

بررسی تاثیر صبر در ایجاد آرامش با تاکید بر آیات و روایات

چکیده

صبر به عنوان یک ویژگی روانی در آیات و روایات اسلامی، نقش مهمی در ایجاد آرامش دارد. در این مقاله با روش تحلیلی-توصیفی به بررسی تاثیر صبر بر ایجاد آرامش پرداخته شده است. صبر در مسائل اعتقادی کمک بسیار مهمی به بنده در پرهیز از گناه می‌کند؛ همچنین موجب تحمل سختی‌ها می‌شود. در محیط خانواده نیز هیجانات و امیال درونی را کنترل کرده و به سیر تکامل زوجین کمک می‌کند و در امر آموزش و تربیت والدین بدون حلم و بردباری به اهداف خود نخواهند رسید.

صبر در آموزه‌های اسلامی عامل کلیدی برای ایجاد آرامش روانی شناخته می‌شود. آیات قرآن و روایات تأکید دارند که صبر نه تنها موجب کاهش غم و اندوه می‌شود، بلکه به فرد کمک می‌کند تا با مشکلات بهتر مواجه شود و به آرامش برسد.

واژگان کلیدی: آیات و روایات، صبر، آرامش، اعتقاد، خانواده، تربیت، آموزش

۱- مقدمه

امروزه همراه با رشد تکنولوژی در جوامع صنعتی به دلیل عوامل مختلف، افراد زیادی دچار اضطراب، تشویش، تنش و عوارض ناشی از آن مانند افسردگی و ناامیدی هستند که بسیاری از روانشناسان در درمان این معضلات اجتماعی ناتوان هستند. آنچه در جامعه ایمانی ثابت شده است آمار پایین خودکشی و بیماری روانی نسبت به جوامع غربی است. مهمترین تاثیر و دستاورد این فضیلت اخلاقی ایجاد آرامش است که تاثیر آن را در ابعاد مختلف می‌توان بررسی کرد.

در میانه این بحران، اسلام دستورالعمل شفا بخشی به نام «صبر» را برای برگرداندن سلامت روانی و آرامش به بدنه اجتماع عرضه می‌کند؛ در حقیقت از نگاه قرآن «صبر» یکی از ابزارهای درمانی معرفی شده است و نوعی راهکار رفتاری به حساب می‌آید همچنین اهل بیت (ع) نیز توصیه‌ها و برنامه‌هایی در رابطه با مقابله با تنش از طریق «صبر» ارائه نموده‌اند. وجود اضطراب در زندگی همه افراد تا حدی طبیعی است؛ زیرا به عنوان یکی از مؤلفه‌های ساختاری شخصیت هر فرد به حساب می‌آید و گاهی نبود آن افراد را با حوادثی همراه می‌کند ولی اگر این استرس و اضطراب از حد بگذرد، موجب ایجاد تنیدگی و عواقب ناشی از آن می‌شود. با توجه به این موارد شناخت راه‌های مقابله با این مشکل در انسان برای آرامش وی ضرورت پیدا می‌کند؛ بر این اساس مقاله حاضر در پی یافتن پاسخ به این سؤال اساسی است که «صبر» چگونه می‌تواند از تنیدگی و سایر پیامدهای منفی تنش در زندگی جلوگیری کند؟

۲- چارچوب نظری پژوهش

۲-۱- صبر در لغت و اصطلاح

صبر، به معنای وادار نمودن نفس است به انجام آنچه که عقل و شرع اقتضا می‌کنند و بازداشتن از آنچه عقل و شرع نمی‌می‌کنند (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ۴۷۴/۱). صبر یک فضیلت اخلاقی است که خاستگاه بسیاری از فضایل اخلاقی دیگر است، چنانکه صبر در برابر تمایلات نفسانی، آدمی را عقیف می‌سازد، در حوادث خیر و شر روزگار، سینه را وسعت می‌بخشد، در دشواری‌های کمرشکن جهاد، شجاعت می‌آفریند و...، و به خاطر نقش خطیر صبر است که امیرمؤمنان (ع) از صبر به «رأس ایمان» تعبیر می‌کند: «عَلَيْكُمْ بِالصَّبْرِ، فَإِنَّ الصَّبْرَ مِنَ الْإِيمَانِ كَالرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ، وَلَا خَيْرَ فِي جَسَدٍ لَا رَأْسَ مَعَهُ، وَلَا فِي إِيْمَانٍ لَا صَبْرَ مَعَهُ» (نهج البلاغه، حکمت ۸۲). چرا که اکثر قریب به اتفاق افعال اخلاقی تحت عنوان صبر جای می‌گیرد و ایمان نیز تنها در مجرای زندگی تجلی می‌یابد که صبر با تمام ملزوماتش در آن تحقق یافته است.

۲-۱-۱- انواع صبر

برای شناخت بهتر مفهوم صبر به تقسیم بندی امام علی (ع) در نهج البلاغه از صبر مراجعه می‌کنیم: «الصَّبْرُ صَبْرَانِ: صَبْرٌ عَلَى مَا تَكْرَهُ، وَ صَبْرٌ عَمَّا تُحِبُّ» (همان، حکمت ۵۵). آن حضرت، صبر را بر طبق میل صابر، به دو دسته تقسیم کرده است: الف- امور ناخوشایند: شامل صبر بر طاعت و مصیبت می‌شود. ب- امور خوشایند: صبر بر معصیت را در برمی‌گیرد و بر اساس اینکه صبر در معصیت مشکلتر از صبر در مصیبت و آن مشکلتر از صبر در عبادت است، در منابع اسلامی برای دارنده صبر بر معصیت؛ «متصبر»، صبر در مصیبت؛ «مصابر» و صبر در عبادت؛ «صابر» استعمال می‌شود (خادم الذاکرین، ۱۳۷۰، ۳۷۸/۱). حال با توجه به این تقسیم دوگانه، به شفاف سازی مفهوم صبر از زاویه قرآن کریم و نهج البلاغه می‌پردازیم:

۲-۱-۱-۲: صبر بر معصیت

هر چه برای آدمی در دنیا پدید می‌آید، یا با خواهش‌های نفسانی او سازگار است یا سازگار نیست، در هر دو حال نیازمند صبر است؛ زیرا آنچه موافق خواهش و طبع اوست، هرگاه صبر و خویشتن داری نکند و خود را از فرورفتن در آن نگاه ندارد، سرکشی و طغیان می‌کند و در شادی از حد می‌گذرد، از این روی، باید بداند که این نعمت‌ها و لذت‌های دنیوی عاریت به او سپرده شده است، به همین جهت، سزاوار است که اطمینان به آن نکند و حقوق الهی را در مورد آن‌ها رعایت کند. و راز شکیبایی بر متاع دنیوی از صبر بر بلا دشوارتر است نیز در همین نکته نهفته است؛ زیرا در این صبر مجبور به ترک چیزهای لذت‌آور دنیوی نیست بلکه برای بهره‌مندی از آن‌ها، قدرت دست یافتن دارد، بر خلاف بلا که اختیاری نیست و قدرت دفع آن را ندارد (نراقی، ۱۳۶۷، ۴۴۹). به خاطر سختی این صبر، خداوند آن را با پاداش اخروی شیرین می‌سازد: ﴿قَالُوا أَءِذَا كُنَّا لَأَنَّا يَوْسُفُ قَالَ أَنَا يُوسُفُ وَ هَذَا أَخِي قَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا إِنَّهُ مَن يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ﴾ {یوسف (۱۲) ۹۰} «گفتند: شگفتا! آیا تو خود یوسفی؟! گفت: من یوسفم و این برادر من است، همانا خدا بر ما منت نهاده است بی‌تردید هر کس پرهیزکاری کند و شکیبایی ورزد، [پاداش شایسته می‌یابد] زیرا خدا پاداش نیکوکاران را تباه نمی‌کند».

امام علی (ع) در قالب انواع صبر، صبر در برابر شهوات نفسانی را اینگونه متذکر می‌شود: «الصَّبْرُ مِنْهَا عَلَى أَرْبَعِ شُعَبٍ: عَلَى الشَّوْقِ وَ الشَّفَقِ وَ الزُّهْدِ وَ التَّرَقُّبِ؛ فَمَنْ اشْتَاقَ إِلَى الْجَنَّةِ سَلَا عَنِ الشَّهَوَاتِ؛ وَ مَنْ أَشْفَقَ مِنَ النَّارِ اجْتَنَبَ

الْمُحَرَّمَاتِ؛ وَمَنْ زَهَدَ فِي الدُّنْيَا اسْتَهَانَ بِالْمُصِيبَاتِ؛ وَمَنْ ارْتَقَبَ الْمَوْتَ سَارَعَ إِلَى الْخَيْرَاتِ» (صبر نیز بر چهار پایه استوار است: شوق، هراس، زهد و انتظار. آن کس که اشتیاق بهشت دارد، شهوت هایش کاستی گیرد، و آن کس که از آتش جهنم می ترسد، از حرام دوری می گزیند، و آن کس که در دنیا زهد می ورزد، مصیبت ها را ساده پندارد، و آن کس که مرگ را انتظار می کشد در نیکی ها شتاب می کند.) (نهج البلاغه، حکمت ۳۱). تا اگر آدمی مشتاق بهشت برین است، جهاد اکبر را آغاز کند .

به طور کلی لذت ها به خاطر کشش و جاذبه های نفسانی که دارند، ترک آنها نه تنها آسان نیست، بلکه بسیار سخت و دشوار است خصوصاً ترک لذت هایی که نفس با آن انس بیشتری گرفته، بنابراین، انسان باید با رعایت حد متعارف خواسته های نفس به صبر تمسک جوید تا آن ثبات لازم در شرع را به دست آورد و اینگونه عملکرد بر عهده خود انسان است که آیا با زیاده طلبی راه حرص و طمع را باز کند یا با کنترل نفس آن را از انحرافات و کجروی ها باز دارد، همانطور که یکی از انواع صبر؛ صبر بر نگاه به نامحرم است که اگر این دافعه مانع شود، به عفت و پاکدامنی دست می باید که در ورای آن یک آرامش درونی در ضمیرش شکوفا می شود که به آرامش خانواده ختم می شود.

۲-۱-۱-۲: صبر بر طاعت

لازمه غالب عبادات؛ تحمل اموری خلاف اقتضا و تمایل نفس حیوانی است. جلوه حیوانی و مادی و نفسانی انسان، طالب آسایش، آزادی مطلق و لاقیدی و تن پروری است و اگر آدمی بخواهد بر نفس حیوانی و امّاره لجام زند و او را به راهی سوق دهد که خلاف میل اوست، این کار مستلزم خودسازی و ریاضت مستمر و صبر کردن بر انجام بعضی از امور سخت است (معزی، ۱۳۸۳، ۵۴). این نکته را، امام علی (ع) پس از بیان جمله ای از رسول خدا (ص) می فرماید: «وَأَعْلَمُوا أَنَّهُ مَا مِنْ طَاعَةِ اللَّهِ شَيْءٍ إِلَّا يَأْتِي فِي كُرْهِهِ، وَمَا مِنْ مَعْصِيَةِ اللَّهِ شَيْءٍ إِلَّا يَأْتِي فِي شَهْوَةٍ، فَارْحِمِ اللَّهَ امْرَأً تَزَعَ عَنْ شَهْوَتِهِ، وَقَمَعَ هَوَى نَفْسِهِ، فَإِنَّ هَذِهِ النَّفْسَ أَبْعَدُ شَيْءٍ مَنَزَعًا، وَإِنَّهَا لَا تَزَالُ تَنْزِعُ إِلَى مَعْصِيَةٍ فِي هَوَى. وَأَعْلَمُوا -عِبَادَ اللَّهِ- أَنَّ الْمُؤْمِنَ لَا يُصْبِحُ وَلَا يُمْسِي إِلَّا وَنَفْسُهُ ظَنُونٌ عِنْدَهُ، فَلَا يَزَالُ زَارِيًا عَلَيْهَا وَمُسْتَزِيدًا لَهَا» ((نهج البلاغه، خطبه ۱۷۶). هیچ طاعتی از طاعت های خداوند نیست مگر اینکه به جا آوردنش ناخوشایند است و هیچ معصیتی از معاصی او نیست جز اینکه به جا آوردنش خوشایند و با شهوت همراه است پس رحمت خدا بر کسی که خود را از شهوات جدا سازد و هوای نفس را مهار کند؛ چرا که جلوگیری از نفس سرکش از مشکل ترین کارهاست و این نفس،

همواره به گناه و هوا پرستی میل دارد. ای بندگان خدا، بدانید که مؤمن شب را به روز و روز را به شب نمی برد، مگر آنکه به نفس خود بدگمان است، همواره از خود عیبجویی می کند و خواهان افزایش کار نیک از نفس است. در این عبارات، به خوبی مفهوم طاعت و بندگی از منظر اسلام بیان شده که تنها در دعا و اذکار خلاصه نمی شود تا بتوان آن را در گوشه مسجد و در کنج خلوت یا در ساعاتی خاص به دست آورد بلکه مسیر طاعت و بندگی آنچنان پرفراز و نشیب است که تنها در سایه سار صبر در عمل و جهاد نفس به دست می آید .

۲-۱-۱-۳- صبر بر مصیبت

دنیا خانه تراحم، تضاد و مشتمل بر انواع بلاها و مصیبت هاست، پس از هر سختی آسایش و به دنبال هر شادی، غم و اندوه است، اما طریقتی که اسلام برای شاگردانش آموخته؛ تکیه بر صبر، در هنگام تنگدستی و گرفتاری و شکر در رفاه و آسایش است تا آمادگی لازم برای پذیرش الطاف الهی را پیدا کنند .

«الدَّهْرُ يَوْمَانِ؛ يَوْمٌ لَكَ وَ يَوْمٌ عَلَيْكَ؛ فَإِذَا كَانَ لَكَ فَلَا تَبْطُرُ وَإِذَا كَانَ عَلَيْكَ فَاصْبِرْ» (همان، حکمت ۳۹۶) (روزگار، دو روز است، روزی که به زیان توست و روزی که به سود تو است. روزی که به سود توست، سرمست مشو و روزی که به زیان توست، شکیبایی ورز).

فلسفه ادغام سختی و آسایش این جهان را باید در این جويا شد که هرکس گوهری واقعی دارد که پوشیده است و سختی ها با نزولشان نه تنها آن را نمایان می کنند، بلکه همانند کیمیا از آن موجود، موجودی دیگر می سازند؛ از ضعیف، قوی، از پست، عالی، و از خام، پخته، به وجود می آورند، به طور کلی سرشت و خوی آدمی را تغییر می دهند، سرشتی که با تنعم و نازپروردگی آنچنان شکننده و آسیب پذیر شده بود، را به مرحله ی کمال می رسانند (دلشاد تهرانی، ۱۳۷۹، ۲۱۳-۲۱۵). اما تنها با رویکرد صحیح صبر به این سختی ها است که موجبات تکامل روح فراهم می شود و انسان خود را محبوس در این دنیا و سختی هایش نمی بیند و سختی ها را گذرا و ناپایدار و وسیله ای برای تعالی خویش دانسته، با علم به این موضوع دچار یأس و ناامیدی نشده بلکه آرامش در قلبش جاری می شود.

۲-۱-۲: ثمره صبر

۲-۱-۲-۳-۱- آموزش دینی

آموزش دینی فرزند از ایام جنینی شروع می‌شود، در این دوران مادر نقش تاثیر گذاری در تربیت دارد؛ زیرا از نظر جسمی و روحی نزدیک ترین فرد به فرزند می‌باشد؛ بنابراین با صبر و طمانینه باید سلامت جسمی و آرامش روحی خود را حفظ کند، روایات بسیاری در باب اهمیت این دوران و پاداش عظیم مادر آمده است فرزند در ایام بارداری همانطور که از نظر جسمی تاثیر پذیر است از نظر شخصیتی و روحی نیز تاثیر می‌پذیرد، توصیه می‌شود اطرافیان مخصوصا پدر با صبر و بردباری سعی کنند مادر این دوره را با آرامش و به دور از تنش سپری کند.

در روایات اسلامی تربیت فرزند به سه بخش تقسیم شده است هفت سال اول، هفت سال دوم و هفت سال سوم : پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: «الولد سیّد سبع سنین و عبد سبع سنین و وزیر سبع سنین.» (قمی، بی تا، ۷/۸) هفت سال اول دوران آقایی کودک است، هفت سال دوم دوران اطاعت [از مربیان] است و هفت سال سوم دوران وزارت و همکاری است. «در هفت سال اول طبق فرموده پیامبر اکرم و اهل بیت علیهم السلام کودک فرمانروا محسوب می‌شود، یعنی به هیچ وجه سرپیچی نشود و والدین با شکیبایی باید شیطنتها و نافرمانیهای کودک را تحمل کنند؛ زیرا کودک مقتضای سن خود رفتار می‌کند؛ «این هفت سال اول زندگی، تاثیر و سازندگی عجیبی در تربیت فرزند دارد احترام گذاشتن یا پر خاشگری کتک زدن یا با محبت برخورد کردن و به طور کلی هر نوع رفتار والدین با فرزند تاثیرات همیشگی بر او می‌گذارد می‌تواند باعث تحویل فرزند صالح و سالم به جامعه شود یا فرزند عیبه‌ای برای جامعه پدید آورد.» (مظاهری، ۱۳۹۳، ۶۸۶)

هفت سال دوم، دوران آموزش و یادگیری فرزند است و والدین با صبر، سعه صدر و ملایمت او را به فعالیت و تلاش وادارند و باید به اندازه‌ای که فرزند تحمل دارد از او کار بکشند، البته به کار گرفتن او با زور و تحمیل نتیجه ندارد و باید همراه با محبت و تمنا باشد بچه‌ها باید در کارهای خانه کمک کنند در امور مختلف کمک کار والدین باشند و خلاصه پدر و مادر، بدون تحمیل و اجبار فرزند را به انجام کارهای مختلف وادار کنند.

هفت سال سوم، در روایات فرزند وزیر خطاب شده است، یعنی می‌تواند در امور خانواده مورد مشورت قرار گیرد و به «فرزند به عنوان مشاور خانواده باید به اندازه‌ای شخصیت بدهند که نظر او را در تصمیم گیری‌های مهم بدانند، با مشورت با او به وی شخصیت بدهند» (همان، ۶۹۱) می‌توان گفت که والدین با گذر از این مرحله تقریباً سختی راه تربیت را طی کرده و فرزند خود را با آرامش به ساحل امن رسانده اند که البته این امر مرهون صبر و بردباری آنها می‌باشد.

۲- ۱-۲-۱-۳-۱- تغافل و چشم پوشی

یکی از عواملی که باعث تنش در خانواده می شود این است که والدین با کوچکترین خطا از طرف فرزندان با آنها درگیر شده، فضای خانه را متشنج می سازند. راهبرد مهمی که اسلام در زمینه ی تربیت مطرح می کند، اصل تغافل است امام علی: «إِنَّ الْعَاقِلَ نَصْفُهُ احْتِمَالٌ، وَ نَصْفُهُ تَغَافُلٌ» (التمیمی الامدی، ۱۳۶۶ ش، ۲۳۷۸) (خردمند، نصفش تحمل و بردباری است و نصف دیگرش نادیده گیری) در امر تربیت، پررنگ کردن و آشکار کردن خطاهای فرزندان یکی از اشتباهات بزرگ والدین است؛ چرا که به مرور قبح خطا برای آنها ریخته می شود و مهمتر آنکه آفت هایی مانند مرأء، بدزبانی و... در خانه ظهور می کند و در آخر آرامش خانواده به خطر می افتد؛ «مرور کردن خطای دیگران، فضای درون انسان را دچار تشویش و نگرانی می سازد و می تواند زمینه ساز غیرمعقول گردد از سوی دیگر موجب می شود شخصیت فرد خرده گیر تحقیر شود. اگر انسان در زندگی اجتماعی خویش، بخواهد با ریزبینی به همه مسائل نگاه کند و به کار دیگران خرده بگیرد، همه عمر را باید صرف چنین کاری کند. در نتیجه، هرگز به اهداف زندگی خویش نخواهد رسید.» (موسوی ندوشن، ۱۳۹۶ ش، ۷۱)؛ قرآن کریم در اینباره می فرماید: ﴿وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ﴾ {نور (۲۴) ۲۲} (باید ببخشند و نادیده بگیرند. آیا دوست ندارید که خداوند شما را ببخشد) کلمه ی صفح در این آیه به معنای چشم پوشی و نادیده گرفتن آمده است، خداوند به صراحت می فرماید اگر انسان بخواهد خداوند در بررسی اعمالش چشم پوشی داشته باشد، باید در برخورد با اطرافیان صبر پیشه کند و تغافل داشته باشد، که نتیجه آن حفظ حرمت ها و دادن انگیزه برای جبران خطاها در محیط امن خانواده، به فرد خاطی می باشد.

نتیجه

در پژوهش فوق، با کمک آیات و روایات به بررسی و تحلیل اثرات آثار صبر در ایجاد آرامش پرداخته شد. صبر در اسلام از اهمیت بالایی برخوردار است و نقش ویژه‌ای در زندگی بشر دارد. از جمله مواردی که صبر می‌تواند در آن کارساز باشد؛ ایجاد آرامش و امنیت روانی است. با توجه به اهمیت باور اعتقادی و تاثیر عمیق آن در آرامش بخشی ابتدا این بعد مورد بررسی قرار گرفت که خود شامل چند عنوان ۱- صبر در اطاعت، ۲- صبر بر گناه، ۳- استجابات دعا و دریافت پاداش ۴- رسیدن به مقام رضا می‌شود و ریشه‌ی تمامی افعال و اعمال انسان به باور و اعتقاد او برمی‌گردد. **صبر در طاعت** : انسان مؤمن با قدرت صبر، مسیر بندگی و طاعت امر خدا را با آرامش طی می‌کند. **صبر بر گناه** : باارزشتین و سخت‌ترین صبر است که به آن جهاد اکبر گفته می‌شود. **دریافت پاداش اخروی** : مطابق آیات قرآن کریم، صابران اجر خود را بدون حساب و کتاب دریافت می‌کند که این پاداش انگیزه‌ای برای آرامش آنان است. **رسیدن به مقام رضا**: بندگان خاص خداوند آنچنان در امتحانات الهی و سختی‌ها موفق شده‌اند که نه تنها با بردباری به آرامش رسیده‌اند بلکه به مقام خوشنودی و رضای خداوند نائل شده‌اند و آنان نیز از خداوند راضی هستند.

در تاثیر صبر بر خانواده نیز ابعاد مختلف بررسی شد تاثیر صبر بر گذشت و بخشش بر ثبات خانواده، اصلی انکار ناپذیر است. در مدیریت حواس و هیجانات درونی، خشم و حب مال دنیا نیاز فراوان به صبر دارد در غیر اینصورت موجب طغیان و برهم خوردن امنیت روانی خانواده می‌گردد. رسیدن به کمال از اهداف اصلی خلقت انسان است و ازدواج، زوجین را در این مسیر یاری می‌کند. گذشتن از سختی‌ها و فراز و نشیب‌های این راه نیازمند اهرم قوی که همان صبر و استقامت است، می‌باشد.

در تربیت دو اصل بررسی شد: ۱- آموزش ۲- تغافل و چشم‌پوشی؛ آموزش بر مبنای دین در سه مرحله از زندگی فرزندان اجرا می‌شود، که در هر مرحله مخصوصاً هفت سال دوم که مرحله نوجوانی است صبر بالای والدین را می‌طلبد تغافل از اصول تربیت اسلامی است که اثری ویژه و خاص در امر تربیت دارا می‌باشد.

نتیجه این بحث آنکه در جامعه‌ی امروز که به علت عوامل تنش‌زا، بیماری‌های روحی مانند اضطراب، افسردگی و مانند آن رو به افزایش است، می‌توان با تمرکز روی داروی شفا بخش صبر بر این امراض غلبه کرد و جامعه را به آرامش و امنیت روانی سوق داد.

منابع و مآخذ

قرآن کریم

نهج البلاغه

فارسی

۱. بابایی، احمد علی، برگزیده تفسیر نمونه، چاپ سیزدهم، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۸۲ش
۲. بهشتی، احمد، خانواده در قرآن، چاپ پنجم، موسسه بوستان کتاب، ۱۳۸۵ش
۳. پسندیده، عباس، هنر رضایت از زندگی، چاپ اول، دفتر نشر معارف، قم، ۱۳۸۷ش
۴. خادم الذاکرین، اکبر، اخلاق اسلامی در نهج البلاغه (خطبه متقین)، مطبوعاتی هدف، قم، ۱۳۷۰ش.
۵. دلشاد تهرانی، مصطفی، ماه مهرپرور، تربیت در نهج البلاغه، چاپ چهارم، دریا، تهران، ۱۳۷۹ش.
۶. صدری، ذبیح الله، صبر و شکیبایی دستاویز رستگاری، انتشارات سخن گستر، مشهد، ۱۳۸۶ش
۷. عیسی زاده، عیسی، خانواده قرآنی، چاپ چهارم، موسسه بوستان کتاب، قم، ۱۳۹۱ش
۸. فاطمی نسب، ابراهیم، تربیت، فرزند با محوریت قرآن کریم و نامه ی ۳۱ نهج البلاغه، انتشارات شهد علم، یزد، ۱۳۹۹ش
۹. فیض کاشانی، محمد بن شاه، المحجة البيضاء، چاپ چهارم، جماعة المدرسین، قم، ۱۴۱۷ق
۱۰. قمی، عباس، سفینه البحار و مدینه الحکم و الآثار، أسوة، دون التاريخ
۱۱. غزالی طوسی، ابو حامد محمد، کیمیای سعادت، چاپ سوم، انتشارات علمی و فرهنگی، بی جا، ۱۳۶۴ش
۱۲. المامقانی، عبدالله، مرآة الرشاد، دارالزهراء، دون التاريخ
۱۳. مظاهری، حسین، صبر کیمیای سعادت انسان، مؤسسه فرهنگی مطالعاتی الزهراء، اصفهان، ۱۳۹۳ش
۱۴. معزی، احمد، سیمای پرهیزکاران، علم نوین، یزد، ۱۳۸۳ش.
۱۵. نراقی، مهدی، علم اخلاق اسلامی، گزیده کتاب جامع السعادات، ترجمه سید جلال الدین مجتبی، حکمت، بی جا، ۱۳۶۷ش.

۱۶. وکیلی، محمد حسین، سلوک توحیدی (راهنمای کاربردی حرکت به سوی خدا)، چاپ نهم، موسسه مطالعات راهبردی علوم و معارف اسلام، مشهد، ۱۴۰۱ش

عربی

۱. ابن بابویه، محمد بن علی، الخصال، تحقیق علی اکبر غفاری، جامعه مدرسین، قم، ۱۳۶۲ش
۲. التمیمی الامدی، عبد الواحد بن محمد، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، تحقیق مصطفی درایتی، مکتب الإعلام الإسلامی، قم، ۱۳۶۶ش
۳. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، تحقیق صفوان عدنان داودی، دارالعلم الدار الشامیة، دمشق، ۱۴۱۲ق.
۴. طبرسی، علی بن حسن، مشکاة الأنوار فی غرر الأخبار، المكتبة الحیدریة، نجف، ۱۳۴۴ش
۵. مجلسی، محمد باقر، بحار الأنوار، مؤسسة الوفاء، ۱۴۰۳ق

مقالات

۱. افرنگان، علی، آثار تربیتی صبر در زندگی انسان از منظر قرآن کریم، مطالعات علوم اسلامی انسانی سال ششم پاییز ۱۳۹۹ شماره ۲۳ جلد اول، صص ۹۰-۹۷
۲. نوروزی، جمشید، راهکارهای کنترل خشم در آیات و روایات، نشریه گام اول پاییز ۱۳۹۸ سال ششم شماره ۱۲، صص ۳۹-۶۶
۳. موسوی ندوشن، فاطمه السادات، ابراهیم میرشاه، شیوه مغفول در تربیت، معرفت اخلاقی، شماره ۱، پیاپی ۲۱، ۱۳۹۶، صص ۶۹-۸۲