طُرُقُ انْتِهاجِ الصَّبْرِ
مِنْ وِجْهَةِ نَظَرِ القُرآنِ الكَرِيمِ وَعِلْمِ النَّفْسِ

د. حسن رضائي هفتادور
الأستاذ المشارك في جامعة طهران

فحوى البحث

يقرر السـيد الباحث أن (الصبر) يعد من ملازمات إيمان كل فرد مؤمن، لذا يجب على الإنسـان المؤمن البحث عن طرق تحصيل الصبر والتحمل وبواسطة هذه الطرق يحقق الإنسان المؤمن عبوديته لله ويبلغ الكمال في شخصيته.

ففـي هذا البحث تطرق الباحث إلى تعريف الصبر ومفهومه، وأهميته وضرورته، وبـيّن مكانته وفضيلتـه في القرآن الكريم، وطـرق الوصول إليه التـي ذكرها القرآن، الاعتقادية والعبادية والأخلاقية؛ ثم ذكر طرق الوصول إليه من وجهة نظر علم النفس يعني الطرق السـلوكية، والنظرية، وتحديد الهدف من تحقيق ذلك، وذكّر بأنه بدون التطبيـق العملي لهذه الطرق لا يمكن للإنسـان أن ينال فضائـل الصبر، ولا يمكن أن يحقق الصبر في سـلوكه وشـخصيته، وعليه يبقى إيمانه إيمانـاً ناقصاً غير متكامل، ولا يقوى في حياته الدنيوية على مواجهة الأزمات وضروب الابتلاء، ولا يتغلب عليها.

الكلمات الرئيسة: الصبر، نهج الصبر، القرآن، علم النفس.

المقدمـــــــة:

(الصبر) هو أحـد المفاهيم المعنويـــة والأخلاقيـة المهمة والـذي ينضوي تحت الكثـير من الخصـال الأخلاقيـة أيضاً؛ إن مرتبـة الصبر هي من الكمالات الإنسـانية التـي أشـارت إليهـا الآيـات القرآنيـة والأحاديث. إذ لا شـك أن من سنة الحياة وجود البلايـا والمصائـب والصعاب فيها ليعرف الإنسـان نفسـه وفي خضم تزاحم الأزمـات وتضادهـا مـع العقـل والقلب والمنطـق يكتشـف الإنسـان قدرته ومدى قوتـه وضعفـه، ويـمارس سـلوكه بمنهج رباني، فإذا علم الشخص بربوبية ومالكية الله للوجـود، ووقف على حكمة وفلسـفة الحيـاة في الدنيـا، سـيعرف بـأن الدنيا لها مقتضيات وملازمـات كالمصائب والمحن والآلام، ويعـرف بأن على الإنسـان بلوغ الكـمال مـع وجـود هـذه المحـن، ويفعّل صفات كامنة في الذات، ويجدالسـير وفق سلوك الهي رباني.

وهـذا دليـل واضـح عـلى أن الـذي يسهل أمور الحياة هو معرفة ربوبية الخالق الحكيم ومعرفة فلسفة الخلق وأهدافه، فإذا عرف الإنسان حقيقة الوجود ومكانته في الوجود إلى جانب علمه بخالقية وربوبية الله سبحانه، حينهاسيدرك جيداً بأن كل شيء في الوجود خلق لأجل هدف معين، وله حكمة وفلسفة خاصة.

وعليه فإذا كانت المصائب نابعة من الذنوب والخطايا، يتوجب على الإنسان السـعي في إصـلاح أعـمالـه وأفـكـاره، وإذا كانت البلايا ناتجة عن سنن إلهية، فبالاستفادة من هذه المصائب وبالتحمل والصبر تتبدل تلك المصائب إلى عوامل نضج وكمال لإيمانه.

وبناء على ذلك حتى لو أن الإنسان يلحقه الضرر بسبب ضغط الصعاب فإن لذلك حكمة ويحاول الفرد بصبره وثباته أن يبدل ما أصابه إلى كمالات.

وبهذا السلوك تهون علينا المصائب، ويرتفع مستوى تحمل الشخص للبلايا ولا يأن ويبتئس عند نزول نازلة به، بل يتقبل حكمة الله بطمأنينة نفس ويصل إلى مقام الرضا والرضوان.

ومثل هكذا أشخاص يكون طريق الله لهم هدفاً ولا يستوحشون هذا الطريق لقلة

أهله، ويضفون بوحدتهم معنى آخر لرضا معبودهم.

إيضاح المسألة:

الصبر خصوصية روحية ونفسية واستقامة داخلية، ينتج عنه السيطرة والتحكم بأحاسيس وانفعالات الشخص، ويعطي للإنسان تحملاً للصعاب واجتهاد في الأعمال.

إن للصبر في حياة الإنسان ثماراً متنوعة منها يعين الإنسان على الوقف تجاه أزمات الحياة ومواجهتها، ويعطي للإنسان نجاحاً في دراسته، وفي عمله، وفي علاقاته بالمجتمع، ويصقل شخصيته في تعامله مع انفعالاته ورغباته الباطنية، ويعينه أيضاً في مجال السلوك العبادي والاستقامة على الدين، وبناء على أهمية الصبر في حياة المجتمع البشري فقد طرح القرآن آيات عديدة واضحة في مجال الصبر، ونحن في هذا البحث نتطرق إلى طرق انتهاج الصبر من زاوية قرآنية ومن وجهة نظر علم النفس.

سابقة التحقيق:

لقد ذكر هذا البحث في آيات القرآن الكريم، وبحثه المفسرون أيضاً من خلال تفسيرهم لآيات الصبر، أمثال: الشيخ الطوسي في تفسير (التبيان)؛ والشيخ الطبرسي في تفسير (مجمع البيان)، والملا محسن الكاشاني في تفسير (الصافي)، والزحيلي في تفسير (الوسيط)، وذكره العلامة الطباطبائي في تفسير (الميزان) وغيرهم من المفسرين.

وقد ألّفت أيضاً بعض الكتب في الصبر مثل: (الصبر في الإسلام رؤية تحليلية) تأليف طلال طرفة، و (سيماي صابران در قرآن) تأليف محمد علي لساني، و (الصبر في القرآن الكريم) تأليف يوسف القرضاوي.

مفهوم الصبر:

الصبر في اللغة:

عرّف علماء اللغة العربية الصبر بأنه: الإمساك في ضيق، بمعنى حبس النفس على ما يقتضيه العقل والشرع أو عما يقتضيان حبسها عنه. (الراغب الأصفهاني: ٤٧٤، وابن منظور: ٤٣٨).

وعرّفه البعض بأنه: حبس النفس عن الجزع. (الجوهري: ٧٠٦).

الصبر في الاصطلاح:

الصبر عبارة عن: ثبات النفس واطمئنانها وعدم اضطرابها في البلاء والمصائب، والمقاومة قبال الأحداث والمحن، بنحو لا يضيق معه الصدر ولا يصاحبه قلق، ولا تزول الطمأنينة التي كانت قبل الحدث.

وحفظ اللسان عن الشكوى، ويحفظ المرء أعضاءه عن الحركات غير الطبيعية، وهذا هو الصبر في الشدائد الذي يقابله الجزع. (النراقي،: ٢٣٠).

ويمكن أن يعرّف الصبر بالمعنى العام بأنه:

حبس النفس عن العمل الذي يمنع من الوصول إلى الهدف، أو يوجب التأخر في بلوغ الهدف؛ والصبر في هذا المعنى هو بنفسه ليس بفضيلة أخلاقية، بل مقاومة ناشئة عن سيطرة الشخص على نفسه.

وهذه المقاومة تكون فضيلة أخلاقية إذا كان هدف الإنسان الصابر الكمال الأخلاقي والقرب إلى الله تعالى، والصبر يكون قبال شيء يتعارض مع الكمال الأخلاقي التقرب إلى الله تعالى. إنّ القيمة الأخلاقية للصبر مرتبطة بالهدف الذي لأجله يكون الصبر.

في بحث (علاقة الإنسان بالله) يراد بالصبر نوع مقاومة قبال عوامل تضعف علاقة الإنسان مع الله، وتخرجه عن دائرة الإيمان بالله على المستوى النظري أو العملي. (آموزه هاي بنيادين علم أخلاق: ١٢٠).

وعرّف الصبر أيضاً بأنّه:

حفظ النفس من الاضطراب، والاعتراض والشكوى، ويطلق أيضاً على طمأنينة النفس. (مصطفوي: ٦/ ١٨٢).

تعريف الصبر في علم النفس:

للصبر في علم النفس أقسام مختلفة ويمكن متابعة هذه الأقسام بمفردة مستقلة، فهو يرتبط بالصبر في المعصية، بالسيطرة على الرغبات الجنسية، وبالعدوان، وبالميول للأكل، والرغبة في التحدث، وفي نزعات الثروة والسلطة.

الصبر في الطاعة: يعني القيام بالأعمال الصعبة وإدامتها حتى الوصول إلى الهدف حتى مع مواجهة المشاكل، ويعتبر هذان النوعان من الصبر في علم النفس قريباً

من مفهوم الانضباط (الذاتي) أو (الرقابة الذاتية).

(Self-regulation).

ويتحقق هذا الانضباط الذاتي حينما يريد الشخص الحصول على نتيجة معينة، أو اجتناب نتيجة، أو عمل ما، أو كلام، أو تجنب شخص ما، بكيفية خاصة أو بدون كيفية معينة.

(Higgins، E. tory: 2190).

ففي هذا التعريف المراد بالحصول على نتيجة (الصبر في الطاعة) واجتنابها يراد به (كبح شهواته عن الذنوب)، لكن مفهوم (الانضباط الذاتي) في أدبيات علم النفس وفلاسفة الغرب له جذور في (أصل اللذة) يعتقد علماء النفس بأن حينما يقوم بأداء عمل ما، أو يترك فعل ما فهذا العمل جلب له لذة أو يزيل عناء أو اضطراب. (نفس المصدر).

المفهوم الديني للصبر لا يتبع أصل اللذة؛ لأن في مفهوم الصبر يكون ترك الذنب والابتعاد عن اللذات كامن في الصبر، إلاّ أن يكون ترك الذنب لأجل لذة القرب إلى الله، ونعيم الجنان.

ففي هذه الحالة يمكن اعتبار مفهوم الصبر تابع لأصل اللذة، لكن أصل اللذة معنى أوسع مما يراه علماء النفس.

وترى بعض مصادر علم النفس أنّ مفهوم (الانضباط الذاتي) لفظ مرادف لـ(السيطرة، و (كبح الشهوات) Self control) على النفس)

وهي ألفاظ مترادفة للمعنى الذي ذكرناه. (Impulse control)

(Kazdin، alan: 215 -219).

لكن بعض علماء النفس اعتبروا أن (الانضباط الذاتي) و (السيطرة على النفس) هما نوعان من السيطرة ولهما ثلاثة اختلافات أو فوارق.

(Kuhl: 665 -765).

الصبر في القرآن:

ذكرت مفردة الصبر ومشتقاتها في القرآن الكريم نحو (١٠٣) مرة.

وهذا دليل على الأهمية الخاصة لهذه الخصلة الأخلاقية في القرآن والدين الإسلامي. إن الإنسان وحياته قد خلق بمعية الابتلاءات، والاحتياجات والعقبات، والكثير من المصائب، وإن

الابتلاءات والمصائب دوماً تصيب أمواله وأحباءه وأصدقاءه، وما يحصل عليه من نعم مما يؤول إلى فقدها.

ومن جانب آخر فان الإنسان له رغبات وميول نفسانية تضغط عليه، وكل ذلك وسائل اختبار للإنسان من قبل الله سبحانه. (الطبرسي: ٧/ ٧٤- ٧٥).

وفي هذا المجال يقول تعالى: ﴿وَنَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ﴾ [سورة الأنبياء: ٣٥].

والفئة الوحيدة التي تجتاز الصعاب بأمن وسلامة وتصل إلى هدفها هم الذين بصبرهم يرضون بالقضاء الإلهي، ويكبحون رغبات أنفسهم ويسلمون لأمر الله، ولم تصرفهم مختلف الابتلاءات عن الشكر لله وطاعته وعبادته، ومع وجود كل هذه الصعاب فهم يعملون بمسؤولياتهم الإلهية. (البلاغي النجفي، ١٤٢٥ق: ١/ ١٤١).

لقد ذكر الله تعالى الصبر في القرآن الكريم في مواضع عديدة، وبطرق مختلفة وعرف الإنسان على مكانة وقيمة الصبر، وكذلك وعد الصابرين بأنه معهم وناصرهم في مراحل الحياة الصعبة، ووعدهم بنعم خاصة بهم. (مكارم الشيرازي، ١٣٨٤، ١/ ٥٣٠).

وكما قال تعالى: ﴿وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ .. أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾ [سورة البقرة: ١٥٥ و ١٥٧].

ويقول تعالى في آية أخرى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أَئِمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا وَكَانُوا بِآيَاتِنَا يُوقِنُونَ﴾ [سورة السجدة: ٢٤].

فقد اعتبرت هذه الآية الصبر من مقدمات الوصول إلى مقام الإمامة وأوصلت الإنسان إلى مقام القرب الإلهي، ليكون مستحقاً لإمامة الناس، وهي إشارة إلى مقام وقيمة الصبر العليا في سبيل الله. (الصادقي طهراني١٣٦٥، ٢٣: ٣٠١).

وفي آية أخرى يقول تعالى: ﴿فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَلَا يَسْتَخِفَّنَّكَ الَّذِينَ لَا يُوقِنُونَ﴾ [سورة الروم: ٦٠].

أي فاصبر على ما يواجهونك به من قولهم: (إن انتم إلا مبطلون) وسائر تهكماتهم، إن وعد الله حق، وإنه إذا

وعد بشيء فمن المؤكد أنه سيفعله. (الطباطبائي، ١٣٧٤ش، ١٦: ٣٢٦).

طرق كسب الصبر من وجهة نظر القرآن:

للنجاح في كسب فضيلة الصبر ذكر القرآن عدة طرق مختلفة؛ الاعتقادية والعبادية والأخلاقية؛ ونحن نتحدث باختصار حول هذه الطرق:

أ. **الاعتقادية:**

١. الإيمان بالله تعالى:

من أهم عوامل ازدياد التحمل وتقوية الصبر، هو عامل الإيمان بالله خالق الوجود والإيمان بحاكميته على جميع ذرات هذا الكون، والاعتقاد يصدق بأنه الأول، والآخر، والظاهر، والباطن، وإنّ كل ما يجري للعبد من أحداث مرة وحلوة، بواسطة أو بلا واسطة هي كلها من عنده سبحانه وباقتضاء حكمته جل وعلا، وإن ما يجري على الإنسان يصب في مصلحته وكما يقول تعالى في القرآن مخاطباً نبيه الأكرم ﷺ: ﴿ وَٱصۡبِرۡ لِحُكۡمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعۡيُنِنَا ﴾[سورة الطور: ٤٨].

فلو حمل الإنسان هذا الاعتقاد بعمق سيرى دوماً أن يد القدرة الإلهية من وراء الأمور في الحياة، وحينما يواجه الطوارئ لم يفقد السيطرة على النفس ويخلي ساحة المواجهة فحسب، بل يبدل الغم إلى سرور، والوحدة إلى اجتماع والهزيمة إلى نصر، وكما قال الإمام علي عليه السلام: ((الصبر ثمرة الإيمان)). (الآمدي، ١٤١٣هـ. ق: ٢٨٠).

٢. التوكل:

التوكل على الله سبحانه والاعتماد على قدرته التي لا تزول في الأزمات تضاعف من الصبر والتحمل عدة أضعاف؛ لأن المؤمن في جميع الأحوال يرى نفسه في كنف ورعاية ربه، ومع وجود هذا الإحساس تتكون لديه قدرة وطاقة عظيمة، ولا يدخل الخوف والقلق إلى قلبه.

إن التوكل من صفات أهل الجنة الذين وصفهم القرآن الكريم بقوله تعالى: ﴿ ٱلَّذِينَ صَبَرُواْ وَعَلَىٰ رَبِّهِمۡ يَتَوَكَّلُونَ ﴾[سورة العنكبوت: ٥٩].

وفي حديث للإمام علي عليه السلام يصف التوكل بأنه طريق حل المشاكل حيث يقول: ((من توكل على الله ذلت له

الصعاب وتسهلت عليه الأسباب)) (الآمدي: ١٩٧).

٣. الطاعة لله واتباع أوامره:

إن الثبات على طاعة الله وعدم الانحراف عن أوامره، والعيش بنحو يليق بصفة العبودية لله، وهذا من أهم عوامل الصبر والأرضية الممهدة له.

وفي خصوص هذا العامل من الصبر خاطب الله سبحانه نبيه الأكرم ﷺ مرتين في القرآن الكريم بصيغة الأمر: الأولى في سورة مريم عليها السلام في الآية (٦٥) فقال تعالى: ﴿رَّبُّ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلۡأَرۡضِ وَمَا بَيۡنَهُمَا فَٱعۡبُدۡهُ وَٱصۡطَبِرۡ لِعِبَٰدَتِهِۦۚ هَلۡ تَعۡلَمُ لَهُۥ سَمِيّٗا﴾، ومرة أخرى في سورة (طه) في الآية (١٣٢) حيث يقول تعالى: ﴿وَأۡمُرۡ أَهۡلَكَ بِٱلصَّلَوٰةِ وَٱصۡطَبِرۡ عَلَيۡهَاۖ لَا نَسۡـَٔلُكَ رِزۡقٗاۖ نَّحۡنُ نَرۡزُقُكَۗ وَٱلۡعَٰقِبَةُ لِلتَّقۡوَىٰ﴾ [سورة طه: ١٣٢].

النقطة الجديرة بالالتفات في هاتين الآيتين هي أن في هذين الموردين فقط استعمال القرآن الكريم لفظ (اصبر) بصيغة الأمر من باب افتعال ((اصطبر)) وأن استعمال ((اصطبر)) بدلاً من (اصبر) يشير إلى أن (الصبر) هنا إشارة إلى أن الصبر في هذا المجال أصعب.

وهذه الخصوصية أطلقت لأن طريق عبودية الله وإطاعة أوامره من أوله حتى نهايته مليء بقطاع الطرق (الطباطبائي، الميزان: ١٨/ ١٦٦).

٤. الإيمان بالأجر الإلهي:

الاعتقاد بالأجر الإلهي والثواب من ضمن الأمور التي تشجع الإنسان وتدفع به نحو العمل، وتحفزه على المقاومة والثبات والاستقامة، وتزيد في ميول الإنسان وحرصه على القيام بإنجاز الأعمال، وحينما يكون لديه إيمان كامل بالجزاء الأوفى يقوم بانجاز عمل يضاعف له أجره، وقد أشار القرآن مرات عديدة إلى هذا المعنى بأن الصابرين لهم عند الله عظيم الأجر، وعندما يرجعون إلى بارئهم ويقفون بين يديه فإنهم سينالون الأجر الكبير.

قال تعالى: ﴿وَلَنَجۡزِيَنَّ ٱلَّذِينَ صَبَرُوٓاْ أَجۡرَهُم بِأَحۡسَنِ مَا كَانُواْ يَعۡمَلُونَ﴾ [سورة النحل: ٩٦].

وقال تعالى في آية أخرى: ﴿إِنَّمَا يُوَفَّى

﴿ٱلصَّٰبِرُونَ أَجۡرَهُم بِغَيۡرِ حِسَابٖ﴾ [سورة الزمر: ١٠].

٥. الإيمان بالقضاء والقدر:

من الأمور الأخرى التي تعين الإنسان على الوقوف أمام الصعاب، وتزوده بالصبر والثبات هي إيمانه بالقضاء والقدر، فالشخص الذي يعتقد بأن كل ما يلاقيه من حوادث هو بإرادة الله وبمشيئته، يكون ذا روحية قوية متماسكة ويتحمل الحرمان والأزمات بكل سهولة، ولا يفقد أو ينحرف عن طرق الصبر تحت أي مؤثر وظرف، وفي هذا المجال يقول تعالى: ﴿مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٖ فِي ٱلۡأَرۡضِ وَلَا فِيٓ أَنفُسِكُمۡ إِلَّا فِي كِتَٰبٖ مِّن قَبۡلِ أَن نَّبۡرَأَهَآۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى ٱللَّهِ يَسِيرٞ﴾ [سورة الحديد: ٢٢].

والآية التي بعدها تحدثت عن رد الفعل الذي يجب أن يكون حيث يقول تعالى: ﴿لِّكَيۡلَا تَأۡسَوۡاْ عَلَىٰ مَا فَاتَكُمۡ وَلَا تَفۡرَحُواْ بِمَآ ءَاتَىٰكُمۡۗ﴾.

إنّ الإنسان الذي يحمل اعتقاداً رصيناً بالقضاء والقدر والسنّة الإلهية لا يبدر منه إلا رد فعل ايجابي وهو الصبر والتحمل؛ لأنه يعلم بأن السنة الإلهية لا تتبدل ولا تتغير ولا تتحول.

يقول الإمام علي عليه السلام: ((الروح والراحة في الرضا واليقين، والهم والحزن في الشك والسخط)) (نهج البلاغة الخطبة: ١٧٨). (الإمام الصادق عليه السلام البحار ج ٦٨: ١٥٩).

٦. الاعتقاد بعدالة الله:

الإنسان المؤمن لديه اعتقاد كامل بالعدل الإلهي، وقانع بحد وحقوقه؛ ويجعل العدل شعار حياته، ولا يسعى وراء المصالح المادية، والاستيلاء على حقوق الغير، فهو شخص صبور ولهذا يكون بعيداً عن الكثير من الأمراض الجسدية الناشئة بسبب القلق والاضطراب، حينما لا نتمكن من الحصول على ما نريد، أو لم نحصل على شيء نتصوره حق لنا، نشعر بألم، أو نتصور أن هذا ليس بعدل لكن على الإنسان أن يعتقد بأن الله لا يظلم عباده، كما يقول تعالى: ﴿وَأَنَّ ٱللَّهَ لَيۡسَ بِظَلَّٰمٖ لِّلۡعَبِيدِ﴾ [سورة آل عمران: ١٨٢]، ولا يريد لهم الظلم، حيث يقول تعالى: ﴿وَمَا ٱللَّهُ يُرِيدُ ظُلۡمٗا لِّلۡعَٰلَمِينَ﴾ [سورة آل

عمران: ١٠٨]، ولا يظلم أحداً بأقل حد من الظلم، فيقول سبحانه: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يَظۡلِمُ مِثۡقَالَ ذَرَّةٖ﴾[سورة النساء: ٤٠].

وإن الله سبحانه لا يحب الظالمين، كما يقول تعالى: ﴿وَٱللَّهُ لَا يُحِبُّ ٱلظَّٰلِمِينَ﴾ [سورة ال عمران: ١٤٠].

ب. الطرق العبادية:

١. الاستعانة بالعبادات:

من الطرق الأخرى لزيادة طاقة التحمل والصبر، هي الاستعانة بالعبادات وبالأخص الصلاة، لذا فإن المؤمنين على طوال الخط يستمدون العون من العبادات في مواجهة مشاكل الحياة، ولأجل الثبات والاستقامة على الطريق وعملوا بمحتوى الآية الشريفة التي تقول: ﴿وَٱسۡتَعِينُواْ بِٱلصَّبۡرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلۡخَٰشِعِينَ﴾ [سورة البقرة: ٤٥].

وقد فسر الصبر في هذه الآية بأنه الصوم. (الكليني، ٤: ٦٣).

وهو نوع من رياضة شرعية لزيادة الصبر والتحمل.

٢. ذكر الله:

للعبادة أقسام عديدة، وكل نوع منها له أثر خاص في طمأنينة الإنسان، وقد تناولت مختلف الكتب دراسة أقسام العبادات، والقرآن الكريم تطرق إلى ذلك في قوله تعالى: ﴿وَمَنۡ أَعۡرَضَ عَن ذِكۡرِي فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةٗ ضَنكٗا﴾ [سورة طه: ١٢٤].

على الإنسان أن لا يغفل عن ذكر الله؛ لأن البعد عن ذكره يجعل حياة الإنسان أمام أزمات خانقة. لذا ورد في الروايات أن ذكر الله دواء النفوس المريضة، وشفاء للقلوب. ((نهج الفصاحة: ٢٨٧، الحديث ٢٧٩٢).

٣. طلب العون من الله:

بدون طلب الإمداد والعون من الله، لا يمكن للإنسان أن يصبر أقصى درجات الصبر، أو أن يبقى ويحافظ على مرتبة الصبر حتى يبلغ مراده، فكما قال تعالى: ﴿وَٱسۡتَعِينُواْ بِٱلصَّبۡرِ وَٱلصَّلَوٰةِ﴾.

فإن (الاستعانة) تعني طلب الإمداد وذلك في حالة أن الإنسان لا يمكنه مواجهة وتحمل الصعاب لوحده؛ وبما أن ليس هناك معين واقعي غير الله إذن الاستعانة والإمداد لمواجهة المحن تكمن

بالثبات والمقاومة، والاتصال بذات الإله المقدسة، وهذا هو ((الصبر والصلاة)) وهما أفضل وسيلتين؛ لأن الصبر والتحمل يصغر كل أزمة عظيمة، وان الالتجاء إلى الله يوقظ روح الإيمان لدى الإنسان ويفهمه بأنه له ملجأ رصين ولا يزول. (الطباطبائي، الميزان؛ ١: ٢١٠).

٤. معرفة النفس:

على الإنسان أن يعلم بأن بدايته ومصيره بيد الله، وهو الذي جاء به إلى وجوده، ومنح لحياته الحركة، فكل ما لديه هو من الله، صحته، وقوته هبة ونعمة من الله، وإذا كان صاحب ثروة وزوجة وأبناء فهي من عنده سبحانه، قال تعالى: ﴿ وَمَا بِكُم مِّن نِّعْمَةٍ فَمِنَ ٱللَّهِ ﴾ [سورة النحل: ٥٣].

وعليه فإن الإنسان الذي يرى أن كل ذلك من عند الله، فإذا واجه منعطفاً في حياته وفقد شيئاً مما يملك، فما هو موقفه وما قوله الذي يطرحه؟.

هل ذلك حادث عظيم حدث في حياته؟.

كلا؛ لأن صاحب الملك وواهبه قد استرد بعض ما أعطاه وبهذا المفهوم فإن الله تعالى، رب الإنسان ورب العالمين.

يعلم الإنسان، إذا واجه محنة وفقد ما عنده، أن يكون على يقين شديد، ويكون لسانه وقلبه واعتقاده وسلوكه على هذا الشعار الذي صرح به تعالى في القرآن فقال تعالى: ﴿ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيْهِ رَٰجِعُونَ ﴾ [سورة البقرة: ١٥٦].

٥. الدعاء والمناجاة:

لقد عرفنا أئمة الدين والعمل بمكانة الدعاء الرفيعة في حياة الإنسان، فعلى الرغم من دعوتهم لنا وتوجيهنا نحو الدعاء والمناجاة لله سبحانه، لكنهم قد الفتوا أنظارنا وفهمنا أكثر إلى قيمة وأهمية مقولة الدعاء. إن الدعاء في حقيقته هو تجسيد التوجه القلبي، والمسألة باطنية بمثل السؤال الذي نعهده فيما بيننا. (الميزان، ج٢: ٣٨).

إن الإنسان بدعائه يحصل على أهلية عطاء الحق؛ لأن الدعاء هو الطلب وهو الذي يحل العقد، وهو الخلاص من كل غم.

وقد أشار القرآن الكريم إلى أثر الدعاء

في طمأنينة النفس بقولـه تعالى: ﴿خُذْ مِنْ أَمْوَٰلِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِم بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَوٰتَكَ سَكَنٌ لَّهُمْ﴾ [سورة التوبة: ١٠٣].

ج. الطرق الأخلاقية:

١. العزم والإرادة:

الإرادة، هي الطاقة الباطنيـــة التي تدفع الإنسان ببصيرة ووعي نحو العمل الهادف.

والشخص صاحـــب الإرادة لا يستسلم أبدا أمام الصعاب والمنغصات، ويصمد كالجبل، وبعزمـــه وإرادته يجد الحل للتغلب على مشاكلـــه، كأنبياء الله العظام الذي أمر رسول الله ﷺ بإتباعهم كما قال سبحانه: ﴿فَٱصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُوْلُواْ ٱلْعَزْمِ مِنَ ٱلرُّسُلِ﴾ [سورة الأحقاف: ٣٥].

وقد نقل القرآن الكريم عن لسان لقمان عليه السلام بوصيتـــه لابنه، فقال تعالى: ﴿وَٱصْبِرْ عَلَىٰ مَآ أَصَابَكَ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ ٱلْأُمُورِ﴾ [سورة لقمان: ١٧].

وقد ذكر بعض المفسرين أن جملة ((من عزم الأمور)) تعني أن الصبر والاستقامة بحاجة إلى عزم وإرادة قاطعة وراسخة، وبـدون ذلـك لا يمكن للإنسان تحمل المشاق. (الطوسي، ٨: ٢٨٠).

٢. التواضع:

من الفضائل الأخلاقيـــة التي تؤثر في الصبر هي صفة التواضع، فهي من صفات أنبياء الله، التي تحلوا بها، وقد روي عن أبي عبد الله عليه السلام انـه قال: ((فيما أوصى الله عز وجل إلى داوود: يا داوود كما أن اقرب الناس من الله المتواضعون كذلك أبعد الناس من الله المتكبرون)) (الحر العاملي، ١٥: ٢٧٣).

وعليـــه فإن الإنسان باقتدائه بهذا الحديث، يمكنه جلب رضا الله تعالى وضمان جنته، وذلك من بعد أن تذوب شخصيته في هذه الفضيلة الأخلاقيـــة السامية.

٣. العفو والصفح:

يعد العفو والصفح من أهم مظاهر الصبر، ورد في تفسير مجمع البيان في تفسير ذيـل الآيـة: ﴿ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلْكَٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ﴾

[سورة آل عمران: ١٣٤].

إن جارية لعلي بن الحسين عليه السلام جعلت تسكب عليه الماء ليتهيأ للصلاة، فسقط الإبريق من يدها فشجّه، فرفع رأسه إليها، فقالت له الجارية: إن الله تعالى يقول: ﴿وَٱلْكَٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ﴾ فقال لها: قد كظمت غيظي، قالت: ((والعافين عن الناس)) قال: قد عفا الله عنك، قالت: ((والله يحب المحسنين)) قال: اذهبي فأنت حرة لوجه الله. (الطبرسي ٢: ٣٩٣).

إن العفو والتجاوز ليس سبباً للحيلولة دون العداء، وإخماد روح العداء، بل يجعل الإنسان في حالة سمو روحي؛ لأن مقابلة الإساءة بالإحسان، يعود على روحية الإنسان بالعظمة، ويعد الإنسان لمواجهة أزمات اكبر.

٤. التقوى:

كلمة التقوى التي تعني كبح الشهوات والنزعات النفسانية قد ذكرت في آيات كثيرة إلى جانب الصبر، وتحكي هذه الآيات عن ترابط دقيق وشديد بين هاتين الصفتين وفيما يلي نستعرض بعض الآيات التي تضمنت هذا المعنى، يقول تعالى: ﴿قُلْ يَٰعِبَادِ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ رَبَّكُمْ ۚ لِلَّذِينَ أَحْسَنُواْ فِى هَٰذِهِ ٱلدُّنْيَا حَسَنَةٌ ۗ وَأَرْضُ ٱللَّهِ وَٰسِعَةٌ ۗ إِنَّمَا يُوَفَّى ٱلصَّٰبِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ [سورة الزمر: ١٠].

فقد وردت التقوى في هذه الآية بتركيب أكثر مع الصبر، وهي عامل السيطرة على النفس.

وفي سورة يوسف يقول تعالى: ﴿إِنَّهُۥ مَن يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ ٱللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ ٱلْمُحْسِنِينَ﴾ [سورة يوسف: ٩٠].

وفي الآيات التي سبقت هذه الآية، والتي تحدثت حول يوسف عليه السلام وصبره القوي أمام مطالب زليخا، ومكر النساء الذي يعد أخطر اختبار للتقوى، حيث يقول تعالى: ﴿وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهِۦ ۖ وَهَمَّ بِهَا لَوْلَآ أَن رَّءَا بُرْهَٰنَ رَبِّهِۦ﴾ [سورة يوسف: ٢٤].

وهنا فان عفة وصبر وقوة يوسف عليه السلام وهي تقواه، قد انتصرت على أماني النفس وشهواتها.

وقد وصف الإمام علي عليه السلام المتقين بقوله: ((صبروا أياماً قصيرة، أعقبتهم

راحة طويلة)) (نهج البلاغة، الخطبة: ١٩٣).

طرق الصبر من وجهة نظر علم النفس:

في هذا القسم من المقالة نتطرق إلى بحث طرق الصبر في علم النفس، ومن خلال ثلاثة أقسام: الطرق السلوكية، طرق المعرفة والرؤية، وطرق معرفة الهدف في الصبر.

أ. الطرق السلوكية:

١. التفكير:

طبقاً لاكتشافات علم النفس المعرفي، فإن فهم وإدراك الإنسان يشكل الظواهر الأساسية للسلوك، وبناء على هذا فإن الإنسان إذا لم يكن عنده فهم صحيح ومناسب للسلوك، سيكون ذلك السلوك بالنسبة له صعباً، وعلى العكس من ذلك إذا كان له فهم مناسب لذلك السلوك، سيكون ذلك له بسيطاً.

وهذا الموضوع كذلك يصدق على تعلم سلوك الصبر.

إن الأشخاص الذين يتمتعون بصبر يكون لهم فهم ورؤية خاصة تجاه الدنيا، وهنا نذكر بعض عناصر هذا النظام الإدراكي:

أ. معرفة العالم:

على الإنسان أن يتوصل إلى هذه المرتبة من البصيرة، وهي أنّ كل ما في الوجود هو بيد مقتدرة وعالم خبير، وليس هناك شيء خارج عن دائرة قدرته وعلمه، ولذا لابد أن يعرف بأن كل شيء يحصل عليه ويناله هو بعلم الله، وهو الذي يدبر أمر الوجود، ويعتقد بمفهوم ﴿إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ [سورة البقرة: ١٥٦]، ويعرف سنة الاختبار والابتلاء ويعتقد بها. (البقرة: ١٥٥ وآل عمران: ١٤٦).

ب. سنة التكامل:

لابد للإنسان أن يحمل هذا الاعتقاد، وهو بأن الدنيا ميدان للإنسان لبلورة الطاقات، وعليه أن يعتبرها طريقاً للتكامل ويتوصل إلى الكمال اللائق، وان الابتلاءات التي تواجهه، هي في الحقيقة أرضية لتفجير الطاقات ولقدراته التي أودعت فيه.

ويطلق استعداداته من خلال هذه الابتلاءات، وبناء على هذا المنهج ستكون

أغلب الابتلاءات والمحن صانعة لقدرات الإنسان وتكامله، وبذلك يقوى الإيمان أوجه بمفهوم الصبر، ويكون إحدى الأرضيات لتكامل البشرية. [سورة الفرقان: ٢٠].

٢. تقبل الواقع:

طبقاً للحكمة، فإنّ العاقل لا يشغل نفسه في عمل لا طائل منه، من قبيل المواجهة والصراع مع الهموم بلا فائدة.

لكن بدلاً من هذا الصراع عليه يسيطر على همومه ويترك الأساليب الخاطئة التي تجعله إنساناً عاجزاً؛ ففي مواجهة الواقع والاعتراف به، يتوصل الشخص إلى فكرة أفضل لمواجهة الأمر الواقع، المواجهة المؤثرة والحيوية هي عبارة عن إيجاد طريق حل للخروج من الأزمات، أو الازدياد من الصبر والتحمل، كما قال الإمام علي عليه السلام: ((واعلم أن المخرج في أمرين: ما كانت فيه حيلة فالاحتيال، وما لم تكن فيه حيلة فالاصطبار)) (غرر الحكم: الحديث: ١٧٧٩).

٣. العلاج بالبكاء:

البكاء هو رد فعل طبيعي، ونتيجة للعواطف الإنسانية والبكاء هو أحد الأساليب للحيلولة دون تراكم وتزايد الغموم، وهو حين وقوع المصائب يعد سبباً لتسكين الألم النفسي؛ ولم ينه عنه الإسلام؛ فإن حبس الغم في داخل النفس واجتناب البكاء يبعث على تصدع الروح وتمزقها.

إن التعاليم الدينية قد ألفتت النظر إلى هذا الأمر، وقد جاءت وصايا أئمتنا عليهم السلام في ذلك بشكل مؤكد، فعن الإمام علي عليه السلام قال: ((رخص رسول الله في البكاء عند المصيبة وقال: النفس مصابة والعين دامعة والعهد قريب فقولوا ما أرضى الله ولا تقولوا الهجر)) (دعائم الإسلام، ١: ٢٢٥).

٤. الإفصاح عما في الداخل:

من الطرق لتلافي تراكم الهموم في القلب، هي الإفصاح والبوح عن الغم واستشارة المؤمنين والشكوى لهم، ففي ضرورة هذا الأمر يقول الصادق عليه السلام: ((إذا ضاقَ أحدُكمْ فليعُلِمْ أخاه ولا يُعينُ على نفسِه)) (وسائل الشيعة ٢: ٥٥).

٥. التلقين الباعث على الصبر:

من الأساليب الناجحة في مواجهة الأمور المحزنة، والتي تبعث على رفع مستوى الصبر، هو تلقين التحمل.

إن توجيه الشخص الذي يواجه الهموم نحو هذه المعرفة العالية ونكرر تلقينه ذلك، فإن ذلك مؤثر جداً في تقوية روحيته وفي الحيلولة دون تراكم الهموم والغموم لديه.

وإنّ هذا المفهوم الإلهي (الذي يعطي للمفهوم أملاً جديداً، وفي ذلك يقول الإمام علي عليه السلام: ((إذا تَباعَدَت المصيبةُ قَرُبت السَّلوةُ)). (الآمدي، غرر الحكم: الحديث: ٤٠٥٥).

وبناء على ذلك فإن الصبر علاوة على معناه المصطلح، فهو يعني المقاومة قبال حوادث الأيام، خصوصاً الحادثة الأولى، والسيطرة على الضغوطات الحاصلة نتيجة ذلك.

٦. الابتعاد عن عوامل إضعاف الصبر:

لا شك أن الابتعاد عن عوامل إيجاد الأمراض الجسدية أو النفسية، تعد من أهم الخطوات في مجال حفظ روحية الصبر عند الإنسان، ومن أسباب عدم الصبر عند الفرد المهموم، هو عدم السيطرة في ذكر المواهب الإلهية، وذكر مشاكل عديدة، كالغم، والعذابات، والهموم والغموم، فالتفكير المستمر في النقائص وذكرها، ليس من ورائه سوى الحزن، والتكأب، وانعدام الأمل، والرؤيا القائمة للحياة.

٧. الرؤية الإيجابية:

تبتني الرؤية الايجابية على هذا المنطق، أن الشخص الذي يواجه المحنة، يجعل من المشاكل والصعاب أمراً جميلاً، وبعبارة أخرى أن الرؤية الايجابية هي أسلوب لتغير الأمور المنغصة إلى أمور سارة حسنة، ويعد علم النفس أسلوب التفاؤل من الأساليب المهمة في الإقلال من الاضطراب وجلب الطمأنينة، وكذلك الإسلام حافل بالكثير من هذه الأفكار يقول المحققون في هذا المجال: (عليك أن تجعل في ذهنك الأفكار الإيجابية بدلاً من الأفكار السلبية، ويجب أن نتصور دوماً أن نعيش في الدنيا بشكل لائق وحسن). (باقر بور، ١٣٦٢ ش: ٦٧٣).

ب. طرق المعرفة والرؤية:

١. تعلم الإدراك:

في أوائل القرن العشرين، كانت هناك مخالفة لمنهج المدرسة السلوكية، المنهج الإدراكي، وبناء لأسس هذا المنهج، فإن التعلم يقع تحت تأثير مراحل ذهنية.

وهذه المراحل تشمل إدراك الأمور، تنظيم المعلومات، تجزئة وتحليل المعلومات وفهم المعنى، وحسب اعتقاد علماء النفس، أن المتعلم يكون في ذهنه بنية معرفية أو إدراكية، تودع فيها معلومات حول مختلف الأحداث، وعلى أساس ذلك يكون هناك سلوك معين له موقف وإدراك.

٢. الصبر بواسطة القدوة:

من نظـــريات علم النفس التعليمي، التي تؤكد على جوانب سلوكيـــة، وعلى الجوانب المعرفية معاً، هي نظرية التعلم من القدوة، وعلى أساس هذه النظرية فان المتعلم يشرع بالتعلم عن طريق مشاهدته سلوك القدوة، فإذا كان سلوك القدوة مصحوباً بدعم وتشجيع، سيكون هذا السلوك دافعاً وحافزاً للمتعلم على تكرار الفعل، وإذا كان سلوك القدوة مصاحباً للعقوبة سيكون حافزاً للمتعلـــم على عدم تكرار الفعل الخاطئ، إن الوالدين والعلماء، والمدرب الرياضي هم في مقام القدوة، ويقع الأنبيـــاء في المراتب العليا للقدوة.

لقد أشـــــار القرآن الكريم في آيات عديدة إلى حـالات الصبر لـدى عظماء الدين والأنبياء، فتحدث عن أيوب عليه السلام بقوله تعـالى: ﴿ وَٱذۡكُرۡ عَبۡدَنَآ أَيُّوبَ ... إِنَّا وَجَدۡنَٰهُ صَابِرٗاۚ نِّعۡمَ ٱلۡعَبۡدُۖ إِنَّهُۥٓ أَوَّابٞ ﴾ [سورة ص: ٤١ ـ ٤٤].

٣. الاعتقاد بأن الصعـاب أرضية لنمو الطاقات:

على الإنسان أن يحمل هذا الاعتقاد، بأن الدنيا بالنسبة للإنسان، مجال لإطلاق طاقاته واستعداداتـــه، ومن هنا يتسنى للإنسان أن يسلك طريق التكامل ويصل إلى الكمال اللائق.

الاعتقاد بأنّ الصعاب والمحن والبلاء التي ترد على الفرد هي في الحقيقة أرضية تمهد إظهار قـدراته التي أودعـت فيه، أن الاعتقاد بفلسفـة وجود الكثير من الاختبارات والمصائب في حياة الإنسان تنضج طاقاته، وتهيئ أرضية لتكامله، وانه في تحمله يبلغ الكمال وتتكامل شخصيته.

٤. النظرة الواقعية:

إذا توهم الإنسان بأن الدنيا عالم الراحة والرخاء، وعندما ترد عليه الأزمات والمحن حينها لا يمكنه التحمل، وليس له أن يصبر يقول تعالى: ﴿وَلَئِنْ أَذَقْنَا الْإِنسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَيَئُوسٌ كَفُورٌ﴾ [سورة هود: ٩].

- يقول وليم جيمز العالم النفساني: (تقبل الأحداث كما هي عليه، وأعد نفسك أن تتقبلها؛ لأن تقبل الحدث يعد أول خطوة في التغلب على نتائج الأزمة). (ديو كارنيجي ١٣٢٧ ش، ١٩١٩).

٥. المقارنة التنزلية في الماديات:

إذا قارن الشخص حياته ومعيشته بمعيشة آخرين أعلى مستوى منه، سيفقد صبره وفي المقابل إذا قارن معيشته بمعيشة من هم دونه بالمستوى سيقوى صبره، أن الشخص الصبور يعرف بأن غيره قد يمتلك أشياء لا يملكها هو، لكن في نفس الوقت هو لديه أشياء كثيرة لا يملكها أحد، فحينما يحمل الإنسان هذه الفكرة يقوى أمله في الحياة، ينقل (ديل كارنيجي) أن احد أصدقاءه كان يستخدم هذه الجملة شعاراً في حياته: (كنت أعيش الغم لأني لا أملك حذاءً، إلى أن رأيت رجلاً ليس له رجل). (ديل كارنيجي: ١١٩).

ج. طرق لمعرفة الهدف:

١. الالتفات إلى الهدف من الصبر:

إذا لم يكن الهدف محدداً، فإن الفرد لا يعرف لماذا عليه أن يتحمل الشدائد وما الغاية في ذلك، وفي النتيجة لا يمكنه الصبر، لذا فقد تحدث القرآن الكريم عن أهداف الصبر في قوله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيَدْرَءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ أُولَئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ﴾ [سورة الرعد: ٢٢].

إن رضا الله هو أسمى هدف يحمله الفرد المؤمن، وان الصبر هو كأي سلوك آخر يحتاج إلى حافز ودافع، ووجود الهدف هو الذي يوجد الحافز.

وكذلك علماء النفس قد أكدوا كثيراً على دور الهدف في السلوك، منهم العالم

(أدلر) باستخدامه اصطلاح (الغائية الخيالية).

(Fictional finalism).

حيث يقول: (يصنع الأشخاص للحياة أهدافاً خيالية، ويتصرفون على أن الأهداف الشخصية هي المقصود الأخير في الحياة... إذا اعتقد الشخص بأن الحياة العليا التي سينالها في الجنة هي اجر التقوى، فإن حياته ستكون في جهد متواصل لنيل هذا الهدف.

وهذه الأهداف الخيالية هي العلة الذهنية للفعاليات النفسية (جيمس بروجاسكا و جون سي نوركروس: ١١٢).

٢. قيمة الهدف:

إن الشخص يكون مستعداً لتحمل العناء والمصائب والصبر قبال ذلك، ويبذل جهوداً مضنية في سبيل تحقيق أهدافه حينما يعرف بأن تلك الأهداف ذات قيمة في حياته، وتوصل إلى هدف سامٍ.

يصرح القرآن الكريم بأن الهدف من الصبر هو جلب رضا الله، ويصور هذا الهدف بقوله تعالى: ﴿ مَا عِندَكُمْ يَنفَدُ ۖ وَمَا عِندَ ٱللَّهِ بَاقٍ ۗ وَلَنَجْزِيَنَّ ٱلَّذِينَ صَبَرُوٓا۟ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴾ [سورة النحل: ٩٦].

تحليل:

يقول (ولتر ميشيل) في تحليله: إن الأطفال يحبسون أنفاسهم ويتحملون لأجل أن يحصلوا على قطعتين من الحلوى بدلاً من قطعة واحدة؛ لأن قيمة القطعتين من الحلوى تستحق التحمل وذات قيمة بالنسبة لهم. (دانيل كولمن، بلا تاريخ، ١٢١).

ويقول (ليفين): (إن الموضوع الشيق من شأنه أن يغير في حالات توتر الفرد، ويعتقد (اتيكنسون) أن قيمة الهدف التشجيعية إحدى عوامل النجاح المؤثرة في سلوك الفرد. (خدا بناهي، ١٣٧٦ش، ١١١).

٣. شوق الوصول إلى الهدف:

إذا كان الشخص يحمل في داخله شوقاً إلى شيء معين، سوف يتحمل ما يلاقيه من صعوبات وعقبات في طريق وصوله لهدفه؛ وهذا الاشتياق ليس ملازم لقيمة

الهدف الواقعية؛ فمن الممكن أن يكون في الهدف قيمة واقعية لكن الشخص لا يحمل في داخله شوقاً للوصول إليه، فتكون نتيجة ذلك هي عدم تحمل مشاق الوصول إلى الهدف؛ لذا فقد أشار الإمام علي عليه السلام إلى أن الشوق هو أحد أركان الصبر، فقال عليه السلام: ((والصبر على أربع شعب على الشوق... فمن اشتاق إلى الجنة سلا عن الشهوات)) (نهج البلاغة، الحكمة، ٣١).

٤. الخوف من الانكسار والهزيمة:

من خلال تتبع الوصايا والتعاليم الإسلامية تتضح لدينا هذه الفكرة وهي: أن الشوق لوحده لا يمكنه أن يدفع الفرد نحو الهدف المراد؛ بل إن هذه الحركة تحتاج إلى الخوف أيضاً، لذا فإن علاقة الإنسان بالله سبحانه يجب ملاحظة التعادل والتوازن فيها بين الخوف والرجاء، فالخوف المطلق من الله يؤدي إلى اليأس وترك العمل.

وكذلك الأمل المطلق بالله يؤدي إلى عدم الاكتراث وترك الأعمال، أن تحمل المشاكل والصبر تيسر للإنسان ليس بأمل الوصول إلى الهدف، بل عندما تحيط بالإنسان مخاطر عدم الوصول وبلوغ الأهداف، فهذا الإحساس بحد ذاته يمثل حافزاً مهماً في المسير.

يقول جون اتكينسون في نظرية (الحافز): (مع أن الكثير من الناس يثابرون من الأجل الوصول للنجاح، لكن الحافز لدى البعض غير مؤثر في الوصول للنجاح، بل هناك منحى آخر يدعى (منحى اجتناب الهزيمة والانكسار).

(Tehdency toavoid failuye)

يدفع بهم نحو التطور وتقلد المواقع العالية).

٥. الإعراض عن المنافية للهدف:

إذا كان الشخص يحمل جميع ما ذكرنا فيما تقدم، يعني له هدف محدد ولهذا الهدف قيمة في نظره وله شوق وحب لهدفه؛ لكن في نفس الوقت يحب أشياء تتنافى وهدفه، ففي هذه الحالة لا يمكن تحمل الصعاب التي تلاقيه في مسير تحقيق الهدف، فهكذا شخص مثله مثل الذي يعرف مدى قيمة النجاح في الامتحان، وله رغبة في ذلك،

لكنه يحب اللهو واللعب أكثر ولا يمكنه حبس نفسه عن شهواته، فبسبب هذا لا يتمكن من الصبر أمام صعوبة الدرس.

في حديث للإمام الصادق عليه السلام يصف فيه صبر يوسف بأنه ناشئ من حرية النفس وعدم تعلقه بشيء، حيث يقول عليه السلام: ((إن الحر حر على جميع أحواله أن نابتة نائبة صبر لها... كما كان يوسف الصديق الأمين لم يضرر حريته أن استعبد وقهر واسر ولم تضرره ظلمه الجب ووحشته وما ناله... وكذلك الصبر يعقب خيراً فاصبروا)) (الكافي ٢: ٨٩).

استنتاج:

الطرق الاعتقادية الموصلة للصبر في رؤية قرآنية تتضمن أموراً اعتقادية مثل: الإيمان بالله تعالى، والتوكل على الله، وطاعة الله سبحانه، والاعتقاد بالأجر الإلهي، الإيمان بالقضاء والقدر، والاعتقاد بعدالة الله سبحانه.

وذكرت الآيات القرآنية طرقاً عبادية تحقق الصبر للإنسان وهي:

الاستعانة بالعبادة، وذكر الله تعالى، وطلب العون من الله، ومعرفة النفس، والدعاء والمناجاة، وكذلك ذكر القرآن أموراً أخلاقية تورث الصبر وهي: الإرادة والعزة، التواضع، والعفو والصفح، التحمل والتقوى.

ويشير القرآن إلى أن الصبر يكون ذا قيمة عند من يرجى منه التقرب ونيل رضا الله سبحانه.

فمن الطرق المؤدية للصبر التي يذكرها القرآن هو، وجود واعز وحافز عن طريق معرفة طبيعة الحياة الدنيا، والأمل بتعويض الحرمان، والأمل القوي بالفرج، الإحاطة والمعرفة بالموضوع، تذكر واستحضار عظماء الصبر.

ومن وجهة نظر علم النفس، الطرق السلوكية التي تثمر الصبر عبارة عن: التفكر، قبول الواقع، البكاء العلاجي، الإفضاء عما في الداخل، تلقين النفس الصبر، الابتعاد عن الأمور التي تضعف الصبر، الرؤية الايجابية القناعة والإعراض عن الدنيا.

وقد ذكر علماء النفس طرقاً معرفية في مجال الصبر وهي: تعلم المعرفة، تعلم الصبر بواسطة القدوة، الاعتقاد

بأن النضج والاستعداد يأتي من خلال مواجهة المشاكل، الرؤية الواقعية، المقارنة التنزلية للماديات.

وطرق تقوية الصبر عن طريق معرفة الهدف هي: الالتفات إلى الهدف من الصبر، قيمة الصبر، شوق الوصول إلى الهدف، فوق الانكسار، الإعراض عما ينافي الهدف.

وأخيراً، فإن الإنسان الصبور يصفح ويتجاوز عن أخطاء وظلم الآخرين، وهو من أهل العفو.

وإذا كان واثقاً بصحة علمه، فهو لا يعبأ بما يقوله الآخرين، ويواجه المشاكل بالمنطق والحكمة.

فهرست المصادر:

القرآن كريم.

١. آمدي، عبد الواحد بن محمد، غرر الحكم ودرر الكلم، قم، مكتب الإعلام الإسلامية، ١٤١٣ق.

٢. باقر بور، ايرج، عقدهاي رواني، آسيا، تهران، ١٣٦٢ش.

٣. البلاغي النجفي، محمد جواد، آلاء الرحمن في تفسير القرآن، قم، بنياد بعثت، ١٤٢٠ق.

٤. التميمي المغربي، نعمان بن محمد، دعائم الإسلام، بيروت، دار الأضواء، ١٤١١ق.

٥. الحر العاملي، وسائل الشيعة، مؤسسة آل البيت، قم، ١٤٠٩ق.

٦. خدا پناهي، محمد كريم، انگيزش، وهيجان، سازمان مطالعة وتدوين كتب دانشكاهي، قم، ١٣٧٦ش.

٧. الطوسي، أبو جعفر محمد بن الحسن، التبيان في تفسير القرآن، بيروت، دار إحياء التراث العربي، بي تا.

٨. كارنگي، ديل، آئين زندگى، تهران، معرفت، ١٣٢٧.

٩. الكليني، محمد بن يعقوب، أصول الكافي، قم، انتشارات أسوه، ١٣٩٧ش.

١٠. مصطفوي، حسن، التحقيق في كلمات القرآن الكريم، بنگاه ترجمه ونشر كتاب، تهران، ١٣٦٠ش.

١١. النراقي، ملا أحمد، معراج السعادة، انتشارات إسلامية، تهران، بي تا.