

فصلنامه رهیافت‌های نوین در مطالعات اسلامی

License Number: 85625 Article Cod: SH18K950771 ISSN-P: 2676-6442

راهکارهای علمی و عملی پرورش صبر در قرآن و سنت

(تاریخ دریافت ۱۴۰۳/۰۱/۱۵ تاریخ تصویب ۱۴۰۳/۰۳/۰۹)

نسرین برزویی

طلبه سطح دو حوزه علمیه امام خمینی (ره)

چکیده

این مقاله با موضوع «راهکارهای علمی و پرورش صبر در قرآن و سنت» بر آن است که با بررسی آیات قرآن کریم و روایات ائمه علیهم السلام به بحث درباره این موضوع بپردازد و بتواند به بذخی از سوالات این موضوع پاسخ دهد. روش این پژوهش توصیفی-تحلیلی است. در انجام این پژوهش به این نتیجه رسیدیم که عجله و بی صبری نه تنها در زندگی خود شخص بلکه روی جامعه نیز تأثیر گذار است. نتیجه دیگری که از این پژوهش بدست می آید این است که صبر همانند دیگر ویژگی های اخلاقی اکتسابی است با راهکارهایی مانند ممارست و تمرین، دعا به درگاه خداوند و خشوع می توان به آن دست یافت. یکی از بخش های این پژوهش بررسی انواع صبر است از جمله صبر بر طاعت، صبر از معصیت و صبر بر مصیبت، که راهکارهای متناسب برای هر نوع ارائه شده است که با به کارگیری هریک از آن ها انسان میتواند صبر را در خود پرورش دهد و به آرامش روح و روان دست یابد.

واژگان کلیدی: راهکار، پرورش صبر، قرآن، روایات

مقدمه

انسان موجودی است که خداوند او را برای هدفی آفریده و او پس از شناخت این هدف سعی و تلاش می کند که به آن برسد. این هدف چیزی جز رسیدن به قرب الهی و رسیدن به سعادت و کمال نیست. انسان با رسیدن به کمال در خود احساس آرامش و خوشبختی می کند ولی ماهیت زندگی طوری است که همواره در این مسیر مشکلاتی و موانعی به همراه دارد و گاهی اوقات فرد تحت تاثیر مشکلات، صبر و شکیبایی خود را از دست داده و ممکن است در مواجهه با مشکلات نتواند روابط خوب و درستی با دیگران داشته باشد و نیز عجزول بودن در زندگی ممکن است تبعات مثبتی در زندگی ما نداشته باشد. در کتب اخلاقی پیرامون موضوع صبر و راهکارهای آن در کتبی چون اخلاق بشر، چهل حدیث امام خمینی (ره) و معراج السعاده مطالبی آمده است. این تحقیق شامل دو فصل که تقسیم شده به گفتار اول راهکارهای علمی و گفتار دوم راهکارهای عملی و روش تحقیق ما به اعتبار نوع و هدف: کاربردی، به اعتبار ماهیت و روش: توصیفی و به اعتبار روش جمع آوری: کتابخانه ای می باشد.

هدف اصلی این تحقیق این است که فرد با صبر و شکیبایی آشنا شود و با بکارگرفتن راهکارهای آن راه گشای بسیاری از مشکلاتی باشد که در نتیجه کم صبری بوجود می آید.

مفهوم شناسی

برای آموختن هر زبانی باید ابتدا الفبای آن زبان را بشناسیم تا آن زبان را بهتر بشناسیم و بیاموزیم. در واقع شناخت الفبای هر زبان شالوده و رکن آن به حساب می آید حال در این گفتار معنای لغوی و اصطلاحی صبر و انواع آن مورد بررسی قرار می گیرد که امید است به فهم بهتر مطالب کمک کند.

مفهوم لغوی

عام ترین و مهم ترین صفت انسانی بازدارنده «صبر» است. صبر در لغت به معنی شکیبایی بردباری و در زبان عربی به معنی حبس و تنگنا قرار دادن است و بعضی هم آن را به بازداشتن نفس از اظهار بی تابی و بی طاقتی معنا کرده اند.

مفهوم اصطلاحی

علمای اخلاق در اصطلاح صبر را اینگونه معنا کرده اند: وادار کردن نفس به انجام مواردی که

شرع و عقل اقتضا می‌کند و نیز حفظ کردن نفس از شکایت، اضطراب و اعتراض را صبر می‌گویند با توجه به این تعاریف، صبر یک ملکه نفسانی بازدارنده است که دو جهت عمده دارد: از یک طرف تمایلات نفسانی غریزه آدمی را در قلمرو شرع و عقل محدود می‌کند و از طرفی دیگر نفس انسان را از عدم مسئولیت‌پذیری در مقابل شرع و عقل باز می‌دارد و آن را وادار می‌کند که سختی‌ها و رنج‌های پایبند بودن به تکالیف الهی را برای خود هموار کند. این امر اگر برای انسان به آسانی محقق شود آن را «صبر» می‌گویند و اگر انسان خود را با رنج و سختی به آن وادار کند به آن «تَصَبُّر» می‌گویند.

واژگان مرتبط و متضاد

مترادف صبور: جمع آن صَبْر است، آنکه بسیار صبر می‌کند، بسیار شکیباشکیبایی: بردباری و صبر و حلم و تحمل حوصله کمال: به تمام و تمامیت بالاترین مرتبه چیزی، نهایت پرورش یعنی رشد و پروردن. پرورش سبب می‌شود که استعدادهای افراد شناخته شده و شکوفا گردد. فرآیند مستمر و منظمی که هدف آن رشد جسمانی، روانی و رشد همه جانبه در جهت کسب هنجارهای جامعه و معارف آن است.

۱. اهمیت و ارزش صبر

واژه صبر حدود صد و سه مرتبه در قرآن آمده است. (مطهری، مرتضی، ص ۱۲۱) صبر از ویژگیهای اخلاقی پیامبران و از خصلت‌های پیامبران اولوالعزم از جمله پیامبر اکرم (ص) است. (رفایی، رضا. ۱۳۹۸. ص ۲۶) «فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ» با داشتن صبر هرکاری را می‌توان به نحو احسن انجام داد؛ صبر می‌تواند در تمام بخش‌های زندگی یک فرد تأثیرگذار باشد و می‌تواند باعث شود انجام کارهای حساس با بهترین عملکرد صورت پذیرد. (ام. جی. رایان. ص ۱۰) و در اهمیت صبر همین بس که امیر المؤمنین حضرت علی علیه السلام در حدیثی رکن اول ایمان را صبر می‌دانند: «الایمان علی الاربع دعائم، علی الصبر و الیقین و العدل و الجهاد» (نهج البلاغه، حکمت ۳۰)

۲. انواع صبر

انسان در پرتو یاد خدا و نماز اراده‌های نیرومند و ایمانی استوار پیدا می‌کند و همه‌ی مشکلات برای او آسان می‌گردد. قرآن مجید می‌فرماید: در زندگی از صبر و نماز کمک بگیرید، هرچند

این کار جز برای خاشعان سنگین و گران است. «وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ» این آیه مفهوم وسترده ای دارد و شامل هر نوع مقاومت، ایستادگی و صبر می شود. بنابر روایات نقل شده از پیامبر اکرم (ص) صبر دارای مراتب سه گانه است «الصبر ثلاثة، صبرٌ على المصيبة و صبرٌ على الطاعة و صبرٌ على المعصية» (شیخ کلینی. ۱۴۰۷ق. ص ۹۱)

۱-۲. صبر بر طاعت

یعنی انسان بر دستورات الهی از جمله انجام واجبات مانند: روزه، نماز، جهاد، حج و نیز پرداخت زکات و خمس (فروع دین) صبور باشد.

صبر بر طاعت به این معنی است که هرچه خداوند فرموده انسان امتثال کند و واجبات را به جا بیاورد البته باید دقت کنیم گاهی عبادات هوی و هوس می شود و طاعت محسوب نمی شود و در واقع ظاهر آن عبادت است ولی مطابق خواست خداوند متعال نیست بنابراین انسان باید دقت کند که آیا این عمل من در حال حاضر طبق رضایت خداوند است؟ لذا اطاعت از حق تعالی صبر لازم دارد و مرتبه اش خیلی بالاست عبادت های سنگین را با خلوص نیت انجام دادن و انجام عبادات مستحبی و احساس خستگی نکردن بدون بردباری میسر نیست سختی های صبر بر طاعت مانند خلوص نیت، بیداری در دل شب، وضو گرفتن با آب سرد و...

۲-۲. صبر از معصیت

منظور از صبر بر معصیت این است که آدمی در مقابل آتش هوا و هوس و نیز هیجان های برخاسته از قوه شهوت بایستد و خود را از سوختن در آن حفظ نماید و اگر چنین نکند و طوفان هوا و هوس، صدق، پاکی و ایمان او را از بین برده و ذات پاک انسان را تیره و تار خواهد کرد. (شیخ کلینی، ج ۲. ص ۹۱)

۲) خداوند متعال از انسانها خواسته اند برای به دست آوردن سعادت دنیا و آخرت، خود را حفظ کنند و نگذارند دامن پاک و فطرت آن ها آلوده شود. چون آلودگی، حجابی بین انسان و و فضل و رحمت پروردگار است. (فیض پور، محسن. ۱۳۸۹. ص ۱۸۵)

صبر از معصیت بالاترین مرحله صبر است و آن ایستادگی در مقابل شعله های هوای نفس است زیرا که اکثر انسان ها در برابر ندراری، سختی، رنج و گرفتاری سرکشی نمی کنند بلکه زمانی که خداوند سلامتی، ثروت و مقامی به آنها عطا کند، آن زمان است که انسان ممکن است طغیان کند

و صبری پیشه کردن بسیار سخت می شود و ممکن است این نعمات سبب غفلت او شوند. از این قسم به صبر بر نعمت و شکر بر نعمت نیز تعبیر می کنند. (مکارم شیرازی. ۱۳۸۷. ص ۳۲) چرا که ما می توانیم بگوییم ایمان = صبر + شکر = ایمان. بر همین پایه است که پیغمبر اسلام فرموده اند: «الایمان نصفان: نصف الصبر و نصف الشکر» (احیاء علوم الدین. ج ۴. ص ۶۶)

۳-۲. صبر در مصیبت

انسان در این دنیا در معرض مصیبات است. (مطهری، مرتضی. ص ۱۲۲) صبر و بردباری آدمی در مقابل حوادث ناگوار مانند خسارت جانی، خسارت بر اموال، از دست دادن عزیزان، بیماری و... از جمله مراتب سه گانه صبر است که قرآن کریم از آن بدین صورت یاد کرده است: «قطعا همه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی و کاهش در مال ها و جان ها و میوه ها آزمایش می کنیم و بشارت ده به استقامت کنندگان را. آنان که هرگاه مصیبتی به ایشان می رسد، می گویند: ما از آن خدایم و به سوی او باز می گردیم». (۱)

«وَلْتَبْلُواْ نَفْسَکُمْ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُّصِیْبَةٌ قَالُواْ إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَیْهِ رَاجِعُونَ»

در این آیه خداوند به کسانی که در برابر مصایب و مکروهات، صبر پیشه کرده اند بشارت می دهد چرا که آنان مالکیت حقیقی را از آن خدا می دانند و او را صاحب هرگونه حق هرگونه تصرفات در عالم به حساب می آورند، پس بطور قطع چنین کسی از وارد شدن مصایب و مشکلات متأثر نمی گردد. (۳)

در روایتی حضرت داوود به فرزندش سلیمان میفرماید: «از نشانه های تقوی سه چیز است، حُسن توکل، حُسن رضا و حسن الصبر فی ما فات» وی حُسن صبر را در آن چیزی می داند که از او مفقود شده است. (نراقی، ملامهدی. بی تا. ۲۹۷)

قرآن کریم در این باره می فرماید:

«وَلَمَّا أَذَقْنَا نَعْمَاءَ بَعْدَ ضَرَاءٍ مَّسَّتْهُ لَيَْقُولَنَّ ذَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَنِّي إِنَّهُ لَفَرِحٌ فَخُورٌ إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ کَبِيرٌ»

«و اگر بعد از شدت و رنجی که به او رسیده نعمت هایی به او بچشانیم می گوید: مشکلات از من برطرف شد و دیگر باز نخواهد گشت و غرق شادی و غفلت و فخر فروشی می شود... مگر آنها

که (در سایه ی ایمان راستین) صبر و استقامت ورزیدند و کارهای شایسته انجام دادند». (۱) صبور بودن در مقابل معاصی و هوی و هوس‌ها آنقدر سخت و عظیم است که حتی حضرت یوسف علیه السلام هم خود را ایمن از شر آن نمی داند و به خداوند متعال پناه می برد. (شیخ طوسی، ج ۶، ۱۵۵)

۳. راهکارهای علمی

شناخت ماهیت دنیا، امید به امداد خداوند، خشوع توجه به حقانیت وعده خدا، اعتقاد به معاد، توجه به قدرت خدا از راهکارهای علمی ایجاد صبر در فرد هستند که در ادامه به تفصیل می آیند

۱-۳. شناخت ماهیت دنیا

یکی از عوامل ایجاد و تقویت روح مقاومت و ایستادگی در انسان استیعنی انسان بدین مسئله واقف باشد که دنیا مکان تراحم‌ها، اصطکاک‌ها و تضادهاست و لازمه آن استقامت و پایداری است. امیرالمومنین (ع) می فرماید: «برای هر نعمتی کلیدی و بندی است کلید آن صبر و بند آن تنبلی و کسالت است» (ابن ابی الحدید، ۳۲۳)

۲-۳. امید به امداد خداوند

امید مهم ترین محرک در حرکت های انسان است. این امید است که انسان را سر پا نگه می دارد و به حرکت درمی آورد تا پیروزی را در آغوش کشد در این میان امید به امدادهای الهی می تواند بسیار موثر باشد و کسی که به خداوند امید دارد می تواند صبوری کند و در برابر مشکلات، تحمل خویش را افزایش دهد.

خداوند در قرآن کریم تضمین پیروزی و امداد خود برای صابران را اینگونه بیان می فرماید: «بَلَىٰ إِن تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا وَيَأْتُوكُم مِّن فَوْرِهِمْ هَٰذَا يُمْدِدْكُمْ رَبُّكُم بِخَمْسَةِ آلَافٍ مِّنَ الْمَلَائِكَةِ مُسَوِّمِينَ» اصولاً امید انبیاء و مومنان به امداد الهی پشتوانه صبر و مقاومت آنها بوده است.

خداوند در آیه ۸۳ سوره یوسف (ع) امید به خدا و یاری او را زمینه صبر در برابر شداید مطرح می کند و می فرماید که صبر یعقوب (ع) در برابر مشکل فرق فرزندش در سایه امید به خدا امکان پذیر شد.

صبر بدون امید، مفهومی ندارد؛ رزمنده ای که درمقابل دشمن ایستادگی میکند آنچه سبب استقامتش میشود، امید است.

پیامبر اکرم (ص) در باره امید میفرماید: «امید، رحمت خدا برای امت من است؛ اگر امید نبود

مادری فرزند خویش را شیر نمی داد و کسی درختی نمی کاشت». (نهج الفصاحه. ۹۳۶) بنابر این، صبر ارتباطی تنگاتنگ با امید دارد. امید به یک مبداء معنوی، اتصال به آن موجب دعا در دشواری ها می گردد. (پاینده، ابوالقاسم. ۱۳۸۳)

۳-۳. خشوع

از عوامل استمداد از صبر است که در آیه ۴۵ سوره بقره بیان شده است. خداوند می فرماید: «اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ» «از صبر و نماز بهره گیری کنید و یکی از دلایل آن است که نماز بر خاشعین گران است».

۳-۴. توجه به حقانیت وعده خدا

توجه به حقانیت وعده های خدا از عوامل صبر و شکیبایی است که در آیاتی از جمله ۶۰ سوره روم و ۵۵ و ۷۷ سوره غافر به آن توجه داده شده است. «فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ»

البته باید توجه داشت که این عبارت در هر سه آیه مذکور عیناً تکرار شده و این نشان دهنده ی تأکید خداوند بر حقانیت وعده هایش است و نیز نشان می دهد که در صورت صبوری و بردباری وعده های خداوند مبنی بر پاداش صابران و... را خواهیم دید و ایندعامل ارتباط تنگاتنگی با مسئله پاداش و نیز برخی از موارد پیشین دارد.

۳-۵. توجه به عنایات خاص خداوند

توجه به عنایات خاص خدا و عنایات پیامبر (ص) از عوامل صبر او در برابر مشرکان تکذیب گر است این که انسان بداند مورد توجه یک نیروی برتر است صبر او افزایش می یابد. به کودک نیز می توان این گونه القا کرد که مورد توجه والدین و مربیان خود است و همین انگیزه او را برای تحقق اراده قوی و انگیزه و همت عالی و نیز افزایش آستانه تحمل تقویت می کند اینکه به شخص گفته شود تحت نظر است و در صورت نیاز کمک می شود تا صبوری کند.

خداوند می فرماید: «وَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا» «برحکم پروردگارت صبر پیشه کن چرا که تو در برابر نگاه و مراقبت مایی».

۳-۶. اعتقاد به معاد

خداوند در آیات قرآن، اعتقاد به معاد و روز جزا را از موجبات پایمردی در برابر سختی ها و

ایجاد صبر و شکیبایی در آدمی می داند و از مردم می خواهد تا به این عنصر ایجا صبر و شکیبایی توجه کنند:

«وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ. الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلَاقُوا رَبِّهِمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ».

«از شکیبایی و نماز یاری جوید و براستی این کار گران است، مگر بر فروتنان همان کسانی که می دانند با پروردگار خود دیدار خواهند کرد و بسوی او باز خواهند گشت» (۱)

پس اعتقاد حتی در حد اطمینان ظنی نه قطع یقینی شهودی و مانند آن به قیامت و معد برای تحقق صبر و شکیبایی بسیار موثر است. کسانی که به جهان آخرت ایمان و یقین دارند انسان های صوری هستند.

زیرا اگر مصیبتی از سوی دشمنان و مخالفان به آنان وارد می شود و ناتوان از دفع آن باشند امید دارند که خداوند در آخرت آنان را مجازات می کند و همین مسئله صبرشان را زیاد می کند و اگر هم در جنگ با دشمن قرار گیرند استقامت می ورزند و حاضر هستند در این راه شهید شوند و از بهشت موعود بهره مند شوند همین نگاه به مسائل موجب می شود که همواره خود را پیروز بدانند و بگویند چه کشته شوند چه پیروز شوند به یکی از دنیکی دنیا و آخرت دست می یابند.

۷-۳. امتحان و آزمایش الهی

خداوند شکیبایی سازی و توانمند کردن روحیه مردم را فلسفه آزمایش آنان دانسته و فرموده است: «لَتَبْلُوَنَّ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعَنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيرًا وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ»

«قطعاً در مال ها و جان هایتان آزموده خواهید شد از کسانی که پیش از شما به آنان کتاب داده شده و نیز از کسانی که به شرک گرائیده اند سخنان دل آزار بسیاری خواهید شنید، ولی اگر صبر

کنید و پرهیزکاری نمایید، این ایستادگی حاکی از عزم استوار شما در کارهاست» (۱)

همچنین می فرماید: «وَلَتَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّى نَعْلَمَ الْمُجَاهِدِينَ مِنْكُمْ وَالصَّابِرِينَ وَتَبْلُوَ أَخْبَارَكُمْ»

و البته شما را باز شناسانیم و گزارش های مربوط به شما را رسیدگی کنیم» (۲)

در این آیه نیز ارتباط و پیوند استوار میان صبر و امتحان مورد تایید قرار گرفته است.

البته انسان دچار انواع و اقسام آزمون الهی قرار می گیرد که شامل بلا و ابتلاء و فتنه و مانند آن

است. گاه حق و باطل به هم آمیخته است و گاه بلای حسن است و گاه دیگر بلای تلخ و تند.

۸-۳. توجه به قدرت خدا

توجه و باور به قدرت خدا در نابودی و ۹ و آفرینش هستی مقتضی صبر در برابر دشمنان است که در آیات ۳۶ و ۳۸ و ۳۹ سوره ق به آن اشاره شده است. «فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ الْغُرُوبِ»

پس [بر آزار مشرکان] شکیبا باش، و پیش از طلوع خورشید و پیش از غروب آن پروردگارت را همراه با سپاس و ستایش تسبیح گوی

۹-۳. توجه به فواید صبر

توجه به فواید صبر از عوامل شکیبایی در برابر بدیهای دیگران است. اصولاً کسی که فواید و آثار صبر را بشناسد از آن بهره می گیرد و همین موجب ایجاد یا تقویت صبر در اشخاص می شود. از این رو بخش بزرگی از آموزه های قرآنی به حوزه آثار و فواید صبر اختصاص یافته است. خداوند در آیات قرآن توجه به فواید و آثار صبر را به عنوان عامل صبر و تقویت آن مورد تاکید قرار داده است.

«وَإِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ وَلَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ»

۴. روش های عملی

راهکارهای عملی زیادی برای ایجاد صبر در انسان وجود دارند که در ذیل به مهم ترین آن ها اشاره می کنیم

۱-۴. تقویت ایمان به خدا:

اگر انسان به حکمت و رحمت خداوند ایمان داشته باشد، صبوری برایش راحت تر است و انسانی صابر میشود. ایمان به خدا آنقدر دارای اهمیت است که می توان آن را به عنوان سبب اصلی و اساس ایجاد صبر بر اساس آیات قرآن و روایات دانست.

ایمان به خدا دارای شکل های مختلفی است که به مهمترین از آنها به طور مختصر اشاره می کنیم:

الف) یاد خداوند متعال و ذکر «إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» در سختی ها:

قرآن کریم می فرماید: «وَكُنْتُمْ أَشْءٌ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمُ

صَلَّاتٍ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةً وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ»

«به یقین همه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی، زیان مالی و جانی و کمبود میوه ها آزمایش می کنیم و صابران را بشارت ده آنها که هر مصیبتی به آنها رسد می گویند: ما متعلق به خداییم و بسوی او باز می گردیم آنها کسانی هستند که رحمت های الهی شامل حالشان است و آنها هدایت یافتگان هستند».(۱)

خداوند متعال در این آیات به این مطلب اشاره می کند: صابران همان افرادی هستند که هر زمان بلایی به آن ها می رسد؛ هستی، وجود و دارایی خود را از آن خداوند می دانند و در این زمان به یاد مرگ و معاد می افتند.

بنابراین مشکلات و سختی ها برای آنان سهل و آسان می گردد.

ب) دعا در زمان سختی و شدائد

خداوند در قرآن کریم، داستانی از قوم بنی اسرائیل بیان می کند که باوجود عده کم به مقابله با دشمن می روند؛ دشمنی کهعهده آن ها بسیار زیاد است و زمانی که در مقابل سپاه دشمن قرار می گیرند، به جای این که بترسند با قلب مملو از ایمان، به درگاه الهی روی می آورند و می گویند: «پروردگارا پیمانه صبر و شکیبایی را بر ما بریز گام های ما را استوار بفرما و ما را بر جمعیت کافران پیروز گردان».

جالوت به وسیله حضرت داوود (ع) از صحنه روزگار محو شد و بدین ترتیب آنها درسی جدید از مقاومت و صبر در تاریخ ثبت کردند.

ج) توکل و اعتماد به پروردگار:

قرآن کریم می فرماید: «وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَنُبَوِّئَنَّهُمْ مِنْ آلٍ جَنَّةٍ غُرَفًا تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ ۚ لَدَيْنَ فِيهَا نَعِيمٌ ۚ مِمَّا أَجْرُ آلٍ ۚ عَمِلُوا الصَّالِحَاتِ ۚ وَلَعَلَّ رَبَّهُمْ يَتَوَكَّلُونَ»

«کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته انجام دادند، آنان را در غرفه هایی از بهشت جای می دهیم نهر ها در زیر آن جاری است جاودانه در آن خواهند ماند چه خوب است پاداش عمل کنندگان همانا که در برابر مشکلات صبر و استقامت کردند و تنها بر پروردگارشان توکل می کنند».

این آیه دارای مفهوم وسیعی است و هرگونه صبر و استقامت را شامل می شود. (لسانی، محمدعلی، ۱۳۷۸)

۲-۴. مطالعه سرگذشت پیامبران و اولیای الهی

مطالعه زندگی اولیاء خداوند و تفکر در حالات آن ها سبب ایجاد صبر در آدمی می شود قرآن کریم به پیامبر اکرم سفارش می فرماید:

«فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أَوَّلُو الْعِزِّ مِنَ الرُّسُلِ»

«پس صبر کن آنگونه که پیامبران اولوالعزم صبر کردند».

مطالعه زندگی انبیا و بزرگان دین که در برابر سختی ها، خود را به لباس زیبای صبر آراستند تأثیر شگفت انگیزی بر ایجاد صبر در انسان دارد.

از جمله زندگی حضرت ایوب (ع) که گرفتار رنج های فراوانی شد، تا این که درجات صبوری او آشکار گردید و به مقام قرب پروردگار رسید؛ تا جایی که خداوند در قرآن کریم درباره ایشان میفرماید: «إِنَّا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا نِعْمَ الْعَبْدُ إِنَّهُ أَوَّابٌ»

«ما ایوب را شکویا یافتیم چه خوب بنده ای بود همانا بسیار بازگشت کننده بسوی خدا بود».

استعانت و یاری گرفتن از درگاه خداوند در سختی ها

قرآن کریم داستان حضرت یعقوب را اسطوره ای از صبر شکیبایی است بیان می فرماید: پیراهن او را با خونی دروغین نزد پدر آوردند حضرت خطاب به فرزندانش گفت: هوس های نفسانی شما این کار را در نظرتان زینت داد. من صبر جمیل می کنم و از خداوند در برابر آنچه شما می گوئید یاری می طلبم.

پیامبر اکرم (ص) درباره صبر جمیل اینگونه می فرماید: «صبری است که شکایتی در آن نباشد».

۳-۴. ممارست و تمرین

دستیابی به صبر و استقامت مانند هر فضیلت اخلاقی دیگری باممارست و تمرین و روبرو شدن با حوادث گوناگون حاصل میشود.

حضرت علی (ع) فرمودند: «کسی حوادث ناخوشایند زمان پی در پی برایش حادث شود فضیلت صبر را برایش فراهم می کند» (۱).

یعنی اگر انسان در برابر سختی ها و گناهان ایستادگی نماید؛ تکرار این مقاومت سبب ایجاد صبر

در آدمی می گردد.

برای انجام روش های عملی ابتدا ذهنتان را روی چیزهای دیگر متمرکز کنید وقتی بی صبر می شوید، فقط بخاطر آن چیزی است که روی آن متمرکز شده اید مثبت اندیش باشید روی این واقعیت که چیزی متمرکز شده اید تمرکز نکنید در عوض به نتیجه مثبتی که منتظرش هستید فکر کنید به طولانی مدت فر کنید. بی صبری معمولاً در نتیجه کوتاه نظری است یعنی نمی توانید به آن چیز در طولانی مدت نگاه کنید این سوال را از خودتان پرسید، اگر امروز برای فلان کار این مدت زمان را صبر کنم چه تفاوتی می کند؟ این هم دقیقاً یعنی به آن موقعیت در چشم انداز صحیح نگاه کنید. وقتی این کار را بکنید اضطرابتان فروکش کرده و تمرین صبر می کنید. از مقایسه کردن اجتناب کنید بی صبری معمولاً در نتیجه مقایسه کردن های اشتباه ایجاد می شود. اگر یکی از همسالانتان به درجه ای از موقعیت رسیده است که آرزوی شماست باید درک کنید که موقعیت شما با او همسان نیست. خیلی وقت ها والدین بخاطر اینکه در مورد فرزندان و دوستانشان که با سرعت بیشتری در حال پیشرفت هستند می شوند صبر خود در مقابل فرزندان را از دست می دهند. آنچه والدین متوجه نمی شوند این است که فرزند آنها ممکن است در جنبه های دیگر بسیار از بقیه همسالانش جلوتر باشد غیر مضغانه است که توقع داشته باشیم در همه جنبه ها بهترین باشند.

نتیجه گیری

در این پژوهش، صفت صبر که همانا از صفات مؤمنین است مورد بررسی قرار گرفته و بعد از بیان ارزش و اهمیت صبر، به بیان معنی و حقیقت صبر و پس از آن به ذکر انواع آن پرداخته شده است. عجز بودن در زندگی نه تنها در زندگی خود انسان بلکه در جامعه نیز تاثیر گذار می باشد و باعث می شود شخص تصمیم درست نگیرد شخص کم صبر ممکنه در برخورد با دیگران تند خو شود و نتواند روابط عمومی خوبی با دیگران داشته باشد در این پژوهش راهکارهای علمی از قبیل شناخت ماهیت دنیا، ممارست و تمرین، امید به امداد خدا، خشوع و در راهکارهای علمی: به تقویت و رشد پایه های ایمان، دعا در هنگام سختی ها و توکل و اعتماد به خدا اشاره شده است تا مومنان با بکارگیری این راهکارها بسوی قرب الهی گام برداشته و یک معرفت حقیقی نسبت به خداوند دست پیدا کنند و به آرامش روح و روان برسند و فضایل اخلاقی را درک کنند و از رذایل دوری کنند.

منابع و مأخذ

القرآن الکریم

۱. ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه
۲. ابن منظور، محمد بن مکرم. لسان العرب. ج ۴، بیروت ۱۴۱۴ق. چاپ سوم
۳. امام خمینی، سید روح الله (ره). چهل حدیث. مؤسسه نشر آثار امام (ره)
۴. راغب اصفهانی، حسین ابن محمد. المفردات، ترجمه صفوان عدنان، ج ۲ قم. انتشارات ذوالقربی، ۱۴۲۳
۵. پاینده، ابوالقاسم. (۱۳۸۲) ترجمه نهج الفصاحه. تهران
۶. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد. غررالحکم ودرر الکلم. قم. انتشارات دارلکتوب اسلامیه. چاپ دوم. ۱۴۱۰ ق
۷. حسینی دشتی، سید مصطفی. معارف و معریف ج سوم. تهران. موسسه فرهنگی آرایه
۸. امام خمینی (ره)، سید روح الله. چهل حدیث. مؤسسه نشر آثار امام خمینی (ره). ۱۳۷۶
۹. رفایی، رضا (۱۳۹۸). صبر، مجموعه راه نیکویی ۳. آستان قدس رضوی
۱۰. رئیس‌سیان، غلامرضا و حکم آبادی حجت الله (۱۳۹۷). مستندات قرآنی باب روایات «صبر» اصول کافی
۱۱. زبیدی، مرتضی. تاج العروس. ج ۷
۱۲. سبزواری نجفی، محمد بن حبیب الله. الحدید فی تفسیر القرآن المجید. بیروت. ج ۴. دارالتعارف ۱۴۰۶ ق، چاپ اول
۱۳. طباطبایی سید محمد حسین. المیزان فی تفسیر القرآن. ۲۰۹ قم. جامعه مدرسین حوزه علمیه قم ۱۳۱۷ ق، چاپ پنجم
۱۴. طوسی، محمد بن حسن. التبیان فی تفسیر القرآن. تحقیق احمد قیصر عاملی. بیروت. دار احیاء التراث العربی
۱۵. طیب، سید الحسین أ طیب البیان فی تفسیر القرآن جلد ۲، تهران. اسلام، ۱۳۷۸ ش. چاپ دوم
۱۶. عمید، حسن. فرهنگ فارسی عمید. جلد دو تهران. انتشارات امیر کبیر. چاپ اول. ۱۳۸۲
۱۷. غزالی، ابو حامد محمد. احیاء علوم الدین. فردوس. ۱۳۹۳

۱۸. فیض پور، محسن. صبر از دیدگاه اسلام (۱۳۸۹). دارالعرفان
۱۹. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی ج ۲، تهران. دارالکتب الاسلامیه. ۱۳۶۵
۲۰. لسانی، محمد علی (۱۳۷۸). سیمای صابران در قرآن
۲۱. مجد، خلیل. فرهنگ لاروس، ترجمه سید حمید طیبیان. جلد دوم. تهران. انتشارات امیر کبیر. چاپ سوم ۱۳۸۷
۲۲. مصطفوی، حسن. الحقیق فی کلمات القرآن. ج ۶، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب. ۱۳۶۰
۲۳. مطهری، مرتضی. گفتارهایی در اخلاق اسلامی. صدرا
۲۴. معین، محمد. فرهنگ معین. جلد دوم. تهران. انتشارات زرین. چاپ اول ۱۳۸۲
۲۵. مکارم شیرازی، ناصر و همکاران. تفسیر نمونه. ج ۲۶. الاسلامیه تهران ۱۳۷۴ ش. چاپ اول
۲۶. نراقی، محمد مهدی. جامع السعادت. ج ۳
۲۷. نهج البلاغه. شریف الرضی. محمد بن حسین، مصحح: صبحی صالح. هجرت. قم ۱۴۱۴ قمری. چاپ اول. حکمت ۳۱
۲۸. ام. جی. رایان، قدرت صبر