

نقش صبر در آرامش و سلامت معنوی انسان از نگاه

قرآن و روایات اسلامی

غلامرضا رضوی دوست^۱حسین خاکپور^۲صدیقه فنودی^۳مرضیه اکاتی^۴

چکیده

بشر امروز از رویدادهای گوناگون اجتماعی، محیطی، شغلی، خانوادگی و ناکامی‌ها رنج می‌برد. این در حالی است که رفاه حاصل از پیشرفت فناوری، سبب روحیه راحت‌طلبی و کاهش ظرفیت و تحمل او شده است. در چنین شرایطی، برخورداری از ویژگی صبر توان درونی انسان و تاب‌آوری وی را ارتقا می‌بخشد؛ خویشنداری مستلزم مدیریت و مهار احساسات است و افراد خویشندار از ثبات هیجانی بیشتری برخوردار خواهند بود. این امر کارایی آنان را در عرصه‌های گوناگون زندگی افزایش می‌دهد. در قرآن کریم نیز به استعانت از صبر در کنار فریضه نماز سفارش شده است، لذا پرداختن به این موضوع در جهت رسیدن به آرامش و سلامت معنوی اهمیت به سزایی دارد. از این رو مطالعه مروری حاضر، با رویکرد قرآنی - روایی با مطالعه کتب و متون دینی، به بررسی و تحلیل نقش صبر در مقابله با تنش، پیشگیری از تنیدگی و رسیدن انسان به آرامش و سلامت معنوی پرداخته است.

۱. مربی، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.

۲. دانشیار، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران. (نویسنده مسؤول)
Email: dr.khakpour@theo.usb.ac.ir

۳. دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشکده علوم قرآنی سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.

۴. دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشکده علوم قرآنی سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.

تحلیل متون نشان‌دهنده آن است از نگاه قرآن و روایات نقش‌های بسیاری برای صبر متصور است که از جمله می‌توان موارد زیر را برشمرد: نقش کنترلی که غرایض انسان و خشم او را کنترل می‌کند؛ نقش مقابله‌ای که با استرس‌ها و فشارهای روانی که بر انسان وارد می‌شود، مقابله می‌کند؛ نقش توسعه‌ای و تقویتی که می‌تواند امید رضایت و شادکامی را در انسان به وجود آورد. بنابراین صبر در کنار فریضه نماز، اگر توأم با نگاه الهی باشد می‌تواند به کنترل تنش‌ها و پیشگیری از تنیدگی انسان کمک کند.

واژگان کلیدی

صبر، تنیدگی، تنش، اضطراب، آرامش، سلامت معنوی

مقدمه

یکی از متداول‌ترین مسائلی که امروزه بشر با آن دست و پنجه نرم می‌کند، اضطراب و فشارهای روانی و تنیدگی ناشی از آن است که روانشناسان راهکارهایی را برای مقابله با آن مطرح نموده‌اند. اسلام نیز با برنامه‌هایی توانسته بسیاری از افراد را به خود جذب کرده و سبک زندگی آن‌ها را به بهترین نحو تغییر دهد. در حقیقت از نگاه قرآن «صبر» یکی از ابزارهای درمانی معرفی شده است و نوعی راهکار رفتاری در کنار فریضه نماز به حساب می‌آید. همچنین اهل بیت (ع) نیز توصیه‌ها و برنامه‌هایی در رابطه با مقابله با «تنش» از طریق «صبر» ارائه نموده‌اند. وجود اضطراب در زندگی همه افراد تا حدی طبیعی است، زیرا به عنوان یکی از مؤلفه‌های ساختاری شخصیت هر فرد به حساب می‌آید و گاهی نبود آن افراد را با حوادثی همراه می‌کند، ولی اگر این استرس و اضطراب از حد بگذرد، موجب ایجاد تنیدگی و عواقب ناشی از آن می‌شود. با توجه به این موارد شناخت راه‌های مقابله با این مشکل در انسان برای آرامش وی ضرورت پیدا می‌کند. بر این اساس مقاله حاضر در پی یافتن پاسخ به این سؤال اساسی است که «صبر» چگونه می‌تواند از تنیدگی و سایر پیامدهای منفی «تنش» در زندگی جلوگیری کند؟

الف - پیشینه تحقیق

پژوهشی توسط حسین ثابت (۱۳۸۷ ش.) تحت عنوان اثربخشی آموزش «صبر» بر اضطراب، افسردگی و شادکامی و با هدف تعیین اثربخشی آموزش «صبر» بر کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش شادکامی در تهران انجام شد. نتایج حاصل از پژوهش در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نشان می‌دهد که «آموزش صبر» منجر به کاهش اضطراب، افسردگی و افزایش شادکامی در هر سه

گروه آزمایشی شده است. در مطالعه‌ای که توسط هدایتی (۱۳۹۱ ش.) تحت عنوان روش‌های مقابله با «تنیدگی» از منظر قرآن و حدیث انجام گردیده است، نویسنده بر این باور است که آرامش انسان در ایمان به خدا، باور وعده‌های او، عمل به برنامه‌های زندگی‌ساز اسلام و گام برداشتن در راه رضایت الهی است. در پژوهش دیگری که توسط برج‌علی و همکاران (۱۳۸۸ ش.) با هدف مقایسه تأثیر آموزش صبر و آموزش حل مسأله در پرخاشگری و انتخاب راهبردهای مقابله‌ای در دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی انجام گردیده است، نتایج حاصل از پژوهش نشان‌دهنده آن است که روش «صبر» در کاهش پرخاشگری و روش مداخله‌ای حل مسأله در انتخاب راهبرد مسأله مدارانه مؤثرتر بوده‌اند. خوشحال دستجردی (۱۳۸۳ ش.) در مطالعه خود با عنوان نقش صبر در تکامل روحی انسان از دیدگاه عرفا بیان می‌کند هر نوع کمالی که در درون انسان و یا جوامع بشری و به طور کلی در جهان آفرینش به وجود می‌آید، بر اثر «صبر» و استقامت در برابر سختی‌ها و مشکلات ایجاد می‌شود. اثری توسط رکنی یزدی (۱۳۸۵ ش.) تحت عنوان «صبر»، پایداری در برابر دشواری‌ها می‌باشد که در این مقاله تلاش شده ضمن بحث واژگانی، برداشت درستی از این مفهوم با استناد به متن قرآن و چند حدیث، ارائه شود. پژوهشی توسط جودکی (۱۳۸۷ ش.) تحت عنوان رهایی از التهاب (نقش «صبر» در کاهش ناملایمات زندگی) انجام شده که نویسنده در این مطالعه بیان می‌کند زندگی انسان در این عالم با سختی درهم پیچیده و تنیده شده است. نوشته‌ای توسط ایزدی طامه و همکاران (۱۳۸۷ ش.) تحت عنوان «صبر»، مبانی نظری و کارکردهای روانی - اجتماعی با هدف بررسی مبانی نظری و کارکردهای روانی - اجتماعی «صبر» انجام گردیده است. پژوهشی توسط خرمائی، فرمانی و سلطانی (۱۳۹۳ ش.) با هدف بررسی نقش مؤلفه‌های «صبر» به عنوان فضایل اخلاقی و ویژگی‌های شخصیتی

به ویژه مؤلفه‌های اخلاقی شخصیت در پیش‌بینی میزان ناامیدی دانشجویان در شیراز انجام شده است، اما آنچه پژوهش حاضر را از تحقیقات انجام‌شده متمایز می‌کند این است که به صورت مستقل به نقش «صبر» در مقابله با تنش‌های روانی پرداخته است.

ب - مفاهیم

«صبر» در لغت: ضد صفت «جَزَع» (فرایدی، ۱۴۱۰ ق.) و به معنای حبس و بازداشتن است (زبیدی، ۱۴۱۴ ق؛ طریحی، ۱۳۷۵ ش؛ راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ ق؛ ابن منظور، ۱۴۰۵ ق؛ جوهری، بی‌تا؛ شهید ثانی، ۱۳۷۴ ش.) و در اصطلاح به معنی ثبات نفس و اطمینان آن، و مضطرب‌نگشتن آن در بلا یا و مصائب و مقاومت‌کردن با حوادث و شداید می‌باشد (نراقی، ۱۳۸۴ ش؛ انصاریان، بی‌تا). نکته قابل تأمل این است که صبر، نگه‌داشتن نفس است که می‌توان معادل فارسی آن را «خودکنترلی»، «خودنگهداری» یا «خویش‌داری» دانست.

همچنین «صبر» یکی از آموزه‌های مهم دینی و از راهبردهای مقابله‌ای مذهبی در برابر فشار روانی است (حسین ثابت، ۱۳۸۷ ش.).

تنش یا استرس نقطه مقابل فشار روانی است، چیزی که از خارج بر فرد تحمیل می‌شود و ناراحتی‌های جسمانی و روانی در پی دارد (رضایی، ۱۳۸۹ ش.).

نشانه‌های فشار روانی را می‌توان احساس تنهایی، ترس، اضطراب، بدبینی، ناامیدی، بی‌حوصلگی و... در فرد دانست (شاملو، ۱۳۷۸ ش.).

بنابراین هر عاملی موجب تنش روح و جسم و از دست‌دادن تعادل فرد شود، می‌تواند سبب اضطراب وی گردد. هنگام واردشدن استرس، بدن واکنش‌هایی از خود نشان می‌دهد تا تعادل از دست‌رفته را بازگرداند. «اضطراب» واکنشی است

که در فرد بر اثر حضور عامل دیگری به وجود می‌آید و قوای فرد را برای رو به روشن شدن با آن بسیج می‌کند و ارگانیزم (موجود زنده) حالت آماده‌باش پیدا می‌کند. جالب آنکه حوادث شادی‌آور نیز می‌توانند به اندازه وقایع غم‌بار برای انسان فشارزا باشند (مهدوی، ۱۳۹۳ ش.).

آرامش: آرامش در لغت به معنی حالتی نفسانی همراه با آسودگی و ثبات و در اصطلاح اسم مصدر آرمیدن است که در برابر اضطراب و دلهره نیز به کار می‌رود و به حالت نفسانی و صفت روانی و قلبی خاص گفته می‌شود (دهخدا، ۱۳۷۷ ش.).

سلامت روان: سلامت روان به معنای تعادل و انسجام فراگیر در همه ابعاد جسمانی و نفسانی انسان است که تعقل و اندیشیدن، آگاهی، هدف‌داری، انصاف، عدالت، امانت‌داری، حقیقت‌جویی و تسلیم در برابر آن، رشد مستمر و آرامش از جمله علائم آن است و در مقابل، اختلال روانی خارج شدن از حد اعتدال است که نادانی، عصیان، دنیاطلبی، ظلم و تعدی، ضعف اراده و سستی، اضطراب، ترس، خودپسندی، حسد و کینه‌ورزی و... از نشانه‌های آن می‌باشد. قرآن کریم جهالت را به عنوان پایه و اساس بیماری‌های دل و روان معرفی می‌کند و درمان آن را بر کسب آگاهی و دانش به ویژه علوم توحیدی استوار می‌داند (طاهری، ۱۳۸۸ ش.).

سلامت روان به معنای سلامت تفکر می‌باشد و منظور نشان دادن وضعیت مثبت و سلامت روانی است که خود می‌تواند نسبت به ایجاد سیستم بالارزشی در مورد ایجاد تحرک و پیشرفت و تکامل در حد فردی، ملی و بین‌المللی کمک نماید، زیرا وقتی سلامت یا آرامش روانی شناخته شد، نسبت به دستیابی به آن اقدام می‌شود و راه برای تکامل فرد و اجتماع باز می‌گردد (حسینی، ۱۳۷۴ ش.).

ج - نقش صبر در درمان تنیدگی

از نگاه قرآن: «صبر» به عنوان یک ابزار درمانی در کنار نماز نقش به سزایی در درمان برخی بیماری‌ها از جمله «تنیدگی» دارد. به بیان دیگر «صبر» خداپاورانه می‌تواند نقش‌هایی ایفا کند؛ از جمله این‌که گاه مؤلفه‌ای را ایجاد یا در برخی موارد از پیامدی جلوگیری نماید که برآیند این موارد در درمان «تنیدگی» مؤثر است. «صبر» از طریق جلوگیری از پیامدهای منفی تنش و استرس‌های روانی، هدف‌بخشی، ثبات و آرامش به درمان این اختلال کمک می‌کند.

۱- نقش مدیریتی صبر

«صبر» نقش مهمی در مدیریت انسان بر امور خویش دارد. که نتیجه آن به مقابله با تنش کمک بسزایی می‌نماید.

۱-۱- مدیریت زمان: تحقق هر هدف و برنامه‌ای نیازمند زمان مناسب خود است و به تدریج صورت می‌گیرد. در بسیاری از موارد با «صبر» می‌توان زمان خود را مدیریت کرد. مدیریت زمان لزوماً انجام سریع کار و شتابزدگی نیست، بلکه در برخی موارد انجام امور نیازمند تفکر، تأمل و درنگ بیش‌تر است و حتی در برخی حالات نفسانی از جمله هنگام خشم و غضب باید از شتابزدگی و تصمیم‌گیری‌های عجولانه پرهیز نمود. به عنوان مثال گفته‌شده نماز را نه به تأخیر اندازید و نه به خاطر عجله‌داشتن آن را پیش از موعد خود به جا آورید (سیدرضی، ۱۳۸۱ ش). مطابق فرمایش امام علی (ع) باید از عجله در کارها قبل از فرارسیدن زمان انجام آن‌ها خودداری نموده و هنگامی که زمان آن رسید در انجام آن کوتاهی نکرد و هر کاری را در وقت خاص آن انجام داد.

در رابطه با «صبر» و مدیریت زمان از دیدگاه امام علی (ع) می‌توان گفت که چندین عامل باعث می‌شود تا در مدیریت زمان موفق باشیم و یا به عبارتی باعث بهره‌مندی از مدیریت زمان می‌شود که عبارتند از:

پرهیز از شتابزدگی و عجله بی‌مورد: یکی از مواردی که می‌تواند عامل استرس و اضطراب باشد، شتابزدگی و عجله بی‌مورد در امور بوده که ناشی از عدم مدیریت صحیح زمان می‌باشد، هنگامی که انسان با صبر و حوصله زمان خویش را صحیح مدیریت نماید، خواهد توانست بر تنش‌ها چیره شده و آن را کنترل نماید. در آموزه‌های اسلامی از شتابزدگی و عجله بی‌مورد به عنوان کاری شیطانی یاد شده است.

مدیریت زمان هدف و مقصد: یکی از اصول مهم مدیریت زمان تعیین هدف و مقصد است که بالطبع در نگرش الهی این هدف دستیابی به رضای الهی در تمامی امور اعم از دنیوی و اخروی خواهد بود. می‌توان به اموری اشاره کرد که در دنیا به ظاهر ناگوار است، ولی با توجه به اولویت اصلی که راحتی آخرت است باید بر آن «صبر» کرد و به طور کلی با «صبر» گرچه که طولانی هم باشد بالاخره به منظور نهایی خواهد رسید (سیدرضی، ۱۳۸۱ ش.)، چراکه دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم توأم با سختی‌ها و مشکلات می‌باشد (بلد: ۴) با مدیریت زمان رسیدن به مقصد با کمک صبر می‌توان آرامش را بر زندگی حاکم نمود و از تنیدگی‌ها رهایی یافت.

۲-۳- مدیریت اراده و فرمان: 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 (حسین ثابت، ۱۳۸۷ ش.).

نکته مهم در این است که انسان باید با سعه صدر، مشکلات و گرفتاری‌های زندگی را پشت سر بگذارد و به دور از جزع، فزع و بی‌تابی با آن‌ها برخورد کند.

بی‌گمان یکی از خصلت‌ها و فضیلت‌های انسانی تحمل و بردباری در برابر مشکلات و سختی‌هایی است که از هر سوی به انسان هجوم می‌آورند. انسان زمانی می‌تواند در برابر سختی‌ها و مصیبت‌ها، خود را بیمه نماید و با هر مصیبتی جزع و فزع نکند که از خصلت «صبر» برخوردار باشد و اراده خویش را مدیریت نموده و در طی فرمان الهی مبنی بر صبر (آل عمران: ۲۰۰)، این صفت پسندیده، در مقابل «تنش‌های» روزمره آرامش لازم را کسب نماید.

۳-۳- مدیریت امیال نفسانی: انسان همواره در معرض امیال نفسانی مختلف قرار می‌گیرد و چنانچه نتواند خواهش‌های نفسانی خویش را کنترل نماید در درون خود دچار «تنیدگی» شده و آرامش روحی و روانی خویش را از دست می‌دهد. می‌توان گفت تنها راه مبارزه با این خواهش‌ها استفاده از قوه تعقل و «صبر» بر این خواهش‌ها می‌باشد.

از دیدگاه علمای اخلاق (در جهان اسلام همچون غزالی و ملا احمد نراقی)، وجود انسان صحنه رویارویی دو لشکر ملائکه و شیطان است. در این میان «صبر» همچون جنگ‌افزاری تلقی می‌شود که به وسیله آن لشکر ملائکه به تقابل با لشکر شیطان می‌پردازد. اساساً می‌توان «صبر» را به عنوان ساز و کار عقل برای مدیریت، سازمان‌دهی و هدایت غرایز جنسی تلقی کرد (شمشیری و همکاران، ۱۳۹۰ ش)، چراکه انسان به خاطر دارا بودن نفسی که او را به بدی و زشتی امر می‌کند باید از خویش مواظبت نماید تا مبادا گرفتار ارتکاب عمل زشت و ناروا شود: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ...؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! مراقب خود باشید...» (مائده: ۱۰۵) از آیه برداشت می‌شود که امکان این‌که انسان از نفس خویش مراقبت نماید وجود دارد، زیرا به آن دستور داده شده است.

با توجه به این که زندگی روزمره مملو از مصادیق امیال نفسانی در زمینه‌های مختلف و به طرق گوناگون می‌باشد، برای مبارزه با این مشکل می‌توان از نقش مدیریتی «صبر» بر خواسته‌های نفسانی استفاده نمود، تا در نتیجه آن تنیدگی در زندگی انسان به وجود نیاید. برای مثال در مورد استفاده نامشروع از وسایلی مانند ماهواره، بایستی هوشیارانه عمل کنیم و با ایمان، «صبر» و مدیریت صحیح در مقابل امیال نفسانی خود و خانواده خود، ایستادگی کرده و جامعه را از معاصی بزرگ آن نجات بخشیم. پس می‌توان با «صبر» امیال نفسانی را مدیریت نموده تا از «تنیدگی‌های» به وجود آمده در اثر بسیاری از این خواسته‌ها جلوگیری نمود.

۲- نقش بازدارندگی صبر

افراط و تفریط در تمامی امور منجر به خروج از وضعیت مطلوب و آرام انسان شده و می‌تواند مولد استرس و اضطراب باشد. برخی از صفات نفسانی مانند صبر نقش بازدارنده دارند، یعنی حافظ وضعیت مطلوب در نفس هستند و آن را از افراط و تفریط در غرایز بازمی‌دارند.

در حقیقت «صبر» مانع از آن می‌شود فرد عملی را انجام دهد که در خور شخصیت انسانی وی نیست و آن عمل می‌تواند ایجاد تنیدگی نماید. «صبر» در زمینه‌های مختلفی نقش بازدارندگی دارد که به مواردی از آن اشاره می‌شود.

۲-۱- بازدارندگی از گناه و زمینه‌های بروز آن: «صبر» در مقابل بسیاری از گناهان نقش بازدارندگی دارد. به عبارت دیگر داشتن صفت «صبر» در فرد مانع از انجام دادن گناه می‌شود. یکی از مواردی که می‌تواند زمینه گناه را ایجاد کند، فقر بوده که توصیه قرآن در برابر آن صبر می‌باشد. خداوند در آیات متعددی پیامبر (ص) و مؤمنین را در برابر رنج، سختی، تهیدستی و فقر به «صبر» فرا می‌خواند (خوشحال دستجردی، ۱۳۸۲ ش.). از جمله این که خداوند در قرآن کریم

می‌فرماید: «... و الصّابرين في الباساء و الضّراء و حين البأس» (بقره: ۱۷۷)، هرچند که در اسلام به صبوری کردن در مقابل فقر توصیه شده است، اما انسان‌ها نباید به زندگی همراه فقر و ناداری تن دهند و بگذارند دیگران از آن‌ها بهره‌کشی کنند تا عزت نفس‌شان را از دست بدهند و بازپچه دست دیگران شوند و یا این‌که فقر موجب شود که به گناه کشیده شوند، به یقین انسان‌ها همه به قدری توانایی دارند که با به کارگیری آن بتوانند از عهده مایحتاج خویش برآیند. خداوند متعال از روح خود در وجود بشر دمیده است، پس اظهار عجز و ناتوانی عذری نابخشودنی است، لذا با توجه به این‌که در این گونه موارد «تنیدگی» و پریشان حالی به سراغ انسان می‌آید، او باید در وحله اول «صبر» پیشه کند، سپس اراده کند که از وضعیت فقر خلاصی یابد.

۳- نقش کنترلی صبر

«صبر» در بسیاری از موارد باعث کنترل شرایط، اراده و حالات فرد شده و موجب می‌گردد تا امور از کنترل خارج نشده و فرد بتواند حالات خویش را کنترل نماید و به این وسیله بر تنیدگی چیره شود.

۱-۳- کنترل خشم: از دیدگاه روان تحلیل‌گرانی که نخستین بار مسأله «خودمهری» را مطرح کردند، افرادی که بتوانند دو گزینه پرخاشگری و جنسی را کنترل کنند، افراد «خودمهارگر»^۱ تلقی می‌شدند. در اسلام «صبر» بر کنترل خشم یکی از صفات مؤمنان معرفی شده است (آل عمران: ۱۳۴) و نیز «صبر» بر معصیت یکی از اقسام «صبر» است که پایه اول آن بر مهار شهوات و هواهای نفسانی استوار است. از این رو اگر کسی واجد صفت «صبر» شود و بتواند این غرایز را مهار کند، در نتیجه این صفت پسندیده، اهمیت خاصی پیدا می‌کند (نوری، ۱۳۸۷ ش.).

انسان برای کنترل انگیزه‌های خود به «صبر» نیاز دارد تا دچار رفتارهای تکانشی نشود و از هر گونه ناآرامی و تنیدگی در زندگی خویش به دور بماند. استفاده از روش‌های تنش‌زدایی که یکی از آن‌ها کنترل خشم می‌باشد سطح برانگیختگی را در افراد پایین می‌آورد و به آن‌ها کمک می‌کند به جای پرخاشگری، صبور باشند.

۲-۳- کنترل شرایط: یکی از نقش‌های بازدارندگی «صبر» کنترل اوضاع، احوال و شرایط می‌باشد. به ویژه در زمان‌هایی که به دلیل ایجاد مشکلات وارده، فرد احساس درماندگی می‌کند. منظور از درماندگی آموخته‌شده این است که انسان می‌آموزد که رویدادها از کنترل وی خارج می‌باشد. 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 (حسین ثابت، ۱۳۹۱ ش.).
- ۳- تکرار تجارب از نوع رویدادهای غیر قابل کنترل سرانجام به افسردگی منجر می‌شود (پروین، ۱۳۸۱ ش.).

همه این پیامدها با استعانت از خداوند و استقامت و تحمل شرایط قابل کنترل و پیش‌گیری می‌باشد، لذا در هنگام درماندگی و رویارویی با تنیدگی می‌توان از «صبر» برای کنترل بهتر شرایط استفاده نمود.

۴- نقش تسکینی صبر

«صبر» همانند دارویی آرامش‌بخش می‌تواند اضطراب و تنش‌های فرد را کاهش داده و موجب تسکین روحيات فرد در مقابل ناگواری‌های زندگی شود، لذا در آیات

قرآن کریم به کمک گرفتن از آن جهت آرامش و تسکین هر چه بهتر سفارش شده است (بقره: ۴۵). موارد زیر را می‌توان به عنوان نقش تسکینی صبر مورد توجه قرار داد.

۱-۴- تسکین اضطراب و آرامش بخشیدن: افرادی که دارای برداشت ضعیفی

از کارآمدی خویش هستند، در مواجهه با خطرات بالقوه اضطراب زیادی را تجربه می‌نمایند (پروین، ۱۳۸۱ ش.). 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 درمی‌یابد که صرف نظر از پیامد، علی‌رغم شکست‌ها، موفقیت‌هایی نیز به دست آورده است و این باعث می‌شود که ادراک ناکارآمدی کاهش پیدا کند و در نتیجه، فرد اضطراب کم‌تری را تجربه نماید. 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». 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، ۱۴۰۲ ق.). با توجه به آنچه بیان شد می‌توان گفت که «صبر» در تسکین مصیبت‌های وارده بر فرد بسیار اهمیت دارد، زیرا خداوند می‌فرماید: «که ما شما را با چیزهایی مانند گرسنگی، ترس، نقص اموال و فرزندان و اعضای خانواده آزمایش می‌کنیم.» بنابراین انسان صبور، آنچه بر انسان در زندگی حادث می‌شود را همگی ناشی از خواست خداوند دانسته و در برخورد با سختی‌ها و مشکلات دچار «تنیدگی» نمی‌شود، بلکه با صبوری پیشه کردن آرامش را برای خویش فراهم می‌آورد.

منابع غنی اسلام به ویژه قرآن کریم و احادیث و روایات منسوب به پیامبر اکرم (ص) و امامان معصوم (ع) مملو از آیات و بیاناتی است که محتوای آن اشاره به شیوه‌های مختلف برای کنار آمدن با بحران‌ها و استرس‌های زندگی دارد، درک و به کارگیری آن‌ها می‌تواند پشتوانه محکمی را برای مردم در سازگاری با شرایط دشوار زندگی فراهم کند. در تفکر اسلامی، مشکلات و حوادث زندگی در واقع آزمایش‌هایی به حساب می‌آیند که خداوند برای امتحان بندگان سر راه آن‌ها قرارداده است. با این نگرش، در واقع قرآن به مردم آموزش می‌دهد که به هنگام رویارویی با مشکلات و حوادث به جای هراس و وحشت، در پی یافتن راه حل مناسب باشند تا از این امتحان سربلند بیرون بیایند. در عین حال، خداوند به آن‌ها وعده یاری و کمک نیز داده است. خداوند در آیات ۱۵۵ و ۱۵۶ سوره بقره می‌فرماید: «و هر آینه می‌آزماییم شما را به چیزی از ترس و گرسنگی و کاستن از مال‌ها و نقص‌ها و میوه‌ها و مژده ده شکیبایان را؛ آنان که چون ایشان را مصیبت برسد گویند به درستی که ما برای خداییم (از جانب خدا آمده‌ایم) و همانا به سوی او بازگشت‌کنندگانیم» (ایزدی طامه و همکاران، ۱۳۸۸ ش).

«صبر» نوعی دارو و درمان برای دردهای بشری است. دردهایی که گاهی باعث می‌شود تا انسان برای رهایی از آن تن به هر کاری بدهد. ناخوشی‌ها و مصیبت‌هایی که زندگی انسان را ناآرام نموده و اضطراب و استرس بر انسان حاکم می‌کند و بسیاری بیماری‌های دیگری که عوارض جسمی و روحی به بار می‌آورد. در بسیاری از این موارد «صبر» (آن هم از نوع خداگونه‌اش) تنها راه علاج و درمان این دردهاست. گاهی هم امراض صعب‌العلاج که هیچ درمانی برای آن‌ها نیست با یاری و کمک گرفتن از خداوند و صبوری درمان می‌شوند. این نوع درمان که در بسیاری

از موارد حتی از نظر علمی دلیل آن مشخص نیست، به سادگی و بدون هزینه آرامش را به انسان هدیه داده و تنیدگی‌های روحی و روانی را برطرف می‌نماید.

۵- نقش مقابله‌ای صبر

«صبر» در مقابل بسیاری از فشارهای روانی و ناخوشی‌ها به عنوان نوعی روش مقابله‌ای به کار می‌رود که در روانشناسی با توجه به کاربردهای گوناگون آن از واژه‌هایی چون سخت‌رویی، تحمل و... برای آن استفاده می‌شود. در این قسمت به بیان نقش‌های مقابله‌ای «صبر» با تأکید بر مقابله با اضطراب و تنش پرداخته می‌شود.

۱-۵- مقابله با فشار روانی: برخی از روانشناسان فشار روانی را این گونه تعریف کرده‌اند: «فشار روانی شرایطی است که در نتیجه تعامل میان فرد و محیط به وجود می‌آید و موجب ایجاد ناهماهنگی - چه واقعی و چه غیر واقعی - بین توانایی‌های زیستی، روانی و اجتماعی فرد با پیامدهای یک موقعیت می‌گردد» (پسافینو، بی‌تا).

در این تعریف، توازن بین منابع درونی و الزامات محیط در نظر گرفته شده است، یعنی استرس زمانی ایجاد می‌شود که فشار موقعیتی بیش از منابع درونی فرد باشد، اما اگر تعادل برقرار باشد، یعنی در عین این که فشار موقعیتی زیاد است، ولی فرد منابع درونی (بردباری) کافی در اختیار داشته باشد، فشار روانی به وجود نمی‌آید (دیمانتو، بی‌تا). بنابراین اگر فردی صبور باشد کم‌تر به فشار روانی مبتلا می‌گردد (نوری، ۱۳۸۷ ش). هنگامی که فردی دچار تنش می‌شود تنها در صورتی می‌تواند برای بهبود شرایط خود و مقابله با فشار روانی به وجودآمده گام بردارد که صبوری پیشه نماید و با توجه به این که صبوری نمودن ارتباط مستقیمی با ویژگی‌های شخصیتی افراد دارد، لذا می‌توان گفت که برخی از تیپ‌های شخصیتی در مقابله با عوامل تنش‌زا بهتر عمل نموده و از صبوری استفاده بیشتری می‌برند.

۲-۵- مقابله با استرس: سازگاری موفقیت‌آمیز با فشار روانی، مستلزم استفاده از دامنه وسیعی از راهبردهای مقابله‌ای از قبیل اداره هیجان‌ها، تفکر سازنده، تنظیم و هدایت رفتار و عمل روی محیط برای تغییر یا کاهش منبع فشار روانی است. همه این فرایندها در درون سازه مقابله^۲ قرار دارند. شواهد پژوهشی متعدد نشان داده است که سلامت روانی بیشتر تحت تأثیر شیوه مقابله افراد با فشار روانی می‌باشد (لازاروس و همکاران، ۱۹۸۴ م.). می‌توان گفت که «صبر» در مقابل استرس‌ها بسیار کارساز بوده، از آنجا که داشتن این صفت یکی از ویژگی‌های انسان مؤمن و متدین می‌باشد، «صبر» باید رویکرد معنوی داشته باشد تا بتواند بهترین کارآیی را در مقابله با استرس ایفا نماید. بنابراین انسان‌های متدین و مذهبی که با ایمان به خداوند در مقابل ناخوشی‌ها از صبوری استفاده نمایند به راحتی می‌توانند استرس‌های زندگی خود را دفع نموده و زندگی توأم با آرامش داشته باشند.

۶- نقش استعانتی صبر

یکی از راه‌هایی که می‌توان به وسیله آن از خداوند استعانت طلبید، «صبر» می‌باشد. صبری که خداوند به آن سفارش نموده، صبر همراه با نماز است، پس این گونه برداشت می‌شود، هنگامی صبر برای فرد می‌تواند مفید واقع شود که آمیخته با ایمان وی گردد. در ذیل به مهم‌ترین موارد آن اشاره می‌شود:

۱-۶- رابطه صبر و نماز: در رابطه با «صبر» و نماز می‌توان گفت که: در آیه «و استعینوا بالصبر و الصلاة» (بقره: ۴۵) که در آغاز به عنوان مقدمه، عظمت «صبر» را بیان می‌کند، «صبر» و بردباری از یکسو و تقرب و عروج به طرف ملکوت از سوی دیگر است. با توجه به این که چهره دین باید در همه مظاهر تجلی کند و هیچ امر دینی از نماز جدا نیست و «صبر» و مقاومت بدون نماز راه به جایی

نمی‌برد، «صبر» و نماز در کنار هم ذکر شده و آن دو وسیله کمک‌رسانی از طرف خدای متعال است. در مبارزه با هوس و رهایی از رذایل درونی و پایداری و پیروزی در برابر دشمن بیرونی، «صبر» و نماز هر دو سهم دارند و یکدیگر را کمک می‌کنند، به این صورت که جزع و بی‌تابی که در برابر صبر و استقامت است به وسیله نماز برطرف می‌شود. از این جهت می‌توان گفت: «صبر» محصول نماز بوده و افراد مقید به نماز در همه کارها صبوری می‌کنند که مانع حرص و بی‌تابی است و «صبر» را تثبیت و انسان بی‌تاب را صبور و شکیب می‌کند. با مشخص شدن رابطه صبر و نماز نقش استعانتی صبر به همراه با نماز می‌تواند «اضطراب و تنش» را از انسان دور نماید.

۲-۶- صبر و جلب حمایت خداوند: خداوند به عنوان برهان قضیه می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ؛ خداوند در حقیقت با صابران است» (بقره: ۱۵۳) و این همراهی و معیت، همراهی خاص است و گرنه خدا با همه افراد در همه حالات هست. معیت خدای متعال سه قسم است:

۱- معیت مطلق و آن این که خدا با هر موجودی هست، «هو معکم اینما کنتم؛ او با شماست هر جا که باشید» (حدید: ۴) زیرا خداوند جامع همه کمالات وجودی است. از این رو او همه جا حضور دارد و چیزی از او پنهان نیست (جوادی آملی، ۱۳۸۸ ش.).

۲- معیت خاص که معیت با لطف، رحمت و مهر است، خدای سبحان به عنوان غفار و رؤوف و مهربان یا سالک صالح است «وعلّموا و ان الله مع المتّقین؛ بدانید که خدا با اهل تقوا است» (بقره: ۱۹۴).

۳- معیت خاص که قهر است و خدای سبحان به قهر و انتقام با طغیان‌گران، فاسدان، کافران، فجار و بداندیشان است.

در آیه مورد بحث از معیت خاص خداوند که همراه با مهر و لطف است، سخن می‌گوید و می‌فرماید: خدا با صابران است (بقره: ۱۵۳).

خداوند فرصت‌های زیادی را در اختیار انسان می‌گذارد. انسان می‌تواند از این فرصت‌ها استفاده نموده و با این کار حمایت خداوند را جلب نماید. یکی از دستورات خداوند به مؤمنین «صبر» می‌باشد. خدای سبحان خطاب به پیامبر اسلام (ص) فرمود: «فاصبر کما صبر اولوالعزم من الرسل؛ ای پیامبر صبر کن آن گونه که پیامبران اولوالعزم صبر کردند» (احقاف: ۳۵) و خطاب به اهل ایمان فرمود: «یا ایها الذین آمنوا استعینوا بالصبر و الصلاه ان الله مع الصابرين؛ ای افرادی که ایمان آورده‌اید از «صبر» و استقامت و نماز کمک بگیرید، زیرا خدای سبحان با صابران است» (بقره: ۱۵۳). بر طبق این فرمان الهی انسان مؤمن بایستی «صبر» پیشه کند و مطیع دستورات حق باشد. هنگامی که انسان اطمینان خاطر داشته باشد که مورد حمایت الهی قرار دارد در زندگی فردی و اجتماعی خود صبوری به خرج داده و سعی می‌کند تا با غلبه بر مشکلات و مصائب، همواره آرامش و آسودگی خاطر داشته باشد.

۳-۶- صبر و کمک در رسیدن به اهداف: برخلاف تصور عامه، «صبر» به معنای انفعال نیست، بلکه اصولاً «صبر» فعالیت عقلانی است که بر اساس آن فرد صابر برای رسیدن به اهداف خود از آن بهره می‌برد (ایزدی طامه و همکاران، ۱۳۸۷ ش.). هنگامی که انسان «صبر» داشته باشد بهتر می‌تواند به اهداف خویش نایل گردد، زیرا صبوری تحمل انسان را برای رسیدن به هدف افزایش می‌دهد. به علاوه در طول مسیر دچار اضطراب و استرس نشده و در صورت نرسیدن به هدف نیز دچار «تنیدگی» نمی‌گردد.

دستیابی به اهداف معنوی با صبوری پیشه کردن: انجام واجبات و ترک محرمات نیازمند «صبر» است. از سوی دیگر، خداوند ترک گناهان و انجام واجبات را لازم و ضروری دانسته است. این نشان می‌دهد که برای رسیدن به هدف، یعنی رضایت خداوند، پیمودن این مسیر لازم است. معمولاً اگر برای رسیدن به هدف غیر از راه دشوار راه‌های دیگری نیز وجود داشته باشد، انسان به تحمل مشکلات تن نخواهد داد، پس انحصاری بودن مسیر و لازم بودن آن یکی از پایه‌های روانشناختی «صبر» است (نوری، ۱۳۸۷ ش). لذا رسیدن به پاداش معنوی خود موجب آن می‌گردد تا فرد در هنگام مواجهه با سختی‌ها «صبر» را پیشه سازد و دچار تنش و اضطراب نگردد.

دستیابی به اهداف مادی: اگرچه پایه‌هایی برای «صبر» - هرچند با استفاده از قرآن در امور معنوی - مطرح شد، اما می‌توان در تمامی امور آن‌ها را تعمیم داد. مثلاً کسی که می‌خواهد در یک امتحان کنکور قبول شود و دشواری‌های درس خواندن را تحمل کند، باید هدفش مشخص باشد، هدف، ارزشمند و مورد علاقه او باشد. از قبول نشدن در کنکور تا حدی اضطراب داشته و بتواند از امور منافی هدف مثل خوش‌گذرانی دل بکند، موفقیت و رسیدن به هدف تنها از این طریق میسر می‌باشد، احتمال بدهد که در کنکور قبول می‌شود و درس خواندن برای کنکوری سال‌ها به طول نکشد (نوری، ۱۳۸۷ ش).

فرد صابر برای غلبه بر مشکلات از معنویت کمک می‌گیرد. به نماز، 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 (بقره: ۴۵). بنابراین رسیدن به اهداف مادی نیز با استعانت از «صبر» و البته طبق آنچه در قسمت قبلی بیان کردیم، استعانت از نماز امکان‌پذیر

می‌باشد؛ خداوند همواره می‌فرماید که: همانا خداوند با مؤمنان است، لذا مؤمنین بایستی با استعانت از «صبر» و نماز برای مقابله با تنش‌ها و دستیابی به اهداف خود استفاده نمایند.

۴-۶- صبر و پیروزی: خدای سبحان به مؤمنان استعانت به «صبر» و نماز می‌دهد، با این که نصر و کمک فقط نزد خداست «و ما النصر الا من عند الله» (آل عمران: ۱۲۶) پیروزی و نصرت فقط از نزد خداست، مُعین و مُستعان تنها خدای متعال است (جوادی آملی، ۱۳۸۸ ش.).

با توجه به انحصار نصر و پیروزی از نزد خدا، چرا به مؤمنان دستور می‌دهد از صبر و نماز استعانت بجویند؟

در جواب می‌توان گفت: اگرچه نصرت و یاری در نزد خداست، اما یاری فرستادن خدا مشروط است نه مطلق. از این رو فرمود: «و ان تنصروا الله ينصركم؛ اگر خدا را یاری کنید، خدا شما را یاری می‌کند» (محمد: ۷). از این رو خدای سبحان عده‌ای را که از یاد خدا اعراض و به خود اکتفا کرده‌اند مخدول می‌کند. «فلا ناصر لهم» (محمد: ۱۳) در آیه محل بحث با امر به استعانت به وسیله صبر و نماز به شرط تنزل نصرت الهی اشاره می‌کند، یعنی آنکه خواهان بهره‌مندی از رحمت و نصرت الهی است باید صابر و نمازگزار باشد و دین خدا را یاری کند (جوادی آملی، ۱۳۸۸ ش.).

می‌توان گفت با توجه به نیازمندی مطلق انسان به خداوند اولاً استعانت برای انسان لازم و باعث رسیدن انسان به کمال می‌شود؛ ثانیاً انسان در تمام مواردی که باعث به کمال رسیدن او می‌شود، می‌تواند از خداوند استعانت بجویند؛ ثالثاً آنچه از انسان صادر می‌شود، هرچند به صورت استعانت باشد، همگی در تعمیم نصاب استعانت سهم دارد؛ رابعاً مبدأ افاضه هر فیضی خدای سبحان است که شریک و

ظهیر و پشتیبان ندارد؛ خامساً هر جا سخن از اعانت صادق و تعاون حق است در واقع آن مُعین، مظهري از مظاهر اعانت خدا است و پیروزی حقیقی آن است که انسان در مقابله هر گونه سختی و مشکلی آرامش خویش را حفظ نموده و از ایجاد تنش و ناآرامی در زندگی خود جلوگیری نماید.

۷- نقش توسعه‌ای و تقویتی صبر

اگر کسی بخواهد در زندگی خود از بار سنگین مشکلات و فشارهای درونی و بیرونی به سلامت بیرون آید، می‌بایست به «صبر» به عنوان مهم‌ترین ابزار توجه کند. «صبر» در ایجاد بهبود شرایط زندگی نقش اساسی داشته و موجب ایجاد ذهنیتی مثبت و همچنین داشتن هدف و امید در زندگی می‌شود. در قرآن یکی از مقامات بزرگ انسانی، مقام صابرين دانسته شده است و پیامبران به این مقام ستوده شده‌اند.

۷-۱- صبر و ایجاد امید: امید، موهبتی الهی است که در «سلامت روانی و معنوی» انسان و رسیدن او به «تربیت صحیح» نقش مهمی دارد. امید به زندگی انسان معنی می‌بخشد، هنگام هجوم مشکلات و ناملایمات، از فروپاشی روانی انسان جلوگیری نموده و مانع استیلای یأس و دل‌سردی بر انسان می‌گردد. امید حالت روحی و روانی برانگیزاننده انسان به کار و فعالیت می‌باشد که متعالی‌ترین راه حصول آن در اسلام ناب محمدی (ص) تجلی یافته است. امید و امیدواری به رحمت الهی از ارکان دین اسلام محسوب می‌شود که با آن رکود و رخوت از وجود انسان و جامعه رخت بر بسته، نشاط و تعالی جای آن را می‌گیرد. از نگاه قرآن رهیافت امید در دل و قلب ممکن نیست، مگر از راه یکتاپرستی و اعتقاد به روز بازپسین. در نگاه اسلام «خودشناسی» انسان را به «خداشناسی» می‌رساند و باعث «خودباوری» انسان می‌گردد که در سایه «خدامحوری» در عرصه زندگی و

همراه شدن با رویکردهای رفتاری مثل عمل صالح باعث پیدایش امیدی پایدار می‌شود (خاکپور و همکاران، ۱۳۹۲ ش.).

قرآن می‌فرماید: «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا / إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» (انشرح: ۵-۶). انسان باید باور داشته باشد که خداوند پس از هر تنگنایی، گشایش و پس از هر بلایی، عافیت و پس از هر دشواری، کامیابی و آسایش قرار داده است. این باور مانع از به وجود آمدن تشویش و «تنیدگی» در فرد می‌شود. هنگامی که انسان سختی‌ها را با صبر و حوصله تحمل نمود، وعده‌های الهی در مورد او تحقق یافته و علاوه بر دستیابی به لذت آسایش و آرامش و رسیدن به درجات یقین، در وی ایجاد امید خواهد نمود که نتیجه آن از بین رفتن اضطراب و تنش در زندگی خواهد بود.

۲-۷- صبر و ایجاد رضایت و شادکامی: این مسأله که رفتارهای مذهبی و نگرش دینی در کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش شادکامی مؤثرند از سال‌ها پیش توسط محققین زیادی مورد بررسی قرار گرفته است: اینگلهارت^۳ (۱۹۹۰ م.) رابطه مثبت بین رفتن به کلیسا و احساس شادکامی را مطرح کرد. آرجیل^۴ (۲۰۰۰ م.) در تحقیقی با افراد سالمند به ارتباط مثبت بین حضور در کلیسا و خشنودی و رضایت از زندگی دست یافت (حسین ثابت، ۱۳۹۱ ش.). فرانسیس و رابینز^۵ (۲۰۰۰ م.) دریافتند که بین نگرش دینی و شادکامی رابطه معنی‌دار مثبتی وجود دارد. امام صادق (ع) 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، ۱۴۰۲ ق.).

همچنین امام باقر (ع) می‌فرماید: «هر کس صبر پیشه کند و استرجاع نماید و خدا را حمد و ثنا گوید، علامت رضایت او از کار خداوند است» (کلینی، ۱۳۸۲ ش.).

از سویی، شادکامی رضایت از زندگی، هیجان مثبت و سطح پایینی از هیجانات منفی همچون افسردگی و اضطراب را شامل می‌شود (اینر، ۱۹۹۷ م.) و 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 حس لذت‌طلبی به دگرخواهی و اخلاقیات سوق می‌دهد.

«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.

۳-۷- ایجاد قوت و توانمندی: خداوند در آیه ۶۵ سوره انفال می‌فرماید: «مؤمنین را بر کارزار ترغیب کن. اگر از شما بیست نفر صابر باشد، بر دویست نفر غلبه می‌یابند و اگر از شما صد نفر باشند، بر هزار نفر از کافران غالب می‌شوند.» و در آیه ۶۶ همان سوره خداوند به سبب این که تعداد تازه‌مسلمانان افزایش یافته و از سوی دیگر، هنوز از نظر ایمان به حد کمال نرسیده و نیروی مبارزه با دَهِ برابر سپاه کفر را نداشتند، می‌فرماید: «اگر صد نفر از شما صبور باشند، بر دویست نفر و اگر هزار نفر صبور باشند، بر دو هزار نفر آنان به اذن خداوند غالب خواهند شد» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷ ش.). پس «صبر» در سایه ایمان قادر است حد اکثر توانایی انسان را تا دَهِ برابر افزایش دهد و اگر میزان ایمان فرد کم‌تر باشد، حد اقل توانایی انسان را تا دو برابر بیشتر می‌کند. نکته قابل ذکر این که 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 (حسین ثابت، ۱۳۹۱ ش.).

۴-۷- صبر و تقویت مثبت‌گرایی: بر اساس دیدگاه رفتارگرایی، لوینسون^۶، جوینر^۷ و راد^۸ معتقدند که فشارهای زندگی با کم‌شدن تقویت‌کننده‌های مثبت آن منجر به افسردگی می‌شود، به طوری که فشار روانی شدید باعث می‌شود مردم از آن فشار دوری گزینند. دوری‌گزینی تقویت‌کننده‌های مثبت را کم‌تر کرده و دوری‌گزینی بیشتری را به دنبال می‌آورد که خود مجدداً موجب کم‌تر شدن تقویت‌کننده‌های مثبت می‌شود.^۹ تلاش در جهت مواجهه با مشکلات و فشارها با صبرپیشگی، تقویت‌کننده‌های مثبت را زیادتر و باعث کاهش افسردگی می‌شود (پروین، ۱۳۸۱ ش.). «صبر» مانع از ارزیابی منفی و شتاب‌زده می‌شود و کمک می‌کند تا ارزیابی‌های درست و مثبت از رویدادهای زندگی صورت گیرد، مانند توجه به فواید دشواری‌ها برای انسان و یادآوری نعمت‌ها به هنگام سختی‌ها. در این مورد امام صادق (ع) می‌فرماید: «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، برای هر بنده‌ای 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 نباشد.» در جای دیگر می‌فرماید: «سپاس خدایی را که سزااست که مصیبت من را در دینم ننهد. سپاس خدایی را سزااست که اگر می‌خواست، مصیبت من بزرگ‌تر از آنچه است می‌بود، سپاس از آن خدا است بر امری که خواست او باشد» (حرّانی، ۱۴۰۰ ق.). واضح است که چنین تفسیرهای مثبتی از رویدادهای زندگی، سلامت معنوی را ارتقا و افسردگی را کاهش می‌دهد (حسین ثابت، ۱۳۹۱ ش.).

۵-۷- ایجاد آمادگی برای تسهیل فرایند سوگ: همواره عکس‌العمل انسان در برابر ناخوشی‌ها و مصائب بیانگر میزان صبوری او می‌باشد. برای این مورد

مثال‌هایی نیز وجود دارد که می‌توان به داستان حضرت ایوب اشاره نمود. حضرت ایوب در مقابل بلاهایی که به او نازل گشت «صبر» پیشه نمود و در مقابل، خداوند در برابر «صبر» ایوب تمام نعمت‌های از دست‌رفته را به او باز گرداند و به همان اندازه به آن اضافه کرد تا این امر برای صاحبان و خردمندان پند و اندرزی باشد که در هنگام سختی و بلا مضطرب نشوند و با «صبر» و شکیبایی نجات خود را از خداوند طلب کنند. بدیهی است که هر چقدر انسان صبورتر باشد، بهتر می‌تواند در وجود خودش نوعی مقاومت ایجاد کند تا آمادگی پذیرش مصائب را داشته باشد. به عبارتی «صبر» همانند واکنشی که بدن را در مقابل میکروب‌ها ایمن و مقاوم می‌کند، انسان را در مقابل مصائب و ناخوشی‌های زندگی مقاوم می‌کند و آمادگی پذیرش مشکلات و غلبه بر آن را به همراه می‌آورد.

نتیجه‌گیری

صبر از نگاه قرآن ابزاری کمکی البته در کنار فریضه نماز است که می‌تواند نقش‌های بسیاری داشته باشد از جمله: نقش کنترلی که غرایض انسان و خشم او را کنترل می‌کند، نقش مقابله‌ای که با استرس‌ها و فشارهای روانی که بر انسان وارد می‌شود مقابله می‌کند؛ نقش توسعه‌ای و تقویتی که می‌تواند امید، رضایت و شادکامی را در انسان به وجود آورد. از نگاه قرآن استعانت از صبر و نماز در کنار هم ثمربخش است، یعنی صبر وقتی با بینش خداپاورانه همراه باشد نتایج بسیاری به دنبال دارد و چه بسا به تنهایی ممکن است مخرب باشد.

پیروی انسان مؤمن از دستورات الهی و انجام آن با جان و دل، سبب آرامش و سلامت معنوی، افزایش تاب‌آوری در برابر مشکلات و بحران‌های زندگی و بهره‌گیری از آن برای رسیدن به سعادت دنیوی و اخروی می‌گردد.

صبر از طریق ایجاد نوعی مقاومت قدرت تاب‌آوری انسان را زیاد می‌کند و باعث توانمندی آدمی می‌گردد که نتیجه آن موفقیت در زندگی و شادکامی است. صبر تقویت‌کننده‌های مثبت را زیاده‌تر و و از این طریق باعث کاهش افسردگی می‌شود. «صبر» مانع از ارزیابی منفی و شتاب‌زده می‌شود و کمک می‌کند تا ارزیابی‌های درست و مثبت از رویدادهای زندگی صورت گیرد. «صبر» در ایجاد آرامش، رضایت و شادکامی نقش اساسی داشته و همچنین موجب تقویت ذهنیت مثبت‌اندیشی و سلامت معنوی در انسان می‌شود. این ذهنیت مثبت باعث می‌شود تا همیشه به داشته‌هایش فکر کرده و قانع باشد و در مقابل ناخوشی‌ها و ناملایمات زندگی غمگین و دلسرد نشود.

پی‌نوشت‌ها

1. Self Controlled Persons
2. Coping
3. Ingelhart, R. (1990). Culture shift in advanced industrial society. Princeton, NJ: Princeton university press.
4. Argyle, M. (2000). Dictionary of Psychology, London: Rutledge.
5. Francis, LJ. Robbins, M. (2000). Religion and Happiness, a study in empirical theology transpersonal. Psychological Review. 4(2): 17-22.
6. Lewinson
7. Joiner
8. Rohde
9. Lewinsohn, PM. Joiner, TE. Rohde, P. (2001). Evaluation of cognitive diathesis-Stress models in predicting major depression disorder in adolescence. Journal of Abnormal Psychology. 110: 203-215.

فهرست منابع

قرآن کریم.

نهج البلاغه.

ابن منظور، محمد بن مکرم. (۱۴۰۵ ق.). لسان العرب. قم: نشر ادب حوزه. جلد چهارم، ص ۴۳۸؛ بیروت: دارالاحیای التراث العربی، جلد هشتم، ص ۲۰۴.

استورا، ریمند. (۱۳۷۷ ش.). تنیدگی یا استرس. مترجم پریرخ دادستان سازمان، تهران: انتشارات رشد، ص ۲۵.

انصاریان، حسین. (بی‌تا). زیبایی‌های اخلاق. قم: مؤسسه علمی و تحقیقاتی دارالعرفان، ص ۱۴۷.

ایزدی طامه، احمد. برج علی، احمد. دلاور، علی. اسکندری، حسین. (۱۳۸۸ ش.). مقایسه تأثیر آموزش صبر و حل مسأله بر کاهش پرخاشگری و انتخاب راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی. دانش/انتظامی. شماره چهل و چهارم، صص ۱۹۰-۱۸۹.

پروین، لارنس. اولیور، جان. (۱۳۸۱ ش.). شخصیت، نظریه و پژوهش. مترجم محمدجعفر جوادی و پروین کدیور. تهران: آبیژ، ویرایش هشتم، چاپ اول، صص ۳۶، ۴۰۰، ۴۴۲.

جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۸۸ ش.). استعانت به صبر و نماز. پاسدار. سال بیست و هشتم، شماره سیصد و سی و چهارم، صص ۶، ۷، ۹.

جوهری، ابونصر اسماعیل بن حماد. (بی تا). صحاح اللغة. جلد دوم، ص ۷۰۶.

حرانی، حسن بن علی. (۱۴۰۴ ق.). تحف العقول فی ما جاء من الحکم و المواعظ عن آل الرسول. مصحح علی اکبر غفاری، قم: دفتر انتشارات اسلامی، ص ۴۰۳.

حسین ثابت، فریده. (۱۳۸۷ ش.). مبانی دینی و تحلیل روانشناختی صبر با تکیه بر آیات قرآن کریم. سراج منیر. سال دوم، شماره هشتم، صص ۸۷-۷۳، ۱۱۰-۱۰۹.

حسینی، سید ابوالقاسم. (۱۳۷۴ ش.). اصول بهداشت روانی. مشهد: آستان قدس رضوی، ص ۱۴.

خاکپور، حسین. حسومی، ولی الله. گلی، مهرناز. ایرانمنش، اسماء. (۱۳۹۲ ش.). کارکردهای تربیتی امید و نقش آن در سلامت روان از دیدگاه قرآن. فصلنامه اخلاق زیستی. دوره سوم، شماره دهم، ص ۱۰.

خوشحال دستجردی، طاهره. (۱۳۸۲ ش.). بازتاب مفهوم قرآنی صبر در آثار عطار نیشابوری. مجله دانشکده ادبیات و علوم انسانی (دانشگاه اصفهان). شماره سی و دوم و سی و سوم، ص ۸۲.

دهخدا، علی اکبر. (۱۳۷۷ ش.). لغت نامه. تهران: انتشارات دانشگاه تهران، جلد اول، ص ۹۸.

دیماتئو، رابین. (۱۳۷۸ ش.). روانشناسی سلامت. مترجم جمعی از مؤلفان، تهران: سمت.

راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۴۱۲ ق.). المفردات فی غریب القرآن. محقق صفوان عدنان داودی، دمشق: دار العلم، ص ۴۷۴.

رضایی، محمد. (۱۳۸۹ ش.). بهداشت روان. قم: پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآنی، ص ۱۷.

زبیدی، سید محمد مرتضی. (۱۴۱۴ ق.). تاج العروس من جواهر القاموس. محقق علی شیر، بیروت: دارالفکر للطباعة و النشر و التوزیع، جلد هفتم، ص ۷۰.

سارافینو، ادوارد. (۱۳۸۴ ش.). روانشناسی سلامت. تهران: رشد، ص ۱۳۹.

سیدرضی، ابوالحسن محمد بن حسین. (۱۳۸۱ ش.). گردآورنده نهج البلاغه. مترجم محمد دشتی، قم: نیلوفرانه، صص ۵۶۵، ۶۶۵.

شاملو، سعید. (۱۳۸۷ ش.). بهداشت روان. تهران: انتشارات رشد، چاپ سیزدهم، ص ۹۲.

شمشیری، بابک. شیروانی شیر، علی. (۱۳۹۰ ش.). مفهوم صبر در قرآن و دلالت‌های فلسفی و تربیتی آن. فصلنامه علمی پژوهشی تربیت اسلامی. سال ششم، شماره سیزدهم، ص ۹۰.

شهید ثانی، زین‌الدین بن علی. (۱۳۷۴ ش.). قرآن و روانشناسی. مترجم عباس مخبر دزفولی، قم: دفتر نشر اسلامی، ص ۱۰۲.

طاهری، حبیب‌الله. (۱۳۸۸ ش.). نقش باورهای دینی در رفع نگرانی‌ها. قم: انتشارات زائر/ آستانه مقدسه، ص ۶۸.

طریحی، فخرالدین. (۱۳۷۵ ش.). مجمع البحرین. محقق سیداحمد حسینی، تهران: کتابفروشی مرکزی، جلد سوم، ص ۳۵۸.

فراهیدی، خلیل بن احمد. (۱۴۱۰ ق.). العین. قم: هجرت، جلد هفتم، ص ۱۱۵.

کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۳۶۵ ش.). الاصول الکافی. تهران: دارالکتب الاسلامیه، جلد دوم، ص ۲۲.

مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۳ ق.). بحار الانوار. بیروت: مؤسسه الوفاء، جلد شصت و هشتم، ص ۹۱.

مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۴ ش.). تفسیر نمونه. تهران: دارالکتب الاسلامیه، جلد هفتم، صص ۲۳۹-۲۳۸.

مهدوی، محمدرضا. (۱۳۹۳ ش.). استرس و اضطراب چیست. مجله انسان و زندگی. ص ۱.

نراقی، احمد بن محمد مهدی. (۱۳۸۴ ش.). معراج السعاده. قم: هجرت، ص ۲۳۰.

نوری، محمدرضا. (۱۳۸۷ ش.). بهداشت در قرآن. مشهد: واقفی، صص ۱۵۲-۱۵۰.

منابع انگلیسی:

- Argyle, M. (2000). *Dictionary of Psychology*. London: Rutledge.
- Diner, E. Suh, E. Oishi, S. (1997). Recent finding on subjective well being. *Journal of Clinical Psychology*. 24: 41-45.
- Francis, LJ. Robbins, M. (2000). Religion and Happiness, a study in empirical theology transpersonal. *Psychological Review*, 4(2): 17-22.
- Lazarus, RS. Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Spring Publishing Company.
- Lewinsohn, PM. Joiner, TE. Rohde, P. (2001). Evaluation of cognitive diathesis-Stress models in predicting major depression disorder in adolescence. *Journal of Abnormal Psychology*. 110: 203-215.

یادداشت شناسه مؤلفان

غلامرضا رضوی دوست: مربی، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.
 حسین خاکپور: دانشیار، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران. (نویسنده
 مسؤول)

پست الکترونیک: dr.khakpour@theo.usb.ac.ir

صدیقه فنودی: دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشکده علوم قرآنی سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.
 مرضیه اکاتی: دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشکده علوم قرآنی سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.

The role of patience in the serenity and spiritual health from Quran and Islamic traditions of view

Hojjat Al-Islam Gholamreza Razavi

Hussein Khakpour

Sedegheh Fanodi

Marziye Okati

Abstract

Human remains of diverse events in a world today, like social, environmental, occupational, familial, and suffering setbacks. However, the welfare of technological progress, the spirit of seeking comfort and reduce the capacity of him. So the prayer in the Holy Quran referred to the assistance of patience. Therefore, it is important to addressing the above issues in order to achieve peace and spiritual health. This article has a descriptive analytical method, with the Qur'anic approach that confirmed the validity after reading various books and religious texts and analyzed the Patience role in the treatment of human stress and achieve tranquility and spiritual health.

The findings show that the patience along with the effective prayer is effective. In fact, if you are looking at God's patience may help in the treatment of human stress. Patience in the Quran is an aid for the treatment of stress that you face off many roles like controlling human instincts and her anger control, coping role; that stress and psychological pressure on people entering the deal, Role in building and strengthening; so it can hope to create satisfaction and happiness in human beings.

Keywords

Patience, Stress, Anxiety, Relaxation, Spiritual Health

Please cite this article as:

Razavi, HG. Khakpour, H. Fanodi, S. Okati, M. (2016). The role of patience in the serenity and spiritual health from Quran and Islamic traditions of view. *J Med History*. 7(25): 129-160.

Archive of SID

نقش صبر در آرامش و سلامت معنوی انسان از نگاه قرآن و روایات اسلامی