

والشخصيات التي تعاني من القلق المزمن واضطرابات الشخصية أكثرها لا تعرف التسامح، ولم تجرب لذة العفو أو راحة البال التي يستمتع بها من يعفو. لقد ضرب رسول الله صلى الله عليه وسلم عشرات الأمثلة على ولا تعطي الجزل؛ فتغير عمر، وظهر ذلك على وجهه، وهذا بالتحديد ما تعنيه من أن فكرة إيجابية يمكن أن توقف الله سبحانه وتعالى: {خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلين [الأعراف: ١٩٩]؛ فقال عمر: صدقت»، وكأنها كانت نارا فأطفئت، سبحان الله ! لقد أيقظ هذا الرجل في ذهن أمير المؤمنين معاني أو تطرد فكرة سلبية وتوقف تأثيرها في الحال. وعلى الفرد الذي يحتاج لتزكية سمات التسامح والعفو أن يردد من حين لآخر قول الله تعالى: (خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلين [الأعراف: ١٩٩]). التسامح هو اختيار وليس مفروضا عليك أن تسامح أو تؤمن بالتسامح، التسامح أو عدم التسامح.