

## نقش صبرِ مربی در فرایند تربیت دینی و راهکارهای تقویت آن

فاطمه وجدانی\*

جواد آقایی\*\*

### چکیده

با وجود اهمیت فوق العاده تربیت دینی در نظام آموزشی کشور ما، هنوز کاستی‌های زیادی در این زمینه وجود دارد. یکی از کاستی‌ها و مشکلات جدی، وجود مربیانی است که فاقد شایستگی‌های شخصیتی، اخلاقی و رفتاری لازم برای این کار هستند. این پژوهش با تمرکز بر روی «صبر» به عنوان یکی از اساسی‌ترین فضایل اخلاقی به جایگاه آن در اثربخشی تربیتی مربی در مکتب‌ها می‌پردازد. در این پژوهش که مبتنی بر روش تحقیق، توصیفی - تحلیلی است، از طریق بررسی تحلیلی آیات قرآن کریم و روایات اهل بیت (ع)، نحوه تأثیرگذاری صبرورزی مربی دینی بر فرایند تربیت دینی مورد بررسی قرار گرفته و سپس راهکارهایی برای تقویت این ویژگی اخلاقی پیشنهاد شده است. یافته‌ها نشان می‌دهد که صبر از سه راه تأمین بهداشت و سلامت روانی پایه، تقویت رفتار عمومی سنجیده و تقویت مهارت‌های حرفه‌ای (تدریس و تربیت موثر)، مربی دینی را در ایفای مسئولیت‌هایش یاری می‌نماید. همچنین، راهکارهایی برای ایجاد و تقویت ملکه صبر در قالب اقدامات زمینه ساز و پیشگیرانه، اقدامات مقابله‌ای و کنترلی، و اقدامات تکمیلی در مقاله مطرح شده است.

### واژگان کلیدی

صبر، تربیت دینی، مربی دینی، تربیت معلم، صبوری کردن، اخلاق مربی.

f\_vodgani@yahoo.com

Javadaghaee63@chmail.ir

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۶/۱۵

\*. استادیار دانشگاه شهید بهشتی (نویسنده مسئول).

\*\* دانشجوی دکتری تاریخ و فلسفه تعلیم و تربیت، دانشگاه علامه طباطبائی.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۱۲/۱۷

## طرح مسئله

در جامعه اسلامی ما با توجه به جایگاه خاص ارزش‌های معنوی، تربیت دینی و اخلاقی نسل جدید در اولویت اهداف و برنامه‌های تربیتی قرار گرفته و در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، (مصوب ۱۳۹۰) به‌عنوان محور تربیت در مدارس عنوان شده است. (سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، ۱۳۹۰: ۹) به‌رغم هدف‌گذاری‌ها و تلاش‌های نظام آموزشی کشور جهت تحقق این مهم، به نظر می‌رسد که در این زمینه هنوز با کاستی‌های زیادی مواجه هستیم. (حسنی، ۱۳۸۲)

پژوهشگران حوزه آسیب‌شناسی تربیت دینی، عملکرد نظام آموزشی کشور را در ساحت تربیت دینی ضعیف یا نسبتاً ضعیف ارزیابی می‌کنند. (سعیدی رضوانی، ۱۳۸۹) به گونه‌ای که اقدامات معلمان و مربیان در این زمینه گاه حتی با تأثیرات معکوس همراه گردیده (باهنر، ۱۳۷۸: ۱۴) منجر به احساس دل‌زدگی دانش‌آموزان نسبت به درس دینی شده است. (سعیدی رضوانی، ۱۳۷۳: ۱۳) حق شناس و قاسمی، (۱۳۶۸) البته ناکارآمدی برنامه‌های تربیت دینی علل متعددی دارد؛ اما یکی از عناصر مهم هر برنامه تربیتی، معلم و مربی است.

تربیت دینی تنها انتقال یک سری گزاره‌ها و آموزه‌های دینی به دانش‌آموزان نیست؛ بلکه پروراندن نفوس انسانی و ساختن و پرداختن شخصیت الهی در آنهاست (شریف زاده، ۱۳۸۶) که بخش مهمی از این امر به صورت غیر کلامی و از طریق منش و شخصیت اخلاقی معلم انجام می‌گیرد. مربی دینی به‌عنوان نماینده دین در کلاس حاضر می‌شود، به دقت از طرف دانش‌آموزان مورد آزمایش قرار می‌گیرد و رفتار او به طور غیر مستقیم به دین نسبت داده می‌شود. (نساچی زواره، ۱۳۸۸) بنابراین هر گونه تندخویی، بداخلاق و رفتار سوء مربی دینی سبب می‌شود که دانش‌آموزان نه تنها از مربی، بلکه از مطالب و محتوای آن درس فاصله بگیرند و حتی ممکن است برای همیشه از دین زده شوند. (شریف‌زاده، ۱۳۸۶)

طبق یافته‌های تحقیقات آسیب‌شناختی در حوزه تربیت دینی، یکی از عوامل مهمی که مانع از تربیت صحیح دانش‌آموزان در حوزه دین می‌شود، وجود مربیانی است که هنر و مهارت مربیگری دینی و شایستگی‌های شخصیتی، اخلاقی و رفتاری لازم برای این کار را ندارند و همین امر، به محبوبیت و مقبولیت آنها در بین دانش‌آموزان لطمه وارد نموده و شوق و رغبت دانش‌آموزان را نسبت به درس دینی می‌کاهد. (کشاورز، ۱۳۸۷؛ نساچی زواره، ۱۳۸۸؛ تصدیقی و تصدیقی، ۱۳۸۸؛ شمشیری و نوذری، ۱۳۹۰) در بسیاری از موارد کسانی که در سمت معلم دینی به کار گماشته شده‌اند، به علت ناپختگی و رفتار نامناسب و عدم شناخت کافی از دین، موجبات یأس، افسردگی و نفرت دانش‌آموزان را به مسائل دینی

فراهم آورده‌اند. (محمدی، ۱۳۸۲: ۳۲۳ - ۳۲۲) بنابراین مسئله‌ای که این پژوهش حول آن شکل گرفته است، کاستی‌هایی در ابعاد اخلاقی و شخصیتی مربیان دینی است.

رشد و کمال شخصیتی و اخلاقی ابعاد زیادی دارد که پرداختن به همه آنها در این مجال اندک امکان پذیر نیست. «صبر» یکی از ویژگی‌هایی است که نقش محوری و کلیدی در کل شخصیت انسان دارد و ریشه تمام فضایل اخلاقی (جوادی آملی، ۱۳۹۴: ۲۸۶) مادر همه کمالات (قرائتی، ۱۳۸۳: ۱ / ۲۷۱) کلید ابواب سعادت و سرمنشأ نجات از مهالک (امام خمینی، ۱۳۶۸: ۲۲۴) نامیده شده است. لذا شناخت و تقویت صبر می‌تواند زمینه ساز و تسهیل کننده سایر فضایل اخلاقی هم باشد.

برخی پژوهشگران صبر را از جمله مهم‌ترین شایستگی‌های حرفه معلمی می‌دانند. (شمشیری و شیروانی شیری، ۱۳۹۰) در این مقاله آثار صبرورزی مربی در فرایند تربیت دینی و همچنین، راهکارهای تقویت صبر مورد بررسی قرار می‌گیرد. سؤالات پژوهش عبارتند از:

۱. صبرورزی مربی دینی چگونه فرایند تربیت دینی (و عملکرد مربی دینی) را متأثر می‌سازد؟

۲. راهکارهای تقویت صبر چیست؟

روش تحقیق، توصیفی - تحلیلی است. برای پاسخ‌گویی به سؤالات پژوهش، آیات قرآن کریم و روایات اهل بیت علیهم‌السلام (به‌ویژه از نهج‌البلاغه و اصول کافی) مورد بررسی تحلیلی قرار گرفتند.

تاکنون تحقیقات زیادی در این زمینه انجام گرفته است. بسیاری از این پژوهش‌ها متمرکز بر مفهوم‌شناسی صبر در متون دینی و اخلاقی بوده‌اند؛ (مانند: یوسفی آملی و اکبری، ۱۳۹۱؛ امیری و همکاران، ۱۳۹۲؛ ارزانی و ربانی، ۱۳۹۴) در بسیاری دیگر از پژوهش‌ها، تأثیرات روان‌شناختی صبر همچون کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و پرخاشگری مورد بررسی قرار گرفته است. (مانند: حسین‌ثابت، ۱۳۸۷؛ ایزدی طامه و همکاران، ۱۳۸۸؛ صفوراوی پاریزی، ۱۳۸۹؛ نعیمی پور و همکاران، ۱۳۹۱؛ خرمایی و همکاران، ۱۳۹۳ (الف)) گاهی نیز نشانه‌ها و آثار صبر مورد بررسی قرار گرفته است؛ اما زمینه خاص معلمی مد نظر نبوده است. (مانند نوری، ۱۳۸۷) همچنین در برخی دیگر از تحقیقات دلالت‌های تربیتی صبر مورد بررسی قرار گرفته است (مانند: شمشیری و شیروانی شیری، ۱۳۹۰) و در این راستا به اصول تربیتی؛ تدرج در تربیت، تأثیر صفات اخلاقی در شناخت و یادگیری، و تأثیر شناخت بر صفات اخلاقی اشاره شده است. اما همان‌گونه که ملاحظه می‌شود، بررسی تأثیر فضیلت صبر بر نحوه عملکرد معلم به صورت خاص و تفصیلی و تحلیلی مد نظر نبوده است. لذا انجام پژوهشی مستقل برای پاسخ‌گویی به سؤالات این پژوهش ضروری به نظر می‌رسد.

هدف از انجام این پژوهش، بررسی تحلیلی چگونگی تأثیرگذاری فضیلت صبر بر عملکرد معلم و

مربیان دینی و نیز ارائه راهکارهایی برای تقویت این فضیلت در ایشان می‌باشد. ابتدا مفهوم صبر به اختصار مورد بررسی قرار می‌گیرد، سپس آثار و نتایج صبر بر عملکرد مربی دینی به تفصیل بیان می‌گردد و در نهایت راهکارهای عملی برای تقویت صبر در مربیان دینی پیشنهاد خواهد شد.

### مفهوم شناسی صبر

صبر در لغت عرب به معنای حبس و نگهداری (در تنگنا) است. (حسینی زبیدی، ۱۴۱۴: ۷ / ۷۰؛ ابن‌منظور، ۱۴۱۶: ۴ / ۴۲۰؛ فیومی، ۱۴۱۴: ۲ / ۳۳۱) برخی نیز آن را بازداشتن نفس از اظهار بی‌تابی و بی‌قراری دانسته‌اند. (طریحی، ۱۳۷۵: ۳ / ۳۵۸) مفهوم متضاد صبر، جزع است (مصطفوی، ۱۴۰۲: ۴ / ۲۶؛ جوهری، ۱۴۱۹: ۴ / ۴۳۹) جزع در اصل به معنای قطع ریسمان از وسط می‌باشد. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۱۹۴) یعنی قطع کردن چیزی که دارای امتداد حقیقی یا تقدیری است، به صورت عرضی و از وسط. (مصطفوی، ۱۳۶۰: ۲ / ۸۱) بدین ترتیب صبر در لغت یعنی نگه داشتن در حالتی مستمر؛ و لازمه این گونه نگه‌داری این است که از قطع آن حالت جلوگیری شود. (امیری و همکاران، ۱۳۹۲)

صبر در اصطلاح عبارت است از حفظ و نگه‌داری نفس در چارچوب عقل و شرع؛ یعنی نگه داشتن نفس از آن چیزهایی که عقل و شرع، اقتضا می‌کنند نفس از آن نگه داشته شود. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۴۷۴) ملا احمد نراقی نیز معتقد است که صبر عبارت است از ثبات نفس ... به نحوی که سینه او تنگ نشود و خاطر او پریشان نگردد و گشادگی و طمأنینه که پیش از حدوث آن واقعه وجود داشته است، زوال نپذیرد. (نراقی، ۱۳۸۵: ۶۹۴)

در تعاریف جدیدتر صبر عبارت است از: خودداری از جزع و ناشکیبایی و از دست ندادن امر تدبیر (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱ / ۵۱۷) نگه‌داری و کنترل نفس در حالت خاصی که سبب پایداری در انجام کارهای سخت، تحمل سختی‌ها و مشکلات و کنترل تکانه‌های شهوانی و پرخاشگری می‌شود (نوری، ۱۳۸۷) و حفظ طمأنینه در برابر دشواری‌ها و مهار مستمر نفس از بی‌تاب شدن. (امیری و همکاران، ۱۳۹۲)

معادل صبر در زبان انگلیسی واژه «Patience» است که به معنای تحمل سختی، درد یا تحریکات همراه با خلق آرام (بدون شکایت) می‌باشد. (Stainback, 2008: 18) مفاهیم خود کنترلی،<sup>۱</sup> خود انضباطی،<sup>۲</sup> خود تنظیمی،<sup>۳</sup> کنترل تکانه<sup>۴</sup> و سرسختی<sup>۵</sup> نیز به مفهوم صبر در اخلاق اسلامی نزدیک

1. Self control.
2. Self discipline.
3. Self regulation.
4. Impulse control.
5. Hardiness.

هستند. (نوری، ۱۳۸۷) خود کنترلی به‌عنوان توانایی پیروی از درخواست معقول، تعدیل رفتار مطابق با موقعیت، به تأخیر انداختن ارضای یک خواسته در چارچوب پذیرفته شده اجتماعی، بدون مداخله و هدایت مستقیم فردی دیگر تعریف شده است. اساس آن، توانایی فرد در کنترل ارادی فرآیندهای درونی و برون داهای رفتاری است و سبب تسهیل رشد اخلاق و وجدان اخلاقی می‌شود. (جان بزرگی و نوری، ۱۳۸۷: ۸۸)

برای درک روشن‌تر مفهوم صبر در اخلاق اسلامی، ذکر چند نکته مفید به نظر می‌رسد:

صبر زمانی به‌عنوان یک ویژگی مثبت اخلاقی و معنوی تلقی می‌شود که فقط و فقط به‌منظور رضای پروردگار صورت گیرد: «وَلِرَبِّكَ فَاصْبِرْ» (مدثر / ۷) و «وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ»؛ (رعد / ۲۲) و هیچ انگیزه دیگری اعم از مدح و ستایش مردم، خوش‌نامی و جلب افکار عمومی، جلوگیری از عجز و یا عجب به نفس در میان نباشد. (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۱ / ۴۷۰) بنابراین هر نوع پایداری و صبری پسندیده نیست؛ گاهی چیزی که به ظاهر صبر است، در حقیقت، لجاجت است، هم چون مقاومت بت‌پرستان در گمراهی و صبر ایشان در راه بت‌ها: «إِنْ كَادَ لَيُضِلُّنَا عَنْ آلِهَتِنَا لَوْلَا أَنْ صَبَرْنَا عَلَيْهَا»؛ (فرقان / ۴۲؛ قرآنی، ۱۳۸۳: ۸ / ۲۵۷) لذا صبر در معنای حقیقی فقط در راه خداست.

به علاوه صبر باید آگاهانه، داوطلبانه و از روی تسلیم رضای خداوند باشد؛ نه از روی ناچاری و بیچارگی.<sup>۱</sup> (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۲۰ / ۹) به عبارت دیگر صبر به معنای انفعال، تحمل مشکلات و دم برنیاوردن نیست و با تدبیر و مدیریت امور همراه می‌باشد. صبر این نیست که انسان خود را آماده هر مصیبتی نموده، و اجازه بدهد که دیگران او را لگدکوب کنند یا بازیچه‌اش قرار دهند؛ بلکه بدین معناست که انسان در قلب خود استقامتی داشته باشد که بتواند کنترل نظام نفس خود را در دست گرفته، دل خود را از تفرقه و نسیان تدبیر و خبط فکر و فساد رأی باز دارد. (همان: ۱۱ / ۱۴۱؛ ۱۸ / ۹۶) پس صبر فعال، صبری است که تدبیر علمی، سعی عملی، پایداری، پرهیز از تنبلی و تن‌پروری را به همراه دارد. (جوادی آملی، ۱۳۹۴: ۲۶۹)

در تعبیری دیگر صبر، استقامت در برابر نامالایمات روزگار است؛ نه ظلم ستمگران. لذا صبر به‌معنای ستم‌پذیر بودن، دست روی دست گذاشتن، تماشای ظلم شدن، به اوضاع نامطلوب موجود رضا دادن و عضو بی‌خاصیت جامعه گشتن نیست. بلکه برعکس، اولین مرحله برای قیام جدی‌تر و مبارزه عمیق‌تر و دقیق‌تر با مشکلات است. (همان: ۲۶۵ و ۲۶۹)

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله صبر را بر سه قسم می‌دانند: صبر در مصیبت، صبر بر طاعت و صبر از گناه؛ (کلینی، بی‌تا: ۳ / ۱۴۵) صبر در مصیبت یعنی مقاومت در برابر حوادثی که انسان را وادار به انحراف از مسیر حق

۱. چنان که اهل دوزخ می‌گویند: «سَوَاءٌ عَلَيْنَا أَجْرَعْنَا أَمْ صَبَرْنَا». (ابراهیم / ۲۱)

می‌کند؛ صبر بر طاعت، مقاومت در برابر کشش‌هایی است که انسان را از انجام طاعت باز می‌دارد و صبر از گناه، مقاومت در برابر عوامل درونی و کشش‌های نفسانی است که او را به انجام گناه دعوت می‌کنند. (حائری یزدی، ۱۳۸۷: ۳۸) البته صبر در منابع اسلامی معنای وسیع‌تری دارد و در موقعیت‌های آسایش و راحتی نیز مطرح است؛ در روایتی آمده است: «الصَّبْرُ عَلَيِّ الْعَافِيَةِ أَكْبَرُ مِنَ الصَّبْرِ عَلَيِّ الْبَلَاءِ». (محدث نوری، ۱۴۰۸: ۱۱ / ۲۶۱)

حضرت علی علیه السلام نیز می‌فرماید:

الصَّبْرُ صَبْرَانِ صَبْرٌ عَلَيِّ مَا تَكْرَهُ وَصَبْرٌ عَمَّا تُحِبُّ. (نهج البلاغه، کلمات قصار، ۵۵)

صبر بر دو گونه است: صبر در آن چه آن را ناگوار می‌شماری و صبر بر آن چه دوست می‌داری.

یعنی در رفاه و شادی نیز باید صبر کرد؛ وگرنه انسان دچار غرور و مستی و طغیان خواهد شد.

(قرائتی، ۱۳۸۳: ۵ / ۲۹۰)

در تقسیم‌بندی دیگری صبر دارای سه مرتبه است: اول: صبر توده مردم که در اوایل سیر و سلوک‌اند. در این مرتبه انسان در مورد طاعت، معصیت و مصیبت زبان به شکایت نمی‌گشاید و اعضا و جوارحش را از کارهای نامشروع باز می‌دارد؛ اما قلبش مضطرب است. دوم: صبر سالکان، زاهدان و عابدان که در نیمه راهند. در این مرتبه انسان در طاعت و مصیبت و معصیت، زاهدانه و عابدانه صبر می‌کند تا اجر خود را در قیامت دریافت کند. (یعنی صبر برده‌وار یا سوداگرانه) قلب چنین فردی مضطرب نیست؛ همان طور که زبانش شکایت نمی‌کند و اعضا و جوارح کارهای غیر عادی ندارد؛ اما هدف او از این خویشتن‌داری رهایی از جهنم یا رسیدن به بهشت است. سوم: صبر واصلان که به مقصد رسیده‌اند؛ عارفان و شاکران صابرنند؛ اما نه به خاطر بهشت و جهنم؛ بلکه هدف آنها تأمین رضای الهی است. (جوادی آملی، ۱۳۹۴: ۲۷۴ - ۲۷۳)

آنها خود را مالک چیزی نمی‌دانند و به چیزی دل نمی‌بندند و معتقدند که آن چه نزد آنهاست، امانت دوست است. لذا در فراقش نیز نمی‌نالند. بدین ترتیب صبر در سقف نهایی خود به مقام رضا می‌رسد و صابر به مقام راضی بار می‌یابد. اگر کسی به مقام رضا راه نیابد همواره با نبرد درونی سرگرم است و همین سرگرم بودن به سرکوبی خواسته‌های ناروای درونی، اشتغال به مزاحمی است که مقداری از فرصت و نیرو صرف آن خواهد شد. (جوادی آملی، ۱۳۸۴: ۳۵۱) لذا در تربیت نفس و تقویت صبر به دنبال آنیم تا به تدریج به مراتب بالاتری از صبر دست یابیم.

### آثار و نتایج صبر بر عملکرد مربی دینی

صبر به‌عنوان یک مفهوم اخلاقی و قرآنی ارتباط تنگاتنگی با حوزه تعلیم و تربیت و ازجمله تربیت دینی دارد. خداوند به رسول خویش می‌فرماید: «وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا» (طه / ۱۳۲) خانواده و اطرافیان خود را به نماز دعوت کن و در این امر، صبوری نما. اکنون باید دید صبر از چه طریقی روند تربیت دینی را تسهیل و امکان‌پذیر می‌سازد. تأثیرات صبر بر تربیت دینی را می‌توان در سه محور: سلامت روانی، رفتار عمومی و تدریس موفق مورد بحث قرار داد؛ چرا که سلامت روان‌شناختی و شخصیت مطلوب مربی، ارتباط مناسب با متریبان، و به‌کارگیری روش‌های مناسب و مؤثر تدریس، جزء مهم‌ترین ویژگی‌ها و مهارت‌های آموزشی و تربیتی برای معلمان و مربیان محسوب می‌شوند. (شعبانی، ۱۳۷۱؛ آراسته، ۱۳۸۶)

### الف) تامین سلامت روانی پایه

سلامت روان برای تعامل تربیتی، امری اساسی است و انجام کلیه وظایف تربیتی را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. (بیانی و همکاران، ۱۳۸۶) استرس از مهم‌ترین تهدیدکننده‌های بهداشت روانی است و معلمان از این نظر بسیار آسیب‌پذیر هستند. (آراسته، ۱۳۸۶) مشکلات رفتاری و انضباطی دانش‌آموزان، نتایج امتحانی ضعیف و عدم پیشرفت درسی مناسب، برخورد با دانش‌آموزانی که به نحوی رفتارهای نامناسب از خود بروز می‌دهند، انتظارات بیش از حد دیگران از مربی، فقدان تسهیلات و امکانات لازم برای رفع نیازها، حقوق کم، ارتباط ضعیف بین کارکنان، ساعات تدریس بسیار زیاد، کلاس‌های پرجمعیت و منزلت پایین اجتماعی از جمله منابع استرس‌زا برای معلمان هستند. (ابراهیمی قوام، ۱۳۷۵) استرس شغلی به‌نوبه خود باعث نارضایتی شغلی، فرسودگی شغلی و کاهش سلامت روانی می‌شود. (بیانی، ۱۳۹۳) اضطراب، افسردگی، (اتکینسون و دیگران، ۲۰۰۰) احساس خشم، ترس، ناکامی و حتی اختلال در سلامت جسمی از پیامدهای استرس است که اثربخشی و انگیزش درونی معلم را برای ارتقا سطح کیفی تعلیم و تربیت به خطر می‌اندازد. (نعیمی و عرب زاده، ۱۳۹۱) و به همین نسبت، دانش‌آموزان را نیز از مسیر رشد و تربیت صحیح باز می‌دارد و فرصت‌ها را از آنان می‌گیرد.

صبر یک حالت روانی و یک ویژگی اخلاقی است که مقابله با این فشارها را تسهیل می‌کند. طبق نتایج تحقیقات میدانی، آموزش و تقویت صبر منجر به کاهش پرخاشگری و انتخاب راهبردهای مقابله‌ای مناسب (ایزدی طامه و همکاران، ۱۳۸۸؛ صفورایی پاریزی، ۱۳۸۹؛ شکوفه فرد و خرمایی، ۱۳۹۱) کاهش استرس ادراک شده (نعیمی پور و همکاران، ۱۳۹۱) کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش شادکامی و

امیدواری در شرایط ناگوار می‌شود. (حسین ثابت، ۱۳۸۷؛ غباری بناب و خدایاری فرد، ۱۳۷۹؛ خرمایی و همکاران، ۱۳۹۳ (الف)) همه این تأثیرات از آن روست که صبر حوادث را در نظر انسان کوچک (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱ / ۲۲۹) و مشکلات را در نظر او سهل می‌کند. (امام خمینی، ۱۳۶۸: ۲۲۴)

آرامش و سلامت روان به‌ویژه برای مربیان دینی که اخلاق و رفتار آنها مهم‌ترین ابزار و شیوه تربیتی آنهاست و هرگونه سوء رفتار آنها، اثر مستقیم و منفی بر نگرش، احساسات و رفتارهای دینی دانش آموزان به جا می‌گذارد، بسیار مهم است. لذا صبر از طریق تقویت سلامت روانی برقراری تعامل تربیتی مناسب را امکان‌پذیر می‌کند.

#### ب) تقویت رفتار عمومی سنجیده و متعادل

مدیریت هیجان‌ها و احساسات و به‌ویژه مهار خشم در کلاس، زمینه‌ساز تمرکز فکر، استدلال درست و برخورد تربیتی است. زیرا بر اساس روایات، خشم شدید چگونگی گفتار را تغییر می‌دهد، اساس استدلال را به هم می‌ریزد، تمرکز فکر را از میان می‌برد و فهم آدمی را پراکنده می‌سازد؛<sup>۱</sup> و صبر برای غلبه بر خشم ضروری است.<sup>۲</sup> (آملی، ۱۳۶۵: ۱۰۲؛ جوادی آملی، ۱۳۹۴: ۲۶۷) صبر در موقعیت‌های چالش‌انگیز، عقلانیت را بر وجود انسان حاکم نموده و به‌واسطه حفظ تعادل روانی، مانع افراط و تفریط در کارها (خرمایی و همکاران، ۱۳۹۳ (ب)) و واکنش‌های تکانشی و نابخردانه می‌شود. تنها معلمان صبور می‌توانند در برابر نظرات مخالف، استهزاء، زخم زبان و سخنان نامناسب،<sup>۳</sup> لجبازی و رفتارهای آزاردهنده متربیان بردباری کنند،<sup>۴</sup> از تعجیل در تنبیه و مجازات خودداری ورزند،<sup>۵</sup> نسبت به اشتباهات متربی عفو و گذشت

۱. حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: «شِدَّةُ الْغَضَبِ تُغَيِّرُ الْمُنْطِقَ وَتَقَطِّعُ مَادَّةَ الْحُجَّةِ وَتُفَرِّقُ الْفَهْمَ». (فرید، ۱۳۶۴: ۱ / ۱۴۴)

۲. حضرت علی علیه السلام نیز فرموده‌اند: «الصَّبْرُ أَنْ يَحْتَمِلَ الرَّجُلُ مَا يَتَوَبُّهُ وَيَكْظُمُ مَا يُغْضِبُهُ»: صبر این است که مرد، مصیبت و سختی را که به او می‌رسد، متحمل شود و در برابر آنچه که موجب خشم او می‌شود، کظم غیظ کند. (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۸۱)

۳. فَاصْبِرْ عَلَى مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ. (طه / ۱۳۰): پس در برابر آن چه می‌گویند صبر کن. «وَاصْبِرْ عَلَى مَا يَقُولُونَ وَأَهْبِزْهُمْ هَزَبًا جَمِيلًا». (مزمّل / ۱۰)

۴. وَمَا لَنَا أَلَّا نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَقَدْ هَدَانَا سُبُلَنَا وَلَنَصْبِرَنَّ عَلَى مَا آذَيْنَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ: چرا بر خدا توکل نکنیم با این که ما را به راه‌ها (ی سعادت) رهبری کرده است و ما به طور مسلم در برابر آزارهای شما صبر خواهیم کرد و توکل کنندگان باید فقط بر خدا توکل کنند. (ابراهیم / ۱۲)

۵. فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَأُولُوا الْعَزِيمِ مِنَ الرُّسُلِ وَلَا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ: پس صبر کن آن گونه که پیامبران اولوالعزم صبر کردند و برای (عذاب) آنان شتاب مکن. (احقاف (۴۶): ۳۵) «فَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ وَلَا تَكُنْ كَصَاحِبِ الْحُوتِ إِذْ نَادَى وَهُوَ مَكْظُومٌ» (طور / ۴۸)



داشته باشند؛<sup>۱</sup> و رفتارهای ناشایست را با حسن خلق و رفتارهای نیک پاسخ گویند<sup>۲</sup> که اینها همه موجب برطرف شدن خصومت‌ها و جذب قلوب مخالفان می‌شود. تنها معلمان صبور قادرند از قضاوت‌های عجولانه در اختلاف نظرها، خبط فکر و فساد رأی مصون بمانند.<sup>۳</sup> (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۱ / ۱۴۱) معلمان صبور آرامش را در فضای کلاس برقرار نموده و زمینه را برای هدایت درست بحث‌های کلاسی فراهم آورند. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید:

(در هنگام اصلاح امور) مردم چند دسته هستند: گروهی با شما هم عقیده هستند و عده‌ای برخلاف شما فکر می‌کنند و گروهی نه این را می‌پسندند و نه آن را. پس صبر کنید تا مردم آرام شوند و دل‌های مضطرب در جای خود قرار گیرد و سپس حقوق از دست رفته با مدارا گرفته شود. (نهج‌البلاغه، خ ۱۶۸)

به علاوه معلم صبور، در مورد وقایع پیش آمده تفکر و تأمل می‌کند، پند و عبرت می‌گیرد و سعی می‌کند رفتار خود را اصلاح کند.<sup>۴</sup> (قرائتی، ۱۳۸۳: ۹ / ۴۳۷) بدین ترتیب صبرورزی برای مدیریت رفتار و تعدیل واکنش‌های رفتاری مریبان دینی امری ضروری است، قلب و جان متریبی را مجذوب و تسخیر می‌کند و او را آماده پذیرفتن آموزه‌های دینی می‌نماید.

#### ج) تقویت مهارت‌های حرفه‌ای (تدریس و تربیت مؤثر)

به اعتقاد کارشناسان تربیتی، عجله در انتقال هر پیام آموزشی و تربیتی، هر چند به ظاهر صرفه‌جویی در زمان تلقی می‌شود، اما به تفهیم مطلب آسیب می‌رساند و در نهایت، چیزی جز تأخیر و بی‌ثباتی در تربیت حاصل نمی‌کند؛ هرگاه سعی کنیم چیزی را زودتر از موعد طبیعی به متریبی بیاموزیم، او را از لذت کشف و درک فعالانه آن بازداشته‌ایم. (کریمی، ۱۳۸۶: ۱۰۶ - ۱۰۴) تربیت دینی هم از این امر مستثنا نیست. لذا در تدریس و تربیت باید صبوری ورزید و فرصت تأمل، تحلیل و درون‌سازی به متریبی داد.

به علاوه تربیت دینی با دشواری‌ها و ناملایماتی همراه است و مربی در مواجهه با این موانع و

۱. وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ. (شوری / ۴۳)

۲. أُولَئِكَ يُؤْتُونَ أَجْرَهُمْ مَرَّتَيْنِ بِمَا صَبَرُوا وَيَدْرَهُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ: آنان که به پاس آن که صبر کردند و بدی را با نیکی دفع می‌نمایند و از آنچه روزی‌شان داده‌ایم انفاق می‌کنند دوبار پاداش خواهند گرفت. (قصص / ۵۴)

۳. فَاصْبِرُوا حَتَّىٰ يَخُذَكَ اللَّهُ بَيْنَنَا وَهُوَ خَيْرُ الْحَاكِمِينَ. (اعراف / ۸۷)

۴. فَقَالُوا رَبَّنَا بَاعِدْ بَيْنَ أَسْفَارِنَا وَظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ فَجَعَلْنَاهُمْ أَحَادِيثَ وَمَرَفْنَاَهُمْ كُلَّ مُرَقِّقٍ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ. (سبأ / ۱۹)

ناکامی‌ها پیش از هر چیز باید بکوشد دستاوردها و موقعیت خود را حفظ کند و به عقب برنگردد تا زحمات گذشته‌اش هدر نرود. سپس با آرامش خاطر برای ادامه مسیر تدبیر و برنامه‌ریزی کند. آن گاه در مرحله سوم نیروی دیگری فراهم آورد و برنامه خود را اجرا کند و به مقصد مطلوب خویش برسد. اولین مرحله با صبر به دست می‌آید؛ یعنی صبر دژی برای نگهداری انسان است تا از پا نیفتد و تندباد حوادث او را به زانو در نیاورد و با به هم ریختن اعصاب وی استعدادها و توانمندی‌هایش را پراکنده نکند و به اقدام نسنجیده و ناروا وادارش نسازد. (جوادی آملی، ۱۳۹۴: ۲۷۰ - ۲۶۹) بلکه در تمامی لحظات دشوار، خستگی، کسالت و بی‌حوصلگی را از او می‌زداید و نشاط روحی برای او می‌آورد.<sup>۱</sup> قوای روحی زیاد، قدرتی بیش از معمول برای انجام کارها به مربی می‌دهد.<sup>۲</sup> (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۹ / ۱۶۲)

به علاوه مربی دینی صبور به دلیل طمأنینه و ثبات درونی، در راه تبلیغ دین خداوند و هدایت بندگان استقامت می‌ورزد و در اثر هجمه مخالفان، متزلزل نمی‌شود (همان: ۱۲۶؛ قرآنی، ۱۳۸۳: ۴ / ۱۱۷)، از ایشان اطاعت نمی‌کند و با آنان همراه نمی‌شود: «فَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ وَلَا تُطِعْ مِنْهُمْ آئِمًّا أَوْ كَفُورًا» (انسان / ۲۴)، «وَاطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (انفال / ۴۶)، «وَكَأَيِّنْ مِنْ نَبِيٍّ قَاتَلَ مَعَهُ رِيثُونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ» (آل عمران / ۱۴۶) چه بسیار پیامبرانی که مردان الهی فراوانی به همراه آنان جنگ کردند؛ آنها هیچ‌گاه در برابر آن چه در راه خدا به آنان می‌رسید، سست و ناتوان نشدند (و تن به تسلیم ندادند) و خداوند استقامت کنندگان را دوست دارد. زیرا کسی که بر امری صبر می‌کند، حتما در عقد قلبی‌اش و محافظت بر آن جدیت دارد، و نمی‌خواهد که از آن صرف نظر کند (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۶ / ۳۲۶) لذا از قدرت و شهادت نفس بالایی برخوردار است.

مربی دینی صبور علاوه بر روحیه خوب، خودمدیریتی و پشتکار خوب، از امداد فرشتگان و امدادهای غیبی نیز برخوردار است<sup>۳</sup> و از همه بالاتر، مؤید به تأیید و مدد الهی است. این وعده خداوند است که: او با

۱. قال الصادق عليه السلام: «كَمْ مِنْ صَبْرٍ سَاعَةٌ قَدْ أَوْرَثَتْ فَرَحًا طَوِيلًا»: بسیار اتفاق افتاده که یک ساعت صبر، سبب شادی طولانی خواهد شد. (مجلسی، ۱۴۰۳: ۶۸ / ۵۶) قال رسول الله ﷺ: «عَلَامَةُ الصَّابِرِ فِي ثَلَاثٍ: أَوْلَاهَا أَنْ لَا يَكْسَلُ وَالثَّانِيَةُ أَنْ لَا يَضْجُرُ وَالثَّلَاثَةُ أَنْ لَا يَشْكُرَ مِنْ رَبِّهِ عَزَّ وَجَلَّ» نشانه صبر کننده در سه چیز است: ۱. دور کردن بی‌حوصلگی از خود ۲. دوری از

بی‌قراری و دل‌تنگی ۳. گله نکردن از خداوند متعال. (همان)

۲. يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ حَرِّضَ الْمُؤْمِنِينَ عَلَى الْقِتَالِ إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ عَشْرُونَ صَابِرُونَ يَغْلِبُوا مِائَتِينَ. (انفال / ۶۵)

۳. بَلَى إِنْ تَصَبَّرُوا وَاتَّقُوا وَيَأْتُوَكُمْ مِنْ قَوْمِهِمْ هَذَا يُمِدِّدْكُمْ رَبُّكُمْ بِخَمْسَةِ أَلْفٍ مِنَ الْمَلَائِكَةِ مُسَوِّمِينَ. (آل عمران / ۱۲۵)

صابران است<sup>۱</sup> و این معیت خداوند به معنی حمایت و یاری او می‌باشد. (قرائتی، ۱۳۸۳: ۱ / ۲۳۸) این چنین است که صبر، با خود موفقیت و سربلندی می‌آورد، اگر چه زمانی طولانی بر فرد بگذرد.<sup>۲</sup> علاوه بر انتقال و تفهیم برخی مفاهیم و آموزه‌های دینی، بخش مهمی از وظایف حرفه‌ای مربی دینی آموزش اخلاقیات است و تربیت اخلاقی علاوه بر تبیین ارزش‌ها و چرایی آنها، نیازمند روش الگویی است. مربی از طریق اتصاف به صبر، فضیلت اخلاقی مادر را عملاً به متربیان می‌آموزد. لذا تربیت شخصیت و منش اخلاقی نیز موفقیت‌آمیز و مؤثر خواهد بود. از سوی دیگر صبر زمینه‌ساز رشد علمی مربی نیز هست. به‌ویژه در حیطه معنوی و دینی رشد علمی بدون صبر میسر نیست.<sup>۳</sup> (قرائتی، ۱۳۸۳: ۷ / ۲۰۲) پس صبوری و رشد علمی خود مربی نیز به برگزاری مؤثرتر برنامه تربیتی کمک می‌کند.

### راهکارهای عملی برای تقویت صبر

پس از بررسی ضرورت و فواید صبر برای مربی دینی، در ادامه با استفاده از آیات و روایات و همچنین، با کمک گرفتن از رهنمودهای بزرگان اخلاق راهکارهایی برای تقویت اخلاق صبوری بیان می‌گردد. برخی از این راهکارها صبغه شناختی و برخی دیگر صبغه عاطفی و یا عملی دارند. می‌توان مجموع اقدامات تربیتی را در قالب اقدامات زمینه‌ساز و پیشگیرانه، اقدامات مقابله‌ای و کنترلی و اقدامات تکمیلی دسته‌بندی نمود.

#### الف) اقدامات زمینه‌ساز و پیشگیرانه

تقویت معرفت و ایمان مربی: به فرمایش علامه طباطبایی علت واقعی که صبر را بر آدمی واجب می‌سازد، توجه به این نکته است که ما ملک خدا هستیم و مالک حق داریم هر گونه تصرفی در ملک خود بکنند. (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱ / ۵۳۲) با وجود چنین باوری دیگر معنا ندارد که انسان از مصائب پیش‌آمده متأثر شود. (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱ / ۵۳۳ - ۵۳۲) رخدادهای نظام هستی به اذن و تصویب خداوند حکیم و عادل است. بیشتر حوادثی که در زندگی هر فردی رخ می‌دهند، به نفع و مصلحت او هستند و حوادث

۱. إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ. (بقره / ۱۵۳)

۲. لَا يَعْدُمُ الصَّبْرُ الظُّفْرَ وَإِنْ طَالَ بِهِ الزَّمَانُ. (نهج البلاغه، کلمات قصار ۱۵۳)

۳. قَالَ عَلِيُّ عَلَيْهِ السَّلَامُ: «مَنْ لَمْ يَصْبِرْ عَلَي دَلِّ التَّعَلُّمِ سَاعَةً بَقِيَ فِي دَلِّ الْجَهْلِ»: کسی که بر رنج و سختی یاد گرفتن صبر و شکیبایی نکند، در خواری جها باقی می‌ماند. (محلاتی، ۱۳۷۸: ۲ / ۷۰۲۲) و «هَلْ أَتَيْعَكَ عَلَى أَنْ تُعَلِّمَنِي مِمَّا عَلَّمْتَ رُشْدًا... وَكَيْفَ تَصْبِرُ» (کهف / ۶۶ تا ۶۸)

زیان‌بار در نهایت ندرت‌اند که باید جزء استثناها شمرده شوند. این مصلحت، گاهی منفعت مستقیم مادی است و زمانی اجر معنوی آخرتی. (جوادی آملی، ۱۳۹۴: ۲۷۸ - ۲۷۶) پس تقویت معرفت، ایمان و اخلاص در نیت در مورد نحوه برخورد با مشکلات (آملی، ۱۳۶۵: ۱۱۰) ظرفیت انسان را برای شکیبایی افزایش می‌دهد. مربی دینی هم علاوه بر مشکلات عمومی در زندگی خود، و مشکلات خاص حرفه معلمی، با دشواری‌ها و تکالیف سنگین‌تری روبه‌روست و لذا می‌تواند با تقویت ایمان و معرفت و خلوص نیت، ظرفیت صبرورزی خود را در تعاملات تربیتی با دانش‌آموزان توسعه بخشد.

تقویت محبت الهی: شوق صبر در طاعت بدون محبت الهی برای انسان پیدا نمی‌شود. (جوادی آملی، ۱۳۸۹: ۷ / ۴۲) مربی دینی اگر به کار خود ایمان داشته و محبت الهی را در دل بپروراند، سختی‌های کار خود را به جان می‌خرد و نه تنها صبر می‌وزرد، که شکر نیز می‌کند؛ زیرا سختی‌ها را نشانه رویکرد محبوب رثوف رحیم به خود می‌داند. (همو، ۱۳۹۴: ۲۷۷ - ۲۷۶) او باید توجه داشته باشد که با وظیفه خاصی که خداوند بر دوش او نهاده و او را برای این کار انتخاب کرده است، مورد عنایت ویژه و محبت خداوند قرار دارد و از این رو شوق به جلب رضایت محبوب او را در تحمل دشواری‌های راه یاری دهد.

تصمیم و عزم جدی: صبر جزء عزم الامور است<sup>۱</sup> و کاری عادی نیست که انسان بتواند بی‌تصمیم صبر کند؛ زیرا هر لحظه باید زمام نفس را بکشد تا مبدا تردید و مانند آن مرکز تصمیم‌گیری را مرهون کند و آن را به جزع وادارد. (همان: ۲۸۳) مربی دینی می‌تواند با توجه به توصیه حضرت علی علیه السلام، صبوری را به‌عنوان شعار زندگی نصب العین قرار دهد،<sup>۲</sup> دائماً در این راستا برنامه‌ریزی، جدیت و خودارزیابی داشته باشد تا به مرور به مراتب بالاتری از صبوری در تعاملات تربیتی دست یابد.

پیش‌بینی و استقبال از سختی‌ها: جهان، صحنه جهاد و میدان آزمایش است و مشکلات جزء اجتناب‌ناپذیر زندگی و از سنت‌های پروردگار می‌باشند و زمینه رشد و شکوفایی استعداد‌های ما را فراهم می‌کنند. (قرائتی، ۱۳۸۳: ۱ / ۲۴۱) لذا مؤمنان باید آمادگی مواجهه با سختی‌ها را داشته باشند. امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

مَنْ لَا يُعِدُّ الصَّبْرَ لِتَوَائِبِ الدَّهْرِ يَعْجِزُ. (کلینی، بی‌تا: ۳ / ۱۴۸)

کسی که صبر را برای مصیبت‌های روزگار آماده نکند، ناتوان گردد.

مربی دینی نیز باید از ابتدا با شناخت کامل دشواری‌های این راه، مسیر خود را با آگاهی کامل

۱. وَأَصْبِرْ عَلَى مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ. (لقمان / ۱۷)

۲. وَاسْتَشْعِرُوا الصَّبْرَ فَإِنَّهُ أَدْعَى إِلَى النِّصْرِ. (نهج‌البلاغه، خ ۲۶) صبر و استقامت را شعار خود سازید که پیروزی می‌آورد.

انتخاب کند و در ادامه مسیر نیز آمادگی مواجهه با دشواری‌ها را داشته باشد و بداند که رسیدن به هیچ موهبتی از مواهب مادی و معنوی، بدون عبور از موانع گوناگون امکان‌پذیر نیست و افراد کم طاقت و بی‌حوصله هرگز مربی موفق و تأثیرگذاری نخواهند شد.

ساده زیستی و پرهیز از تجمل: حضرت علی علیه السلام زهد را یکی از پایه‌های صبر می‌دانند: صبر بر چهار پایه قرار دارد: شوق، هراس، زهد و انتظار. (نهج‌البلاغه، کلمات قصار ۳۱) تنوع‌طلبی و افزون‌خواهی، زمینه‌ای برای بی‌صبری است (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱ / ۵۱۷) و بالعکس، بسیاری از صفات نیک از قبیل صبر، رضا، تسلیم، قناعت، تقوا، ایثار و زهد، در سایه برخورد با تنگدستی‌ها رشد می‌کنند. (قرائتی، ۱۳۸۳: ۱ / ۲۴۱) مربی دینی اگر طریق بی‌اعتنایی به نعمت‌های دنیایی را برگزیده و آسایش‌طلبی را در خود تعدیل کرده باشد، هیچ‌گاه در برابر سختی‌ها، تعادل و آرامش خود را از دست نداده و از روال طبیعی زندگی منحرف نمی‌شود. (همان: ۲۴۳) ساده‌زیستی و پرهیز از تجمل‌گرایی باعث می‌شود تا مسائل مالی بخشی از ذهن و فکر، آرامش روحی و روانی و نشاط مربی را سلب نکند و به خود مشغول نسازد.

تصبر: شکیبایی وقتی به سهولت و آسانی در انسان تحقق یابد، به آن «صبر» و هرگاه فرد خود را با زحمت و مشقت بدان وادار سازد، به آن «تصبر» می‌گویند. (دیلمی و آذربایجانی، ۱۳۸۷: ۱۵۵) به‌طور کلی هرگاه انسان، در ظاهر خود را به صفتی بیاراید و وانمود به آن کند، هر چند در باطن چنین نباشد، به تدریج در باطنش نیز نفوذ کرده و به آن متخلق می‌گردد. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۸: ۴۵۵) امام علی علیه السلام توصیه به تصبر می‌فرماید:

عَوِدُ نَفْسِكَ التَّصَبُّرَ عَلَى الْمَكْرُوهِ وَ نِعْمَ الْخُلُقُ التَّصَبُّرُ فِي الْحَقِّ. (نهج‌البلاغه، ن ۳۱)

نفس خود را برای استقامت در برابر مشکلات عادت ده که شکیبایی در راه حق عادتی پسندیده است.

در فضای تربیتی نیز تمامی تعاملات و برخوردهای روزمره که بین مربی و متربی ایجاد می‌شود می‌تواند تبدیل به فرصتی برای تصبر شود و او را برای مواجهه با موقعیت‌های دشوارتر در آینده آماده سازد. تکرار و مداومت بر اعمال جزئی مناسب با خوی صبر: صبر در آغاز ممکن است همراه با تکلف و مشقت باشد، ولی اگر انسان سختی آن را تحمل کند و بر آن مداومت ورزد، کم‌کم نفس عادت می‌کند و از چموشی خارج می‌شود و برای نفس ملکه راسخه نوریه پیدا می‌شود. (امام خمینی، ۱۳۶۸: ۲۲۳) تمرین صبرورزی در موقعیت‌های نه‌چندان دشوار مدرسه نیز کم‌کم رفتارهای صبورانه مربی را به ملکه صبر در وجود او تبدیل می‌کند؛ به گونه‌ای که صبرورزی برای او لذت بخش نیز خواهد شد.

مصاحبت مری دینی با افراد صبور: مری دینی باید با بزرگان و مبلغان دینی موفق و پرتاقتی که صبرورزی را سرلوحه اعمال و رفتار خود قرار داده‌اند، مأنوس بوده و نشست و برخاست داشته باشد. این امر او را تشویق و تحریک به شکیبایی در امور می‌کند؛ زیرا بخش وسیعی از یادگیری‌های انسان به‌ویژه در حوزه اخلاق و رفتار از طریق یادگیری مشاهده‌ای است.

الگوگیری مری دینی از صبر اولیای الهی در طول تاریخ: مطالعه جدی و نظام‌مند اخبار و قصصی که درباره رفتارهای صبورانه پیشوایان دینی آمده است و توجه به پایداری آنها در برابر مشکلات نیز انگیزه و شهادت صبرورزی را در مری تقویت می‌کند: «فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَأُولُوا الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ». (احقاف (۴۶): ۳۵)

نماز: در مبارزه با رذایل درونی و پایداری و پیروزی بر دشمن بیرونی، صبر و نماز یکدیگر را یاری می‌کنند. جزع و بی‌تابی با نماز برطرف می‌شود؛ زیرا نماز مانع هلع و جزع است و صبر را تثبیت و انسان جزوع را صبور می‌کند. (جوادی آملی، ۱۳۹۴: ۲۸۲ - ۲۸۱) پس نماز برای مری دینی علاوه بر تمام ضرورت‌ها و فوایدی که دارد، ظرفیت او را برای صبرورزی در مقابل مسائل و مشکلات روزمره افزایش می‌دهد.

دعا و درخواست صبوری از خداوند: «رَبَّنَا أفرغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبِّتْ أقدامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ». (بقره / ۲۵۰) مری دینی علاوه بر اقدامات فردی، از خدا می‌خواهد که صبر را هم چون باران بر سر او بریزد و او را در صبوری و تدبیر امور یاری دهد.

#### ب) اقدامات مقابله‌ای و کنترلی (در لحظات بحرانی)

یاد خداوند و استمداد مری دینی از امداد الهی برای تحمل سختی‌ها (به جای خودباختگی، گله و شکایت یا پناهندگی به دیگران): «فَصَبِرٌ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ». (یوسف / ۱۸)

توجه مری به خیرخواه بودن خداوند: توجه به این که مشکلات نشانه بی‌توجهی و بی‌مهری خداوند نیست؛ بلکه او «ارحم الراحمین» بوده و نسبت به بندگانش، از هر کسی مهربان‌تر است و مسائل ناخوشایند دارای اسرار و منافی هر چند پوشیده است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۸: ۴۵۴) به‌ویژه که خداوند نسبت به مبلغان دینش که دشواری‌های راه را به جان می‌خرند، قطعاً توجه ویژه خواهد داشت.

توجه به این که جزع فایده‌ای به حال انسان ندارد: بی‌صبری و جزع تأثیری در وقوع مقدرات ندارد و مانع زیان و خسران انسان نیست؛ اما اگر صبر کند، مشمول اجر الهی می‌شود.<sup>۱</sup> (جوادی آملی، ۱۳۹۴: ۲۷۸) توجه به این نکته نیز می‌تواند انگیزه‌ای برای صبرورزی بیشتر مری باشد.

۱. قال ابی الحسن علیه السلام: «اگر صبر کنی مورد غبطه قرار گیری و اگر صبر نکنی مقدرات خدا جاری گردد؛ چه راضی باشی و چه ناراضی». (کلینی، ۱۴۰۷: ۳ / ۱۴۴)

توجه به حکیمانه بودن افعال الهی: «فَصَبْرٌ جَمِيلٌ... إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ» (یوسف / ۸۳؛ قرائتی، ۱۳۸۳: ۶ / ۱۳۹) هر واقعه‌ای در این جهان حکمتی دارد و ممکن است امر به ظاهر مکروه، در حقیقت به نفع انسان باشد: «وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ». (بقره / ۲۱۶) مسائلی که در طول زندگی حرفه‌ای برای مربی دینی پیش می‌آید، قطعاً با حکمتی همراه بوده و اگر با صبر و تدبیر او قرین شود، رشد فردی و اجتماعی را به همراه خواهد داشت.

تلقین صبوری به نفس: خداوند به همان اندازه که انسان را به سختی‌ها مبتلا می‌کند، ظرفیت تحمل آن را نیز به انسان می‌دهد: «يُنزِلُ الصَّبْرَ عَلَيَّ قَدْرَ الْمُصِيبَةِ» (نهج‌البلاغه، کلمات قصار ۱۴۴) صبر به اندازه مصیبت فرود آید. لذا مربی دینی باید در لحظات دشوار توجه داشته باشد که خود او آگاهانه این راه را انتخاب کرده و خداوند نیز از او پذیرفته و ظرفیت او را برای ایفای این وظیفه خطیر افزایش خواهد داد و یاریگر او خواهد بود. توجه به تاریخ و یادآوری تلخی‌های گذشته و گذرا بودن آنها: «وَلَقَدْ كُذِّبَتْ رُسُلٌ مِنْ قَبْلِكَ فَصَبَرُوا عَلَى مَا كُذِّبُوا وَأَوْدُوا حَتَّىٰ آتَاهُم نَصْرُنَا». (انعام / ۳۴) مربی باید در لحظات دشوار تجارب قبلی خود یا همکاران خود را یادآوری کند و بداند که تلخی‌ها گذرا و موقت هستند: «سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا». (طلاق / ۷) حضرت علی علیه السلام نیز می‌فرماید:

الدَّهْرُ يَوْمَانِ يَوْمٌ لَكَ وَيَوْمٌ عَلَيْكَ ... وَإِذَا كَانَ عَلَيْكَ فَاصْبِرْ. (نهج‌البلاغه، قصار ۳۹۶)

روزگار دو روز است: روزی به سود تو و روزی به زیان تو. پس آنگاه که به زیان توست، شکیبا باش. یادآوری قطعی بودن نصرت خداوند به صابران: نصرت الهی برای آنان که در راه گسترش دین خدا تلاش می‌کنند، قوت قلب خواهد بود؛ هیچ کس نمی‌تواند حکم خداوند مبنی بر یاری مؤمنان را تغییر دهد:

وَلَقَدْ كُذِّبَتْ رُسُلٌ مِنْ قَبْلِكَ فَصَبَرُوا عَلَىٰ مَا كُذِّبُوا وَأَوْدُوا حَتَّىٰ آتَاهُمْ نَصْرُنَا وَلَا مُبَدِّلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ وَلَقَدْ جَاءَكَ مِنْ نَبِيِّ الْمُرْسَلِينَ. (انعام / ۳۴)  
وفاصبر إن وعد الله حق. (روم / ۶۰)

یادآوری فواید صبر و بشارت‌های الهی (مانند پیروزی دنیایی، تبدیل مصائب به لطف و رحمت خداوند، مغفرت، اجر بی‌حساب، بهشت و نظایر آن) نیز باعث می‌شود که صبر برای مربی دینی شیرین شود.

۱. مانند: «الصابرين \* أولئك عليهن صلوات من ربهن ورحمة» (بقره / ۱۵۵ و ۱۵۷) و «أولئك يجزون العزفة بما صبروا ويلقون فيها تحية وسلاما» (فرقان / ۷۵) و «الذين صبروا... أولئك لهم مغفرة» (هود / ۱۱) و «إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب» (زمر / ۱۰) و «إني جزيتهم اليوم بما صبروا إنهم هم الفائزون» (مومنون / ۱۱۱)

یادآوری قدرت الهی نسبت به تنبیه و کیفر مجرمان: «فَبَشِّرْهُم بِمَثْوًى مِنْهُمُ الْجَحِيمِ فَاصْبِرْ». (غافر / ۷۶ و ۷۷؛ قرائتی، ۱۳۸۳: ۱۰ / ۲۹۶) مربی دینی در راه گسترش آموزه‌های دین قطعاً با مخالفان زیادی از طیف‌های گوناگون مواجه خواهد بود و توجه به قدرت مطلق خداوند بر تدبیر امور می‌تواند در آرام نمودن او نقش مؤثری داشته باشد.

توجه مربی دینی به این که همه مشکلات او در منظر و دید خداست و خداوند از مشکلات پیش آمده و واکنش صبورانه او غافل نیست، او را در این امر کمک می‌کند: «وَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا». (طور / ۴۸؛ طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۹ / ۳۷)

توجه مربی به این که صبر او نه به سود مخالفان، بلکه به سود خود او می‌باشد. «وَلْيُنْصِرْ تَمَرُّهُ لَهُمْ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ». (نحل / ۱۲۶) روزی می‌رسد که دینداران پیروز می‌شوند و وجدان مخالفان بیدار شده و دنیا به عظمت و حقانیت دینداران پی می‌برد. (قرائتی، ۱۳۸۳: ۶ / ۴۷۶)

توجه مربی دینی به عواقب بی‌صبری (مانند تصمیم‌ها و رفتارهای تکانشی، شکست در امور، پشیمانی در دنیا و آخرت و نابود شدن اجر عمل): «آن کس که در سختی‌ها بی‌تابی کند، اجرش نابود می‌گردد». (نهج‌البلاغه، کلمات قصار ۱۴۴)

توجه به این که روز قیامتی هست و به حساب‌ها رسیدگی می‌شود. (قرائتی، ۱۳۸۳: ۱ / ۲۴۱) پس اگر حقی از مربی نیز ضایع شود و تلاش‌های او برای احقاق آن مثمر ثمر واقع نشود، علم به این قضیه به آرامش او کمک می‌کند.

### ج) اقدامات تکمیلی

مربی پس از صبوری کردن و غلبه بر موقعیت و مسئله، چه کارهای دیگری می‌تواند انجام دهد؟ اجتناب مربی از باطل کردن عمل: عجب و بزرگ پنداشتن عمل در نزد خود، تمام اعمال نیک از جمله صبر کردن بر مصائب را از بین می‌برد: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَلَا تُبْطِلُوا أَعْمَالَكُمْ» (محمد / ۳۳) که در این جا مراد از باطل کردن اعمال، عجب متأخر است. همچنین، «لَا تُبْطِلُوا صَدَقَاتِكُمْ بِالْمَنِّ وَالْأَذَى» (بقره / ۲۶۴) منت و اذیت تمام کارهای نیک را باطل می‌سازد. سفارش و تشویق شاگردان و همکاران به صبر و تشکیل اجتماع صبور: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ». (آل عمران / ۲۰۰) اهل ایمان، هم در کارهای فردی صبر پیشه می‌کنند و هم در کارهای اجتماعی با دیگر هموعان خویش صبر کرده و ضعف دیگران را با صبر



خود جبران می‌کنند. این مصابره یا صبر گروهی (ترمیم ضعف‌های فردی با توان جمعی و ترمیم ناشکیبایی یکدیگر با بردباری خود) مرحله برتر صبر است که اگر تحقق یابد، سبب استواری و قوت نظام اجتماعی می‌گردد، (جوادی آملی، ۱۳۹۴: ۲۷۲) روح تعاون در میان افراد تقویت می‌گردد و نیروی مقاومت و تدبیر آنها در برابر مشکلات به همدیگر وصل و تقویت می‌شود (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۴ / ۱۴۳) پس گسترش شبکه‌های ارتباطی میان مربیان دینی، تقویت و حمایت همدیگر نیز راهکار مؤثر دیگری در این زمینه است. (جدول شماره ۱)

جدول ۱. راهکارهای عملی برای تقویت صبر

راهکارهای عملی برای تقویت صبوری در مربی دینی	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تقویت معرفت و ایمان</li> <li>- تقویت محبت الهی</li> <li>- تصمیم و عزم جدی</li> <li>- پیش بینی و استقبال از سختی‌ها</li> <li>- ساده زیستی و پرهیز از تجمل</li> <li>- تصبر</li> <li>- تکرار و مداومت بر اعمال صبورانه</li> <li>- مصاحبت با افراد صبور</li> <li>- الگوگیری از صابران در طول تاریخ</li> <li>- نماز</li> <li>- دعا و درخواست صبوری از خداوند</li> </ul>	<p><b>اقدامات زمینه ساز و پیشگیرانه</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- یاد خداوند و استمداد از امدادهای الهی</li> <li>- توجه به خیرخواهی خداوند</li> <li>- توجه به این که جزع فایده‌ای به حال انسان ندارد</li> <li>- توجه به حکیمانه بودن افعال الهی</li> <li>- تلقین به نفس</li> <li>- توجه به تاریخ و یادآوری تلخی‌های گذشته و گذرا بودن آنها</li> <li>- یادآوری قطعی بودن نصرت خداوند به صابران</li> <li>- یادآوری فواید صبر و بشارت‌های الهی</li> <li>- یاد آوری قدرت الهی نسبت به تنبیه و کیفر مجرمان</li> <li>- توجه به ناظر بودن خداوند بر وضعیت و مشکلات ما</li> <li>- توجه به این که صبر ما نه به سود مخالفان، بلکه به سود خودمان می‌باشد</li> <li>- توجه به عواقب بی‌صبری</li> <li>- توجه به این که روز قیامتی هست و به حساب‌ها رسیدگی می‌شود</li> </ul>	<p><b>اقدامات مقابله‌ای و کنترلی (در لحظات بحرانی)</b></p>

- اجتناب از باطل کردن عمل - سفارش و تشویق شاگردان به صبر و تشکیل اجتماع صبور	اقدامات تکمیلی
---	----------------

## نتیجه

فضیلت صبر علاوه بر این که در تنظیم امورات زندگی فردی مهم و موثر است، برای افرادی که تعاملات انسانی وسیع و مداوم دارند و به‌ویژه، لازم است که از طریق همین تعاملات تأثیرات مثبت، تحول آفرین و پایدار بر روح و جان آنها بگذارند، معنا و ضرورت ویژه‌ای می‌یابد.

عرصه تعلیم و تربیت و به‌ویژه تربیت دینی از جمله دشوارترین، پرچالش‌ترین و البته مقدس‌ترین فعالیت‌هاست. از سویی مربی دینی مسئولیت سنگینی در قبال شکل‌گیری اعتقادات، اخلاقیات و التزام عملی توسط متریبیان بر عهده دارد و مسئولیت او صرفاً انتقال یک مجموعه مباحث نظری و موفقیت شاگردان در آزمون‌های معمول نیست؛ تربیت دینی بیش از هر چیز مستلزم تحول متریبی از درون و انگیزش و عشق درونی است. از سوی دیگر متریبیان به دلیل نداشتن علم و تجربه کافی و همچنین، بازیگوشی‌ها و شیطنت‌های دوره کودکی و نوجوانی، ممکن است دچار اشتباهات زیادی شوند و برنامه‌های تربیتی آن گونه که باید به‌خوبی پیش نرود. شبهات و مشکلات فراوانی نیز که به‌ویژه توسط برخی شبکه‌های ارتباطی جمعی و فضاهای مجازی، اعتقادات و اخلاقیات نسل جدید را نشانه رفته است، بر دشواری کار معلمان و مربیان دینی می‌افزاید.

در این میان، مربی دینی نمی‌تواند و نباید از بسیاری از شیوه‌های معمول و رایج کنترل و اصلاح رفتار یا وادار نمودن دانش‌آموزان به یادگیری مطالب و دروس استفاده کند؛ او باید به قصد انجام تکلیف الهی، با سعه صدر، با وجود تمامی مشکلات عمومی و اختصاصی، ارتباط خوب خود را با دانش‌آموزان حفظ کند، در قلب آنها نفوذ نماید و آنها را به مطالب کلاس و در واقع، به دین الهی علاقمند سازد؛ هر گونه سوء رفتار و عدم مدیریت او ممکن است مستقیماً منجر به دل‌زدگی متریبیان از دین شود و به دلیل ویژگی‌های خاص دوران کودکی و نوجوانی، اثرات سوء آن برای مدت‌های مدید بر روح و جان متریبی باقی بماند.

در این مقاله ضرورت و تأثیرات صبرورزی مربی بر تربیت دینی مورد بررسی قرار گرفت و تبیین شد. طبق نتایج به دست آمده، صبر را می‌توان به‌عنوان مهارت پایه و شرط اولیه برای تعامل و تأثیرگذاری

تربیتی در نظر گرفت.<sup>۱</sup> کسانی که برای مسئولیت تربیت دینی گمارده می‌شوند، لازم است که از سال‌ها قبل، برنامه‌ای جدی برای خودسازی و تمرین اخلاقیات داشته،<sup>۲</sup> آمادگی‌های لازم را برای ایفای صحیح این وظیفه در خود پدید آورند. راهکارهایی که در این مقاله در همین راستا مطرح گردید، می‌تواند مربیان را در این زمینه یاری دهد.

با وجود تأکیدات زیاد آموزه‌های اسلام بر آراسته بودن مربی دینی به صفت صبر و سعه صدر، طبق پژوهش‌های انجام شده، معلمان و مربیانی که در حال حاضر عهده‌دار تدریس دروس دینی در مدارس هستند، با وضعیت مطلوب فاصله زیادی دارند. بر اساس یافته‌های مقاله می‌توان پیشنهادات زیر را برای اصلاح چنین مشکلاتی مطرح نمود:

- گزینش دقیق و حساب شده افراد برای ورود به دوره‌های تربیت معلم و تربیت دبیر دروس دینی (افرادی که از پایه‌های شخصیتی و اخلاقی مناسبی برخوردار باشند) و اکتفا نکردن به آزمون‌ها و مصاحبه‌های علمی برای جذب دانشجو معلمان.

- اختصاص دادن زمان، بودجه و برنامه جدی و مناسب (از نظر کمی و کیفی) برای «تربیت» اخلاقی دانشجو معلمان؛ و اکتفا نکردن به «آموزش» دروس نظری اخلاق در دوره‌های تربیت معلم.

- برگزاری دوره‌های جدی ضمن خدمت با محتوای اخلاقی برای معلمان و مربیان دینی جهت تکمیل و پرورش ملکات اخلاقی از جمله صبر.

- پیگیری جدی و منظم برنامه‌های تهذیب اخلاقی توسط مربیان دینی به صورت فردی (و حفظ ارتباط منظم با اساتید اخلاق)؛ به جای انفعال و انتظار برای اقدامات رسمی نظام تربیت معلم.

امید که با تقویت بنیه اخلاقی مربیان دینی، بتوان به بهبود و ارتقاء کیفی برنامه‌های تربیت دینی در مدارس یاری رساند.

## منابع و مآخذ

۱. قرآن کریم.
۲. نهج البلاغه، ۱۳۷۱، ترجمه اسد الله مبشری، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.

۱. وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أُمَّةً يَهْتَدُونَ يَا مَرْيَمُ لَمَّا صَبَّرُوا وَكَانُوا بِآيَاتِنَا يُوَفُونَ؛ و چون شکیبایی کردند و به آیات ما یقین داشتند، برخی از آنان را پیشوایانی قرار دادیم که به فرمان ما مردم را هدایت می‌کردند. (سجده / ۲۴)

۲. در آیه «أَدْفَعِ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ... وَمَا يُلْقِنَهَا إِلَّا الْبَيْنَ صَبَّرُوا»، (فصلت / ۳۴ و ۳۵) ماضی بودن «صَبَّرُوا» نشانه آن است که رفتار نیکو با ناهلان و تحمل مخالفان، مخصوص کسانی است که از قبل خودسازی کرده و تمرین داشته باشند. (قرآنی، ۱۳۸۳: ۱۰ / ۳۴۳)

۳. آراسته، امیر، ۱۳۸۶، «بررسی وضعیت سلامت روان و عوامل مرتبط با آن در میان دبیران دبیرستان‌های شهرهای سنندج و بیجار»، *مجله دانشگاه علوم پزشکی کردستان*، دوره ۱۲، ص ۶۲-۵۳.
۴. آملی، محمد تقی، ۱۳۶۵، *حیوه جاوید*، تهران، مرتضوی
۵. ابراهیمی قوام، صغری، ۱۳۷۵، «منابع استرس زا در شغل معلمی»، *تربیت*، س یازدهم، ش ۱۰۸، ص ۱۴-۱۱.
۶. ابن منظور، محمد بن مكرم، ۱۴۱۶ ق، *لسان العرب*، بیروت، دار إحياء التراث العربی.
۷. اتکینسون، ریتال، ال و دیگران، ۲۰۰۰ م، *زمینه روان‌شناسی*، ترجمه محمدنقی براهنی و دیگران، تهران، رشد، چ سوم.
۸. ارزانی، حبیب رضا و رسول ربانی، ۱۳۹۴، «تبیین و تحلیل روایی فضیلت اخلاقی صبر در نهج‌البلاغه»، *اخلاق*، س ۵، ش ۱۷، ص ۶۴-۳۷.
۹. امام خمینی، روح‌الله، ۱۳۶۸، *چهل حدیث*، تهران، نشر فرهنگی رجا، چ دوم.
۱۰. امیری، حسین و رحیم میردریکوندی، محمدرضا احمدی محمدآبادی، ۱۳۹۲، «مفهوم‌شناسی صبر در اسلام و معادل یابی آن در روان‌شناسی»، *معرفت*، س ۲۲، ش ۱۹۲، ص ۳۰-۱۵.
۱۱. ایزدی طامه، احمد و احمد برجعلی، علی دلاور و حسین اسکندری، ۱۳۸۸، «مقایسه تأثیر آموزش صبر و حل مسئله بر کاهش پرخاشگری و انتخاب راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی»، *دانش انتظامی*، دوره ۱۱، ش ۳ (مسلسل ۴۴)، ص ۲۰۷-۱۸۲.
۱۲. باهنر، ناصر، ۱۳۷۸، *آموزش مفاهیم دینی همگام با روان‌شناسی رشد*، تهران، سازمان تبلیغات اسلامی.
۱۳. بیانی، علی اصغر و عاشورمحمد کوچکی و قربان محمد کوچکی، ۱۳۸۶، «تعیین وضعیت سلامت روانی معلمان استان گلستان با استفاده از چک لیست نشانگان روانی (SCL.90.R) در سال ۸۴-۱۳۸۳»، *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان*، دوره ۹، ش ۲ (پی در پی ۲۲)، ص ۴۴-۳۹.
۱۴. بیانی، علی اصغر و رضا سمیعی، ۱۳۹۳، «نقش استرس شغلی و فرسودگی شغلی بر سلامت روانی معلمان ابتدایی، آزمون یک مدل فرضی»، *آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت*، ش ۲ (۴)، ص ۳۲۱-۳۱۲.

۱۵. تصدیقی، محمدعلی و فروغ تصدیقی، ۱۳۸۸، «آسیب شناسی تربیت دینی در نظام آموزشی ایران»، مقالات برگزیده همایش تربیت دینی در جامعه اسلامی معاصر، قم، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
۱۶. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۳۶۶، *تصنیف غررالحکم و دررالکلم*، قم، دفتر تبلیغات اسلامی.
۱۷. جان بزرگی، مسعود و ناهید نوری، ۱۳۸۷، *آموزش اخلاق رفتار اجتماعی و قانون پذیری به کودکان (راهنمای عملی)*، چ اول، تهران، سمت.
۱۸. جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۸۴، *فطرت در قرآن*، قم، اسراء.
۱۹. \_\_\_\_\_، ۱۳۸۶، *مراحل اخلاق در قرآن*، قم، اسراء.
۲۰. \_\_\_\_\_، ۱۳۸۹، *ادب فنای مقربان*، قم، اسراء.
۲۱. \_\_\_\_\_، ۱۳۹۴، *دانش و روش بندگی*، قم، اسراء.
۲۲. جوهری، اسماعیل بن حماد، ۱۴۱۹ ق، *صحاح اللغة*، بیروت، دارالعلم للملایین.
۲۳. حائری یزدی، محمد حسن، ۱۳۸۷، *آشنایی با اخلاق اسلامی*، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.
۲۴. حسینی، محمد، ۱۳۸۲، *بررسی دیدگاه ارزش شناسی علامه طباطبایی و دلالت‌های آن در تربیت اخلاقی*، رساله دکتری، تهران، انتشارات دانشگاه تهران.
۲۵. حسین ثابت، فریده، ۱۳۸۷، «اثربخشی آموزش صبر بر اضطراب، افسردگی و شادکامی»، *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، س ۱، ش ۲، ص ۹۲-۷۹.
۲۶. حسینی زبیدی، سیدمحمد مرتضی، ۱۴۱۴ ق، *تاج العروس من جواهر القاموس*، تصحیح علی شیری، بیروت، دارالفکر للطباعة و النشر و التوزیع.
۲۷. حق شناس، مرجان و مریم قاسمی، ۱۳۶۸، *نقد و ارزیابی کارکردهای فعلی آموزش و پرورش در تربیت دینی*، تهران، پژوهشکده تعلیم و تربیت.
۲۸. خرمایی، فرهاد و همکاران، ۱۳۹۳ (الف)، «نقش صبر به‌عنوان یک فضیلت اخلاقی و شخصیت در پیش بینی ناامیدی دانشجویان»، *اخلاق پزشکی*، س ۷، ش ۲۸، ص ۱۹۹-۱۶۷.
۲۹. خرمایی، فرهاد و اعظم فرمانی، اسماعیل سلطانی، ۱۳۹۳ (ب)، «ساخت و بررسی ویژگی‌های روانسنجی مقیاس صبر»، *اندازه‌گیری تربیتی*، دوره ۵، ش ۱۷، ص ۹۹-۸۳.

۳۰. دیلمی، احمد و مسعود آذربایجانی، ۱۳۸۷، *اخلاق اسلامی*، قم، دفتر نشر معارف.
۳۱. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۱۲ ق، *المفردات فی غریب القرآن*، تحقیق صفوان عدنان داودی، بیروت، دارالعلم.
۳۲. سعیدی رضوانی، محمود، ۱۳۷۳، *بررسی نظرات مولفان کتب دینی دوره متوسطه، دبیران دینی و دانش آموزان چهارم دبیرستان‌های شهر مشهد در مورد میزان مطلوبیت محتوی کتاب دینی چهارم متوسطه*، تهران، دانشکده علوم تربیتی دانشگاه تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد.
۳۳. سعیدی رضوانی، محمود، ۱۳۸۹، *بررسی وضع مطلوب و موجود تربیت دینی و اخلاقی دانش آموزان و تبیین آن با توجه به عوامل درون دادی و فرایندی، اسناد بالادستی طرح تدوین سند ملی آموزش و پرورش، کمیته مؤلفه‌های اصلی آموزش و پرورش طرح تدوین سند ملی آموزش و پرورش*، قابل دسترس در: [www.sanad.ir](http://www.sanad.ir).
۳۴. شریف زاده، بهمن، ۱۳۸۶، «آموزش دین در فاصله از پرورش دینی»، *کتاب نقد*، ش ۴۲، ص ۱۸۱ - ۱۶۹.
۳۵. شعبانی، حسن، ۱۳۷۱، *مهارت‌های آموزشی و پرورشی (روش‌ها و فنون تدریس)*، تهران، سمت.
۳۶. شکوفه فرد، شایسته و فرهاد خرمایی، ۱۳۹۱، «صبر و بررسی نقش پیش بین مولفه‌های آن در پرخاشگری دانشجویان»، *روان‌شناسی و دین*، س پنجم، ش دوم، ص ۱۱۲ - ۹۹.
۳۷. شمشیری، بابک و علی شیروانی شیری، ۱۳۹۰، «مفهوم صبر در قرآن و دلالت‌های فلسفی و تربیتی آن»، *تربیت اسلامی*، س ۶، ش ۱۳، ص ۹۸ - ۷۹.
۳۸. شمشیری، بابک و مرضیه نوذری، ۱۳۹۰، «آسیب‌های تربیت دینی کودکان مقطع پیش دبستانی از نظر متخصصان علوم تربیتی، روان‌شناسی، علوم دینی، ادبیات کودک و مربیان پیش دبستانی»، *تربیت اسلامی*، س ۶، ش ۱۲، ص ۷۳ - ۵۱.
۳۹. شورای عالی انقلاب فرهنگی، ۱۳۹۰، *سند تحول بنیادین آموزش و پرورش (۱۳۹۰)*، دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی.
۴۰. صفورایی پاریزی، محمد مهدی، ۱۳۸۹، «نقش فضیلت اخلاقی صبر در بهداشت روان»، *راه تربیت*، ش ۱۱، ص ۱۳۴ - ۱۱۷.
۴۱. طباطبایی، سید محمد حسین، ۱۳۷۴، *تفسیر المیزان*، ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی، قم، دفتر انتشارات اسلامی.

۴۲. طریحی، فخرالدین، ۱۳۷۵، مجمع البحرین، تحقیق سیداحمد حسینی، تهران، کتابفروشی مرتضوی.
۴۳. فرید، مرتضی، ۱۳۶۴، الحدیث، روایات تربیتی از اهل بیت (ع)، تهران، دفتر نشر فرهنگی.
۴۴. فیومی، احمدبن محمد، ۱۴۱۴ ق، المصباح المنیر فی غریب الشرح الکبیر، قم، دارالهجره.
۴۵. قرائتی، محسن، ۱۳۸۳، تفسیر نور، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
۴۶. غباری بناب، باقر، خدایاری فرد، محمد، ۱۳۷۹، رابطه توکل به خدا با اضطراب، صبر و امیدواری با شرایط ناگوار، اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان، تهران، دانشگاه علوم پزشکی ایران.
۴۷. کشاورز، سوسن، ۱۳۸۷، «شاخص‌ها و آسیب‌های تربیت دینی»، تربیت اسلامی، س ۳، ش ۶، ص ۹۳-۱۲۲.
۴۸. کریمی، عبدالعظیم، ۱۳۸۶، تربیت چه چیز نیست؟، تهران، منادی تربیت.
۴۹. کلینی، ابی جعفر بن یعقوب، بی‌تا، اصول کافی، ترجمه و شرح جواد مصطفوی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اهل بیت (ع).
۵۰. مجلسی، محمد باقر، ۱۴۰۳ ق، بحار الأنوار، بیروت، دار احیاء التراث العربی، چ دوم.
۵۱. محدث نوری، میرزا حسین، ۱۴۰۸ ق، مستدرک الوسائل، قم، موسسه آل‌البیت.
۵۲. محلاتی، هاشم، ۱۳۷۸، ترجمه غرر الحکم و درر الکلم، تهران، نشر فرهنگ اسلامی.
۵۳. محمدی، مژگان، ۱۳۸۲، «رویکرد کلی به آسیب‌شناسی تعلیم و تربیت»، مجموعه مقالات همایش آسیب‌شناسی تربیت دینی در آموزش و پرورش، تهران، محراب قلم.
۵۴. مصطفوی، حسن، ۱۴۰۲ ق، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران، مرکز کتاب لترجمه و النشر.
۵۵. مصطفوی، حسن، ۱۳۶۰، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
۵۶. مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۷۸، اخلاق در قرآن، ج دوم، قم، علی ابن ابی طالب.
۵۷. نراقی، ملااحمد، ۱۳۸۵، معراج السعاده، قم، طوبای محبت.
۵۸. نساجی زواره، اسماعیل، ۱۳۸۸، «آسیب‌شناسی تربیت دینی دانش‌آموزان»، مجموعه مقالات همایش تربیت دینی در جامعه اسلامی معاصر، قم، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
۵۹. نعیمی، قادر و مهدی عرب زاده، ۱۳۹۱، «رابطه استرس و رضایت شغلی با سلامت روانی معلمان مقطع ابتدایی»، مشاوره و روان‌درمانی، س اول، ش ۲، ص ۱۰۷-۹۶.

۶۰. نوری، نجیب‌الله، ۱۳۸۷، «بررسی پایه‌های روانشناختی و نشانگان صبر در قرآن»، *روانشناسی و دین*، س اول، ش چهارم، ص ۱۶۸ - ۱۴۳.
۶۱. یوسفی‌آملی، حسین و زهرا اکبری، ۱۳۹۱، «مفهوم‌شناسی واژه صبر با تأکید بر شبکه معنایی این واژه در قرآن»، *کتاب‌تیم*، سال ۲، ش ۶، ص ۷۴ - ۵۱.

62. Sancar, M, 2009, Leadership behaviors of school principals in relation to teacher jobsatisfaction in north Cyprus, *Procedia Social and Behavioral Sciences 1*, P. 2855-2864.
63. Stainback, L, 2008, *Teaching Children Christ like Virtues in the Home*, United States of America, Horizon Publishers.
64. Yang. X, Ge. C, Hu. B, Chi. T, Wang. L, 2009, Relationship between quality of life and occupational stress among teachers, *Public Health 123*, P. 750-755.

