راه‌های افزایش آستانه تحمل

توجه قرآن به عوامل ایجاد و تقویت صبر

* پخش دوم و پایانی
* منصور خلیلی

در نخستین بخش از مقاله حاضر پیرامون روان‌شناسی آستانه تحمل و سطوح متفاوت صبر و شکیبایی مطالبی بیان شد در ادامه این مطلب، راه‌های افزایش تحمل و بردباری تشریح شده است...

***

عوامل ایجادی صبر و افزایش آستانه تحمل

در قـرآن بیش از ۵۰ علت و عامل برای ایجاد صبر در انسـانها و یا افزایش سـطوح صبر از صبر معمولی یا صبر جمیل و تا حلم و بردباری بیان شده که در اینجا به توضیح برخی از آنها می‌پردازیم.

۱- آگاهی و شناخت، مهم‌ترین عامل صبر انسان

بر اسـاس آیات قرآن آگاهی و شناخت از فلسفه حوادث پیش آمده زمینه سـاز شکیبایی است. به این معنا که انسان تا نسبت به حوادث و رخدادها آگاهی نداشـته باشـد، به طور طبیعی تحمل خود را از دست می‌دهد و با حالتی از خشـم و غضب و هیجان عاطفی با مسئله برخورد می‌کند. خداوند در این باره از زبان حضرت خضر(ع) به حضرت موسی(ع) هشدار می‌دهد که به سبب عدم شناخت و ناآگاهی قادر به صبر در برابر افعال نخواهد بود و به سـرعت نسبت به کنش‌ها واکنش عاطفی نشان خواهد داد. پس نمی‌تواند در برابر حوادث و گفتارها صبوری پیش گیرد. خداونـد بیان می‌کند: وکَیفَ تَصبِرُ عَلی ما لَـم تُحِط بِهِ خُبرا؛ و چگونه می‌خواهی بر چیزی که از آن خبر و آگاهی نداری صبر پیشه کنی؟!(کهف، آیه ۶۸) بنابراین ، برای ایجاد صبر و یا افزایش آستانه تحمل و صبوری به درجه‌ای که در برابر حوادث و رخدادها واکنش عاطفی و عصبی نداشته باشیم باید نسبت به موضوع و کنش و حادثه علم و آگاهی و خبر داشته باشیم. البته ممکن است ما نتوانیم نسبت به همه حوادث و رخدادها آگاهی پیدا کنیم و اینجاست که باید راه دیگری را جست‌وجو کنیم که در عنوان «توجه به حکمت الهی در تحقق حوادث» بدان پرداخته می‌شود؛ زیرا در آنجا به این آگاهی اجمالی می‌رسیم که هر چه در جهان اتفاق می‌افتد به حکمت الهی و مصلحت بشر در قالب امتحان یا تنبیه است.

خداوند در آیاتی از قرآن، آگاهی از سرنوشت گذشتگان را از عوامل صبر در برابر مخالفت‌ها و دشمنی‌ها دانسته است تا این گونه، پیامبر(ص) بتواند در برابر کنش‌ها و حوادثی که در هنگام تبلیغ با آن مواجه می‌شود، صبر به دست آورد و بی‌تابی و جزع و فزع نکند. خداوند آگاه بخشی به پیامبر(ص) در قالـب اخباری غیبی را به عنوان عاملی برای صبر پیامبر(ص) مطرح کرده و فرموده اسـت: تلکَ مِن اَنباءِ الغَیبِ نوحیها اِلَیکَ ما کُنتَ تَعلَمُها اَنتَ ولا قَومُکَ مِن قَبلِ هـذا فَاصبِر اِنّ العـقِبه للمُتَّقین. (هود، آیه ۴۹)

خداوند همچنین آگاهی از قوانین و سنّتهای الهی را زمینه ساز صبر و تحمّل در سختیها و شداید دانسته و از مردم می‌خواهد تا نسبت به قوانین و سنت‌های الهی آگاهی یابند. برای آگاهی به این سنت‌ها می‌توان از خود قرآن یاری گرفت؛ زیرا در آیات قرآن سـنت‌ها و قوانین حاکم بر جان و جامعه و جهان بیان شـده است. از جمله سنت‌های الهی، سنت امهال و استدراج است. آگاهی به این سنت به ما این امکان را می‌دهد تا در برابر فشارهای کافران و تهدید دشمنان صبوری کنیم؛ زیرا می‌دانیم که خداوند در نهایت آنان را عذاب می‌کند؛ چنانکه اقوام بسیاری را هلاک کرده است.

همچنین خداوند به سنت اجل مسمی برای افراد و اقوام اشاره می‌کند و آن را زمینه ساز ایجاد صبر یا افزایش آن معرفی می‌کند. (طه، آیات ۱۲۸- ۱۳۰) پس اگر انسان در برابر گفتارهای تند و رفتارهای خشن دشمنان به سنت اجل مسمی توجه داشته باشد، هرگز به سرعت واکنش عصبی نشان نمی‌دهد و یا نمی‌پرسد که چرا خداوند کافران و ظالمان و مستکبران را به سرعت عذاب نمی‌کند و به یاری مظلوم و مستضعف نمی‌رود؟

۲- اراده قوی و همت عالی، عامل صبر و شکیبایی

از دیگر عوامل مهم ایجاد و افزایش شکیبایی همت عالی و عزم قوی و اراده استوار است. خداوند در آیاتی از قرآن اراده قوی را عامل شکیبایی دانسـته و فرموده اسـت: وإن تَصبِروا وتَتّقوا فَاِنّ ذلِـکَ مِن عَزمِ الاُمور. (آل‌عمران ، آیه ۱۸۶) یعنی این عزم و اراده قوی بر امور است که موجب صبر و تقوای الهی می‌شود.

با توجه به اینکه صبر به انواعی از جمله صبر بر طاعت و انجام تکالیف، صبر بر مصیبت و مشکلات و کمبودها و صبر بر معصیت دیگران تقسیم می‌شود، از نظر قرآن صبر بر مصیبت بسیار سخت‌تر و نیازمند عزم جدی و همت عالی اسـت. از این رو می‌فرماید: واصبِر عَلی ما اَصابَکَ اِنّ ذلِکَ مِـن عَزمِ الاُمور؛ بر مصیبت صبر کـن ؛ زیرا صبر بر مصیبت از کارهای استوار و عزم امور است. (لقمان، آیه ۱۷) لذا پیامبران صاحب پنج شریعت عظیم، نوح(ع)، ابراهیم(ع)، موسی(ع)، عیسی(ع) و حضرت محمد(ص) به عنوان پیامبران اولواالعزم شناخته شده‌اند؛ چرا که آنان بر مصیبت‌ها صبر می‌کردند و هیجانی و عاطفی عمل نمی‌کردند، بلکه رفتارشان بر اساس عقل، فطرت و وحی عمل بود و هیچ‌گونه ترک اولی هم نداشتند. خداوند می‌فرماید: پس همان گونه که پیامبرانِ نسـتوه، صبر کردند، صبر کن و برای آنان شتابزدگی به خرج مده. روزی که آنچه را وعده داده می‌شوند بنگرند، گویی که آنان جز سـاعتی از روز را در دنیا نمانده‌اند این ابلاغی است. پس آیا جز مردم نافرمان هلاکت خواهند یافت؟(احقاف، آیه ۳۵)

در این آیه به خوبی بیان شده که فشارها و مصیبت‌هایی که از سوی مخالفان وارد می‌شد به حدی سنگین بود که پیامبران دوست می‌داشتند که آنان در همین دنیا به هلاکت برسند و مجازات شوند؛ اما ایشان صبر کرده و بر اصل دعوت به توحید اسـتقامت می‌ورزیدند از این رو بر عزم در امور به عنوان راهکار افزایش آستانه تحمل و صبوری تاکید می‌شود.

البته باید توجه داشـت که زمانی می‌توان تحقق شکیبایی و بردباری را انتظار داشـت که میان اندیشـه و انگیزه یک ارتباط استوار و پیوندی محکم بر قرار شود؛ یعنی میان یقین اندیشه‌ای و عزم و اراده عملی قلبی این پیوند به وجود آید تا نتیجه بخش باشد.

خداوند در آیاتی از قرآن، آگاهی از سرنوشت گذشتگان را از عوامل صبر در برابر مخالفت‌ها و دشمنی‌ها دانسته است تا این گونه، پیامبر(ص) بتواند در برابر کنش‌ها و حوادثی که در هنگام تبلیغ با آن مواجه می‌شود، صبر به دست آورد و بی‌تابی و جزع و فزع نکند.

خداوند در حوزه انگیزه‌ای یعنی تحقق عزم الامور و (همت عالی) به این نکته توجه می‌دهد که داشتن شرح صدر در عمل و رفتار بسیار مهم است. بروناد این شرح صدر همان عفو، گذشت، بخشش و آمرزش نسبت به خطاکاران و گناهکاران است. اگر انسانی بخواهد در حوزه عمل و اراده، به عزم در کارها دسـت یابد، باید اصل شرح صدر و گذشت و آمرزش را مد نظر قرار دهد. از این روست که خداوند به ارتباط میان صبر و غفران در تحقق عزم و همت عالی اشاره کرده و می‌فرماید: و لَمَن صَبَرَ وغَفَرَ اِنّ ذلِکَ لَمِن عَزمِ الاُمور؛ و برای کسی که صبر کند و ببخشد؛ به راستی که آن از مصادیق عزم در کارها است.(شوری، آیه ۴۳)

۳. استغفار از گناهان، زمینه ساز صبر

از دیگر راه‌هایی که قرآن برای ایجاد صبر بیان می‌کند، استغفار است. بر اساس آیات قرآن، استغفار کارکردهای بسیاری دارد که می‌توان به دفع بلا پیش از آمدن، رفع بلای آمده و جلب منفعت و نعمت اشاره کرد. از نظر آموزه‌های وحیانی، مومن همواره باید در حال استغفار باشد و اگر استغفار نبود انسان‌ها گرفتار انواع و اقسام بلایا و مشکلات و مصیبت‌ها بودند. از نظر قرآن همان طوری که وجود پیامبر(ص) مانع از نزول بلا است، همچنین استغفار، از نزول بلا ممانعت می‌کند. چنانکه می‌فرماید: خداوند، تا تو در میان آنها هسـتی آنها را مجازات نخواهد کرد و نیز تا استغفار می‌کنند خدا عذابشان نمی‌کند.(انفال، آیه ۳۳) پس استغفار به رفع عذاب و دفع بلا می‌انجامد. این‌گونه است که مومنان در شبانه‌روز دست کم هفتاد بار استغفار می‌گویند و در وقت خواب و هنگام تهجد شبانه به این امر اقدام می‌کنند.(آل‌عمران، آیه ۱۷؛ ذاریات، آیه ۱۸)

خداوند در جای دیگر به پیوند استغفار با صبر اشاره کرده و می‌فرماید: فَاصبِر ... واستَغفِر لِذَنبِکَ؛ پس صبر کن و برای تبعات رفتارت استغفار کن. (غافر، آیه ۵۵) در این آیه بیان شـده که هر عملی تبعات و دنباله‌هایی دارد که گاه ما متوجه نمی‌شویم که آثار آن بد خواهد بود. استغفار به ما کمک می‌کند تا در پناه خداوند از آثار و تبعات و دنباله‌های خواسته و ناخواسته عمل خویش در امان بمانیم. خداوند در آیات ۱ و ۲ سوره فتح بـه پیامبر(ص) می‌فرماید که او را از تبعات اعمالش حفظ می‌کند؛ زیرا به طور طبیعی فتح یک منطقه و کشتن دشمنان، خواسته و ناخواسته تبعاتی دارد و کینه‌ها را پدید می‌آورد. از این رو، به پیامبرش می‌فرماید کـه او را از تبعـات و پیامدهای اعمالش حفظ کـرده و در غفران قرار می‌دهد: ما تو را پیروزی بخشیدیم. چه پیروزی درخشانی! تا خداوند از گناه گذشـته و آینده تو درگذرد و نعمت خود را بر تو تمام گرداند و تو را به راهی راست هدایت کند.

باید توجه داشت که مراد از ذنب در این آیه همان معنای لغوی آن یعنی دنباله و تبعات و پیامدها است، نه معنای اصطلاحی آن به معنای گناه؛ زیرا هر عملی تبعات و پیامدهایی دارد که از آن در عربی به «ذنب» یاد می‌شود. اینکه گناه را «ذنب» و دنباله می‌گویند به سبب همان تبعات و پیامدهای دنیوی و اخروی است که برای گناه مطرح است.

به هر حال در آیات و روایات بیان شده که یکی از مهم‌ترین راهکارهای ایجاد و تقویت صبر در آدمی، استغفار کردن است.

۴. اعتقاد به معاد از موجبات شکیبایی

خداوند در آیات قرآن، اعتقاد به معاد و روز جزا را از موجبات پایمردی در برابر سـختی‌ها و ایجاد صبر و شـکیبایی در آدمی می‌داند و از مردم می‌خواهد تا به این عنصر ایجاد صبر و شکیبایی توجه کنند: «از شکیبایی و نماز یاری جوئید و به راستی این کار گران است، مگر بر فروتنان، همان کسانی که می‌دانند با پروردگار خود دیدار خواهند کرد و به سوی او باز خواهند گشت.» (بقره ، آیات ۴۵ و ۴۶)

پس اعتقاد حتی در سطح اطمینان ظنی نه قطع یقینی شهودی و مانند آن به قیامت و معاد، برای تحقق صبر و شکیبایی بسیار موثر است. کسانی که به آخرت ایمان دارند، انسان‌های صبوری می‌شوند؛ زیرا اگر مصیبتی از سوی دشمنان و مخالفان به آنان وارد می‌شود و ناتوان از دفع آن باشند، امید دارند که خداوند در آخرت آنان را مجازات می‌کند و همین مسئله، صبرشـان را می‌افزاید و اگر هم در جنگ با دشمن قرار گیرند استقامت می‌ورزند و حاضر هستند در این راه شهید شوند و از حق دست بر ندارند؛ زیرا اگر پیروز شوند که خیلی خوب خواهد بود و اگر شهید شوند از بهشت موعود بهره‌مند می‌شوند. همین نگاه به مسائل موجب می‌شود که همواره خود را موفق و پیروز بدانند و بگویند چه کشته شویم و چه بکشیم باز ما پیروز هستیم و به یکی از دو نیکی دنیا و آخرت دست می‌یابیم: «ما لنا الّا احدی الحسنیین» (توبه، آیه ۵۲)

خداوند در قرآن در تعلیل صبرپیشگی سپاهیان طالوت در برابر دشمن علت صبوری ایشـان را در سـایه اعتقاد به معاد و اطمینانی می‌داند که نسبت به آن داشـتند: چون طالوت با سپاهیان بیرون آمد... کسانی که می‌دانستند که خدای را دیدار خواهند کرد گفتند: چه‌بسا گروهی اندک که به خواست خدا بر گروهی بسیار پیروز شوند و خدا با شکیبایان است. (بقره ، آیه ۲۴۹)

پس اعتقاد و باور به قیامت و نیز به نزدیک بودن آن در میان مؤمنان، از عوامل شـکیبایی آنها در برابر دشمنان است که در آیات ۵ تا ۷ سوره معـارج نیز مورد تاکید قرار گرفته اسـت. بنابراین، برای ایجاد و تقویت صبوری و شکیبایی و بلکه بردباری باید به افزایش ایمان و اعتقاد به معاد و پاداش و کیفر آن روز که بسیار نزدیک است توجه کرد.

۵. اقامه و پایداری شهادت، عامل ایجاد صبر

اقامه شهادت و گواهی و پایداری نسبت به آن، از موجبات شکیبایی در برابر شرّ و بدی است که متوجه انسان می‌شود. خداوند در قرآن به این نکته توجه می‌دهد. از جمله می‌فرماید: إنّ الإنسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إذَا مَسّهُ الشّرّ جَزُوعًا ... إلّا الْمُصَلّینَ وَالّذینَ هُم بِشَهَادَاتِهِمْ قَائِمُونَ ؛ به راستی که انسان سـخت آزمند و بی‌تاب خلق شده است. چون شر و صدمه‌ای به او رسد عجز و لابه کند... مگر نمازگزاران و آنان که بر شهادتهای خود ایستاده‌اند و بدان متعهد و پایدار هستند.(معارج ، آیات ۱۹ و ۲۰ و ۲۲ و ۳۳)

پس پایداری در تحمل و ادای شـهادت و گواهی به حق عامل مهم در صبوری انسان است. انسانی که بخواهد حق را تحمل و در محاکم ادا کند و از هیچ چیزی واهمه ندارد، انسـان صبوری می‌شود به طوری که تحت هرگونه فشار از حق عدول نخواهد کرد.

۶ - امانتداری و اهتمام به آن، از عوامل صبوری

از دیگـر عوامل ایجادصبوری ، باور به امانتداری و کسـب فضیلت امانتداری اسـت. کسی که به این فضیلت دسـت یافت برای انجام آن شـکیبایی می‌ورزد و دست از اسـتقامت و مقاومت بر نمی‌دارد و اجازه نمی‌دهـد تا خیانتی انجام گیرد. خداوند در آیـات قرآن امانتداری را از موجبات شکیبایی در برابر شرّ و بدی دانسته و می‌فرماید: إنّ الانسـانَ خُلِقَ هَلوعـا اِذا مَسّهُ الشّرّ جَزوعـا .. اِلاّ المُصَلّین .. والّذینَ هُم لامـانـاتِهِم وعَهدِهِم راعون؛ به راستی که انسان، سخت حریص و بی‌تاب خلق شده است. وقتی شر و صدمه‌ای به او رسد عجز و لابه کند... مگر نمازگزاران... و کسانی که مراعات‌کنندگان نسبت به امانات و عهد و پیمانشان هستند. (معارج، آیا ۱۹ و ۲۰ و ۲۲ و ۳۲)

۷- امتحان و آزمایش الهی، عامل ایجاد و تقویت صبر

خداوند شکیباسازی و توانمند کردن روحیّه مردم را فلسفه آزمایش آنان دانسـته و فرموده است: «قطعاً در مالها و جانهایتان آزموده خواهید شد و از کسانی که پیش از شما به آنان کتاب داده شده و [نیز] از کسانی که به شـرک گرائیده‌اند، [سخنان دل] آزار بسیاری خواهید شنید، ولی اگر صبر کنید و پرهیزکاری نمائید، این [ایستادگی] حاکی از عزم استوار [شما] در کارهاست.(آل عمران، آیه ۱۸۶)

همچنین می‌فرماید: و البتّه شما را می‌آزمائیم تا مجاهدان و شکیبایانِ شما را باز شناسـانیم و گزارش‌های [مربوط به] شما را رسیدگی کنیم.

اصولا کسی که فواید و آثار صبر را بشناسد از آن بهره می‌گیرد و همین موجب ایجاد یا تقویت صبر در اشخاص می‌شود. از این رو بخش بزرگی از آموزه‌های قرآنی به حوزه آثار و فواید صبر اختصاص یافته است.

۸ - امید به امداد خدا، پشتوانه صبر

امید مهم‌ترین موتور محرکه در حرکت‌های انسـانی است. این امید است که انسان را سرپا نگه می‌دارد و به حرکت در می‌آورد تا پیروزی را در آغوش کشد. در این میان امید به امدادهای الهی می‌تواند بسیار موثر باشـد و کسـی که به خداوند امید دارد می‌تواند صبوری کند و در برابر مشـکلات، تحمل خویش را افزایش دهـد. اصولا امید انبیا و مؤمنان به امداد الهی پشتوانه صبر و مقاومت آنها بوده است.

خداوند در آیه ۸۳ سـوره یوسـف(ع) امید به خدا و یاری او را زمینه صبر در برابر شداید مطرح می‌کند و می‌فرماید که صبر یعقوب(ع) در برابر مشکل فراق فرزندانش در سایه امید به خدا امکان پذیر شد.

اعتقاد حتی در سطح اطمینان ظنی نه قطع یقینی شهودی و مانند آن به قیامت و معاد، برای تحقق صبر و شکیبایی بسیار موثر است. کسانی که به آخرت ایمان دارند، انسان‌های صبوری می‌شوند؛ زیرا اگر مصیبتی از سوی دشمنان و مخالفان به آنان وارد می‌شود و ناتوان از دفع آن باشند، امید دارند که خداوند در آخرت آنان را مجازات می‌کند و همین مسئله، صبرشان را می‌افزاید.

(محمد، آیه ۳۱) در این آیه نیز ارتباط و پیوند استوار میان صبر و امتحان مورد تائید قرار گرفته است.

همین مطلب همچنین در آیات ۷ تا ۱۱ سوره هود تبیین شده است تا بر انسانها مشخص شود که راه دست یابی به صبر و شکیبایی و تقویت آستانه تحمل در زندگی، بهره‌مندی از امتحان است. بر این اساس نباید امتحانات الهی و غیر الهی را دست کم گرفت.

البته انسان دچار انواع و اقسام آزمون الهی قرار می‌گیرد که شامل بلا و ابتلاء و فتنه و مانند آن اسـت. گاه حق و باطل به هم آمیخته اسـت و گاه بلای حسن است و گاه دیگر بلای تلخ و تند است.

اگر انسانی بخواهد در حوزه عمل و اراده، به عزم در کارها دست یابد، باید اصل شرح صدر و گذشت و آمرزش را مد نظر قرار دهد. از این روست که خداوند به ارتباط میان صبر و غفران در تحقق عزم و همت عالی اشاره کرده و می‌فرماید: و برای کسی که صبر کند و ببخشد؛ به راستی که آن از مصادیق عزم در کارها است.

از نظر قرآن امید و آرزوی ورود به بهشت مقتضی صبر و پایداری در سختی‌ها است و انسان با چنین امیدی است که می‌تواند صبر پیشه کند و میوه صبر را در بهشـت بلکه حتی در دنیا بچیند و از فواید و آثار آن بهره گیرد. (بقره، آیه ۲۱۴؛ آل عمران، آیه ۱۴۲)

خداوند باور و توجّه به امداد الهی را زمینه ساز صبر و تحمّل دانسته و از انسـانها می‌خواهد به این امر در تحقق صبر و افزایش آن اسـتعانت جویند و بهره گیرند.(بقره ، آیات ۱۵۳ و۲۴۹)

۹- انفاق، از اسباب صبوری در مشکلات

از نظر قرآن، اختصاص دادن سهمی مشخص از مال خود به نیازمندان و سائلان از اسباب صبر در برابر مشکلات است. بنابراین نباید این عمل احسانی مالی را دست کم گرفت و برای کسب صبر و ایجاد و تقویت آن باید از آن بهره‌مند شد. خداوند می‌فرماید: إنّ الانسـانَ خُلِقَ هَلوعـا اِذا مَسّهُ الشّرّ جَزوعـا ... والّذینَ فی اَموالِهِم حَقّ مَعلوم لِلسّائِلِ والمَحروم؛ انسـان، حریص و بی‌تاب آفریده شده از این رو هر گاه شری می‌رسد جزع و ناله سر می‌دهد ، مگر نمازگزاران .. و کسانی که در اموالشان حقی معلوم برای سائلان و نیازمندان است.(معارج ؛ آیات ۱۹ تا ۲۴)

۱۰- ایمان و اعتقاد به خدا

در آیات قرآن بر ایمان به عنوان مهم‌ترین و اصلی‌ترین عامل ایجاد و تقویت صبر و حلم توجه داده شده است. انسانی که انواع و اقسام ایمان را دارا باشد در زندگی اش هرگز کم نمی‌آورد و با مشکل مواجه نمی‌شود.

به عنوان نمونه از نظر قرآن، ایمان به پیروزی اهل تقوا، زمینه سـاز صبر در برابر مشکلات از سوی اهل تقوا و متقین است. پس متقین برای کسب این درجه از صبوری باید به باور خویش بیفزایند و عاقبت را از آن متقین بدانند. خداوند می‌فرماید: واصبِروا اِنّ الاَرضَ لِلّهِ یورِثُها مَن یَشـاءُ مِن عِبادِهِ والعـاقِبَةُ لِلمُتّقین، شکیبایی ورزید زیرا زمین برای خداوند است که آن را به هر کسی از بندگانش بخواهد می‌دهد و عاقبت از آن متقین است.(اعراف ، آیه ۱۲۸)

همچنین در آیه ۴۹ سوره هود به پیامبر می‌فرماید: فَاصبِر اِنّ العـاقِبَةَ لِلمُتّقین؛ صبر پیشه کن چون عاقبت برای متقین است. (هود، آیه ۴۹) در حقیقت خداوند علت صبوری را در ایمان و اعتقادی می‌داند که متقین به پایان کار دارند و معتقدند آنان پیروز معرکه حق و باطل خواهند بود.

از نظر قرآن باور به عالمانه و حکیمانه بودن افعال الهی عامل شکیبایی آدمی در تنگناها و حوادث می‌شود؛ چنانکه حضرت یعقوب(ع) به سبب همین آگاهی نسبت به علیم و حکیم بودن خداوند برخوردار از صبر زیبا شده است.(یوسف، آیه ۸۳)

خداوند در آیاتی، توجّه و ایمان به رازقیّت خداوند را زمینه ساز انجام نماز و صبر و پایداری بر آن دانسته است(طه ، آیه ۱۳۲) و در آیه ۲۰ سوره فرقـان نیز اعتقاد به بصیر بودن خداوند (به احوال بندگان) را برانگیزنده آدمی به شکیبایی و صبوری معرفی می‌کند.

از دیدگاه ایمان، از عوامل شـکیبایی در برابر مشکلات و پایداری در مقابل دشمن است(آل عمران، آیه ۲۰۰) ، چنانکه اعتقاد به پاداش دهی خداوند از عوامل شـکیبایی در انجام نماز معرفی می‌شـود (هود، آیات ۱۱۴ و ۱۱۵)

به هر حال، در آیات قرآن انواع و اقسام ایمان به خداوند و حکمت‌ها و علـم خداوندی به عنوان موجبات صبر معرفی می‌شـود. برای ایجاد و تقویت صبر و شکیبایی در افراد باید نسبت به ایمان آنان حساس بود و آنان را به صفات و افعال خداوند و نیز توحید فعل آگاه کرد.

۱۱- بصیرت، عامل شکیبایی

بصیرت و درک عمیق، از عوامل دیگر صبر و شـکیبایی است که در قرآن مطرح شده است. خداوند می‌فرماید: ای پیامبر، مؤمنان را به جهاد برانگیز. اگر از [میان] شما بیست تن، شکیبا باشند بر دویست تن چیره می‌شـوند و اگر از شـما یک صد تن باشـند بر هزار تن از کافران پیروز می‌گردند، چرا که آنان گروهی هستند که نمی‌فهمند. اکنون خدا بر شما تخفیف داده و معلوم داشت که در شما ضعفی هست. پس اگر از [میان] شـما یک صد تن شکیبا باشند بر دویست تن پیروز شوند، و اگر از شما هزار تن باشند، به توفیق الهی بر دو هزار تن غلبه کنند و خدا با شکیبایان است.(انفال ، آیات ۶۵ و ۶۶)

در این آیه علت پیروزی مومنان را شـکیبایی می‌داند که ریشـه در تفقه و بصیرت عمیق آنان دارد؛ این در حالی است که دشمنان از چنین بصیرتی بی‌بهره‌اند و از همین رو، صبوری نداشته و شکست می‌خورند. از این آیات به دست می‌آید که هر چه میزان بصیرت افزایش یابد به همان میزان نیز سطح و صبوری افزایش می‌یابد .

خداوند در جایی دیگر درباره نقش بصیرت و دوراندیشـی در ایجاد و افزایش صبر می‌فرماید: آیا کسـی که می‌داند آنچه از جانب پروردگارت به تو نازل شـده، حقیقت دارد، مانند کسی است که کوردل است؟ تنها خردمندانند که عبرت می‌گیرند... و کسـانی که برای طلب خشـنودی پروردگارشـان شـکیبایی کردند. (رعد ، آیات ۱۹ و ۲۲) خداوند در این آیات به نقش تعقل و خردورزی و علم نسـبت به حق در ایجاد و تقویت صبر توجه می‌دهد.

۱۲- بینش توحیدی، عامل شکیبایی

از نظر قرآن جهان بینی توحیدی مؤمنان (از خدا بودن و به سوی او بازگشتن) دلیل صبر آنان در برابر سختی‌ها است. از این رو، می‌فرماید: و قطعاً شـما را به چیزی از [قبیلِ] ترس و گرسنگی و کاهشی در اموال و جانها و محصولات می‌آزمائیم و مژده ده شکیبایان را. [همان] کسانی که چون مصیبتی به آنان برسد، می‌گویند: «ما از آنِ خدا هستیم و به سوی او باز می‌گردیم.» (بقره ، آیات ۱۵۵ و ۱۵۶)

در این آیات خداوند در تعلیل صبوری مومنان نسـبت به آزمون‌ها و امتحانات الهی در اشکال و اقسام گوناگون آن، به مسئله بینش توحیدی آنان در قالب از اویی و به سـوی اویی اشـاره می‌کند. پس برای ایجاد و افزایش صبر در خود و دیگران باید نسـبت بـه ایجاد و افزایش بینش توحیدی توجه ویژه‌ای مبذول داشته شود.

۱۳- تدبّر در سرگذشت پیامبران و دیگران

از راه‌های ایجاد و تقویت صبر، تدبر در سرگذشـت دیگران از جمله پیامبران به عنوان نمونه خداوند تدبّر در سرگذشت ایّوب(ع) را مایه تقویت نیروی صبر و شکیبایی در برابر مشکلات از سوی مومنان می‌داند و برای همین به این داستان اشاره می‌کند تا خردمندان درس عبرت گرفته و از آن برای ایجاد و تقویت صبوری بهره گیرند.(ص، آیات ۴۱ - ۴۴)

همچنین در آیه ۵۵ سوره غافر توجّه به سرگذشت و فرجام موسی(ع) در مبارزه با فرعونیان را زمینه سـاز صبر و شکیبایی برای پیامبر(ص)و مؤمنان دانسته است.

۱۴- ترس از عذاب، ازعوامل شکیبایی

ترس از عذاب خداوند از عوامل شـکیبایی در سختیهاسـت که خداوند آن را در کنار دیگر عواملی که در آیات سـوره معارج مطرح کرده، بیان کرده است. خداوند در آنجا با استثنا کردن گروه‌هایی نشان می‌دهد که اینان از گروه انسـانهای حریص و بی‌تاب بیرون می‌روند کـه از جمله آنان خائفان از عذاب الهی هسـتند. خداوند می‌فرماید: والّذینَ هُم مِن عَذابِ رَبِّهِم مُشفِقون اِنّ عَذابَ رَبِّهِم غَیرُ مَأمون؛ مگر ...کسانی که آنان از عذاب پروردگارشان نگران و ترسان هستند؛ چرا که کسی از عذاب پروردگارشان در امنیت نیست.(معارج، آیات ۱۹ و ۲۰ و ۲۲ و ۲۷ و ۲۸)

۱۵- توجّه به برتری نیکی، عامل صبر

توجّه به اصل بدیهی برتری نیکی بر بدی، زمینه سـاز صبر در برابر بدی دیگران اسـت که در آیات ۳۴ و ۳۵ به آن توجه داده شـده است. اگر کسـی بداند که با صبر به چیزی برتر دست می‌یابد، به طور طبیعی شکیبایی خواهد کرد؛ چون انسان، کمال‌خواه و کمال‌گرا است و دوست دارد بهترین‌ها را داشـته باشـد و اگر بداند به بهتر از آنچه دارد دسـت می‌یابد صبوری می‌کند.

۱۶- توجّه به حقانیّت وعده خدا، عامل صبر

توجّه به حقانیّت وعده های خدا از عوامل صبر و شکیبایی است که در آیاتی از جمله ۶۰ سوره روم و ۵۵ و ۷۷ سوره غافر به آن توجه داده شده است. البته باید توجه داشت که این عامل ارتباط تنگاتنگی با مسئله پاداش و نیز برخی از موارد پیشین دارد.

۱۷- توجّه به عنایت خاصّ خدا

توجّـه به عنایت خاصّ خدا به پیامبر(ص) از عوامل صبر او در برابر مشرکان تکذیب‌گر است. این که انسان بداند مورد توجه یک نیروی برتر است صبر او افزایش می‌یابد. به کودک نیز می‌توان این گونه القا کرد که مـورد توجه والدین و مربیان خود اسـت و همین خود انگیزه او را برای تحقق اراده قوی و انگیزه و همت عالی و نیز افزایش آستانه تحمل تقویت می‌کند. اینکه به شخص گفته شود تحت نظر است و در صورت نیاز کمک می‌شود، موجب می‌شود تا صبوری کند. خداوند می‌فرماید: واصبِر لِحُکمِ رَبِّکَ فَاِنّکَ بِاَعیُنِنا؛ بر حکم پروردگارت صبر پیشـه کن ؛ چرا که تو در برابر چشمان مایی.(طور آیه ۴۸)

۱۸- توجّه به عواقب بی صبری، عامل صبوری

توجّه به عواقب ناخوشایند بی صبری از عوامل صبرپیشگی است. به این معنا که انسان اگر متوجه آثار ناخوشایند بی‌صبری شود می‌تواند صبر خویش را افزایش دهد. خداوند با اشـاره به مشکلاتی که برای یونس(ع) در هنگام بی‌صبری با آن مواجه شـد نشان می‌دهد که توجه به این امر می‌تواند موجب تقویت صبر در اشخاص شود.(قلم ، آیات ۴۸ و ۴۹)

۱۹- توجّه به فواید صبر، عامل افزایش آن

توجّه به فواید صبر از عوامل شـکیبایی در برابر بدیهای دیگران است. اصولا کسی که فواید و آثار صبر را بشناسد از آن بهره می‌گیرد و همین موجب ایجاد یا تقویت صبر در اشـخاص می‌شود. از این رو بخش بزرگی از آموزه‌های قرآنی به حوزه آثار و فواید صبر اختصاص یافته است.

خداوند در آیات قرآن از جمله آیه ۱۲۶ سـوره نحل توجه به فواید و آثار صبر را به عنوان عامل صبر و تقویت آن مورد تاکید قرار داده است.

۲۰- توجّه به قدرت خدا

توجّه و باور به قدرت خدا در نابودی دشـمنان و آفرینش هسـتی، مقتضی صبر در برابر دشمنان است که در آیات ۳۶ و ۳۸ و ۳۹ سوره ق به آن اشاره شده است.

۲۱- توجّه به ناکامی دشمن، عامل شکیبایی

توجّه به ناکامی دشـمن در اهداف خود از عوامل شکیبایی در برابر آنها است. بنابراین می‌توان برای ایجاد و تقویت صبر در افراد از این روش بهره برد. این مطلب و راهکار در آیات ۵۵ و ۵۶ سوره غافر بیان شده است.

۲۲- خشوع، عامل صبر

خشوع از عوامل استمداد از صبر است که در آیه ۴۵ سوره بقره بیان شـده است. خداوند می‌فرماید: واستَعینوا بِالصّبرِ والصّلوةِ وإنّها لَکَبیرَه اِلاّ عَلَی الخـاشِعین؛ از صبر و نماز بهره گیرید و یکی از دلایل آن است که نماز جز بر خاشعین گران است.(بقره ، آیه ۴۵)

۲۳- شب زنده‌داری، عامل شکیبایی

شب زنده‌داری از زمینه های شکیبایی بر فرمان پروردگار است که در آیه ۱۳۰ سوره طه و آیات ۲۴ و ۲۶ سوره انسان به آن توجه داده شده است. کسی که برای نماز شب بر می‌خیزد ظرفیت خویش را برای مقاومت در برابر مشـکلات افزایش می‌دهد و بستری مناسب را برای مقاومت در برابر فشارهای هواهای نفسانی برای خود فراهم می‌آورد.

چراغ راه

عدم تعارض حسن و قبح پنداشتن مسلمانان با حسن و قبح الهی

قال‌النبی(ص): ماراه المسلمون حسنا فهو عندالله حسن و ماراه قبیحا فهو عندالله قبیح

پیامبر گرامی(ص) فرمود: آنچه را مسلمانان نیکو بدانند در نزد خداوند نیکو است. و آنچه را قبیح و زشت بدانند، در نزد خداوند قبیح است. [1]

۱- موسوعه الاحادیث ج ۱۳، ح ۲۱۷۹۹

حکایت خوبان

فتح مکه با رحمت و تسخیر دل‌ها

وقتی سپاه اسلام به نزدیکی مکه رسید، «سعد بن عباده» که پرچم سپاه اسلام را در دست داشت، این شعر را می‌سرود: «الیوم یوم الملحمه، الیوم تستحل الحرمه، الیوم اذل‌الله قریشاً» امروز روز نبرد است، امروز جان و مال شما حلال شمرده می‌شود، امروز روز ذلت قریش است.»

حضرت محمد(ص) از شنیدن این سخن، بسیار ناراحت شدند و برای اینکه یاس و ناامیدی در میان مردم مکه راه نیابد، بلافاصله فرمودند: «الیوم یوم المرحمه، الیوم اغرالله قریشـاً، الیوم یعظم الله فیه الکعبه» امروز روز رحمت اسـت، امروز روز عزت قریش است، امروز روزی است که خداوند به کعبه عظمت بخشـید. سپس سعد را از مقام خود عزل کردند و امام علی(ع) را به جای او منصوب نمودند. سرانجام ارتش اسلام با پرچمداری امام‌علی(ع) و شعار رحمت، وارد مکه شد. [1]

۱- سیره ابن هشام، ج ۴، ص ۴۹