

## المنظور النفسي والقرآني للصبر



في كثير من الأحيان نكون نحن السبب الأوّل في هزيمة أنفسنا حين نسمح للقلق بأن يملكنا ويسيطر علينا لأننا في بعض الأحيان تكون لدينا مشكلات ومواقف حقيقية تبرر ما يساورنا من القلق، وكلّ مرضى القلق لديهم من الأسباب ما يعتقدون أنّهم يكفي لتبرير ما بهم من قلق لكن يبقى عليهم مسؤولية تضخيم هذه الأشياء السلبية والاستسلام لما تثيره في أنفسنا من اضطراب وفي نفس الوقت يهملون تماماً التفكير في كثير من النواحي الإيجابية في حياتهم وهي أضعاف السلبيات التي تسبب قلقهم.

إنّ أسباب قلق الناس تنحصر عادة في المال والأبناء والصحة وما يتعلق بهذه الأشياء من مشكلات وأمور يرى فيها الشخص نوعاً من التهديد لأمنه وسلامته فيساوره بخصوص ذلك القلق والتغلب على القلق في هذه المواقف يكون بالتركيز على الإيجابيات مع الثقة بالنفس والإيمان بالله سبحانه وتعالى والصبر الجميل الإيجابي في مواجهة أمور الحياة مع محاولة تعديل المواقف لصالحنا بدلاً من شعور القلق المدمر.

ومن وسائل العلاج النفسي والقرآني الصبر إذا تحمل المتاعب من أجل غاية نبيلة حتى تمر الأزمنة التي يعانينا ليتحقق الصابر من مكافأة جزاء الله تصديقاً لقول الله تعالى:

(وَلَا تَدْرِي مَا يُلَاقِيكَ فِي يَدَيْكَ لِصَبْرِكَ لِمَا فِي أَيْدِيهِمْ إِنَّهُ عَمَلٌ صَبِيرٌ) (النحل/ 126).

(وَمَا يُلَاقِيكَ إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَاقِيكَ إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ) (فصلت/ 35).

(وَلَمَّا نَسُوا مَا آلَمُوا بِهِمْ إِذْ أَخْرَجَهُمْ مِنَ دَارِهِمْ لَمَّا هُمْ سَاهُونَ) (الشورى/ 43).

(فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ... (غافر/ 55).

(.. وَإِنَّ تَصْبِيرُكُمْ لَا يَصُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا... (آل عمران/ 120).

والصابر يتحمل في سبيل الله ثقةً به ورجاء فيه تعالى:

(.. إِنَّنَا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا نِعْمَ الْعَبْدُ إِنَّهُ أَوَّابٌ) (ص/ 44).

(وَلَنَذِيبْنَكُمْ عَذَابًا نَعْلَمُ الْمُؤْمِنِينَ الْمُجْتَهِدِينَ مِنكُمْ وَالصَّابِرِينَ... (محمد/ 31).

(.. وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ... (البقرة/ 177).

فالصبر علم ثم ان الله معاناة وجهاد ومكابدة في سبيل الحق... والصابر صادق:

(الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْغَيْرِينَ بِالْأَسْحَارِ) (آل عمران/ 17).

للصبر إذاً ثمرات رائعة ونتائج يانعة إذ ان الله طريق للصححة النفسية في الدنيا والآخرة وليس دليلاً على الحقد والكراهية وكبت الاعتداء والهروب من الفاجعات... وستر النزعات والشهوات... بل الصبر دليل على التحمل للأذى ورضا بالقضاء والمعاناة في سبيل أمل عظيم بامتحان قاسٍ يريد الصابر به أن يجتاز المحنة لينال ثواب الله فضلاً من الله ومنه:

(سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ) (الرعد/ 24).

والله سبحانه وتعالى يأمر الناس باتباع الطريق القويم والصراط المستقيم ويبين لعباده ان الصبر الجميل أفضل طريق للإنسان في الدنيا والآخرة:

(فَاصْبِرْ صَبِيرًا جَمِيلًا \* إِنَّنِي أَنَا اللَّهُ \* وَنَزَرَاهُ قَرِيْبًا) (المعارج/ 5-7).

(.. بَلِّ سَوَّاتٍ لَكُمْ أَنْزَلْنَاهُ لَكُمْ \* أَمْرًا فَصَابِرًا جَمِيلًا... (يوسف/ 18).

(.. فَصَابِرًا جَمِيلًا عَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا... (يوسف/ 83).

(وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ) (البلد/ 17).

(.. وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ) (العصر/ 3).

ونؤكد أن الحالة المعنوية للمريض وصدق إيمانه بالله تعالى لها دور هام في علاج الكثير من الحالات، فغالباً ما كنت أصادف مريضين بنفس المرض ونفس الحالة، فأجد من خلال الملاحظة أن الأول قد تغلب على مرضه ويستطيع ممارسة أمور حياته بصورة أقرب إلى المعتاد، بينما ينغمس الآخر كلياً في حالته المرضية وتتدهور حالته المعنوية، ويصاب بكثير من مضاعفات المرض، وقد لاحظت أن هذا الأخير الذي تسوء حالته باستمرار يفقد الاهتمام بكل شيء وتتركز أفكاره في العادة حول مرضه، ويصعب إقناعه بضرورة المقاومة والصبر في مواجهة المرض، بينما الأول لا يبدو متأثراً بالحالة التي ألمت به، ويصبر على ما يعانیه في كثير من الأحيان يتحدث كثيراً عن ثواب الصبر على الابتلاء وعن الأمل في الله سبحانه القادر على الشفاء وبذلك يكون الصبر وسيلة ناجحة لعلاج النفس وبه تتحقق الصحة النفسية للإنسان.

