

## صبر

### مقدمه:

بشر امروز در دنیایی به سر می برد که از رویدادهای تنیدگی های گوناگون اجتماعی، محیطی، شغلی، خانوادگی، ناکامی ها و... رنج می برد. این در حالی است که رفاه حاصل از پیشرفت فناوری، افزایش روحیه راحت طلبی و کاهش ظرفیت تحمل را در او موجب شده است. در چنین شرایطی، برخورداری از ویژگی صبر توان درونی انسان را ارتقا می بخشد؛ زیرا خویشتن داری مستلزم مدیریت و مهار احساسات است و افراد خویشتن دار از ثبات هیجانی بیشتری برخوردار خواهند بود. این امر کارایی آنان را در حیطه های گوناگون زندگی افزایش می دهد. با توجه به کارایی های گوناگون صبر در زندگی معنوی و مادی انسان، پژوهش در مورد آن ضروری می نماید. به رغم اینکه در منابع دینی، صبر جایگاه بزرگی دارد، اما چون با رویکرد روان شناختی بدان پرداخته نشده، کارکردها و پایه های روان شناختی آن مورد پژوهش قرار گرفته است.

### مفهوم شناسی صبر

مفهوم «صبر» از چهار زوایه قابل توجه است: نخست اینکه چه معادل هایی در روان شناسی برای صبر می توان یافت. دوم اینکه در منابع اسلامی چه تعاریفی برای صبر ارائه شده است. سوم، با توجه به تعاریف گوناگون اخلاقی و آموزه های دینی، چه تعریفی انتخاب می شود. چهارم، رابطه صبر با مفاهیم دیگر اسلامی چگونه است.

## الف. واژه های معادل صبر در روان شناسی

خویشتن داری، خود مهارگری، خودگردانی، کنترل تکانه، سرسختی، تحمل

### ب. تعاریف صبر در منابع دینی

*عزالی و خواجه عبدالله انصاری* صبر را یک منزل و مقام در سیر و سلوک می دانند و گفته اند: مقام و منزل از سه چیز شکل می گیرد: معارف، احوال و اعمال. معارف و شناخت ها اصل و ریشه هستند که سبب به وجود آمدن حال می شوند و حال سبب پیدایش عمل می شود. شناخت ها مانند درختان، حال ها مانند شکوفه ها و اعمال مانند میوه ها هستند. از نظر آنان، صبر مرکب از معرفت و حال است که عمل نتیجه آن است.

### انواع صبر بر حسب اختلاف موارد و اسامی:

۱ - صبر جسمانی: یعنی (پذیرفتن مشقت های مطابق با شرع) شامل:

▫ صبر فعال (انجام عبادات و کارهای سخت)

▫ صبر انفعالی (تحمل صدمات و کتک)

۲ - صبر نفسانی: (شکیبایی در برابر تمایلات نفسانی و خودداری از هوی و هوس)

این صبر، مورد نظر اسلام است و نام های متفاوت به خود می گیرد.

### اقسام صبر:

۱ - آنچه موافق طبع و خواهش است: مثل انواع نعمتها و رفاه که اگر در مقابل آنها صبر کند به آنها وابسته شده و دل می

بندد و مغرور و سرکش می شود.

۲ - آنچه بر طبق مصلحت و خواهش نیست: سه قسم است:

الف - اموری که در اختیار و به اراده اوست مثل انجام عبادات و ترکی معاصی، که در اعمال عبادی در سه حال به صبر نیاز است:

▫ حال قبل از انجام عمل (خالص کردن نیت)

▫ حال انجام عمل: (حضور قلب و یاد خدا)

▫ حال بعد از عمل: (ریا نکردن و مغرور نشدن)

ب - اموری که ورودشان از اختیار و قدرت او خارج است ولی می تواند آنها را دفع کند مانند اذیت و آزاری که از دیگران به او می رسد و او می تواند مکافات کند اما صبر می کند و آنها را می بخشد و انتقام نمی گیرد.

ج - اموری که در آنها هیچ اختیار و قدرتی برای بنده نیست مثل بلاها، (که با سرمایه یقین و ایمان به پروردگار و حکمت و مصلحت او می توان بر آنها صبر کرد)

### میدان های صبر (میدان تکامل):

۱ - صبر بر انجام تکالیف: وظایف واجب و عمل به قوانین برای نفس سرکش انسان مشکل است و انسان باید در برابر وسوسه های نفس مبارزه و مقاومت کند و به تکالیف خود عمل کند (که همراه با شوق طبیعی به حرکت و تلاش می باشد).

۲ - صبر در برابر معصیت: (غریزه و تمایلات ایزاری است برای حرکت و تلاش انسان و گناه ناشی از انحراف و طغیان این غریزه است و صبر یعنی مقاومت در برابر این انحراف که این پایداری از همه دشوارتر است چرا که منحرف نشدن، در جهت عکس غریزه و جاذبه های

طبیعی بشر است و لذا این صبر فضیلت بیشتری دارد. چون مثلاً پول دوستی، مقام دوستی و... از حد خود فراتر رفته و هدف واقع می شود نه وسیله.

۳ - صبر در مصیبت و ناملايمات: (دنيا دار بلاست و مصیبتها و مشکلات برای امتحان انسانهاست که تا چه میزان ایمان دارند. هنگامه بلاها دل های کوچک ضحه و زاری می کنند که کشش غریزی انسانی است و عاطفه سرکش بر انسان تعمیم می کند و صبر و تسلیم نشدن در برابر آن موجب تقویت عزم و اراده انسان می شود).

### انواع صبر:

۱ - مرتبه صبر عوام ۲ - صبر پرهیزگاران ۳ - صبر اهل معرفت و محبت ۴ - صبر ممدوح ۵ - صبر مذموم ۶ - صبر فاقد ارزش

۱ - اینکه انسان بخواهد در نزد مردم اظهار مسلط بودن بر نفس بکند و قوی دل به حساب آید (مرتبه صبر عوام ۲) - انگیزه صبر، دستیابی به ثواب و رحمت و رسیدن به درجات والای اخروی است (صبر پرهیزگاران) ۳ - انگیزه صبر، التفات و توجه خداوند است اگرچه از طریق بلا باشد بنابراین از آنچه به او می رسد بهجت و سرور می یابد (صبر اهل محبت و معرفت) ۴ - صبر ممدوح: که همان صبر جمیل است در انسانهایی وجود دارد که ظرفیت و سعه صدر زیاد دارند و ایمان آنها به گونه ای است که در برابر حوادث غافلگیر نشده و صبر آنها لبریز نمی شود و ناسپاسی و بی تابی از خود نشان نمی دهند. ۵ - صبر مذموم: برداشت غلط عوام از صبر است که صبر را جز تسلیم شدن در برابر حوادث و جریانهای منحرف جامعه نمی دانند و سلطه بیگانه را بر خود می پذیرند

و در برابر ظلم و هجوم سکوت می کنند که این عدم مسئولیت است.

### ضرورت صبر از دیدگاه آیات:

حکم صبر در شریعت : قرآن حکم صبر را به سه علت واجب می داند:

۱ - در بسیاری از آیات امر به صبر شده که نشانه وجوب می کند.

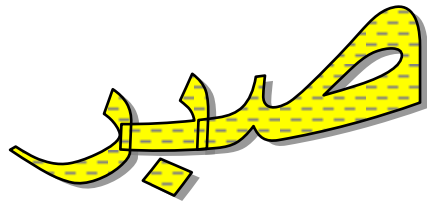
۲ - در بسیاری از آیات آنچه مقابل صبر قرار بگیرد و رفتار و حرکتی که در آن صبر نباشد نهی شده است.

۳ - قرآن سعادت دنیوی و اخروی را در سایه صبر معرفی کرده و آنچه که سعادت انسان به آن وابسته باشد امری واجب است اما در مکروهات صبر مستحب است و نیز در هنگام انجام مستحبات.

صبر در جایی کاربرد دارد که درد و رنج به گونه ای است که انسان از عهده درمان آن بر نیاید.

ایمان خیالی نزد خدا پاداش ندارد بلکه در عمل باید متابعت اعضا و جوارح را در پی داشته باشد تا مستحق پاداش شود. فرشتگان و خداوند بر صابران درود می فرستند و خداوند فهم و درک آیات را مخصوص شکیبایان معرفی می کند.

## بسم الله الرحمن الرحيم



گرد آورنده: مریم برجیان، کارشناس ارشد

اداره مشاوره

### منابع:

- راه روشن، مولی محسن فیض کاشانی  
محمد کریم خداپناهی، انگزش و هیجان

دانشگاه علوم پزشکی بوشهر

اداره مشاوره