

تأثیر صبر بر سبک زندگی اسلامی

سمانه کریم نیا^۱

چکیده

صبر، حالتی نفسانی است که بر اثر آن شخص در مواجهه با مشکلات، بلاها، مصیبت‌ها و... از حالت تعادل خارج نشده به گونه ای که بتواند بر مشکلات غلبه نماید؛ از این جهت صبر نقش بنیادینی در نوع زندگی انسان دارد؛ صبر یکی از سجای اخلاقی است که در اسلام بسیار مورد توجه سفارش است از این رو به دلیل اهمیت صبر مقاله نگاشته شده با موضوع تأثیر صبر بر سبک زندگی اسلامی نگاشته شده هدف از نگارش این مقاله توجه به نتایجی است که در پی این فضیلت اخلاقی به دست می آید که برخی از آنها عبارت اند از: نگرش مثبت به زندگی، افزایش یاد خداوند، افزایش اراده، غلبه بر مشکلات و سر بلندی در آزمایش الهی نام برد که این نتیجه را بیان می کند همیشه حاصل صبر نزدیکی به خداوند متعال و غلبه بر مشکلات است که می تواند نوع نگاه انسان را به زندگی عوض کند؛ مقاله نگاشته شده به روش کتابخانه ای و تحلیلی از آیات و روایات و دیدگاه اسلام نگاشته شده است.

کلید واژه: سبک زندگی، صبر، مشکلات

^۱ دانش آموخته سطح ۲ مدرسه الغدیر

مقدمه

بی‌تردید دین اسلام برای تأمین سعادت و خوشبختی انسان آمده و تعالیم آن به منظور تأمین همین هدف، به صورت جامع تنظیم شده است؛ یکی از مفاهیمی که در مکتب اسلام مورد تأکید قرار گرفته، مفهوم صبر است؛ صبر نقش بسزایی در سیر و سلوک معنوی انسان دارد.

صبر به معنای ثبات، استحکام و قدرت مقاومت روح است؛ مقاومت در سختی انجام وظیفه، مقاومت در برابر تحریکات داخلی نفسانی و مقاومت در برابر ناملایمات روزگار می باشد.

انسان برای مقابله با حوادث و ناملایمات زندگی، در عین حال حفظ سلامت روانی خویش و توانایی ادامه حیات پر شور و نشاط، نیازمند صبر است. به طوری که در هیچ شرایطی تسلیم نشده و با درایت و تلاش موانع را برطرف نماید.

خداوند متعال زندگی دنیا را چنان مقرر فرموده است که لذت آن همواره با رنج و کوشش همراه باشد. در این دنیا کامیابی بدون رنج، سلامتی بدون بیماری، شادمانی بدون اندوه، رفاه بدون دردسر، دیدار بدون فراق، وصل بدون هجران و آرامش بدون هراس وجود ندارد در این صورت اهمیت صبر بر انسان نمایان می شود که لازمه رسیدن به کامیابی صبر و تحمل سختی ها می باشد .

با توجه به بررسی های انجام شده تحقیقات فراوانی در زمینه صبر نگاشته شده که برخی از آنها عبارت اند از: مقاله نقش صبر در آرامش و سلامت روانی انسان از نگاه قرآن و روایات اسلامی غلامرضا رضوی دوست، همچنین مقاله جایگاه و آثار صبر در قرآن و روایات نوشته مهناز گلی در چاپ در همایش بین المللی حقوق علوم سیاسی و معارف اسلامی و همچنین کتاب صبر، کیمیای سعادت انسان، آیت الله العظمی مظاهری می باشد.

با توجه به این که کتب و مقالات نگاشته شده در موضوع خود جامع هستند و درباره صبر به آثار فراوانی اشاره نموده اند از این رو مقاله نگاشته شده از نظر موضوع تمایز و نوآوری ندارد اما از نظر محتوا به آثار صبر به صورت جزئی اشاره دارد.

۱: مفهوم شناسی

۱_۱: مفهوم صبر

بسیاری از لغت‌شناسان «صبر» را به معنای حبس می‌دانند^۱ راغب در مفردات با بیان دیگر معنای صبر را «الإساک فی ضیق» ذکر می‌کند^۲. و نیز صبر واژگان ثبات، حبس و منع به عنوان معانی صبر بیان شده است^۳.

در اصطلاح نیز تعریف‌های متعددی بیان شده است. راغب پس از بیان معنای لغوی صبر، معنای اصطلاحی آن را چنین بیان می‌شود که صبر نگهداری نفس است بر طبق مقتضای عقل و شرع یا نگهداری نفس از آن چیزهایی است که عقل و شرع حکم بر حبس نفس از آنها می‌کنند^۴. همچنین صبر و آن حفظ نفس است از اطاعت هوی و (همچنین به معنای) مقاومت نفس در برابر آن (هوی نفس) است^۵.

صبر یعنی پای افشردن بر دشواری در راه حق^۶، تحمل کردن سختی‌ها و دشواری‌ها، و پرهیز کردن از جزع و بی‌تابی^۷ بر اساس این تعریف، موضوع اساسی صبر «امور ناخوشایند» است که نفس در برابر آنها بی‌تاب شده و به جزع و فزع روی می‌آورد^۸.

۲_۱: مفهوم سبک زندگی

در زبان فارسی، واژه سبک در روند مفهومی خود، ابتدا و به شکل غالب در سبک شناسی ادبی و هنری به کار می‌رفت^۸ اما به تدریج در دیگر حوزه‌ها نیز کاربرد یافته است. این کلمه به معنای طرز، شیوه،

^۱ زبیدی، تاج العروس، ج ۷، ص ۷۰؛ طریحی، مجمع البحرین، ج ۳، ص ۳۵۸

^۲ راغب اصفهانی، مفردات، ص ۴۷۴

^۳ سعدی، قاموس الفقہی لغة و اصطلاحا، ص ۲۰۶

^۴ راغب اصفهانی، مفردات، ص ۴۷۴

^۵ آملی، تفسیر المحيط الاعظم، ج ۲، ص ۴۸۷

^۶ فیض کاشانی، رسائل، ج ۲، ص ۵۵

^۷ پسندیده، اخلاق پژوهی حدیثی، ص ۱۸۹

^۸ دهخدا، لغت نامه دهخدا، ج ۵، ص ۳۳۹

روش^۱ طرز خاصی از نظم یا نثر، گداختن چیزی را پس از ریختن آمده است.^۲ و همچنین نقره را گداخت و در قالب ریخت.^۳

شیوه زندگی یا سبک زیستن که منعکس کننده گرایش‌ها و ارزش‌های فرد یا گروه است و همچنین عادات، نگرش‌ها، سلیقه‌ها، معیارهای اخلاقی، سطح اقتصادی و ... که باهم طرز زندگی کردن فرد یا گروهی را شکل می‌دهند.^۴

۲: صبر در تعالیم اسلامی

صبر از اهمیت خاصی برخوردار است، بطوری که در مورد اهمیت و شأن صبر بیان این نکته کافی است که صبر از جمله وصایای انبیا و اولیا به جانشینان و پیروانشان بوده و روایات متعددی در این باره وارد شده است و برخی از آنها بیانگر آن است که آخرین سفارش ائمه معصومین (علیهم السلام) توصیه به صبر بوده است.^۵

در قرآن کریم بیش از صد مرتبه موضوع «صبر» مطرح و به آن توصیه و تأکید شده است. فراوانی تأکید به صبر، بیان‌گر آن است که صبر از فضایل اخلاقی درجه دو و مکمل نیست، بلکه حاکی از اهمیت صبر و لزوم آن برای انسان در امور مادی و معنوی و دنیوی و اخروی است و بی‌شک بدون تمسک به صبر در هیچ امری توفیقی حاصل نمی‌شود.^۶

همان گونه که خداوند متعال در یکی از آیه های قرآن کریم می فرمایند: «وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ» و هر که شکیبایی ورزد و درگذرد، هر آینه آن از مهم‌ترین کارهاست.^۷

^۱ معین، فرهنگ فارسی معین، ذیل واژه سبک

^۲ دهخدا، لغت نامه دهخدا، ج ۵، ص ۳۳۹

^۳ ابن فارس، معجم المقایس، ج ۳، ص ۱۲۹

^۴ مهدوی کنی، مفهوم سبک زندگی و گستره آن در علوم اجتماعی، فصلنامه تحقیقات فرهنگی، سال اول، ش ۱، ص

۵۱

^۵ جمعی از نویسندگان، عوامل پیروزی و شکست، ص ۳۱

^۶ سبحانی نیا، قرآن، کتاب اخلاق، ص ۸۶

^۷ سوره شوری، آیه ۴۳

آیه سوگند یاد نموده گروهی که در برابر ستم نیروی صبر و شکیبائی خود را به کار بندند از بهترین فضیلت برخوردارند و حق آنان بصبر هرگز بیهوده و ساقط نخواهد شد جز در صورتی که عفو نمایند آنگاه حق ستمدیده بیهوده و ساقط خواهد^۱.

صبر یکی از صفات بازدارنده است و آدمی را از بی‌تابی و عنان اختیار از کف دادن باز می‌دارد و نشان‌گر توان بالای تحمل سختی‌ها و مقاومت در برابر ناملازمات است. انسان صبور، بر خود مسلط است و به سبب سختی‌ها دست از تلاش برنمی‌دارد و همچون کوه استقامت می‌ورزد. این معنا بیان‌کننده آن است که محل صبر، هنگام سختی‌هاست و ویژگی مشترک تمام سختی‌ها آن است که با طبع انسان سازگار نیست و نفس انسان به طور طبیعی از آن گریزان است. بر این اساس هنگام رفاه و گشایش و آسایش، صبر معنا ندارد و در آسانی‌ها جای بحث از صبر نیست^۲.

افراد فاقد مقاومت نمی‌توانند طرفدار حق باشند، زیرا اجرای حق در برابر افراد تجاوزطلب و هوسران و سودجو همواره مشکلاتی دارد که ایستادگی در برابر آنها بدون نیروی صبر ممکن نیست^۳.

در حدیثی از امام سجّاد (علیه السلام) آمده است: «اصْبِرْ عَلَى الْحَقِّ وَ اِنْ كَانَ مُرًّا؛ در برابر حق شکیبا باش اگر چه تلخ است»^۴.

انسان تحت فشار انگیزه‌های درونی و بیرونی است؛ همیشه انگیزه‌ها و نیازهایی او را به طرف گناه می‌کشاند، هواها و نیازها و خواهش‌های نشأت گرفته از شهوت از درون و محیط‌های فاسد و شیطان و دوستان ناباب و غیره از برون مزاحم و رهن مسیر تکامل و صلاح اویند، پس صبر عامل بازدارنده از گناه است^۵.

۳: انواع صبر

صبر کردن انواع مختلفی دارد که برخی از مهم‌ترین آنها عبارت‌اند از:

۳-۱: صبر بر مصیبت

^۱ حسینی همدانی، انوار درخشان در تفسیر قرآن، ج ۱۵، ص ۶۷

^۲ سبحانی نیا، قرآن، کتاب اخلاق، ص ۸۸

^۳ مکارم شیرازی، پیدایش مذاهب، ص ۶۷

^۴ کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۹۳، ح ۱۳

^۵ مکارم شیرازی، اخلاق اسلامی در نهج البلاغه (خطبه متقین)، ج ۲، ص ۱۹۸

گوناگون آن اشاره می‌کند و به عنوان یک امر قطعی و تخلف‌ناپذیر و از آنجا که پیروزی در این امتحانات، جز در سایه مقاومت و پایداری ممکن نیست؛ آنها هستند که از عهده این آزمایش‌های سخت به خوبی بر می‌آیند و بشارت پیروزی متعلق به آنها است، اما سست عهدان بی‌استقامت، از بوته این آزمایش‌ها سیه‌روی درمی‌آیند.^۱

حضرت محمد (صل الله علیه و آله) می‌فرمایند: «خداوند بنده با ایمان خود را با بلا و سختی‌ها تغذیه می‌کند، همان طور که مادر فرزندش را با شیر تغذیه می‌نماید»^۲.

آدمی اگر به هدف و فلسفه آزمایش خداوند توجه داشته باشد که - نمونه‌ای از آن آزمایش، فقدان عزیزان است - غم فقدان او را از پای در نمی‌آورد، بلکه باور به اینکه آزمایش سبب تکامل آدمی است، فقدان را برای انسان قابل تحمل می‌کند. گاهی امتحان برای تمرین امتحان‌شونده است؛ مثلاً خداوند متعال انسان را بیازماید تا با آن، استعدادهای درونی او به فعلیت برسد یا مثل آدمی که خودش یا دیگری را به آب می‌اندازد تا شنا یاد بگیرد. این نوع امتحان، نوعی رفتار برای کمال یافتن است. با تلاش در آب است که انسان شناگر می‌شود. امتحان‌های الهی برای آن است که انسان در خلال آن گرفتاری‌ها کمال یابد.^۳

^۱ مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۵۹۸

^۲ مجلسی، بحارالانوار، ج ۸۱، ص ۱۹۵

^۳ مطهری، آشنایی با قرآن، ج ۷، ص ۱۸۳.

نتیجه

مقاله حاضر با موضوع تاثیر صبر بر سبک زندگی می باشد که دارای بخش های مختلفی از جمله مفهوم شناسی صبر، سبک زندگی، جایگاه صبر در اسلام و آثار آن مانند نگرش مثبت به زندگی، افزایش یاد خداوند، افزایش اراده، غلبه بر مشکلات و سر بلندی در آزمایش الهی می باشد.

با توجه به یافته های مقاله حاضر می توان به این نتیجه رسید که انسان در طول زندگانی خود همواره با حوادث ناگواری مواجه می شود؛ در تعالیم اسلام مومنان را در مواجهه با سختی ها به صبر دعوت نموده است این صبر باعث آرامش روح انسان می شود که همواره اراده انسان را افزایش می دهد و دید انسان را به زندگی تغییر می دهد و باعث می شود که او در زندگی خود آرامش کافی داشته باشد و بتواند با دید مثبت به زندگی نگاه کند و اراده او در برابر بسیاری از مشکلات افزایش پیدا کند.

منابع

قرآن کریم

- (۱) آملی، حیدر، تفسیر المحيط الأعظم و البحر الخضم، تهران، وزارت ارشاد اسلامی، ۱۴۲۲ ه ق
- (۲) آمدی، عبد الواحد، غرر الحکم و درر الکلم، قم، دارالکتب الاسلامی، بی تا.
- (۳) ابن فارس، معجم المقاییس الغه، قم، مکتب الاعلام الاسلامی، ۱۴۰۴ ه ق
- (۴) پسندیده، عباس، اخلاق پژوهی حدیثی، تهران، سمت، ۱۳۸۸ ه ش
- (۵) _____، هنر رضایت از زندگی، قم، دفتر نشر معارف، ۱۳۸۹ ه ش
- (۶) جمعی از نویسندگان، عوامل پیروزی و شکست، تهران، سپاه پاسداران انقلاب اسلامی. نمایندگی ولی فقیه، مرکز تحقیقات اسلامی، ۱۳۸۷ ه ش
- (۷) جعفری، یعقوب، تفسیر کوثر، قم، مؤسسه انتشارات هجرت، ۱۳۷۶ ه ش
- (۸) حسینی همدانی، سید محمد، انوار درخشان در تفسیر قرآن، تهران، لطفی، ۱۳۸۰ ه ق
- (۹) خوئینی، محمد، اسلام و روانشناسی، قم، آل اسحاق، بی تا
- (۱۰) دفتر تبلیغات اسلامی، فرهنگ علوم قرآن، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، بی تا
- (۱۱) دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، تهران، موسسه انتشارات و چاپ دانشگاه، ۱۳۷۱ ه ش.
- (۱۲) دیمائتو، رابین، روانشناسی سلامت، قم، سمت، بی تا
- (۱۳) راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ القرآن، بیروت، دار القلم، چاپ اول، ۱۴۱۲ ق.
- (۱۴) رشید پور، مجید، چگونه باید بود، تهران، انجمن اولیاء و مربیان، ۱۳۸۸ ه ش
- (۱۵) زبیدی، محمد مرتضی، تاج العروس، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۹۶۹ م
- (۱۶) سبحانی، محمد تقی، قرآن کتاب اخلاق، قم، موسسه فرهنگی دار الحدیث، ۱۳۹۳ ه ش
- (۱۷) _____، رفتار اخلاقی انسان با خود، قم، چاپ و نشر دارالحدیث، ۱۳۹۳ ه ش
- (۱۸) سعدی، ابوجیب، القاموس الفقهی لغة و اصطلاحا، دمشق، دارالفکر، ۱۴۰۸ ه ق
- (۱۹) طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان، تهران، ناصر خسرو، چاپ هشتم، ۱۳۸۴ ه ش
- (۲۰) طباطبائی، محمدحسین، تفسیر المیزان سید محمد باقر موسوی همدانی، تهران، انتشارات جمهوری اسلامی، ۱۳۹۰ ه ش

(۲۱) طریحی، فخرالدین بن محمد، مجمع البحرین، تهران، مکتبه المرتضویه، ۱۳۷۵، ه ش

(۲۲) عطاء الله، محسن، روش‌های توان‌افزایی در سختی‌ها، قم، چاپ و نشر دارالحدیث،

۱۳۹۳ ه ش

(۲۳) فیض کاشانی، ملامحسن، رسائل، تهران، مدرسه عالی شهید مطهری، ۱۴۲۹ ه ق

(۲۴) قرائتی، محسن، تفسیر نور، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، چاپ یازدهم،

۱۳۸۳ ه ش

(۲۵) قرضاوی، یوسف، سیمای صابران در قرآن، فشارکی، محمد علی، قم، بوستان کتاب،

۱۳۸۶ ه ش

(۲۶) کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، قم، دارالحدیث، بی تا

(۲۷) گروهی از مترجمان، تفسیر جوامع الجامع، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی، ۱۳۷۴ ه

ش

(۲۸) مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران، دار الکتب الاسلامیه، چاپ اول، ۱۳۷۴ ه ش

(۲۹) _____، پیدایش مذاهب، قم، مدرسه الامام علی بن ابی طالب (ع)، ۱۳۸۴ ه ش.

(۳۰) _____، اخلاق اسلامی در نهج البلاغه (خطبه متقین)، قم، نسل جوان، ۱۳۸۵

ه ش

(۳۱) _____، سوگندهای پر بار قرآن، قم، مدرسه امام علی بن ابیطالب (ع)، واحد

انتشارات ۱۳۸۶ ه ش

(۳۲) _____، پیام قرآن، قم: مدرسه الامام علی بن ابی طالب (ع)، ۱۳۸۴ ه ش

(۳۳) _____، انوار هدایت، قم، امام علی بن ابیطالب (ع)، ۱۳۷۶ ه ش

(۳۴) محمدی ری شهری، محمد؛ دانشنامه قرآن و حدیث، قم، دارالحدیث، بی تا

(۳۵) مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، تهران، دار الکتب الاسلامیه، بی تا

(۳۶) معین، محمد، فرهنگ معین، تهران، زرین، چاپ سوم، ۱۳۸۶ ه ش

(۳۷) محدثی، جواد، پیام‌های عاشورا، قم، دفتر نشر معارف، ۱۳۸۸ ه ش

(۳۸) مغنیه، محمد جواد، تفسیر الکشاف، قم، دارالکتب الاسلامی، ۱۴۲۴ ه ق

(۳۹) مهدوی کنی، محمد سعید، مفهوم سبک زندگی و گستره آن در علوم اجتماعی، تهران،

فصلنامه تحقیقات فرهنگی، ۱۳۸۷ ه ش

(۴۰) مطهری، مرتضی، آشنایی با قرآن، تهران، صدرا، ۱۳۹۱ ه ش

(۴۱) نوری، حسین، مستدرک الوسائل، قم آل بیت، ۱۳۲۰ ه ق

۴۲) نجاتی، محمد عثمانی، قرآن و روانشناسی، مشهد، بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس
رضوی، ۱۳۹۱ ه ش