

## بررسی مقام «صبر» در متون عرفانی ادب فارسی و راهکارهای عملی آن در روانشناسی مثبت‌گرا

وجیهه ربیع<sup>۱</sup>

دکتر سید علی اصغر میرباقری فرد<sup>۲</sup>

دکتر سید مرتضی هاشمی بابا حیدری<sup>۳</sup>

### چکیده

انسان معاصر با مشکلات روانی مختلفی روبه‌رو است. در سال‌های اخیر برخی از روانشناسان در شاخه روانشناسی مثبت‌گرا برای حل این مشکلات به معنویت توجه و گرایش نشان داده‌اند. عرفان ایرانی - اسلامی که سنت معنوی شناخته‌شده‌ای است و بیشتر در قالب متون ادبی بروز و ظهور یافته است به معارف والایی اشاره دارد که می‌توان در پرتو آموزه‌های روانشناسی جدید برداشت‌ها و نتایج جدیدی از آن به دست آورد و بین این دو معرفت، تطبیق و مقایسه صورت داد. بررسی متون مثنوی ادبی که در آن تجربه‌های عرفانی نمود یافته است و ابعاد معنوی بشر را بازتاب می‌دهد، می‌تواند دستاوردهای عینی و تجربی در اختیار روان‌شناسان قرار دهد. یکی از موضوعاتی که می‌تواند در این دو حوزه، مقایسه و تطبیق شود، صبر است. بدین منظور در نوشته حاضر تعریف، اهمیت، انواع و درجات مقام عرفانی صبر در متون مثنوی عرفانی ادب فارسی استخراج شد، جایگاه صبر از منظر روانشناسی و نتایج و پیامدهای عملی آن در زندگی انسان امروز بررسی گردید و مفهوم صبر از دیدگاه این دو معرفت با یکدیگر تطبیق و مقایسه شد. نتایج نشان داد تعاریف صبر و مبانی عملی آن در متون عرفانی در مواردی با تعابیر مختلف صبر در روانشناسی مشابهت و نزدیکی می‌یابد.

**کلیدواژه‌ها:** صبر، عرفان اسلامی، روانشناسی مثبت‌گرا، مثنوی معنوی.

vajiherabi@yahoo.com

bagheri@ltr.ui.ac.ir

sm.hashemi@ltr.ui.ac.ir

۱. دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی دانشگاه اصفهان

۲. استاد زبان و ادبیات فارسی دانشگاه اصفهان (نویسنده مسئول)

۳. دانشیار زبان و ادبیات فارسی دانشگاه اصفهان

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۲/۶ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۱۰/۲۹

## ۱. پیشگفتار

در دهه‌های اخیر، شاخه‌ای از دانش روانشناسی به معنویت و مثبت‌گرایی توجه پیدا کرده تا با فاصله‌گرفتن از جهان‌بینی ماده‌گرایی و تجربیات حسی، قوانینی را که بر لایه درونی انسان حاکم است، بشناسد و راه‌های بهتری در رسیدن به سلامت روان شناسایی کند (میرمهدی و دیگران، ۱۳۹۵: ۱۱۷-۱۲۳). تحقیقات جدید نشان داده است ارتباطی بسیار قوی میان معنویت و آرامش درونی یا همان بهداشت روانی وجود دارد (وست، ۱۳۹۳: ۲۳-۴۵). از جمله مهم‌ترین مشکلات روحی انسان به‌ویژه در عصر کنونی، اضطراب، افسردگی، نبود آرامش روانی و اطمینان قلبی است. تکنیک‌هایی که در روانشناسی مثبت‌گرا برای درمان بیماری‌های روحی استفاده می‌شود، همه برای دستیابی فرد به چنین آرامشی است. در این راستا توجه به مفهوم «صبر» که یکی از بهترین روش‌ها برای رسیدن به آرامش درون است، موضوع بسیاری از تحقیقات روانشناسان در این حوزه قرار گرفته است. در این تحقیقات، روانشناسان در پی تبیین و کشف آثار مثبت و کاربردی صبر در زندگی انسان‌ها برآمده‌اند.

از سوی دیگر عرفان اسلامی - ایرانی سنت دیرینه شناخته‌شده‌ای در حوزه معنویت و بروز اندیشه‌های معنوی به شمار می‌آید. این اندیشه‌ها به بهترین شکل در متون ادبی بازتاب یافته است. در متون ادبی عرفانی آموزه‌ها و تعالیم معنوی عرفا بیان شده است که توانایی‌های معنوی انسان را آشکارتر می‌سازند و می‌توانند راهکارهایی برای دستیابی به فضاهای معنوی نشان دهند. کاربرد آموزه‌های معنوی در اندیشه عرفا در موضوعات مختلف عرفانی نمود یافته است. بخشی از این موضوعات در عرفان با عنوان «مقامات» شناخته می‌شود. یکی از مهم‌ترین مقامات عرفانی، «صبر» است که در نظر عرفا از طریق آن همه کمالات نفسانی و غیرنفسانی به دست می‌آید. این مقام ویژگی‌هایی دارد که با تحقق آن بسیاری از صفات پسندیده انسانی دیگر نیز در وجود فرد پدید می‌آید. به کمک صبر انسان در برابر سختی‌ها تاب می‌آورد و بر خود مسلط می‌شود و در این آرامش می‌تواند به سمت خوبی‌ها گام بردارد. صبر پذیرفتن بلا و بردباری و شکیبایی در برابر آن است (دهباشی و میرباقری‌فرد، ۱۳۸۸: ۲۴۰). بنابراین نخستین و شاید مهم‌ترین فایده صبر، تسلط بر وجود خویش است. به اعتقاد عرفا بسیاری از کمالات انسانی از صبر حاصل می‌شود و از این رو شاید بتوان صبر را مادر صفت‌های پسندیده انسانی تلقی کرد.

هدف اصلی این جستار، مطالعه و شناخت مبانی این مفهوم در متون ادبی عرفانی با رویکرد کاربردی و بررسی راهکارهای عملی تحقق آن در وجود انسان است. به این منظور تعریف صبر، مراتب، انواع و نتایج آن در متون ادبی عرفانی با رویکرد کاربردی بررسی شد. از سوی دیگر کارکرد صبر در روانشناسی مثبت‌گرای امروز و تأثیر آن در درمان بیماری‌های روحی و آسیب‌های روانی ناشی از کمبود روح معنویت در وجود افراد بررسی و تبیین شد. پس از آن مفهوم صبر در این دو حوزه تطبیق و مقایسه شد و تشابهات این مفهوم در آنها نشان داده شد. برای نمونه این تشابهات به‌طور تطبیقی در یکی از متون ادبی عرفانی، مثنوی مولوی، شناسایی و تحلیل گردید. این‌گونه تحقیقات می‌کوشد با بیان کاربردهای آموزه‌های معنوی، به روانشناسی در رسیدن به اهداف آن که آرامش درونی و بهداشت روانی و بهزیستی آدمی است، کمک کند.

## ۲. پیشینه پژوهش

پژوهش‌های زیر موضوع صبر را در متون عرفانی یا تحقیقات روانشناختی بررسی کرده‌اند؛ اما در زمینه موضوع این نوشتار تاکنون تحقیق مستقلی صورت نگرفته است: خوشحال دستجردی (۱۳۸۴): در این کتاب موضوع صبر در متون عرفانی با آموزه‌های قرآنی مقایسه شده است. در این کتاب درباره مباحث روانشناسی و تطبیق آن با حوزه عرفان تحقیقی صورت نگرفته است.

ایزدی طامه و دیگران (۱۳۸۹) در تحقیق خود با عنوان «مقایسه تأثیر آموزش صبر و حل مسئله بر کاهش پرخاشگری و انتخاب راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی»، مهم‌ترین پیامدهای صبر را استخراج کرده‌اند. این تحقیق به صورت مطالعه موردی روی دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی بوده و با موضوع این مقاله که بررسی و تطبیق مفهوم صبر در حوزه عرفان و روانشناسی است، متفاوت است.

افراسیاب‌پور (۱۳۹۰): در این کتاب ارتباط میان دو علم عرفان و روانشناسی و مباحث مشترک میان آنها که مهم‌ترین آن شناخت و تربیت نفس است، بررسی شده است. اما درباره مفهوم صبر که این مقاله سعی دارد آن را در موضوعات عرفانی و روانشناسی تبیین و تحلیل کند، مبحثی مطرح نشده است.

رزمزن (۱۳۹۰) در پایان‌نامه خود با عنوان «بررسی رابطه مؤلفه‌های صبر و تاب‌آوری با تعالی معنوی در دانشجویان دانشگاه شیراز» نشان داده که رابطه مثبت معنادار میان تمام مؤلفه‌های صبر و تعالی معنوی و مؤلفه‌های تاب‌آوری و تعالی معنوی وجود دارد. این پایان‌نامه فقط با نگاه روانشناختی نوشته شده است و در آن درباره موضوعات عرفانی تحقیقی انجام نشده است.

یوسفی و مرحمتی (۱۳۹۴) در مقاله خود با عنوان «بررسی رابطه بین ابعاد صبر و بهزیستی روانشناختی» نشان دادند ابعاد صبر شامل شکیبایی، متعالی‌شدن، رضایت و استقامت با نمره کل بهزیستی رابطه مثبت و معنی‌دار دارد. این مقاله با موضوع تحقیق حاضر که با هدف تطبیق مفهوم صبر در حوزه‌های ادبیات عرفانی و روانشناسی انجام شده است، ارتباط معنادار و همسویی پیدا نمی‌کند.

چنانکه ملاحظه می‌شود بیشتر نوشته‌های پژوهشی درباره صبر یا فقط به این موضوع در حوزه عرفان توجه داشته‌اند و یا آن را از منظر دانش روانشناسی بررسی کرده‌اند. این پژوهش کوشیده است با رویکرد کاربردی به موضوع عرفانی صبر توجه داشته باشد و تعریف و ویژگی‌های آن را با آنچه در علم روانشناسی درباره اهمیت و کاربرد صبر در ایجاد سلامت روان مطرح شده، مقایسه و تطبیق کند. این پژوهش از جمله نخستین تحقیقات در زمینه مطالعات بین دو حوزه عرفان و روانشناسی، سعی داشته است اشتراکات کاربردی این مفهوم را در این دو حوزه نشان دهد تا در تحقیقات بعدی با شناخت کاربردی موضوعات معنوی در متون عرفانی بتوان از میان آن الگویی عملی در اختیار روان‌درمانگران قرار داد.

### ۳. صبر در عرفان اسلامی

#### ۳.۱. تعریف و انواع صبر

تعاریفی که بیشتر عرفا از صبر ارائه داده‌اند، برگرفته از مفهومی است که در قرآن و روایات آمده است. پیامبر(ص) در خبری ایمان را صبر و خوش‌خویی معرفی می‌کند (قشیری، ۱۳۸۵: ۲۸۵).

صبر به معنای شکیبایی و بردباری برای خداست و برخی آن را خودداری از شکایت نیز معنا

کرده‌اند (نک: فراهیدی، ج ۷، ۱۴۱۰ق: ۱۱۵).

صبر یکی از مهم‌ترین مقامات عرفانی است. مقامات، مراحل و مراتبی هستند که انسان در راه تزکیه نفس خود باید آنها را طی کند. این مراتب کسبی هستند؛ به این معنا که با تلاش خود فرد حاصل می‌شوند. بنابراین مقام صبر تنها با سعی و تلاش درونی خود فرد به دست می‌آید و افراد صبور با تلاش فردی توانسته‌اند این توانایی درونی خود را آشکار سازند.

در متون عرفانی تعاریف متعددی از صبر آمده است که در یک نگاه کلی می‌توان مفاهیم مشترک آنها را به‌عنوان مهم‌ترین تعاریفی که عرفا از صبر ارائه داده‌اند، در موارد زیر خلاصه کرد:

۱- بازداشتن نفس از مکروهات و مناهی (قشیری، ج ۵، ۱۴۲۵ق: ۲۷۷ و کاشانی، ۱۳۸۲: ۹۷).

۲- انتظار گشایش کار از خدا و بازداشتن نفس از ناله با وجود بلا (کلابادی، ۱۳۷۱: ۹۴؛ مستملی

بخاری، ج ۳، ۱۳۶۵: ۱۲۲۸ و ج ۵: ۲۰۴۶).

۳- تحمل سختی برای خداوند و روی‌ترش‌ناکردن (قشیری، به نقل از جنید، ۱۳۸۵: ۲۷۹).

۴- فرق‌نکردن میان حال نعمت و محنت به آرام خاطر هر دو حال (قشیری، به نقل از جریری،

۱۳۸۵: ۲۸۱).

۵- پنهان‌داشتن محنت (مبیدی، ج ۹، ۱۳۷۱: ۱۷۲).

بدین ترتیب شاید بهترین تعریفی که برای صبر ذکر شده و در واقع جمع نظرات همه عرفا در آن آمده است، از این سخن دریافت شود: «حدّ صبر آن است که اعتراض بر تقدیر نکنی» (قشیری، به نقل از ابوعلی دقاق، ۱۳۸۵: ۲۸۶). در نظر عرفا تسلیم‌بودن انسان در مقابل تقدیر الهی، نشان دهنده ایمان او به خداوند است و چون عرفا محور و اساس همه رفتارهای انسان را در شکل‌گیری رابطه انسان با خداوند می‌دانند، صبر نیز در نظر آنها توجه خاص به خداوند در هنگام نزول سختی‌هاست. از دیدگاه آنان این ایمان و باور به حضور خداوند تا جایی پیش می‌رود که انسان در هر شرایطی زبان به اعتراض نمی‌گشاید و هر اتفاقی را از جانب خداوند با رضایت می‌پذیرد. اهمیت مقام صبر در نظر عرفا به‌حدی است که برخی «تصوف» را همان صبر دانسته‌اند: «التصوّف الصبر تحت الامر و النهی»؛ (محمد بن منور، ۱۳۳۲: ۳۸۳).

صبر تنها در هنگام سختی‌ها و دشواری‌ها به کار نمی‌آید، بلکه انسان در خوشی‌ها و شادی‌ها نیز باید با توجه به خداوند صبر پیشه کند. عرفا صبر را براساس شرایط و حالتی که انسان در آن قرار می‌گیرد، به دو دسته کلی تقسیم کرده‌اند:

۱- صبر بر مراد و آرزو: کارهایی که کاملاً مطابق خواسته و میل انسان است، ولی به دلیل شری که در آن هست، نباید آن را انجام داد؛ عرفا به این نوع صبر، صبر بر منهیات (هجویری، ۱۳۳۶: ۱۰۳؛ قشیری، ۱۳۸۵: ۲۷۸ و عطار، ۱۳۴۶: ج ۱، ۲۳۵) و صبر در برابر معصیت (میبدی، ۱۳۷۱: ج ۱، ۱۷۲) نیز گفته‌اند. نتیجه این نوع صبر، صحبت و هم‌نشینی خدا دانسته شده است: «چون مراد از بنده جدا گردد، در فوات مراد صحبت حق یابد و چون بر فوات مراد صبر نکند از حق رجوع آرد» (کلابادی، ۱۳۷۱: ج ۳، ۱۲۲۷).

۲- صبر بر مکروهات: کارهایی که برای انسان خوشایند و مطابق میل و خواسته او نیست، ولی به سبب خیری که در آن هست، باید آن را بپذیرد و در انجام آن صبر پیشه کند (دهباشی و میرباقری فرد، ۱۳۸۸: ۲۴۰)؛ این نوع صبر در زبان عرفا صبر در طاعت حق نیز گفته شده است (قشیری، ۱۳۸۵: ۲۷۸ و میبدی، ۱۳۷۱: ج ۱، ۱۷۲)؛ همچنین صبر در مصیبات و بلاها (هجویری، ۱۳۳۶: ۱۰۳ و میبدی، ۱۳۷۱: ج ۱، ۱۷۲) که همان سختی‌ها و تلخی‌های زندگی هستند نیز از زمره این نوع صبر به شمار می‌آید.

در نظر عرفا هرکدام از انواع صبر تنها برای خداست که ارزش می‌یابد؛ بنابراین بهترین نوع صبر، صبوری دانسته شده است که برای خداوند باشد نه از ترس دوزخ: «صبر آن کس قوی است که نصیبه خود از میان برگیرد، تا صبرش حق را بود، نه ایمنی تن خود را از دوزخ» (هجویری، ۱۳۳۶: ۱۰۳؛ عطار، ج ۱، ۱۳۴۶: ۳۶).

علاوه بر صبوری که انسان در برابر خالق خویش و در ارتباط با خداوند حاصل می‌کند، «صبر در برابر مخلوق» نیز نوع دیگری از صبر بیان شده است. انجام این نوع صبر را به سه صورت دانسته‌اند: «با خلق به صبر به سه چیز است: به توان ایشان از ایشان راضی بودن، عذرهای ایشان بازجستن و داد ایشان از توان خود بدادن» (قشیری، ۱۳۸۵: ۷۴۶).

صبر چه در حالت فردی و چه در روابط اجتماعی، میزان و درجاتی دارد. عرفا مراتب صبر را به لحاظ مقدار تحمل و شکیبایی صبرکنندگان به سه مرتبه تقسیم کرده‌اند:

۱- متصبران: کسانی که صبر پیشه می‌کنند، ولی گاهی تحمل خود را از دست می‌دهند؛

۲- صابران: کسانی که از صبر عاجز و ناتوان نمی‌شوند؛

۳- صَبَّارَان: کسانی که اگر تمام بلاهای عالم بر سرشان فروآید، توان خود را از دست نمی دهند (دهباشی و میرباقری فرد، ۱۳۸۸: ۲۴۰).

بدین ترتیب صبر در نظر عرفا پذیرفتن حکم خداوند و قبول سختی هاست، بدون اعتراض و شکایت که فقط از طریق توجه انسان به خداوند و در هنگام رابطه خالصانه او با خدا حاصل می شود. صبر در شرایط سخت و زمان خوشی ها و در حالات فردی و روابط اجتماعی ظهور و بروز می یابد. در تمام این شرایط و حالات انسان مراتب و درجات مختلف صبر را می تواند در خود محقق سازد.

### ۲.۳. نتایج و آثار صبر

مقامات عرفانی که در مجاهده با نفس و تزکیه آن حاصل می شوند، بهترین روش برای دستیابی به نیروهای معنوی هستند. ازین منظر انسانی که قصد انجام این مجاهدات را دارد با آگاهی از فواید و نتایج آن بهتر می تواند مسیر پیش رو را طی کند. عرفا در متون عرفانی نتایج و فواید بسیاری برای مقام صبر و فرد صابر بیان کرده اند که از جمله مهم ترین آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- دفع بلا

«محنت ها و بلاهای زمانه مرا زهر چشانید... لکن بلا به صبر دفع کردم» (کلابادی، ۱۳۷۱: ج ۳، ۱۲۳۳).

- افزایش قرب الهی و وصول به حق

«صبر را علت زیادت قربت گردانید» (هجویری، ۱۳۸۶: ۲۵؛ نجم رازی، ۱۳۵۳: ۹۵).

- کسب بهترین جزاها

از جمله: عزت و سربلندی، درجات اعلی، برخورداری جاویدان، ثواب جزیل، خیر بسیار (عطار، ۱۳۴۶: ج ۱، ۷۳؛ غزالی، ۱۳۷۱: ج ۱، ۴۳۴ و کاشانی، ۱۳۸۱: ۳۸۴)؛ قرارگرفتن در جمع مقربان الهی (میبدی، ج ۳: ۷۲۹).

- توانگری و بی نیازی از غیر خدا

«صبر کردن خدای را توانگری بود» (قشیری، ۱۳۸۵: ۲۸۲)؛ «هرگاه نفس در مواقف حاجات به اعطای صبر مسامحت نماید، غنای حقیقی از ماسوی الله حاصل آید» (کاشانی، ۱۳۸۱: ۲۴۹).

- دستیابی به خواسته ها

«هر آن کس که روی از خلق بگرداند و روی دل در حضرت عزت کند، حق - تعالی - آنچه ملتمس او بود بی واسطه سؤال بدو رساند. این مقام میسر نشود آلا به مصابرت شداید» (سهروردی، ۱۳۷۴: ۷۵).

- ایمان

«باید که صبر معتصم و متمسک خود سازد تا ایمان وی بیفزاید» (میبیدی، ج ۹: ۱۷۲).

- خیر و گشایش

«دانستند که صبر کلید فرج است» (میبیدی، ج ۳: ۷۲۹).

- کسب رضای الهی

«ثمره صبر رضای حق تعالی است» (سهروردی، ۱۳۷۴: ۸۷).

هرکدام از این نتایج و آثار، توان و نیروی معنوی مناسبی برای به دست آوردن صبر به فرد می‌بخشد. در نظر عرفا صبر، تنها راه رسیدن به خواسته‌هاست. نتیجه صبر، دفع بلاها و سختی‌ها و دستیابی به آرزوهاست؛ آن هم درحالی که ایمان به خدا و رضا و نزدیکی به او نیز حاصل شده است.

#### ۴. صبر در روانشناسی مثبت‌گرا

صبر از منظر روانشناختی یک ویژگی روانی و ثبات درونی است که نقش ارزشمندی در پیشگیری و درمان سلامت روانی و ثبات زندگی انسان دارد و یکی از شاخصه‌های مهم برای نشان دادن سلامت روحی و روانی انسان عصر جدید است. «افراد خودشکوفای به مدد صبر برای رسیدن به اهداف والا و درگیر نشدن با خواسته‌های زودگذر در صورت لزوم در مسیر پیشرفت برای کمک به خود و دیگران، در مقابل آنچه نادرست و قابل اصلاح است می‌ایستند، جسارت نشان می‌دهند و در مباحثه صریح، اما بدون تعصب و افراط، مقصود خود را برای حل مشکل بیان می‌کنند» (شکوفه‌فرد و خرمایی، ۱۳۹۱: ۱۰۸). بنابراین صبر عامل ارتقای سطح رفتارها و روابط اجتماعی فرد به شمار می‌رود. همچنین صبر، خویشتن‌داری فرد در مقابل امور زندگی است؛ به گونه‌ای که در برابر تنگناها و گرفتاری‌های روزمره کمتر بی‌تاب می‌شود و با مهار نفس و ظهور واکنش‌های عقلانی با مسائل برخورد می‌کند. صبر نوعی مقاومت در برابر احساسات و عواطف و طغیان ناگهانی کنش‌های درونی و بیرونی است.



روانشناسی مثبت‌گرا (positive psychology) به‌عنوان شاخه‌ جدیدی از روانشناسی به مطالعه علمی نیرومندی‌ها و بهزیستی ذهنی انسان نظر دارد (3: Seligman, 2000). مؤلفه اصلی و شناختی بهزیستی ذهنی، رضامندی زندگی است که ارزیابی کلی شخص از زندگی، جنبه کلیدی بهزیستی ذهنی و کیفیت زندگی به شمار می‌آید (4: Huebner, 2004). ظهور و اوج‌گیری روانشناسی مثبت‌نگر در سال‌های اخیر موجب شد تا علاقه و توجه به ابعاد مثبت کارکرد روانشناختی به صورت رویکردی نوین در پژوهش‌های بهزیستی روانشناختی افزایش پیدا کند. با گسترش روانشناسی مثبت‌گرا به‌عنوان یک رویکرد کل‌نگر، نگرش درباره اختلالات از چارچوب پزشکی و الگوی تک‌عاملی تاحدودی خارج می‌شود و محققان برآنند که باید به دنبال گسترش توانمندی‌ها، فهم کامل گستره تجارب انسان مانند خودشکوفایی، ایجاد رضایت از زندگی و بهزیستی افراد بود.

در این شاخه از روانشناسی سه حیطه‌ای که به نظر می‌رسد مبنای کلی تحول بهینه را تشکیل می‌دهند عبارتند از: رشد شخصی، بهزیستی ذهنی و شخصیت مقاوم در برابر استرس (Campton, 1996: 410). از این میان، مفهوم بهزیستی می‌تواند ارتباط نزدیکی با مفهوم صبر داشته باشد. بهزیستی روانی، ارزیابی مثبت فرد از خود و زندگی، رشد مداوم، اعتقاد به زندگی هدفمند، داشتن روابط گرم با دیگران، اداره‌کردن زندگی خود و غلبه بر مسائل محیط و قبول و پذیرش آن است (ملتفت و خیر، ۱۳۹۱: ۱۸). الگوی بهزیستی روانشناختی یا بهداشت روانی مثبت از مهم‌ترین الگوهای این حوزه به‌شمار می‌رود که در آن بهزیستی در تحقق استعدادها و توانایی‌های فرد متجلی می‌شود (212: Ryff, 1995).

حال این سؤال پیش می‌آید که چگونه می‌توان به بهزیستی روانشناختی دست یافت. برخی از دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که معنویت بخش مهمی از زندگی اجتماعی و روانشناختی فرد را تشکیل می‌دهد و افراد با گرایش دینی و با این عقیده که در جهان مقصد والایی وجود دارد، می‌توانند بهزیستی و شادکامی خود را ارتقاء بخشند (میرمهدی و دیگران، ۱۳۹۵: ۲۴). مفهوم معنویت و تشابه و تمایز آن با دین و باورهای مذهبی در تحقیقات برخی روانشناسان بحث و بررسی شده است (اسپلیکا و دیگران، ۱۳۹۰: ۱۰-۱۶). در مفهوم کلی، معنویت به معنای باور به حضور و رابطه با نیروی متعالی است که به همه جنبه‌های زندگی هدف، معنا و شیوه عملکرد می‌دهد

(میرمهدی و دیگران، ۱۳۹۵: ۲۵). روانشناسان مثبت‌نگر معتقدند علم و عمل کامل روانشناسی باید درک رنج کشیدن و شادمانی، تعامل آنها و مداخلات معتبری که هم رنج را کاهش دهد و هم شادمانی را افزایش دهد، دربرگیرد (قمری، ۱۳۸۹: ۸۰)؛ اعمال معنوی می‌تواند باعث هماهنگی نیت و رفتار شود و به روابط مثبت و معنادار بینجامد. یکی از مفاهیم معنوی که از شناخته‌شده‌ترین روش‌های سازگاری نیز به حساب می‌آید «صبر» است. صبر در روانشناسی تعاریف متعددی یافته است. از یک منظر صبر در روانشناسی مثبت‌گرا یکی از روش‌های خودنظم‌دهی است که موجب اعتدال روان آدمی می‌گردد. منظور از خودنظم‌دهی، قدرت استفاده از راهبردهایی است که در مقابل محرک‌های درونی (از قبیل افکار و حالاتی مثل غضب و خشم) یا محرک‌های محیطی (رویاریبی با حوادث ناگوار، ناکامی‌ها یا خوشی‌های افراطی...) انسان را از عدول از تعادل باز می‌دارد. انسان، کمال‌طلب است و پیمودن مسیر تکامل در طول زندگی با موانع بسیاری روبه‌روست و پیمودن این مسیر تا رسیدن به اهداف مختلف در زندگی، نیازمند صبوری است (غباری بناب و خدایاری‌فرد، ۱۳۷۹: ۵۲). انسان در کنار به‌کارگیری توانمندی‌های شناختی، اجتماعی و عاطفی خود و با کمک‌گرفتن از روش صبر می‌تواند ظرفیت‌های ناشناخته‌اش را کشف کند و بر توانمندی‌هایش بیفزاید؛ بنابراین انسان صبور با کنترل رفتار خویش، تصویر ذهنی مثبت‌تری از خود به نمایش می‌گذارد و احساس خودباوری و ارزشمندی بیشتری نیز کسب می‌کند (ایزدی طامه و دیگران، ۱۳۸۹: ۲۱۰). صبر به ما تحمل و همدلی بیشتری می‌دهد و موجب بهبود روابط فرد با دیگران می‌شود و ما را با امید پیوند می‌دهد و برتری ایجاد می‌کند و به ما کمک می‌کند تصمیمات بهتری گرفته شود (ریان، ۱۳۸۸: ۳۵). همچنین صبر، نقش مؤثری در تأمین بهداشت روان دارد و احساس رضایت و پذیرش را در افراد افزایش می‌دهد و از آسیب‌های روانی پیشگیری می‌نماید (صفورایی پاریزی، ۱۳۸۹: ۱۲۰).

پژوهش‌های محققان بیانگر آن است که در سال‌های اخیر به‌ویژه در ایران توجه به مفاهیم معنوی و عرفانی افزایش یافته است. در عرفان اسلامی، مقام صبر معنای عمیقی دارد و بیان یک تعریف واحد برای آن امکان‌پذیر نیست. به‌همین سبب عرفا هم به‌جای بیان تعریف واحد از صبر به بیان مصداق‌های آن پرداخته‌اند. با این حال در یک تعریف کوتاه می‌توان گفت: «صبر، استقامت و پایداری در برابر تمام عواملی معرفی می‌شود که انسان را از رسیدن به مراتب کمال فطری بشر باز می‌دارد»

(خوشحال دستگردی، ۱۳۸۳: ۶۳). کاربرد مفاهیم معنوی از جمله صبر و پیوند آن با روانشناسی مثبت‌گرا در حوزه بهزیستی و سلامت روان موضوع تحقیقات پژوهشگران قرار گرفته است. با بررسی این پژوهش‌ها می‌توان به مبانی، آثار و نتایج صبر از دیدگاه روانشناسی در زندگی امروز دست یافت.

#### ۴. ۱. مبانی عملی صبر در روانشناسی مثبت‌گرا

##### ۴. ۱. ۱. مقابله با فشار روانی

منظور از فشار روانی «شرایطی است که در نتیجه تعامل میان فرد و محیط به وجود می‌آید و موجب ایجاد ناهماهنگی، چه واقعی و چه غیر واقعی، بین توانایی‌های زیستی، روانی و اجتماعی فرد با پیامدهای یک موقعیت می‌گردد» (سارافینو، ۱۳۸۴: ۱۳۹). در صورتی که بین فشار موقعیتی و منابع درونی فرد تعادل وجود داشته باشد، فشار روانی پدید نمی‌آید. در نتیجه اگر فردی شکیبایی پیشه کند، دچار فشار روانی نمی‌شود.

نکته دیگر درباره فشار روانی، مفهوم «سخت‌رویی» است. سخت‌رویی، مجموعه‌ای از ویژگی‌های روان‌شناختی است که از بروز واکنش‌های افراد به شرایط یا رویدادهای بالقوه فشارزا جلوگیری می‌کند (Kobasa, 1982: 400). ترکیب و تلفیق سه مفهوم «تعهد»، «کنترل» و «مبارزه‌جویی» زمینه‌ساز مفهوم «سخت‌رویی» است (Maddi, 1999: 69). سخت‌رویی از آنجا با مفاهیم معنوی و از جمله صبر پیوند می‌خورد که فرد با افزایش گرایش معنوی، به نوعی خودکنترلی دست می‌یابد که مانع اثربخشی شرایط بیرونی می‌شود و در نتیجه، کمتر در تأثیر شرایط نامناسب قرار می‌گیرد (تبرایی و دیگران، ۱۳۸۷: ۴۲).

در تفکرات معنوی اسلامی مشکلات و حوادث زندگی در واقع، آزمایش‌هایی هستند که خداوند برای امتحان بندگانش سر راه آنها قرار داده است و آنها باید در این شرایط، به جای هراس و وحشت، در پی یافتن راه‌حل مناسب باشند تا از این امتحان سر بلند بیرون بیایند. در عین حال، خداوند به آنها وعده یاری و کمک نیز داده است (ایزدی طامه، ۱۳۸۹: ۱۸۴). با اتکا به خداوند و صبر، موقعیت‌های غیرقابل کنترل در اختیار فرد قرار می‌گیرد و سخت‌رویی افزایش می‌یابد (Fountoulakis, 2008, 495). همچنین روش آموزش صبر به سبب برخورداری از پشتوانه نظری قوی و نزدیکی با فضای فکری و فرهنگی مردم ایران، موجب ایجاد تغییراتی در سخت‌رویی، تعهد،

کنترل و مبارزه‌جویی آزمودنی‌ها شده است. در آموزش صبر، سعی می‌شود افراد خطرها و بحران‌ها را بیش از حد خطرناک یا وخیم ارزیابی نکنند. این کار با تفهیم این مطلب صورت می‌گیرد که گاهی بحران‌ها از سوی پروردگار و برای امتحان انسان و نیز روشن شدن نتیجه برای انسان است و حتی به رشد و تعالی انسان منجر می‌شود. بدین‌روی، سعی می‌شود به جای تمرکز بر مشکل، به شیوهٔ مقابله با مشکل تأکید شود تا فرد از بیشترین منابع مقابلهٔ خود استفاده کند (غضنفری و دیگران، ۱۳۹۵: ۱۰۰).

#### ۴. ۱. ۲. موفقیت در زندگی

یکی از دلایل مهم موفقیت در کار، تحصیل و برقراری روابط اجتماعی خوب و مطلوب با دیگران بهره‌مندی از نیرویی است که به آن «خودمهارگری» گویند. «خودمهارگری، توانایی سازگاری و تغییردادن خود، متناسب با محیط است؛ توانایی تغییر پاسخ‌های درونی فرد و قطع تمایلات رفتاری ناشایست و اجتناب از عمل به آنهاست (Tangney, 2004: 280). خودمهارگری همچنین توانایی برای تشخیص و تنظیم امیال و عواطف است که مشخصهٔ آن اعمال اراده، خودانضباطی و توانایی به تعویق انداختن لذت یا پاداش است (Baumeister, 2007: 353). خودمهارگری با مفهوم تکانشوری نیز رابطه دارد و نشان‌دهندهٔ میزان توانایی فرد در اندیشیدن به پیامدهای رفتار خویش است؛ از این‌رو برخی روانشناسان معتقدند بسیاری از مشکلات افراد ناشی از مشکلات تکانه‌ای، نظیر نسنجیده رفتار کردن یا شتاب‌زدگی است (Logue, 1988: 660). مفهوم خودمهارگری با صبر پیوند نزدیکی می‌یابد. صبر به انسان فرصت کافی می‌دهد تا دربارهٔ عواقب و پیامدهای رفتارهای خود تأمل داشته باشد. با در نظر گرفتن نتایج و پیامدهای مثبت صبر می‌توان در انجام خواسته‌ها و امیال درونی تعویق ایجاد کرد، از انجام رفتارهای نسنجیده پرهیز کرد و به تعادل دست یافت.

#### ۴. ۱. ۳. تسلط بر رفتار و حفظ تعادل روحی

افرادی که در مقابل حوادث ناگوار نتوانند صبر کنند و ضعف روحی نشان دهند، روانشان دچار اضطراب و اغتشاش می‌شود و به دنبال آن تأثیرات روان‌تنی اضطراب را در جسم خود (سرگیجه‌های مزمن، دل‌دردها و ...) تجربه می‌کنند. صبر موجب می‌شود انسان از لحاظ روحانی شکوفا شود و به درجات بالاتری از لحاظ معنوی از قبیل تسلیم، تفویض و رضا صعود کند؛ ولی افرادی که در

صبرکردن دچار ضعف هستند و به محض وقوع حادثه‌ای ناگوار دچار فزع و شکایت از روزگار می‌گردند، بر اثر اشتغال ذهنی به مشکل موجود، فرصت ارتقا به مقامات بالای معنوی و روحانی را پیدا نمی‌کنند (ایزدی طامه و دیگران، ۱۳۸۷: ۱۱۵).

#### ۴. ۱. ۴. تقابل با اضطراب و افسردگی

از آنجاکه معمول‌ترین پاسخ افراد به فشارهای روانی، اضطراب و افسردگی است (اتکینسون و دیگران، ۱۳۸۵: ۱۷۹) با بهره‌گیری از صبر افراد در مواجهه با استرس‌ها و بحران‌های زندگی مقاوم می‌شوند. صبر به افراد می‌آموزد تا از تمام توان و امکانات مادی و معنوی برای رسیدن به هدف یا برطرف کردن موانع استفاده کنند. این وضعیت باعث گسترش خودشکوفایی فرد می‌شود و چون تمایل انسان در شکوفایی مسدود نمی‌شود، اضطراب نیز کاهش می‌یابد. علاوه بر این، بنابر نظریه شناختی - اجتماعی اضطراب، علت اصلی اضطراب، ناکارآمدی ادراک شده است (پروین و جان، ۱۳۸۱: ۴۰۰). از طریق صبر، فرد درمی‌یابد که صرف‌نظر از پیامد و شکست‌ها، موفقیت‌هایی نیز به دست آورده است؛ در نتیجه ادراک ناکارآمدی کاهش پیدا می‌کند و اضطراب کمتری تجربه می‌شود (حسین‌ثابت، ۱۳۹۱: ۱۰۹). براساس برخی از نظریه‌های شناختی، صبوری همچنین در نقطه مقابل افسردگی قرار می‌گیرد. دیدگاه شناختی بک (Beck) سبب‌شناسی افسردگی را عوامل شناختی سه‌گانه معرفی می‌کند که عبارتند از: دید منفی نسبت به خود، دنیا و آینده (پروین و جان، ۱۳۸۱: ۴۴۲). صبر مانع از ارزیابی منفی و شتابزده می‌شود و کمک می‌کند ارزیابی‌های درست و مثبت از رویدادهای زندگی صورت گیرد (حسین‌ثابت، ۱۳۹۱: ۱۱۰).

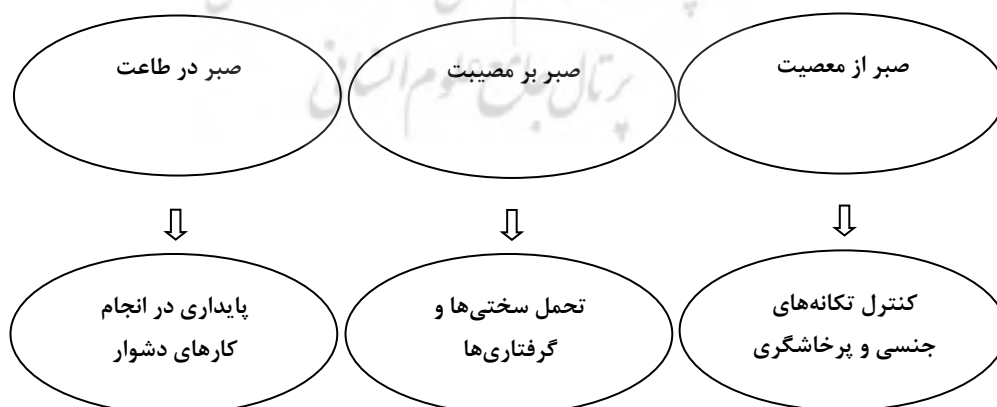
#### ۴. ۱. ۵. مقاوم‌سازی و پایداری در کارها

انسان به یاری صبر امیدواری بیشتری برای رسیدن به اهدافش پیدا می‌کند. صبر تحمل سختی‌ها را آسان می‌کند و سبب تمرکز بیشتر برای رسیدن به اهداف مشخص شده می‌شود. «در واقع مصون‌سازی در مقابل استرس که اکنون به‌عنوان یکی از روش‌های مقاوم‌سازی افراد در برابر فشارهای روانی مطرح می‌شود، بر همین مبنا استوار است که والدین از کودکی با اجازه‌دادن به کودک که فشارها را در حد ضعیف رفته‌رفته تجربه کند، موجب خودسازی او می‌شوند و به‌تدریج تحمل کودک از سختی‌ها افزایش می‌یابد و وقتی بزرگ شد، سختی‌ها او را از پای در نمی‌آورد. خود افراد نیز اگر

خواستند از روش مقاوم‌سازی استفاده کنند و رفته‌رفته خود را در مقابل مشکلات مقاوم نمایند، یکی از بهترین روش‌ها برای این امر، صبر و بردباری است» (ایزدی طامه و دیگران، ۱۳۸۷: ۱۱۴). علاوه بر مواردی که ذکر شد، صبر ثمرات معنوی نیز به دنبال دارد که امروزه روانشناسی مثبت‌گرا چندان به تأثیر آن در سلامت روان اشاره نکرده است. شاید در آینده با شناخت بیشتر اهمیت و جایگاه صبر، این ثمرات نیز شکوفاتر گردد. از جمله ثمرات معنوی صبر به این موارد اشاره می‌شود: پیشگیری از گناه (ایزدی طامه و دیگران، ۱۳۸۷: ۱۱۵)؛ مقاوم‌سازی و پایداری در کارها (ایزدی طامه و دیگران، ۱۳۸۷: ۱۱۴)؛ امیدوارشدن به یاری پروردگار (آل عمران: ۱۲۵) و پیدایش خصائل نیک و نهان.

#### ۵. تطبیق و مقایسه مفهوم صبر در روانشناسی و عرفان

واژه صبر در عرفان اسلامی مفهوم بسیار گسترده‌ای دارد؛ از این رو یافتن واژه برابر این مفهوم در علم روانشناسی که بیشتر با واژگان انگلیسی سروکار دارد، دشوار می‌نماید. می‌توان گفت هر یک از مفاهیم صبر در عرفان اسلامی، به اصطلاحی خاص در علم روانشناسی تبدیل شده است؛ برای مثال آنچه در عرفان اسلامی «صبر از معصیت» گفته می‌شود، در روانشناسی امروز با اصطلاحاتی همچون «خویشتن‌داری، مهار تکانه‌های جنسی، مهار پرخاشگری، مهار تکانه‌های خوردن، مهار شهوت سخن‌گفتن و مهار گرایش‌های قدرت و ثروت» برابری دارد. «صبر بر مصیبت» نیز با مفهوم «تحمل» (tolerance) در روانشناسی بسیار نزدیک است. «صبر در طاعت» نیز پایداری در انجام کارهای دشوار است.



گاه پیش می‌آید که دو مفهوم صبر در عرفان اسلامی با یک مفهوم صبر در روانشناسی نزدیک می‌شود؛ برای نمونه آنچه در عرفان اسلامی «صبر از معصیت» و «صبر بر طاعت» گفته می‌شود به مفهوم «خودگردانی» (self regulation) در روانشناسی نزدیک است. خودگردانی زمانی رخ می‌دهد که افراد به منظور کسب نتیجه یا اجتناب از پیامدی، کنش‌ها، گفتارها و نگرش‌هایی را انجام دهند یا ترک کنند. در این تعریف، انجام کار می‌تواند برابر «صبر در طاعت» و ترک آن «خویشتن‌داری در ترک گناه» باشد. از سوی دیگر مفهوم خودگردانی در روان‌شناسی ریشه در «اصل لذت» دارد. به اعتقاد روانشناسان، فرد زمانی عملی را انجام می‌دهد یا کاری را ترک می‌کند که این تلاش، لذتی برای او بیاورد یا رنجی از او دور سازد. ولی مفهوم معنوی صبر نمی‌تواند پیرو اصل لذت باشد؛ زیرا در مفهوم صبر، ترک گناه و دوری از لذت‌گرایی نهفته است؛ مگر اینکه ترک گناه به خاطر لذت قرب به خدا یا نعمت‌های بهشتی در نظر گرفته شود. در این صورت، می‌توان مفهوم صبر را نیز تابع اصل لذت دانست؛ اما اصل لذت معنای فراتر از مقصود روانشناسان خواهد داشت (نوری، ۱۳۸۷: ۱۴۵).

برخی دیگر از پژوهشگران، خودگردانی را با خودمهارگری مترادف دانسته‌اند و آن را توانایی تحت‌الشعاع قراردادن گرایش‌های طبیعی و غیرارادی، خواسته‌ها یا رفتارها برای رسیدن به اهداف بلندمدت، حتی با وجود از دست دادن جذابیت‌های اهداف کوتاه‌مدت و همچنین برای پیروی از معیارها و قوانین اجتماعی دانسته‌اند (Baumeister, 2007: 65). به نظر می‌رسد خودگردانی نمی‌تواند معادل روانشناسی صبر باشد؛ زیرا صبر به مهار خود در زمینه بی‌تابی اشاره دارد؛ درحالی‌که خودگردانی یک مفهوم کلی و شامل خویشتن‌داری و مهار نفس در زمینه‌های گوناگون است. چه‌بسا بهتر است گفته شود مفهوم خودگردانی و خودمهارگری با مفهوم تقوا رابطه نزدیک‌تری دارد تا مفهوم صبر (امیری و دیگران، ۱۳۹۲: ۲۶).

صبر همچنین با مفهوم «مقابله» در روانشناسی اشتراکاتی دارد. «مقابله عبارت است از تغییر مداوم تلاش‌های شناختی و رفتاری برای مدیریت خواسته‌ها و فشارهای بیرونی و یا درونی که طاقت‌فرسا یا فراتر از توان شخص ارزیابی می‌شوند (Lazarus & Folkman, 1984: 141). صبر مانند مقابله مستلزم نوعی مقاومت در برابر فشار روانی است. با وجود چنین شباهتی که بین این دو مفهوم هست، ولی مقابله با مفهوم صبر در متون عرفانی متفاوت است؛ زیرا مقابله تلاشی برای

حذف، کاهش یا مهار فشار روانی است؛ ولی صبر یعنی تلاش برای مهار بی‌تابی در برابر دشواری. به عبارت دقیق‌تر، صبر همان حالت حفظ طمأنینه در برابر دشواری است؛ ولی مقابله شیوه‌هایی است که برای غلبه بر تنیدگی به کار گرفته می‌شود (امیری و دیگران، ۱۳۹۲: ۲۵).

«سرسختی» از مفاهیم دیگری است که به مفهوم صبر نزدیک است. سرسختی، باور فرد درباره جایگاهش در جهان است که بیانگر تعهد، کنترل و آمادگی فرد برای واکنش به چالش است. «تعهد» گرایش فرد است به عجین شدن با آنچه در زندگی با آن مواجه می‌شود به جای اینکه در برابر آن احساس بیگانگی کند. «کنترل» این است که فرد به گونه‌ای رفتار کند که انگار فرد مؤثری در مواجهه با پشامدهای گوناگون زندگی است و ناتوان نیست. «چالش» یعنی اینکه فرد باور کند تغییر و نه ثبات، در زندگی طبیعی است و تغییرات، محرک‌های جالبی برای رشد هستند نه تهدیدی برای امنیت (Stellman, 1998: 1980).

با توجه به مطالب مذکور به نظر می‌رسد مفهوم سرسختی معادل مناسبی برای صبر نیست؛ زیرا سرسختی ساختار ذهنی و شخصیتی فرد را نشان می‌دهد؛ ولی صبر بیانگر واکنش فرد در برابر دشواری‌هاست که فرد سعی می‌کند حالت آرامش و طمأنینه خود را حفظ کند (امیری و دیگران، ۱۳۹۲: ۲۵ و ۲۶).

در نهایت برخی از روانشناسان، صبر را مفهوم جداگانه و متمایزی از واژه‌های نزدیک به آن در نظر گرفته‌اند و آن را برابر با «patience» دانسته‌اند.

مهربان، صبر را گرایش به متین‌بودن، پایداربودن، خویش‌داربودن و توانایی مواجهه با دشواری‌ها، تعریف کرده است. با این تعریف، صبر از مفاهیمی مثل به تأخیر انداختن پاداش، تکانش و مسامحه‌کاری، متمایز می‌شود (Piedmont, 2007, v. 18: 181). چنیتکر و ایمانز نیز از محققان دیگری هستند که صبر را به لحاظ روانشناختی بررسی کرده‌اند. آنها مفهوم صبر را متمایز از دو مفهوم «تأخیر ارضا» یا «خودگردانی» می‌دانند. طبق نظر آنها نمی‌توان این دو را معادل دقیقی برای صبر به شمار آورد؛ زیرا اولاً صبر فقط توانایی به تأخیر انداختن ارضا نیست. توانایی صرف نظر کردن از پاداش حاضر برای مشوق (محرک) آینده، در نگاه اول به نظر می‌رسد که با صبر هم معناست. تأخیر ارضا نوعاً مستلزم یک انتخاب آشکار است بین اینکه پاداش کوچک فعلی را انتخاب کند یا در مقابل، پاداش بزرگ‌تر آینده را انتخاب کند؛ در حالی که توجه به الگوهای صبر



نشان می‌دهد که این الگوها همیشه درگیر یک انتخاب برای انتظار نیستند و ممکن است به لحاظ رفتاری تمایز آشکاری بین بی‌صبری و واکنش‌های صبورانه نباشد. بهتر است گفته شود صبر بیشتر بر واکنش‌های درونی فرد متمرکز است تا بیرونی؛ ثانیاً صبر فقط خودگردانی نیست؛ افراد عادی و روانشناسان بیشتر صبر را به صورت مفهومی که مستلزم خودگردانی یا خودکنترلی است، تصور می‌کنند (امیری و دیگران، ۱۳۹۲: ۲۷). پیترسن و سیلگمن خودگردانی را یکی از سه خاصیت تشکیل‌دهنده صبر (پایداری، سعه صدر و خودگردانی) می‌دانند. به هر حال، به نظر می‌رسد صبر کاملاً متمایز از خودگردانی است؛ زیرا اساساً مستلزم یک واکنش هیجانی درونی است. بنابراین، مناسب‌تر این است که درباره صبر، هیجان معنوی بررسی شود. به احتمال زیاد، افراد صبور به طور سازگارانه برنامه‌های (شیوه‌های) معنوی، از قبیل آمادگی به لحاظ توجه و محاسبه را انجام می‌دهند تا به طور حرفه‌ای هیجان‌های منفی از قبیل رنجش و خشم را در مواقع انتظار کاهش دهند (Piedmont, 2007, v. 18: 182,183).

با توجه به این تعاریف متعدد می‌توان گفت صبر یک مفهوم چندبعدی و نوعی خودنظم‌دهی است که موجب اعتدال روان آدمی می‌شود. همان‌طور که بیان شد این تعابیر مختلف در روانشناسی در مواردی با انواع صبر در متون عرفانی مشابهت و نزدیکی می‌یابد؛ برای مثال دو نمونه از ایبات در بردارنده مفهوم صبر در مثنوی مولانا که با مباحث مطرح حوزه صبر در روانشناسی مثبت‌گرا یعنی «به‌باشی و تاب‌آوری» تطابق و هماهنگی دارد، بیان می‌شود.

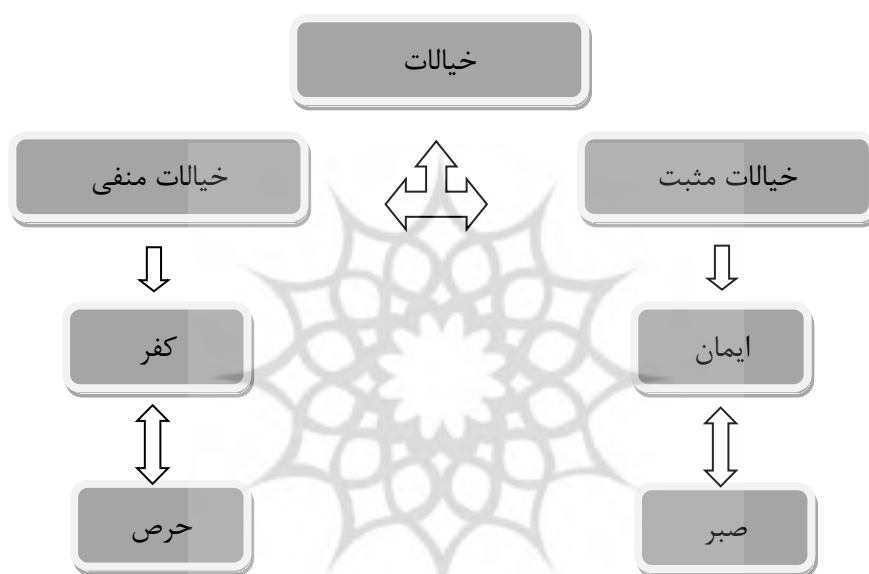
#### - صبر و به‌باشی

مولانا بیان می‌کند که تنها از طریق خیالات خوش و امیدوارکننده، انسان در زندان جهان دوام می‌آورد. یکی از این خیالات نجات‌دهنده، صبر است که آن نیز به واسطه ایمان در ضمیر پدید آمده است:

صبر شیرین از خیال خوش شده است	کآن خیالات فرج پیش آمده است
آن فرج زاید ز ایمان در ضمیر	ضعف ایمان، ناامیدی و زحیر
صبر از ایمان بیابد سر کله	حیث لا صبر فلا ایمان له
گفت پیغمبر خدش ایمان نداد	هر که را صبری نباشد در نهاد

(مثنوی، دفتر سوم، ۶۰۱ - ۶۰۴)

صبر که ذاتاً تلخ است بر اثر خیال خوب و خوش، شیرین و لذت بخش می‌شود؛ زیرا در آن حال، خیال رهایی از بند غم و گرفتاری پدید آمده است. پیداشدن خیالات رهایی از غم و گرفتاری از ایمان سرچشمه می‌گیرد، ولی سست‌ایمانی سبب نومیدی و بی‌تابی می‌شود (زمانی، ۱۳۹۴: ۱۸۳). در نظر مولانا خیالات مثبت به صبرآفرینی و خیالات منفی به حرص‌آوری می‌انجامد. بنابراین سه مقوله «خیال مثبت، ایمان و صبر» در یک‌سو و «خیال منفی، کفر و حرص» در سوی دیگر قرار می‌گیرد:



امروزه در روانشناسی مثبت‌گرا به این نوع مثبت‌اندیشی ناشی از خیالات مثبت و تلاش برای داشتن زندگی خوب «به‌باشی» می‌گویند. طبق تحقیق اشنیتکر در سال ۲۰۱۲ صبر بر به‌باشی روانشناختی افراد تأثیر مثبت می‌گذارد و بر کیفیت زندگی می‌افزاید. محققان فراوانی این مسئله را که رفتارها و نگرش‌های دینی در کاهش عواطف منفی (اضطراب، افسردگی و ...) و افزایش عواطف مثبت (شادکامی) مؤثر است، بررسی کرده‌اند (حسین‌ثابت، ۱۳۸۷: ۸۴). بنابراین به اعتقاد روانشناسان مثبت‌گرا وجود صبر در جایگاه فضیلتی انسانی بر به‌باشی فردی و اجتماعی افراد مؤثر است. «فرد صبور بین خود و دنیای بیرون رابطه ملایم‌تری برقرار می‌کند. چنین فردی در برابر ناملایمات دنیای بیرون مقاومت بیشتری نشان می‌دهد» (سرتیبی و دیگران، ۱۳۹۵: ۴۸).

## - صبر و تاب‌آوری

در مثنوی از خواهش‌ها و تمایلات نفسانی تن با عنوان «یار بد» یاد می‌شود که انسان را از صراط مستقیم منحرف می‌سازد؛ اما مولانا وجود این یار بد را بی‌فایده نمی‌داند؛ زیرا صبر بنده را افزایش می‌دهد و سینه او را برای درک حقایق می‌گشاید:

گرچه اندر پرورش تن مادر است      لیک از صد دشمنت دشمن تر است  
یار بد نیکوست بهر صبر را      که گشاید صبر کردن صدر را  
(مثنوی، دفتر ششم، ۱۴۳۳ و ۱۴۳۶)

در ادامه اثرات مثبت صبر که در کارها سبب گشادگی می‌شود و محبت و دل بستگی به حق را پدید می‌آورد و در مقابل مضرات بی‌صبری که سبب غم و غصه فراوان و بی‌خیری می‌شود، ذکر می‌شوند. به نظر مولانا جز به پیش حضرت حق نباید با دیگری قرین شد؛ زیرا از این محبت ثمرات و برکات زیادی پدید می‌آید:

هر که را دیدی برهنه بی‌نوا      هست بر بی‌صبری او آن گوا...  
چون ز بی‌صبری قرین غیر شد      در فراقش پر غم و بی‌خیر شد  
خوی با او کن که خو را آفرید      خوی‌های انبیا را پرورید  
(مثنوی، دفتر ششم، ۱۴۴۱، ۱۴۴۶ و ۱۴۴۹)

این بیانات در مثنوی با موضوع «تاب‌آوری» در روانشناسی امروز هم‌پیوندی بسیاری دارد. «تاب‌آوری نوعی فرایند توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز با موقعیت تهدیدکننده است. تاب‌آوری توان‌مندی فرد در برقراری تعادل زیستی روانی در وضعیت خطرناک است» (خدادارحیمی، ۱۳۷۴: ۴۸). «همچنین توانایی سازگاری با درد و کیفیت زندگی را افزایش می‌دهد» (حقرنجبر، ۱۳۹۰: ۱۸۰). برخی محققان یکی از زمینه‌های احتمالی رشد تاب‌آوری افراد را اعتقادات مذهبی دانسته‌اند (نک: خدایاری فرد و دیگران، ۱۳۷۹: ۲۷۰). برخی دیگر نیز ذکر کرده‌اند که «گرایش مذهبی موجب مقاومت انسان در برابر مشکلات و استمرار در مقابله با آنها می‌شود؛ در نتیجه فرد کمتر در شرایط نامناسب بیرونی قرار می‌گیرد» (تبرایی و دیگران، ۱۳۸۷: ۴۵).

## نتیجه‌گیری

در سال‌های اخیر، شاخه‌ای از دانش روانشناسی به معنویت و مثبت‌گرایی توجه پیدا کرده تا با فاصله‌گرفتن از جهان‌بینی ماده‌گرایی، قوانینی را که بر لایه درونی انسان حاکم است، بشناسد و راه‌های بهتری در حل مشکلات بشری شناسایی کند. معنویت می‌تواند در تأمین آرامش انسان و حل مشکلات روانی او کمک بسزایی داشته باشد.

متون عرفانی با دربرداشتن آموزه‌های معنوی می‌تواند برای دستیابی انسان به آرامش و رهایی از اضطراب و افسردگی راهکارهایی ارائه کند. مقامات و منازل سیر و سلوک عرفانی هریک به نوعی به درمان نیازهای روحی انسان یاری می‌رساند.

در متون عرفانی یکی از مهم‌ترین مقامات «صبر» دانسته شده است. براساس آنچه در متون ادبی عرفانی درباره صبر آمده است، صبر به معنی پذیرش حکم خدا و نداشتن شکایت و اعتراض است که نوعی مبارزه با نفس و امیال و خواسته‌های زودگذر به شمار می‌رود. براساس حالات و شرایطی که انسان در آن قرار می‌گیرد، صبر به صورت‌های مختلف چه در شادی و چه در سختی ظهور و بروز می‌یابد. همچنین صبر جنبه‌های فردی و اجتماعی دارد. در همه انواع صبر انسان مراتب و درجات متفاوتی از صبر را می‌تواند بروز دهد. نتایج و پیامدهای صبر به انسان در دستیابی به حیات معنوی یاری می‌رساند و او را صبورتر می‌سازد.

در تحقیقات روانشناسی نیز یکی از روش‌ها برای رسیدن به آرامش درون، «صبر» است که ارزش‌ها و پیامدهای مثبت آن در زندگی انسان امروز موضوع تحقیقات روانشناسان در این حوزه قرار گرفته است. صبر، نقش مؤثری در تأمین بهداشت روان دارد و احساس رضایت و پذیرش را در افراد افزایش می‌دهد و از آسیب‌های روانی پیشگیری می‌نماید. مقابله با فشار روانی، موفقیت در زندگی، تسلط بر رفتار و حفظ تعادل روحی و مقابله با اضطراب و افسردگی از کاربردهای صبر در زندگی انسان به شمار می‌روند.

در تطبیق و مقایسه مفهوم صبر در متون عرفانی و روانشناسی این نتیجه حاصل می‌شود که برخی تعاریف و تعبیر عرفا درباره صبر با مفاهیم این موضوع در حوزه روانشناسی مثبت‌گرا نزدیکی و پیوند می‌یابد. انواع صبر در نظر عرفا با مفاهیم خودگردانی، مقابله و سرسختی در روانشناسی اشتراکاتی دارد و از جهاتی نیز با آن متفاوت است. مفاهیم مشترک صبر در دو حوزه ادبیات عرفانی و

روانشناسی برای نمونه در بخشی از ابیات دربردارنده مفهوم صبر در مثنوی مولانا مشاهده می‌شود. آموزه‌های معنوی مولانا در موضوع صبر با مباحث مطرح در روانشناسی مثبت‌گرا یعنی به‌باشی و تاب‌آوری تطابق و هماهنگی دارد.

این نوع تحقیقات می‌تواند به روانشناسی در رسیدن به اهداف آن که آرامش درونی و بهداشت روانی است یاری رساند. متون عرفانی دربردارنده راهکارهای عملی در حوزه‌های مختلف روانشناختی چه در سطح فردی (مانند خشنودی، رضایت از زندگی، تفسیر خوش‌بینانه از مرگ) و چه در سطح اجتماعی (مانند وحدت و انسجام اجتماعی، کاهش جرم و انحراف، نوع‌دوستی و کمک به دیگران و طبیعت‌دوستی) است. گفتنی است روانشناسی مثبت‌گرا درباره برخی از ثمرات معنوی صبر از جمله گشایش در کارها یا برکت در زندگی، هنوز سخنی نگفته است. به نظر می‌رسد دانش روانشناسی در کشور ما می‌تواند با استفاده و رجوع به متون ادبی و عرفانی در زمینه مسائل معنوی به ابزاری برای نمونه‌گیری و رسیدن به نتایج مفید دست یابد. این نوع تحقیقات زمینه خوبی برای بومی کردن تحقیقات داخلی کشور فراهم خواهند آورد.

## کتابنامه

- قرآن کریم، ترجمه محمد مهدی فولادوند.
- اسپیلکا، برنارد و دیگران. (۱۳۹۰). *روانشناسی دین بر اساس رویکرد تجربی*. ترجمه محمد دهقانی. تهران: رشد.
- افراسیاب پور، علی اکبر. (۱۳۹۰). *روانشناسی و عرفان*. تهران: خرمشهر.
- امیری، حسین و دیگران. (۱۳۹۲). «مفهوم‌شناسی صبر در اسلام و معادل‌یابی آن در روانشناسی». *نشریه معرفت*. س ۲۲. ش ۱۹۲. صص ۱۵ تا ۳۰.
- ایزدی طامه، احمد و دیگران. (۱۳۸۹). «مقایسه تأثیر آموزش صبر و حل مسئله بر کاهش پرخاشگری و انتخاب راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی». *نشریه دانش انتظامی*. س ۱۱. ش ۳. صص ۱۸۲ تا ۲۰۷.
- ایزدی طامه، احمد و همکاران. (۱۳۸۷). «صبر؛ مبانی نظری و کارکردهای روانی اجتماعی». *نشریه مصباح*. ش ۷۸. صص ۱۰۳ تا ۱۳۰.
- پروین، لارنس و اولیور جان. (۱۳۸۱). *شخصیت، نظریه و پژوهش*. ترجمه محمدجعفر جوادی و پروین کدیور. تهران: آییژ.
- تبرایی، رامین و دیگران. (۱۳۸۷). «بررسی سهم تأثیر جهت‌گیری مذهبی بر سلامت روان در مقایسه با عوامل جمعیت‌شناختی». *نشریه روانشناسی و دین*. س ۱. ش ۳. صص ۳۷ تا ۶۲.
- حسین‌ثابت، فریده. (۱۳۸۷). «اثر بخشی آموزش صبر بر اضطراب افسردگی و شادکامی». *نشریه مطالعات اسلام و روانشناسی*. ش ۲. صص ۷۹ تا ۹۴.
- حسین‌ثابت، فریده. (۱۳۹۱). «مبانی دینی و تحلیل روان‌شناختی صبر با تکیه بر آیات قرآن کریم». *نشریه سراج منیر*. س ۲. ش ۸. صص ۱۱۳ تا ۱۱۳.
- حق‌رنجبر، فرخ و دیگران. (۱۳۹۰). «تاب‌آوری و کیفیت زندگی مادران دارای فرزندان کم‌توان ذهنی». *نشریه سلامت و روانشناسی*. س ۱. ش ۱. صص ۱۷۷ تا ۱۸۷.
- خدارحیمی، سیامک. (۱۳۷۴). *مفهوم سلامت روان‌شناختی*. تهران: جاویدان خرد.
- خدایاری‌فرد، محمد و دیگران. (۱۳۷۹). «آماده‌سازی مقیاس نگرش مذهبی دانشجویان». *نشریه روانشناسی*. ش ۴. صص ۲۶۸ تا ۲۸۵.
- خوشحال دستجردی، طاهره. (۱۳۸۳). «نقش صبر در تکامل روحی انسان از دیدگاه عرفا». *نشریه زبان و ادب فارسی دانشگاه سیستان و بلوچستان*. س ۲. صص ۶۳ تا ۸۶.

- خوشحال دستجردی، طاهره. (۱۳۸۴). *بازتاب مفهوم قرآنی صبر در ادبیات عرفانی از قرن پنجم تا پایان قرن هفتم*. اصفهان: دانشگاه اصفهان.
- دهباشی، مهدی و میرباقری فرد، سیدعلی اصغر. (۱۳۸۸). *تاریخ تصوف (۱)*. تهران: سمت.
- رزم‌زن، زینب. (۱۳۹۰). بررسی رابطه مؤلفه‌های صبر و تاب‌آوری با تعالی معنوی در دانشجویان دانشگاه شیراز. پایان‌نامه کارشناسی. دانشگاه شیراز. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.
- ریان، ام. جی. (۱۳۸۸). *قدرت صبر*. ترجمه افسانه محمدی. تهران: جیحون.
- زمانی، کریم. (۱۳۹۴). شرح جامع مثنوی دفتر دوم. تهران: اطلاعات.
- سارافینو، ادوارد پی. (۱۳۸۴). *روانشناسی سلامت*. ترجمه علی احمدی ابهری و دیگران. تهران: رشد.
- سرتیپی، زهرا و دیگران. (۱۳۹۵). «کارآمدی آموزش صبر بر اساس مؤلفه صبر در الگوی اسلامی شادکامی بر به‌باشی روانشناختی زنان خانه‌دار». *نشریه روانشناسی اسلامی*. ش ۴. صص ۶۹ تا ۷۵.
- سهروردی، شهاب‌الدین ابو حفص عمر. (۱۳۷۴). *عوارف‌المعارف*. ترجمه ابومنصور بن عبدالمؤمن اصفهانی. به اهتمام قاسم انصاری. تهران: علمی فرهنگی.
- شکوفه فرد، شایسته و خرمائی، فرهاد. (۱۳۹۱). «صبر و بررسی نقش پیش‌بین مؤلفه‌های آن در پرخاشگری دانشجویان». *نشریه روانشناسی و دین*. س ۵. ش ۲. صص ۹۹ تا ۱۱۲.
- صفورایی پاریزی، محمد مهدی. (۱۳۸۹). نقش فضیلت اخلاقی صبر در بهداشت روان. *نشریه راه تربیت*. ش ۱۱. صص ۱۱۷ تا ۱۳۴.
- عطار، فریدالدین محمد. (۱۳۴۶). *تذکره الاولیا*. تصحیح محمد استعلامی. تهران: زوار.
- غباری بناب، باقر و محمد خدایاری فرد. (۱۳۷۹). «رابطه توکل به خدا، اضطراب، صبر و امیدواری در شرایط ناگوار». *همایش بین‌المللی دین و سلامت روان*. معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران. صص ۵۸ تا ۶۵.
- غزالی، محمد. (۱۳۷۱). *کیمیای سعادت*. به کوشش حسین خدیو‌جم. تهران: علمی فرهنگی.
- غضنفری، فیروزه و دیگران. (۱۳۹۵). «بررسی کارآمدی آموزش صبر بر سخت‌رویی روانشناختی». *نشریه روانشناسی و دین*. ش ۳۵. صص ۸۹ تا ۱۰۶.
- فراهیدی، خلیل بن احمد. (۱۴۱۰ ق.). *العین*. تحقیق مهدی مخزومی و ابراهیم سامرائی. قم: دارالهیجره.
- قشیری، عبدالکریم بن هوازن. (۱۳۸۵). *ترجمه رساله قشیریه*. ترجمه ابوعلی حسن بن احمد عثمانی. به تصحیح بدیع‌الزمان فروزانفر. تهران: علمی و فرهنگی.
- قشیری، عبدالکریم بن هوازن. (۱۴۲۵ ق.). *لطایف الاشارات*. ج ۳. قاهره: بی‌جا.

- قمری، محمد. (۱۳۸۹). «بررسی رابطه دین‌داری و میزان شادمانی در بین دانشجویان به تفکیک جنسیت و وضعیت تأهل». *نشریه روانشناسی و دین*. س ۳. ش ۲. صص ۷۵ تا ۹۱.
- کاشانی، عزالدین محمود. (۱۳۸۱). *مصباح‌الهدایه و مفتاح‌الکفایه*. به تصحیح جلال‌الدین همایی. تهران: هما.
- کاشانی، عزالدین محمود. (۱۳۸۲). *مصباح‌الهدایه و مفتاح‌الکفایه*. به تصحیح عفت کرباسی و محمدرضا برزگر خالقی. تهران: زوار.
- کلابادی، ابوبکر محمد. (۱۳۷۱). *متن و ترجمه کتاب‌التعرف*. به کوشش محمدجواد شریعت. تهران: اساطیر.
- مستملی بخاری، اسماعیل ابن محمد. (۱۳۶۵). *شرح‌التعرف لمذهب‌التصوف*. به کوشش محمد روشن. تهران: اساطیر.
- ملتفت، قوام و محمد خیر. (۱۳۹۱). «رابطه بین ادراک دانش‌آموزان از سبک رفتاری معلمان با بهزیستی روانشناختی در آنها». *نشریه علوم رفتاری*. س ۶. ش ۳. صص ۱۷ تا ۱۸.
- منور، محمد. (۱۳۱۳). *اسرار‌التوحید*. تصحیح احمد بهمنیار. تهران: چاپ فردین.
- مولوی، جلال‌الدین محمد بلخی. (۱۳۹۶). *مثنوی معنوی*. به تصحیح محمدعلی موحد. چاپ دوم. تهران: هرمس و فرهنگستان زبان و ادب فارسی.
- میبدی، ابوالفضل رشیدالدین. (۱۳۷۱). *کشف‌الاسرار و عده‌الابرار*. به اهتمام علی اصغر حکمت. چ ۵. تهران: امیرکبیر.
- میرمهدی، سیدرضا؛ صفاری‌نیا، مجید و شریفی، احسان. (۱۳۹۵). *معنویت درمانی و رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر*. تهران: آوای نور.
- نجم رازی، عبدالله. (۱۳۵۳). *مرصاد‌العباد من المبدأ إلى المعاد*. به اهتمام محمد امین ریاحی. تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
- نوری، نجیب‌الله. (۱۳۸۷). «بررسی پایه‌های روانشناختی و نشانگان صبر در قرآن». *نشریه روانشناسی و دین*. ش ۴. صص ۱۴۳ تا ۱۶۸.
- وست، ویلیام. (۱۳۹۳). *روان‌درمانی و معنویت*. ترجمه دکتر شهریار شهیدی و سلطانعلی شیرافکن. تهران: رشد.
- هجویری، علی بن عثمان. (۱۳۳۶). *کشف‌المحجوب*. از روی نسخه تصحیح ژوکوفسکی. تهران: امیرکبیر.



- هجویری، علی بن عثمان. (۱۳۸۶). *کشف‌المحجوب*. به تصحیح دکتر محمود عابدی. چ ۳. تهران: سروش.
- یوسفی، فریده و زهرا مرحمتی. (۱۳۹۴). «بررسی رابطه بین ابعاد صبر و بهزیستی روانشناختی». *نشریه پژوهش‌های اخلاقی*. ش ۲۲. صص ۱۳۵ تا ۱۵۸.

- Baumeister, F., Vohs, D., and Tice, D. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Association for Psychological Science*, 16 (6), 351-355
- Campton, W. C. Smith, M. L. Cornish, K. A. & Qualls, D. L. (1996). Factor structure of mental health measures. *Journal of personality and Social Psychology*, 71, 406-413.
- Fountoulakis, K, N, et al,. (2008). Late-Life depression, religiosity, cerebral vascular disease. *Cognitive impairment and attitudes towards death in the elderly: Interpreting the data, Medical hypotheses*, v. 70, : 493-496.
- Huebner, E. S. (2004). Research on assessment of life satisfaction of children, and adolescents. *Social indicators research*, 66:3-33.
- Kobasa, S.C, et al, 1982, Personality and Exercises Buffers in the Stress Illness Relationship, *Journal of Behavioral Medicin*, v. 5, p. 391-404. Theory and applications. New York: The Guilford press.
- Lazarus, Richard S. & Folkman, Susan (1984), *Stress, Appraisal, and Coping*, New York, Springer.
- Logue, A. W. (1988). Research on self-control: An integrating framework. *Behavioral and Brain Sciences*, 11 (4), 665-679.
- Maddi, S. R, 1999, Comments on trends in hardiness research and theorizing, *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, v. 51, p. 67-71.
- Piedmont, Ralph L. (2007). *Research in the Social Scientific Study of Religion*, Leiden boston, Loyola College, Maryland, BRILL.
- Ryan, r.m, deci, e, l. (2001). on happiness and human potential: a review of research on hedonic and eudaimonnic well being. *Annual review of psychology*, 52 (1), 141-166.
- Ryff C.D. (1995). *pspsychological well-being in adult life. Current directions in psychological scince*, newyork: sage.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14
- Stellman, Jeanne Mager. (1998). *Encyclopaedia of Occupational Health and Safety*, Geneva, International Labour Organization.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 271–322.