

ده گام اساسی تا رسیدن به صبر

صبر زیباست و از تو زیباتر!!

«فَاصْبِرْ صَبْرًا جَمِيلًا»

"ان الله مع الصابرين"

خداوند در قرآن کریم آیات فراوانی را به مفهوم صبر اختصاص داده است که این نشان از اهمیت این موضوع دارد.

خداوند در ابتدا و در آیه پنج سوره معارج از صبری با عنوان جمیل سخن می گوید:

«فَاصْبِرْ صَبْرًا جَمِيلًا»

این صبر به چه معنا است؟

«صبر جمیل» به معنای «شکیبایی زیبا» است، و آن صبر و استقامتی است که برای خدا صورت گیرد و تداوم داشته باشد؛ یأس و ناامیدی به آن راه نیابد؛ و توأم با بی‌تابی، شکوه و آه و ناله نگردد. صبر جمیل؛ شکیبایی در برابر حوادث سخت و آزمایش‌های سنگینی است که نشانه شخصیت و وسعت روح آدمی است.

صبر و بردباری از اوصاف برجسته پیام‌آوران الهی است که در بهره‌مندی آنان از ولایت و رسالت تأثیرگذار بوده است. خداوند در قرآن کریم آیات فراوانی را به مفهوم صبر اختصاص داده است که این نشان از اهمیت این موضوع دارد.

صبر جمیل؛ صبری است که پیامبران الهی در برابر اذیت و آزار مخالفان و مشرکان می‌دیدند؛ مشرکان و مخالفان آنان را ساحر و دروغ‌گو می‌خواندند؛ بشارت‌های آنان را تکذیب می‌کردند، اما آنان لب به شکوه باز نمی‌کردند.

مؤمنان کسانی هستند که در برابر حوادث هرگز پیمانۀ صبرشان لبریز نمی‌گردد، و سخنی که نشان‌دهنده ناسپاسی و کفران و بی‌تابی باشد بر زبانشان جاری نمی‌شود؛ صبر آنها، صبر زیبا و جمیل است.

همان‌گونه که بیان شد؛ صبر و بردباری از اوصاف برجسته پیام‌آوران و اولیای الهی است، اما برخی از آنان نمونه بارز شکیبایی‌اند؛ نظیر صبر حضرت ایوب(ع) در برابر رنج‌های فراوان، بیماری‌های بسیار شدید که موجب شد تا خانواده و بستگان نزدیکش از او فاصله بگیرند، به گونه‌ای که تنها ماند، نه یارای حرکت داشت و نه کسی بود تا او را کمک کند، اما هرگز لب به ناله و شکوه نگشود و جز به خدای متعال به کسی متوسل نشد. [1] شکیبایی حضرت ایوب در برابر حوادث و ناملایمات به اندازه‌ای زیبا و برجسته است که در فرهنگ دینی ما «صبر ایوب» عنوان نمادینی شده که زبان‌زد خاص و عام است.

صبر یعقوب در فراق یوسف(ع)، [2] صبر پیامبر اسلام(ص) در برابر استهزاء و تکذیب و آزار مخالفان، [3] بویژه تحمل شرایط سخت محاصره در شعب ابی‌طالب، صبر امام علی(ع) به مدت 25 سال برای صیانت از کیان اسلام، [4] صبر امام حسین(ع) در روز عاشورا [5] و صبر زینب کبری(س) در برابر حوادث روز عاشورا، کوفه و شام، [6] این نوع صبرها از مصادیق روشن صبر جمیل در تعالیم و آموزه‌های دینی ما است.

وَجَاءُوا عَلَىٰ قَمِيصِهِ بِدَمٍ كَذِبٍ ۚ قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنفُسُكُمْ أَمْرًا ۖ فَصَبْرٌ جَمِيلٌ ۗ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَىٰ مَا تَصِفُونَ

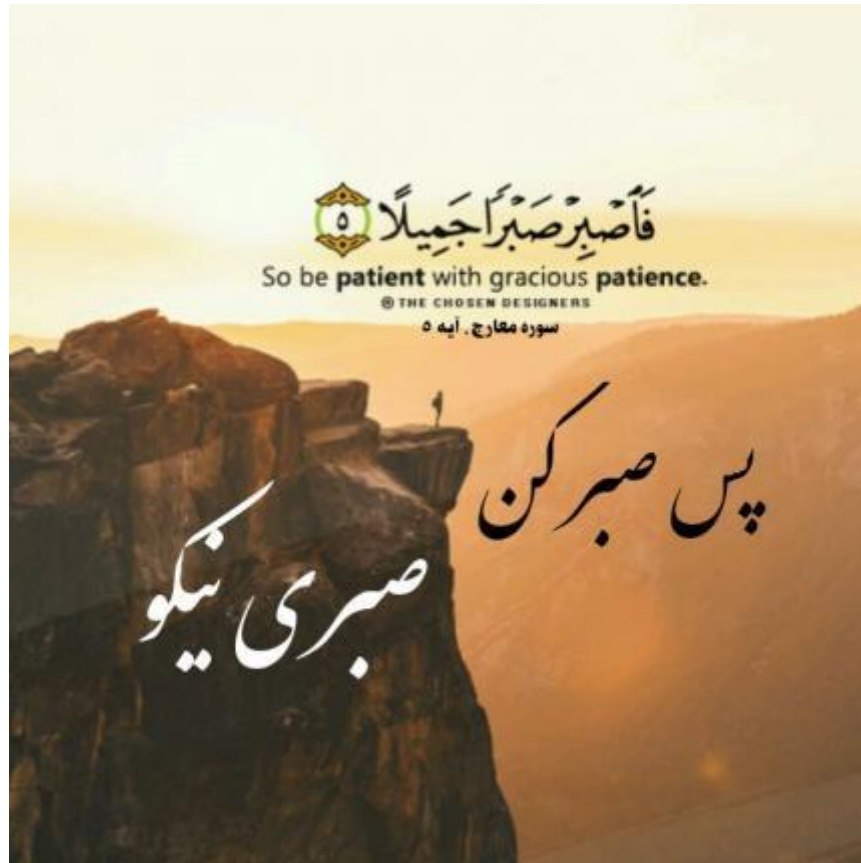
[سوره یوسف 12-18]

و پیراهن یوسف را آغشته به خونی دروغین (نزد پدر) آوردند. (پدر) گفت: چنین نیست، (که یوسف را گریه دریده باشد)، بلکه نفسیتان کاری (بد) را برای شما آراسته است. پس صبری جمیل و نیکو لازم است و خدا را بر آنچه (از فراق یوسف) می‌گویید، به استعانت می‌طلبم.

پیام‌های زیبای این آیه را هم ببینید: ((به نقل از تفسیر نور، استاد محسن قرائتی))

1- مراقب جوسازی‌ها باشید. «بِدَمٍ كَذِبٍ»

- 2- فریب مظلوم نمایی‌ها را نخورید. (یعقوب، فریب پیراهن خون‌آلود و اشک‌ها را نخورد بلکه گفت: امان از نفس شما.) «بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ»
- 3- شیطان و نفس، گناه را نزد انسان زیبا جلوه می‌دهند و انجام آن را توجیه می‌کنند. «سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ»
- 4- یعقوب علیه السلام می‌دانست یوسف را گرگ نخورده، لذا از برادران استخوان و یا بقایای جسد را مطالبه نکرد. «بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ»*
- 5- حوادث دو چهره دارد: بلا و سختی، «بِدَمٍ كَذِبٍ» صبر و زیبائی. «فَصَبْرٌ جَمِيلٌ»*
- 6- انبیای الهی در برابر حوادث سخت، زیباترین عکس العمل را نشان می‌دهند. «فَصَبْرٌ جَمِيلٌ»*
- 7- در حوادث باید علاوه بر صبر و توانایی درونی، از امدادهای الهی استمداد جست. «فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَ اللَّهُ الْمُسْتَعَانُ»
- 8- برای صبر باید از خداوند استمداد کرد. «فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَ اللَّهُ الْمُسْتَعَانُ»*
- 9- بهترین نوع صبر آن است که علیرغم آنکه دل می‌سوزد و اشک جاری می‌شود، خدا فراموش نشود. «وَ اللَّهُ الْمُسْتَعَانُ»
- 10- تحمل توطئه فرزندان علیه برادر خود، سخت و درد آور است، لذا باید از خدا برای تحمل آن استمداد کرد. «وَ اللَّهُ الْمُسْتَعَانُ»*
- 11- حضرت یعقوب با جمله‌ی «وَ اللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَى مَا تَصِفُونَ» به جای «عَلَى مَا فَعَلْتُمْ»، به برادران فهماند که مدّعی آنان باور کردنی نیست.*



نکته‌ای که در این موضوع قابل دقت است، این است که اگر کسی سؤال کند در قرآن کریم در داستان حضرت یعقوب (ع) آمده است که وی در فراق یوسف آن قدر گریه کرد که چشمانش را از دست داد، آیا این بی‌تابی با صبر جمیل در تقابل نیست؟! [7]

پاسخ آن است که قلب انسان کانون عواطف است، جای تعجب نیست که در فراق فرزند، اشک انسان جاری شود، این یک امر عاطفی است، آنچه در این مورد مهم است؛ آن است که انسان کنترل خویشتن را از دست ندهد و سخنی بر خلاف رضای خدا نگوید و یا کاری بر خلاف خواست الهی مرتکب نشود.

آیت‌الله مکارم شیرازی در تفسیر نمونه ذیل آیات ۴ تا ۷ سوره مبارکه «معارج» به موضوع صبر جمیل اشاره کرده است که متن آن در ادامه می‌آید؛

«تَعْرُجُ الْمَلَائِكَةُ وَالرُّوحُ إِلَيْهِ فِي يَوْمٍ كَانَ مِقْدَارُهُ خَمْسِينَ أَلْفَ سَنَةٍ * فَاصْبِرْ صَبْرًا جَمِيلًا * إِنَّهُمْ يَرَوْنَهُ بَعِيدًا * وَنَرَاهُ قَرِيبًا؛ فرشته مقرب خداوند) به سوی او عروج می‌کنند در آن روزی که مقدارش پنجاه هزار سال است! پس صبر جمیل پیشه کن. زیرا آنها آن روز را دور می‌بینند. و آن را نزدیک می‌بینیم». (معارج / ۴ تا ۷)

در حدیثی از «ابوسعید خدری» آمده است: بعد از نزول این آیه کسی عرض کرد: «ای رسول خدا! چقدر آن روز طولانی است؟» فرمود: وَ الَّذِي نَفْسٌ مُحَمَّدٌ بِيَدِهِ إِنَّهُ لَيَخِيفُ عَلَى الْمُؤْمِنِ حَتَّى يَكُونَ أَخْفَ عَلَيْهِ مِنْ صَلَاةٍ مَكْتُوبَةٍ يُصَلِّيُهَا فِي الدُّنْيَا: «قسم به کسی که جان محمد به دست او است! آن روز برای مؤمن سبک و آسان می‌شود، آسان‌تر از یک نماز واجب که در دنیا می‌خواند».

«صبر جمیل» به چه معناست؟

در آیه بعد، پیغمبر اکرم (صلی الله علیه و آله) را مخاطب ساخته، می‌فرماید: «صبر جمیل پیشه کن، و در برابر استهزاء، تکذیب و آزار آنها شکیبا باش» (فَاصْبِرْ صَبْرًا جَمِيلًا).

«صبر جمیل» به معنی «شکیبایی زیبا و قابل توجه» است، و آن، صبر و استقامتی است که تداوم داشته باشد، یأس و نومیدی به آن راه نیابد، و توأم با بی‌تابی و جزع و شکوه و آه و ناله نگردد، و در غیر این صورت جمیل نیست.

سپس می‌افزاید: «زیرا آنها چنان روزی را بعید و دور می‌بینند» (إِنَّهُمْ يَرَوْنَهُ بَعِيدًا).

«و ما آن را قریب و نزدیک می‌بینیم» (وَ نَرَاهُ قَرِيبًا).

آنها اصلاً باور نمی‌کنند چنان روزی در کار باشد که: حساب همه خلائق را برسند و کوچک‌ترین گفتار و کردار آنها محاسبه شود، آن هم در روزی که پنجاه هزار سال به طول می‌انجامد، ولی آنها در حقیقت خدا را نشناخته‌اند، و در قدرت او شک و تردید دارند.

از روایات استفاده می‌شود همین اشکال را هنگامی که پیامبر اکرم (ص) در مرگ فرزندش ابراهیم اشک می‌ریخت به آن حضرت گرفتند که شما ما را از بی‌صبری نهی می‌کنید، اما خودتان اشک می‌ریزید؟! پیامبر در جواب فرمود: چشم می‌گیرد و قلب اندوهناک می‌شود، ولی چیزی که خدا را به خشم آورد نمی‌گوییم. [8]

*****احادیث زیبا و موثر درباره ی صبر*****

رسول خدا (ص) فرمودند :

نشانه انسان صبور در سه چیز است : ۱- اینکه کسل نمیشود ۲- دل تنگ نمیشود ۳- از پروردگارش شکایت نمیکند ، چرا که وقتی کسل شود ، حق را ضایع و تباه خواهد کرد ، و هنگامی که دلتنگ شد ، سپاسگذاری نمیکند و وقتی که از پروردگارش شکایت کند ، گناه خواهد کرد. بحارالانوار جلد ۷۱ صفحه ۸۶

از رسول خدا (ص) سوال شد . آیا کسی بدون حساب وارد بهشت میشود ؟ پیامبر (ص) فرمود : آری هر انسان مهربان و شکیبیا بدون حساب وارد بهشت میشود. بحارالانوار جلد ۸۲ صفحه ۱۳۹

-صبر یا بر مصیبت است ، یا بر اطاعت خدا ، یا در مقابل مصیبت است ، که قسمت سوم صبر که در مقابل مصیبت است از دو قسمت قبلی با ارزش تر است. میزان الحکمه ، نشر دفتر تبلیغات اسلامی جلد ۵ حدیث ۱۰۱۰۱

صبر چهار شعبه دارد : اشتیاق ، هراس ، وارستگی و انتظار . پس هرکس مشتاق بهشت است باید از شهوات بیرون برود. و کسی که از آتش میترسد باید از گناهان برگردد ، و کسی که نسبت به دنیا زهد می ورزد ، باید گرفتاری را سبک بشمارد ، و کسی که در انتظار مرگ است باید در کارهای خوب بشتابد. میزان الحکمه جلد ۵ حدیث ۱۰۱۳۳

نبی اکرم (ص) از قول خدایتعالی حکایت می کند که : چون به بنده ای از بندگانم مصیبتی در بدن و یا در مال و یا در اولادش فرستم آنگاه او با صبر نیکو از آن مصیبت استقبال کند از او حیاء میکنم که برایش میزانی نصب کنم و یا برایش دفتری (به منظور حساب) باز کنم.

امام علی (ع) فرمودند: صبر در کارها همانند سر در بدن است، همانطور که وقتی سر از بدن جدا شود، بدن فاسد میشود، هنگامی هم که صبر از کارها جدا شود کارها تباه میشود. بحارالانوار، نشر کتابفروشی اسلامیة، جلد ۷۱ صفحه ۷۳

- صبر و شکیبایی و اخلاق نیکو و حلم و بردباری از اخلاق پیامبران است. بحارالانوار جلد ۷۱ حدیث ۹۲

- اگر صبر کنی به مقام و منزلت نیکان میرسی، و اگر بی تابی کنی، آن تو را به آتش وارد میکند. غرالحکم جلد ۳ حدیث ۳۷۱۳

- تو به آنچه که دوست داری از پروردگارت به تو برسد (بهشت) دست نمی یابی مگر اینکه در مقابل خواسته های نفسانی مقاومت کنی. غرالحکم جلد ۳ حدیث ۳۷۹۴

- کسی که بر مرکب صبر و بردباری سوار شد به میدان پیروزی خواهد رسید. بحارالانوار جلد ۷۸ صفحه ۷۹

- صبر آن است که انسان مصیبتی را که به او می رسد، تحمل کند و خشم خود را فرو برد. غرالحکم چاپ دانشگاه تهران، جلد ۲ حدیث ۱۸۷۴

- ریشه صبر، ایمان نیکو و عقیده استوار به خداوند است. غرالحکم جلد ۲ حدیث ۳۱۸۴

امام باقر (ع) فرمودند: کسی که صبر کند، و کلمه استرجاع، یعنی (انا لله و انا الیه راجعون) بگوید و هنگام گرفتاری خدا را ستایش کند، پس او از کار خدا خشنود است و اجرش با خداست و کسی که این چنین نکند، سرنوشت او تغییر نمیکند و مذمت میشود و پاداش او هم از بین میرود. بحارالانوار جلد ۷۱ صف حضرت باقر (ع) در مورد آیه: *أُولَئِكَ يُجْزَوْنَ الْعُرْفَةَ بِمَا صَبَرُوا* «فرقان: آیه ۷۶» فرمود: منظور از غرفه بهشت است به بهشت میرسند بواسطه صبوری که بر فتنه های دنیا می کنند.

بحارالانوار جلد ۱۷ (جلد ۲) صفحه ۱۶۵

حضرت باقر (ع) در مورد آیه: وَ جَزَاهُمْ بِمَا صَبَرُوا جَنَّةً وَ حَرِيرًا «الدهر: آیه ۱۳» پاداش خداوند به آنها در مقابل صبرشان بهشت و حریر است فرمود بواسطه صبری که بر فقر و گرفتاریهای دنیا کردند. بحارالانوار جلد ۱۷ (جلد ۲) صفحه ۱۶۶

-چون روز رستاخیز شود ندا دهنده ای فریاد برآورد: کجایند بردباران؟ پس گروهی از مردم بایستند پس آنگاه ندا دهنده ای ندا دهد: کجایند تحمل کنندگان؟ پس گروهی از مردم به پا خیزند. عرض کردم [راوی]: فدایت کردم بردباران و تحمل کنندگان چه کسانی هستند؟ پس امام علیه السلام فرمود: بردباران بر انجام واجبات و تحمل کنندگان بر دوری از گناهان. تحف العقول

-کمال انسان، تمام کمال در سه چیز است: فراگرفتن علم دین و شکیبایی در پیش آمدها و ناگواریها و اندازه نگه داشتن در زندگی. انوارالبهیه صفحه ۱۴۳

امام صادق (ع) فرمودند: کسی که صبر کند؛ پیروز شود. اصول کافی جلد ۱ صفحه ۳۱ ح ۹۶

-عاقبت صبر و شکیبایی خیر است، بنابراین صبر کند، تا پیروز شوید. بحارالانوار جلد ۷۱ حدیث ۹۶ ابوبصیر از امام صادق (ع) نقل کرده که فرمود: انسان آزاده همیشه آزاده است، اگر حادثه ای برای او پیش آید، صبر و شکیبایی دارد، و اگر مصیبتها بر او فرو ریزد، او را نمی شکند اگرچه اسیر و مغلوب شود و آسایش او به سختی تبدیل شود. بحارالانوار جلد ۷۱ صفحه ۶۹

از حضرت صادق (ع) نقل شده که در تفسیر آیه شریفه (واستعینوا بالصبر و الصلوة) فرمود: منظور از صبر روزه است هرگاه برای شخصی پیش آمد سختی شود روزه بگیرد زیرا خداوند میفرماید: {بوسیله روزه و نماز کمک بگیرید} وافی جلد ۲ باب صوم صفحه ۶، پند تاریخ جلد ۵ صفحه ۲۴۲

-صبر نسبت به ایمان مانند سر است نسبت به تن. اصول کافی جلد ۳ باب الصبر حدیث ۳

-صبر و شکیبایی در موقع صدمات شایسته تر است. اثنی عشریه صفحه ۸

-صبر بر سه نوع است: صبر در هنگام مصیبت و صبر بر (زحمت) طاعت و صبر از (اجتناب) گناه، پس هر که بر مصیبت صبر کند تا آنرا با عزا و تسلیت خوبی رد کند خداوند برایش سیصد درجه می نویسد که میان هر درجه تا درجه دیگر مانند فاصله زمین تا آسمان باشد، و هر که بر (زحمت و رنج)

طاعت صبر کند خداوند برای او ششصد درجه نویسد که میان هر درجه تا درجه دیگر مانند فاصله قعر زمین تا عرش باشد ، و هر که از گناه صبر کند خداوند برایش نهصد درجه نویسد که میان هر درجه تا درجه بعدی به اندازه فاصله گودی زمین تا انتهای عرش باشد. اصول کافی جلد ۳ باب الصبر حدیث ۱۵

-هر که بر مصیبت صبر و شکیبایی کند خداوند او را عوض دهد. اثنی عشریه صفحه ۱۰

-خوشا به حال مستمندان برای صبرشان و آنها هستند که ملکوت آسمانها و زمین را می بینند. اصول کافی جلد ۳ باب فضل فقراء المسلمین حدیث ۱۳

-صبر نصف ایمان و یقین همه ایمان است. اثنی عشریه صفحه ۸

-هنگامیکه صبر تمام شود فرج و گشایش میرسد { بر اثر صبر نوبت ظفر آید } ارشاد القلوب دیلمی صفحه ۲۴۹

-مومن به وسیله حلم و نرمخویی درجه عابد مجتهد را به دست می آورد. مجموعه ورام جلد ۲ صفحه ۲۴۷

- خداوند هرگز کسی را به نادانی عزیز نکرده و به حلم هرگز ذلیل و خوار ننموده است. اصول کافی جلد ۳ باب الحلم حدیث ۵

-کسی که برایش مصیبتی رخ دهد زمانیکه به یاد آن افتد بگوید { انا لله و انا الیه راجعون } خداوند (در برابر صبر) پاداش آنرا مانند روزی که به او مصیبت رسیده بود تجدید فرماید.

سفینه البحار جلد ۲

-انسان صبور و شکیبا پیروزی را از دست نمیدهد ، اگرچه زمان آن طولانی شود. میزان الحکمه جلد ۵ حدیث ۱۰۰۷۰

- کسی که در اطاعت خدا و کناره گیری از گناهان صبر و شکیبایی داشته باشد ، او مجاهد بسیار صبوری است. غررالحکم جلد ۵ حدیث ۹۱۹۰

-تنها کسی به نعمت های آخرت میرسد ، که در مقابل گرفتاریهای دنیا صبر و شکیبایی داشته باشد.
غررالحکم جلد ۶ حدیث ۱۰۷۵۲

-شیرینی پیروزی ، تلخی صبر را محو میکند. غررالحکم جلد ۳ حدیث ۴۸۸۲

-صبر بر طاعت خدا ، از صبر بر عذاب او آسانتر است. غررالحکم جلد ۲ حدیث ۱۷۳۱

امام صادق (ع) فرمودند : ما خاندان ، صبور و شکیباییم و شیعیان ما از ما هم شکیباترند.گفتم : جانم به فدایت ، چگونه شیعیان شما از شما شکیباترند ؟ فرمود : چون صبر ما بر چیزی است که میدانیم ، اما شیعیان ما صبر و شکیبایی می ورزند بر چیزی که نمی دانند. بحارالانوار جلد ۷۱ حدیث ۸۰

از امام زین العابدین (ع) نقل شده که در وصیت به فرزندش امام باقر (ع) فرمود : در راه حق ، صبر و بردباری داشته باش اگرچه تلخ باشد. بحارالانوار جلد ۷۱ صفحه ۷۷

انسان باید در سختی ها ، گرفتاری ها ، مصیبت ها ، شکست ها ، ناکامی ها و بویژه در ایام بیماری و بلاها ، صبر جمیل داشته باشد تا بتواند از اجر و ثواب صبر و بردباری خود بهره مند گشته و آنها را تبدیل به فرصت و نعمت نماید و بتواند دیگران علی الخصوص خانواده خود را به این فضیلت بزرگ الهی دعوت کند .

برخی گمان می کنند که بیماری یکی از پدیده های نکبت بار هستی است که پیامدی جز سختی و بیچارگی به دنبال نخواهد داشت. اما پیامبر و اهل بیت (ع) و بزرگان دینی به ما آموخته اند که بیماری برای مومنان نه تنها عذاب الهی نیست بلکه می تواند ثمرات فراوانی را نیز در پی داشته باشد. در این باره چندین احادیث درباره بیماری گردآوری شده است.

پیامبر اکرم (ص) در روایاتی در خصوص ارزش بیماری و صبر بر آن فرمودند:

-بیماری، گناهان را نابود می کند.

- تب گناهان را می ریزد، چنانکه درخت برگهای خود را می ریزد.

-وقتی دیدید خداوند فقر و مرض را بر بنده ای فرود آورد می خواهد او را تصفیه کند.

-هر کس هفت روز سخت بیمار گردد خداوند گناهان هفتاد سالش را خواهد آمرزید.

(بحار؛ 64:244)

-مَنْ تَدَاوَى بِحَرَامٍ، لَمْ يَجْعَلِ اللَّهُ فِيهِ شِفَاءً؛

هر کس با حرام به مداوا بپردازد خداوند در آن شفا قرار نمی دهد.

(کنز العمال، ح ۲۸۳۱۸)

امام علی (ع):

-شُرِبُ الدَّوَاءِ لِلْجَسَدِ كَالصَّابُونِ لِلتَّوْبِ، يُنْقِيهِ وَ لَكِنْ يُخْلِقُهُ؛

نوشیدن دارو برای بدن، همانند صابون (پودر شوینده) برای لباس است که آن را تمیز می کند، اما فرسوده اش هم می کند.

(شرح نهج البلاغه، ابن ابی الحدید، ج ۲۰، ص ۳۰۰، ح ۴۲۲)

-الصَّحَّةُ أَفْضَلُ النَّعْمِ؛

سلامتی بهترین نعمت است.

(غررالحکم، ح ۱۰۵۰)

امام سجاد (ص) فرمودند:

یک شب تب کردن، کفاره یک سال گناهان است.

(وسائل، ج 2، ص 624)

امام جعفر صادق (ع) فرمودند:

یک شب سردرد گرفتن تمام خطاها را پاک می کند. جز گناهان کبیره.

(بحار، ج 81، ص 184)

هرکس در یک شب بیمار گردد و آن بیماری را بپذیرد خدا برایش عبادت شصت سال بنویسد، راوی پرسید پذیرفتن بیماری یک شب به چه معناست؟ فرمود: در آن شب از آنچه به او رسیده است پیش کسی شکایت نکند.

امام رضا (ع) فرمودند :

بیماری مایه ی پاکی و رحمت مومن است و موجب عذاب و لعنت کافر و همانا بیماری پیوسته با مومن خواهد بود تا گناهی براو باقی نگذارد.

إِثْنَانِ عَلَيَّانِ أَبَدًا: صَاحِبُ مُحْتَمٍ وَ عَلِيلٌ مُخَلِّطٌ ؛

دو گروه همیشه مریزند: سالمی که پرهیز می کند و مریضی که پرهیز نمی کند.

(فقه الرضا، ص ۳۴۰)

آموختن **صبر و بردباری** باعث خواهد شد حرکت عقربه های ساعت سریع تر از زمانی که شما به طور دایم به ساعت چشم دوخته اید، به نظر آید.

صبور و بردبار بودن هرگز کاری ساده و آسانی نبوده، اما امروزه سخت تر و دشوارتر از هر زمان دیگری به نظر می رسد. در جهانی که پیام ها می تواند بی درنگ، از این سوی جهان به آن سوی جهان فرستاده شود، در دنیایی که ظاهرا هر چیز برای خرید فوری، از طریق چند کلیک یا ماوس کامپیوتر، قابل دسترس است، همیشه انتظار **رضایت و خشنودی** آنی و سریع، ساده و آسان نیست. اما **صبر و**

بردباری به عنوان ابزاری گرانبها و ارزشمند در زندگی، باقی می ماند. ما همیشه رضایت و خشنودی را سریع به دست نمی آوریم و دست یافتن به تعدادی از بهترین چیزها در زندگی، مستلزم سال ها تلاش و کار سخت و صبر و انتظار است. خوشبختانه صبر و بردباری، امتیاز و فضیلتی است که می تواند پرورش یابد و به شکوفایی برسد.

گام اول:

سعی کنید علت عجله و شتاب خود را در کارها دریابید.

هنگامی که مسوولیت انجام چندین کار بر عهده ماست و یا زمانی که دارای یک برنامه کاری سخت و فشرده هستیم، صبر و حوصله خود را از دست می دهیم. اگر بیش از حد توانتان، از خود کار می کشید، باید قبل از این که نسبت به این موقعیت طاقت فرسا واکنش نشان دهید، در کارهای خود تجدید نظر کنید. سعی کنید کارها و وظایف خود را به گونه ای تقسیم کنید که تنها یک کار را در یک زمان انجام دهید. شما باید بیاموزید که کارها و مسوولیت ها را با دیگران تقسیم کنید.

گام دوم:

عاملی را که اغلب باعث بی صبری شما می شود، بیابید.

بی صبری، مخفیانه و بی سر و صدا در انسان رخنه می کند. اگر شما احساس نگرانی و بی قراری می کنید و افسرده هستید، ممکن است حتی تشخیص ندهید که علت نهفته داشتن این گونه حال و احساس، بی صبری و بی حوصلگی است. برای کاهش میزان بی صبری، مطلع بودن از وجود آن در خود، بسیار مفید است. چه اتفاقاتی، چه افرادی، چه کلماتی و یا چه شرایطی باعث از دست رفتن خونسردی و ملایمت در شما می شوند؟ بنشینید و فهرستی از تمام مواردی که باعث به وجود آمدن اضطراب و نگرانی و ناامیدی در شما می شود، تهیه کنید.

گام سوم:

بر دوره بی صبری غلبه کنید.

صبر شدن، مستلزم تغییر در نگرش و شیوه تفکر ما نسبت به زندگی است. اما با فراگیری آرامش و تمدد اعصاب، برای هر زمانی که احساس بی صبری می کنید، می توانید در پدید آمدن صبر و شکیبایی در خود به پیشرفت برسید. چند نفس عمیق بکشید و تنها سعی کنید ذهن خود را پاک کنید. فکر و ذهن خود را بر تنفس متمرکز کنید. در این حالت، موقعیت خود را دریافته و متوجه خواهید شد که کجا هستید و سپس چه باید بکنید.

گام چهارم:

در جست و جوی الگو باشید.

آگاه بودن از بی صبری، به شما فرصتی برای آموختن می دهد و ممکن است ارتباط و یا شرایطی را که در حقیقت، سالم و سازنده نیست، آشکار سازد. این مساله را دریابید؛ آن گاه می توانید به طرز منطقی در خصوص نتیجه پیامد مساله **بیندیشید و تصمیم بگیرید** که آیا بی صبری، موجه و سودمند است؟ آن گاه می توانید راه هایی را برای حل ریشه ای مساله بیابید، به جای آن که به سادگی در خصوص آن دچار استرس و فشار روحی و روانی شوید.

گام پنجم:

در صورتی که نمی توانید در مورد بی صبری خود کاری انجام دهید، مساله را رها کنید.

اگر نمی توانید کاری جهت رفع آن چه که باعث بی صبریتان شده، انجام دهید، در این صورت، آن را رها کنید. اگر مساله برایتان از اهمیت زیادی برخوردار باشد، احتمالاً رها کردن آن سخت و دشوار خواهد بود مثلاً زمانی که در انتظار شنیدن نتیجه یک مصاحبه کاری هستید. اما باید بتوانید در مورد مسایل کم اهمیت تر مثل انتظار در صف خواربارفروشی صبورتر باشید. اگر برای افزایش صبر و شکیبایی خود، در موقیت های کم اهمیت تلاش کنید، به تدریج، نیرو و توان خود را برای **صبور ماندن حتی در طاقت فرساترین موقیت ها** افزایش خواهید داد.

گام ششم:

به خود یادآوری کنید که انجام هر کاری، به زمان نیاز دارد.

انسان هایی که بی صبر و حوصله اند، به انجام شدن کار در همان لحظه، اصرار و پافشاری می کنند و دوست ندارند که وقت را هدر دهند. هرچند انجام بعضی از کارها، با عجله و نسنجیده امکان پذیر نیست. زمانی که شما محکم و استوار و بی وقفه برای رسیدن به هدفی کار کرده اید، خاطرات و چیزهای زیادی را به دست خواهید آورد که اگر بی صبر بودید، در این صورت، آن خاطرات به وجود نمی آمدند. تقریباً هر رویداد و مورد خوب و خوشایند در زندگی، مستلزم صرف وقت و از خود گذشتگی است، و اگر شما فردی بی صبر و حوصله باشید، احتمال بیشتری می رود که روابط دوستی، اهداف و موارد دیگری را که برایتان از اهمیت زیادی برخوردارند، رها کنید. رخدادهای خوب، ممکن است همیشه برای کسانی که در انتظارش هستند، رخ ندهد، اما اغلب رویدادها و موارد خوبی که اتفاق می افتند، سریع و بی درنگ و

بدون تاخیر، از راه نمی رسند.

گام هفتم:

انتظار رخ دادن موارد غیر منتظره و پیش بینی نشده را داشته باشید.

بله، شما برای انجام کارهای خود، طرح و نقشه و برنامه ریزی دارید، اما همیشه انجام کارها مطابق با طرح و نقشه، پیش نمی رود. انتظارات و توقعات خود را واقع بینانه نگاه دارید. این نه تنها در خصوص شرایط و موقعیت های مختلف قابل اجراست، بلکه در مورد اخلاق و رفتار اطرافیان شما نیز صادق است. اگر خود را در حال فریاد زدن بر سر کودک و یا همسر خود می یابید، به این دلیل که مثلاً نوشیدنی یک لیوان را تصادفی واژگون کرده است، در این صورت شما از این اصل و واقعیت آگاهی ندارید که انسان ها کامل و بی عیب و نقص نیستند. حتی اگر اتفاق بر اثر قصور و بی توجهی پیش آمده باشد باز هم از دست رفتن صبر و حوصله شما، مساله را بهتر نمی کند.

گام هشتم:

به خود، وقت استراحت و تنفس دهید.

این عبارت، از دو جنبه مد نظر است:

1- برای چند دقیقه مطلقاً به انجام هیچ کاری نپردازید. آسوده و آرام بنشینید و به تفکر پردازید. در این مدت، تلویزیون تماشا نکنید و چیزی نخوانید. هیچ کاری انجام ندهید. ممکن است، ابتدا برایتان سخت و دشوار باشد و حتی امکان دارد پس از یک یا دو دقیقه، احساس بی حوصلگی کنید، اما با اختصاص اندکی وقت استراحت و تنفس به خود می توانید دنیای درون خود را آرام کنید و این امر برای شکوفایی نگرش و شیوه رفتاری که برای ایجاد صبر و شکیبایی لازم است، اهمیت زیادی دارد.

2- از در نظر گرفتن خود و دنیای اطرافتان با معیارهای مطلوب و دست نیافتنی اجتناب کنید. مطمئناً اگر نوزادان گریه نمی کردند، اگر ظروف شکسته نمی شدند، در آن صورت، ما از صبر و شکیبایی بیشتری برخوردار بودیم. انتظار داشتن از جهان که به آرامی و راحتی حرکت کند و جریان داشت باشد، مانند کوبیدن سر به دیوار است. به خود، یک وقت استراحت و تنفس دهید.

گام نهم:

فکر و ذهن خود را بر مسایلی که باعث تشدید بی صبری می شوند، متمرکز نکنید.

با محبت و مهربانی، سخاوت و گذشت و سپاسگزار بودن، همه را به سوی صلح و آرامش و صبر حرکت دهید و از مسایل حداکثر بهره را ببرید. هنگامی که موارد کم اهمیت بر بی صبری ما دامن می زنند، زمانی را اختصاص دهید تا به خاطر آورید که این موارد، تمایل ما را برای خواستن چیزهایی متفاوت در زمان حال، کاهش می دهد.

گام دهم:

همیشه خدا را به یاد داشته باشید و بدانید خداوند صابران را دوست دارد و اگر به مصلحت شما بداند، سرانجام آن چه را می خواهید، به دست خواهید آورد. این مساله مستلزم رشد و کمال و صبر و حوصله و تقویت معنویت و اعتقادات دینی، برای درک و پذیرش آن است.

موفق و شادکام و صبور باشید.

مرکز مشاوره جامعه الزهرا (س)

اسفند 1398

پاورقی ها

[1]. ر. ک: جوادی آملی، عبد الله، سیره پیامبران در قرآن، ج 7، ص 73 - 74، مرکز نشر اسراء، قم، چاپ دوم، 1379 ش.

[2]. «وَجَاؤُ عَلَى قَمِيصِهِ بِدَمٍ كَذِبٍ قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبْرٌ جَمِيلٌ..»؛ 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. یوسف، 18.

[3]. «فَاصْبِرْ صَبْرًا جَمِيلًا»؛ پس صبر جمیل پیشه کن. معارج، 5.

[4]. «فَصَبَّرْتُ وَ فِي الْعَيْنِ قَدَى وَ فِي الْحَلْقِ شَجًّا»، شریف الرضی، محمد بن حسین، نهج البلاغه، محقق، صالح، صبحی، ص 48، هجرت، قم، چاپ اول، 1414ق.

[5]. که در برابر انبوه مشکلات می فرمود: «إِلَهِي رَضِيَ بِقَضَائِكَ لَا مَعْبُودَ سِوَاكَ»؛ صدر الدین شیرازی، محمد بن ابراهیم، شرح أصول الكافي، محقق، مصحح، خواجهی، محمد، ج 1، ص 96، مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی، تهران، چاپ اول، 1383 ش.

[6]. «فَقَالَ ابْنُ زِيَادٍ كَيْفَ رَأَيْتَ صُنْعَ اللَّهِ بِأَخِيكَ وَ أَهْلِ بَيْتِكَ فَقَالَتْ مَا رَأَيْتُ إِلَّا جَمِيلًا»؛ ابن زیاد گفت کار خدا را نسبت به برادر و اهل بیت چگونه دیدی، حضرت زینب فرمود: من جز زیبایی چیزی ندیدم. ابن طاووس، علی بن موسی، اللهوف علی قتلى الطفوف، ترجمه، فهری زنجانی، سید احمد، ص 160، جهان، تهران، چاپ اول، 1348 ش.

[7]. ر. ک: مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، ج 9، ص 351-353، دار الکتب الاسلامیه، تهران، 1374 ش.

[8]. حر عاملی، وسائل الشیعه، ج 3، ص 280، مؤسسه آل البيت عليهم السلام، قم، 1409 ق. «عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (ع) فِي حَدِيثٍ قَالَ: لَمَّا مَاتَ إِبرَاهِيمُ بْنُ رَسُولِ اللَّهِ (ص) هَمَلَتْ عَيْنُ رَسُولِ اللَّهِ (ص) بِالذُّمُوعِ ثُمَّ وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص) تَدْمَعُ الْعَيْنُ وَ يَحْزَنُ الْقَلْبُ وَ لَا نَقُولُ مَا يُسْخِطُ الرَّبَّ».

منابع

- تفسیر نور، محسن قرآنی، تهران: مرکز فرهنگی درسهایی از قرآن، 1383 ش، چاپ یازدهم
- اطیب البیان فی تفسیر القرآن، سید عبدالحسین طیب، تهران: انتشارات اسلام، 1378 ش، چاپ دوم
- تفسیر اثنتی عشری، حسین حسینی شاه عبدالعظیمی، تهران: انتشارات میقات، 1363 ش، چاپ اول
- تفسیر روان جاوید، محمد تقی تهرانی، تهران: انتشارات برهان، 1398 ق، چاپ سوم
- مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، ج 9، ص 351-353، دار الکتب الاسلامیه، تهران، 1374 ش.

- [برگزیده تفسیر نمونه](#)، ناصر مکارم شیرازی و جمعی از فضلا، تنظیم احمد علی بابایی، تهران: دارالکتب اسلامیة، ۱۳۸۶ ش