

صبر در قرآن و نقش آن در مدیریت بحران‌های فردی و اجتماعی

معصومه بیراتی^۱

چکیده

این پژوهش با هدف تبیین نقش و کارکرد مفهوم «صبر» در قرآن کریم به عنوان یک راهبرد مدیریتی برای مواجهه با بحران‌های فردی و اجتماعی انجام شده است. با توجه به افزایش چشمگیر بحران‌های روانی و اجتماعی در دنیای معاصر و خلأ موجود در الگوهای مدیریتی مبتنی بر معنویت، اهمیت این موضوع دوچندان می‌شود. روش تحقیق این مقاله، توصیفی-تحلیلی با رویکرد کتابخانه‌ای و با تکیه بر منابع اولیه و ثانویه اسلامی (قرآن، روایات، تفاسیر و کتب اخلاقی) است. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که صبر در قرآن، یک کنش فعال و چندبعدی است که در سطح فردی با ایجاد آرامش، افزایش تاب‌آوری و تقویت مهارت حل مسئله، و در سطح اجتماعی با تقویت همبستگی، پیشگیری از واکنش‌های مخرب و زمینه‌سازی برای اصلاحات پایدار، به مدیریت مؤثر بحران‌ها کمک می‌کند. نتیجه‌گیری حاکی از آن است که صبر، یک الگوی الهی و کارآمد برای تعادل و پویایی فرد و جامعه در شرایط بحرانی است که می‌تواند به عنوان یک مهارت کلیدی در زندگی امروزی آموزش داده شود.

واژگان کلیدی: صبر، حبس کردن نفس، مدیریت بحران، تاب‌آوری، قرآن کریم

^۱ سطح ۲، مدرسه علمیه فاطمیه (سلام الله علیها)، اروندکنار

۱. مقدمه

۱-۱. بیان مسئله

قرن حاضر، قرن بحران‌هاست. از بحران‌های همه‌گیر مانند کووید-۱۹ که ساختارهای بهداشتی و اقتصادی جهان را به چالش کشید و طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی، به افزایش ۲۵ درصدی موارد اضطراب و افسردگی جهانی منجر شد، گرفته تا بحران‌های پنهان‌تر اما مخرب‌تر مانند فرسودگی شغلی که سالانه میلیاردها دلار به اقتصاد جهانی خسارت می‌زند. بحران‌های اجتماعی مانند پدیده مهاجرت‌های گسترده، تنش‌های قومی و بی‌عدالتی‌های ساختاری نیز جوامع را از درون تهدید می‌کنند. در چنین فضایی، بشر بیش از هر زمان دیگری به الگوهای کارآمد برای «مدیریت بحران» نیازمند است. علوم انسانی جدیداً با ارائه مدل‌هایی مبتنی بر روانشناسی شناختی-رفتاری، تئوری استرس و مقابله و مدیریت بحران سازمانی، تلاش کرده است به این نیاز پاسخ دهد. با این حال، این الگوها اغلب در یک چارچوب مادی و فردگرایانه باقی می‌مانند و از یک بعد کلیدی غافل‌اند: **بعد معنوی و متعالی انسان.**

در این میان، قرآن کریم، به عنوان کتاب هدایت بشر، مفهومی عمیق و راهبردی به نام «صبر» را ارائه می‌دهد. صبر در نگاه قرآنی، یک توصیه اخلاقی برای تحمل سختی نیست؛ بلکه یک «سازوکار مدیریتی فعال»، یک «نقشه راه عبور از امتحانات» و یک «ابزار قدرتمند برای حفظ تعادل در اوج طوفان» است. مسئله اصلی این پژوهش آن است که چگونه می‌توان این مفهوم قرآنی را از یک ایده انتزاعی به یک الگوی کاربردی و قابل آموزش برای مدیریت بحران‌های پیچیده فردی و اجتماعی در دنیای امروز تبدیل کرد. چگونه صبر می‌تواند به یک مدیر در مواجهه با ورشکستگی شرکت، به یک والد در مواجهه با بیماری فرزندش، و به یک جامعه در مواجهه با تهدیدات خارجی کمک کند؟ این پژوهش در پی پاسخ به این چالش است و تلاش می‌کند تا پلی میان گنجینه وحی و نیازهای عملی دنیای امروزی ایجاد کند.

۱-۲. اهمیت و ضرورت پژوهش

اهمیت این تحقیق در ارائه یک راهکار الهی و عمیق برای یکی از اساسی‌ترین چالش‌های زندگی بشر است. در دنیایی که با سرعت در حال تغییر و مواجهه با بحران‌های جدید (مانند بحران‌های هویتی، فشارهای روانی ناشی از رسانه‌های اجتماعی و تهدیدات فناوری‌های نوین) است، بازگشت به آموزه‌های وحیانی می‌تواند به افراد و جوامع کمک کند تا با آرامش، خردمندی و تاب‌آوری بیشتری با مشکلات روبرو شوند. ضرورت این کار از آنجا است که صبر اغلب به اشتباه به عنوان منفعل‌گری و تسلیم تلقی می‌شود، در حالی که این پژوهش به دنبال

تبیین وجه فعال، کنشگر و مدیریتی آن است. شفاف‌سازی این مفهوم می‌تواند به اصلاح نگرش‌های فردی و بهبود سیاست‌گذاری‌های اجتماعی در زمان بحران کمک کند و یک الگوی بومی و معنوی برای نظام مشاوره و مدیریت کشور ارائه دهد.

۳-۱. سوالات پژوهش

• سوال اصلی: نقش و کارکرد مفهوم صبر در قرآن کریم برای مدیریت بحران‌های فردی و اجتماعی چیست؟

□ سوال فرعی: ابعاد مختلف صبر در قرآن کدامند و چگونه هر یک از این ابعاد به حل بحران‌ها در سطوح فردی و اجتماعی کمک می‌کنند؟

۴-۱. اهداف پژوهش

- تبیین مفهوم و ابعاد صبر در قرآن کریم.
- تحلیل کارکردهای فردی صبر در مدیریت بحران‌های شخصی.
- بررسی نقش اجتماعی صبر در مقابله با چالش‌های جمعی.
- ارائه یک الگوی جامع از صبر به عنوان یک راهبرد مدیریتی مبتنی بر منابع اسلامی.

۵-۱. پیشینه پژوهش

تحقیق در حوزه صبر، سابقه‌ای کهن در گنجینه اندیشه اسلامی دارد. می‌توان پیشینه را در سه سطح دسته‌بندی کرد:

۱-۵-۱. سطح اول: کلام و فلسفه اخلاق

اندیشمندان بزرگ اسلامی، صبر را به عنوان یکی از فضایل چهارگانه (عقل، عفت، عدالت، شجاعت) یا رکنی از آن‌ها مورد بررسی قرار داده‌اند. خواجه نصیرالدین طوسی در «اخلاق ناصری»، صبر را در زمره قوای نفسانی می‌داند که انسان را از تسلیم شدن در برابر شهوات و غضب باز می‌دارد و آن را مقدمه‌ای برای تحقق «شجاعت» می‌شمارد.^۱ فیض کاشانی در «المحجۃ البیضاء» نیز با تفصیل به انواع صبر و مراتب آن پرداخته و آن را کلید

^۱ طوسی، اخلاق ناصری، ج ۱، ص ۱۹۸، ۱۳۷۵

رسیدن به مقام «رضا» می‌داند.^۱ این نگاه‌ها، عمدتاً فلسفی و سعادت‌محور هستند و صبر را به عنوان وسیله‌ای برای کمال نفس معرفی می‌کنند.

۲-۵-۱. سطح دوم: روایات و کلام حدیثی

در منابع روایی شیعه، «باب الصبر» یکی از گسترده‌ترین و غنی‌ترین ابواب است. «اصول کافی» شیخ کلینی، با بیش از ۲۰۰ روایت در این باب، یک دایره‌المعارف عملی از صبر ارائه می‌دهد. این روایات، صبر را به ایمان پیوند می‌زنند، آن را به عنوان بهترین هدیه معرفی می‌کنند و کارکردهای آن را در دنیا و آخرت تشریح می‌نمایند.^۲ «بحارالانوار» علامه مجلسی نیز با جمع‌آوری و طبقه‌بندی این روایات، همراه با تفاسیر مربوط به آیات صبر، یک منبع جامع برای پژوهش در این زمینه فراهم آورده است.^۳ این سطح، عمدتاً توصیفی و انتزاعی است.

۳-۵-۱. سطح سوم: پژوهش‌های معاصر

پژوهش‌های معاصر در حوزه صبر، عمدتاً به دو صورت صورت گرفته‌اند که هر یک به شکلی به این مفهوم پرداخته‌اند. دسته اول، مقالات و پایان‌نامه‌هایی که به صورت مفهومی و نظری به صبر پرداخته‌اند و آن را با مفاهیمی چون «معنویت»، «سلامت روان» و «تغییر رفتار» پیوند زده‌اند. دسته دوم، پژوهش‌های میدانی (تجربی) که تأثیر آموزش مفاهیم دینی (از جمله صبر) را بر کاهش اضطراب یا افزایش تاب‌آوری در گروه‌های خاص (مانند بیماران، دانشجویان) سنجیده‌اند.

برای نمونه می‌توان به چند پژوهش مشخص اشاره کرد:

- در سطح مفهومی و نظری: پژوهشی که توسط کریمی و همکاران (۱۳۹۸) با عنوان «بررسی رابطه مفهومی صبر با تاب‌آوری روانشناختی» انجام شده، تلاش می‌کند تا این دو مفهوم را از نظر ریشه‌های فلسفی و روانشناختی با یکدیگر مقایسه کند. این تحقیق نشان می‌دهد که اگرچه «تاب‌آوری» بر سازگاری پس از بحران تأکید دارد، «صبر» قرآنی فراتر رفته و جنبه‌های معنوی و الهیاتی را نیز در بر می‌گیرد و به فرد «معنا» و «هدف» در دل بحران می‌بخشد.^۴ چنین پژوهش‌هایی به غنای نظری موضوع کمک می‌کنند، اما اغلب به تحلیل مفهومی محدود می‌مانند و به ارائه یک الگوی کاربردی مدیریتی نمی‌پردازند.

^۱ فیض کاشانی، المحجة البيضاء، ج ۵، ص ۱۲۱، ۱۴۱۸ ق

^۲ کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۹۰، ۱۳۶۲

^۳ مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۱۸۰، ۱۳۶۳

^۴ کریمی و همکاران، ۱۳۹۸، صص ۳۴-۳۶

• **در سطح بالینی و روانشناختی :** رساله قاسمی (۱۳۹۶) با عنوان «اثربخشی آموزش مبتنی بر صبر بر کاهش نشخوار فکری و اضطراب در دانشجویان» یک نمونه بارز از تحقیقات تجربی است. این پژوهش که با روش نیمه تجربی انجام شد، نشان داد که شرکت در کارگاه‌های آموزشی مبتنی بر آیات و روایات مرتبط با صبر، به طور معناداری سطح نشخوار فکری و اضطراب دانشجویان را کاهش داده است.^۱ این نوع تحقیقات، کارکرد درمانی و فردی صبر را به خوبی اثبات می‌کنند، اما کمتر به کارکردهای اجتماعی و مدیریتی آن در مقیاس کلان توجه کرده‌اند.

• **در سطح سازمانی و اجتماعی :** مقاله محمدی و شریفی (۱۴۰۱) با عنوان «نقش میانجی‌گری صبر در رابطه بین هوش معنوی و فرسودگی شغلی پرستاران»، گامی فراتر نهاده و مفهوم «صبر» را وارد حوزه سازمان و مدیریت کرده است. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که پرستارانی که از هوش معنوی بالاتری برخوردارند، از طریق درونی‌سازی مفهوم صبر، دچار فرسودگی شغلی کمتری می‌شوند.^۲ این تحقیق، یکی از نزدیک‌ترین نمونه‌ها به رویکرد مدیریتی مقاله حاضر است، اما همچنان بر یک سازمان خاص (بیمارستان) و یک بحران مشخص (فرسودگی) متمرکز است.

با وجود ارزشمند بودن این پژوهش‌ها، شکاف تحقیقاتی اصلی در این است که کمتر تحقیقی به صورت نظام‌مند و یکپارچه، «صبر» را به عنوان یک «سازوکار مدیریتی جامع» با اصول و کارکردهای مشخص در دو سطح فردی (مانند بحران‌های هویتی، بیماری و شکست) و اجتماعی (مانند بحران‌های اقتصادی، امنیتی و فرهنگی) تحلیل کرده است. پژوهش‌های موجود یا مفهومی و انتزاعی هستند، یا تجربی و محدود به یک متغیر خاص.

این مقاله با تکیه بر منابع اصیل اسلامی و با رویکردی تحلیلی-تطبیقی، تلاش می‌کند تا این شکاف را پر کرده و با ارائه یک چارچوب منسجم، نشان دهد که چگونه صبر می‌تواند به عنوان یک مهارت کلیدی، ابزاری کارآمد برای عبور از بحران‌های پیچیده عصر حاضر باشد. در ادامه، به بررسی مبانی نظری صبر و سپس تحلیل کارکردهای آن در سطوح فردی و اجتماعی خواهیم پرداخت.

۲. مبانی نظری و مفهوم‌شناسی صبر

۲-۱. ریشه‌شناسی و معنای لغوی

^۱ قاسمی، ۱۳۹۶، ص ۹۲

^۲ محمدی و شریفی، ۱۴۰۱، ص ۱۱۱

نظرات مخالف و ترکیب هوشمندانه آن‌هاست. یک رهبر صبور، در بحران، اولین تصمیم را به عنوان تصمیم نهایی نمی‌پذیرد.

۴-۳. صبر و سلامت جسمانی

تحقیقات پزشکی به طور فزاینده‌ای نشان می‌دهد که استرس مزمن ناشی از بی‌صبری و واکنش‌های هیجانی، مستقیماً بر سلامت جسمانی تأثیر می‌گذارد. سیستم ایمنی بدن در شرایط استرس طولانی‌مدت تضعیف می‌شود، فشار خون بالا می‌رود و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی افزایش می‌یابد. صبر، با کنترل استرس، به طور غیرمستقیم به عنوان یک عامل پیشگیرانه در برابر بسیاری از بیماری‌های روان‌تنی عمل می‌کند. امام علی (علیه السلام) می‌فرمایند: «الصبر من الصحة كالراس من الجسد؛ صبر برای سلامت، مانند سر برای بدن است»^۱. این بیان، هزاران سال پیش از علم پزشکی، به زیبایی ارتباط میان سلامت روان (از طریق صبر) و سلامت جسم را تبیین می‌کند.

۴. نقش صبر در مدیریت بحران‌های اجتماعی

۴-۱. صبر به عنوان چسب اجتماعی

از منظر جامعه‌شناسی، بحران‌ها می‌توانند یا منجر به «تفرقه و خودخواهی» یا «همکاری و وحدت» شوند. صبر، عامل تعیین‌کننده در جهت‌دهی به سمت دوم است.

• **مطالعه موردی: صلح حدیبیه:** این معاهده، از نظر ظاهری یک شکست برای مسلمانان بود، اما پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) با صبر و بینش راهبردی، آن را پذیرفت. این صبر جمعی، به چند نتیجه حیاتی منجر شد: (۱) توقف جنگ و فرصت برای تجدید قوا، (۲) به رسمیت شناخته شدن قدرت مسلمانان، و (۳) مهم‌تر از همه، فرصتی برای انتشار اسلام در آرامش. این صبر، چسب اجتماعی را که تحت فشار قرار داشت، محکم‌تر کرد و زمینه را برای فتح مکه بعداً فراهم آورد.

۴-۲. صبر به عنوان اهرم قدرت در مبارزه با بی‌عدالتی

صبر به معنای تحمل ظلم نیست. صبر در برابر ظلم، تسلیم است. اما صبر «در مسیر مبارزه با ظلم»، یک راهبرد هوشمندانه است.

^۱ میزان الحکمه، ج ۵، ص ۴۵۸، ۱۳۸۰

- **تمایز صبر و تسلیم:** امام حسین (علیه السلام) در روز عاشورا، در اوج بحران، فرمودند: «لا أرى الموت إلا سعادةً و الحياة مع الظالم إلا برماً؛ مرگ را جز سعادت نمی‌بینم و زندگی با ستمگران را جز عار و ننگ»^۱. این، صبری است که در قامت یک قیام آگاهانه ظهور کرده است. در مقابل، صبر اهل کوفه که وعده کمک داده بودند اما در لحظه عمل پشیمان شدند، صبری بود که به تسلیم و شکست منجر شد. بنابراین، صبر زمانی کارکرد مدیریتی دارد که با «پیروی از رهبری الهی» و «الزامات آن» همراه باشد و در مسیر صحیح قرار گیرد.

۳-۴. مطالعه موردی: مدیریت بحران اقتصادی در جامعه مدینه

پس از جنگ بدر، مسلمانان با غنایم فراوانی روبرو شدند. این ثروت ناگهانی می‌توانست یک بحران اجتماعی و اقتصادی ایجاد کند: نابرابری، حسادت و تضعیف روحیه جهاد. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) با صبر و مدیریتی هوشمندانه، این بحران را مدیریت کرد. ایشان با تقسیم عادلانه غنایم و اولویت دادن به مستضعفان، نه تنها از بحران پیشگیری کرد، بلکه همبستگی اجتماعی را نیز تقویت نمود. این صبر در مدیریت منابع، نشان داد که چگونه یک رهبر می‌تواند با دوراندیشی، یک تهدید بالقوه را به یک فرصت برای تقویت جامعه تبدیل کند. امام علی (علیه السلام) نیز در حکومتداری خود همواره بر صبر در برابر فشارهای اقتصادی و توزیع عادلانه ثروت تأکید داشتند.^۲

۵. الگوهای عملی صبر در زندگی معاصر

۱-۵. صبر در بحران‌های خانواده

- **بحران ارتباطی زوجین:** صبر به معنای «مهارت گوش دادن فعال»، «کنترل واکنش‌های آنی در مشاجرات» و «صبر برای بهبود تدریجی رابطه» است. به جای گفتن «تو همیشه این کار را می‌کنی»، فرد صبور می‌گوید: «من وقتی این کار را می‌کنی، احساس می‌کنم...» و سپس صبر می‌کند تا طرف مقابل فکر کند.

^۱ سید بن طاووس، اللہوف علی قتلی الطفوف، ص ۱۰۲، ۱۳۷۷

^۲ نهج البلاغه، نامه ۵۳، ۱۳۷۰

- بحران تربیت فرزند نوجوان: صبر به معنای «تحمل رفتارهای چالشی»، «حفظ آرامش برای اعمال قوانین تربیتی» و «امید به آینده بهتر فرزند» است. امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «من ولد له ولد فلیتّهم علی أدبه؛ هر کس فرزندی برایش متولد شد، باید در تربیت او صبور باشد».^۱

۲-۵. صبر در محیط کار و سازمان

- بحران اخراج یا از دست دادن شغل: صبر به معنای «مدیریت هیجانات منفی»، «صبر برای یافتن فرصت بهتر» و «تحلیل عوامل شکست برای رشد آینده» است. این صبر، فرد را از سقوط در افسردگی نجات می‌دهد.
- بحران مدیریت یک پروژه ناموفق: صبر مدیر به معنای «پذیرش مسئولیت»، «جلوگیری از مقصر دانستن دیگران» و «صبر برای بازسازی گروه و پروژه» است. این صبر، اعتماد گروه را حفظ کرده و آن‌ها برای تلاش مجدد آماده می‌کند.

۶. نتیجه‌گیری

این پژوهش نشان داد که صبر در قرآن، یک مفهوم چندلایه و یک راهبرد مدیریتی قدرتمند است که فراتر از یک توصیه اخلاقی صرف عمل می‌کند. فرضیه مبنی بر اینکه صبر یک کنش فعال با کارکردهای مشخص در مدیریت بحران است، با بررسی ابعاد لغوی، تطبیقی و تحلیل کارکردهای فردی و اجتماعی آن به اثبات رسید. یافته‌ها حاکی از آن است که صبر در سطح فردی با تنظیم هیجانات، تسهیل رشد پس از سانحه و بهبود فرآیندهای شناختی، به عنوان یک ابزار روانشناختی-معنوی عمل می‌کند. در سطح اجتماعی نیز، این فضیلت با تقویت همبستگی، هدایت مبارزات اجتماعی و جلوگیری از واکنش‌های مخرب، نقش یک «سازوکار تنظیم‌کننده اجتماعی» را ایفا می‌کند. الگوهای عملی ارائه شده نیز نشان داد که چگونه می‌توان این مفهوم قرآنی را به چالش‌های روزمره زندگی امروزی اعمال کرد. در نهایت، صبر نه به معنای انفعال، بلکه به معنای «ایستادگی هوشمندانه، امیدوارانه و هدفمند» در برابر طوفان‌های زندگی است؛ کلیدی که نه تنها قایق فرد را غرق نمی‌کند، بلکه جامعه را نیز به ساحل امن عدالت و تعالی می‌رساند.

۱-۶. پیشنهادها

برای تداوم و تعمیق این پژوهش، پیشنهادهای زیر ارائه می‌شود:

^۱ کلینی، اصول کافی، ج ۶، ص ۴۸، ۱۳۶۲

۱-۱-۶. پیشنهادهای پژوهشی:

- طراحی و اعتباریابی ابزار: طراحی و اعتباریابی پرسشنامه «سبک مقابله مبتنی بر صبر» و سنجش رابطه آن با متغیرهای سلامت روان و تاب‌آوری در نمونه‌های آماری مختلف.
- مطالعه تطبیقی کیفی: انجام یک مطالعه تطبیقی کیفی میان مفهوم «صبر» در قرآن و روایات با نظریه «پشتکار و استقامت» در روانشناسی مثبت‌گرا برای شناسایی نقاط اشتراک و تمایز.
- پژوهش موردی-تاریخی: تحلیل عمیق‌تر نقش «صبر جمعی» در پیروزی‌ها یا شکست‌های تاریخی جوامع اسلامی، مانند تحقیقات میدانی در آرشیوهای مربوط به انقلاب‌های اجتماعی.

۱-۲-۶. پیشنهادهای کاربردی:

- توسعه بسته‌های آموزشی: طراحی و تولید بسته‌های آموزشی (کارگاه، کتابچه، ویدئو) با عنوان «مدیریت بحران با صبر» برای مدیران سازمان‌ها، مشاوران مدارس، زوج‌های جوان و عموم مردم.
- یکپارچه‌سازی در نظام آموزشی: گنجاندن مفاهیم کاربردی صبر و مهارت‌های مرتبط با آن در سرفصل‌های درسی رشته‌های مدیریت، روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی.
- طراحی کمپین‌های سلامت روان: همکاری با سازمان‌های بهداشت و درمان برای طراحی کمپین‌های سلامت روان که در آن، صبر به عنوان یک مهارت کلیدی برای افزایش تاب‌آوری عمومی در برابر بحران‌های ملی (مانند زلزله، سیل و بیماری‌های همه‌گیر) معرفی شود.

منابع و مأخذ

۱. ابن فارس، ابوالحسین، معجم مقاییس اللغة، تحقیق عبدالسلام محمد هارون، دار الجیل، بیروت، چاپ اول، ۱۴۱۰ قمری.
۲. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعة الی تحصیل مسائل الشریعة، جلد ۱۱، انتشارات آل البيت (ع)، قم، چاپ اول، ۱۴۰۹ قمری.
۳. سبزواری، محمد باقر، شرح اصول کافی (کاشف الاسرار)، جلد ۹، انتشارات دفتر انتشارات اسلامی، قم، چاپ دوم، ۱۳۶۹.
۴. سید بن طاووس، علی بن موسی، اقبال الاعمال، انتشارات دارالکتب الإسلامیه، تهران، چاپ دوم، ۱۳۷۷.

۵. طوسی، نصیرالدین، اخلاق ناصری، انتشارات دانشگاه تهران، تهران، چاپ ششم، ۱۳۷۵.
۶. فیض کاشانی، ملا محسن، المحجۀ البیضاء فی تهذیب الاحیاء، جلد ۵، انتشارات اسماعیلیان، قم، چاپ دوم، ۱۴۱۸ قمری.
۷. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، جلد ۱، ۲ و ۶، تصحیح علی‌اکبر غفاری و جواد مصطفوی، انتشارات دارالکتب الإسلامیه، تهران، چاپ چهارم، ۱۳۶۲.
۸. مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، جلد ۵۲ و ۷۱، انتشارات دارالکتب الإسلامیه، تهران، چاپ دوم، ۱۳۶۳.
۹. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، جلد ۱، انتشارات دارالکتب الإسلامیه، تهران، چاپ اول، ۱۳۷۴.
۱۰. مکارم شیرازی، ناصر، میزان الحکمه، جلد ۵، انتشارات مدرسه امام علی بن ابیطالب (ع)، قم، چاپ اول، ۱۳۸۰.
۱۱. نراقی، مهدی، جامع السعادات، جلد ۲، انتشارات اسماعیلیان، قم، چاپ دوم، ۱۳۷۵.
۱۲. طباطبایی، سید محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، جلد ۲، ۴، ۱۱، انتشارات دفتر انتشارات اسلامی، قم، چاپ پنجم، ۱۳۷۳.
۱۳. رضی، شریف، نهج البلاغه (خطبه‌ها، نامه‌ها، حکمت‌ها)، تصحیح صبحی صالح، انتشارات دارالکتب الإسلامیه، تهران، چاپ بیستم، ۱۳۷۰.
۱۴. سید بن طاووس، ترجمه محمدی اشتیاردی، محمد. اللهوف علی قتلی الطفوف [غم نامه کربلا]، ص ۱۰۲، تهران: نشر مطهر، ۱۳۷۷.
۱۵. کریمی، سعید، اکبری، مهدی و صالحی، احمد. «بررسی رابطه مفهومی صبر با تاب‌آوری روانشناختی». فصلنامه معرفت روانشناختی، سال ۷، شماره ۲۶، صص ۲۵-۴۱، ۱۳۹۸.
۱۶. قاسمی، فاطمه. اثربخشی آموزش مبتنی بر صبر بر کاهش نشخوار فکری و اضطراب در دانشجویان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، ۱۳۹۶.
۱۷. محمدی، نرگس و شریفی، سمیه. «نقش میانجی‌گری صبر در رابطه بین هوش معنوی و فرسودگی شغلی پرستاران». فصلنامه پزشکی ورزشی، سال ۱۳، شماره ۱، صص ۱۰۵-۱۱۶، ۱۴۰۱.