

مبانی دینی و تحلیل روان‌شناختی «صبر» با تکیه بر آیات قرآن کریم

فریده حسین ثابت*

استادیار دانشگاه علامه طباطبائی تهران

(تاریخ دریافت: ۱۳۹۱/۱۲/۱۲، تاریخ تصویب: ۱۳۹۲/۴/۲۴)

چکیده

انسان اگر صبور نباشد، نمی‌تواند در برابر حوادث و ناملایمات کوبنده زندگی دوام آورد و سلامت روانی خود را حفظ کند و چه بسا در معرض اختلالات روانی قرار می‌گیرد. «صبر» مقاومت در برابر ناملایمات و دشواری‌های روزگار و موانع درونی است. میزان «صبر» افراد در طی زندگی و در اثر حوادث مختلف می‌تواند کم یا زیاد شود. از این رو، آموزش «صبر» اهمیت پیدا می‌کند. در قرآن کریم نیز برای آموزش صبر از روش‌هایی چون دستور صریح، بیان فواید «صبر»، سفارش یکدیگر به «صبر» و ارائه الگو استفاده شده است. از دیدگاه روانشناسی می‌توان از روش‌هایی چون تقویت تفکیکی، تنش‌زدایی، خودآموزش‌دهی و سرمشق‌گیری و همانندسازی استفاده کرد. از جمله پیامدهای صبر دستیابی به حقیقت، افزایش قدرت مقابله با حوادث، ایجاد تعادل روانی، آسان شدن سختی‌ها و مهربورزی می‌باشد. سخت‌رویی از مفاهیم مشابه با «صبر» در روانشناسی است، اما در واقع، با آن متفاوت است. «صبر» از طریق توجه به تمام رویدادهای مثبت و منفی که در طی ناملایمات رخ می‌دهد، کاهش ادراک ناکارآمدی و غلبه بر موانع و به تبع آن، شکوفایی باعث کاهش اضطراب می‌شود. همچنین «صبر» از طریق افزایش تلاش برای رفع موانع، مواجهه با تقویت‌کننده‌های مثبت را زیاد می‌کند و از طریق کاهش و تغییر ارزیابی منفی نسبت به جهان، کاهش درماندگی و افزایش مهربورزی باعث کاهش افسردگی می‌شود. «صبر» می‌تواند مهربورزی بین انسانها را تقویت کند و آنان را از خودخواهی به سمت دگرخواهی سوق دهد. «صبر» از طریق افزایش مهربورزی و یادآوری نعمت‌های پروردگار در زمان سختی منجر به افزایش شادکامی می‌شود.

واژگان کلیدی: قرآن کریم، صبر، سلامت روانی، روانشناسی دین، سخت‌رویی، آموزش.

مقدمه

«صبر» در قرآن مجید به شهادت آیات قرآن به معنای «ثبات و استحکام و قدرت مقاومت روح» است؛ مقاومت در سختی انجام وظیفه، مقاومت در برابر تحریکات داخلی نفسانی و مقاومت در برابر ناملایمات روزگار (ر.ک؛ مطهری، ۱۳۸۶). انسان برای مقابله با حوادث و ناملایمات زندگی، در عین حال حفظ سلامت روانی خویش و توانایی ادامه حیات پُر شور و نشاط، نیازمند صبر است، به طوری که باید در هیچ شرایط تسلیم موانع نشود و با درایت و تلاش گِره‌ها را بگشاید. راغب اصفهانی در کتاب مفردات «صبر» را اینگونه توضیح می‌دهد: «وادر نمودن خود به آنچه که عقل و دین اقتضا می‌کند و بازداشتن از آنچه عقل و دین نهی می‌کند» (راغب اصفهانی، ۱۳۸۵: ۲۱۶). با توجه به این تعریف، صبر دارای دو جنبه سلبی و ایجابی است. جنبه سلبی یا بازدارندگی شامل مفهوم کنترل و مهار است که از هذر رفتن انرژی‌های روانی فرد جلوگیری می‌کند و جنبه ایجابی (هدایت‌گر) شامل مفهوم جهت دادن و تقویت جنبه‌های همگراست که منجر به اهتمام در امر واحدی می‌شود.

جلب خشنودی خدا در صبر از اجزای جدایی‌ناپذیر صبر است. این مفهوم از آیه ۲۲ سوره مبارکه رعد نیز استنباط می‌شود: «وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ...» و آنها که به خاطر دستیابی و رسیدن به ذات پروردگارشان شکیبایی می‌کنند...». این جمله دلیل روشنی است بر اینکه صبر و شکیبایی و به طور کلی هر گونه عمل خیر در صورتی ارزش دارد که «ابتغاء وجه الله» و برای خدا باشد و اگر انگیزه‌های دیگری از قبیل ریاکاری و جلب توجه مردم و یا ارضای غرور خود در آن دخالت داشته باشد، بی‌ارزش است و هیچ یک از این امور دلیل بر کمال نفس انسانی نیست. اما هنگامی که انسان به خاطر اطاعت فرمان خدا و به خاطر اینکه هر حادثه‌ای در زندگی رخ می‌دهد، دلیل و حکمت دارد، صبر و استقامت به خرج دهد، آنچنان که عظمت حادثه را در هم شکند و از گشودن زبان به کفران و آنچه دلیل به جزع است خودداری کند، این همان صبری است که در آیه فوق بدان اشاره شده است و ابتغاء وجه الله محسوب می‌شود (ر.ک؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۱: ۱۸۹-۱۸۸).

لازم به ذکر است که منظور از صبر در دیدگاه اسلام، تحمّل عاجزانه نیست و معنی حقیقی آن استقامت در گُوران حوادث و در برابر گناهان و شداید می‌باشد که باعث ایجاد روحیه قوی در راه اهداف عالیّه انسانی و انجام وظیفه می‌شود. بنابراین، صبر در اصل به معنی عزم قوی برای انجام کار و ادامه کار با پشتکار و استقامت خلل‌ناپذیر است. به این موضوع در آیه ۶۶ از سوره مبارکه انفال اشاره شده است که می‌فرماید: «فَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مِّنْ صَابِرَةٍ يَغْلِبُوا مِثْلَيْنِ وَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ أَلْفٌ يَغْلِبُوا أَلْفَيْنِ بِإِذْنِ اللَّهِ وَاللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ» هرگاه صد نفر با استقامت از شما باشند، بر دویست نفر پیروز می‌شوند، و اگر یک‌هزار نفر باشند، بر دو هزار نفر به فرمان خدا غلبه خواهند کرد، و خدا با صابران است». همچنین در احادیث زیر نیز چنین مقام را می‌توان مشاهده کرد؛ از آن جمله: امام علی (ع) می‌فرماید: «با صبر و حُسنِ یقین پیشامدهای سخت

را از خودت دفع کن» (مجلسی، ۱۴۰۲ق، ج ۶: ۱۲۶). یا در موضع دیگر از آن حضرت نقل شده است که می‌فرماید: «صبر مبارزه با حوادث است» (آمدی، ۱۳۷۷: ۶۰۶).

(۱) جَزَع؛ نقطه مقابل صبر

نقطه مقابل «صبر» را «جَزَع» به معنای «بی‌تابی» می‌دانند، به گونه‌ای که انسان در برابر حوادث زانو زند، مأیوس شود، از تلاش برای رسیدن به هدف چشم‌پوشی کند و دچار اضطراب و نگرانی گردد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷، ج ۲: ۲۵۹). قرآن مجید در آیات ۱۹-۲۱ از سوره مبارکه معارج، انسان را اینگونه معرفی می‌فرماید: «إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا * إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا * وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا: به یقین انسان حریص و کم‌طاقت آفریده شده است. * هنگامی که بدی به او رسد، بی‌تابی می‌کند * و هنگامی که خوبی به او رسد، مانع دیگران می‌شود (و بخل می‌ورزد)». امام علی (ع) نیز می‌فرماید: «مَنْ لَمْ يَنْجُهِ الصَّبْرُ أَهْلَكَهُ الْجَزَعُ: کسی که صبر او را نجات ندهد، بی‌تابی او را هلاک خواهد کرد» (مجلسی، ۱۴۰۲ق، ج ۶۸: ۹۶).

در قرآن کریم نیز ضعف و تسلیم در مقابل صبر قرار گرفته است. خداوند متعال در آیه ۱۴۶ از سوره مبارکه آل عمران می‌فرماید: «وَكَايْنٍ مِّنْ نَّبِيٍّ قَاتِلٌ مَّعَهُ رِبِّيُّونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ: چه بسیار پیامبرانی که مردان الهی فراوانی به همراه آنان جنگ کردند. آنها هیچ‌گاه در برابر آنچه در راه خدا به آنان می‌رسید، سُست و ناتوان نشدند (و تن به تسلیم ندادند)؛ و خداوند استقامت‌کنندگان را دوست دارد».

از سویی، «صبر» و «عجله» نیز در برابر هم قرار می‌گیرند؛ به عنوان نمونه علی (ع) می‌فرماید: «صبر [در برابر حوادث، مایه] پیروزی و شتاب [در کارها، پایه] خطر است» (آمدی، ۱۳۷۷: ۶۰۶).

(۲) ضرورت صبر

برای رسیدن به هدف و نگهداری آن صبر ضرورت دارد. کسی که دارای شجاعت و پاکدلی است، اگر در نگهداری آن استقامت نکند، آن را از دست خواهد داد و کسی که با مبارزه و کوشش، گوهر گرانبهایی را به دست آورد، البته صبر بر نگهداری آن را خواهد داشت، ولی کسانی که بر اثر تصادف به نعمتی می‌رسند، به سختی می‌توانند آن را حفظ کنند و چیزی نخواهد گذشت که آن را از کف خواهند داد. انسانی که دارای صبر و صبور باشد، دوری راه و موانع بزرگ در همت او تأثیری نخواهد داشت. آن‌قدر پایداری می‌کند تا بر موانع چیره شود، به مقصد خود برسد و بعد از رسیدن به مقصد، نیروی بیشتری ذخیره خواهد کرد، چون راه مبارزه با حوادث را آموخته، نیز در اثر داشتن صبر، نیرومندتر شده است (ر.ک؛ صدر، ۱۳۷۷: ۳). بنابراین، رنج‌ها، سختی‌ها و فشارهایی که به انسان می‌رسد، جزء اجتناب‌ناپذیر زندگی و از سنت‌های پروردگار می‌باشد و از این روست که خداوند در آیه شریفه ۱۵۵ از

سوره بقره می‌فرماید: «وَلْيَبْلُغْكُمْ بَشْيَءٌ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ: قَطْعاً هُمْ شَمَا رَا بَا چیزی از ترس، گرسنگی، و کاهش در مالها و جانها و میوه‌ها آزمایش می‌کنیم، و بشارت ده به شکیبایان و استقامت‌کنندگان».

۳) انواع صبر

پیامبر گرامی اسلام (ص) در روایتی صبر را سه گونه معرفی فرموده‌اند و می‌فرمایند: «صبر بر سه قسم است: صبر در مصیبت، صبر بر طاعت و صبر از گناه» (کلینی، ۱۳۸۲، ج ۲: ۹۱) که «صبر بر طاعت یعنی شکیبایی در برابر مشکلاتی که در راه طاعت وجود دارد، صبر بر معصیت یعنی ایستادگی در برابر انگیزه‌های نیرومند و محرک گناه و صبر بر مصیبت یعنی پایداری در برابر حوادث تلخ و ناگوار و عدم برخورد انفعالی و ترک بی‌تابی» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷، ج ۲: ۲۵۶).

۴) تغییرپذیری میزان صبر

پرسش‌هایی که در این زمینه می‌توان مطرح کرد این است که آیا میزان صبر در طول زمان و در گستره عمر تغییر می‌کند؟! آیا انسان در تمام شرایط و صحنه‌های زندگی به میزان مشابه‌ای از خود شکیبایی نشان می‌دهد؟! آیا وی در یک موقعیت مشابه در زمان‌های متفاوت صبوری یکسانی از خود نشان می‌دهد؟!.

با دقت در احادیث و آیات قرآن می‌توان به پاسخ این سؤال‌ها دست یافت، چنان‌که حضرت علی (ع) در یک مورد اظهار می‌دارند که صبرم کم شد (و نمی‌فرمایند صبرم تمام شد) و آن در وقت تدفین همسر بزرگوارشان، حضرت زهرا، علیهاالسلام، است. بر اساس خطبه ۲۰۲ از نهج‌البلاغه، زمانی که آن حضرت خواست پیکر زهرا (س) را دفن نماید، خطاب به پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «ای پیامبر! به دادم برس که صبرم کم شد». از این ماجرا و کلام امیرالمؤمنین علی (ع) می‌توان نتیجه گرفت که میزان صبر انسان قابل تغییر است و میزان آن می‌تواند در طی زمان و با وقوع حوادث کم شود (ر.ک؛ نهج‌البلاغه / خ ۲۰۲).

از سوی دیگر، در آیه ۲۵۰ از سوره مبارکه بقره آمده است: «وَلَمَّا بَرَزُوا لِجَالُوتَ وَجُنُودِهِ قَالُوا رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ: و چون با جالوت و سپاهیان‌ش روبرو شدند، گفتند: پروردگارا! به ما صبر عطا فرما و قدم‌های ما را استوار ساز و بر گروه کافران پیروز فرما». با توجه به این آیه درمی‌یابیم که صبر قابل فزونی است، چون یاران طالوت هنگام روبرو شدن با سپاه جالوت از خدا می‌خواهند ظرف باطن آنها را از صبر پُر و لبریز سازد تا پایدار و پیروز شوند. آیه دیگری که ناظر بدین موضوع است، آیه ۱۲۶ از سوره اعراف است که می‌فرماید: «وَمَا تَنْقِمُ مِنَّا إِلَّا أَنْ آمَنَّا بِآيَاتِ رَبِّنَا لَمَّا

جَاءَتْنا رَبُّنا أَفْرَغُ عَلَيْنَا صَبْرًا وَتَوَفَّنَا مُسْلِمِينَ: انتقام تو از ما تنها به خاطر این است که ما به آیات پروردگار خویش - هنگامی که به سراغ ما آمد - ایمان آوردیم. بار الها! صبر و استقامت بر ما فرو ریز (و آخرین درجه شکیبایی را به ما مرحمت فرما) و ما را مسلمان بمیران». اعطای صبر نیز بیانگر امکان ازدیاد میزان صبر می‌باشد.

پس، از مجموع آنچه که در این قسمت گفته شد، می‌توان نتیجه گرفت که میزان صبر انسان در طی زندگی و بسته به حوادث پیش آمده، امکان افزایش و کاهش را دارد. از این رو، می‌توان با انجام مداخله‌هایی میزان صبر افراد را افزایش داد.

شیوه‌های آموزش صبر در قرآن کریم

۱- دستور صریح

گاهی خداوند به پیامبر گرامی اسلام دستور صریح به صبر می‌دهد. این دستور یا فرمان ۱۸ بار با واژه «إِصْبِرْ» و دو بار نیز این فرمان به صورت «إِصْطَبِرْ» آمده است که تأکید بیشتری از «إِصْبِرْ» در خود نهفته دارد. «إِصْطَبِرْ» همان «إِصْبِرْ» است که به باب افتعال رفته و معنای تأکید می‌دهد. مانند آیه ۱۳۰ از سوره طه: «فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ»: پس در برابر آنچه می‌گویند، صبر کن و پیش از طلوع آفتاب و قبل از غروب آن، تسبیح و حمد پروردگارت را به جا آور و همچنین (برخی) از ساعات شب و اطراف روز (پروردگارت را) تسبیح گوی. باشد که (از الطاف الهی) خوشنود شوی».

۲- بیان آثار و فواید صبر

شیوه آموزشی دیگری که قرآن به کار می‌برد، توضیح پیامدها و به عبارتی اثرات صبر کردن است. در این شیوه خدای بزرگ اجر و پاداش صابران را بیان می‌دارد. پیامدهای صبرپیشگی گاهی زود هنگام است و جنبه تقویت دارد و برخی دیگر از پیامدها جنبه پاداش دارد و حتی مربوط به زندگی اخروی انسان می‌شود؛ به عنوان مثال در آیه ۱۲۵ از سوره مبارکه آل عمران خداوند به صابران وعده می‌دهد که در رویارویی با دشمن پیروزی الهی به آنان تعلق می‌گیرد. در آیه ۱۲۸ و ۱۳۷ سوره اعراف وعده جانشینی در زمین به انسان‌های صابر داده می‌شود. وعده مغفرت و اجر بزرگ برای صابران در آیه ۱۱ سوره هود و آیه ۳۵ سوره احزاب آمده است و در سوره نحل، آیه ۹۶ نیز پاداشی بهتر از آنچه عمل می‌کرده‌اند و نه معادل آنچه عمل کرده‌اند برای صابران در نظر گرفته شده است و در سوره قصص آیه ۵۴ پاداش مضاعف در نظر گرفته شده است و در نهایت در سوره زمر، آیه ۱۰ اجر و پاداش بی‌شمار و کامل به صابران وعده داده می‌شود.

۳- سفارش یکدیگر به صبر

سومین شیوه‌ای که در قرآن مجید قابل ملاحظه است، آنکه تواصی یعنی سفارش کردن یکدیگر به صبر را مطرح می‌نماید. به عنوان نمونه آیه ۲۰۰ از سوره آل عمران به این مطلب اشاره دارد: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» ای اهل ایمان! در کار دین صبور باشید و یکدیگر را به صبر و مقاومت سفارش کنید و مهیا و مراقب کار دشمن و خداترس باشید. باشد که پیروز و رستگار گردید.

امرهایی که در این آیه آمده یعنی امر «اصبروا» و «صابروا» و «رابطوا» و «اتقوا» همه مطلق و بدون قید است. در نتیجه، این صبر هم شامل صبر بر شداید می‌شود و هم شامل صبر در اطاعت خدا و همچنین صبر بر ترک معصیت و به هر حال، منظور از آن صبر تک‌تک افراد است، چون دنبال آن همین صبر را به صیغه «مفاعله - صابروا» آورده که در مواردی استعمال می‌شود که ماده فعل بین دو طرف تحقق می‌یابد (موسوی همدانی، ۱۳۶۴، ج ۴: ۱۴۳).

منظور از «صابروا» آن است که باید از صبر فردی، جامعه‌ای صابر پدید آید که پیوسته یکدیگر را به صبر وادارند و به هم نیرو و قدرت بخشند؛ جمعیتی که به اتفاق یکدیگر، اذیت‌ها را تحمل کنند و هر یک صبر خود را به دیگری تکیه دهد و در نتیجه، برکاتی که در صفت صبر هست، دست به دست هم می‌دهد و تأثیر صبر بیشتر می‌گردد و این معنا امری است که هم در فرد و هم در اجتماع محسوس است. این حالت را «مصابر» گویند (ر.ک؛ همان: ۱۴۴).

در سوره العصر آمده است: «وَالْعَصْرِ * إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ * إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ» به عصر سوگند * که انسان‌ها همه در زیانند، مگر کسانی که ایمان آورده و اعمال صالح انجام داده‌اند و یکدیگر را به حق سفارش کنند و یکدیگر را به شکیبایی و استقامت توصیه نمودند». مراد از کلمه «انسان» جنس انسان است و کلمه «خسر» به معنای نقص در سرمایه است و استثناء شدن بعضی از افراد از این خسران به دلیل ایمان عمل صالح می‌باشد. خصوصیت و اهمیت تواصی به حق و تواصی به صبر در این است که با توجه به اینکه تواصی به صبر بعد از عنوان کلی «وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ» آمده و ذکر خاص بعد از عام است، خدای متعال نسبت به خاص عنایت بیشتر داشته است. بنابراین، توصیه به حق (توصیه به پایداری و استقامت در راه حق) یکی از موارد خاص عمل صالح است و همچنین سفارش یکدیگر به صبر نیز یکی از مصادیق مهم عمل صالح به شمار می‌رود (ر.ک؛ همان، ج ۲۰: ۶۰۹-۶۱۱).

۴- ارائه الگو

چهارمین شیوه‌ای که قرآن کریم در آموزش صبر به کار می‌گیرد، ارائه الگوها و اسطوره‌های صبر و بیان شرح حال یا داستان زندگی آنان است. خداوند متعال گاه داستان آنها را مستقیماً بیان می‌کند و

گاهی پیامبر (ص) را به یادآوری مجدد آنها امر می‌نماید. برای روشن‌تر شدن مطلب، نمونه‌هایی از این آیات بیان می‌شود.

- آیه ۴۹ از سوره هود: «اینها همه خبرهایی غیبی است که ما آن را به تو وحی می‌کنیم، به شهادت اینکه در سابق از آنها خبری نداشتی، نه تو و نه قوم تو. پس، صبر پیش گیر که عاقبت از آن مردم با تقوا است».

- آیه ۸۵ از سوره انبیاء: «و اسماعیل و ادریس و ذوالکفل را یاد آر که همه از صابران بودند».

(داستان ادریس در سوره مریم و داستان اسماعیل در سوره صافات و قصه ذوالکفل در سوره ص آمده است).

- آیه ۱۰۲ از سوره صافات: «همین که (فرزند ابراهیم) به حدّ کار کردن رسید، (ابراهیم) بدو گفت: پسرم در خواب می‌بینم که تو را ذبح می‌کنم! نظرت در این باره چیست؟! گفت پدر جان! آنچه مأمور شده‌ای انجام ده که به زودی ان شاء الله مرا از صابران خواهی یافت».

- آیه ۱۷ از سوره ص: «برآنچه می‌گویند صبر کن و به یاد آر بنده ما داوود را که نیرومند بود و بسیار به خدا رجوع داشت».

- آیه ۳۵ از سوره احقاف: «پس تو ای پیامبر! در برابر تکذیب قوم خود صبر کن، آنچنان که پیامبران اولوالعزم صبر کردند و در نفرین آنها عجله مکن».

- آیات ۴۳-۴۱ سوره ص: «و یاد کن از بنده ما ایوب که او را بنده‌ای صابر یافتیم؛ نیکو بنده‌ای بود که دایم رجوع و توجّه او به درگاه ما بود». خداوند در این آیات داستان حضرت ایوب را مختصراً برای پیامبر اکرم (ص) توضیح می‌دهد.

از آنچه ذکر شد درمی‌یابیم که قرآن کریم این شیوه‌ها را به طور کلی بیان نموده است و تبیین آن یا به عبارتی شکلی که انسان این توصیه‌ها را به کار می‌برد، به وضوح مشخص نگردیده است. بنابراین، به نظر می‌رسد که می‌توانیم برای توصیه دیگران به صبر از روش‌های جدید و علمی که منطبق بر اصول دینی و یادگیری باشد، استفاده نماییم. البته این امر به معنی کنار گذاشتن شیوه‌های قرآنی نیست، اما با توجّه به امر خدا در بابِ تواصی (توصیه یکدیگر) به صبر، به نظر می‌رسد این اختیار به انسان داده شده است تا بتواند در این راستا و با توجّه به مفاهیم دینی آزادانه عمل نماید. از نظر روانشناسی نیز به نظر می‌رسد روش‌های زیر برای پرورش صبر در افراد مؤثر است:

۱- استفاده از روش‌های تقویت تفکیکی رفتارهای رقیب: گاهی صبر در مواقعی مطرح می‌شود که انسان‌ها در مقابل دو رفتار رقیب قرار می‌گیرند که یکی از آنها از لحاظ مذهبی نامناسب است (مثل خشم، شهوت و کینه‌توزی) و یکی دیگر مناسب و پسندیده است (مثل عفت، حلم و

گذشت) در این صورت با تقویت رفتارهای رقیب و مناسب و تضعیف رفتارهای نامناسب، فرد می‌تواند خود را به سوی رفتارهای مناسب سوق دهد و از رفتارهای نامناسب باز دارد که این خود صبر در برابر گناهان است. در مورد صبر در سختی‌ها نیز می‌توان از روش‌های حساسیت‌زدایی و غرقه‌سازی به جای اجتناب و فرار استفاده نمود.

۲- استفاده از روش‌های تنش‌زدایی: انسان برای کنترل انگیزش‌های خود به صبر نیاز دارد تا دچار رفتارهای تکانشی نشود. استفاده از روش‌های تنش‌زدایی کلاً سطح برانگیختگی را در افراد پایین می‌آورد و به آنها کمک می‌کند به جای پرخاشگری صبور باشند.

۳- استفاده از روش‌های خودآموزش‌دهی: در این روش به افراد آموزش می‌دهیم که با بیان جنبه‌های مثبت صبر کردن ضررهای بی‌تابی به خود آموزش دهند که راه صبر در پیش گیرند.

۴- استفاده از روش‌های سرمشق‌گیری و همانندسازی با الگوهای صبر: یکی از روش‌های آموزش صبر به افراد نشان دادن الگوهای صبور در زندگی انسان‌ها است.

۵- تقویت رفتارهای صبورانه: زمانی که افراد رفتارهای صبورانه از خود نشان می‌دهند، باید آنان را با تقویت‌کننده‌های مناسب تقویت کرد (غباری بُناب، ۱۳۸۰: ۵۶).

۵- پیامدهای صبر

۱- صبر؛ کلید شناخت و آگاهی و مایه دستیابی به حقیقت

این مفهوم از آیات زیر قابل برداشت است:

- در آیات ۸۲-۶۵ سوره کهف ماجرای دیدار حضرت موسی (ع) با حضرت خضر (ع) توضیح داده می‌شود. حضرت موسی (ع) برای فرا گرفتن علوم تازه‌ای نزد حضرت خضر (ع) آمد و از او تقاضا کرد تا از علوم که خدا در اختیارش گذارده، چیزی به وی بیاموزد. این علوم مربوط به اسرار تکوینی حوادث مختلف جهان بودند، ولی حضرت خضر (ع) که از بی‌صبری حضرت موسی (ع) در برابر این آموزش نگران بود، به او چنین گفت: «تو هرگز نمی‌توانی با من شکیبایی کنی! چگونه می‌توانی در برابر چیزی که از رموز آن آگاه نیستی، شکیبا باشی». حضرت موسی (ع) به وی قول داد که صابر باشد، ولی پیشامدها چنان عجیب و تکان‌دهنده بود که پیمانۀ صبر حضرت موسی لبریز شد و دو بار زبان به اعتراض بر حضرت خضر (ع) گشود. حضرت خضر (ع) نیز پیمانش را در مورد صبر یادآور گشت و موسی (ع) عذرخواهی کرد، ولی بار سوم برای همیشه از او جدا شد. این داستان نشان می‌دهد که اگر حضرت موسی (ع) صبر بیشتری داشت، به اسرار تازه‌ای راه می‌یافت و این ناشکیبایی او سبب شد که تنها سه

نکته مهم را بیاموزد، درحالی که اگر صبر بیشتری داشت، هزاران نکته از اسرار علم برایش فاش می‌شد (ر.ک؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۷، ج ۲: ۲۴۳-۲۴۲).

- آیه ۸۰ سوره قصص: «و کسانی که دارای علم بودند به ایشان گفتند وای بر شما! پاداش خدا بهتر است برای آن کس که ایمان آورد و عمل صالح کند و این سخن را فرا نگیرند مگر صابران».

- آیه ۱۹ سوره سبا: [قوم سبأ] گفتند: «پروردگار ما! بین سفرهای ما فاصله زیاد قرار ده و به خود ستم کردند. پس، چنان آنان را هلاک کردیم که داستان آیندگان شدند و چنان ایشان را متفرق کردیم که مافوق آن تصوّر ندارند و در این نشانه‌هاست برای هر فرد پُر صبر و پُر شکری».

- آیه ۵ سوره ابراهیم: «مگر نمی‌بینی که به نعمت خدا کشتی در دریا روان است، تا آیه‌های خویش به شما بنمایاند که در این برای همه صبرپیشگان سپاسگزار عبرت‌ها است».

- آیه ۱۵۷ سوره بقره: «بر ایشان (صابران) درودها و رحمت از پروردگارت باد و راه‌یافتگان خود ایشان هستند».

احادیث زیر نیز در این راستا می‌باشند:

- امام علی (ع) می‌فرماید: «صبر کلید دریافتن است و کامیابی به دنبال صبر است» (حرّانی، ۱۴۰۰ق: ۲۰۶).

- همچنین امام علی (ع) می‌فرماید: «صبر در برابر رنج به دستیابی فرصت می‌انجامد» (آمدی، ۱۳۷۷: ۶۰۹، ۶۱۶ و ۶۱۸).

بدیهی است که به دست آوردن شناخت و آگاهی حاصل از صبر می‌تواند بر فرایندهای روان‌شناختی انسان تأثیر بگذارد.

۲- افزایش توانمندی و قدرت مقابله

خداوند در آیه ۶۵ سوره انفال می‌فرماید: «مؤمنین را بر کارزار ترغیب کن. اگر از شما بیست نفر صابر باشد، بر دویست نفر غلبه می‌یابد و اگر از شما صد نفر باشند، بر هزار نفر از کافران غالب می‌شوند. به خاطر اینکه آنان مردمی هستند که نمی‌فهمند» و در آیه ۶۶ همان سوره خداوند به سبب اینکه تعداد تازه‌مسلمانان افزایش یافته است و از سوی دیگر، هنوز از نظر ایمان به حدّ کمال نرسیده‌اند و نیروی مبارزه با ده برابر سپاه کفر را نداشتند، حکم قبلی را تخفیف داده، می‌فرماید: «اگر صد نفر از شما صبور باشند، بر دویست نفر و اگر هزار نفر صبور باشند، بر دو هزار نفر آنان به إذن خداوند غالب خواهند شد» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۰، ج ۷: ۲۳۸-۲۳۹).

پس، صبر در سایه ایمان قادر است حداکثر توانایی انسان را تا ده برابر افزایش دهد و اگر میزان ایمان فرد کمتر باشد، حداقل توانایی انسان را تا دو برابر بیشتر می‌کند. نکته قابل ذکر اینکه قطعاً اثربخشی صبر در افزایش نیرو و توان انسان به واسطه تأثیر ایمان در فرایندهای روانشناختی او می‌باشد و منجر می‌شود فرد با استقامت و شجاعت در میدان کارزار بماند.

۳- ایجاد تعادل روانی

فرایند صبر منجر به پیامدهای روانشناختی متعددی می‌شود که در زیر با استفاده از احادیث به آن اشاره می‌شود.

امام علی (ع) می‌فرماید: «نشانه‌های صابر سه تا است: اول آنکه کسالت (افسردگی) نداشته باشد، دوم آنکه بی‌قرار و دلتنگ نباشد و سوم اینکه از پروردگار با عزت و جلال خود شکایت نکند؛ زیرا هنگامی که کسالت و سستی داشته باشد، حق را ضایع می‌کند و وقتی که دلتنگ و بی‌قرار باشد، شکر نمی‌کند و هنگامی که از پروردگار با عزت و جلال خود شکایت کند، به تحقیق او را معصیت کرده است» (مجلسی، ۱۴۰۲ق، ج ۷۱: ۸۶). یا در جای دیگر از آن حضرت نقل شده که می‌فرماید: «هر کس که صبر او را نجات ندهد، اضطراب او را نابود کند» (نهج‌البلاغه/ح ۱۸۹). نیز می‌فرماید: «ملازم صبر باش که برآستی صبر سرانجامی شیرین و عاقبت فرخنده دارد» (آمدی، ۱۳۷۷: ۶۱۰).

امام صادق (ع) می‌فرماید: «صبر به معنی چیز تلخ‌مزه‌ای است که توأم با اضطراب نباشد، چون هر چه تلخ باشد و توأم با اضطراب باشد، آن را صبر نمی‌نامند و معنی جَزَع (بی‌تابی)، اضطراب دل است با اظهار حُزن و تغییر حالت و تغییر رنگ» (عزیزی، ۱۳۸۱: ۲۰۲). همچنین از آن حضرت منقول است که می‌فرماید: «بسیار اتفاق افتاده که یک ساعت صبر سبب شادی طولانی شده است و چه بسیار لذت کوتاهی در یک ساعت که غم و اندوه طولانی به بار آورده است» (مجلسی، ۱۴۰۲ق، ج ۶۸: ۹۱).

امام باقر (ع) می‌فرماید: «بدترین بی‌تابی، فریاد و خروش به ویل و غویل گفتن و لطمه به صورت و سینه زدن و کندن موی سر است. هر کس در مصیبت داد و فریاد و بی‌تابی به راه اندازد، علامت بی‌صبری است و هر کس صبر پیشه کند و استرجاع نماید و خدا را حمد و ثنا گوید، علامت رضایت او از کار خداوند است» (کُلینی، ۱۳۸۲، ج ۲: ۲۲).

۴- آسان شدن سختی‌ها

امام علی (ع) می‌فرماید: «کسی که صبر کند، رنج و محنت او سبک شود» (آمدی، ۱۳۷۷: ۶۰۶، ۶۱۶ و ۶۱۸).

۵- مهرورزی

آیات زیر در ارتباط با تعاملات اجتماعی صابران است که به طور خلاصه می‌توان آن را مهرورزی نام نهاد.

– آیه ۳۴ و ۳۵ سورة فصلت: «و هرگز نیکی و بدی در جهان یکسان نیست، همیشه بدی را به بهترین شیوه دور کن تا همان کس که گویی با تو بر سر دشمنی است، دوست و خویش تو گردد. این حالت را عطا نمی‌کنند مگر به کسانی که صابر باشند و عطا نمی‌کنند این خصلت را مگر به کسی که صاحب بهره بزرگی (از رأی و عقل و فضائل نفسانی و قوای روحانی) باشد».

خداوند در سورة فرقان از آیه ۶۳ تا ۷۵، دوازده ویژگی بندگان ممتاز خدا را بیان فرموده است که بعضی از آنها عبارت هستند از:

«و بندگان خاص خدا آنان هستند که بر روی زمین با تواضع راه می‌روند و هرگاه مردم جاهل آنها را خطاب نمایند، با زبان خوش پاسخ دهند» (الفرقان/۶۳)؛ «و کسانی که چون خرج می‌کنند، اسراف نکنند و بخل نورزند و میان این دو معتدل باشند» (همان/۶۷)؛ «و کسانی که گواهی به ناحق ندهند، چون بر ناپسندی بگذرند با بزرگواری گذرند» (همان/۷۲) و «آنها به پاداش صبری که کرده‌اند، غرفه بهشت پاداش یابند و در آنجا درود و سلام شنوند» (همان/۷۵).

نکته بسیار قابل توجه اینکه خداوند با صراحت می‌فرماید این دوازده ویژگی در پرتو صبر به دست می‌آید؛ یعنی اگر انسان دارای نیروی صبر نباشد، نمی‌تواند به تحصیل ویژگی‌های برجسته بندگان ممتاز الهی دست یابد. پس، این صفات ذکر شده از جمله صفات صابران است.

آیه ۴۳ سورة شوری: «البته اگر کسی صبر کند و ببخشد، این دو خصلت از خصال بس بزرگ است».

آیه ۲۲ سورة رعد: «و هم در طلب رضای خداوند صبر در پیش می‌گیرند و نماز به پا می‌دارند و از آنچه نصیب آنان کردیم، پنهان و آشکار انفاق می‌کنند و در عوض بدیهای مردم نیکی می‌کنند. اینان هستند که عاقبت منزل‌گاه نیکو یابند».

آیه ۱۲۶ سورة نحل: «و اگر مجازات کردید، به مانند آنچه با شما کرده‌اند، مجازات کنید و اگر صبر پیشه کنید برای صابران بهتر است».

۶- صبر و سخت‌رویی

سخت‌رویی (Hardiness) مفهومی روانشناختی است که با مفهوم صبر شباهت دارد، اما در عین حال تفاوت‌هایی نیز دارند. در شرایط پُر تنش، افراد بیشتری به بیماری مبتلا می‌شوند، اما گروهی از افراد وجود دارند که با وجود مواجهه طولانی با موقعیت‌های استرس‌زای زندگی، دچار بیماری

نمی‌شوند. این افراد دارای توانایی‌ها و ویژگی‌های شخصیتی ویژه‌ای هستند که باعث افزایش مقاومت آنها در مواجهه با رویدادهای استرس‌زای زندگی می‌شود. این ویژگی شخصیتی، سخت‌رویی است (Kobasa, ..., ۱۹۸۲، ۱۰۶-۱۱۶).

سخت‌رویی به عنوان یک سازه شخصیتی چندبعدی، از سه مؤلفه کنترل، تعهد و چالش تشکیل شده است. منظور از کنترل این است که افراد سخت‌رو فعال هستند و رویکرد آنها به زندگی با علاقه و هیجان است. آنها این عقیده را دارند که عوامل تنش‌زا قابل تغییر هستند و آنها می‌توانند بر وقایع اثر گذارند (Kobasa, ..., ۱۹۹۹: ۱۰۶-۱۱۶).

افراد با کنترل بالا، پافشاری زیادی بر مسؤولیت خود نسبت به زندگی دارند. آنان احساس می‌کنند قادرند بدون راهنمایی دیگران فعالیت کنند و معتقدند که با استفاده از دانش، مهارت و قدرت انتخاب می‌توانند رویدادهای زندگی را پیش‌بینی و کنترل کرد. افراد با کنترل پایین احساس عجز می‌کنند و بر این باورند که خواست دیگران و جامعه تعیین‌کننده اکثر فعالیت‌های آنهاست. آنها معتقد هستند که اقبال و بخت بر سرنوشت آنها مسلط است (Kobasa, ..., ۱۹۸۲: ۱۶۸-۱۷۷).

منظور از تعهد در زندگی، داشتن نقش فعال در زندگی است و چیره شدن بر پیچیدگی‌های زندگی می‌باشد؛ یعنی وقتی افراد متعهد هستند، زندگیشان را هدفمند می‌دانند و تماشاگر منفعلی نیستند و برای معنادار کردن زندگیشان مسؤولیت می‌پذیرند (کلینکه، ۱۳۸۱، ج ۱: ۲۴۳).

افراد سخت‌رو مشکلات را چالش می‌دانند و تجربه‌های زندگی را سرشار از معنا می‌دانند و برخورد با آنها را آموزنده تلقی می‌کنند. این اشخاص معتقد هستند که رضایت خاطر در سایه رشد مداوم به دست می‌آید نه در راحتی و آسایش و امنیت و زندگی روزمره از این روی، برای رسیدن به کمال مبارزه می‌کنند (Kobasa, ..., ۱۹۸۲: ۱۶۸-۱۷۷). البته سخت‌رویی چیزی فراتر از جمع سه مؤلفه تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی است. انعطاف‌پذیری افراد سخت‌رو ناشی از شیوه‌های مقابله‌ای خاص است که با ترکیب پویای این سه مؤلفه همخوان است (ر.ک؛ قربانی، ۱۳۷۳: ۱۲۶).

تفاوت مفهوم صبر با سخت‌رویی در آن است که علاوه بر اینکه صبر سه مورد بالا را در بر می‌گیرد، بسیار گسترده‌تر از مفهوم سخت‌رویی می‌باشد. انسان سخت‌رو فردی است که به هنگام روبرو شدن با سختی‌ها از حمایت و کمک دیگران برای مقابله استفاده می‌کند. اما در بعضی شرایط یا در برخی حوادث، انسان دسترسی به حامی ندارد، حتی ممکن است در حین دست و پنجه نرم کردن با حوادث مسؤول حمایت از افراد دیگر نیز باشد. برای روشن‌تر شدن مطلب نمونه‌ای واقعی از تاریخ اسلام بیان می‌شود:

حضرت زینب (س) که یکی از والاترین اُسوه‌های صبر در واقعه عاشورا است، در حوادث رویارویی و جنگ با سپاه دشمن، با از دست دادن یکی پس از دیگری بهترین عزیزان و نزدیکان خویش و در

نهایت، از دست دادن برادرش امام حسین (ع) مواجه می‌شود و بعد از آن مسؤولیت سرپرستی و حمایت از زنان و فرزندان و خاندان پیامبر (ص) را بر عهده می‌گیرد و مسؤولیت ادامهٔ رسالت برادر را که رسوا کردن دشمنان اهل بیت است، بر دوش می‌کشد. بنابراین ویژگی صبر، توان روانی فرد را تا آن حد افزایش می‌دهد که در برابر سختی‌ها و رنج‌های جانگداز دوام آورد، حتی اگر بدون حامی باشد، اسیر شود و در عین حال رسالت عظیم به عهده داشته باشد.

تفاوت دیگر صبر با سخت‌رویی آن است که فرد صابر برای غلبه بر مشکلات از معنویت کمک می‌گیرد. به نماز و ذکر و تسبیح خدای بزرگ پناه می‌برد و توان خویش را افزایش می‌دهد، چنان‌که می‌فرماید: «از صبر و نماز کمک بجوید و آن بسی سنگین است مگر برای خشوع‌پیشگان» (البقره/۴۵)؛ «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از صبر و نماز استعانت جوید که خدا با صابران است» (همان/۱۵۳)؛ «کسان خویش را به نماز خواندن وادار کن و به کار نماز شکیبایی به خرج ده...» (طه/۱۳۲)؛ «و در برابر حکم پروردگارت صبر کن که تو در تحت نظر مایی و پروردگارت را هنگامی که بر می‌خیزی با حمد او تسبیح گوی و همچنین پاره‌ای از شب و هنگام صبح که ستارگان پنهان می‌شوند» (الطور/۴۸ و ۴۹).

در مفهوم سخت‌رویی، تأکید بر کنترل شخصی رویدادهای زندگی می‌شود، اما واقعیت آن است که انسان گاه در شرایطی قرار می‌گیرد که امکانات یا اطلاعات لازم برای تغییر یا کنترل حوادث را ندارد و تا فراهم شدن امکانات یا به دست آوردن اطلاعات هر گونه تلاشی بی‌فایده است. به نظر می‌رسد انسان صابر در این مدت زمان که شاید طولانی هم باشد، چاره‌ای جز تحمل و توکل بر خدا ندارد، البته این توکل می‌تواند مقدمه‌ای برای رسیدن به هدف باشد.

قرآن کریم این مسأله را به زیبایی در آیه ۱۸ از سورهٔ یوسف بیان می‌دارد: «وَجَاؤُوا عَلَىٰ قَمِيصِهِ بِدَمٍ كَذِبٍ قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَىٰ مَا تَصِفُونَ» و پیراهن او را با خونی دروغین (آغشته ساخته، نزد پدر) آوردند. گفت: هوسهای نفسانی شما این کار را برایتان آراسته. من صبر جمیل (و شکیبایی خالی از ناسپاسی) خواهم داشت، و در برابر آنچه می‌گویید، از خداوند یاری می‌طلبم».

حضرت یعقوب (ع) به فرزندانش می‌فرماید: نفس شما امری را برای شما تسویل (وسوسه) نموده است و «فَصَبْرٌ جَمِيلٌ»، که صبر را مدح کرده، و این از قبیل به کار بردن سبب در جای مسبب است؛ یعنی در جایی که باید بفرماید: «من بر آنچه بر سرم آمده، صبر می‌کنم»، به سبب اینکه صبر خوب است، تنها سبب را آورده است و اینکه کلمهٔ «صبر» را نکره (بدون الف و لام) آورده، آن را توصیف نکرده، به این جهت است که اسباب و آن جهات که دست به دست هم داده است و این مصیبت را به بار آورده، وضع آن به گونه‌ای است که در برابر آن جز صبر هیچ چاره دیگری نیست، (پس صبر بهتر است)، برای اینکه اولاً یوسف محبوب‌ترین مردم در دل او بود، و اینک دارند خبر می‌دهند که چنین

محبوبی طعمه گرگ شد، و برای گواهی خود پیراهن خون آلودش را آورده‌اند. ثانیاً او خود یقیناً می‌داند که آنان دروغ می‌گویند و در نابود کردن یوسف دست داشته‌اند و ثالثاً راهی برای تحقیق مطلب و به دست آوردن اینکه بر سر یوسف چه آمده است و او فعلاً کجاست و در چه حالی است، در دست نیست. او برای چنین پیشامد ناگواری جز فرزندش چه کسی را دارد که برای دفع آن به این سو و آن سو روانه کند و فعلاً این مصیبت به دست همین فرزندان رُخ داده، نزدیکتر از ایشان چه کسی را دارد که به معاونت وی از ایشان انتقام بگیرد؟ و به فرضی هم که داشته باشد، چگونه می‌تواند فرزندان خود را طرد نماید (پس، باز صبر بهتر است) (موسوی همدانی، ۱۳۶۴، ج ۱۱: ۱۴۳-۱۴۰).

فرد موحد وقتی ناملایمت‌ها را می‌بیند، نخست خود را در پناه دژ محکم صبر قرار داده است و از اختلال یا متلاشی شدن قُوا و مشاعر او جلوگیری می‌کند و آنگاه بر پروردگار خود که فوق همه سبب‌هاست، توکل جُسته، امید دارد که او را حفظ کند و همه اسباب را به سوی صلاح حال او متوجه سازد که در این صورت کار او، کار خدای تعالی شد و خدا هم که بر کار او مسلط است، اسباب را به سوی سعادت و پیروزی او جریان می‌دهد. به خاطر همه این جهات بود که یعقوب (ع) بعد از آنکه فرمود: «فَصَبِّرْ جَمِيلًا»، دنبال آن گفت: «وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَى مَا تَصِفُونَ» و کلمه «صبر» را با حکم توکل تمام کرد (همان).

چنانچه ملاحظه می‌شود گاه انسان بر حسب شرایط توان تغییر موقعیت‌ها را ندارد. اما در عین حال با بهره‌گیری از قدرت صبر می‌تواند کنترل نظام روانی خود را در دست گرفته است و از اشتباه در فکر و چندانگی در تدبیر و اندیشه جلوگیری نماید و در عین حال، برای رسیدن به هدف و رفع مشکل به قدرت پروردگار نظر داشته و به او توکل می‌جوید. اما این معنای پُر بار از سخت‌روی استنباط نمی‌شود.

فرایند روانشناختی صبر

بنابر نظریه‌شناختی اجتماعی اضطراب، علت اصلی اضطراب، ناکارآمدی ادراک شده می‌باشد. افرادی که دارای برداشت ضعیفی از کارآمدی خویش هستند، در مواجهه با خطرات بالقوه اضطراب زیادی را تجربه می‌نمایند (پروین و جان، ۱۳۸۱: ۴۰۰). اما صبر در طول حرکت انسان از مبدأ به مقصد توجه وی را به تمام رویدادهای مثبت و منفی که در یک فرایند اتفاق می‌افتد، جلب می‌کند. با این نگاه، فرد در می‌یابد که صرف‌نظر از پیامد، علی‌رغم شکست‌ها، موفقیت‌هایی نیز بدست آورده است و این باعث می‌شود که ادراک ناکارآمدی کاهش پیدا کند و در نتیجه، فرد اضطراب کمتری را تجربه نماید. صبر در طول حرکت انسان از مبدأ به سمت مقصد به سبب توجه دادن انسان به تغییرات که در طول مسیر اتفاق می‌افتد، مانع ایجاد ادراک ناکارآمدی می‌شود، به این صورت که اگر فرد اُفت و شکستی داشته باشد، خیزش‌ها و موفقیت‌هایی نیز به دست آورده است و نتیجه تنها مَلَک پیروزی نیست. بنابراین، ادراک کارآمدی مانع بروز اضطراب در انسان می‌شود، همچنان که امام علی (ع) می‌فرماید: «صبر در

برابر رنج به دستیابی به فرصت می‌انجامد» (آمدی، ۱۳۷۷: ۶۰۹، ۶۱۵ و ۶۱۸). این نگاه فرایندی به صبر یعنی این دید که سختی‌ها و آسانی‌ها ملازم یکدیگر می‌باشند: «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا: به یقین با (هر) سختی آسانی است * (آری) مسلماً با (هر) سختی آسانی است» (انشراح/ ۵ و ۶). پس، این نگاه در کاهش درماندگی مؤثر است؛ زیرا در راه رسیدن به هدف نهایی، چالش با موانع و دشواری‌ها مثبت ارزیابی می‌شود:

– «اگر صبر پیشه کنید و پرهیزکار شوید، این از امور اساسی است» (آل عمران/ ۱۸۶).

– «و در برابر آن مصائب که به تو می‌رسد، شکیبا باش که این از کارهای اساسی است» (لقمان/ ۷۲).

– «چه بسیار پیامبرانی که مردان الهی فراوانی به همراه آنها جنگ کردند، آنها هیچ گاه در برابر آنچه که در راه خدا به آنها می‌رسید، سست نشدند و ناتوان نگردیدند و تن به تسلیم ندادند و خداوند صابران را دوست دارد» (آل عمران/ ۱۴۶).

منظور از درماندگی آموخته شده این است که انسان می‌آموزد که رویدادها از کنترل وی خارج است. این باور که رویدادها از واکنش انسان مستقل است پیامدهای عاطفی، شناختی و هیجانی به شرح زیر به همراه خواهد داشت:

۱- رویدادهای غیر قابل کنترل، انگیزه آرگانیسم را برای بروز پاسخ‌هایی که ممکن است موقعیت را تحت کنترل درآورد، تضعیف می‌کند.

۲- انسان به دلیل غیر قابل کنترل بودن رویداد قبلی به سختی یاد می‌گیرد که واکنش او می‌تواند بر رویدادهای دیگر تأثیر داشته باشد.

۳- تکرار تجارب از نوع رویدادهای غیر قابل کنترل سرانجام به افسردگی منجر می‌شود (پروین و جان، ۱۳۸۱: ۳۶).

دیدگاه انسان‌گرایی معتقد است محیطی که تمایلات انسان را برای گام برداشتن به سوی تحقق خود یا خودشکوفایی سد می‌کند، موجب گسترش اضطراب در فرد می‌شود (آزاد، ۱۳۷۴: ۱۷۰). همچنان که پیشتر ذکر شد، فرد شکیبا در فرایند صبر تلاش می‌کند تا بر موانع غلبه نماید. برطرف نمودن موانع انسان را به رشد و شکوفایی سوق می‌دهد که کاهش اضطراب را به دنبال دارد.

بر اساس دیدگاه رفتارگرایی، لوینسون (Lewinson)، جوینر (Joiner) و راد (Rohde) معتقد هستند که فشارهای زندگی یا کم شدن تقویت‌کننده‌های مثبت زندگی منجر به افسردگی می‌شود، به‌طوری‌که فشار روانی شدید باعث می‌شود مردم از آن فشار دوری گزینند. دوری‌گزینی تقویت‌کننده‌های مثبت را کمتر کرده، دوری‌گزینی بیشتری را به ارمغان می‌آورد که خود مجدداً موجب کمتر شدن تقویت‌کننده‌های مثبت می‌شود (ر.ک؛ Lewinson, 2001: ۲۰۳-۲۱۵).

از نتایج مهم صبر، افزایش تلاش برای رفع موانع است، چنان که امام علی (ع) سخنان ارزشمندی در این باب دارند؛ از آن جمله است موارد زیر: «با صبر و حُسنِ یقین پیشامدهای سخت را از خودت دفع کن» (محمّدی ری شهری، ۱۳۷۷: ج ۶: ۱۲۶)؛ «صبر کمک و یآوری است بر هر کار» (آمدی، ۱۳۷۷: ۶۰۶) و «صبر نخستین وسیله برای محکم کردن کارهاست» (ر.ک؛ همان: ۶۰۸).

این تلاش احتمال مواجهه فرد با تقویت کننده های مثبت را زیاده تر می کند و باعث کاهش افسردگی می شود؛ زیرا افسرده کسی است که از تقویت کننده های مثبت به واسطه اجتناب از موقعیت ها و کم تحرکی محروم می شود. دیدگاه شناختی بک (Beck) سبب شناسی افسردگی را عوامل شناختی سه گانه معرفی می کند که عبارت هستند از: دید منفی نسبت به خود، دنیا و آینده (ر.ک؛ پروین و جان، ۱۳۸۱: ۴۴۲). صبر مانع از ارزیابی منفی و شتابزده می شود و کمک می کند تا ارزیابی های درست و مثبت از رویدادهای زندگی صورت گیرد. به عبارتی، طرحواره شناختی فرد نسبت به دشواری را تغییر می دهد؛ مانند توجه به فواید دشواری ها برای انسان و یادآوری نعمت ها به هنگام سختی ها. در این مورد امام صادق (ع) می فرماید: «بلا زیور مؤمن و کرامت الهی است برای کسی که تعقل کند؛ زیرا صبوری و ثبات قدم در هنگام رسیدن بلا ایمان را درست کند و کمال بخشد، هر بنده ای در محنتی شکایت نماید که هزاران نعمت بر آن مقدم بوده است و هزاران آسایش در پی دارد، حق صبر در بلا را ادا نکرده است و شکر نعمت را ضایع کند، خیری نباش» (عزیزی، ۱۳۸۱: ۲۰۰). در جای دیگر می فرماید: «سپاس خدایی را که سزااست که مصیبت من را در دینم ننهد. سپاس خدایی را سزااست که اگر می خواست، مصیبت من بزرگتر از آنچه است می بود، سپاس از آن خدا است بر امری که خواست باشد و بود» (حرّانی، ۱۴۰۰ ق: ۴۰۳). واضح است که چنین تفسیرهای مثبتی از رویدادهای زندگی، افسردگی را کاهش می دهد.

بخشش انسان را از زیر بار فشار روانی حاصل از انتقام رها می کند (ر.ک؛ کار، ۱۳۸۵: ۱۷۶). از سوی دیگر، افسردگی حاصل به درون منعطف شدن غرایز پرخاشگری است (ر.ک؛ آزاد، ۱۳۷۴: ۱۱۴). هم چنان که پیشتر به بعضی از صفات صابران اشاره شد، صبر فرد را قادر می سازد تا از افراط در ابراز احساسات منفی بپرهیزد، به طوری که در هنگام خشم انتقام یا رفتار تلافی جویانه به وقوع نپیوندد تا فرصت عفو و بخشش فراهم شود. پس، عفو و گذشت نیز یکی از ثمرات صبر است که در سایه آن فرد خود را از زیر بار فشار روانی حاصل از انتقام رها می کند. بنابراین، اگر عفو جانشین خشم شود، امکانی برای درونریزی خشم فراهم نمی شود و احتمال بروز افسردگی نیز کاهش می یابد.

صبر به هنگام نعمت و خوشی ها موجب می شود تا فرد دیگران را نیز از این مواهب بهره مند سازد: «و آنان هستند که هنگام اتفاق اسراف نکنند و بخل نورزند، بلکه احسان آنها در حدّ میانه و اعتدال است» (الفرقان/ ۶۷). پیامبر گرامی اسلام (ص) نیز می فرماید: «شکیبایان کسانی هستند که بر طاعت خدا و ترک معصیت او صبر می کنند. کسانی که مال حلال و پاکیزه به دست می آورند و به اعتدال خرج

می‌کنند و اضافه آن را در راه خدا می‌بخشند و بدین سبب، رستگار و کامیاب می‌شوند» (محمّدی ری‌شهری، ۱۳۷۷، ج ۶: ۱۳۶). از سویی، شادکامی رضایت از زندگی، هیجان مثبت و سطح پایینی از هیجانات منفی همچون افسردگی و اضطراب را شامل می‌شود (۴۱- ۲۵: ۱۹۹۷، Diner,....). بهره‌مندی دیگران از این امکانات موجب تقویت مهرورزی بین انسانها و افزایش هیجانات مثبت در فرد می‌شود. این موضوع احساس شادکامی و خرسندی از زندگی را به همراه دارد، چون انسان را از خودخواهی و حسّ لذّت‌طلبی به دگرخواهی سوق می‌دهد. حمایت‌های فکری اجتماعی و مالی نمونه‌هایی از رفتارهای مهرورزانه است. پروردگار متعال در آیه ۱۷ از سوره بلد بلافاصله بعد از توصیه به صبر توصیه به مهرورزی (مرحمت) را یادآوری می‌کند.

کنترل خود در برابر گناهان شنیداری، دیداری و گفتاری یکی دیگر از نتایج صبر است که باعث بهبود روابط اجتماعی می‌شود؛ زیرا بدگویی، افشای اسرار دیگران، تهمت و ... منجر به کینه‌ورزی می‌شود و مهرورزی میان افراد را کمتر می‌کند. با صبر در برابر این گناهان، مهرورزی بین افراد نیز افزایش می‌یابد.

همچنان که پیشتر ذکر شد، صبر باعث می‌شود انسان به هنگام مشکلات و استرس‌های زندگی، نعمت‌های پروردگار را به یاد آورد. احساس شادکامی و رضایت از زندگی با وجود دست و پنجه نرم کردن با فشارهای روانی از طریق یادآوری نعمت‌ها و شکرگزاری برای آنها به دست می‌آید. انسان‌های صبور همیشه از مقایسه فراوانی داشته‌های خویش با مشکلات معدود، با احساس یأس و اندوه مقابله می‌کنند.

منابع و مآخذ

قرآن کریم

- آزاد، حسین. (۱۳۷۴). *آسیب شناسی روانی*. تهران: انتشارات بعثت.
- آمدی، عبدالواحد بن محمد. (۱۳۷۷). *تحریر الحکم و دُرَر الکلم*. ترجمه هاشم رسولی محلاتی. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- پروین، لارنس و اولیور جان. (۱۳۸۱). *شخصیت، نظریه و پژوهش*. ترجمه محمدجعفر جواد و پروین کدیور. ویرایش هشتم. چاپ اول. تهران: آبیژ.
- حرّانی، أبومحمدحسن بن علی الحسین بن شعبه. (۱۴۰۰ق). *تَحْفَ الْعُقُول*. به تصحیح علی اکبر غفّاری. تهران: انتشارات اسلامیّه.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۳۸۵). *مفردات الفاظ قرآن*. ترجمه مصطفی رحیمی نیا. تهران: انتشارات سبحان.
- شریف الرضی، محمد بن حسین. (۱۳۷۹). *نهج البلاغه*. ترجمه محمد دشتی. قم: انتشارات ائمه.
- صدر، رضا. (۱۳۷۷). *استقامت*. قم: مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی.
- غباری ثناب، باقر. (۱۳۸۰). *صبر به عنوان روش خودسازی و مقابله*. اولین همایش بین المللی نقش دین در بهداشت روانی. معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایران.
- قربانی، نیما. (۱۳۷۳). *ارتباط سخت رویی با الگوی تیپ رفتاری A و رفتار مستعد بیماری کرونری*. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت مدرس.
- کار، آلن. (۱۳۸۵). *روانشناسی مثبت*. ترجمه حسن پاشا شریفی و جعفر نجفی زند. تهران: انتشارات سخن.
- کلینکه، کریس، ال. (۱۳۸۱). *مهارت های زندگی*. ترجمه شهرام محمدخانی. (۱۳۸۱). جلد اول. انتشارات اسپند هنر.
- کلینی، ابی جعفر بن یعقوب. (۱۳۸۲). *اصول کافی*. ترجمه و شرح جواد مصطفوی. جلد دوم. تهران: انتشارات وفا.
- مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۲ق). *بحار الأنوار*. جلد های ۶۷، ۶۸ و ۷۱. چاپ دوم. بیروت: مؤسسه الوفاء.
- محمدی ری شهری، محمد. (۱۳۷۷). *میزان الحکمه*. ترجمه حمیدرضا شیخی. جلد ششم. تهران: مؤسسه فرهنگی دارالحدیث.
- مطهری، مرتضی. (۱۳۸۶). «حکمت ها و اندرزها». *روزنامه اطلاعات*. شماره ۲۳۹۰۴ و ۲۳۹۰۵. ۱۸ و ۱۹ اردیبهشت. ص ۳ و ۱۴.
- مکارم شیرازی، ناصر و دیگران. (۱۳۷۰). *تفسیر نمونه*. جلد ۷ و ۱۱. تهران: مروی.
- _____. (۱۳۷۷). *پیام قرآن؛ اخلاق در قرآن*. قم: مؤسسه تفسیر قرآن کریم.
- موسوی همدانی، محمدباقر. (۱۳۶۴). *ترجمه المیزان فی تفسیر القرآن*. جلد های ۴، ۱۱ و ۲۰. قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.

- Diner, E., E. Suh & S. Oishi. (1997). «Recent finding on subjective well being». *Journal of clinical psychology*. NO 24. P 25-41.
- Kobasa, S.C., S.R. Maddi, & S. Kahn. (1982). «Hardiness and health a prospective study» . *Journal of Personality and Social Psychology*. No 42. P 168-177.
- Kobasa, S.C. & S.R. Maddi. (1999). «Early experience in hardiness development: Consulting psychology». *Journal practice and Research*. NO 51. P 106-116.
- Lewinson, PM., TE. Joiner & P. Rohde. (2001). «Evaluation of cognitive diathesis-Stress models in predicting major depression disorder in adolescence». *Journal of abnormal psychology*. NO 110. P 203 - 215.