

نقش صبر و بردباری در حل اختلافات زناشویی از منظر قرآن

زهرا مرادی¹

چکیده

این پژوهش به بررسی نقش صبر و بردباری در حل اختلافات زناشویی از منظر قرآن کریم می‌پردازد. هدف اصلی، تبیین جایگاه صبر به عنوان راهکاری قرآنی برای کاهش تنش‌های خانوادگی و تقویت بنیان خانواده است. روش پژوهش توصیفی-تحلیلی با استناد به آیات قرآن، تفاسیر معتبر، و منابع اخلاقی است. یافته‌ها نشان می‌دهد که صبر در سه حوزه صبر بر مصائب، صبر بر طاعت، و صبر بر گناه، می‌تواند به مدیریت اختلافات، ایجاد فضای گفتگوی سالم، و تقویت تحمل تفاوت‌های فردی بینجامد. همچنین، توکل بر خدا، نماز، و ذکر به عنوان ابزارهای تقویت صبر معرفی شده‌اند. این پژوهش بر آن است که صبر نه تنها به حل اختلافات کمک می‌کند، بلکه زمینه‌ساز رشد معنوی و تحکیم روابط زناشویی است.

کلیدواژه‌ها: اختلافات زناشویی، بردباری، قرآن، صبر، خانواده

1. طلبه پایه پنجم، مدرسه علمیه امام خمینی رحمه الله علیه، کرمانشاه.

مسئله اختلافات زناشویی از چالش‌های اساسی در زندگی خانوادگی است که عدم مدیریت صحیح آن می‌تواند به فروپاشی کانون خانواده بینجامد. از این رو، قرآن کریم با تأکید بر مفاهیمی مانند صبر و بردباری، راهکارهایی برای مواجهه با این اختلافات ارائه کرده است. پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که مطالعات متعددی به بررسی صبر در ابعاد فردی پرداخته‌اند، اما کمتر به نقش آن در حل اختلافات خانوادگی با رویکرد قرآنی توجه شده است. این پژوهش با هدف پر کردن این خلأ، به تبیین جایگاه صبر در کاهش تنش‌های زناشویی می‌پردازد.

ضرورت این پژوهش از آنجا ناشی می‌شود که خانواده به عنوان هسته اولیه جامعه، نیازمند راهکارهای عملی برای مقابله با چالش‌های درونی است. جنبه نوآوری بحث، تمرکز بر آیات قرآن و تفاسیر معتبر برای استخراج راهکارهای عملی صبر در زندگی زناشویی است. سوال اصلی پژوهش این است که صبر چگونه می‌تواند به حل اختلافات زناشویی کمک کند؟ سوالات فرعی نیز شامل تعریف صبر از منظر قرآن، نمونه‌های قرآنی صبر در روابط زناشویی، و راهکارهای تقویت صبر در خانواده است.

ساختار مقاله با توجه به این سوالات تنظیم شده است: ابتدا مفهوم‌شناسی صبر در قرآن، سپس نمونه‌های قرآنی از صبر در روابط زناشویی، و در نهایت کارکردها و راهکارهای قرآنی برای تقویت صبر بررسی می‌شود. مفاهیم کلیدی مانند صبر، اختلافات زناشویی، و بردباری به تفصیل تعریف خواهند شد. این پژوهش با روش تحلیلی-توصیفی و با استناد به منابع معتبر، به دنبال ارائه الگویی قرآنی برای مدیریت اختلافات خانوادگی است.

۱. مفهوم‌شناسی صبر و بردباری در قرآن

۱.۱. تعریف صبر در آیات قرآن

صبر در لغت، به معنای «حبس کردن» و «بازداشتن نفس از اظهار بی‌تابی و ناآرامی در برابر حوادث و مصائب» آمده است (زیبیدی، تاج‌العروس من جواهر القاموس، ج ۱۲، ص ۲۷۱؛ نیز بنگرید: جوهری، الصحاح فی اللغة، ج ۲، ص ۷۰۶). این معنا، ناظر بر خوشتن‌داری و مهار درونی انسان در موقعیت‌های دشوار و بحرانی است.

از منظر علم اخلاق، صبر بدین معناست که انسان، نفس خویش را به انجام آنچه عقل و شریعت الهی بدان امر می‌نمایند وامی‌دارد و در مقابل، آن را از ارتکاب اعمالی که برخلاف عقلانیت و دستورات دینی است،

بازمی‌دارد؛ به تعبیر دقیق راغب اصفهانی، صبر عبارت است از «حبس النفس علی ما یقتضیه العقل و الشرع، و منعها من مقتضی الجهل و الهوی» (راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، ص ۴۷۴).

در قرآن کریم نیز خداوند متعال در مقام تعلیم مؤمنان و ترغیب آنان به پایداری، می‌فرماید: ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾؛ یعنی «از صبر و نماز یاری بجوید» (قرآن کریم، سوره بقره، آیه ۴۵). مفسران، مقصود از صبر در این آیه را هم به معنای ایستادگی در برابر سختی‌ها و مصائب دانسته‌اند، و هم به معنای پایداری در التزام به واجبات و انجام عبادات الهی، چرا که هر دو جلوه‌ای از صبر هستند و آدمی را در مسیر تقوا و عبودیت استوار می‌سازند.

۲.۱ اقسام صبر

دانشمندان علم اخلاق، در بررسی ابعاد گوناگون صبر، آن را از حیث «موضوعی که انسان در برابر آن شکیبایی به خرج می‌دهد» به سه بخش اساسی تقسیم کرده‌اند؛ این تقسیم‌بندی با تأمل در آثار مهم اخلاقی، همچون جامع‌السعادات تألیف محمدمهدی نراقی، به‌روشنی قابل مشاهده است. وی در جلد سوم این اثر، صفحات ۲۸۰ تا ۲۸۱، صبر را به تفصیل به سه گونه عمده تفکیک می‌نماید و هر یک را با تبیین خاص خود مورد تحلیل قرار می‌دهد (محمدمهدی نراقی، جامع‌السعادات، ج ۳، ص ۲۸۰-۲۸۱).

۱.۲.۱ صبر بر مشکلات

تحمل دشواری‌ها و استقامت در برابر انواع بلاها و ناملازمات زندگی، به‌گونه‌ای که همراه با شکوه‌گری، نالیدن و اعتراض زبانی یا قلبی نسبت به تقدیر الهی نباشد، یکی از مصادیق روشن صبر است که علمای اخلاق آن را به‌عنوان مرتبه‌ای از صبر بر مصیبت ذکر کرده‌اند و از جمله نشانه‌های بلوغ روحی و تسلیم در برابر مشیت الهی به‌شمار آورده‌اند (نراقی، جامع‌السعادات، ج ۳، ص ۲۸۰؛ نیز نک: ملا احمد نراقی، معراج‌السعادة، ص ۲۵۰).

قرآن می‌فرماید: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ...﴾ (بقره/۱۵۵: ۲)

۲.۲.۱ صبر در برابر گناه

خودداری از پیروی هوس‌ها و مقاومت در برابر وسوسه‌های نفسانی و پاسداری از پاکدامنی؛ این مرتبه که برخی آن را صفت «عفت» می‌نامند، به معنای توانمندی انسان در مهار قوه شهویه و اجتناب از تبعیت از غرایز جنسی است (نراقی، ج ۳، ص ۲۸۰-۲۸۱؛ راغب اصفهانی، المفردات، ج ۱، ص ۳۳۹؛ ویکی شیعه، مدخل «عفت»).

۳.۲.۱ صبر بر طاعت

پایبندی مداوم به انجام عبادات و فرایض الهی، بدون احساس خستگی، کسالت یا بی‌میلی، یکی از مراتب برجسته صبر است که در منابع اخلاقی و روایی از آن به‌عنوان «صبر بر طاعت» یاد شده است. این نوع صبر، به معنای تحمل مشقت‌های ناشی از انجام واجبات و مستحبات دینی است، به‌گونه‌ای که فرد مؤمن، با وجود دشواری‌ها و موانع، در مسیر اطاعت از پروردگار ثابت‌قدم می‌ماند و از انجام وظایف شرعی خود کوتاهی نمی‌کند.

پیامبر صلی الله علیه و آله: **الصَّبْرُ ثَلَاثَةٌ: صَبْرٌ عِنْدَ الْمُصِيبَةِ، وَ صَبْرٌ عَلَى الطَّاعَةِ وَ صَبْرٌ عَنِ الْمَعْصِيَةِ؛** [کافی، ج ۲، ص ۹۱، ح ۱۵].

صبر، سه نوع است: صبر در هنگام مصیبت، صبر بر طاعت و صبر بر ترک گناه. علاوه بر این، در منابع اخلاقی آمده است که صبر بر طاعت، به معنای پذیرش سختی انجام فرمان خدا و گذشتن از لذت کارهای دیگر است. (آموزه‌های بنیادین علم اخلاق، محمود فتحعلی خانی، ج ۱) خداوند درباره‌ی پیامبران می‌فرماید: **(فَأَصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ) (احقاف/۳۵)**

۳.۱ تفاوت صبر با تسلیم‌پذیری و سکوت منفی

صبر، کنشی هوشمندانه و فعال است که در مقام بازدارندگی عمل می‌کند و نفس انسان را از گریز و فرار از مسئولیت‌هایی که عقل و شریعت بر عهده او نهاده‌اند، باز می‌دارد. چنین صبری، نه تنها مانع از تن‌آسایی و ترک وظایف می‌گردد، بلکه با تقویت اراده، انسان را به سوی تحمل سختی‌ها و وفاداری به انجام تکالیف الهی سوق می‌دهد؛ در واقع، صبر نیرویی درونی است که فرد را به پایداری در مسیر بندگی وادار می‌سازد و او را از لغزش‌های ناشی از سستی و ضعف در برابر دشواری‌ها حفظ می‌کند (ر.ک: سایت اندیشه قم، مدخل «صبر در قرآن و اخلاق»).

در نقطه‌ی مقابل چنین صبری، حالتی وجود دارد که در منابع معرفتی از آن به «تسلیم‌پذیری منفی» و یا

«سکوت انفعالی» تعبیر شده است. این حالت، نوعی پذیرش غیرمسئولانه و از سر بی تفاوتی در برابر فشارها و ستم‌هاست؛ به‌گونه‌ای که شخص نه در پی اصلاح وضعیت نابسامان خویش است و نه انتظار و امیدی به عنایت و یاری خداوند دارد. در این حالت، تسلیم‌شدن نه از روی ایمان و اعتماد به سنت‌های الهی، بلکه از سر ضعف، انفعال و بی‌حرکی در برابر ظلم است و هیچ سختی با صبر حقیقی ندارد (سایت اندیشه قم، همان).

در این زمینه، آیات قرآن کریم نیز نمونه‌هایی از صبر در حوزه روابط زناشویی ارائه می‌دهد؛ برای نمونه، خداوند در سوره نساء، آیه ۱۹، مردان را به حسن معاشرت و رفتار پسندیده با همسران خود فرا می‌خواند: ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾؛ این فرمان، ناظر بر پایداری، مدارا و صبر در تعاملات زناشویی است که بر پایه اخلاق و رعایت حقوق متقابل بنا شده است.

۲. نمونه‌های قرآنی از صبر در روابط زناشویی

۱.۲ رفتار پیامبران و اولیای الهی

در سوره مبارکه «ص»، پروردگار متعال به یکی از برجسته‌ترین نمونه‌های صبوری و استقامت اشاره می‌فرماید و داستان آزمون سخت حضرت ایوب (ع) را نقل می‌کند؛ این داستان، نماد کامل صبر در برابر سختی‌های طاقت‌فرسا و ناملازمات زندگی است. در آن هنگام که حضرت ایوب (ع) تمامی اموال خود را از دست داد، فرزندانش یکی پس از دیگری از دنیا رفتند و خود نیز به بیماری دردناکی مبتلا شد، هرگز دست از بندگی برنداشت و لحظه‌ای در ایمان خود تزلزل نشان نداد. افزون بر این، در برخورد با همسرش که به‌سبب فشار حوادث دچار نوعی یأس و دلسردی شده بود، نهایت بردباری را نشان داد و با سخنان آرامش‌بخش و رفتار همراه با شفقت، او را به آرامش، شکیبایی و اعتماد به رحمت الهی دعوت می‌کرد.

آیه شریفه ﴿وَإِذْ كُنَّا عَبْدًا لِّأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾ (ص: ۴۱) گویای عمق بندگی، توکل و بردباری حضرت ایوب در آن شرایط دشوار است.

۲.۲ توصیه‌های قرآن به همسران

در آیه ۱۹ سوره نساء، خداوند به مردان سفارش می‌کند که با همسرانشان «بِالْمَعْرُوفِ» رفتار کنند:

هوس خود پرداخته و این غفلت باعث می‌شود که نتواند در مواجهه با اختلافات و مشکلات زندگی صبر و بردباری لازم را داشته باشد (طباطبایی، تفسیر المیزان، ج ۱۶، ص ۱۵۰).

غفلت از یاد خدا

قرآن کریم در آیه 152 سوره بقره به مؤمنان فرمان می‌دهد که به یاد خداوند باشند و در مقابل شکرگزاری، خدا نیز آن‌ها را یاد می‌کند:

□ «فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُون» (بقره: ۱۵۲)

در تفسیر نمونه آمده است که یاد خدا مایه آرامش قلب است و هنگامی که انسان از ذکر غافل می‌شود، نیروی صبر او تحلیل می‌رود و توانایی تحمل مشکلات و سختی‌ها در او کاهش می‌یابد (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲، ص ۱۴۰). همچنین علامه طباطبایی در تفسیر المیزان تأکید می‌کند که غفلت از ذکر خدا مانند زنگاری است که بر قلب انسان می‌نشیند و موجب از دست رفتن توان تاب‌آوری در برابر مشکلات می‌شود، چرا که فرد در چنین شرایطی قادر به مقابله با بحران‌های زندگی و حفظ صبر خود نخواهد بود (طباطبایی، تفسیر المیزان، ج ۳، ص ۹۰).

۲.۶ درمان قرآن برای بی‌صبری

توسل به استغفار

قرآن در آیه 55 سوره غافر، مؤمنان را به صبر و استغفار فرا می‌خواند:

□ «فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَاسْتَغْفِرْ لِذَنْبِكَ» (غافر: ۵۵)

در تفسیر نمونه، مکارم شیرازی بیان می‌کند که استغفار موجب سبک شدن دل از بار گناه و در نتیجه تقویت نیروی صبر می‌شود. زمانی که انسان خود را از گناهان پاک می‌سازد، می‌تواند با آرامش بیشتری به مواجهه با سختی‌ها و مشکلات بپردازد و قدرت تاب‌آوری خود را افزایش دهد (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲۰، ص ۱۰۰). علامه طباطبایی نیز در تفسیر المیزان تأکید می‌کند که استغفار نه تنها راهی برای نزول رحمت

الهی است، بلکه باعث تقویت ظرفیت فرد برای تحمل مشکلات و سختی‌ها می‌شود. این عمل، که به نوعی به نوعی به منزله کسب رضایت خداوند است، فرد را در برابر چالش‌های زندگی مقاوم‌تر می‌سازد (طباطبایی، تفسیر المیزان، ج ۱۸، ص ۲۰۰).

تفکر در عواقب اختلاف

قرآن کریم در آیه 24 سوره محمد انسان‌ها را به «تدبّر» در آیات قرآن و آثار اعمال خود دعوت می‌کند:

□ «أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ...» (محمد: ۲۴)

مکارم شیرازی در تفسیر نمونه بیان می‌کند که تفکر در عواقب اختلافات موجب می‌شود که زوجین از واکنش‌های شتاب‌زده و احساساتی پرهیز کنند و به جای آن، به رامل‌های معقول و منطقی توجه کنند. این نوع تدبّر و تفکر در نتیجه، به کاهش تنش‌ها و مشکلات در روابط خانوادگی و زناشویی کمک می‌کند و زمینه‌ساز حل و فصل مسالمت‌آمیز اختلافات می‌شود (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲۴، ص ۳۰۰). علامه طباطبایی نیز در تفسیر المیزان تأکید دارد که «تدبّر» نه تنها به افزایش عقلانیت فرد کمک می‌کند، بلکه ظرفیت صبر را در مواجهه با مشکلات نیز تقویت می‌نماید. بنابراین، تأمل و اندیشه در شرایط مختلف زندگی، موجب رشد عقلانی و تقویت تاب‌آوری فرد در برابر سختی‌ها و چالش‌ها خواهد شد (طباطبایی، تفسیر المیزان، ج ۲۱، ص ۲۵۰).

۳.۶ جایگاه مشاوره و حکمیت در موارد بحرانی

قرآن کریم در آیه 35 سوره نساء برای حل اختلافات عمیق میان زوجین، «حکمیت» را راهگشا می‌داند:

□ «وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَابْعَثُوا حَكَمًا مِنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِنْ أَهْلِهَا» (نساء: ۳۵)

مکارم شیرازی در تفسیر نمونه اشاره می‌کند که وقتی حکمین با نیت خیرخواهانه و به دور از هر گونه تعصب یا غرض‌ورزی وارد عمل می‌شوند، خداوند دل‌های زوجین را به یکدیگر نزدیک می‌کند و فضای مناسب برای آشتی و اصلاح رابطه ایجاد می‌شود. این حکمیت، در واقع فرصتی برای بازسازی و تقویت روابط است که می‌تواند منجر به حل مشکلات عمیق و بازگشت صلح به خانواده شود (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۶،

ص ۳۵۰). علامه طباطبایی نیز در تفسیر المیزان به اهمیت حکمیت در جلوگیری از طلاق عاطفی اشاره می‌کند و می‌نویسد که این راهکار شرعی نشان‌دهنده اهمیت مشورت و تدبیر در زندگی خانوادگی است. در شرایطی که مشکلات عمیق و غیرقابل حل به نظر می‌رسند، حکمیت می‌تواند به عنوان یک ابزار کارآمد برای بازگرداندن آرامش و تعادل به روابط عمل کند (طباطبایی، تفسیر المیزان، ج ۸، ص ۴۰۰).

نتیجه گیری

پژوهش حاضر نشان داد که صبر و بردباری از منظر قرآن کریم، نه تنها فضیلتی اخلاقی، بلکه راهکاری عملی برای حل اختلافات زناشویی است. صبر در سه حوزه صبر بر مصائب، صبر بر طاعت، و صبر بر گناه، به عنوان ابزاری برای مدیریت تنش‌ها، کنترل خشم، و ایجاد فضای گفتگوی سالم عمل می‌کند. آیات قرآن با تأکید بر توکل بر خدا، نماز، و ذکر، راهکارهایی برای تقویت صبر در زندگی خانوادگی ارائه می‌دهند.

همچنین، نمونه‌های قرآنی مانند داستان حضرت ایوب (ع) و توصیه‌های قرآن به همسران، نشان می‌دهد که صبر می‌تواند تهدیدها را به فرصت‌های رشد تبدیل کند و از طلاق عاطفی جلوگیری نماید. این پژوهش بر این نکته تأکید دارد که صبر، پدیده‌ای منفعلانه نیست، بلکه کنشی آگاهانه و مبتنی بر ایمان است که به استحکام خانواده و رشد معنوی زوجین می‌انجامد. در نهایت، می‌توان گفت که ترویج فرهنگ صبر و بردباری در خانواده، گامی اساسی در جهت تحکیم بنیان جامعه اسلامی است.

منابع

قرآن کریم

۱. الجوهری، فخرالدین (۱۴۱۴ ق). صحاح اللغة، بیروت: دار المعارف.
۲. الزبیدی، محمد مرتضی الحسینی (۱۴۲۲ ق/۲۰۰۱ م). تاج العروس من جواهر القاموس، ج ۱۲. محقق: عبد الستار احمد فراج. کویت: مؤسسة الكويت للتقدم العلمي.
۳. الطبسی، محمد بن جریر (۱۴۱۰ ق). مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۱۱. بیروت: دار الکتب العلمیة.
۴. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۳۸۳ ش). ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ القرآن، ج ۱. تحقیق سید غلامرضا خسروی حسینی. تهران: مرتضویه.
۵. رحماندوست، منصوره (۱۳۹۷ ش). شناخت تفاوت‌های زن و مرد جهت بهبودی زندگی مشترک، تهران: کتاب نیستان هنر.
۶. قرائتی، محسن، تفسیر نور.
۷. گنجی، حمزه (۱۳۹۲ ش). روان‌شناسی تفاوت‌های فردی (ویراست چهارم). تهران: ساوالان.
۸. مرادی سیاه‌افشاری، معصومه (۱۴۰۲ ش). نقش حلم در کنترل خشم در خانواده، تهران: ویراست.
۹. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۵۳ ش). تفسیر نمونه، ج ۱۶. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۱۰. نراقی، محمدمهدی (۱۳۶۰ ش). جامع السعادات، ج ۳. تحقیق عبدالکریم موسوی اردبیلی. قم: اسراء.
۱۱. هال، ماریا (۱۳۹۹ ش). مهارت ارتباط مؤثر؛ ۱۳ روش بهبود مهارت‌های ارتباطی همسران، ترجمه سیده سارا ابوالحسنی و همکاران. تهران: آپریس.
۱۲. پایگاه حوزه نت.
۱۳. سایت اندیشه قم.
۱۴. طباطبایی، سید محمدحسین (۱۳۶۲ ش). تفسیر المیزان، ج ۱۹ و ۲۱. قم: دار التعارف للمطبوعات.
۱۵. ویکی شیعه.