

## بررسی پایه‌های روان‌شناختی و نشانگان صبر در قرآن

نجیب‌الله نوری\*

### چکیده

این مقاله به بررسی پایه‌های روان‌شناختی و نشانگان صبر از منظر قرآن می‌پردازد. هدف از این پژوهش بیان این مسئله است که در افراد خویشین‌دار چه سازه‌های روان‌شناختی وجود دارد که آنان را قادر می‌سازد تا در موقعیت‌های دشوار خودمهارگری مهارگیری نشان دهند. با عنایت به آیات قرآن کریم باید به این سوال پاسخ داد که، چه نشانه‌هایی را می‌توان برای افراد صبور ارائه داد. همچنین در این پژوهش به اهمیت روان‌شناختی صبر، تعریف صبر، مفاهیم مشابه آن در روان‌شناسی اشاره و هفت مبنای روان‌شناختی برای صبر مطرح شده است. کلید واژه‌ها: خویشین‌داری، خودمهارگری، خودگردانی، کنترل تکانه، سرسختی، تحمل.

ژورنال علمی پژوهشی  
پرتال جامع علوم انسانی

\* کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی .

دریافت: ۸۷/۷/۲ - پذیرش: ۸۷/۱۲/۱۳

## مقدمه

بشر امروز در دنیایی به سر می‌برد که از رویدادهای تنیدگی‌های گوناگون اجتماعی، محیطی، شغلی، خانوادگی، ناکامی‌ها و... رنج می‌برد. این در حالی است که رفاه حاصل از پیشرفت فناوری، افزایش روحیه راحت‌طلبی و کاهش ظرفیت تحمل را در او موجب شده است. در چنین شرایطی، برخورداری از ویژگی صبر توان درونی انسان را ارتقا می‌بخشد؛ زیرا خویشتن‌داری مستلزم مدیریت و مهار احساسات است و افراد خویشتن‌دار از ثبات هیجانی بیشتری برخوردار خواهند بود. این امر کارایی آنان را در حیطه‌های گوناگون زندگی افزایش می‌دهد. با توجه به کارایی‌های گوناگون صبر در زندگی معنوی و مادی انسان، پژوهش در مورد آن ضروری می‌نماید. به رغم اینکه در منابع دینی، صبر جایگاه بزرگی دارد، اما چون با رویکرد روان‌شناختی بدان پرداخته نشده، کارکردها و پایه‌های روان‌شناختی آن مورد پژوهش قرار نگرفته است. از این رو، نقش صبر در سلامت روان، رهایی از تنیدگی، موفقیت در عرصه‌های مختلف، و... بحث نشده است. این مقاله بدین هدف نگارش یافته است تا نقطه آغازی باشد در مطرح کردن بحث گسترده صبر با رویکرد روان‌شناسی. این نوشتار به دنبال پاسخ به این سؤال است که چه سازه‌های شناختی و عاطفی در برخی افراد وجود دارد که آنان را در موقعیت‌های گوناگون صبور می‌سازد و افراد دیگر به خاطر فقدان یا کمبود این سازه‌ها نمی‌توانند خویشتن‌داری نشان دهند؟ پاسخ به سؤال مزبور را با تجزیه و تحلیل آیات قرآن مورد بررسی قرار داده‌ایم.

## مفهوم شناسی صبر

مفهوم «صبر» از چهار زاویه قابل توجه است: نخست اینکه چه معادل‌هایی در روان‌شناسی برای صبر می‌توان یافت. دوم اینکه در منابع اسلامی چه تعاریفی

برای صبر ارائه شده است. سوم، با توجه به تعاریف گوناگون اخلاقی و آموزه‌های دینی، چه تعریفی انتخاب می‌شود. چهارم، رابطه صبر با مفاهیم دیگر اسلامی چگونه است.

#### الف. واژه‌های معادل صبر در روان‌شناسی

همان‌گونه که برخی از نویسندگان اذعان نموده‌اند<sup>۱</sup> در زبان انگلیسی نمی‌توان واژه‌ای پیدا کرد که معادل دقیق صبر به حساب آید. شاید در زبان فارسی نیز هیچ‌کدام از واژه‌های «شکیبایی»، «خویشتن‌داری» و... نتواند آن معنای عمیق و گسترده صبر در فرهنگ اسلامی را منتقل سازد. از این‌رو، باید برای اقسام گوناگون صبر در روان‌شناسی به دنبال واژه‌های جداگانه گشت. صبر در معصیت، به مهار تکانه‌های جنسی، پرخاشگری، تکانه‌های خوردن، شهوت سخن گفتن، گرایش‌های قدرت و ثروت مربوط می‌شود. صبر در طاعت، به معنای انجام کارهای دشوار و ادامه دادن به هدف حتی هنگام مواجهه با مشکلات است. این دو نوع صبر را در روان‌شناسی می‌توان به مفهوم «خودگردانی»<sup>۲</sup> نزدیک دانست. «خودگردانی زمانی رخ می‌دهد که افراد به منظور کسب نتیجه‌ای یا اجتناب از پیامدی، کنش‌ها، گفتارها و نگرش‌هایی را انجام داده یا ترک کنند، یا فرد به گونه‌ی خاص باشد یا نباشد».<sup>۳</sup> در این تعریف، انجام کار می‌تواند ناظر به «صبر در طاعت» و ترک آن ناظر به «خویشتن‌داری در ترک گناه» باشد. اما مفهوم خودگردانی در ادبیات روان‌شناسی و فلاسفه غربی ریشه در «اصل لذت»<sup>۴</sup> دارد. به اعتقاد روان‌شناسان، فرد زمانی عملی را انجام می‌دهد یا کاری را ترک می‌کند که این تلاش لذتی را برای او به ارمغان آورد یا رنجی را از او دور سازد.<sup>۵</sup> ولی مفهوم دینی صبر نمی‌تواند تابع اصل لذت باشد؛ زیرا در مفهوم صبر ترک گناه و دوری از لذت‌گرایی نهفته است، مگر اینکه ترک گناه را به خاطر لذت قرب به

خدا یا نعمت‌های بهشتی در نظر بگیریم. در این صورت، می‌توان مفهوم صبر را نیز تابع اصل لذت دانست، اما اصل لذت معنای فراتر از مقصود روان‌شناسان خواهد داشت.

برخی از منابع روان‌شناسی مفهوم «خودگردانی» را با «خودمهارگری»<sup>۶</sup> و «کنترل تکانه»<sup>۷</sup> الفاظ مترادف و ناظر به یک معنا ذکر کرده‌اند.<sup>۸</sup> اما دیگران خودگردانی و خودمهارگری را دو نوع کنترل و دارای سه تفاوت دانسته‌اند.<sup>۹</sup> نخست آنکه افراد خودگردان<sup>۱۰</sup> قصد و تعمد<sup>۱۱</sup> بیشتری نسبت به افراد خودمهارگر دارند. دوم اینکه خودگردانی با هیجانات مثبت همراه است، در حالی که خودمهارگری با هیجانات منفی پیوند بیشتر دارد. سوم اینکه خودگردانی انتقال آموزش را بیشتر از خودمهارگری میسر می‌سازد.<sup>۱۲</sup>

همچنین صبر در برابر شهوت‌ها و گرایش‌های جنسی را می‌توان در روان‌شناسی تحت عنوان مفهوم «خویشتن‌داری»<sup>۱۳</sup> مطرح کرد، هرچند این واژه در روان‌شناسی به دو معنای کنترل ادرار و کنترل تکانه‌های جنسی به کار برده می‌شود.<sup>۱۴</sup>

این نوع صبر را در روان‌شناسی می‌توان تحت عنوان «سر سختی»<sup>۱۵</sup> جست‌وجو کرد. همچنین صبر در مصیبت را که مستلزم تحمل ناملائمات و رویدادهای ناخوشایند است، می‌توان تحت عنوان «تحمل»<sup>۱۶</sup> بررسی نمود، هرچند واژه تحمل در روان‌شناسی به دو معنا به کار رفته است: ۱. میزان تحمل افراد به مواد روان‌گردان؛ ۲. توانایی مقاومت در برابر تنیدگی، درد و فشار روانی ناشی از رویدادهای تنش‌زا.<sup>۱۷</sup>

صبر در منابع اسلامی معنای وسیع‌تر از موارد مزبور دارد. علاوه بر سه قسم صبر که مربوط به موقعیت‌های ناخوشایند و ناراحت‌کننده می‌باشد، صبر در موقعیت‌های آسایش و راحتی نیز مطرح است.<sup>۱۸</sup> در روایتی آمده است:

«الصَّبْرُ عَلَي الْعَافِيَةِ أَكْبَرُ مِنْ الصَّبْرِ عَلَي الْبَلَاءِ»؛<sup>۱۹</sup> صبر بر سلامتی دشوارتر از صبر در برابر سختی‌هاست. این گستردگی معنای صبر در منابع اسلامی، مسئله معادل‌یابی آن را در روان‌شناسی دشوارتر می‌سازد.

#### ب. تعاریف صبر در منابع دینی

غزالی و خواجه عبدالله انصاری صبر را یک منزل و مقام در سیر و سلوک می‌دانند و گفته‌اند: مقام و منزل از سه چیز شکل می‌گیرد: معارف، احوال و اعمال.<sup>۲۰</sup> معارف و شناخت‌ها اصل و ریشه هستند که سبب به وجود آمدن حال می‌شوند و حال سبب پیدایش عمل می‌شود. شناخت‌ها مانند درختان، حال‌ها مانند شکوفه‌ها و اعمال مانند میوه‌ها هستند. از نظر آنان، صبر مرکب از معرفت و حال است که عمل نتیجه آن است.<sup>۲۱</sup>

لغت‌نامه‌ها معنای لغوی «صبر» را «حبس» دانسته‌اند: «و اصل الصبر: الحبس». <sup>۲۲</sup> همچنین «حبس» را «المنع من الانبعاث»<sup>۲۳</sup> و «ضد التخلية»<sup>۲۴</sup>، یعنی جلوگیری از تحریک شدن و تخلیه معنا کرده‌اند. در روایت نیز «صبر» به معنای حبس به کار رفته است: «و نُهي عن صبر ذي الروح»<sup>۲۵</sup>؛ یعنی از زندانی و حبس کردن موجودات جاندار منع شده است.

اما در اصطلاح، تعاریف تقریباً مشابهی از صبر ارائه شده است که معنای لغوی را در آن لحاظ کرده‌اند؛ از جمله: «و الصَّبْرُ حَبْسُ النَّفْسِ عَلَي مَا يَقْتَضِيهِ الْعَقْلُ وَ الشَّرْعُ»<sup>۲۶</sup>؛ صبر، کنترل نفس بر طبق خواسته شرع و عقل است. خواجه‌نصیرالدین طوسی نیز می‌گوید: «صبر نگاه‌داری نفس است از بی‌تابی نزد مکروه».<sup>۲۷</sup> خواجه عبدالله انصاری در منازل السائرین می‌نویسد: «صبر نگاه‌داری نفس است از شکایت بر جزع مستور». (همان) وی

معنای کنترل و نگه‌داری نفس و همچنین ضد صبر یعنی جزع را در تعریف لحاظ کرده است.

### ج. تعریف منتخب

با توجه به اینکه معنای لغوی صبر به معنای «حبس» و «نگه‌داری» است، و دانشمندان اخلاق نیز در تعریف اصطلاحی صبر این معنا را لحاظ کرده‌اند، صبر را این‌گونه تعریف می‌کنیم: «صبر نگه‌داری و کنترل نفس در حالت خاصی است که سبب پایداری در انجام کارهای سخت، تحمل سختی‌ها و مشکلات و کنترل تکانه‌های شهوانی و پرخاشگری می‌شود».

چرا این تعریف را مطرح کردیم؟ چون این تعریف مطابق معنای لغوی صبر و هماهنگ با تعاریف علمای اخلاق است که پیش‌تر بیان شدند.

علاوه بر آن، صبر در روایات به سه قسم تقسیم شده است:<sup>۲۸</sup> صبر هنگام مصیبت، (تحمل سختی‌ها)، صبر بر طاعت (پایداری در انجام کارهای دشوار)، و صبر در معصیت (کنترل تکانه‌های جنسی و پرخاشگری). تنها معنای جامعی که این سه قسم را شامل می‌شود «نگه‌داری نفس بر حالت خاص» است. این حالت خاص را شاید بتوان «سعه صدر» دانست، زیرا در قرآن «ضیق صدر» به عنوان نقطه مقابل صبر ذکر شده است: (وَ اصْبِرْ وَ مَا صَبْرُكَ إِلَّا يَاللّٰهِ وَ لَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَ لَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ) (نحل: ۱۲۷) در واقع، وقتی که سینه انسان تنگ شد، حوصله و صبر انسان تمام می‌شود، ولی وقتی که سینه مانند دریا وسیع باشد مشکلات را در خود هضم می‌کند. تعاریف برخی علمای اخلاق این مسئله را تأیید می‌کند: «صبر عبارت است از ثبات نفس ... به نحوی که سینه او تنگ نشود و خاطر او پریشان نگردد و گشادگی وطمأنینه که پیش از حدوث آن واقعه است زوال نپذیرد».<sup>۲۹</sup> پس نقطه

جامع بین تمام موارد صبر، نگه‌داری و حفظ یک حالت روانی خاصی است که نتیجه آن پایداری در انجام کارهای سخت، تحمل مشکلات، و کنترل تکانه‌ها می‌شود.

با ارائه این تعریف، رابطه صبر با مفاهیم دیگر به خوبی روشن می‌شود.

#### د. رابطه صبر با مفاهیم مشابه

برای روشن شدن معنای صبر باید رابطه آن را با مفاهیمی مانند «شرح و سعه صدر»، «استقامت: پایداری»، «حلم: بردباری»، «کظم غیظ: کنترل خشم» و «عفت: کنترل شهوت» روشن سازیم. برخی از مفسران و علمای اخلاق صبر را یک مفهوم وسیع در نظر گرفته و هر کدام از مفاهیم و ملکات دیگر را یک قسم و نوعی از صبر دانسته‌اند: «برای صبر اقسامی است که هر کدام به اسم خاص گفته می‌شود؛ مثلاً صبر از شهوات نفسانی عفت است، صبر بر کظم غیظ، حلم است، صبر از فضول عیش، زهد است، صبر بر حفظ اسرار، کتمان سر است، صبر بر انجام تکالیف شرعی طاعت است، صبر در میدان جنگ، شجاعت است».<sup>۳۰</sup>

اما می‌توان این رابطه را به نوعی دیگر بیان کرد که شرح صدر و سعه صدر «حالت روانی خاص» و صبر «عمل و فرایند نگه‌داری نفس بر این حالت» است نه خود آن حالت. ولی پایداری هنگام مواجهه با مشکلات، مهار خشم و شهوت، و تحمل فعالیت‌های دشوار نتیجه و ثمره آن حالت روانی خاص است. به عبارت دیگر، وقتی فردی به دلایل انگیزشی خاص نفس خود را در آن حالت حفظ کرد و نگه داشت، پایداری، حلم و عفت در او به وجود می‌آید.

نمودار (۱): رابطه صبر با مفاهیم مشابه: مفاهیم دیگر اقسامی از صبر یا نتایج حالت روانی سعه صدر



### کارکردهای صبر در زندگی

صبر در چهار زمینه نقش قابل توجه دارد:

#### ۱. مقابله با فشار روانی (تنیدگی)

الف. توازن بین منابع درونی و محیطی: برخی از روان‌شناسان فشار روانی را این‌گونه تعریف کرده‌اند: «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».<sup>۳۱</sup>

در این تعریف، توازن بین منابع درونی و الزامات محیط در نظر گرفته شده است؛ یعنی استرس زمانی ایجاد می‌شود که فشار موقعیتی بیش از منابع درونی فرد باشد. اما اگر تعادل برقرار باشد، یعنی در عین اینکه فشار موقعیتی زیاد است، ولی فرد منابع درونی (بردباری) کافی در اختیار داشته باشد، فشار روانی به وجود نمی‌آید.<sup>۳۲</sup> بنابراین، اگر فردی صبور باشد کمتر به فشار روانی مبتلا می‌شود.

ب. تیپ شخصیتی A (ناشکیبا) و شیوع فشار روانی: دانشمندان افراد را از نظر ابتلا به فشار روانی به دو تیپ شخصیتی A و B تقسیم کرده‌اند. افرادی که تیپ شخصیتی A دارند بیشتر در معرض گرفتار شدن به فشار روانی هستند. در ذیل، به برخی از ویژگی‌های شخصیتی این افراد که بسیار شبیه افراد ناشکیبا می‌باشد، اشاره می‌شود:

- از ماندن در ترافیک یا صف بانک کلافه می‌شوند.
- اگر کسی سر قرار نیاید بیش از حد بر فروخته می‌شوند.
- نسبت به کسانی که وقت را تلف یا آهسته کار می‌کنند خشمگین می‌شوند.



- می‌خواهند بیشترین نتایج ممکن را در حد اقل زمان به دست آورند.
  - ستیزه جو هستند و زود درگیر می‌شوند.
  - رقابت طلب هستند.
  - احساس می‌کنند برای انجام کارها باید فوراً اقدام کرد (تکانشی عمل می‌کنند).
  - خصومت با دیگران در آنها به راحتی برانگیخته می‌شود.
  - تحرک بیش از حد دارند.
  - می‌خواهند در یک زمان چندین کار را انجام دهند.
  - بیشتر اوقات عصبی و ناشکیبا هستند.
  - با صدای بلند و شتابزده سخن می‌گویند.
  - زود احساساتی می‌شوند.
- پژوهشگران رفتار نوع A را از عوامل عمده بیماری قلبی در کنار کلسترول، فشار خون و وراثت می‌دانند.

## ۲. موفقیت در تحصیل، شغل و روابط اجتماعی

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که «خود مهارگری»<sup>۳۳</sup> بیشتر دارند در تمامی زمینه‌ها موفق‌تر از افرادی هستند که تکانشی و بدون «خود مهارگری» عمل می‌کنند. در روان‌شناسی ریشه خویشتن‌داری را به کنترل تکانه مربوط می‌دانند؛ یعنی هرچه فرد بتواند در برابر تکانه‌های جنسی، پرخاشگری، و فیزیولوژیکی مهار داشته باشد، صبر او بیشتر خواهد بود. مطالعه طولی و آلتر میشل نشان داد افرادی که در کودکی خویشتن‌دار بودند، در نوجوانی از نظر اجتماعی صالح‌تر، کارآمدتر و دارای قدرت ابراز وجود بودند؛ بهتر می‌توانستند با ناکامی‌های زندگی دست و پنجه نرم کنند؛ کمتر دچار فشار روانی می‌شدند؛ در رویارویی با مشکلات به جای کنار کشیدن خود به استقبال چالش‌ها می‌رفتند؛ در طرح‌ها و کارها از خود خلاقیت بیشتری نشان می‌دادند.<sup>۳۴</sup>

آیات قرآن کریم و نیز روایات متعدد (تنها ۳۰ روایت در کتاب *غررالحکم*) نشان می‌دهد که موفقیت (ظفر) نتیجه صبر است.

### ۳. مهار هیجان خشم و غریزه جنسی

از دیدگاه روان‌تحلیلگرانی که نخستین بار مسئله «خود مهارگری» را مطرح کردند، افرادی که بتوانند دو غریزه پرخاشگری و جنسی را کنترل کنند، افراد «خود مهارگر»<sup>۳۰</sup> تلقی می‌شدند. در اسلام نیز صبر در معصیت یکی از اقسام صبر است که پایه اول آن بر مهار شهوات و هواهای نفسانی استوار است. از این‌رو، اگر کسی واجد صفت صبر شود و بتواند این غرایز را مهار کند صبر اهمیت خاصی پیدا می‌کند.

### ۴. دین‌داری

از پیامبر اکرم نقل شده است که می‌فرماید: نصف ایمان صبر و نصف دیگر آن شکر است. به این معنا که انسان در زندگی، یا در آسایش است، که باید در آن حال شکرگزار باشد، یا در حال سختی و گرفتاری است که باید صبور باشد. از سوی دیگر، «صبر بر طاعت»، «صبر در معصیت» و «صبر در مصیبت» تقریباً تمامی رفتارهای دینی را پوشش می‌دهد. کسی که می‌خواهد دیندار خوبی باشد باید از صفت صبر برخوردار باشد.

### پایه‌های روان‌شناختی صبر

#### ۱. مشخص بودن هدف (رضایت خداوند)

اگر هدف مشخص نباشد، فرد نمی‌داند چرا و به چه دلیلی باید سختی‌ها را تحمل کند، در نتیجه نمی‌تواند صبر کند. از این‌رو، در قرآن به هدف صبر اشاره شده است: (وَ الَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَ أَقَامُوا الصَّلَاةَ وَ أَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَ عَلَانِيَةً وَ يَذَرُونَ

يَا حَسَنَةَ السَّيِّئَةِ اُولِيكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ (رعد: ۲۲) از نظر یک مؤمن بالاترین هدف، جلب رضایت پروردگار است. صبر مانند هر رفتار دیگر نیاز به انگیزه دارد. اولین چیزی که ایجاد انگیزه می‌کند هدف است. روان‌شناسان بسیاری به نقش هدف در رفتار اشاره داشته‌اند؛ از جمله آدلر با مطرح کردن عنوان «غایت‌نگری تخیلی»<sup>۳۶</sup> می‌گوید: «افراد برای زندگی هدف‌های خیالی می‌آفرینند و طوری عمل می‌کنند که گویی هدف‌های شخصی آنها مقصود نهایی زندگی هستند... اگر کسی معتقد باشد که زندگی عالی پاداشی برای پرهیزگار بودن است که در بهشت می‌تواند آن را به دست آورد... زندگی او شدیداً تحت تأثیر تلاش برای این هدف قرار می‌گیرد. این هدف‌های خیالی علت ذهنی رویدادهای روانی هستند».<sup>۳۷</sup> پیامبران بزرگ الهی که پیش‌قراولان صبر بودند، هدف مشخصی برای صبر خود داشتند. قرآن در مورد پیامبر گرامی نیز به این هدف صبر اشاره کرده می‌فرماید: (وَ اضْيِرْ وَ مَا صَبْرُكَ اِلَّا بِاللّٰهِ وَ لَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَ لَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُوْنَ) (نحل: ۱۲۷) شکیبایی پیشه کن و این شکیبایی تو جز برای خدا نمی‌تواند باشد. در آزمایش بندورا و میشل (۱۹۶۵) در مورد تأخیر ارضا، کودکان از پاداش فوری به خاطر پاداش در آینده چشم‌پوشی کردند.<sup>۳۸</sup> در واقع، این کودکان به هدف صبر یعنی پاداش بهتر در آینده توجه داشتند و به خاطر همان توانستند صبر کنند و از ارضای فعلی چشم‌پوشند.

نمودار (۲): پایه‌های روان‌شناختی صبر (الگوی پیشنهادی)



## ۲. ارزشمند بودن هدف (ارزشمندی زندگی اخروی)

فرد زمانی می‌تواند صبر کند، سختی‌ها را تحمل نماید، و در راه رسیدن به هدف سخت تلاش کند که آن هدف در نظرش ارزشمند باشد. قرآن هدف صبر را «جلب رضایت خداوند» بیان می‌کند و ارزشمندی این هدف را اینگونه نشان می‌دهد: (ما عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَ مَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ وَ لَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ). (نحل: ۹۶)

از آن‌رو که خداوند متعال خود روان بشر را سرشته و می‌داند که انسان تنها به خاطر «هدف ارزشمند» می‌تواند صبر پیشه کند، در اینجا به فنای داشته‌های انسان و بقای عطایای خود اشاره نموده و ارزشمندی آنها را نشان می‌دهد. در انتهای آیه نیز به ارزشمندی پیامد صبر اشاره دارد. در آیات متعدد دیگر، به ارزشمندی عطایای الهی به دلیل پایداری آنها اشاره می‌کند؛ از جمله می‌فرماید: (فَمَا أُوتِيتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَمَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ مَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَ أَبْقَى لِلَّذِينَ آمَنُوا وَ عَلَي رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ) (شوری: ۳۶)؛ آنچه به شما عطا شده متاع زودگذر دنیاست، ولی پاداش‌ها و مواهبی که نزد خداست بهتر و پایدارتر است.<sup>۳۹</sup> افرادی که صبر ندارند به متاع دنیا توجه دارند، ولی افراد صبور به پاداش‌های اخروی خداوند توجه دارند که ارزشمندی و ماندگاری آنها صبر را برای آنان امکان‌پذیر می‌سازد. در آزمایش میشل، کودکان بدان خاطر خواسته نفس خود را مهار می‌کردند که به جای یک شیرینی دو شیرینی دریافت کنند.<sup>۴۰</sup> یعنی ارزشمندی دو شیرینی، خویشتن‌داری و تأخیر ارضا را برای آنان امکان‌پذیر می‌ساخت. نگاهی گذرا به زندگی پیامبران الهی، نشان می‌دهد که آنان به منظور «هدایت مردم» دردناک‌ترین شکنجه‌ها و تهمت‌ها را تحمل می‌کردند و سخت‌ترین تلاش‌ها را انجام می‌دادند؛ زیرا برای هدفشان

یعنی «هدایت مردم» ارزش فراوانی قایل بودند. اما کسی که فقط به فکر خودش است و کوچک‌ترین اهمیتی به هدایت و ضلالت دیگران نمی‌دهد، امکان ندارد که یک صدم آن زحمت‌ها را متحمل شود. در روان‌شناسی نظریه‌های «انتظار - ارزش»، به نقش ارزشمندی هدف در بروز رفتار تأکید دارند. برای مثال، لوین می‌گوید: یک موضوع جذاب می‌تواند نیازها و تنیدگی‌های فرد را تغییر دهد. / تکینسون ارزش تشویقی موفقیت را یکی از عواملی می‌داند که رفتار فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.<sup>۴۱</sup>

### ۳. اشتیاق رسیدن به هدف (دستیابی به پاداش‌های دنیوی و اخروی)

اگر کسی مشتاق رسیدن به چیزی باشد، سختی‌های رسیدن به آن را تحمل خواهد کرد. این اشتیاق لازمه ارزشمندی واقعی هدف نیست. ممکن است هدفی در واقع ارزشمند باشد ولی فرد اشتیاقی به رسیدن آن نداشته باشد؛ در نتیجه، دشواری‌های رسیدن به آن را تحمل نخواهد کرد. حضرت امیرالمؤمنین یکی از پایه‌های صبر را اشتیاق می‌داند: «فَالصَّبْرُ مِنْ ذَلِكَ عَلَيَّ أَرْبَعُ شُعَبٍ عَلَيَّ الشُّوقُ ... فَمَنْ اشْتَقَّ إِلَيَّ الْجَنَّةَ سَلَا عَنْ الشَّهَوَاتِ»<sup>۴۲</sup> در این حدیث، امام علی به صورت واضح و روشن یکی از پایه‌های روان‌شناختی صبر را شوق و رغبت دانسته است. قرآن کریم مکرراً آثار و پیامدهای دنیوی و اخروی صبر را بیان فرموده است. توجه انسان به این پیامدها شوق و رغبت انسان را برمی‌انگیزد: (إِنَّمَا يُؤَفِّي الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ) (زمر: ۱۰)؛ بی‌تردید پاداش شکیبایان بدون حساب و به طور کامل داده می‌شود. علامه طباطبایی ذیل آیه (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ). (بقره: ۱۵۳) می‌فرماید: به دست آوردن ملکات اخلاقی مانند صبر و شجاعت تنها از راه انجام مکرر آنها

امکان‌پذیر است، و فرد زمانی می‌تواند آنها را تکرار کند که به فواید دنیوی یا اخروی آنها توجه داشته باشد.<sup>۴۳</sup> به دلیل آنکه خداوند می‌داند بشر اگر به پیامدهای صبر توجه داشته باشد به سوی آن مشتاق می‌شود، این آثار را برای صبر ذکر کرده است: (وَ بَشِّرِ الصَّابِرِينَ... أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَ رَحْمَةٌ وَ أُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ). (بقره: ۱۵۷) در این آیه، صلوات خداوند، رحمت خداوند، و هدایت از پیامدهای صبر بیان شده است. پس یکی از پایه‌های روان‌شناختی صبر این است که فرد اشتیاق به هدف داشته باشد. در موارد دیگر نیز قرآن کریم از پاداش ارزشمند صابران سخن به میان می‌آورد: (مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَ مَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ وَ لَنَجْزِيَنَّهُ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ). (نحل: ۹۶) کسانی که شکیبایی می‌ورزند پاداش نیکوتر از عملشان دریافت می‌دارند.

#### ۴. ترس از شکست (ترس از عذاب جهنم)

از آموزه‌های اسلامی این ایده به دست می‌آید که شوق به تنهایی انسان را به مسیری سوق نمی‌دهد، بلکه ترس نیز لازم است. مثلاً درباره رابطه انسان با خدا باید تعادل بین خوف و رجاء را در نظر داشت. ترس مطلق از خداوند به ناامیدی و رها کردن عمل می‌انجامد و امیدواری مطلق به خداوند بی‌خیالی و رها کردن عمل را در پی دارد. خویشتن‌داری و تحمل مشکلات زمانی به راحتی برای انسان امکان‌پذیر است که نه تنها رسیدن به هدف مزایایی برای انسان در پی داشته باشد، بلکه نرسیدن به آن انسان را با مخاطراتی مواجه سازد. حضرت علی به روشنی هیجان ترس را از پایه‌های روان‌شناختی صبر برشمرده است: «فَالصَّبْرُ مِنْ ذَلِكَ عَلَيَّ أَرْبَعُ شُعَبٍ عَلَيَّ الْإِشْفَاقُ مَنْ

أَشْفَقَ مِنَ النَّارِ رَجَعَ عَنِ الْمُحَرَّمَاتِ؛<sup>۴۴</sup> صبر دارای چهار شعبه است که یکی از آنها ترس است... کسی که از آتش بترسد از محرّمات دوری می‌ورزد. در قرآن کریم قریب یکصد مورد کلمه «النار» تکرار شده و خداوند مردم را از عذاب جهنم ترسانده است. این بدان روی است که ترس تأثیر زیادی در وادار کردن مردم به عمل دارد. پیامبران خود را بشیر و نذیر می‌دانستند: (إِنَّا أَرْسَلْنَاكَ بِالْحَقِّ بَشِيرًا وَ نَذِيرًا وَ إِن مِّنْ أُمَّةٍ إِلَّا خَلَا فِيهَا نَذِيرٌ). (فاطر: ۲۴) زیرا ساختار روانی برخی افراد به گونه‌ای است که علاقه‌مندی به چیزی آنان را به عمل وامی‌دارد و برخی دیگر فقط ترس زیربنای رفتار آنان را شکل می‌دهد. در فرد واحد نیز برخی رفتارها ممکن است به دلیل علاقه و رغبت و برخی دیگر به دلیل ترس انجام گیرد. جان/تکینسون در نظریه انگیزشی خود می‌گوید: با اینکه اکثر مردم برای رسیدن به موفقیت تلاش می‌کنند، اما گرایش رسیدن به موفقیت در برخی افراد موثر نیست، بلکه گرایشی دیگری به نام «گرایش اجتناب از شکست»<sup>۴۵</sup> آنان را برمی‌انگیزد و به سوی موقعیت‌های مربوط به پیشرفت سوق می‌دهد.

##### ۵. بی‌رغبتی به امور منافی هدف (زهد و رهایی از هوس‌ها)

اگر فردی تمام حالت‌های قبل را داشته باشد؛ یعنی هم هدفش مشخص و در نظرش ارزشمند باشد و هم به آن علاقه داشته باشد، ولی در عین حال به چیزهایی علاقه‌مند باشد که منافی هدف است، در این صورت، نمی‌تواند سختی‌های رسیدن به هدف را تحمل کند. چنین فردی به کسی می‌ماند که ارزش قبولی در کنکور را می‌داند و به قبولی در آن هم علاقه دارد ولی به خوش‌گذرانی اشتیاق بیشتر دارد و نمی‌تواند از شهوات خود بگذرد، از این‌رو، نمی‌تواند در برابر سختی‌های درس خواندن صبر کند. حضرت علی به زیبایی به این واقعیت

اشاره کرده است: «فَالصَّبْرُ مِنْ ذَلِكَ عَلَيَّ أَرْبَعُ شَعَبٍ عَلَيَّ... الزُّهْدُ... مَنْ زَهَدَ فِي الدُّنْيَا هَانَتْ عَلَيْهِ الْمُصِيبَاتُ».<sup>۴۶</sup> قرآن کریم در موارد متعدد یکی از علل انحراف و در نتیجه، بی‌صبری بشر را علاقه‌مندی به دنیا می‌داند. (کَلَّا بَلْ تُحِبُّونَ الْعَاجِلَةَ، وَ تَذُرُونَ الْآخِرَةَ) (قیامه: آیه ۲۱-۲۰)؛ چنین نیست که انسان نتواند به خاطر خدا سختی‌ها را تحمل نکند، بلکه در حقیقت شما این دنیای زود گذر را دوست دارید، و به همین دلیل آخرت را رها می‌کنید.» در داستان حضرت یوسف نقش بی‌رغبتی به شهوات را در صبر به خوبی مشاهده می‌کنیم. (قَالُوا أَيْئَكَ لَأَنْتَ يَوْسُفُ قَالَ أَنَا يُوسُفُ وَ هَذَا أَخِي قَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا إِنَّهُ مَنْ يَتَّقُ وَ يَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ). (یوسف: ۹۰) در این آیه به صبر یوسف اشاره شده است. امام صادق در حدیثی صبر یوسف را ناشی از حریت و آزادی درونی و عدم وابستگی او می‌داند: «إِنَّ الْحُرَّ حُرٌّ عَلَيَّ جَمِيعٌ أَحْوَالِهِ إِنْ نَابَتْهُ نَائِبَةٌ صَبَرَ لَهَا... كَمَا كَانَ يُوسُفُ الصَّدِيقُ الْأَمِينُ لَمْ يَضُرَّ حَرِيَّتَهُ أَنْ اسْتَعِيدَ وَ قَهَرَ وَ أُسِرَ وَ لَمْ تَضُرَّهُ ظُلْمَةُ الْجَبِّ وَ وَحْشَتُهُ وَ مَا نَالَهُ... وَ كَذَلِكَ الصَّبْرُ يُعَقِّبُ خَيْرًا فَاصْبِرُوا».<sup>۴۷</sup> فرد آزاد در همه حالات آزاد است، و اگر مصیبتی دامنگیر او شود در برابر آن صبر می‌کند. همان‌طور که اسارت، شکست و تبعید به آزادی یوسف صدیق امین و در نتیجه صبر او آسیبی نرساند، تاریکی و وحشت زندان نیز شکیبایی را از او سلب نکرد.

#### ۶. ضرورت پیمودن این مسیر برای رسیدن به هدف (لزوم انجام واجبات و ترک محرمات، آزمون بودن سختی‌ها)

انجام واجبات و ترک واجبات نیازمند صبر است. از سوی دیگر، خداوند ترک گناهان و انجام واجبات را لازم و ضروری دانسته است. این نشان می‌دهد که برای رسیدن به هدف، یعنی رضایت خداوند، پیمودن این مسیر لازم است و راه



دیگری وجود ندارد. معمولاً اگر برای رسیدن به هدف غیر از راه دشوار راه‌های دیگری نیز وجود داشته باشد، انسان به تحمل مشکلات تن نخواهد داد. پس انحصاری بودن مسیر و لازمی بودن آن یکی از پایه‌های روان‌شناختی صبر است.

قرآن می‌فرماید: راه بهشت از میان سختی‌ها و دشواری‌ها عبور می‌کند، پس این تنها راه رسیدن به هدف است: (أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَ لَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسْتَهْمِ النَّاسِ وَالضَّرَاءِ وَ زُلْزَلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَ الَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرَ اللَّهُ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ) (بقره: ۲۱۴)؛ آیا گمان کرده‌اید که بدون امتحاناتی که پیش از شما بر گذشتگان آمد به بهشت داخل می‌شوید؟ آنان به رنج‌ها و سختی‌ها آزموده شدند. پس گرفتار شدن به بأساء (رنج ناشی از جهاد و مانند آن) و ضراء (سختی ناشی از بیماری، فقر و مانند آن) شرط لازم برای رسیدن به هدف یعنی دخول بهشت است. نیز می‌فرماید: (أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَ لَمَّا يَعْلَمَ اللَّهُ الَّذِينَ جَاهَدُوا مِنْكُمْ وَ يَعْلَمَ الصَّابِرِينَ) (آل عمران: ۱۴۲)؛ آیا گمان می‌برید که تا خداوند صبر و جهاد را در شما نیازموده است وارد بهشت می‌شوید؟ پس صبر یک گام لازم برای ورود به بهشت است.

اگر انسان سختی‌ها را پله‌ای برای صعود و یا آزمونی برای قبول شدن بداند، در آن صورت، نه تنها مشکلات او را آزرده نمی‌سازد، بلکه شاید با آغوش باز به استقبال آنها برود و به راحتی آنها را تحمل کند. قرآن مکرراً به ما گوشزد کرده که سختی‌ها برای ابتلا و امتحان بندگان است: (وَ لَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخُوفِ وَ الْجُوعِ وَ نَقْصِ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَ الْأَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ وَ بَشِّرِ الصَّابِرِينَ). (بقره: ۱۵۵) آزمایشی بودن یک راه به این معناست که برای رسیدن به هدف باید آن را پیمود. مثلاً یک دانشجو برای

رسیدن به دانشگاه از مسیر کنکور باید بگذرد و در نتیجه، مشکلات و دشواری‌های آن را می‌پذیرد.

#### ۷. احتمال رسیدن به هدف (موقتی بودن سختی‌ها، پایان یافتن فرصت‌ها)

اگر فردی هدفش مشخص و ارزشمند باشد، علاقه‌مند به دست‌یابی به هدف هم باشد، از شکست بترسد، به امور منافی هدف رغبت نشان ندهد، و تحمل سختی‌ها را تنها راه رسیدن به هدف بداند، ولی در موقعیت کنونی در نظرش احتمال رسیدن به هدف ضعیف باشد، یعنی سختی‌ها را دایمی و خارج از توان خود بداند، در این صورت، نمی‌تواند سختی‌ها را به خاطر رسیدن به هدف تحمل کند. چنان‌که این مسئله را در مورد امت‌های پیشین می‌بینیم. قرآن کریم می‌فرماید: (مَسَّئُهُمُ الْبَاسَاءُ وَ الضَّرَاءُ وَ زُلْزَلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَ الَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرَ اللَّهُ، أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ). (بقره: ۲۱۴) وقتی سختی‌ها و مشکلات آنان مدتی طول می‌کشید، آنان احتمال رسیدن به هدف را کم‌رنگ می‌دیدند و متزلزل می‌شدند: «زلزلوا»، بعد می‌گفتند: «متی نصر الله». خداوند برای اینکه احتمال موفقیت از بین نرود و مؤمنان امیدشان را از دست ندهند، می‌فرماید: (أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ) همانا یاری خداوند نزدیک است.

برای اینکه مؤمنان در برابر سختی‌ها درمانده نشوند و صبرشان را از دست ندهند، قرآن رنج‌ها را موقتی و پایان‌پذیر می‌داند: (فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا، إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا) (انشراح: ۵ - ۶)؛ همراه با هر سختی گشایشی است. یک گام بالاتر از این، موقت دانستن کل دنیا و جهان است که در این صورت، انسان ایده بزرگ‌تر و جامع‌تر پیدا می‌کند که سختی و آسایش را پایدار نداند. دایمی دانستن راحتی به خاطر ایجاد تنبلی، انسان را از عمل دور

نگه می‌دارد و مستمر دانستن رنج‌ها به دلیل درماندگی، توان عمل را از انسان می‌گیرد.

امیرالمؤمنین یکی از پایه‌های صبر را انتظار می‌داند. انتظار در اینجا به معنای سرآمدن مدت و پایان یافتن مهلت است: «فَالصَّبْرُ مِنْ ذَلِكَ عَلَيَّ أَرْبَعُ شَعْبٍ عَلَيَّ ... التَّرَقُّبُ ... مَنْ رَاقَبَ الْمَوْتَ سَارَعَ إِلَيَّ الْخَيْرَاتِ»<sup>۴۸</sup> کسی که منتظر مرگ است، مدت زمان زندگی خود را در دنیا زودگذر و موقتی می‌داند و به انجام کارهای درست می‌شتابد.

حضرت علی انتظار مرگ را از پایه‌های صبر به شمار آورده است. به فکر مرگ بودن، پایان یافتن فرصت‌ها را نیز گوشزد می‌کند. وقتی فرد متوجه شود که وقتش رو به اتمام است، حاضر می‌شود سخت‌ترین کارها را برای رسیدن به موفقیت انجام دهد. پس می‌توان توجه به کم بودن زمان را نیز از پایه‌های صبر به شمار آورد. آن حضرت در کلام دیگری نیز رابطه صبر و زمان این‌گونه بیان می‌کند: «الصبر علي المضض يؤدي إلي إصابة الفرصة»<sup>۴۹</sup> شکیبایی بر رنج‌ها به درک فرصت‌ها می‌انجامد. پس اگر ما به کم بودن زمان توجه داشته باشیم، توان صبر بر سختی‌ها را پیدا می‌کنیم.

#### تعمیم الگو به رفتارهای غیر معنوی

پایه‌هایی که برای صبر - هرچند با استفاده از قرآن در امور معنوی - مطرح شد، اما می‌توان در تمامی امور آنها را تعمیم داد. مثلاً، کسی که می‌خواهد در یک امتحان کنکور قبول شود و دشواری‌های درس خواندن را تحمل کند، باید هدفش مشخص باشد (قبولی در کنکور)، هدف ارزشمند باشد (رفتن به دانشگاه در نظرش ارزش قابل ملاحظه داشته باشد)، هدف، مورد علاقه او باشد (رفتن به دانشگاه در عین حال که ارزش دارد، مورد علاقه فرد هم باشد)، از قبول نشدن

در کنکور هراس داشته باشد، بتواند از امور منافی هدف مثل خوش‌گذرانی دل بکند، موفقیت و رسیدن به هدف تنها از این طریق میسر باشد (تنها کنکور)، احتمال بدهد که در کنکور قبول می‌شود و درس خواندن برای کنکور سال‌ها به طول نکشد.

### نشانگان صبر

در این قسمت به برخی از نشانگان صبر اشاره می‌شود:

۱. فرد صبور از اشتباهات و ظلم دیگران می‌گذرد و اهل گذشت است. آیات پیشین در مورد حق‌خواهی مظلوم بودند، اما قرآن کریم در آیه‌ای می‌فرماید: (وَلَمَنْ صَبَرَ وَ غَفَرَ إِنَّ ذَلِكُمْ لَمِنْ غَزْمِ الْأُمُورِ) (شوری: ۴۳)؛ کسی که صبر کند و ببخشد کار بزرگی انجام داده است.

۲. فرد صبور هنگام مصیبت‌ها و مشکلات، خداوند را به یاد می‌آورد: ( . . . )  
و بَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَ إِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ. (بقره: ۱۵۵ - ۱۵۶)

۳. در موقعیت‌های جهل و خشونت، با حلم و مدارا برخورد می‌کند: (وَ لَّا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَ لَّا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَ بَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَ يَ حَمِيمٌ وَ مَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَ مَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ). (فصلت: ۳۴-۳۵). معنای «ادفع بالتی هی احسن» این است که هنگام مواجه شدن با سیئه، با حسنه برخورد کن. علامه طباطبائی در المیزان می‌فرماید: «ادفع بحلمک جهلمهم و بعفوک إساءتهم».<sup>۵۰</sup>

۴. افراد صبور در کارها مقاومت بیشتری دارند و هر فرد صبور کار چندین نفر غیر صبور را انجام می‌دهد: (يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ حَرِّضِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَى الْقِتَالِ إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ عَشْرُونَ صَابِرُونَ يَغْلِبُوا

مَائَتَيْنِ وَ إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مِائَةٌ يَغْلِبُوا أَلْفًا مِنَ الَّذِينَ  
كَفَرُوا يَا أَيُّهَا قَوْمٌ لَا يَفْقَهُونَ). (انفال: ۶۵)

۵. فرد صبور اگر به درستی کاری اطمینان داشته باشد، به گفته‌های بی اساس دیگران توجه نمی‌کند: (إِنْ تَمَسَّكُمْ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَ إِنْ تُصِيبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا وَ إِنْ تَضُرُّوْا وَ تَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا إِنْ أَلَّهَ يَمَّا يَغْمَلُونَ مُحِيطًا). (آل عمران: ۱۲۰)
۶. در برابر زخم زبان، تهمت و ناسزای افراد جاهل با بردباری برخورد می‌کنند: (وَ اضْبِرْ عَلِي مَا يَقُولُونَ وَ اهْجُرْهُمْ هَجْرًا جَمِيلًا). (مزمل: ۱۰)

۷. موقع دزدیده شدن، مفقود شدن یا از بین رفتن اموالش برخورد منطقی دارد: (وَ لَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَ الْجُوعِ وَ نَقْصِ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَ الْأَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ وَ بَشَرِ الصَّائِرِينَ). (بقره: ۱۵۵)

۸. موقع از دست دادن شغل خود، از خود خویشتن‌داری نشان می‌دهد و توکل به خدا می‌کند: (وَ لَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَ الْجُوعِ وَ نَقْصِ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَ الْأَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ وَ بَشَرِ الصَّائِرِينَ). (بقره: ۱۵۵) (الَّذِينَ صَبَرُوا وَ عَلِي رَبَّهُمْ يَتَوَكَّلُونَ). (نحل: ۴۲)

۹. موقع عبادت خداوند بی حال نیست و می‌تواند مدت طولانی به عبادت پردازد: (رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ وَ مَا بَيْنَهُمَا فَاعْبُدْهُ وَ اضْطَبِرْ لِعِبَادَتِهِ هَلْ تَعْلَمُ لَهُ سَمِيًّا). (مریم: ۶۵) (وَ أَمْرٌ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَ اضْطَبِرْ عَلَيْهَا لَا نَسْأَلُكَ رِزْقًا نَحْنُ نَرْزُقُكَ وَ الْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَى). (طه: ۱۳۲)

۱۰. هنگام از دست دادن عزیزان، بیش از حد بی‌تابی نمی‌کند: (وَ لَنْبَلُوَنَكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَ الْجُوعِ وَ نَقْصِ مِنَ الْأَمْوَالِ وَ الْأَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ وَ بَشَرِ الصَّائِرِينَ). (بقره: ۱۵۵)

۱۱. هنگام بیماری خویشتن‌داری خود را از دست نمی‌دهد: (وَ الصَّائِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَ الضَّرَّاءِ وَ حِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَ أُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ). (بقره: ۱۷۷)

۱۲. هنگام فقر و تنگ‌دستی متانت و خویشتن‌داری خود را حفظ می‌کند و جرع و بی‌تابی نمی‌کند: (وَ الصَّائِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَ الضَّرَّاءِ وَ حِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَ أُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ). (بقره: ۱۷۷) تفسیر آلاء الرحمن «بأساء» را به معنای فقر و مانند آن دانسته است.<sup>۵۱</sup>

۱۳. در برابر نیازهای فیزیولوژیک، خودکنترلی بیشتری از خود نشان می‌دهد: (لَنْ نَضِيرَ عَلَيَّ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَ قِثَائِهَا وَ قَوْمِهَا وَ عَدَسِهَا وَ بَصَلِهَا). (بقره: ۶۱)

۱۴. در موقعیت‌های ترس و خوف خویشتن‌داری از خود نشان می‌دهد: (وَ لَنْبَلُوَنَكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَ الْجُوعِ وَ نَقْصِ مِنَ الْأَمْوَالِ وَ الْأَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ وَ بَشَرِ الصَّائِرِينَ). (بقره: ۱۵۵)

۱۵. در میدان جنگ شجاع‌تر از دیگران است: (وَ لَمَّا بَرَزُوا لِجَالُوتَ وَ جُنُودِهِ قَالُوا رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَ ثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَ انصُرْنَا عَلَي الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ). (بقره: ۲۵۰)

۱۶. در موقعیت‌های تنش‌زا می‌تواند خشم خود را کنترل کند: (الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَ الضَّرَّاءِ وَ الْكُظْمِ الْغَظِيمِ وَ الْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَ اللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ). (آل عمران: ۱۳۴) کظم غیظ نوعی کنترل هیجان است که مستلزم صبر می‌باشد.

۱۷. در برابر غریزه جنسی خویشتن‌داری بیشتری دارد: (قَالُوا أَيْنَ نَكَلَأَنَّتَ يُوسُفُ قَالَ أَنَا يُوسُفُ وَ هَذَا أَخِي قَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا إِنَّهُ مَن يَتَّقُ وَ يَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ). (یوسف: ۹۰) حضرت یوسف که فردی صبور شناخته شده، یکی از صبرهایش کنترل غریزه جنسی بود.

### نتیجه

صبر یک ویژگی روانی و ثبات درونی است که نتیجه آن مدیریت احساسات و هیجانات، توان تحمل سختی‌ها و سخت کوشی در کارهاست. صبر در زندگی انسان کارکردهای گوناگونی دارد؛ از جمله: انسان را در مقابله با تنیدگی‌ها یاری می‌دهد، موفقیت در تحصیل، شغل و روابط اجتماعی را تسهیل می‌کند، در برخورد با هیجانات و احساسات درونی توانمندتر می‌سازد و در زمینه دین‌داری انسان را یاری می‌دهد. با توجه به تحلیل برخی از آیات قران و نیز روایات، هفت نوع سازه روان‌شناختی به عنوان پایه‌های روان‌شناختی صبر می‌توان به دست آورد. مشخص بودن هدف، ارزشمند بودن هدف، اشتیاق رسیدن به هدف، ترس از شکست، بی رغبتی به امور منافی هدف، ضرورت پیمودن این مسیر برای رسیدن به هدف، و احتمال فاعلی رسیدن به هدف به عنوان پایه‌های روان‌شناختی صبر قابل پیشنهاد است.

### پی‌نوشت‌ها

1. «طلال طرفه، استاد دانشگاه میشیگان آمریکا که شیعه و لبنانی‌ال‌اصل است، کتابی در زبان انگلیسی در مورد صبر نگاشته که به عربی تحت عنوان «الصبر في الاسلام رویة تحلیله» ترجمه شده است.

2. Self Regulation.
3. Higgins, E.Tory, Self Regulation, in *Encyclopedia of psychology*, P 219.
4. Hedonic principle.
5. Ibid, p. 219.
6. Self control. Self discipline.
7. Impulse control.
8. Kazdin, Alan E. *Encyclopedia of psychology*, P 215-219.
9. Kuhl, Enzyklopädie, der Psychologie, Serie Motivation and Emotion, Bd. 4, Motivation, Volition and Handlung, P 665-765.
10. Self-regulators.
11. Intentions.
12. Kehr, Hugo M., Bles, Petra and Rosenstiel Lutz von, "Self-regulation, self-Control, and management training transfer", *International Journal of Educational Research*, Volume 31, Issue 6, P 487-498.
13. Continnence.
14. نصرت‌الله پورافکاری، فرهنگ جامعه روان‌شناسی، روان پزشکی و زمینه‌های وابسته، ص ۳۲۱.
15. Hardiness.
16. Tolerance.
17. همان، ص ۱۵۱۹.
18. ملا احمد نراقی، *معراج السعاده*، ص ۶۹۶.
19. میرزا حسین محدث نوری، *مستدرک الوسائل*، ج ۱۱، ص ۲۶۱.
20. ابن حامد محمد بن محمد غزالی، *احیاء العلوم*، ج ۴، ص ۶۴.
21. مولی محسن فیض کاشانی، *راه روشن*، ج ۷، ص ۱۰۹.
22. حسین بن محمد راغب اصفهانی، *المفردات فی غریب القرآن*، ص ۲۱۶ / محمد بن مکرم ابن منظور، *لسان العرب*، ج ۴، ص ۴۳۸ / حسن مصطفوی، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، ص ۱۸۱.
23. همان.
24. همان.
25. محمد باقر مجلسی، *بحار الانوار*، ج ۶۲، ص ۳۲۹.
26. راغب اصفهانی، *المفردات فی غریب القرآن*، ص ۷۴۷.
27. امام خمینی، *شرح چهل حدیث*، ص ۲۶۰.
28. محمد بن یعقوب کلینی، *کافی*، ج ۲، ص ۵۲.
29. ملا احمد نراقی، *معراج السعاده*، ص ۶۹۴.
30. سید عبدالحسین طیب، *اطیب البیان فی تفسیر القرآن*، ج ۲، ص ۱۹.
31. ادوارد پ سارافینو، *روان‌شناسی سلامت*، ترجمه گروهی از مترجمان، ص ۱۳۹.
32. ام. رابین دیمانتو، *روان‌شناسی سلامت*، ترجمه گروهی از مترجمان، ص ۱۴۰.
33. Self control.
34. دانیل گلن، *موش هیجانی*، خودآگاهی هیجانی، خویش‌شناسی، هم‌دلی و یاری به دیگران، ص ۱۲۱.



35. Self controled persons.

36. Fictional finalism.

37. جیمز او پروچاسکا و جان سی نورکراس، نظریه‌های روان‌درمانی، ترجمه سیدیحیی محمدی، ص ۱۱۲.

38. محمدکریم خداپناهی، انگیزش و هیجان، ص ۱۳۹.

39. ناصر مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج ۲۰، ص ۴۵۵.

40. دانیل گلن، هوش هیجانی، خودآگاهی هیجانی، خویشن‌داری، همدلی و یاری به دیگران، ص ۱۲۱.

41. محمدکریم خداپناهی، انگیزش و هیجان، ص ۱۱۱ و ۱۲۸.

42. محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۵۰.

43. سیدمحمدحسین طباطبائی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱، ص ۳۵۵.

44. محمد بن یعقوب کلینی، کافی، ج ۲، ص ۵۰.

45. Tendency to avoid failure.

46. محمد بن یعقوب کلینی، کافی، ج ۲، ص ۵۰.

47. همان، ص ۸۹.

48. همان، ص ۵۰.

49. عبدالواحد آمدی، تصنیف غرر الحکم و درالکلم، تحقیق مصطفی درایتی، ص ۲۸۴.

50. سیدمحمدحسین طباطبائی، المیزان، ج ۱۷، ص ۳۹۲.

51. تفسیر آلاء الرحمن فی تفسیر القرآن، ج ۱، ص ۱۴۹.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی

## منابع

- آمدی، عبدالواحد، *تصنیف غررالحکم و دررالکلم*، تحقیق مصطفی درایتی، قم، مکتب الاعلام الاسلامی، بی‌تا.
- ابن‌منظور، محمد بن مکرم (قرن هفتم)، *لسان العرب*، بیروت، دار صادر، ۱۴۱۴، چ سوم.
- امام خمینی، *شرح چهل حدیث*، تهران، مؤسسه نشر و تنظیم آثار امام، ۱۳۷۲، چ سوم.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، *المفردات فی غریب القرآن*، بیروت، دارالعلم الدار الشامیة، ۱۴۲۱.
- پروچاسکا، جیمز او؛ نورکراس، جان سی، *نظریه‌های روان‌درمانی*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، رشد، ۱۳۸۵، چ سوم.
- پورافکاری، نصرت‌الله، *فرهنگ جامع روان‌شناسی، روان‌پزشکی و زمینه‌های وابسته*، تهران، فرهنگ معاصر، ۱۳۸۰، چ سوم.
- کلینی، محمدبن یعقوب، *الکافی*، تهران، دارالکتب الاسلامیة، ۱۳۶۵.
- خدا پناهی، محمد کریم، *انگیزش و هیجان*، تهران، سمت، ۱۳۷۹، چ دوم.
- دیماتو، ام. رابین، *روان‌شناسی سلامت*، ترجمه گروهی از مترجمان زیر نظر کیانوش هاشمیان، تهران، سمت، ۱۳۷۸.
- سارافینو، ادوارد پ، *روان‌شناسی سلامت*، ترجمه گروهی از مترجمان زیر نظر الهه میرزایی، تهران، رشد، ۱۳۸۴.
- طرفه، طلال، *الصبر فی الاسلام رویه تحلیلیه*، بیروت، الغدیر، ۲۰۰۰، ط. الثالثة.
- طیب، سیدعبدالحسین، *اطیب البیان فی تفسیر القرآن*، تهران، اسلام، ۱۳۷۸.
- مجلسی، محمدباقر، *بحار الأنوار*، بیروت، مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۴.
- غزالی، ابی‌حامد محمد بن محمد، *احیاء علوم الدین*، بیروت، دارالکتب العلمیة، ۱۹۸۶.
- کاشانی، مولی محسن فیض، *راه روشن ترجمه محجة البیضاء*، ج ۷، ترجمه سیدمحمدصادق عارف، مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۷۹، چ دوم.
- گلمن، دانیل، *هوش هیجانی، خودآگاهی هیجانی، خویشترداری، هم‌دلی و یاری به دیگران*، ترجمه نسرین یارسا، تهران، رشد، ۱۳۸۳، چ سوم.
- محدث نوری، میرزا حسین، *مستدرک الوسائل*، قم، مؤسسه آل‌البیت، ۱۴۰۸.
- مصطفوی، حسن، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ۱۳۶۰.
- مکارم شیرازی، ناصر، *تفسیر نمونه*، تهران، دارالکتب الاسلامیة، ۱۳۷۴.

– نراقی، ملااحمد، معراج السعاده، قم، طوبای محبت، ۱۳۸۵.

Higgins, E.Tory (2000). self regulation, *Encyclopedia of psychology*, edited by Alan E. Kazdin, Vol.7, *American psychological association*, Oxford university press.

Kazdin, Alan E.(2000). *Encyclopedia of psychology*, Vol.7, American psychological association, Oxford university press.

Kehr, Hugo M., Bles, Petra and Rosenstiel Lutz von(1999). “Self-regulation, self-Control, and management training transfer”, *International Journal of Educational Research*, Volume 31, Issue 6, 1999, Pages 487-498.

Kuhl, Enzyklopädie (1996). der Psychologie, Serie Motivation und Emotion, Bd. 4, Motivation, *Volition und Handlung* (pp. 665–765).

Petri, Herbert L. (1990). “*Motivation; Theory, Research and Application*” Wdsworth publishing, third edition, California, USA.

www.wikipedia.com (2007). self control.

