



د. لطفى الشربيني

أستشارى الطب النفسى

المنظور النفسى والقرآنى للصبر

فى كثير من الأحيان نكون نحن السبب الأول فى هزيمة أنفسنا حين نسمح للقلق بأن يملكنا ويسيطر علينا، لأننا فى بعض الأحيان نكون لدينا مشكلات ومواقف حقيقية تبرر ما يساورنا من القلق، وكل مرضى القلق لديهم من الأسباب ما يعتقدون أنه يكفى لتبرير ما بهم من قلق، لكن يبقى عليهم مسؤولية تضخيم هذه الأشياء السلبية والاستسلام لما تثيره فى أنفسنا من اضطراب، وفى نفس الوقت يهملون تماماً التفكير فى كثير من النواحي الإيجابية فى حياتهم وهى أضعاف السلبيات التى تسبب قلقهم.



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

● ومن وسائل العلاج النفسى والقرآنى الصبر إذا تحمل المتابع من أجل غاية نبيلة حتى تمر الأزمة التى يعانها ليتحقق الصابر من مكافأة وجزاء الله تصديقاً لقول الله تعالى: (وَلَمَّا صَبَرْتُمْ لَكُمْ خَيْرٌ لِّلصَّابِرِينَ) (النحل/١٢٦).

(وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ) (فضلت/٣٥).

(وَلَمَّا صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ) (الشورى/٤٣).

(فَاصْبِرْ إِنَّ وَغْدَ اللَّهِ خَيْرٌ...) (غافر/٥٥).

(... وَإِنْ تَصَبَّرُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضُرَّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئاً...) (آل عمران/١٢٠).

● والصابر يتحمل فى سبيل الله ثقة به ورجاء فيه تعالى:

(إِنَّا وَجَدناه صَابِرًا نَعْمَ الْغَبْدُ إِنَّهُ أَوَّابٌ) (ص/٤٤).

(وَلَنُلْوَ نَكْمَ حَتَّى نَعْلَمَ الْمُجَاهِدِينَ مِنْكُمْ وَالصَّابِرِينَ...) (محمد/٣١).

(... وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ...) (البقرة/١٧٧).

● فالصبر علم ثم إنه معاناة وجهاد ومكابدة فى سبيل الحق... والصابر صادق:

(الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالْقَانِتِينَ وَالْمُتَّقِينَ وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالسَّحَرِ) (آل عمران/١٧).

للصبر إذا ثمرات رائعة ونتائج يائنة إذ إنه طريق للصحة النفسية فى الدنيا والآخرة وليس دليلاً على الحقد والكراهية وكبت الاعتداء والهروب من الفاجعات. وسر الزعزعات والشهوات... بل الصبر دليل على التحمل للأذى ورضا بالقضاء والمعاناة فى سبيل أمل عظيم بامتحان قاس يريد الصابر به

أن يجتاز المحنة لينال ثواب الله فضلاً من الله ومنه:

(سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَبِعَنِّي غَفَى الدَّارُ) (الرعد/٢٤).

● والله سبحانه وتعالى يأمر الناس باتباع الطريق القويم والصراط المستقيم، ويبين لعباده أن الصبر الجميل أفضل طريق للإنسان فى الدنيا والآخرة:

(فَاصْبِرْ صَبْرًا جَمِيلًا * إِنَّهُمْ يَرَوْنَهُ بَعِيدًا وَنَرَاهُ قَرِيبًا) (المعارج/٧-٥).

(... بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْراً فَاصْبِرْ جَمِيلًا...) (يوسف/١٨).

(... فَصَبِرْ جَمِيلٌ عَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا...) (يوسف/٨٢).

(وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالرَّحْمَةِ) (البلد/١٧).

(... وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ) (العصر/٣).

ونؤكد أن الحالة المعنوية للمريض وصدق إيمانه بالله تعالى لها دور هام فى علاج الكثير من الحالات، فغالباً ما كنت أصادف مريضين بنفس

المرض ونفس الحالة، فأجد من خلال الملاحظة أن الأول قد تغلب على مرضه

ويعتبر ممارسة أمور حياته بصورة أقرب إلى المعتاد، بينما يغمس الآخر كلياً فى حالته المرضية وتتدهور حالته المعنوية، ويصاب بكثير من مضاعفات

المرض، وقد لاحظت أن هذا الأخير الذى تسوء حالته باستمرار يفقد

الاهتمام بكل شيء وتتركز أفكاره فى العادة حول مرضه، ويصعب إقناعه

بضرورة المقاومة والصبر فى مواجهة المرض، بينما الأول لا يبدو متأثراً

بالحالة التى ألمت به، ويصبر على ما

بعد.

يعانیه، وفى كثير من الأحيان يتحدث كثيراً عن ثواب الصبر على الابتلاء وعن الأمل فى الله سبحانه القادر على الشفاء، وبذلك يكون الصبر وسيلة ناجحة لعلاج النفس وبه تتحقق الصحة النفسية للإنسان.

التركيز على الإيجابيات:

من أساليب العلاج المعرفى الإقناع بأسلوب الحوار. ومثال ذلك أن نركز على فكرة أن الأمور الجيدة والإيجابية كثيرة فى داخلنا ومن حولنا، لكن المشكلة أننا نتجاهلها ونتمسك بالتركيز على أشياء سلبية قليلة تصادفنا فيساورنا بشأنها القلق.. فهل فكرت مرة فى أن تخصصى ما لديك من أشياء وتحاول تحديد قيمتها؟ بالتأكيد لم تفعل، إذا نظرت إلى نفسك فقط دون ما لديك من ثروة أو ممتلكات فهل تستطيع أن تحدد الثمن الذى تساويه أعضاء جسمك؟ إن لديك عينين تبصر بهما، كم تساوى الواحدة؟ ولديك قلب وكليتان وكبد والجلد والدم... وغير ذلك مما لا يعرف قيمته الحقيقية إلا من فقد شيئاً منه!

وبعد كل ذلك نجد من يشكو من القلق ومن يتهم الآخرين والحياة من حوله ولا يرضى بحظته فى الدنيا، صحيح أن الحياة تأتى أحياناً ببعض المواقف التلسة والألم، ولكن لابد أن تكون لدينا القدرة دائماً على تلمس مواطن للسعادة وسط تلك المواقف حين نستخلص منها بعض الإيجابيات، وقد يكون أحد المواقف الذى يمثل خبرة مريرة تعرض لها الواحد منا فيه الكثير من الفائدة التى ندرکها فيما بعد.

يقول عالم النفس (ادلر) أن بوسع الإنسان أن يحول بقدرته السالب إلى موجب وهذا ممكن بالرغم من الشك الذى يعيه كثير من الناس فى إمكانية تحويل المواقف الأليمة إلى شيء إيجابى، ومن دواعى تعزيز الثقة بالنفس والإيمان بالله أن يشعر الإنسان أنه كائن عظيم.. فيه كل إبداع الخالق سبحانه وتعالى.. فالإنسان لا يتساوى مع أى كائن آخر فى هذا الكون، ولكل منا شخصية مستقلة متميزة، ولك أن تعلم أيها الإنسان أن كل خلية فىك تختلف عما لدى غيرك وتحمل بصمة خاصة تميزك عن غيرك من الناس، حتى هؤلاء الذين عاشوا فى العصور الماضية، وإذا نظرت إلى نفسك وإلى الحياة من حولك وتأملت قليلاً ستجد ما يدفعك إلى الطمأنينة، خصوصاً إذا كان إيمانك بالله عميقاً ولديك اليقين الراسخ بأنه سبحانه بيده كل شيء فلا داعى إذا للقلق والخوف من أمور هي من تدبير الله.. قال تعالى:

(إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ * آخِذِينَ مَا آتَاهُمْ مِنْهُمْ إِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ * كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ * وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ * وَفِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ لِّلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ * وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ * وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ * وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تَعْدُونَ) (الذاريات/١٥-٢٢).

ويجب على كل منا أن يتذكر ذلك حين يساوره القلق والاكتئاب بسبب أمور تافهة للغاية فقد يقلق الواحد

مننا على صحته حين يصيبه ألم فى أسنانه أو حين يجد أنه لا يملك ثمن

حذاء فاخر ولا يستطيع شراء سيارة أنيقة كان يحلم بقيادتها، وهو فى هذه

الحالة يتناسى تماماً نعمة الله عليه.. فهناك أشخاص لا يجدون المأوى أو

الطعام وقريباً منك يمكن أن ترى فى الشارع شخصاً أعمى وآخر تبرت

ساقاه وغيرهم كثير يرقبون دون القدرة على الحركة بسبب الأمراض،

انظر إلى نفسك وانظر إلى ما تزدحم به الحياة من حولك من أشياء، وتذكر وأنت فى تأمل ذلك أن ذلك كله من صنع الله سبحانه وأن ما أصابك لم

يكن ليخطئك فالأمر بيد الله وكف عما تشعر به.

المصدر: كتاب وداعاً أيها الاكتئاب

11 النفس المظلمة