

## المنظور القرآني للصبر



قال ﷻ سبحانه وتعالى: (وَلَدَيْنُ مَصِيدَرٌ تُمْ لَهْوٍ خَيْرٌ لِمَصَّابِرِينَ) (النحل/ 126)، وقال جلّ جلاله: (وَلَمَنْ صَبَرَ وَعَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ أَعْزَمِ الْأُمُورِ) (الشورى/ 43). في كثير من الأحيان نكون نحن السبب الأوّل في هزيمة أنفسنا حين نسمح للقلق والابتعاد عن فضيلة الصبر بدون مبرر بأن يسيطر علينا، لأنّنا في بعض الأحيان تكون لدينا مشكلات ومواقف حقيقية تبرر ما يساورنا من القلق، وكلّ مَنْ يتمّ لكهم القلق لديهم من الأسباب ما يعتقدون أنّهم يكفي لتبرير ما بهم من قلق، لكن يبقى عليهم مسؤولية تصخيم هذه الأشياء السلبية والاستسلام لما تثيره في أنفسهم من اضطراب وفي نفس الوقت يهملون تماماً التفكير في كثير من النواحي الإيجابية في حياتهم.

إنّ أسباب قلق الناس تنحصر عادة في المال والأبناء والصحة وما يتعلق بهذه الأشياء من مشكلات وأُمور، 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 بﷻ سبحانه وتعالى، والصبر الجميل الإيجابي في مواجهة أمور الحياة مع محاولة تعديل المواقف لصالحنا بدلاً من شعور القلق المدمر. قال عزّ وجلّ: (وَمَا يُلَاقُهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَاقُهَا إِلَّا الَّذِينَ ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ) (فصلت/ 35)، وقال سبحانه وتعالى أيضاً: (فَأَصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ) (غافر/ 55).

للصبر إذاً ثمرات رائعة ونتائج يانعة إذ إنّها طريق للصحة النفسية في الدُّنيا والآخرة وليس دليلاً على الحقد والكراهية وكبت الاعتداء والهروب من المفاجعات، بل الصبر دليل على التحمّل للأذى ورضا بالقضاء والمعاناة في سبيل أمل عظيم بامتحان قاسٍ يريد الصابر به أن يجتاز المحنة لينال ثواب ﷻ فضلاً من ﷻ ومنه: (سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنُدْعِمُكُمْ قُدْرًا) (الرعد/ 24). وﷻ سبحانه وتعالى يأمر الناس باتباع الطريق القويم والصراط المستقيم ويبين لعباده أنّ الصبر الجميل أفضل طريق للإنسان في الدُّنيا والآخرة: (فَأَصْبِرْ صَبْرًا جَمِيلًا \* إِنَّ زَنْجَمًا يَرَوْنَهُ بِعِيدًا \* وَزَرَاهُ قَرِيْبًا) (المعارج/ 5-7).

أن نركز على فكرة أن الأُمور الجيدة والإيجابية كثيرة في داخلنا ومن حولنا لكن المشكلة إننا نتجاهلها ونتمسك بالتركيز على أشياء سلبية قليلة تصادفنا فيساورنا بشأنها القلق.. وبعد كل ذلك نجد مَنْ يشكو من القلق ومَنْ يتهم الآخرين والحياة من حوله ولا يرضى بحظه في الدنيا، صحيح أن الحياة تأتي أحياناً ببعض مواقف الألم والامتحان الصعب، ولكن لا بد أن تكون لدينا القدرة دائماً على تلمس مواطن السعادة وسط تلك المواقف حين نستخلص منها بعض الإيجابيات، وقد يكون أحد المواقف الذي يمثل خبرة مريرة تعرّض لها الواحد منّا، فحصل على الكثير من الفائدة التي ندركها فيما بعد.

أيّها الإنسان، إن كلّ خلية فيك تختلف عن ما لدى غيرك وتحمل بصمة خاصّة تميزك عن غيرك من الناس، حتى هؤلاء الذين عاشوا في العصور الماضية، وإذا نظرت إلى نفسك وإلى الحياة من حولك وتأمّلت قليلاً، ستجد ما يدفعك إلى الطمأنينة خصوصاً إذا كان إيمانك بـ عميقاً ولديك اليقين الراسخ بأنّ سبحانه بيده كلّ شيء، فلا داعي إذاً للقلق والخوف من أمور هي من تدبير الله.. قال تعالى: (إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ \* آخِذِينَ مَا آتَاهُمْ رَبُّهُمْ إِذْ يُرَوَّضُهُمْ كَازُورًا قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ \* كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ \* وَبِالْأَسْفَادِ هُمْ يُسْتَعْفِفُونَ \* وَفِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ لِّلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ \* وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ \* وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُدْخِرُونَ \* وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ) (الذاريات/ 15-22).