**الصبر**

الصبر في المفهوم العام ببساطة هو الحبس والمنع، وهو حبس النفس عن الجزع، واثبت العلم الحديث ان للصبر فوائد جمة.

الصبر لغةً: الصَّبْرُ - صَبْرُ : التجلُّد وحسن الاحتمال . و الصَّبْرُ عن المحبوب : حَبْسُ النفس عنه . و الصَّبْرُ على المكروه : احتماله دون جزع . وشهر الصَّبر : شهر الصوم ، لما فيه من حَبْس النفس عن الشهوات .

**وجهات النظر العلمية**

هو حالة من القدرة على التحمل في ظل ظروف صعبة، والتي يمكن أن تعني المثابرة في مواجهة الاستفزاز.

الصبر هو الصمود المستمر على الأشياء المؤلمة نفسياً وتحملها بروح عالية ونفس طيبة دون إظهار ملامح الاستياء والانفعال على الوجه بحيث لا تكون مرئية أو محسوسة من قبل الاخرين وهو واجب عند المصائب.

**من وجهة علم النفس**

في علم النفس التطوري وفي علم الأعصاب المعرفي ، عُرف الصبر على أنه اتخاذ القرارات تجاه المشكلة، التي تنطوي على اختيار مكافأة صغيرة في الأجل القصير، أو مكافأة أكثر قيمة على المدى الطويل. عندما يطرح هذا الاختيار على الإنسان، وجميع الحيوانات، وجد أنهم جميعاً يميلون إلى تفضيل المكافآت على المدى القصير على مكافآت على المدى الطويل. هذا على الرغم من الفوائد في كثير من الأحيان تكون أكبر في المكافآت المرتبطة بالمدى الطويل.،

**الصبر في السنة النبوية**

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ - رضى الله عنه - قَالَ مَرَّ النَّبِىُّ -صلى الله عليه وسلم- بِامْرَأَةٍ تَبْكِى عِنْدَ قَبْرٍ فَقَالَ « اتَّقِى اللَّهَ وَاصْبِرِى ». قَالَتْ إِلَيْكَ عَنِّى فَإِنَّكَ لَمْ تُصَبْ بِمُصِيبَتِى وَلَمْ تَعْرِفْهُ. فَقِيلَ لَهَا إِنَّهُ النَّبِىُّ -صلى الله عليه وسلم-. فَأَتَتْ بَابَ النَّبِىِّ -صلى الله عليه وسلم- فَلَمْ تَجِدْ عِنْدَهُ بَوَّابِينَ فَقَالَتْ لَمْ أَعْرِفْكَ. فَقَالَ « إِنَّمَا الصَّبْرُ عِنْدَ الصَّدْمَةِ الأُولَى ».

عَنْ أَبِى سَعِيدٍ الْخُدْرِىِّ - رضى الله عنه - أَنَّ نَاسًا مِنَ الأَنْصَارِ سَأَلُوا رَسُولَ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- فَأَعْطَاهُمْ ثُمَّ سَأَلُوهُ فَأَعْطَاهُمْ حَتَّى نَفِدَ مَا عِنْدَهُ فَقَالَ « مَا يَكُونُ عِنْدِى مِنْ خَيْرٍ فَلَنْ أَدَّخِرَهُ عَنْكُمْ وَمَنْ يَسْتَعْفِفْ يُعِفَّهُ اللَّهُ وَمَنْ يَسْتَغْنِ يُغْنِهِ اللَّهُ وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصَبِّرْهُ اللَّهُ وَمَا أُعْطِىَ أَحَدٌ عَطَاءً خَيْرًا وَأَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ ».

عَنْ نَافِعٍ قَالَ قَالَ ابْنُ عُمَرَ - رضى الله عنهما - رَجَعْنَا مِنَ الْعَامِ الْمُقْبِلِ فَمَا اجْتَمَعَ مِنَّا اثْنَانِ عَلَى الشَّجَرَةِ الَّتِى بَايَعْنَا تَحْتَهَا كَانَتْ رَحْمَةً مِنَ اللَّهِ. فَسَأَلْتُ نَافِعًا عَلَى أَىِّ شَىْءٍ بَايَعَهُمْ عَلَى الْمَوْتِ قَالَ لاَ بَايَعَهُمْ عَلَى الصَّبْرِ.

**تعلم الصبر**

يمكن للإنسان ان يتعلم الصبر اذا كان له دافع قوي لذلك فالتعلم عملية تعديل في السلوك : وهذا هو المفهوم الذي تأخذ به أغلب الاتجاهات الحديثة او بمعنى اخر هو تغيير في السلوك تغييراً تقويمياً يتصف من جهه بتمثل مستمر للوضع , ويتصف من جهه أخرى بجهود متكررة يبذلها الفرد للاستجابة لهذا الوضع استجابة تحقق الغايات تحدث عملية التعلم نتيجة لتفاعل الفرد مع بيئته واكتسابه لأنماط سلوكيه جديدة لتساعده على التكيف مع بيئته.

**الصبر على المرض من منظور طبِّي**

يرى الطبُّ أنَّ كثيراً من أعراض الأمراض تأتي في سياق إصلاح خللٍ ما أو تقويم سير الأحداث في الجسم؛ فارتفاعُ الحرارة هو محصَّلة عمليَّة التهابية تجري في الجسم لتهيئة البيئة المناسبة للقضاء عى جسمٍ غريب دخلَ الجسم، كالجراثيم على سبيل المثال؛ والسُّعالُ هو آلية فسيولوجية يهدف منها جهازُ التنفُّس التخلُّص من البلغم المتراكِم بما في من مواد أو عوامل ضارَّة؛ والإسهالُ هو آليَّةٌ فسيولوجية أخرى تمضي في السِّياق نفسه، لطرد ما علقَ في الأمعاء من الجراثيم أو مواد سامَّة. ولكن حتَّى هذه الآليَّات المفيدة والمساهمة في الشفاء قد تحيد عن سياقها وهدفها النَّافع في بعض الحالات، فيبقى ضررُها وينتفي أَثرُها المفيد. فكل هذة الأشياء تحتاج للصبر.

**اساسيات تعلم الصبر**

الصبر هو أهم صفة يمكن أن يمتلكها إنسان لأنه أكثر سلاح فعالية لمواجهة المواقف غير المتوقعة في الحياة. لكن في عالم أصبح كل شيء فيه سريعاً أصبح الصبر بضعة دقائق أو حتى بضعة ثواني يبدو أمراً صعباً للغاية على الكثيرين. الحقيقة هي أنه رغم سرعة الحياة فالقرارات التي تؤخذ بهدوء وبكثير من الصبر هي الأفضل. والتصرفات السريعة التي غالباً نسعى بها لمواكبة الحياة تكون أسوأ بكثير مما نتوقع. ولو أن تعلم الصبر يمكن أن يبدو صعباً إلا أنه ممكن وهذا ما يتوجب عليك فعله:

* لا تقلل من أهمية أي شيء تقوم به. قلة الصبر تأتي من رغبتك بتجاوز مهمة ما للقيام بأخرى تظن أنها أهم بكثير. لكن الواقع مخالف. لأن أي عمل أو مهمة يتوجب عليك القيام بها تكون صعبة في البداية ومهما قلت أهميتها يكون إنجازها أسرع بعد أن تفهمها أو تتمرن عليها. القيام بالأشياء غير المهمة "ظاهرياً" بسرعة يحول هذه الأشياء إلى عقبات تعرقل كل شيء مهم في حياتك.
* ذكّر نفسك دوماً بالغاية التي تريد الوصول إليها. تذكر الغاية التي تريد الوصول إليها يهون عليك مصاعب الانتظار. تذكر دوماً أن كل المشقة التي تتحملها هي خطوة في طريقك إلى ما تريد. وهكذا يبدو الانتظار أقل صعوبة على التحمل.
* تعلم استشارة الآخرين حول القرارات التي تريد أخذها. التعود على الاستشارة يكبح جماح القرارات العشوائية السريعة التي غالباً ما تكون سيئة. استشارة الآخرين لا تعني تنفيذ ما يمليه عليك الآخرون وإنما أخذ وجهة نظرهم بعين الاعتبار لتجنب الحفر في طريق وعر.
* اسعى لمجالسة أشخاص يمتازون بالصبر فليس أفضل من جليس صبور ليعلمك الصبر. وإن لم تجد حولك من يمكن أن تتعلم منه الصبر، الجأ إلى القراءة عن الحكماء والعظماء الذين امتازوا بصبرهم مثل المهاتما غاندي وغيره. القراءة جسر بينك وبين هؤلاء العظماء.
* خصص وقتاً كل يوم للتأمل والتفكير بما تقوم به وما يجري حولك. نصف ساعة تأمل كل يوم تجعلك ترى بشكل ثاقب أكثر وتصبح أكثر صبراً في المستقبل.
* إذا كان لديك هدف كبير أو مهمة ضخمة، لا تحاول القيام بها دفعة واحدة لكي لا تفقد صبرك بانتظار النهاية. جزئ هذه المهمة إلى مهمات أصغر واستمتع بانجاز كل واحدة منها.