةَ» في سورة فصلت، والثالثة «وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا» في سورة البقرة فيأتي التوجيه الإلهي بمستوى أرقى من مجرد التجاهل، وهو القول الحسن والدفع بالتي هي أحسن.

ويمكن تطبيقهما في ساحات التواصل بما يأتي:

- إطفاء النار: التعليق السيء كالشرارة، والرد بالمثل كالوقود، أما "الحسنة" (سواء كانت رداً هادئاً، أو عفواً، أو تجاهلاً تاماً بنية العفو) فهي الماء الذي يطفى الشرارة في مهدها.
- كسر دائرة الكراهية: حين ترد على الإساءة بإحسان (أو بصمت حكيم)، فإنك تكسر نمط التوقع لدى المعتدي، وهو يتوقع غضباً، فإذا واجهته بلم، ارتبك وتراجع.
- الانتصار الحقيقي: الانتصار في مواقع التواصل ليس بإفحام الخصم وإضحاك الناس عليه، بل بالسيطرة على انفعالاتك وتطبيق قوله تعالى: «فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ» (92).

خلاصة القول: التجاهل في مواقع التواصل الاجتماعي ليس عجزاً عن "القصف" أو الرد، وليس هروباً من المواجهة، إنه تطبيق عملي لمقام "الإحسان". فهو قوة وكرامة وحكمة؛ لأنك ملكت نفسك عن الغضب، وصنت لسانك ووقتك، وأدركت بأنه لا تستوي الحسنة ولا السيئة، فلنجعل من حساباتنا مساحات تعكس هذه الأخلاق، ولنمر على اللغو مرور الكرام وذلك بتجاهل الاستفزاز الرقمي، وتجاهل التمر، والتعليقات المسيئة، وتجاهل أصحاب الجدل العقيم فهو مذهب للصحة والوقت.

لذلك "إن الرغبة الكامنة وراء الغضب تكمن في السعي للحصول على التقدير والاحترام، لا في الانتقام. وبينما يعتقد الكثيرون بأن الغضب ناتج عن الألم، إلا أنه في الواقع مجرد إحساس فسيولوجي، يوجه الغضب نحو عدم احترام الآخرين للذات واحتقارهم لها. على سبيل المثال، إذا وطأ أحدهم على قدمي عمداً، فقد يثير ذلك غضباً شديداً، بينما لو كان ذلك غير مقصود، لخفّ الغضب كثيراً أو حتى اختفى، رغم تطابق الألم. لذلك، لا ينشأ الغضب من الشعور بالألم، بل من عدم احترام الآخرين للذات أو للأحباء واستخفافهم بها، وهو ما يمكن وصفه أيضاً بالشعور بالإهانة." (93)

ومن التطبيقات العملية لفنّ التجاهل الأسري والرقمي الآتي:

- الرد بعبارة: "جزاك الله خيراً" أو "لا بأس".
- الصمت التام وهو علامة على الإيمان بالله تعالى.
- التبسم وهو صدقة في كل أحواله وعلى فقراء الأدب من باب أولى.
- الانشغال بما هو أنفع.
- تغيير المكان: ﴿وَإِذَا رَأَيْتَ الَّذِينَ يَخُوضُونَ فِي آيَاتِنَا فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ حَتَّى يَخُوضُوا فِي حَدِيثٍ غَيْرِهِ﴾⁽⁹⁴⁾.
- تذكر الأجر: ﴿وَمَا كَانَ رَبُّكَ نَسِيًّا﴾⁽⁹⁵⁾.

المطلب الثاني: الآثار النفسية لفنّ التجاهل

أولاً: الأثر النفسي على الفرد.

عندما تمارس التجاهل كاستراتيجية واعية وليس كهروب، تكون له آثار إيجابية عميقة:

- **حماية الطاقة الذهنية:** العقل البشري لديه طاقة محدودة، تجاهل الأمور التافهة أو الاستفزازية يوفر هذه الطاقة للتركيز على الأهداف والإنجاز، مما يقلل من الاستنزاف العاطفي.
- **تعزيز الثقة بالنفس:** الشخص الذي يتقن التجاهل يرسل رسالة لنفسه بأنه "أكبر من الموقف"، مما يعزز شعوره بالسيطرة والتحكم في انفعالاته بدلاً من أن يكون مجرد رد فعل لتصرفات الآخرين.
- **خفض مستويات التوتر:** التفاعل مع كل نقد أو إساءة يرفع مستويات الكورتيزول (هرمون التوتر).
- **التجاهل يعمل كدرع واقٍ** يحافظ على السلام الداخلي، يقول ابن كثير: "إذا سفه عليك الجاهل فلا تقابله بالسفه، فإن ذلك يؤدي نفسك ولا يؤذيه"⁽⁹⁶⁾، وهنا إشارة صريحة لحماية النفس من الأذى المعنوي.
- **النضج العاطفي:** يعلمك التجاهل الفرق بين ما يستحق اهتمامك وما هو مجرد "ضوضاء"، وهو قمة النكاه العاطفي.

ثانياً: الأثر النفسي على المجتمع.

يؤثر التجاهل بشكل مباشر على العلاقات الاجتماعية: ويسمى أيضاً التجاهل الذكي؛ لأنه يؤدي إلى:

• إخماد نار الفتنة: في كثير من الأحيان، يبحث الشخص المستفز عن رد فعل، التجاهل هنا يقطع عليه الطريق، مما يؤدي إلى انطفاء المشكلة في مهدها.
لا شك بأن للتجاهل أثر في الحد من النزاعات، فهو يقطع سلسلة التصعيد، يمنع الردود العنيفة، ويسدّ أبواب الفتنة، ويكسر غرور المستفز، قيل: "من تغافل عن عُيوبِ النَّاسِ، وأمسك لِسَانَهُ عن تَتَبُعِ أحوالهم التي لا يحبُّون إظهارها؛ سَلِمَ دينُهُ وعِرْضُهُ، وألقى اللهُ محبَّتَهُ في قلوبِ العبادِ، وسَتَرَ اللهُ عورتَهُ؛ فَإِنَّ الجزاءَ من جنسِ العملِ"⁽⁹⁷⁾.

• رسم الحدود (Boundaries): تجاهل السلوكيات غير المقبولة يعتبر رسالة صامتة وقوية بأن هذا الأسلوب لا يؤثر فيك ولن يتم التسامح معه أو مجاراته.
• تنقية المحيط الاجتماعي: ممارسة التجاهل تساعد في غربة الأشخاص؛ ففي قصة يوسف عليه السلام، استخدم عزيز مصر أسلوب التجاهل (الإعراض) لإنهاء فضيحة اجتماعية وحماية سمعة العائلة قال تعالى: ﴿يُوسُفُ أَعْرَضَ عَنْ هَذَا وَاسْتَغْفِرِي لِذَنْبِكِ﴾⁽⁹⁸⁾، نكر أهل التفسير أن قوله: "أعرض عن هذا" يعني كتم هذا الحديث ولا تذكره لأحد؛ لتفادي الفضيحة وشيوع الخبر السيئ في المجتمع⁽⁹⁹⁾، هذا نوع من "التجاهل الواعي" لاحتواء الأزمات الاجتماعية.
خلاصة القول من يحترمك سيبقى، ومن يبحث عن الدراما سيبتعد؛ لأنه لم يجد عندك ما يغذيه.

الخاتمة

بعد هذه الجولة في ثنايا كتاب الله تعالى خلص البحث إلى جملة من النتائج ومن أهمها:

- 1- القرآن قدم نظاماً متكاملًا لمهارة فنّ التجاهل.
- 2- التجاهل ليس هروباً، بل حكمة، وصبر، وكرم نفس.
- 3- هناك ضوابط شرعية للتجاهل، فالتجاهل ليس مطلقاً، بل يصبح مذمومًا إذا أدى إلى ضياع الحقوق الشخصية، أو السكوت عن منكر ظاهر، أو عند انتهاك حرمانات الله وحدوده.
- 4- التجاهل يخفف التوتر، ويمنح مساحة للتوازن، ويحافظ على الطاقة العقلية، ويمنع تضخم المشكلات، ويعزز الثقة بالنفس.
- 5- إذا كان التجاهل نابغاً من خوف من المواجهة أو قمع للمشاعر، فسيؤدي إلى الكبت النفسي وتراكم الغضب داخلياً.
- 6- يكون التجاهل ساماً إذا أدى إيذاء الشريك، وخلق فجوات، وتراكم المشكلات التي تحتاج إلى حل.

الهوامش

(1) ينظر: لسان العرب، لجمال الدين محمد بن مكرم ابن منظور، (ت 711 هـ)، دار صادر، بيروت، ط3، 11/129 مادة جهل، وتاج العروس من جواهر القاموس محمد مرتضى الزبيدي (ت 1205 هـ)، دار الهداية (تحقيق مجموعة من المحققين)، 29/255 مادة جهل.

(2) ينظر: ديوان أبي تمام بشرح الخطيب التبريزي، تحقيق محمد عبده عزام، دار المعارف- القاهرة، الطبعة الخامسة، د.ت، 1/87.

(3) فن التجاهل، مقال منشور في موقع ثقف نفسك، بتاريخ 2024/9/10، وتمت زيارته بتاريخ 2025/11/29 https://icn.com/ar-jo/blog/the-art-of-ignoring?srltId=AfmBOooe4otqVa8_%D8%B4YC3RQYPTU-eSJ4G5Z_5vax_3uN9vx3KHmn58GJSm

(4) فن التجاهل واعتزال المزعجات، احمد سعد، موقع مطمئنة، بتاريخ 2024/12/31، وتمت زيارته بتاريخ 2025/11/29. <https://motmaina.com/blogDetail/178>

(5) الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية: أبو نصر إسماعيل بن حماد الجوهري، (ت 393 هـ)، دار العلم- بيروت، 1407 هـ، 2/575.

(6) معجم مقاييس اللغة: أبو الحسن أحمد بن فارس بن زكريا القزويني الرازي، (ت 395 هـ)، دار الفكر، 1399 هـ - 1979 م، 1/53.

(7) التعريفات: علي بن محمد بن علي الزين الشريف الجرجاني (ت 816 هـ)، دار الكتب العلمية، بيروت، 1403 هـ - 1983 م؛ والتوقيف على مهمات التعاريف: زين الدين محمد عبد الرؤوف بن تاج العارفين المناوي (ت 1031 هـ) علم الكتب، القاهرة، 1410 هـ - 1990 م، (ص 38).

(8) ينظر: الموسوعة الفقهية الكويتية، وزارة الأوقاف والشؤون الدينية، الكويت، ط2، دار السلاسل، الكويت، 1/249.

(9) ينظر: المحيط في اللغة: كافي الكفاءة، صاحب، إسماعيل بن عباد، (ت 385 هـ)، عالم الكتب، بيروت، ط1، 1414 هـ - 1994 م.

(10) ينظر: الأخلاق الإسلامية وأسسها، عبد الرحمن حسن حبنكة الميداني، دار القلم، دمشق، ط1، 1979 م، 1/18.

(11) سورة الفرقان: آية: 63.

(12) تفسير القرآن العظيم، لأبي الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي الدمشقي (ت 774 هـ)، دار الفكر، بيروت، ط1، 1419 هـ 6/111.

(13) سورة القصص: آية: 55.

(14) سورة الأعراف: آية: 199.

(15) تحرير معنى السديد وتنوير العقل الجديد في تفسير الكتاب المجيد، محمد بن الطاهر بن محمد الطاهر بن عاشور، (ت 1393 هـ)، دار التونسية للنشر، تونس، 1984 هـ، 9/229.

(16) سورة الزخرف: آية: 89.

- (17) البحر المحيط في التفسير، لأبي حيان محمد بن يوسف بن علي بن يوسف الأندلسي، (745هـ) دار الفكر، بيروت، 1420هـ، 393/9.
- (18) سورة النساء: آية: 81.
- (19) لباب التأويل في معاني التنزيل، لأبي الحسن علاء الدين علي بن محمد بن إبراهيم المعروف بالخازن، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1415هـ، 401/1.
- (20) سورة المؤمنون: آية: 96.
- (21) جامع البيان عن تأويل آي القرآن، محمد بن جرير الطبري (ت 310 هـ)، دار هجر للطباعة والنشر، ط1، 1422هـ، 432 /20.
- (22) سورة الفرقان: آية: 72.
- (23) الكشف والبيان عن تفسير القرآن، أبو إسحاق أحمد بن إبراهيم الثعالبي، (ت 247هـ)، دار التفسير، جد، ط1، 1436هـ، 151/7.
- (24). سورة المؤمنون: آية 3.
- (25) تفسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، لعبدالرحمن بن ناصر السعدي (ت 1376 هـ)، مؤسسة الرسالة، ط1، (ص 276).
- (26) الجامع الكبير، لأبي عيسى محمد بن عيسى الترمذي، (ت 279هـ)، تحقيق: بشار عواد، دار الغرب الإسلامي، بيروت، ط1، 1996هـ، 308/4 رقم الحديث (2616) حديث حسن صحيح.
- (27) سورة النور: جزء من آية: 22.
- (28) بحر العلوم، أبو الليث نصر بن محمد بن إبراهيم السمرقندي، (ت 373هـ)، 1431هـ، 505/2.
- (29) سورة الحجر: آية: 85.
- (30) بحر العلوم، للسمرقندي، 261/2.
- (31) سورة يوسف: آية: 92.
- (32) الفواتح الإلهية والمفاتيح الغيبية الموضحة للكلم القرآنية والحكم الفرقانية، نعمة الله بن محمود النخجواني، (ت 920هـ)، دار ركابي للنشر، مصر، ط1، 1419هـ - 1999م، 385/1.
- (33) سورة طه: آية: 31.
- (34) فتح القدير، محمد بن علي بن محمد بن عبدالله الشوكاني، (ت 1250هـ)، دار ابن كثير، بيروت، ط1، 1414هـ، 381/5.
- (35) سورة المعارج: آية: 5.
- (36) الفواتح الإلهية، للنخجواني، 385/1.
- (37) سورة النحل: جزء من آية: 127.
- (38) تفسير القرآن العظيم، لابن كثير، 528/4.
- (39) سورة يوسف: آية: 77.
- (40) ينظر: روح البيان، لأبي الفداء إسماعيل بن حقي بن مصطفى الخلوتي، (ت 1127هـ)، دار الفكر، بيروت، 301/4.

- (41) سورة فصلت: جزء من آية: 34.
- (42) ينظر: جامع البيان، للطبري، 432/20، والهداية في بلوغ النهاية، أبو محمد مكي بن أبي طالب حَمَوش بن محمد بن مختار القيسي (ت 437هـ)، مجموعة بحوث الكتاب والسنة، جامعة الشارقة، ط1، 1429هـ - 2008م، 6525/10.
- (43) سورة الفرقان: جزء من آية: 63.
- (44) ينظر: بحر العلوم، للسمرقندي، 544/2.
- (45) سورة الفرقان: جزء من آية: 72.
- (46) التحرير والتتوير، لابن عاشور، 79/19.
- (47) سورة المؤمنون: جزء من آية: 96.
- (48) سورة الأعراف: آية: 199.
- (49) الكشاف عن حقائق غوامض التنزيل وعيون الأقاويل في وجوه التأويل، محمود بن عمر بن أحمد الزمخشري (ت 538 هـ)، 190/2.
- (50) سورة المزمل: جزء من آية: 10.
- (51) سورة الأعراف: جزء من آية: 199.
- (52) الجامع لأحكام القرآن، للقرطبي، 347/7.
- (53) سورة الفرقان: آية: 66.
- (54) سورة النساء: جزء من آية: 81.
- (55) سورة النور: جزء من آية: 22.
- (56) سورة الحجر: آية: 55.
- (57) التفسير الوسيط للقرآن الكريم، محمد سيد طنطاوي، دار نهضة مصر، القاهرة، ط1، 75/8.
- (58) سورة هود: جزء من آية: 75.
- (59) ينظر: التحرير والتتوير، لابن عاشور، 46/11، والتفسير الوسيط للطنطاوي، 47/14.
- (60) سورة المعرج آية: 5.
- (61) سورة الفرقان: آية: 72.
- (62) سورة هود: آية: 75.
- (63) سورة النحل: جزء من آية: 127.
- (64) إحياء علوم الدين، أبو حامد محمد بن محمد الغزالي الطوسي (ت 505هـ)، دار المعرفة، بيروت، 212/4، ومدارج السالكين في منازل السائرين، أبو عبد الله محمد بن أبي بكر بن أيوب ابن قيم الجوزية (751هـ)، دار ابن حزم، بيروت، ط2، 1441هـ، 93/3.
- (65) ينظر: المروءة، أبي بكر محمد بن خلف بن المرزبان المتوفى سنة (309هـ)، دار ابن حزم، بيروت، ط1، 1420هـ، ص133، والمحزر الوجيز في تفسير الكتاب العزيز، أبو محمد عبد الحق بن غالب بن عبد الرحمن بن تمام بن عطية الأندلسي المحاربي (ت 542هـ)، دار الكتب العلمية، ط1، 1422هـ، 23/2، والتفسير الكبير،

- أبو عبد الله محمد بن عمر بن الحسن بن الحسين التيمي الرازي الملقب بفخر الدين الرازي خطيب الري (ت 606هـ)، دار أحياء التراث العربي، بيروت، ط3، 1420هـ، 435/15.
- (66) سورة الشورى: جزء من آية: 41.
- (67) ينظر: بحر العلوم، للسمرقندي، 247/3، والنكت والعيون، أبو الحسن علي بن محمد بن محمد بن حبيب البصري البغدادي، الشهير بالماوردي (ت 450هـ)، دار الكتب العلمية، بيروت، 207/5.
- (68) ينظر: بحر العلوم، للسمرقندي، 247/3، والجامع لأحكام القرآن، للقرطبي، 39/16، والبحر المحيط، لأبي حيان، 345/9.
- (69) ينظر: أحكام القرآن، أحمد بن علي أبو بكر الرازي الجصاص (ت 370هـ)، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1415هـ، 511/3، والجامع لأحكام القرآن، للقرطبي، 40/16.
- (70) الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه، لأبي عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري الجعفي، دار ابن كثير، دار اليمامة، دمشق، ط5، 1414 هـ - 1993 م، كتاب المناقب، باب: إقامة الحدود، 160/8 برقم (6786).
- (71) سورة النحل: جزء من آية: 127.
- (72) تفسير القرآن العظيم، لابن كثير، 110/2.
- (73) تيسير الكريم الرحمن، للسعدي، ص149.
- (74) ينظر: إحياء علوم الدين، للغزالي، 176/3.
- (75) سورة التغابن: آية: 14.
- (76) ينظر: رفقاً بالقوارير، أمة الله بنت عبد المطلب - موقع مكتبة المسجد النبوي، (ص74).
- (77) سورة الشورى آية: 77.
- (78) ينظر: التفسير الكبير، للرازي، 607/27، والجامع لأحكام القرآن، للقرطبي، 44/16.
- (79) سورة النساء: آية: 77.
- (80) صحيح مسلم، لأبي الحسين مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري (206 - 261 هـ)، المحقق: محمد فؤاد عبد الباقي، مطبعة عيسى البابي الحلبي وشركاه، القاهرة، 1374هـ، كتاب الرضاع، باب الوصية بالنساء، 1091 /2 برقم (1469).
- (81) ينظر: خلق التغافل م منظور قرآني، د. محمد أحمد ود. مصلح يحيى، مجلة العلوم والدراسات الإنسانية، م7، ع18، 2021م، (ص18).
- (82) سورة آل عمران آية: 134.
- (83) الجامع الصحيح، للبخاري، كتاب النكاح، باب الغيرة، 36/7 برقم (5225).
- (84) سورة فصلت آية: 84.
- (85) ينظر: التحرير والتنوير، 292/24.
- (86) سورة الإسراء: جزء من آية: 53.
- (87) ينظر: الجواهر الحسان، للثعالبي، 479/3، والبحر المحيط، لأبي حيان، 67/7.
- (88) سورة الإسراء: جزء من آية: 70.

- (89) ينظر: التفسير الكبير، للرازي، 114/28، نضرة النعيم في مكارم أخلاق الرسول الكريم - صلى الله عليه وسلم، عدد من المختصين بإشراف الشيخ/ صالح بن عبد الله بن حميد، دار الوسيلة للنشر والتوزيع، جدة، ط4، 1138/4.
- (90) سورة البقرة: جزء من آية: 83.
- (91) سورة الفرقان، جزء من آية: 72.
- (92) سورة فصلت، جزء من آية: 84.
- (93) التبرير النفسي الأخلاقي للغضب: استكشاف احترام الذات والاعتراف بها، مجموعة باحثين، مقال منشور في موقع ناشيونال، تاريخ النشر، 2024/12 /24، تاريخ الزيارة، 2025/12/2.
- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11762984/>
- (94) سورة الأنعام، جزء من آية: 63.
- (95) سورة مريم، جزء من آية: 64.
- (96) ينظر: روضة العقلاء ونزهة الفضلاء، أبو حاتم محمد بن حبان بن أحمد بن حبان بن معاذ بن مَعْبَد، (ت 354هـ)، دار الكتب العلمية، بيروت، (ص199).
- (97) ينظر: آداب النفوس، أبو عبد الله الحارث بن أسد المحاسبي، (ت 243 هـ)، دار الجيل، بيروت، (ص120)، وروضة العقلاء ونزهة الفضلاء، لابن حبان، (ص125)، وأحياء علوم الدين، للغزالي، 148/3.
- (98) سورة يوسف: جزء من آية: 29.
- (99) ينظر: الجامع لأحكام القرآن، للقرطبي، 175/9.

المصادر والمراجع

• القرآن الكريم.

- 1- أحكام القرآن، أحمد بن علي أبو بكر الرازي الجصاص (ت 370هـ)، دار الكتب العلمية، بيروت، ط 1، 1415هـ.
- 2- إحياء علوم الدين، أبو حامد محمد بن محمد الغزالي الطوسي (ت 505هـ)، دار المعرفة، بيروت.
- 3- الأخلاق الإسلامية وأسسها، عبد الرحمن حسن حبنكة الميداني، دار القلم، دمشق، ط1، 1979م.
- 4- آداب النفوس، أبو عبد الله الحارث بن أسد المحاسبي، (ت 243 هـ)، دار الجيل، بيروت.
- 5- بحر العلوم، أبو الليث نصر بن محمد بن إبراهيم السمرقندي، (ت 373هـ)، 1431هـ.
- 6- البحر المحيط في التفسير، لأبي حيان محمد بن يوسف بن علي بن يوسف الأندلسي، (745هـ) دار الفكر، بيروت، 1420هـ.

- 7- تاج العروس من جواهر القاموس محمد مرتضى الزبيدي (ت 1205 هـ)، دار الهداية (تحقيق مجموعة من المحققين).
- 8- تحرير معنى السديد وتنوير العقل الجديد في تفسير الكتاب المجيد، محمد بن الطاهر بن محمد الطاهر بن عاشور، (ت 1393 هـ)، الدار التونسية للنشر، تونس، 1984 هـ.
- 9- التعريفات: علي بن محمد بن علي الزين الشريف الجرجاني (ت 816 هـ)، دار الكتب العلمية، بيروت، 1403 هـ. 1983 م
- 10- تفسير القرآن العظيم، لأبي الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي الدمشقي (ت 774 هـ)، دار الفكر، بيروت، ط1، 1419 هـ.
- 11- التفسير الكبير، أبو عبد الله محمد بن عمر بن الحسن بن الحسين التيمي الرازي الملقب بفخر الدين الرازي خطيب الري (ت 606 هـ)، دار أحياء التراث العربي، بيروت، ط1، 1420 هـ، 3 هـ.
- 12- تفسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، لعبد الرحمن بن ناصر السعدي (ت 1376 هـ)، مؤسسة الرسالة، ط1.
- 13- التفسير الوسيط للقرآن الكريم، محمد سيد طنطاوي، دار نهضة مصر، القاهرة، ط1.
- 14- التوقيف على مهمات التعاريف: زين الدين محمد عبد الرؤوف بن تاج العارفين المناوي (ت 1031 هـ) علم الكتب، القاهرة، 1410 هـ - 1990 م.
- 15- الجامع الكبير، لأبي عيسى محمد بن عيسى الترمذي، (ت 279 هـ)، تحقيق: بشار عواد، دار الغرب الإسلامي، بيروت، ط1، 1996 هـ.
- 16- الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه، لأبي عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري الجعفي، دار ابن كثير، دار اليمامة، دمشق، ط 5، 1414 هـ - 1993 م.
- 17- ديوان أبي تمام بشرح الخطيب التبريزي، تحقيق محمد عبده عزام، دار المعارف- القاهرة، الطبعة الخامسة، د.ت، 1/ 87.
- 18- روح البيان، لأبي الفداء إسماعيل بن حقي بن مصطفى الخلوتي، (ت 1127 هـ)، دار الفكر، بيروت.

- 19- روضة العقلاء ونزهة الفضلاء، أبو حاتم محمد بن حبان بن أحمد بن حبان بن معاذ بن مَعْبَد، (ت 354هـ)، دار الكتب العلمية، بيروت.
- 20- الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية: أبو نصر إسماعيل بن حماد الجوهري، (ت 393هـ)، دار العلم، بيروت، 1407هـ.
- 21- صحيح مسلم، لأبي الحسين مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري (206 - 261 هـ) ، المحقق: محمد فؤاد عبد الباقي ، مطبعة عيسى البابي الحلبي وشركاه، القاهرة، 1374 هـ - 1955 م.
- 22- فتح القدير، محمد بن علي بن محمد بن عبد الله الشوكاني، (ت 1250هـ)، دار ابن كثير، بيروت، ط1، 1414هـ.
- 23- الفواتح الإلهية والمفاتيح الغيبية الموضحة للكلم القرآنية والحكم الفرقانية، نعمة الله بن محمود النخجواني، (ت 920هـ) ، دار ركابي للنشر، مصر، ط1، 1419هـ - 1999م.
- 24- الكشاف عن حقائق غوامض التنزيل وعيون الأقاويل في وجوه التأويل، محمود بن عمر بن أحمد الزمخشري (ت 538 هـ)، دار الريان للتراث بالقاهرة - دار الكتاب العربي ببيروت، ط3، 1362 هـ - 1947 م.
- 25- الكشف والبيان عن تفسير القرآن، أبو إسحاق أحمد بن إبراهيم الثعالبي، (ت 247هـ)، دار التفسير، جدة، ط1، 1436هـ.
- 26- لباب التأويل في معاني التنزيل، لأبي الحسن علاء الدين علي بن محمد بن إبراهيم المعروف بالخازن، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1415هـ.
- 27- لسان العرب، جمال الدين محمد بن مكرم ابن منظور، (ت 711 هـ)، دار صادر، بيروت، ط3، 1414هـ.
- 28- المحرر الوجيز في تفسير الكتاب العزيز، أبو محمد عبد الحق بن غالب بن عبد الرحمن بن تمام بن عطية الأندلسي المحاربي (ت 542هـ)، دار الكتب العلمية، ط1، 1422هـ.
- 29- المحيط في اللغة: كافي الكفاءة، صاحب، إسماعيل بن عباد، (ت 385هـ)، عالم الكتب، بيروت، ط1، 1414هـ - 1994م.

30-مدارج السالكين في منازل السائرين، أبو عبد الله محمد بن أبي بكر بن أيوب ابن قيم الجوزية (751هـ)، دار ابن حزم، بيروت، ط2، 1441هـ.

31-المروءة، أبي بكر محمد بن خلف بن المرزبان، (ت 309هـ)، دار ابن حزم، بيروت، ط1.

32-معجم مقاييس اللغة: أبو الحسن أحمد بن فارس بن زكريا القزويني الرازي، (ت 395هـ)، دار الفكر، 1399هـ - 1979م.

33-الموسوعة الفقهية الكويتية، وزارة الأوقاف والشؤون الدينية، الكويت، ط2، دار السلاسل، الكويت.

34-نصرة النعيم في مكارم أخلاق الرسول الكريم - صلى الله عليه وسلم، عدد من المختصين بإشراف الشيخ/ صالح بن عبد الله بن حميد، دار الوسيلة للنشر والتوزيع، جدة، ط4.

35-النكت والعيون، أبو الحسن علي بن محمد بن محمد بن حبيب البصري البغدادي، الشهير بالماوردي (ت 450هـ)، دار الكتب العلمية، بيروت.

36-الهداية في بلوغ النهاية، أبو محمد مكي بن أبي طالب حَمَوش بن محمد بن مختار القيسي (ت 437هـ)، مجموعة بحوث الكتاب والسنة، جامعة الشارقة، ط1، 1429 هـ - 2008 م.

البحوث والدوريات:

1- خلق التغافل من منظور قرآني، د. محمد أحمد ود. مصلح يحيى، مجلة العلوم والدراسات الإنسانية، م7، ع18، 2021م.

مواقع الانترنت:

1- التبرير النفسي الأخلاقي للغضب: استكشاف احترام الذات والاعتراف بها، مجموعة باحثين، مقال منشور في موقع ناشيونال، تاريخ النشر، 2024/12/24، تاريخ الزيارة، 2025/12/2.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11762984/>

2- فن التجاهل، مقال منشور في موقع ثقف نفسك، بتاريخ 2024/9/10، تمت زيارته بتاريخ

2025/11/29

https://icn.com/ar-jo/blog/the-art-of-ignoring?srsltid=AfmBOooc4otqVa8_YC3RQYPTU-eSJ4G5Z_5vax_3uN9vx3KHmn58GJSm

3- فن التجاهل، مقال منشور في موقع ثقف نفسك، بتاريخ 2024/9/10، تمت زيارته بتاريخ

2025/11/29

https://icn.com/ar-jo/blog/the-art-of-ignoring?srsltid=AfmBOooe4otqVa8_YC3RQYPTU-eSJ4G5Z_5vax_3uN9vx3KHmn58GJSm

4- فن التجاهل واعتزال المزعجات، أحمد سعد، موقع مطمئنة، بتاريخ 2024/12/31م، وتمت زيارته

بتاريخ <https://motmaina.com/blogDetail/178>.2025/11/29