

بسم الله الرحمن الرحيم

راهکارهای تقویت صبر از منظر آیات و روایات

فاطمه نژادمبشر^۱

چکیده:

صبر در علم اخلاق به معنای وادار نمودن نفس به انجام یا ترک آن چیزی است که عقل و شرع اقتضاء می کند. در واقع صبر یک صفت بازدارنده است زیرا از یک سو تمایلات نفسانی انسان را در قلمرو عقل و شرع محدود می کند و از سوی دیگر از مسئولیت گریزی نفس در مقابل عقل و شرع جلوگیری می کند. اما مسائل و مشکلاتی که امروزه انسان برای رسیدن به امیال و آرزوهای خود با آن ها مواجه است سبب شده است تا انسان ها به موجوداتی عجول و کم طاقت تبدیل شده و آستانه تحمل آن ها کاهش پیدا کند که این امر زمینه بروز بسیاری از درگیری ها و تنش ها در میان مردم است؛ در این مقاله تلاش شده است با رویکردی توصیفی-تحلیلی راهکارهای تقویت این فضیلت الهی را بیان کند؛ زیرا صبر همچون گوهری گران بها در وجود همه انسان ها وجود دارد اما موانعی مانند غفلت از یاد خدا، خشم و غضب، شتاب زدگی و انسان را از دستیابی به این صفت نیکو باز داشته است؛ لذا با استعانت از رهنمود های قران و احادیث اهل بیت علیهم السلام میتوان این فضیلت را در درون خود تقویت کرده و در جرگه صابران وارد شد.

کلید واژگان: صبر، شکیبایی، خویشتن داری، موانع صبر، پیامد ها

^۱ طلبه سطح ۲ حوزه علمیه مکتب المهدی (عج) اندیشه

مقدمه:

انسان مجموعه ای از فضایل و رذایل اخلاقی می باشد و اگر بخواهد به هدف اصلی خود یعنی قرب الی الله برسد باید تلاش کند تا در درون خود فضایل اخلاقی را تقویت نموده و از رذایل اخلاقی دوری کند. در میان این فضایل و رذایل اخلاقی بعضی از صفات وجود دارند که همانند پلی انسان را به سایر صفات هم نوع خود می رسانند. در میان فضایل نیکو، صبر و شکیبایی از جایگاه والایی برخوردار بوده و در روایات اهمیت آن در بقای ایمان انسان، به اهمیت سر بر تن تشبیه شده است.

امروزه جوامع بشری به سمت انسان محوری در حرکت است و این نگرش سبب شده که اولویت های انسانی تغییر کرده و فرد برای رسیدن به آن اولویت ها خود را درگیر مسائل و مشکلات متعددی نماید. اولین چیزی که در این مسیر از انسان گرفته شده، صفت بردباری است و در مقابل آن ها را به موجوداتی عجول و کم طاقت تبدیل کرده است. با از بین رفتن این صفت نیکو، نزاع و درگیری در میان انسان ها افزایش پیدا کرده و باعث بروز اتفاقات ناخوشایند و غالباً جبران ناپذیری مانند قتل و ... شده است؛ پس ضروری است جهت ایجاد آرامش درونی در انسان ها و کاهش اختلافات موجود در میان آن ها، به این صفت مهم پرداخته شود.

در دهه ی گذشته از ابعاد گوناگونی به بحث صبر و بردباری پرداخته شده است:

۱. کتاب فرهنگ قرآن که در سال ۱۳۹۵ توسط آیت الله هاشمی رفسنجانی تألیف گردید در یک فصل ابتدا صبر را از نظر لغوی تعریف نموده و آثار آن را صرفاً نام برده است و به تبیین آنها نپرداخته اند.
- مقاله پیش رو با نگاهی عمیق به آثار صبر پرداخته است تا وفق روشنی را برای خوانندگان فراهم نماید.
۲. آقای محمد سیاحی در سال ۱۳۹۷ کتابی با عنوان صبر از دیدگاه قرآن و احادیث اسلامی را تألیف نمود که در فصل چهارم این کتاب به توضیح کوتاه در باب صبر و انواع آن با تکیه بر روایات پرداخته است اما در این مقاله تلاش گردیده تا به صورت جامع به این مبحث بپردازد و برای درک بهتر آن از تمثیل نیز استفاده نماید.
۳. مقاله زمینه های صبر و آثار آن از منظر آیات و روایات توسط خانم مریم اکبری خشک دشتی در سال ۱۳۹۷ نگاشته شد؛ ایشان در این مقاله آثار صبر را از نظر دنیوی و اخروی بیان کرده است اما مقاله حاضر به آثار صبر از بعد فردی و اجتماعی پرداخته است.
۴. مقاله بررسی پایه های روان شناختی و نشانگان صبر در قرآن از آقای نجیب الله نوری با نگاهی روان شناختی درصدد آن است تا بیان کند چه سازه ی روان شناختی در درون انسانهای خویشتن دار وجود دارد که میتوانند در شرایط سخت از مهارت خودمهارگری استفاده نمایند؛ اما در مقاله پیش رو به این موضوع با نگاهی دینی پرداخته شده است.

۵. در پایان نامه بررسی نکات اخلاقی و تربیتی داستان سوره مبارکه یوسف به نگارش خانم حلیمه چشم براه، صبر را در میان سایر فضایل اخلاقی بیان کرده است و به صورت جمعی برای این فضایل موانع و پیامدهایی را بیان نموده است؛ اما در این مقاله به صورت انحصاری به بحث صبر پرداخته شده است.

۶. پایان نامه بررسی رابطه صبر و آزمایش الهی در زندگی آدمی نوشته آقای ابوذر غلامی به تاثیر صبر در هدایت انسان و رسیدن به مراتب عالی کمال میپردازد؛ اما در این مقاله تاثیر صبر در ابعاد فردی و اجتماعی مورد بحث قرار گرفته است و با استعانت از آیات و روایات رسیدن به مراتب عالی رشد و کمال را بیان میکند.

جهت تقویت این صفت نیکو در انسان ابتدا باید مفهوم درستی از صبر و بردباری ارائه شود تا علاوه بر این که اهمیت این صفت مشخص شود، آن را با سایر صفاتی مانند تلاش، حق خواهی و ... مغایر ندانند؛ این مفهوم شناسی به انسان کمک می کند تا به اقسام و مراتب صبر دست یافته و موانع رسیدن به آن ها را شناسایی نماید؛ زیرا یکی از راه های دستیابی به یک صفت نیکو در انسان این است که ابتدا از موانع موجود بر سر راه خود آگاه شود تا بتواند تدبیر مناسبی برای آن ها بیاندیشد.

همچنین آگاهی از نتایج دستیابی به یک صفت در ابعاد گوناگون وجودی انسان، می تواند انگیزه ای در او ایجاد نماید تا در مسیر رسیدن به آن صفت اهتمام داشته و به تلاش خود ادامه دهد.

مفهوم شناسی صبر

صبر در لغت به معنای حبس، امساک و در تنگنا و محدودیت قرار دادن است.^۲ شکیبا بودن، بردباری و همچنین به مکث در انجام دادن کاری نیز اطلاق می شود.^۳ جوهری در کتاب خود صبر را بازداشتن نفس از اظهار بی تابی و بی قراری دانسته است.^۴

در علم اخلاق به حفظ نفس از اضطراب، اعتراض و شکایت و همچنین به آرامش و طمانینه نیز صبر گفته می شود.

صبر در اصطلاح عبارت است از وادار نمودن نفس به انجام آنچه که عقل و شرع اقتضا می کنند و بازداشتن از آنچه عقل و شرع نهی می کنند.^۵

البته صبر در شرایط مختلف میتواند معانی متفاوتی نیز داشته باشد:

۱. اگر صبر در جنگ و محاربه باشد، شجاعت و پایداری نامیده میشود و در مقابل ترس و جبن است.

۲. صبر نفس بر مصیبت، ضد جزع و بی تابی است.

۳. هرگاه صبر در انجام کاری ملال آور باشد به معنای ظرفیت داشتن است و در برابر کم ظرفیتی و زجر قرار دارد.

۴. زمانی که صبر در خودداری از سخن گفتن باشد، کتمان نامیده میشود و ضد آن فاش کردن سخن است.

۵. صبر در اجتناب از خوردن و آشامیدن را صوم (روزه) میگویند؛ در آیه ۳۵ سوره احزاب خداوند از مردان و زنان روزه دار با عبارت "وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ" یاد کرده است.

با توجه به تعاریف مذکور، صبر یک صفت نفسانی بازدارنده بوده که دارای دو جهت عمده است: از یک سو گرایش ها و تمایلات غریزی و نفسانی انسان را حبس و در قلمرو عقل و شرع محدود می کند. از سوی دیگر نفس را از مسئولیت گریزی در برابر عقل و شرع بازداشته و آن را وادار می کند که زحمت و دشواری پایبندی به وظایف الهی را بر خود هموار سازد.

^۲ زبیدی، تاج العروس، ج ۷، ص ۷۱

^۳ انوری، فرهنگ روز سخن، ص ۷۷۹

^۴ جوهری، صحاح اللغة، ج ۲، ص ۷۰۶

^۵ راغب اصفهانی، مفردات، ص ۴۷۴

صبر در آیات و روایات

در قرآن بیش از ۱۰۰ آیه وجود دارد که به اهمیت صبر پرداخته و برای صابران اجر و پاداش فراوانی را ذکر کرده است که این موضوع نشان از اهمیت بالای این فضیلت اخلاقی دارد. به عنوان مثال خداوند در آیه ۱۱ سوره هود می فرماید:

إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ؛ مگر آنها که (در سایه ایمان راستین) صبر و استقامت ورزیدند و کارهای شایسته انجام دادند؛ که برای آنها آمرزش و اجر بزرگی است.

همچنین در آیه ۲۴ سوره رعد بیان شده است که فرشتگان هنگام دیدار بهشتیان به آنان می گویند: سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ؛ سلام بر شما به پاس صبر و استقامتتان پس چه نیکوست سرای آخرت. روایاتی که درباره فضیلت صبر و شکیبایی از معصومین علیهم السلام به ما رسیده است بیش از آن است که به شمارش در آید و این مطلب حاکی از اهمیت تقویت این صفت در انسان است.

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) می فرماید: الصَّبْرُ خَيْرٌ مَّرْكَبٍ مَا رَزَقَ اللَّهُ عَبْدًا خَيْرًا لَهُ وَلَا أَوْسَعُ مِنَ الصَّبْرِ؛ صبر بهترین مَرکب سواری است؛ خداوند هیچ بنده ای را بهتر و گسترده تر از صبر روزی نداده است.

تعبیر به بهترین مَرکب، در این حدیث شریف اشاره به این دارد که صبر، وسیله رسیدن به همه سعادت ها و خوشبختی ها بوده و انسان بدون آن به هیچ مقامی در دنیا و آخرت نمی رسد.

امیر مؤمنان علی (علیه السلام) می فرماید: عَلَيْكُمْ بِالصَّبْرِ فَإِنَّ الصَّبْرَ مِنَ الْإِيمَانِ كَالرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ؛ بر شما باد به صبر و استقامت کردن؛ زیرا صبر نسبت به ایمان، همانند سر به بدن است.

این روایت در واقع به جایگاه بی بدیل صبر اشاره کرده و منظور از تمثیل به کار رفته در آن این است که همانطور که با جدا شدن سر از بدن، بدن کارکرد خود را از دست می دهد، ایمان هم بدون صبر نتیجه مطلوبی نخواهد داشت.

صبر تبلوری از درون انسان است؛ امام صادق (علیه السلام) نیز صبر را ابزاری معرفی نموده است که درون انسان را آشکار می نماید: الصَّبْرُ يُظْهِرُ مَا فِي بَوَاطِنِ الْعِبَادِ مِنَ الثُّورِ وَالصَّفَاءِ وَالْجَزَعِ يُظْهِرُ مَا فِي بَوَاطِنِهِمِ مِنَ الظُّلْمَةِ وَ

عُکرم شیرازی، اخلاق در قرآن، جلد ۲، ص ۴۴۷

کلینی، کافی، جلد ۲، ص ۸۸

ب. شناسایی نیروهای نهفته درونی

شخص صابر با مقاومتی که در میدان های زندگی در برابر حوادث و موانع از خود بروز می دهد به توانایی ها و ویژگی های پنهان درونی اش آگاهی می یابد؛ در واقع صبر به انسان کمک می کند هنگام برخورد با مشکلات و بلایا به درون خود رجوع کرده و نقاط مثبت خویش را دریابد و نیروهایی را که در طول عمر خود نیافته بود، کشف نماید.

ج. غم زدایی و آرامش روانی

صبر انسان را از بند غم و اندوه رها کرده و او را به یک آرامش روحی و روانی پایدار می رساند؛ امیرمؤمنان (علی (ع) در این خصوص می فرمایند: با اراده های صبورانه و حسن یقین، غم های وارد بر خود را دور ساز.^{۲۳} این آرامش درونی انسان را از شتاب زدگی دور کرده و به او کمک می کند بتواند تصمیم های درست و عاقلانه ای بگیرد. انسان صابر دچار اضطراب درونی نمی شود؛ چرا که اعتقاد دارد إِنْ مَا يُوفِّي الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ؛ همانا صابران اجر و پاداش خود را بی حساب دریافت می کنند.^{۲۴}

پیامبر اکرم می فرمایند: لَوْ دَخَلَ الْعَسْرُ كَوْنِي، جَاءَ يُسْرَانِ فَأُخْرِجَاهُ؛ اگر یک سختی از روزنه ای وارد شود، دو آسانی او را بیرون می کنند؛ لذا اگر انسان به این باور برسد که سرانجام بعد از هر سختی، آسانی خواهد آمد، لب از شکوه و شکایت فرو خواهد بست و به یک آرامش روانی می رسد که تحمل مشکلات را بر او آسان می نماید.

د. تقویت ایمان و یقین

انسان به وسیله صبر در هر مرحله ای که باشد به خداوند نزدیک تر شده و به او تکیه می کند؛ در آن هنگام که آدمی در برابر شدائد و مصائب روزگار قرار می گیرد اگر جزع و شیون نکند، ارتباط او با خدا عمیق تر شده و وجود وی به نور حضور خداوند روشن می شود؛ اما اگر اظهار ضعف و جزع نماید نه تنها از خداوند بلکه از خود نیز دور می شود.

تقویت یقین از دیگر آثار صبر و استقامت است؛ امام علی (ع) در این باره می فرمایند: أَصْلُ الصَّبْرِ حُسْنُ الْيَقِينِ بِاللَّهِ؛ اصل صبر، داشتن یقین راستین به خداوند است. منظور از یقین راستین به خداوند این است که انسان به حکمت خداوند اعتقاد قلبی داشته و به این باور برسد که خداوند نسبت به مصالح بندگان و اسرار ورای هر اتفاق

^{۲۳} بحار الانوار، مجلسی، جلد ۷۴، صفحه ۲۱۱

^{۲۴} سوره زمر، آیه ۱۰

کاملاً آگاه است؛ لذا در برخورد با اتفاقات و بلايا صبر پيشه می کند تا در زمان مشخص حکمت خداوند آشکار شود.

۲. بعد اجتماعی

در زندگی اجتماعی نیز انسان صابر رفتاری متفاوت از انسان عجل نشان داده و موفقیت های چشم گیری نسبت به سایرین دارد؛ این موضوع نشان می دهد که صبر نه تنها زندگی فردی انسان را متحول کرده بلکه به پیشرفت او در زندگی اجتماعی نیز کمک می کند؛ در ادامه به بعضی از آثار صبر در این زمینه پرداخته شده است .

الف. هم زیستی مسالمت آمیز

جامعه از افراد مختلف با اخلاق و روحیات متفاوت تشکیل شده است. لازمه داشتن زندگی مسالمت آمیز در جامعه، برخوردار بودن از روحیه بردباری و سعه صدر است. تمام پیامبران الهی در برخورد با دیگران چنین بوده اند. وجود چنین روحیه ای انسان ها را به یکدیگر نزدیک تر می کند، امام علی (ع) در این باره می فرماید: بِالْحِلْمِ تَكْثُرُ الْأَنْصَارُ^{۲۵}؛ بردباری یاران را بسیار می گرداند.

ب. پیروزی در کارها

پیروزی و موفقیت در انجام امور از جمله آرزوهای همیشگی بشر است که عمده ترین عامل آن صبر و شکیبایی است؛ امام علی (ع) در این خصوص می فرمایند: فِي الصَّبْرِ ظَفَرٌ^{۲۶}؛ پیروزی در صبر است.

در قرآن کریم علت پیروزی سپاه اسلام را در مقابل سپاه دشمنان، شکیبایی و استقامت برخاسته از ایمان به خدا و اعتقاد به معاد معرفی می نماید: إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ عِشْرُونَ صَابِرُونَ يَغْلِبُوا مِائَتِينَ وَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مِائَةٌ يَغْلِبُوا أَلْفًا^{۲۷}؛ هر گاه بیست نفر از شما صاحب صبر و استقامت باشند، بر دویست نفر و اگر صد نفر باشند بر هزار نفر غلبه می کنند.

به فرموده امیرالمومنین علی (ع) اگر یک اجتماع شکیبایی را با ایمان و تلاش مقرون سازد، به پیروزی در امور دست پیدا کرده و شیری نی ای ن همراهی را نیز می چشد.

^{۲۵} غررالحکم و دررالحکم، آمدی، جلد ۱، صفحه ۲۹۶

^{۲۶} غررالحکم و دررالحکم، آمدی، جلد ۱، صفحه ۳۷۸

^{۲۷} سوره انفال؛ آیه ۶۵

ج: رسیدن به خودکفایی

امروزه میتوان گفت مهم ترین عامل پیشرفت در زمینه های مختلف علمی، پزشکی، اقتصادی و صبر و شکیبایی در دستیابی به نتایج دلخواه است. هرچه افراد یک جامعه میزان شکیبایی خود را در برابر مشکلات بیشتر کنند در رسیدن به خودکفایی نقش مؤثرتری خواهند داشت. در روایات علت عقب ماندگی جوامع، عدم شکیبایی افراد در سختی ها معرفی شده است: مَنْ لَمْ يَصْبِرْ عَلَى كَدِّ صَبْرٍ عَلَى الْأَفْلَاسِ؛ هر کس بر رنج و کوشش صبر نکند باید نا داری را تحمل کند.

نتایج

امروزه انسان ها به واسطه مسائل و مشکلاتی که با آن ها دست و پنجه نرم می کنند، کم طاقت شده و آستانه تحمل آن ها کاهش پیدا کرده است و در زندگی فردی و اجتماعی انسان ها تاثیرات منفی بسیاری گذاشته است؛ لذا پرداختن به بحث صبر و بردباری جهت ایجاد آراوش روانی در درون انسان ها و کاهش نزاع و درگیری بین انسان ها ضروری است.

صبر در آیات و روایات از جایگاه والایی برخوردار بوده به طوری که در قرآن بیش از ۷۰ مرتبه به آن اشاره شده است؛ همچنین پیامبر اکرم (ص) نیز صبر را از نشانه های مومن می دانند. صبر در اصطلاح علم اخلاق به معنای وادار کردن نفس به انجام یا ترک آن چیزی است که عقل و شرع اقتضاء دارد و در احادیث به دو قسم تقسیم می شود: صبر نفسی و صبر بدنی. البته مراتبی نیز برای صبر بیان شده است مانند صبر بر معصیت، صبر مصیبت و صبر بر طاعت که برای رسیدن به هر یک از آن ها موانعی وجود دارد اعم از پیروی از هوای نفس، غفلت از یاد خدا، خشم و غضب و انسان هنگامی که به این فضیلت دست پیدا می کند، ابتدا ایمان و یقین در او رشد کرده و به یک آرامش درونی می رسد که باعث تقویت روحیه شکست ناپذیری در او می شود؛ البته در بعد اجتماعی نیز پیامدهایی مانند هم زیستی مسالمت آمیز، رسیدن به خودکفایی و دارد.

منابع

* قرآن

* نهج البلاغه

۱. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، چاپ سی و ششم، انتشارات دارالکتب اسلامیه، تهران، ۱۳۸۷
۲. طباطبایی، محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه محمد باقر، چاپ پنجم، دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، قم، ۱۳۷۴
۳. مکارم شیرازی، ناصر، پیام امام، چاپ اول، انتشارات دارالکتب اسلامیه، تهران، ۱۳۸۶
۴. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ قرآن، چاپ دوم، تهران، انتشارات مرتضوی، ۱۳۷۴
۵. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، چاپ سوم، موسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، تهران، ۱۳۷۷
۶. نراقی، ملا احمد، معراج و سعادت، چاپ هفتم، موسسه انتشارات هجرت، زمستان ۱۳۷۹

۷. مطهری، مرتضی، مجموعه آثار استاد شهید مطهری، انتشارات صدرا، قم، ۱۳۷۷
۸. خامنه ای، سید علی، گفتاری در باب صبر، چاپ اول، دفتر نشر انقلاب اسلامی، تهران، ۱۳۸۳
۹. مصباح یزدی، محمدتقی، پند جاوید، چاپ چهارم، انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، قم، زمستان ۱۳۹۰
۱۰. مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، انتشارات اسلامیه، قم، اسفند ۱۳۸۰