

## فوائد التسامح



يعدّ التسامح من الصّفات النبيلة التي تساعد على نشر المحبّة بين النّاس، وتقضي على العداوة والبغضاء والأحقاد، وتعزّز أواصر التّعاون بين أفراد المجتمع بما فيه الخير للجميع.  
يجنيها الإنسان من التّسامح على علاقاته بالآخرين، بل ينعكس بشكل إيجابي أيضاً على صحّته.

التسامح هو أكبر مراتب القوة ..  
وحب الانتقام احد مظاهر الضعف  
من اطاع غضب اضع اديه  
اغرس شجرة اليوم تنعم بظلها  
غدا

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله  
صلى الله عليه وسلم قال  
ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد  
الذي يملك نفسه عند الغضب  
رواه البخاري ومسلم

ولا تقتصر الفوائد التي

يجنيها الإنسان من التّسامح على علاقاته بالآخرين، بل ينعكس بشكل إيجابي أيضاً على صحّته.

الأشخاص الذين يسامحون بدون شروط تكون قلوبهم نقية بيضاء ويعيشون طويلاً لأنّ صحّتهم تكون جيّدة.	طول العمر
عندما يشعر الإنسان بالغضب، يكون عرضة بشكل كبير لارتفاع ضغط الدّم ومعدّل ضربات القلب والإصابات بالجلّطات والسكتات القلبية والدماغية، وتلعب صفة التّسامح دوراً هاماً في السيطرة على مشاعر الغضب والانتقال إلى الشعور بالسّكينة والطمأنينة.	العيش بدون توتّر
المتسامح لا يشعر بالأرق حيث يساعد انخفاض المشاعر السّلبية والرّغبة بالانتقام، في الحدّ من حالات القلق والاكتئاب المسبّبة للأرق وقلة النوم.	النّوم الهادئ
حين يتعلّم الإنسان كيف يسامح غيره ، يصبح أكثر قدرة على التّعامل بإيجابية مع أخطائه فلا يسيطر عليه الشّعور بالذّنب والحزن و الانطواء بعد ارتكاب أخطاء بحقّ الآخرين بل سيسعى لطلب الصّفح.	التّسامح مع النّفس
الأشخاص الأكثر سعادة هم الأكثر تسامحاً مع غيرهم! فالأشخاص الذين تعودوا على العفو والتّسامح و الصّفح عمّن أساء إليهم هم أقلّ الأشخاص انفعالاً.	الشّعور بالسعادة
التّسامح يساعد في السيطرة على ارتفاع ضغط الدم، بالإضافة إلى التّخلص من مشاعر الغضب التي تعدّ من أهمّ أسباب الإصابة بأمراض القلب.	صحّة القلب :
أظهرت الأبحاث تحسّن المناعة بشكل ملحوظ لدى المصابين بمرض نقص المناعة المكتسبة "الإيدز" بعد التّسامح مع أشخاص ارتكبوا بعض الأخطاء بحقّهم.	تعزيز مناعة الجسم
تبنى العلاقات السّليمة في العائلة على الحبّ والتّفاهم، كما أنّ التّسامح والتّجاوز عن الأخطاء بين أفراد الأسرة، يلعب دوراً كبيراً في ديمومة العلاقة والشّعور باستقرار الحياة.	تحسين العلاقات داخل الأسرة
التّسامح والمغفرة تحمي الإنسان من عديد الأمراض النّفسيّة و تبعده عن ارتكاب الجرائم في حقّ الآخرين فكم من جريمة كانت بسبب خصومة تافهة .	الوقاية من الأمراض النّفسيّة



سامح  
انت الرابع  
سامح واصفح واغفر واعفو  
فدرك يعلو قلبك يصفو  
madrassatili.com



المصافحة  
قال رسول الله ﷺ  
( ( مامن مسلمين يلتقيان  
فيتصافحان ، إلا غفر لهما  
قبل أن يتفرقا ))  
رواه أبو داود والترمذي وابن ماجه