

تبیین فرایند شکل‌گیری صبر با تکیه بر منابع اسلامی

- ^۱ حسین امیری
^۲ رحیم میردریکوندی
^۳ محمدرضا احمدی

چکیده

هدف مقاله حاضر تبیین فرایند شکل‌گیری صبر با تکیه بر منابع اسلامی است. در این پژوهش با استفاده از روش توصیفی و تحلیل محتوا، آیات و روایات استخراج شده، مورد تحلیل قرار گرفت و پاسخ سؤال اصلی پژوهش، یعنی چگونگی فرایند شکل‌گیری صبر تبیین گردید. نتایج نشان داد فرایند اصلی در تحقق صبر این است که تمرکز و توجه انسان به جنبه شیرین صبر سوق داده شود؛ نه جنبه دشوار و تلخ آن. در ضمن تحقق صبر دارای سه مرحله است: اول. مواجهه با موقعیت دشوار، دوم. ارزیابی و فعال شدن عوامل صبر و سوم. بروز صبر. عواملی که در مرحله دوم فعال می‌شوند عبارت‌اند از: شناخت یقینی، حزم، شوق، ترس، زهد و انتظار مرگ. از بین این عوامل، شناخت یقینی و حزم در مرتبه اول و چهار عامل بعدی در مرتبه دوم قرار می‌گیرند. کلیدواژه‌ها: صبر، تحمل، فرایند شکل‌گیری صبر، عوامل صبر، مراحل صبر.

مقدمه

یکی از ویژگی‌های بسیار مهم که باعث حفظ ایمان و رشد معنوی انسان می‌شود، صبر است. در روایتی به نقل از امام صادق علیه السلام می‌خوانیم:

الصَّبْرُ مِنَ الْإِيمَانِ بِمَنْزِلَةِ الرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ فَإِذَا ذَهَبَ الرَّأْسُ ذَهَبَ الْجَسَدُ كَذَلِكَ إِذَا ذَهَبَ

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.

۲. استادیار گروه روانشناسی، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.

۳. استادیار گروه روانشناسی، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.

الصَّبْرُ ذَهَبُ الْإِيمَانِ؛^۴

صبر در ایمان مانند سردر بدن است. اگر سر برود، بدن هم (از بین) می‌رود. همچنین اگر صبر برود، ایمان هم می‌رود.

این روایت به خوبی حاکی از اهمیت و ارزشمندی صبر در ثبات ایمان است؛ به طوری که اگر صبر نباشد، ایمان انسان در خطر نابودی قرار خواهد گرفت. به هر حال، صبر نقش بسزایی در سیر و سلوک و خودشکوفایی انسان دارد. با مجهز شدن به این ویژگی است که انسان می‌تواند دشواری‌های مسیر حق را تحمل نموده و در برابر انحرافات تاب آورد. بسیاری از لغت‌شناسان صبر را به معنای حبس می‌دانند.^۵ در تعریف اصطلاحی منسوب به محقق طوسی آمده است:

الصبر حبس النفس عن الجزع عند المكروه و هو يمنع الباطن عن الاضطراب واللسان عن الشكایة والأعضاء عن الحركات غیر المعتادة؛^۶
صبر حفظ نفس است از بی‌تابی کردن در مواجهه با امور ناخوشایند و صبر درون را از اضطراب و زبان را از شکایت و اعضا را از حرکات غیر عادی منع می‌کند.

البته به این نکته نیز باید توجه داشت که گاهی اوقات ممکن است معنای صبر با معنای خویشتنداری اخلاقی (تقوا) یا خودمهارگری روانشناختی خلط شود؛ ولی باید دانست که صبر به لحاظ مفهومی هر چند نوعی خویشتنداری است، ولی کاملاً مترادف با تقوا یا خودمهارگری روانشناختی نیست. به عبارت دقیق‌تر، چنین می‌توان گفت انسان هنگامی که مشغول خویشتنداری است یا سعی می‌کند تقوا پیشه کرده و نفس خود را از انحراف باز دارد، با دشواری‌ها و سختی‌هایی مواجه می‌شود، تحمل این سختی‌ها و بی‌تاب نشدن، نیاز به عاملی به نام صبر دارد. به بیان دیگر:

صبر ناظر به خویشتنداری از جزع و بی‌تابی ناشی از دشواری مهار نفس است. صبر در حقیقت نفس را از بی‌تاب شدن در مسیر سخت خویشتنداری و مجاهده نفس باز می‌دارد.^۷

به هر حال، این موضوع از دیرباز مورد توجه علمای اخلاق بوده است. آنها تلاش کرده‌اند

۴. الکافی، ج ۲، ص ۸۹.

۵. تاج العروس من جواهر القاموس، ج ۷، ص ۷۰؛ صحاح اللغه، ج ۲، ص ۷۰۶؛ مجمع البحرین، ج ۳، ص ۳۵۸.

۶. بحار الأنوار، ج ۶۸، ص ۶۸.

۷. اخلاق پژوهی حدیثی، ص ۱۹۹.

با رویکرد اخلاقی صبر را بررسی کنند. در طول سال‌های اخیر نیز مقالات متعددی در باره مفهوم صبر و ضرورت آن به نگارش درآمده است.

به نظر می‌رسد یکی از مسائلی که کمتر به آن پرداخته شده است، بررسی صبر با رویکرد روانشناختی است؛ به این معنا که با توجه به آیات، روایات و متون دینی بدانیم روند شکل‌گیری صبر چگونه است؟ نشانه‌های افراد صبور چیست؟ صبر چه پیامدهایی دارد؟ آیا می‌توان میزان صبر افراد را سنجید؟ در صورت امکان سنجش، چه مقیاسی برای تشخیص صبر مفید است؟ در این مقاله مجال بررسی و پاسخ به همه این سؤالات نیست. هدفی که پژوهش حاضر دنبال می‌کند «تبیین فرایند شکل‌گیری صبر» است. با تبیین و بررسی این موضوع می‌توان گوشه‌ای از کمبودها را جبران نمود.

یکی از پژوهش‌هایی که با نگاه روانشناختی در مورد صبر صورت گرفته، مقاله‌ای است با عنوان «بررسی پایه‌های روانشناختی و نشانگان صبر در قرآن». هدف از این پژوهش بیان این مسأله است که در افراد خویشتن‌دار چه سازه‌های روانشناختی وجود دارد که آنان را قادر می‌سازد در موقعیت‌های دشوار خودمهارگری نشان دهند. در مقاله مذکور، نشانه‌های افراد صبور بر اساس آیات قرآن، اهمیت روانشناختی صبر، تعریف صبر، مفاهیم مشابه آن در روانشناسی و هفت مبنای روانشناختی برای صبر نیز مطرح شده است.^۸ در تحقیق دیگری که اخیراً تحت عنوان «صبر، مبانی نظری و کارکردهای روانی-اجتماعی» صورت گرفته است، ضمن تعریف و بیان ضرورت صبر و توضیح تأثیر و کارکردهای آن در حیات فردی و اجتماعی، به تبیین شیوه‌های یادهی-یادگیری این ساز و کار بر اساس رویکردهای شناختی، یادگیری اجتماعی و یادگیری رفتار پرداخته شده است.^۹

از جمله پژوهش‌های معدود روانشناختی در زمینه صبر، الگویی است که توسط بلونت^{۱۰} و جانیکیک^{۱۱} برای صبر ارائه شده است. بلونت و جانیکیک (۱۹۹۹ و ۲۰۰۰م) در دو مقاله، به پژوهش در باره صبر پرداختند. در هر دو مقاله صبر را به عنوان واکنش شناختی، رفتاری و هیجانی به تأخیر، توصیف کردند. مقاله اول آنها یک تلاش اولیه برای کشف این بود که افراد چگونه واکنش‌های صبورانه یا بی‌تابانه به تأخیر اجتماعی را توجیه می‌کنند (اگر چه با تأخیرهای درون شخصی قابل مقایسه است) و بحث مقاله دوم آنها متمرکز بر نقش هیجان

۸. «بررسی پایه‌های روانشناختی و نشانگان صبر در قرآن»، ص ۱۴۳-۱۶۸.

۹. «مبانی نظری و کاردهای روانی اجتماعی صبر»، ص ۱۰۳-۱۳۰.

10. Blount, S.

11. Janicik, G. A.

در صبر با بی‌تابی است (دادلی) ۱۲، ۱۳.

طبق الگویی که آنها معرفی کردند، صبر دو آغازگر اصلی تأخیر دارد: عقب افتادن و تحمل.^{۱۴}

عامل تعویق بیان‌گر تأخیرهایی است که در آن دسترسی به هدف، به خاطر تداوم و طول کشیدن زمان برای رسیدن به آن، با مانع مواجه می‌شود (به عنوان مثال، تأخیر زمان پرواز). عامل تحمل نیز بیان‌گر موقعیتی است که هدف بلوکه می‌شود و فرد ناچار است در برابر یک موقعیت ناراحت‌کننده یا ناخوشایند از قبیل گریه فرزند مقاومت کند. بنا بر این، در تحمل، به جای طول کشیدن زمان، یک محرک ناخوشایند، رسیدن به هدف را متوقف یا دچار مانع می‌کند.^{۱۵}

طبق این مدل، صبر یک فرایند ذاتی نیست، بلکه فرایندی مبتنی بر شناخت و هیجان است. در این مدل صبر، با رخ دادن تأخیر، تفسیر فرد از موقعیت به عنوان یک تأخیر شروع به کار می‌کند؛ در ادامه مراحل ارزیابی از موقعیت، اسناد مسئولیت تأخیر،^{۱۶} تعیین تکلیف خود برای واکنش به تأخیر و نیز واکنش‌های شناختی به تأخیر، به دنبال می‌آیند. بعد از تفسیر از تأخیر، واکنش هیجانی، سپس نشانه‌های رفتاری صبر بروز می‌کند.^{۱۷}

نکته دیگر در پژوهش بلونت و جانیکیک این است که آنها چند عامل را مطرح کردند که در تجربه انتظار، نقش میانجی‌گری و واسطه را دارند و در بروز صبر با بی‌تابی، می‌توانند تاثیرگذار باشند. این عوامل عبارت‌اند از نگرش شخص نسبت به انتظار، وجود آشفستگی (موجبات حواس‌پرتی) در محیط انتظار، موقعیت (زمان و مکان) انتظار، و توانایی شخص در پرت کردن حواس از هدف دلخواه و توانایی در بازسازی شناختی موقعیت انتظار. در ضمن وجود خودکنترلی، قوانین اجتماعی و توانایی تعدیل منفعت شخصی خود در مواجهه با تأخیر فرد را سوق می‌دهد که واکنش صبر نشان دهد؛ اما در مقابل عدم خودکنترلی،

12. Dudley, K. C.

13. Empirical Development of a Scale of Patience, p 9-10.

۱۴. همان، ص ۵۱.

۱۵. همان، ص ۱۰۱-۱۰۲.

۱۶. در صورتی که از تأخیر به عنوان مسئولیت موقعیت مورد نظریا مسئولیت خود تفسیر شود، بیشتر احتمال دارد که صبر تحقق پیدا کند؛ در حالی که اگر مسئولیت تأخیر به عنوان ماهیتی که شخص یا عامل دیگر متضمن آن است، تصور شود احتمال بی‌تابی وجود دارد. واکنش صبر با بی‌تابی همچنین بستگی به این دارد که فرد گرفتار، مسئولیت خودش را در واکنش به تأخیر چقدر ارزیابی کند:

(Empirical Development of a Scale of Patience, p 4-5)

۱۷. همان، ص ۵۳.

قوانین اجتماعی و توانایی فرد در تعدیل نفع شخصی خود منجر به واکنش بی‌تابانه به تأخیر می‌شود.^{۱۸}

همان‌طور که اشاره در حوزه اخلاق تألیفات و پژوهش‌های متعددی در مورد صبر صورت گرفته است؛ اما در حوزه روانشناختی هر چند تلاش‌هایی صورت گرفته است، ولی به نظر می‌رسد این پژوهش‌ها نیاز به تکمیل و توسعه بیشتری دارند؛ از جمله این که در این زمینه لازم است روند شکل‌گیری صبر با توجه به مبانی برگرفته از متون اسلامی نیز تبیین و روشن شود. در این پژوهش با استفاده از روش توصیفی و تحلیل محتوا^{۱۹} تلاش می‌شود تا با تحلیل آیات و روایات مورد نظر، فرایند شکل‌گیری صبر تبیین گردد.

با توجه به توضیحاتی که بیان شد، سؤال اصلی پژوهش حاضر را چنین می‌توان مطرح کرد:

فرایند شکل‌گیری صبر با توجه به منابع اسلامی چگونه است؟

در ادامه، تعریف صبر و سپس فرایند شکل‌گیری آن با توجه به منابع اسلامی مورد بحث قرار می‌گیرد.

الف. تعریف صبر

بسیاری از لغت‌شناسان صبر را به معنای حبس می‌دانند.^{۲۰} راغب در *المفردات* با بیان دیگر معنای صبر را «الإساک فی ضیق؛ نگهداری در تنگنا ذکر می‌کند».^{۲۱} در کتاب *قاموس الفقهی لغه و اصطلاحاً* نیز کلمات ثبات، حبس و منع به عنوان معانی صبر ذکر شده است.^{۲۲} در اصطلاح، تعریف‌های متعددی از صبر ارائه شده است. در ادامه چند نمونه ذکر می‌گردد:

- جناب راغب بعد از بیان معنای لغوی صبر، معنای اصطلاحی آن را چنین

بیان می‌کند:

حبس النفس علی ما یقتضیه العقل والشرع، أو عمّا یقتضیان حبسها عنه؛^{۲۳}

۱۸. همان، ص ۴-۵.

۱۹. «در تحلیل محتوا عناصر و مطالب مورد نظر گردآوری و طبقه‌بندی می‌شود و مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد» (تحقیق و پژوهش در علوم رفتاری، ص ۷۷).

۲۰. *عیون الحکم و المواعظ*، ج ۷، ص ۷۰؛ *صحاح اللغه*، ج ۲، ص ۷۰۶؛ *مجمع البحرین*، ج ۳، ص ۳۵۸.

۲۱. *المفردات فی غریب القرآن*، ص ۴۷۴.

۲۲. *قاموس الفقهی لغه و اصطلاحاً*، ص ۲۰۶.

۲۳. *المفردات فی غریب القرآن*، ص ۴۷۴.

صبرنگهداری نفس است برطبق مقتضای عقل و شرع، یا نگهداری نفس است از آن چیزهایی عقل و شرع اقتضای نگهداری نفس از آنها را می‌کنند.

- سید حیدر آملی در تفسیرالمحیط الاعظم:

الصبر، وهو حبس النفس عن مطاوعة الهوى ومقاومتها إياه؛^{۲۴}
صبر به معنای حفظ نفس از اطاعت هوی و مقاومتش در برابر آن است.

- نراقی نیز در تعریف مشابهی بیان می‌کند:

مطلق صبر عبارت است از مقاومت کردن نفس با هوی و هوس خود و ثبات قوه عاقله.^{۲۵}

- فیض کاشانی در رسائل:

صبر، یعنی پای افشردن بردشواری در راه حق.^{۲۶}

محقق طوسی:

الصبر حبس النفس عن الجزع عند المكروه وهو يمنع الباطن عن الاضطراب واللسان عن الشكایة والأعضاء عن الحركات غير المعتادة؛^{۲۷}
صبر حفظ نفس است از بی‌تابی کردن در مواجهه با امور ناخوشایند و صبر درون را از اضطراب و زبان را از شکایت و اعضاء را از حرکات غیرعادی منع می‌کند.

- یکی دیگر از محققان معاصر، بعد از بررسی‌های لغوی، اصطلاحی و روایی صبر را این‌گونه تعریف می‌کند:

تحمل کردن سختی‌ها و دشواری‌ها، و پرهیز کردن از جزع و بی‌تابی.^{۲۸}

جمع بندی

در برخی از این تعریف‌ها به گونه صریح، به حبس نفس تأکید کرده‌اند. در برخی دیگر از آنها از مفهوم مقاومت یا پایداری در تعریف صبر استفاده شده است که در چنین مواردی هم می‌توان گفت که منافاتی با مفهوم حبس نفس ندارند؛ زیرا لازمه حبس نفس، نوعی مقاومت

۲۴. تفسیرالمحیط الاعظم والبحر الخضم، ج ۲، ص ۴۸۷.

۲۵. معراج السعاده، ص ۷۹۱.

۲۶. رسائل فیض کاشانی، ج ۲، رساله ۹، ص ۵۵.

۲۷. بحار الأنوار، ج ۶۸، ص ۶۸.

۲۸. اخلاق پژوهی حدیثی، ص ۱۸۹.

است. کسی که نفس خود را در حالتی خاص حبس می‌کند، در حقیقت سعی می‌کند در برابر عواملی که باعث خروج آن می‌شوند، مقاومت کند و چه بسا به همین اعتبار مفهوم پایداری یا مقاومت در تعریف صبر اخذ شده است. در مجموع، با توجه به تعریف‌های متعددی که ذکر شد، به نظر می‌رسد ماهیت مشترک صبر در همه این تعریف‌ها عبارت است از «نگهداری و حبس نفس در حالتی خاص». اما در مورد متعلق حبس و تبیین این حالت خاص، امور متعددی ذکر شده است. ظاهراً راغب این حالت خاص را مقتضای عقل و شرع دانسته است؛ برخی متعلق صبر را امور ناخوشایند بیان کرده‌اند که منظور همان دشواری‌هایی است که فرد در راه تقوای نفس به آن دچار می‌شود؛ عده‌ای هم متعلق صبر را حالتی در مقابل هوی و هوس معرفی نموده‌اند. به نظر می‌رسد که اگر متعلق صبر حفظ در حالت مقتضای عقل و شرع یا حالتی در مقابل هوی و هوس دانسته شود، احتمال دارد با معنای تقوا یا خودمهارگری خلط شود. از این رو، مناسب‌ترین است همانند برخی از مؤلفان، همچون محقق طوسی، فیض کاشانی و پسندیده، قید «دشواری» یا «امور ناخوشایند» در تعریف صبر اخذ شود.

به نظر می‌رسد تعریفی که می‌تواند مناسب‌تر باشد، عبارت است از: «حفظ طمأنینه در برابر دشواری‌ها و مهار مستمر نفس از بی‌تاب شدن». این تعریف، علاوه بر این که متضمن معنای لغوی صبر (حبس و ثبات) است، با بیشتر تعریف‌های اصطلاحی - که ذکر شد - نیز سازگار است. در ضمن، متضاد بودن صبر با جزع نیز به خوبی لحاظ شده است. توضیح، این که چون جزع به معنای قطع عرضی چیزی ممتد یا قطع حالت طمأنینه و مستمر^{۲۹} و مستلزم ناآرامی و تغییر است،^{۳۰} در تعریف صبر هم متضاد آن است، بهتر است قید طمأنینه و نیز مستمر بودن آن حالت مهار را نیز لحاظ نمود.

۲۹. مصطفوی جزع را این چنین تعریف می‌کند: «هو قطع امتداد السكون و حالة الطمأنينة و الصبر، حتى يظهر منه ما يخالف السكون و ينقطع حالة الممتد تقدیراً» (التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۲، ص ۸۱).

۳۰. در روایتی منسوب به امام صادق علیه السلام آمده است: «تفسیر الصبر ماءٌ یُسْتَمَرُّ مَدَاقَهُ وَ مَا كَانَ عَنْ اضْطِرَابٍ لَا یُسَمَّى صَبْرًا وَ تَفْسِيرُ الْجَزَعِ اضْطِرَابُ الْقَلْبِ وَ تَحَرُّنُ الشَّخْصِ وَ تَغْيِيرُ السُّكُونِ وَ تَغْيِيرُ الْحَالِ وَ كُلُّ نَازِلَةٍ حَلَّتْ أَوَّلُهَا مِنَ الْإِجْتِنَاتِ وَ الْإِثَابَةِ وَ النَّصْرُ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى فَصَاحِبُهَا جَزُوعٌ غَيْرُ صَابِرٍ؛ صبر در حقیقت مانند آب تلخی است که کام انسان را تلخ می‌کند و صابر همواره در سختی زندگی می‌کند و زندگی پیوسته برای او تلخ است، اما اگر آدمی در اضطراب به سربرد آن را صبر نمی‌گویند، اما جزع و بی‌تابی در واقع اضطراب دل و عدم آرامش و سکون است. شخص همواره در غم و اندوه بسر می‌برد و جزع و بی‌تابی می‌کند، آرامش ندارد، حالات او همواره در حال تغییر است، و هر حادثه‌ای که در آن خضوع و بازگشت و تضرع به سوی خداوند نباشد و آدمی در آن حادثه به خداوند توجه نکند او را بی‌تاب و بی‌صبر می‌گویند (بحار الأنوار، ج ۶۸، ص ۹۱).

ب. فرایند شکل‌گیری صبر با توجه منابع اسلامی

در این قسمت با توجه به متون دینی تلاش می‌شود تا روند شکل‌گیری صبر تبیین شود. در فرایند شکل‌گیری صبر یا جزع، سه مرحله کلی می‌توان تبیین کرد:

مرحله اول: مواجهه با موقعیت دشوار،

مرحله دوم: ارزیابی و فعال شدن مکانیزم‌ها،

مرحله سوم: پدید آمدن صبر یا جزع.

همان‌طور که در تعریف صبر روشن شد، صبر در جایی معنا پیدا می‌کند که انسان با نوعی دشواری مواجه شود و بتواند در موقعیت دشوار طمأنینه خود را حفظ کرده و دچار بی‌تابی نشود. این دشواری ممکن است بر اثر ابتلا به مصیبت یا انجام طاعت یا ترک معصیت ایجاد شود. از این رو، در روند منطقی تحقق صبر، مناسب است مرحله اول «مواجهه با دشواری» نامیده شود.

یکی از روایاتی که اقسام صبر را ذکر کرده، روایتی است که از رسول گرامی ﷺ نقل شده است:

الصَّبْرُ ثَلَاثَةٌ: صَبْرٌ عِنْدَ الْمُصِيبَةِ، وَ صَبْرٌ عَلَى الطَّاعَةِ، وَ صَبْرٌ عَنِ الْمَعْصِيَةِ؛^{۳۱}

صبر بر سه گونه است: صبر هنگام مصیبت و صبر بر طاعت و صبر بر معصیت.

صبر در این روایت، بنا بر موقعیت آن، به سه قسم تقسیم شده است. با دقت می‌توان دریافت که تحمل مصیبت، انجام تکالیف و دوری از گناه برای انسان دشوار است. پس انسان در هر سه موقعیت، با نوعی مشقت و سختی مواجه می‌شود. از این رو، می‌توان گفت که در متعلق صبر «دشواری» وجود دارد. همان‌طور که در قسمت قبل اشاره شد، یکی از محققان^{۳۲} چنین تحلیلی را از برخی روایات تقسیمی به دست آورده است.

بعد از مواجهه با موقعیت دشوار، نوبت به مرحله ارزیابی و فعالیت عوامل صبر می‌رسد که می‌توان گفت مهم‌ترین مرحله در تحقق صبر است. در این مرحله، اگر ارزیابی درستی از صبر صورت گیرد و عوامل صبر محقق شود، فرد به سوی پایان شیرین صبر سوق داده خواهد شد؛ یعنی نگرش فرد به گونه‌ای تنظیم می‌شود که همواره عاقبت خوشایند صبر را در نظر داشته باشد و در نتیجه بتواند واکنش صبورانه را (که همان مرحله سوم است) از خود

۳۱. الکافی (اسلامیه)، ج ۲، ص ۹۱.

۳۲. رک: اخلاق، پژوهی حدیثی، ص ۱۸۵-۱۸۹.

نشان دهد.

فرایند فوق را چنین می‌توان تبیین نمود:

خاصیت صبر این است که برای عده‌ای اولش تلخ، ولی پایانش شیرین است و برای عده‌ای دیگر، هم اول و هم آخرش تلخ است. این مطلب را به صراحت می‌توان در روایتی که به امام صادق علیه السلام نسبت داده شده است، یافت:

الصَّبْرُ مَا أَوَّلُهُ مُرٌّ وَ آخِرُهُ حُلْوٌ لِقَوْمٍ، وَ لِقَوْمٍ مُرٌّ أَوَّلُهُ وَ آخِرُهُ.^{۳۳}

حال چگونه می‌شود که انسان دچار صبر یا جزع می‌شود؟ در ادامه روایت این چنین

می‌خوانیم:

فَمَنْ دَخَلَهُ مِنْ أَوَّاهِرِهِ فَقَدْ دَخَلَ، وَ مَنْ دَخَلَهُ مِنْ أَوَائِلِهِ فَقَدْ خَرَجَ؛^{۳۴}

کسی که از اواخرش داخل شود، به تحقیق داخل شده است (صبور می‌شود) و کسی که از اوایلش وارد شود، به تحقیق خارج شده است (از صبور بودن خارج شده است).

در این مرحله اگر انسان به پایان شیرینی که بر اثر تحمل این دشواری‌ها ایجاد می‌شود، توجه پیدا کرده و آنها را در نظر داشته باشد، می‌تواند این موقعیت را تحمل کرده و صبر نشان دهد، ولی اگر در دشواری‌ها و تلخی‌هایی که در ابتدای راه با آنها مواجه شده است، تمرکز پیدا کرده و آنها را مد نظر داشته باشد، دچار جزع می‌شود. یکی از روایاتی که می‌تواند شاهد این مطلب باشد، روایتی است که از مولای متقیان امیرالمؤمنین علیه السلام نقل شده است:

لَا يَصْبِرُ عَلَى مُرِّ الْحَقِّ إِلَّا مَنْ أَيْقَنَ بِحَلَاوَةِ عَاقِبَتِهِ؛^{۳۵}

بر تلخی حق صبر نمی‌کند، مگر کسی که به شیرینی عاقبتش یقین دارد.

طبق این روایت یقین به شیرینی عاقبت است که باعث می‌شود انسان بتواند بر تلخی

حق صبر کند.

همچنین در روایت دیگر به نقل از آن امام بزرگوار می‌خوانیم:

الصَّابِرُ فَإِنَّهُ يَتَمَتَّأُهَا بِقَلْبِهِ فَإِذَا نَالَ مِنْهَا أَلْجَمَ نَفْسَهُ عَنْهَا لِسُوءِ عَاقِبَتِهَا وَ سَتَّأَهَا؛^{۳۶}

۳۳. مصباح الشریعة، ص ۱۸۶.

۳۴. همان، ص ۱۸۶.

۳۵. تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۲۸۴.

۳۶. الکافی، ج ۲، ص ۴۵۶.

فرد صابر (دنیا را) قلباً آرزو می‌کند، ولی هنگامی که به آن می‌رسد، به خاطر سوء عاقبت و زشتی اش (به لحاظ عقل)،^{۳۷} نفس را از آن باز می‌دارد.

بر طبق این روایت، فرد صابر به خاطر توجه به عاقبت بدی که دنیا دارد، خودش را از آن نگه می‌دارد؛ با نگاهی دیگر می‌توان گفت که رهایی از عاقبت بد، امری خوشایند است و توجه به آن باعث حفظ نفس از دنیاخواهی می‌شود. پس باز می‌توان گفت توجه و تمرکز به پایان (شیرین) است که موجب صبوری می‌شود.

البته این مطلب را (یعنی ورود و تمرکز به پایان شیرین صبر موجب بروز صبر می‌شود) از طریق توجه به نگرشی که در آیات و روایات به صبر وجود دارد نیز می‌توان اثبات کرد. با نگاهی کوتاه به آیات صبر در قرآن، می‌توان اذعان کرد که در بسیاری از موارد جنبه شیرین صبر یعنی عاقبت و پایان خوشایند آن مورد توجه قرار گرفته است؛ به عنوان نمونه در قرآن کریم آمده است:

سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ.^{۳۸}

مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ وَلَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ.^{۳۹}

وَجَزَاهُمْ بِمَا صَبَرُوا جَنَّةً وَحَرِيرًا.^{۴۰}

در این آیات و بسیاری از آیات دیگر به عاقبت خوشایند صبر توجه شده است و انسان به سوی جنبه خوشایند آن سوق داده می‌شود. در نتیجه، ترغیب می‌شود تا از جنبه خوشایند صبر وارد شده و صبور باشد.

از سوی دیگر، با دقت در برخی از روایات باب صبر می‌توان دریافت که در بسیاری از آنها نیز به پایان شیرین صبر توجه شده است. برای روشن شدن مطلب بهتر است به چند نمونه از این روایات توجه کنیم:

الْجَنَّةُ مَحْفُوفَةٌ بِالْمَكَارِهِ وَالصَّبْرُ، فَمَنْ صَبَرَ عَلَى الْمَكَارِهِ فِي الدُّنْيَا، دَخَلَ الْجَنَّةَ؛ وَجَهَنَّمَ مَحْفُوفَةٌ بِاللَّذَاتِ وَالشَّهَوَاتِ، فَمَنْ أَعْطَى نَفْسَهُ لَذَّتَهَا وَشَهْوَاتَهَا، دَخَلَ النَّارَ؛^{۴۱}

۳۷. در توضیح کلمه شنآن آمده است: «الشناءة كالشناعة: البغض، والمراد هنا قباحتها في نظر عقله وإن مال طبعه إليها» (مرآة العقول، ج ۱۱، ص ۳۶۶).

۳۸. سوره رعد، آیه ۲۴.

۳۹. سوره نحل، آیه ۹۶.

۴۰. سوره انسان، آیه ۱۲.

۴۱. به نقل از ابی عبدالله علیه السلام. الكافي (دارالحدیث)، ج ۳، ص ۲۳۱.

بهشت در میان ناگواری‌ها و شکیبایی است. پس هر که در دنیا بر ناگواری‌ها صبر کند به بهشت رود و دوزخ در میان لذت‌ها و شهوت‌هاست. پس هر که هر لذت و شهوتی را که دلش خواهد، به خود رساند، به دوزخ در آید.^{۴۲}

إِنِّي لَأَصْبِرُ مِنْ غُلَامِي هَذَا وَمِنْ أَهْلِي عَلَي مَا هُوَ أَمْرٌ مِنَ الْحَنْظَلِ^{۴۳} إِنَّهُ مَنْ صَبَرَ نَالَ بِصَبْرِهِ دَرَجَةَ الصَّائِمِ الْقَائِمِ وَدَرَجَةَ الشَّهِيدِ الَّذِي قَدْ صَرَبَ بِسَيْفِهِ قُدَامَ مُحَمَّدٍ ﷺ^{۴۴}؛^{۴۵}

من از این غلام خود و تنی چند از افراد خانواده‌ام ناروایی‌هایی می‌بینم که تلخ‌تر از حنظل است و بر آن صبر و بردباری می‌کنم. به راستی که هر کس (در برابر ناملایمات) صبر پیشه کند، با بردباری و شکیبایی خود قدر و منزلت روزه‌دار شب زنده‌دار، و شهیدی که در رکاب رسول خدا ﷺ شمشیر زده است به دست می‌آورد.^{۴۶}

إِنَّ أَحْمَدَ الْأُمُورِ عَاقِبَةُ الصَّبْرِ؛^{۴۷ ۴۸}

همانا ستوده‌ترین امور عاقبت صبر است.

الزَّمِ الصَّبْرَ فَإِنَّ الصَّبْرَ حُلُو الْعَاقِبَةِ مَيْمُونُ الْمَعْيَةِ؛^{۴۹}

ملتزم بر صبر باش، همانا صبر دارای عاقبت شیرین و فرجام مبارک است.

همان‌طور که روشن است، در این روایات و بسیاری از روایات دیگر امور شیرین و خوشایند مربوط به پایان صبر، از قبیل: «رسیدن به بهشت»، «رهایی از جهنم»، «داشتن مقام روزه‌دار شب زنده‌دار»، «داشتن مقام شهید»، «احمد الامور (ستوده‌ترین چیزها)» و... مورد توجه قرار گرفته‌اند؛ چه بسا یکی از دلایل این همه تأکید و توجه این است که ائمه هدی خواسته‌اند که افراد به پایان شیرین و خوشایند صبر توجه کنند تا بتوانند از این جنبه وارد شده و رفتار صبورانه نشان دهند. به بیان دیگر، روح این روایات توجه انسان را به سوی جنبه شیرین صبر سوق می‌دهد. به بیانی دیگر، این روایات کمک می‌کنند تا انسان بتواند از این

۴۲. اصول الکافی، ترجمه سید جواد مصطفوی، ج ۳، ص ۱۴۳.

۴۳. حنظل، میوه‌ای گرد و زرد رنگ به اندازه پرتقال با پوست نازک و سخت و مغز سفید است که بسیار تلخ است. از آن به مناسبت در باب صلات و اطعمه و اشربه سخن رفته است (فرهنگ فقه مطابق مذهب اهل بیت علیهم السلام، ج ۳، ص ۲۸۰).

۴۴. به نقل از امام باقر علیهما السلام.

۴۵. نواب الأعمال و عقاب الأعمال، ص ۱۹۸.

۴۶. پاداش نیکی‌ها و کیفر گناهان، ص ۴۹۹.

۴۷. به نقل از امیرالمؤمنین علیهما السلام.

۴۸. تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۲۸۱.

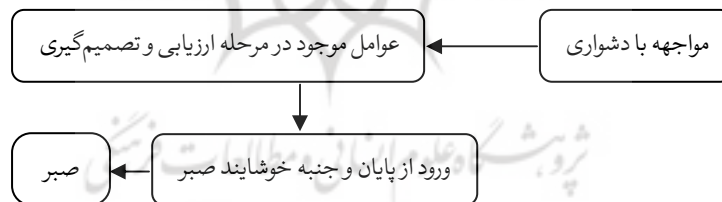
۴۹. همان، ص ۲۸۴.

جنبه وارد شده و در تحمل موقعیت دشوار موفق شود. قاعده‌ای که از مطلب فوق می‌توان نتیجه گرفت، این است که «صبر در صورتی تحقق پیدا می‌کند که انسان پایان شیرین و خوشایند صبر را لحاظ کرده و از آن جنبه وارد شود». به بیان دیگر، اگر انسان نگرش خود را به گونه‌ای تنظیم کند که توجه و تمرکزش به جنبه شیرین صبر باشد، نه جنبه دشوار و تلخ آن، صبر محقق می‌شود. چه بسا با توجه به این قاعده است که ائمه هدی در روایات متعدد جنبه شیرین صبر را مورد تأکید و توجه قرار داده‌اند و این همه ترغیب، تأکید و ذکر عواقب خوشایند صبر، در صورتی می‌توانند مفید هدایت‌گری باشند که قاعده فوق در مورد انسان صحیح باشد.

مکانیزم‌ها و متغیرهای بین مواجهه با دشواری و بروز صبر

سؤال بسیار مهمی که در اینجا باقی می‌ماند، این است: زمانی که فرد با موقعیت دشوار مواجه می‌شود تا این که تصمیم می‌گیرد در جنبه خوشایند صبر متمرکز شده و واکنش صبورانه نشان دهد، چه مکانیزم‌ها و متغیرهایی در او رخ می‌دهد؟ به بیان دیگر، عوامل میانجی‌گرد در بین مواجهه با موقعیت دشوار و سوق به پایان خوشایند صبر و در نتیجه بروز صبر چیست؟

شکل ۱: جایگاه عوامل سوق به پایان شیرین



به نظر می‌رسد این عوامل عبارتند از: یقین، حزم، شوق، خوف، زهد و انتظار مرگ. از بین این عوامل یقین و حزم در مرتبه اول و سایر عوامل در مرتبه دوم قرار می‌گیرند.

عوامل مرتبه اول

۱. شناخت یقینی

صبر یا تحمل موقعیت دشوار، در صورتی معنا پیدا می‌کند که انسان اولاً به وجود هدف یا اهداف (که جهت رسیدن دشواری را تحمل می‌کند) یقین داشته باشد و ثانیاً مطمئن باشد که وجود این موقعیت دشوار حکیمانه بوده و تحمل آن او را به هدف نزدیک می‌کند. به بیان

واضح‌تر چنین می‌توان مطرح کرد: کسی که به وجود خدا، بهشت و جهنم یقین ندارد، برای او معنا نخواهد داشت که برای رهایی از جهنم یا رسیدن به بهشت بر معصیت صبر کند؛ یا کسی که در حکیمانانه بودن موقعیت دشوار مثل دوری از گناه شک دارد، به سختی می‌تواند در برابر انگیزه‌های گناه ایستادگی کند.

در قرآن کریم آمده است: «قَالَ إِنَّكَ لَنْ تَسْتَطِيعَ مَعِيَ صَبْرًا وَ كَيْفَ تَصْبِرُ عَلَىٰ مَا لَمْ تُحِطْ بِهِ خُبْرًا»؛^{۵۰} «گفت: تو هرگز نمی‌توانی با من شکیبایی کنی! و چگونه در برابر چیزی که بدان آگاهی نیافته‌ای صبر خواهی کرد؟» به خوبی می‌توان از این آیه برداشت کرد که احاطه علمی باعث توانایی بر صبر می‌شود.

از سوی دیگر با نگاه به برخی از متون روایی نیز می‌توان اذعان کرد که صبر ناشی از شناخت یقینی است. در روایاتی به نقل از امیرالمؤمنین علیه السلام می‌خوانیم: «أَصْلُ الصَّبْرِ حُسْنُ الْيَقِينِ بِاللَّهِ»،^{۵۱} «ثَبَاتُ الدِّينِ بِقُوَّةِ الْيَقِينِ»^{۵۲} و «الصَّبْرُ مِنَ الْيَقِينِ»^{۵۳، ۵۴}.

نکته دیگری که در اینجا لازم است به آن پرداخته شود، متعلق یقین است. متعلق یقین در صبر چیست؟ به عبارت دیگر یقین به چه اموری باعث ایجاد صبر می‌شود؟ برای پاسخ، بهتر است مجموع سه روایتی ذیل مورد توجه قرار گیرد:

- روایت منقول از عَلِيِّ بْنِ مُوسَى الرِّضَا علیه السلام از امام صادق علیه السلام:

... وَ عَجِبْتُ لِمَنْ أَتَىٰ بِالْحِسَابِ كَيْفَ يُذْنِبُ؛^{۵۵}

تعجب می‌کنم از کسی که یقین به حساب دارد چگونه دست به گناه می‌زند!

- قسمتی از روایت منقول از حضرت عیسی علیه السلام در پاسخ به یک راهب:

وَأَمَّا عَلَامَةُ الْمُؤْمِنِ فَيَسْتَنُّ: أَيَقِنَ بِاللَّهِ حَقًّا فَأَمَّنَ بِهِ، وَأَيَقِنَ بِأَنَّ الْمَوْتَ حَقٌّ فَحَذَرَهُ، وَأَيَقِنَ بِأَنَّ النَّارَ حَقٌّ فَخَافَ الْفُضِيحَةَ، وَأَيَقِنَ بِأَنَّ الْجَنَّةَ حَقٌّ فَاسْتَأْنَقَ إِلَيْهَا، وَأَيَقِنَ بِأَنَّ النَّارَ حَقٌّ فَظَهَرَ سَعْيُهُ لِلتَّجَاةِ مِنْهَا، وَأَيَقِنَ بِأَنَّ الْحِسَابَ حَقٌّ فَحَاسَبَ نَفْسَهُ.^{۵۶}

- به نقل از امیرالمؤمنین علیه السلام:

۵۰. سوره کهف، آیه ۶۸.

۵۱. تصنیف غررالحکم ودرر الکلم، ص ۲۸۱.

۵۲. همان، ص ۶۲.

۵۳. به نقل از أَبُو عَبْدِ اللَّهِ علیه السلام.

۵۴. مشکاة الأنوار فی غرر الأخبار، ص ۲۰.

۵۵. جامع الاخبار، ص ۱۳۱.

۵۶. تحف العقول، ص ۲۰.

... وَالصَّبْرُ عَلَى أَرْبَعِ شُعَبٍ: عَلَى الشَّوْقِ وَالِإِشْفَاقِ وَالزُّهْدِ وَالتَّرْتُّبِ، فَمَنْ اشْتَأَقَ إِلَى الْجَنَّةِ سَلَا عَنِ الشَّهَوَاتِ، وَمَنْ أَشْفَقَ مِنَ النَّارِ رَجَعَ عَنِ الْمُحَرَّمَاتِ، وَمَنْ زَهَدَ فِي الدُّنْيَا تَهَاوَنَ بِالمُصِيبَاتِ، وَمَنْ اِتَّقَى المَوْتَ سَارَعَ فِي الخَيْرَاتِ.^{۵۷}

طبق روایت دوم، یکی از علائم فرد موفن این است که به بهشت یقین کند؛ پس مشتاق آن شود (در واقع یقین به بهشت موجب شوق به آن می شود).

طبق روایت سوم یکی از پایه های صبر شوق است و کسی که شوق به بهشت پیدا کند، از شهوات دست می کشد با کنار هم قرار دادن این مقدمات به راحتی می توان برداشت کرد که یقین به بهشت یکی از ریشه های صبر است. به بیان ساده تر، یقین به بهشت موجب ایجاد یکی از پایه های صبر (شوق) می شود. در نتیجه، یکی از متعلقات یقین در مورد صبر، بهشت است.

در مورد یقین به جهنم، یقین به مرگ و حسابرسی بعد از آن نیز می توان مشابه استدلال فوق را به کار برد.

۲. حزم

همان طور که قبلاً بیان شد، صبر در صورتی محقق می شود که فرد بر اساس عاقبت شیرینی که صبر دارد، نگرش خود را تنظیم کرده و از این منظر به صبر توجه کند. از این مکانیزم - که بر اثر آن فرد به آینده توجه می کند و بر اساس پیش بینی آن رفتار کنونی خود را تنظیم می کند - به عنوان حزم می توان نام برد. حزم به معنای دوراندیشی و یا به تعبیری، عاقبت اندیشی است و حازم کسی است که به جای لحظه حال، به آینده نظر می کند و به پیش بینی پیامدهای رفتاری خود می پردازد و بر اساس آن رفتار و برنامه زندگی اش را تنظیم می کند.^{۵۸}

تفکر عاقبت محور، رنج حال را به سبب عاقبت خوش می پذیرد و کار دشوار را انجام می دهد. همچنین، لذت حال را به سبب پرهیز از عاقبت بد ترک کرده و از رفتار لذت بخش دوری می کند. حزم هم می تواند رنج حال را تحمل پذیر ساز و هم ترک لذت حال را.^{۵۹}

هر چه فرد عاقبت اندیش تر باشد، تحمل دشواری ها و مهار بی تابی برای او راحت تر

۵۷. بحار الأنوار، ج ۶۹، ص ۸۹.

۵۸. اخلاق پژوهی حدیثی، ص ۱۰۶.

۵۹. همان، ص ۱۱۲.

خواهد بود. چه بسا روایت ذیل اشاره به همین معنا باشد؛ در روایتی به نقل از امیرالمؤمنین علیه السلام می‌خوانیم:

أَحْرَمَ النَّاسِ مَنْ كَانَ الصَّبْرُ وَالتَّنَطُّرُ فِي الْعَوَاقِبِ شِعَارَهُ وَدِتَارَهُ؛^{۶۰}

دوران‌دیش‌ترین مردم کسی است که صبر و فکر کردن در عاقبت‌ها (ی کارهایی که اراده کند) شعار و دثار او باشد.

«شعار» جامه زیرین را می‌گویند که ملاصق^{۶۱} مواست، و «دثار» جامه بالای آن را می‌گویند و مراد این است که صبر و فکر مذکور همیشه همراه او باشد؛ مانند جامه زیرین و بالاپوش.^{۶۲} در روایت دیگری نیز اخذ رفتار صبورانه به فرد دوران‌دیش نسبت داده شده است:

عَلَيْكَ بِالصَّبْرِ، فَبِهِ يَأْخُذُ الْحَازِمُ وَاللَّيْهَ يَرْجِعُ الْجَازِعُ.^{۶۳}

در واقع، چنین می‌توان گفت که آنچه باعث صبر می‌شود دوران‌دیش بودن فرد است. چنین فردی با در نظر گرفتن عواقب می‌تواند نفس خود را در برابر دشواری‌ها، از بی‌تاب شدن مهار کند؛ چون پیش‌بینی می‌کند که آینده شیرین و رهایی از آینده تلخ منوط به تحمل دشواری است. بالاخره در حدیث دیگر، به طور صریح‌تر صبر از خصوصیات فرد دوران‌دیش شمرده شده است:

لَا يَصْبِرُ عَلَى الْحَقِّ إِلَّا الْحَازِمُ الْأَرِيْبُ.^{۶۴}

بنا بر این، می‌توان گفت آنچه باعث کاهش تلخی صبر و در نتیجه بروز واکنش صبورانه در انسان می‌شود، حزم است. فرد بر اثر حزم یا دوران‌دیشی عواقب امور را در نظر می‌گیرد و پیش‌بینی می‌کند که صبر باعث رسیدن به پیامد خوشایند و یا رهایی از عاقبت تلخ است در نتیجه، نفس خود را از بی‌تاب شدن در برابر دشواری‌های موجود در راه باز می‌دارد (به عبارت دیگر، صبوری می‌کند) تا به هدف بهتر و خوشایندتر برسد.

عوامل مرتبه دوم

همان‌طور که روشن شد صبر برای محقق شدن نیازمند دو عامل مهم است؛ یکی

۶۰. تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۴۷۶.

۶۱. یعنی چسبیده یا مماس. در شمس العلوم و دواء کلام العرب آمده است: «[الملاصقة]: الملازمة» (شمس العلوم و دواء

کلام العرب من الکلم، ج ۹، ص ۶۰۵)

۶۲. شرح آقا جمال الدین خوانساری بر غرر الحکم و درر الکلم، ج ۲، ص ۴۵۵.

۶۳. عیون الحکم و المواعظ، ص ۳۳۳.

۶۴. همان، ص ۵۳۷.

شناخت یقینی و دیگری حزم که به عنوان نیروی بازدارنده، انسان را از بی‌تاب شدن باز می‌دارد. سؤالی که به ذهن می‌آید، این است که حزم و شناخت چگونه و با چه عواملی انگیزه انسان را برای انجام یا ترک کاری برانگیخته می‌کنند؟ به بیان جزئی‌تر، در مورد صبر روانی انسان را از بی‌تاب شدن در برابر دشواری‌ها حفظ می‌کند؟

به نظر می‌رسد حزم و شناخت یقینی با استفاده از عوامل چهارگانه شوق، خوف، زهد و انتظار مرگ انگیزه انسان را برای مهار بی‌تابی برمی‌انگیزانند. از آنجایی که در هر کدام از این عوامل چهارگانه، به نوعی حزم و شناخت یقینی جریان دارند و به عبارتی، این عوامل چهارگانه مترتب بر آنها هستند. در این پژوهش به عنوان عوامل مرتبه دوم ذکر شده‌اند.

چگونگی ایجاد این عوامل چهارگانه بر اثر شناخت و حزم را چنین می‌توان بیان کرد: هنگامی که انسان عاقبت رفتاری را در نظر گرفته و پیامد آن را پیش‌بینی می‌کند، یکی از دو حالت ممکن است در او پدیدار شود؛ اگر پیامد رفتار بسیار خوشایند باشد، انسان شوق و میل شدید برای رسیدن به آن پیدا می‌کند. در نتیجه، سعی می‌کند برای رسیدن به این هدف، دشواری راه را تحمل کند و بی‌تاب نشود. اگر رفتار لذت‌آور باشد، ولی پیامد رفتار بسیار ناخوشایند و دردناک باشد، حالت ترس در او رخ می‌دهد و سعی می‌کند برای رهایی از آن، دشواری‌هایی را که در ترک لذت این رفتار است، تحمل کرده و بی‌تاب نشود. عامل سوم که بر اثر حزم در انسان به وجود می‌آید و باعث صبوری می‌گردد، زهد است. در روایتی می‌خوانیم:

لَنْ يَكُونَ زَاهِدًا حَتَّى يَكُونَ حَازِمًا؛^{۶۵}

هرگز زاهد نخواهد بود مگر این که حازم باشد.

کسی که حازم (دوراندیش) است، برای رسیدن به اهداف بسیار خوشایند، مثل بهشت یا رهایی از جهنم، سعی می‌کند نسبت به امور منافی با هدف مثل حب دنیا و لذت‌های حرام بی‌رغبت (و یا حداقل کم‌رغبت) باشد تا راحت‌تر بتواند خود را از بی‌تاب شدن در برابر دشواری‌های ترک لذت گناه، حفظ کند. این نکته نیز بسیار روشن است که بی‌رغبتی به امور منافی هدف علاوه بر حزم، مستلزم یقین به هدف هم هست. تصور این که انسان بدون یقین به وجود هدف، به امور منافی با آن بی‌رغبت باشد، دشوار است.

۶۵. تحف العقول، ص ۱۰۰.

یکی دیگر از عوامل مرتبه دوم، انتظار و یاد مرگ است. کسی که دوران‌دیش است، همواره سعی می‌کند به آینده توجه کرده و این را در نظر داشته باشد که فرصت این دنیا هر لحظه امکان دارد تمام شود. در نتیجه، تلاش می‌کند که هر لحظه آماده مرگ و کوچ به سفر آخرت کند. در روایتی به نقل از امام علی علیه السلام نیز آمادگی برای کوچ از (آثار یا مصادیق) کمال حزم شمرده شده است:

مِنْ كَمَالِ الْحَزْمِ الْإِسْتِعْدَادُ لِلثَّقَلَيْنِ وَ التَّأَهُبُ لِلرَّحَلَةِ.^{۶۶}

سؤال دیگر که می‌تواند به تکمیل و استناددهی بیشتر مطالب فوق کمک کند، این است که چگونه عوامل چهارگانه صبر، باعث سوق و تمرکز انسان به پایان صبر و در نتیجه بروز حالت صبر می‌شود؟ برای پاسخ بهتر است به توضیحات و مستندات آنی که در ادامه آمده است، توجه شود:

در روایتی به نقل از امام جعفر صادق علیه السلام می‌خوانیم:

سُئِلَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ علیه السلام عَنِ الْإِيمَانِ، فَقَالَ: إِنَّ اللَّهَ - عَزَّ وَجَلَّ - جَعَلَ الْإِيمَانَ عَلَى أَرْبَعِ دَعَائِمٍ: عَلَى الصَّبْرِ وَالْيَقِينِ وَالْعَدْلِ وَالْجِهَادِ، فَالصَّبْرُ مِنْ ذَلِكَ عَلَى أَرْبَعِ شُعَبٍ: عَلَى الشُّوقِ وَالْإِشْفَاقِ وَالزُّهْدِ وَالتَّرَقُّبِ، فَمَنْ اشْتَأَقَ إِلَى الْجَنَّةِ سَلَا عَنِ الشَّهَوَاتِ، وَ مَنْ أَشْفَقَ مِنَ النَّارِ رَجَعَ عَنِ الْمُحَرَّمَاتِ، وَ مَنْ زَهَدَ فِي الدُّنْيَا هَانَتْ عَلَيْهِ الْمُصِيبَاتُ، وَ مَنْ رَاقَبَ الْمَوْتَ سَارَعَ إِلَى الْحَيَاتِ؛^{۶۷}

امیرالمؤمنین علیه السلام را از ایمان سؤال کردند، فرمود: خدای - عز و جل - ایمان را بر چهار پایه قرار داده است: ۱. صبر، ۲. یقین، ۳. عدالت، ۴. جهاد. و صبر چهار شعبه دارد: اشتیاق و ترس و زهد و مراقبت (انتظار). پس هر که اشتیاق بهشت داشته باشد، هوس‌رانی‌ها را کنار گذارد، و هر که از دوزخ بیم دارد، از چیزهای حرام رو گرداند، و هر که در دنیا زهد ورزد (و بی‌رغبت شود)، مصیبت‌ها بر او آسان شود، و هر که منتظر مرگ باشد، با انجام دادن نیکی‌ها شتاب کند.^{۶۸}

یکی از این پایه‌هایی که صبر بر آن استوار است، شوق است. به یقین، شوق به هدف (بهشت و رضای خدا) باعث می‌شود که انسان راحت‌تر بتواند دشواری‌های موجود در راه را تحمل کند. همین شوق به هدف، باعث می‌شود که تمرکز انسان به پایان صبر باشد؛ زیرا

۶۶. تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۱۵۰.

۶۷. الکافی (اسلامیه)، ج ۲، ص ۵۰.

۶۸. اصول الکافی، ترجمه سید جواد مصطفوی، ج ۳، ص ۸۳-۸۴.

همان هدف خوشایندی که انسان شوق به آن دارد، در پایان صبر قرار گرفته است و انسان بر اثر تحمل و صبر است که می‌تواند به هدف خوشایند، یعنی بهشت یا مقام قرب الهی برسد. به بیان دیگر، این اشتیاق باعث می‌شود که هنگام مواجهه با دشواری‌ها مدام به عاقبت خوشایند تحمل دشواری‌ها توجه نموده و به شوق رسیدن به آن، در مقابل دشواری‌های راه بی‌تابی نکند. از سوی دیگر، می‌توان گفت شوق باعث علاقه، حرکت و تلاش است و لازمه حرکت به سوی هدفی مانند بهشت، تحمل دشواری‌هایی است که در راه رسیدن به بهشت وجود دارد.

پایه بعدی، ترس از عواقب تلخی است که بر اثر عدم صبر (یعنی جزع) حاصل می‌شود. تحمل مشکلات زمانی به راحتی برای انسان امکان پذیر است که نه تنها رسیدن به هدف مزایای برای انسان در پی داشته باشد، بلکه نرسیدن به آن انسان را با مخاطراتی مواجه سازد.^{۶۹} با نگاهی دیگر این چنین می‌توان تحلیل کرد که ترس از عاقبت تلخ، خودش عاملی است که باعث می‌شود انسان پایان صبر را (که باعث رهایی از عاقبت تلخ و در نتیجه خوش عاقبتی می‌شود) در نظر گرفته و از این جنبه وارد شود. به بیان دیگر، ترس انسان را به اجتناب از خطر وادار می‌کند و لازمه اجتناب از خطری مثل جهنم این است که دشواری‌های راه نجات را تحمل کند و روشن است که راه نجات، انجام طاعت و ترک معصیت است.

پایه سوم - که صبر بر آن استوار است - زهد^{۷۰} است. انسان در صورتی می‌تواند در برابر دشواری‌های موجود در رسیدن به هدف، طمأنینه خود را حفظ کرده و دچار بی‌تابی نشود که میل شدید به امور منافی با هدف نداشته باشد؛ به عنوان نمونه کسی که حب شدید به مال و فرزند دارد، اگر از جهت مال یا فرزند دچار مصیبت شود، نمی‌تواند به این راحتی طمأنینه خود را حفظ کرده و دچار بی‌تابی نشود، ولی اگر علاقه و وابستگی شدید به دنیا نداشته باشد، راحت‌تر می‌تواند دشواری مصیبت را تحمل کرده و نفس را از بی‌تاب شدن مهار کند.

رابطه زهد با صبر و جزع را در روایت دیگری که به عنوان مواظظ حضرت عیسی علیه السلام نقل شده است نیز می‌تواند مشاهده کرد، در این روایت می‌خوانیم:

وَاجْعَلُوا قُلُوبَكُمْ بِيُوتَا لِلتَّقْوَى، وَلَا تَجْعَلُوا قُلُوبَكُمْ مَأْوَى لِلشَّهَوَاتِ؛ إِنَّ أَجْرَكُمْ عِنْدَ

۶۹. «بررسی پایه‌های روانشناختی و نشانگان صبر در قرآن»، ص ۱۵۶.

۷۰. زهد یعنی ضد محبت دنیا و مال (معراج السعاده، ص ۳۵۵).

الْبَلَاءُ لَا تُشَدُّكُمْ حُبًّا لِلدُّنْيَا، وَإِنَّ أَصْبَرَكُمْ عَلَى الْبَلَاءِ لَا زُهْدَكُمْ فِي الدُّنْيَا؛^{۷۱}

و دل های خویش را جایگاه شهوت ها نکنید. به راستی، بی تاب ترین شما هنگام
 بلا دنیا دوست ترین شماست و شکیباترین شما بر بلا بی رغبت ترین شما
 به دنیا است.^{۷۲}

بر اساس مضمون این روایت، بی تاب ترین فرد هنگام مواجهه با بلا کسی است که
 شدیدترین حب را به دنیا دارد و صبورترین فرد کسی است که بیشترین زهد را نسبت به
 دنیا دارد.

البته با توجه به معنای زهد و همچنین در نظر گرفتن روایات دیگر می توان گفت که زهد
 علاوه بر مصیبت، در ترک معصیت و انجام طاعت نیز می تواند به عنوان مکانیزم صبر عمل
 کند. طبیعی است کسی که شیفته کارهای حرام است، به راحتی نمی تواند دشواری هایی را
 که بر اثر ترک حرام به وجود می آیند تحمل کند. یا کسی که شیفته خوشگذرانی و راحت طلبی
 است تحمل دشواری های انجام اطاعت، برای او بسیار سخت خواهد بود. در روایتی به نقل
 از امیرالمؤمنین علیه السلام می خوانیم:

لَا زُهْدَ كَالزُّهْدِ فِي الْحَرَامِ؛^{۷۳}

هیچ زهدی مانند زهد در محرمات نیست.

از این روایت به خوبی می توان فهمید که زهد در مورد محرمات نیز جاری است. در
 روایت دیگری از آن امام بزرگوار نیز می خوانیم:

الزَّاهِدُ فِي الدُّنْيَا مَنْ لَمْ يَغْلِبِ الْحَرَامُ صَبْرَهُ، وَلَمْ يَشْغَلِ الْحَلَالُ شُكْرَهُ؛^{۷۴}

زاهد در دنیا کسی است که حرام بر صبرش غلبه نکند، حلال او را از
 شکرگزاری اش باز ندارد.

از این روایت نیز می توان چنین برداشت کرد که زهد نسبت به دنیا (از جمله لذت های
 دنیوی حرام) باعث می شود که صبر انسان در برابر محرمات شکست نخورد. به عبارت دیگر،
 وقتی که انسان نسبت به لذت های دنیوی از قبیل لذت های حرام بی رغبت باشد، می تواند
 در برابر محرمات طمأنینه خود را حفظ کرده و خود را از بی تاب شدن در برابر ترک لذت های

۷۱. تحف العقول، ص ۳۹۳.

۷۲. تحف العقول، ترجمه اتابکی، ۱۳۷۶ ش، ص ۳۹۹.

۷۳. نهج البلاغه (للصباحی صالح)، ص ۴۸۸.

۷۴. تحف العقول، ص ۲۰۰.

حرام نجات دهد.

سؤالی که در اینجا باقی می ماند، این است که زهد چگونه باعث می شود فرد به عاقبت خوشایند صبر تمرکز پیدا کرده و به سوی آن سوق داده شود؟ در پاسخ، این چنین می توان گفت که حب دنیا از جمله حب مال و لذت های حرام باعث می شود تمرکز فرد نسبت به عاقبت خوشایند صبر کمتر شده و به اموری روی آورد که با آن اهداف منافات دارد. از این رو، این ها مانع از توجه کافی به هدف پایانی خواهد شد، ولی زهد با برداشتن این مانع باعث می شود که تمرکز و توجه انسان به عاقبت خوشایند صبر آسان تر شود.

در مرتبه ای بالاتر، اگر انسان بتواند نسبت به امور ناپسند مثل گناه، تنفر داشته باشد، مسلماً راحت تر می تواند آنها را ترک کرده و در این راه مقاوم باشد. چه بسا روایت ذیل اشاره به همین مطلب باشد که می فرماید:

أَمَّا كَرَاهِيَةُ الشَّرِّ فَيَتَشَعَّبُ مِنْهُ الْوَقَارُ، وَالصَّبْرُ، وَالتَّصَرُّ، وَالِاسْتِقَامَةُ عَلَى الْمَنَاجِ، وَ الْمُدَاوِمَةُ عَلَى الرَّشَادِ، وَالْإِيمَانُ بِاللَّهِ، وَالتَّوْفَرُّ، وَالْإِخْلَاصُ، وَتَرْكُ مَا لَا يَعْنيهِ، وَالمُحَافَظَةُ عَلَى مَا يَنْفَعُهُ، فَهَذَا مَا أَصَابَ الْعَاقِلُ بِالْكَرَاهِيَةِ لِلشَّرِّ، فَطُوبَى لِمَنْ أَقَامَ بِحَقِّ اللَّهِ وَتَمَسَّكَ بِعُرَى سَبِيلِ اللَّهِ؛^{۷۵}

اما دستاوردهای بیزاری از کار بد: وقار، شکیبایی، مددکاری، استقامت بر راه راست، پی گیری راه درست، ایمان به خدا، حفظ آبروی دیگران، بی ریایی، ترک کارهای بیهوده و پاسداری از کارهای سود آور است؛ این هاست که در اثر بی زاری از کار بد نصیب خردمند می شود. پس خوشا به حال کسی که به حق خدا پایید و به رشته های راه خدا چنگ درزند.^{۷۶}

پایه چهارم صبر، انتظار مرگ است. کسی که مرگ را فراموش کرده یا خیال می کند که عمر او در این دنیا همیشگی است و یا احساس می کند که عمر او بسیار طولانی خواهد بود، دشواری های ترک گناه یا دشواری های بلا و انجام اطاعت برای او بسیار پرننگ تر می شود. روشن است کسی که تصور می کند وجود دشواری ها پایان ندارد یا بسیار طولانی است، تمرکز و توجه او بیشتر به سوی ابتدای راه که تلخ است سوق داده خواهد شد. در نتیجه، بی تاب شده و حفظ حالت طمأنینه در برابر دشواری های مصیبت، انجام واجبات و ترک معاصی برای او بسیار سخت خواهد بود. اما کسی که به یاد مرگ است و هر لحظه امکان می دهد که

۷۵. همان، ص ۱۸.

۷۶. تحف العقول، ترجمه حسن زاده، ۱۳۸۲ ش، ص ۳۳.

اجل او فرا رسد، توجه او بیشتر به پایان راه سوق داده می‌شود، در نتیجه، توان او در برابر دشواری بیشتر می‌شود. از این رو، چنین فردی راحت‌تر می‌تواند در انجام اعمال خیراقدام و ورزیده و از ترک آنها خودداری کند.

به بیان دیگر، نیز می‌توان رابطه این متغیر با صبر را تبیین و تحلیل کرد.

در قسمتی از روایتی که مفضل از امام صادق علیه السلام نقل می‌کند، چنین می‌خوانیم:

إِنْ كَانَ طَوِيلَ الْعُمُرِ ثُمَّ عَرَفَ ذَلِكَ وَتَقَى بِالْبَقَاءِ وَاتَّهَمَكَ فِي اللَّذَاتِ وَالْمَعَاصِي وَعَمِلَ عَلَى أَنَّهُ يَبْلُغُ مِنْ ذَلِكَ شَهْوَتَهُ ثُمَّ يَتُوبُ فِي آخِرِ عُمُرِهِ؛^{۷۷}

اگر انسان عمرش طولانی باشد و آن را بداند اطمینان به بقا پیدا می‌کند و در لذات و معاصی غرق می‌شود و به این تصور که در پایان عمر توبه خواهد کرد برای رسیدن به شهواتش تلاش می‌کند.

در قسمتی دیگر از این روایت بعد از این که امام علیه السلام چنین مسأله‌ای را نقد می‌کند، چنین آمده است:

فَكَانَ خَيْرَ الْأَشْيَاءِ لِلْإِنْسَانِ أَنْ يُسْتَرَّ عَنْهُ مَبْلَغُ عُمُرِهِ، فَيَكُونُ طُولَ عُمُرِهِ يَتَرَقَّبُ الْمَوْتَ، فَيُتْرَكَ الْمَعَاصِي وَيُؤْتَى الْعَمَلِ الصَّالِحِ.^{۷۸}

پس بهترین چیز برای انسان این است که مقدار عمرش بر او مخفی بماند تا در طول عمرش انتظار مرگ را داشته باشد در نتیجه معاصی را ترک کند.

کسی که یقین به طولانی بودن عمر خود دارد، در مواجهه با دشواری‌های ترک گناه یا انجام اطاعت ممکن است دو گزینه به ذهن او آید: ۱. این گونه دشواری‌ها و تلخی‌ها را تحمل کرده و بی‌تاب نشود تا در پایان عمر به عواقب خوشایند برسد؛ ۲. به جای تحمل دشواری‌ها مشغول لذت‌های حرام شود و در پایان عمر از طریق توبه هم گناهان را پاک کند و هم به همان عاقبت خوشایند برسد. در نتیجه، هم در طول عمر لذت خواهد برد و هم در پایان عمر. وقتی این دو گزینه در ذهن او حاضر شود، احتمالاً به سوی گزینه دوم سوق داده خواهد شد؛ ولی اگر زمان مرگ برای او نامعلوم باشد، نمی‌داند که آیا فرصت توبه پیدا خواهد کرد یا نه؟ در نتیجه، چون انتظار مرگ را دارد و امکان می‌دهد فرصت توبه را پیدا نکند، تصمیم می‌گیرد راه مطمئن‌تر را انتخاب کند؛ یعنی دشواری‌ها را تحمل کرده و به عاقبت خوشایند برسد.

۷۷. توحید المفضل، ص ۸۲.

۷۸. همان، ص ۸۳.

عقل و صبر

نکته مهمی که می‌تواند به نوعی مکمل مطالب فوق باشد، بررسی رابطه عقل و صبر است. این که آیا عقل نیز می‌تواند یکی از عوامل صبر تلقی شود و اگر عامل صبر باشد، آیا عاملی است که در عرض عوامل فوق قرار می‌گیرد یا این که به صورت طولی در مرتبه‌ای بالاتر قرار دارد؟

با مراجعه به برخی از متون روایی می‌توان گفت عقل نیز یکی از عوامل صبر است. در روایتی به نقل از کمیل بن زیاد آمده است:

سَأَلْتُ أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام عَنْ قَوَاعِدِ الْإِسْلَامِ مَا هِيَ، فَقَالَ: قَوَاعِدُ الْإِسْلَامِ سَبْعَةٌ، فَأَوَّلُهَا الْعَقْلُ وَعَلَيْهِ بُنِيَ الصَّبْرُ...^{۷۹}

از امیرالمؤمنین عليه السلام در مورد پایه‌های اسلام سؤال کردم که چیستند، فرمود: پایه‌های اسلام هفت چیز است. نخستین پایه آن عقل است و صبر بر آن بنا شده است.

در روایت دیگری به نقل از امام موسی کاظم عليه السلام در وصیتش به هشام می‌خوانیم:

إِنَّ الْعَاقِلَ الَّذِي لَا يَشْغَلُ الْحَلَالَ شُكْرَهُ وَلَا يَغْلِبُ الْحَرَامُ صَبْرَهُ؛^{۸۰}

همانا عاقل کسی است که حلال او را از شکرگزاری باز ندارد و حرام بر صبرش غلبه نکند.

در روایت اول به صراحت، عقل بنیاد صبر معرفی شده است و بر طبق روایت دوم، یکی از خصوصیات عاقل این است که صبرش آن قدر قوی باشد که مغلوب حرام نشود. با توجه به این که عاقل بودن در این روایت لحاظ شده است، به نظر می‌رسد که فرد عاقل، به خاطر داشتن عقل است که توانایی صبر بر حرام پیدا می‌کند، از این رو، می‌توان عقل را عامل صبر دانست.

سؤال دیگر، این است که مرتبه عقل در میان سایر عوامل چیست؟ آیا هم ردیف آنها تلقی می‌شود یا در مرتبه‌ای بالاتر از آنها قرار می‌گیرد؟ برای رسیدن به پاسخ، مناسب است از مفهوم عقل و تحلیل آن استفاده گردد. یکی از محققان، بعد از بررسی روایی مفهوم عقل، چنین بیان می‌کند:

۷۹. تحف العقول، ص ۱۹۶.

۸۰. همان، ص ۳۸۶.

از مجموع روایت‌ها برمی‌آید که در تحلیل معنای عقل دو نکته را باید در نظر گرفت: نخست، این که عقل از جنس فهم و شناخت است؛ و دوم اینکه بازدارنده و مهارکننده است. شاید بتوان گفت که عقل «نیروی بازداری - شناختی» است.^{۸۱}

البته این توضیح را نیز باید افزود که عقل ماهیتی مرکب از دو مفهوم (شناخت و بازدارندگی) که در کنار یکدیگر و به صورت انضمامی قرار داشته باشند نیست، بلکه به گونه‌ای به هم آمیخته‌اند که از یکدیگر قابل تفکیک نبوده و ماهیتی واحد یافته‌اند. در این صورت، نه شناخت از بازدارندگی جداست و نه بازدارندگی از شناخت و این دو در عین دوگانگی، وحدت یافته و ماهیت جدید پیدا کرده‌اند.^{۸۲}

نکته دیگری که باید افزود، رابطه تقوا و عقل است. به نظر می‌رسد تقوا به بعد بازداری عقل اشاره دارد و علمی که در معارف دین از آن به عنوان نور یاد می‌شود و در رفتار انسان اثرگذار است، همان بعد شناختی عقل است. پس می‌توان گفت عقل آمیزه‌ای از تقوا و علم است و تقوا و علم، عقل تجزیه شده‌اند.^{۸۳}

نکته سومی که می‌تواند تکمیل‌کننده مطالب فوق باشد، رابطه حزم و تقوا است. همانطور که قبلاً روشن شد حزم نوعی خویش‌تنداری است. این خویش‌تنداری به سبب توجه و تمرکز در عاقبت امور ایجاد می‌شود. در واقع می‌توان گفت حزم یکی از عوامل بازداری است و می‌تواند تحت تقوا و در نتیجه عقل قرار گیرد. برخی از روایات را نیز می‌توان به عنوان شاهد ذکر کرد. در قسمتی از خطبه منقول از علی علیه السلام می‌خوانیم:

لَا يَكُونُ الْمُسْلِمُ مُسْلِمًا حَتَّى يَكُونَ وَرِعًا، وَلَنْ يَكُونَ وَرِعًا حَتَّى يَكُونَ زَاهِدًا، وَلَنْ يَكُونَ زَاهِدًا حَتَّى يَكُونَ حَازِمًا، وَلَنْ يَكُونَ حَازِمًا حَتَّى يَكُونَ عَاقِلًا.^{۸۴}

این روایت دلیل خوبی برای اثبات این مطلب است که عقل می‌تواند باعث حزم در کارها شود. در این روایت، زاهد بودن مسلمان، منوط به داشتن حزم و حازم بودن او منوط به عاقل بودنش شده است. این روایت علاوه بر مطلب فوق، می‌تواند شاهد این مسأله نیز باشد که مرتبه زهد بعد از حزم قرار دارد.

۸۱. اخلاق پیرومی حدیثی، ص ۵۹.

۸۲. همان، ص ۷۷.

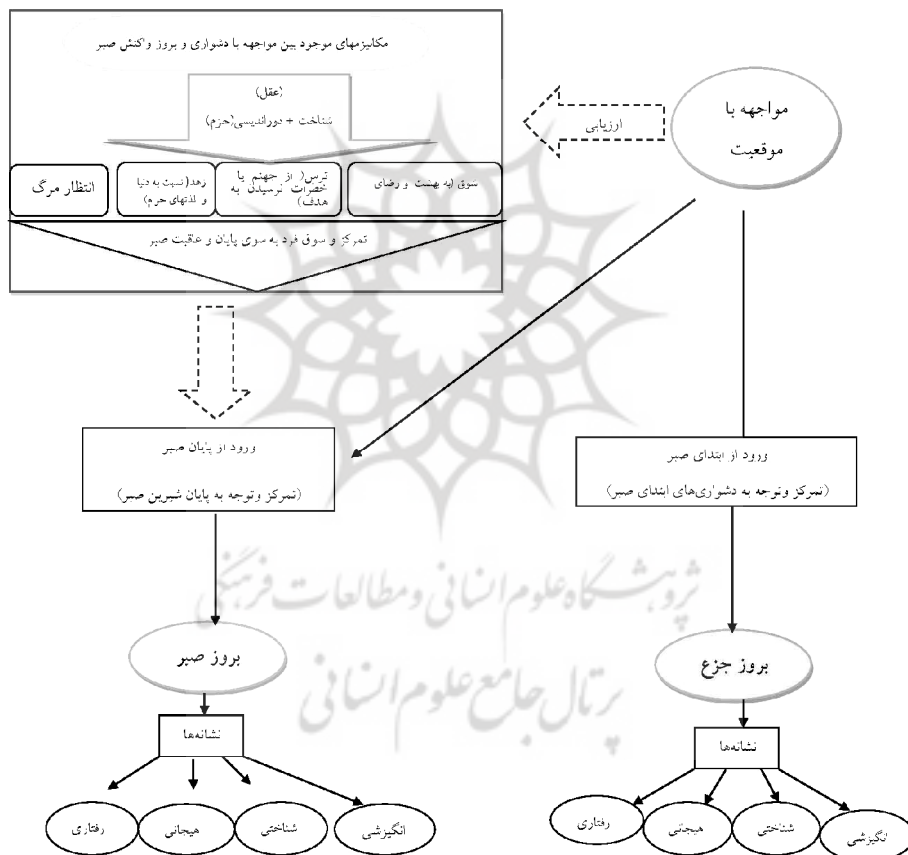
۸۳. همان، ص ۱۹۷.

۸۴. تحف العقول، ص ۱۰۰.

به طور خلاصه، می‌توان گفت که عقل به نوعی دربرگیرنده یقین و حزم است. از این رو، به نظر می‌رسد که با ذکر عامل یقین و حزم، نیازی به آوردن عقل به عنوان عامل مجزا نیست. به عبارت بهتر، عقل با توجه به شناخت یقینی و بازدارنده از طریق حزم، موجب شکل‌گیری و تقویت صبر می‌شود. در واقع، شاید بتوان گفت عقلی که عامل صبر است، به نوعی در این دو عامل تجزیه شده است.

در نهایت، فرایند شکل‌گیری صبر را همان طور که در شکل ۲ آمده است، می‌توان ترسیم نمود:

شکل ۲: فرایند شکل‌گیری صبر



نتیجه

در بررسی مفهوم صبر روشن شد که صبر عبارت است از: «حفظ طمأنینه در برابر دشواری‌ها و مهار مستمر نفس از بی‌تاب شدن».

در تبیین فرایند، نتیجه گرفته شد که فرایند اصلی در تحقق صبر و ورود از پایان شیرین آن است؛ یعنی انسان در صورتی موفق به صبر می‌شود که به جای تمرکز به تلخی‌های ابتدای صبر، به امور خوشایند که بر اثر آن محقق می‌شود (از قبیل رسیدن به بهشت، رهایی از خطرات و...)، تمرکز و توجه کند. همچنین بیان شد که در روند شکل‌گیری صبر، سه مرحله وجود دارد: ۱. مواجهه با دشواری، ۲. ارزیابی و فعال شدن عوامل، ۳. بروز واکنش صبر (که دارای آثاری یا نشانه‌هایی در رفتار، هیجان و شناخت است). عواملی که در مرحله دوم باعث تمرکز و سوق انسان به عاقبت خوشایند صبر می‌شود، عبارت‌اند از شناخت و حزم. بر اثر شناخت و حزم چهار مکانیزم در انسان محقق می‌شود که عبارت‌اند از شوق، ترس، زهد و انتظار مرگ. این عوامل باعث می‌شود که انسان سختی‌ها و دشواری‌های موجود در دستیابی به هدف را تحمل کرده و بی‌تاب نشود.

در پایان، پیشنهاد می‌شود با توجه به فرایند و عواملی که بیان شد، به بررسی و استخراج تکنیک‌هایی جهت ایجاد یا تقویت صبر پرداخته شود. در صورتی که تکنیک‌ها کشف و تبیین گردد، می‌توان آنها را به صورت بسته کاربردی تدوین نموده و در زمینه‌های اخلاقی و روانشناسی به کار برد.

کتابنامه

- اخلاق پیرومی حدیثی، عباس پسندیده، تهران: سمت، ۱۳۸۸ ش.
- اصول الکافی، محمد بن یعقوب کلینی، ترجمه سید جواد مصطفوی، تهران: کتاب فروشی علمیه اسلامیة.
- بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، محمد باقر مجلسی، بیروت: دار إحياء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق.
- بیان المعانی، ملاحویش عبدالقادر آل غازی، دمشق: مطبعة الترقی، ۱۳۸۲ ق.
- پاداش نیک‌ها و کیفر گناهان، محمد بن علی بن بابویه، ترجمه: محمد علی مجاهدی، قم، انتشارات سرور، ۱۳۸۱ ش.
- تاج العروس من جواهر القاموس، سید محمد مرتضی حسینی زبیدی، محقق/مصحح علی شیری، بیروت: دارالفکر للطباعة و النشر و التوزیع، ۱۴۱۴ ق.
- تحف العقول عن آل الرسول ﷺ، حسن بن علی بن حسین بن شعبه حرانی، قم: جامعه مدرسین، ۱۴۰۴ ق/ ۱۳۶۳ ش.

- التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، حسن مصطفوی، تہران: بنگاہ ترجمہ و نشر کتاب، ۱۳۶۰ ش.
- تحقیق و پژوهش در علوم رفتاری، مهدی شریعتمداری، تہران: کوہسار، ۱۳۸۸ ش.
- تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، عبد الواحد بن محمد تمیمی آمدی، قم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، ۱۳۶۶ ش.
- تفسیر المحيط الأعظم والبحر الخضم، سید حیدر آملی، تحقیق: سید محسن موسوی تبریزی، تہران: سازمان چاپ و انتشارات وزارت ارشاد اسلامی، ۱۴۲۲ ق.
- توحید المفضل، مفضل بن عمر، محقق / مصحح: کاظم مظفر، قم: داوری، سوم، بی تا.
- ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، محمد بن علی بن بابویہ، قم: دار الشریف الرضی للنشر، ۱۴۰۶ ق.
- جامع الاخبار، تاج الدین محمد بن محمد بن حیدر شعیری، قم: انتشارات رضی، ۱۳۶۳ ش.
- الخصال، محمد بن علی بن بابویہ، قم: جامعہ مدرسین، ۱۳۶۲ ش.
- رسائل فیض کاشانی، محمد محسن فیض کاشانی، تہران: مدرسہ عالی شہید مطہری، ۱۴۲۹ ق.
- شرح آقا جمال الدین خوانساری بر غرر الحکم و درر الکلم، آقا جمال محمد بن حسین خوانساری، تہران، دانشگاه تہران، ۱۳۶۶ ش.
- شمس العلوم و دواء کلام العرب من الکلوم، نشوان بن سعید حمیری، بیروت: دار الفکر المعاصر، ۱۴۲۰ ق.
- علل الشرائع، محمد بن علی بن بابویہ، محمد بن علی بن بابویہ، قم: کتاب فروشی داوری، ۱۳۸۵ ش / ۱۹۶۶ م.
- عیون الحکم و المواعظ، علی بن محمد لیثی واسطی، قم: دار الحدیث، ۱۳۷۶ ش.
- فرهنگ فقہ مطابق مذهب اهل بیت علیہم السلام، جمعی از پژوهشگران (زیر نظر سید محمود ہاشمی شاهرودی)، قم: مؤسسہ دائرۃ المعارف فقہ اسلامی بر مذهب اهل بیت علیہم السلام، ۱۴۲۶ ق.
- القاموس الفقہی لغۃ واصطلاحاً، ابوجیب سعدی، دمشق - بیروت: دار الفکر، دوم، ۱۴۰۸ ق.
- الکافی، محمد بن یعقوب کلینی، تہران، دار الکتب الإسلامیة، ۱۳۶۲ ش.
- الکافی، محمد بن یعقوب کلینی، قم: دار الحدیث، ۱۴۲۹ ق.
- کشف الغمۃ فی معرفۃ الأئمة (ط - القدیمۃ)، علی بن عیسیٰ اربلی، تبریز: بنی ہاشمی، ۱۳۸۱ ق.
- لسان العرب، محمد بن مکرم بن منظور، بیروت: دار الفکر للطباعة و النشر و التوزیع، دار

- صادر، ۱۴۱۴ق.
- مجمع البحرين، فخرالدين طريحي، تحقيق: سيد احمد حسيني، تهران: كتابفروشي مرتضوي، ۱۳۷۵ش.
- المحيط في اللغة، كافي الكفاة صاحب بن عباد، محقق / مصحح: محمد حسن آل ياسين، بيروت: عالم الكتاب، ۱۴۱۴ق.
- مرآة العقول في شرح أخبار آل الرسول، محمد باقر مجلسي، تهران: دار الكتب الإسلامية، ۱۴۰۴ق.
- مشكاة الأنوار في غرر الأخبار، علي بن حسن طبرسي، نجف: المكتبة الحيدرية، ۱۳۸۵ق / ۱۹۶۵م / ۱۳۴۴ش.
- مصباح الشريعة، منسوب به امام جعفر صادق عليه السلام، بيروت: اعلمي، ۱۴۰۰ق.
- المصباح المنير في غريب الشرح الكبير للرافعي، احمد بن محمد فيومي، قم: منشورات دار الرضي، بي تا.
- معاني الأخبار، محمد بن علي بن بابويه، قم: دفتر انتشارات اسلامي وابسته به جامعه مدرسين حوزه علميه قم، ۱۴۰۳ق.
- معجم مقائيس اللغة، ابوالحسين احمد بن فارس بن زكريا، قم: انتشارات دفتر تبليغات اسلامي حوزه علميه قم، ۱۴۰۴ق.
- معراج السعاده، احمد نراقي، قم: هجرت، ۱۳۸۴ش.
- مفردات ألفاظ القرآن، حسين بن محمد راغب اصفهاني، لبنان: دار العلم - سوريه: الدار الشامية، اول.
- المفردات في غريب القرآن، حسين بن محمد راغب اصفهاني، تحقيق: صفوان عدنان داودي، دمشق: دار الشامية - بيروت: دار العلم، اول، ۱۴۱۲ق.
- نهج البلاغة (للصبحي صالح)، محمد بن حسين رضي، قم: هجرت، ۱۴۱۴ق، ۱۴۰۸ق.
- «بررسی پایه‌های روانشناختی و نشانگان صبر در قرآن»، نجیب الله نوری، روانشناسی و دین، سال اول، شماره چهارم، ص ۱۴۳-۱۶۸.
- «مبانی نظری و کاردهای روانی اجتماعی صبر»، احمد ایزدی طه، احمد برجعلی، علی دلاور و حسین اسکندری، مجله مصباح، تعلیم و تربیت اسلامی (۹)، سال ۱۷، پیاپی ۷۸، ص ۱۰۳-۱۳۰.
- Dudley, Kenneth C. (2003), *Empirical Development of a Scale of Patience*. - Morgantown, West Virginia, (Dissertation submitted to the College of Human Resources and Education at West Virginia University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy in Counseling Psychology).