

الصبر

الكاتب



منى عبدالله

الصبر من أجمل الصفات التي يتحلى بها المرء في حياته، فهو أنجع دواء يحويه حانوت عطار، لأنه مفتاح الفرج لكل شيء لا محالة، وملاذ الابتلاءات، فهو عظيم عند الشدائد، فإذا كان الاطمئنان نصف الدواء، فهو أول خطوات الشفاء، فعند اشتداد الأوجاع وتساعد الألم نجد أن الوسيلة الفاعلة هي الصبر في كبح هذا الألم حتى تهدأ النفس وتعود إلى طبيعتها، وهو من الفضائل العظيمة التي يحتاجها الإنسان في مواجهة تحديات الحياة والصعوبات التي قد تواجهه في طريقه. يمكن أن يُعرّف الصبر بأنه القدرة على تحمل الصعاب والمشاكل دون الانهزام أو فقدان الأمل، وبالتالي، يعتبر مفتاحاً لتحقيق النجاح والسعادة. إن الصبر عنصر أساسي في بناء الشخصية، حيث يساعد على تعزيز القدرة على التحمل ومن خلال التمرن على التحمل وعدم الاستسلام للظروف الصعبة، يمكن للإنسان أن ينمي ثقته بنفسه ويصبح أقوى وأكثر قدرة على التصدي للمصاعب والتحديات.

الجدير بالذكر أن الصبر يتعدى التحمل الجسدي، ويتجاوز إلى التحمل العاطفي والنفسي. فالقدرة على الصبر في مواجهة الصدمات العاطفية والضغط النفسية قد تكون أكثر أهمية في بعض الأحيان من التحمل الجسدي، حيث يمكن للصبر أن يساعد الإنسان على تجاوز الأزمات والألم النفسي بكل هدوء. كما أنه من سمات العظمة وشارات الكمال ومن دلائل الرفعة وعلو النفس ومهابتها، ويمنح الإنسان الأمل والنور الذي ينقذه من التخبط والعشوائية إذا واجهته الأزمات، ويعطيه الهداية الواقية من القنوط حيث يعتبر من أعظم المراتب، فهو شجرة جذورها مرة وثمارها شهية، فمن يلمح حلاوة العافية تهون عليه مرارة الصبر.

وبالصبر نتقبل ظروف الحياة التي تواجهنا ما يجعل الإنسان يقصد المثابرة عند مواجهة مواقف تدعو للاختبار ومدى قدرة النفس على التحمل، فالصمود أمام الأمور المؤلمة نفسياً وجسدياً ومحاولة تجاوزها بروح معنوية مرتفعة ونفس طيبة دون أن ترسم ملامح الجزع على وجه الشخص أو أن يشعر بها الآخرون. فتعلّمه من أهم الأمور التي يجب أن

يتقنها الفرد لأنّه في كل الأمور خير ورفعة وسمو في المكانة، ويساعد صاحبه على تخطي العقبات والصعوبات التي تواجهه، حيث يقول الله عزّ وجل في كتابه العزيز (واستعينوا بالصبر والصلاة وإنها لكبيرة إلا على الخاشعين)، وهذا شعور جميل عن المثابرة والصمود في مواجهة التحديات. ويؤكد أهمية الحفاظ على عقلية إيجابية وروح طيبة عند مواجهة المواقف الصعبة. إن القدرة على البقاء قوياً عقلياً وجسدياً، والتغلب على الصعوبات بكرامة، أمر مثير للإعجاب حقاً.

إن مفهوم تحمل المصاعب بروح معنوية عالية وسلوك سلمي هو مفتاح النمو الشخصي والنجاح.

muna.abdulla2@gmail.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024