

## مفهوم‌شناسی صبر در اسلام و معادل‌یابی آن در روان‌شناسی

✍️ حسین امیری\*

رحیم میردریکوندی\*\*

محمد رضا احمدی محمدآبادی\*\*\*

### چکیده

هدف مقاله حاضر تبیین مفهوم صبر در اسلام و معادل‌یابی آن در روان‌شناسی است. در ضمن، تلاش می‌شود برخی از مفهوم‌شناسی‌ها و معادل‌یابی‌های پیشین مورد نقد و یا اصلاح قرار گیرد. این نوشتار که با روش توصیفی - تحلیلی صورت گرفته، یافته‌های مهمی در سه جنبه حاصل گردید: ۱. بعد از بررسی لغوی، اصطلاحی و روایی نتیجه این شد که صبر عبارت است از: حفظ طمأنینه در برابر دشواری‌ها و مهار مستمر نفس از بی‌تابی؛ ۲. ارتباط این مفهوم با مفاهیم تقوا، حلم و ورع مشخص شد؛ بدین ترتیب، تصور واضح‌تری از مفهوم صبر می‌توان داشت؛ ۳. ارتباط مفهوم صبر با چند مفهوم روان‌شناختی بررسی گردید و در نهایت، با توجه به تمایزها و تشابه‌هایی که بیان گردید، نتیجه این شد که از بین واژه‌های مطرح‌شده، معادل و مفهوم نزدیک به صبر در مطالعات روان‌شناختی واژه «Patience» می‌باشد.

**کلیدواژه‌ها:** مفهوم‌شناسی، صبر، تقوا، خودمهارگری، سرسختی، مقابله، مقاومت، تحمل، معادل‌یابی روان‌شناختی صبر.

## مقدمه

آن را با مفاهیم مشابه از قبیل استقامت، عفت و حلم بررسی کند (نوری، ۱۳۸۷). یکی دیگر از محققان به طور نسبتاً مفصل تری، ابتدا به بررسی لغوی و اصطلاحی پرداخته و سپس با تأکید و تحلیل روایی سعی کرده است به تعریف دقیقی از صبر دست یابد (پسندیده، ۱۳۸۸، ص ۱۸۰-۱۹۰).

از سوی دیگر، برای بررسی صبر در علم روان‌شناسی، لازم است معادل مناسب آن در این علم شناسایی گردد. در این زمینه، یکی از محققان با بررسی چندین واژه روان‌شناختی سعی کرده است مفاهیم نزدیک با صبر بر طاعت، صبر بر معصیت، صبر در برابر شهوات و گرایش‌های جنسی و صبر در مصیبت را در روان‌شناسی شناسایی کند (نوری، ۱۳۸۷). البته در این پژوهش برای عنوان کلی صبر معادل خاصی ذکر نگردیده است، بلکه معادل‌یابی در اقسام مهم آن صورت گرفته است.

در پژوهش حاضر ضمن در نظر داشتن این تحقیقات، تلاش می‌شود با نقد و یا تکمیل این نظرات، تعریف دقیق‌تر و جامع‌تری از صبر ارائه شده و معادل مناسب آن در روان‌شناسی شناسایی گردد.

به‌طور کلی، هدف اصلی مقاله حاضر تبیین مفهوم صبر در اسلام و شناسایی معادل آن در روان‌شناسی است. بدین ترتیب می‌توان سؤال‌های اصلی پژوهش را اینچنین مطرح کرد:

۱. مفهوم صبر با توجه به متون اسلامی چیست؟
۲. معادل مناسب صبر در علم روان‌شناسی چه واژه‌ای است؟

البته برای اینکه حدود صبر شناخته شود و در نتیجه، به تبیین مفهوم صبر کمک کند، بهتر است رابطه آن با مفاهیم تقوا، حلم و ورع نیز روشن گردد، از این رو، می‌توان یک

یکی از مفاهیمی که در مکتب اسلام مورد تأکید قرار گرفته، مفهوم «صبر» است. برای نمونه، در روایتی منقول از امام صادق علیه السلام می‌خوانیم: «الصَّبْرُ مِنَ الْإِيمَانِ بِمَنْزِلَةِ الرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ فَإِذَا ذَهَبَ الرَّأْسُ ذَهَبَ الْجَسَدُ كَذَلِكَ إِذَا ذَهَبَ الصَّبْرُ ذَهَبَ الْإِيمَانُ» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۸۹). این روایت به خوبی حاکی از اهمیت و ارزشمندی صبر در ثبات ایمان است؛ به گونه‌ای که اگر صبر نباشد، ایمان انسان در خطر نابودی قرار خواهد گرفت.

صبر نقش بسزایی در سیر و سلوک معنوی انسان دارد. صبر منزلی است از منازل دین و مقامی است از مقامات موحدان. به واسطه آن، بنده در سلک مقرران احدیت داخل و به جوار حضرت احدیت واصل می‌گردد (نراقی، ۱۳۸۳، ص ۷۹۷). در واقع، با مجهز شدن به این ویژگی است که انسان می‌تواند امور عالی را کسب کرده و کارهای بزرگی را انجام دهد «بِالصَّبْرِ تُدْرِكُ مَعَالِيَ الْأُمُورِ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۸۳).

با توجه به اهمیتی که صبر در سیر و سلوک معنوی و همچنین موفقیت انسان در کارهایش دارد، لازم است توجه ویژه‌ای به آن شده و در زمینه‌های متعدد مورد پژوهش قرار گیرد. البته برای اینکه پژوهش‌ها مسیر اشتباهی را نپیمایند و با مفاهیم نزدیک تداخل نکنند، لازم است مفهوم‌شناسی دقیقی از صبر صورت گیرد.

با مرور پژوهش‌ها، به تعریف‌های فراوانی در مورد صبر می‌توان دست یافت، ولی در زمینه مفهوم‌شناسی صبر به صورت روشمند و مستند، تحقیقات کمتری صورت گرفته است. از جمله این پژوهش‌ها می‌توان به مقاله‌ای با عنوان «پایه‌های روان‌شناختی و نشانگان صبر در قرآن» اشاره کرد که نویسنده آن با بررسی لغوی و اصطلاحی، سعی کرده است با ارائه تعریفی از صبر، رابطه

توجه قرار گیرد. مفهوم متضاد صبر، «جزع» می‌باشد: «الصبر: ضدّ الجزع» (مصطفوی، ۱۴۰۲ق، ج ۴، ص ۲۶) و در منبعی دیگر نیز آمده است: «الجزع: ضد الصبر» (حمیری، ۱۴۲۰ق، ج ۲، ص ۱۰۹۰). جزع طبق مفردات، در اصل به معنای قطع ریسمان از وسط است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۱۹۴). طبق کتاب التحقیق فی الکلمات القرآن نیز اصل ماده جزع به معنای قطع می‌باشد؛ یعنی قطع کردن چیزی که دارای امتداد حقیقی یا تقدیری است به صورت عرضی و از وسط (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۲، ص ۸۱).

در مجموع، می‌توان گفت: صبر در لغت یعنی نگه داشتن و حبس، و این حبس یا نگه‌داری، در صورتی محقق خواهد شد که جزعی صورت نگیرد. جزع هم یعنی قطع عرضی چیز ممتد. جزع در یک چیز مادی و قابل حس (یا یکی از حواس پنج‌گانه) مانند طناب به این است که از وسط قطع شود و جزع در امور غیر محسوس یا حالات روانی، به این است که از استمرار آنها جلوگیری شود؛ پس با توجه به اینکه صبر نوعی حالت روانی است، می‌توان گفت که صبر در لغت یعنی: «نگه داشتن در حالی مستمر» و لازمه این‌گونه نگه‌داری این است که از قطع آن حالت جلوگیری شود.

#### ۱-۲. تعریف اصطلاحی صبر

در ادامه، چند نمونه از تعریف‌های اصطلاحی صبر بیان می‌گردد:

- راغب اصفهانی بعد از بیان معنای لغوی صبر، معنای اصطلاحی آن را چنین بیان می‌کند: «حبس النفس علی ما یقتضیه العقل و الشرع، أو عمّا یقتضیان حبسها عنه» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۴۷۴)؛ حفظ و نگه‌داری نفس در چارچوب عقل و شرع و یا (به عبارت دیگر) نگه

سؤال فرعی نیز مطرح کرد: رابطه صبر با مفاهیم تقوا، حلم و ورع چیست؟

#### ۱. تبیین مفهوم صبر با توجه به متون اسلامی

برای مفهوم‌شناسی دقیق یک موضوع دینی، بهتر است بعد از طرح و بررسی تعریف‌های لغوی و اصطلاحی، به منابع روایی رجوع شود و ویژگی‌های مفهوم‌شناختی آن استخراج گردد. بعد از کشف این ویژگی‌ها، می‌توان تعریف مناسب را از بین تعریف‌های مطرح شده انتخاب کرد و یا در صورت مناسب نبودن هیچ‌یک از تعریف‌ها، تعریف جدیدی ارائه نمود.

#### ۱-۱. صبر در لغت

بسیاری از لغت‌شناسان مفهوم حبس را در معنای صبر مورد توجه قرار داده‌اند (ر.ک: حسینی زبیدی، ۱۴۱۴ق، ج ۷، ص ۷۰؛ فیومی، ۱۴۱۴ق، ج ۲، ص ۳۳۱؛ جوهری، ۱۴۱۰ق، ج ۲، ص ۷۰۶). برای نمونه، طریحی می‌نویسد: «الصبر و هو حبس النفس عن إظهار الجزع» (طریحی، ۱۳۷۵، ج ۳، ص ۳۵۸).

راغب اصفهانی نیز در مفردات با بیانی دیگر، مفهوم «امساک» را در معنای صبر مورد توجه قرار می‌دهد: «الصَّبْرُ: الإمساک فی ضیق، یقال: صَبَرْتُ الدَّابَّةَ: حبستها بلا علف، و صَبَرْتُ فلاناً: خلفته خلفة لا خروج له منها» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۴۷۴). صبر یعنی نگه‌داری در تنگنا. وقتی گفته می‌شود: صبرت الدابة، یعنی: بدون علف آن را حبس کردم.

با توجه به معنای لغوی صبر که در کتب متعدد آمده است، می‌توان گفت که صبر در اصل به معنای حبس کردن یا همان نگه داشتن است. البته برای اینکه معنای لغوی صبر روشن‌تر شود، بهتر است مفهوم متضاد آن نیز مورد

پرخاشگری می‌شود» (نوری، ۱۳۸۷). یکی دیگر از محققان با تکیه بر روایات تقسیمی صبر و تجزیه و تحلیل آنها، موضوع اساسی صبر را «امور ناخوشایند» معرفی می‌کند. ایشان سرانجام بعد از بررسی‌های لغوی، اصطلاحی و روایی، صبر را این‌گونه تعریف می‌کند: «تحمل کردن سختی‌ها و دشواری‌ها، و پرهیز کردن از جزع و بی‌تابی.» براساس این تعریف، موضوع اساسی صبر «امور ناخوشایند» است که نفس در برابر آنها بی‌تاب شده و به جزع و فرع روی می‌آورد» (پسندیده، ۱۳۸۸، ص ۱۸۹).

بهرتر است نگاهی هم به معنای اصطلاحی جزع داشته باشیم تا حیطة صبر روشن‌تر شود.

راغب اصفهانی جزع را نوعی از حزن می‌داند که موجب انصراف و جدایی انسان از کار موردنظرش می‌شود. ایشان می‌نویسد: «حزن یصرف الإنسان عما هو بصده، و یقطع عنه» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۱۹۳).

مصطفوی جزعی را که ضد صبر است، اینچنین تعریف می‌کند: «هو قطع امتداد السکون و حالة الطمأنینه و الصبر، حتی یظهر منه ما یخالف السکون و ینقطع حالة الممتدّ تقدیراً» (مصطفوی، ۱۴۰۲ق، ج ۲، ص ۸۱). براساس این بیان، جزع همان قطع حالت مستمر سکون و طمأنینه است. به بیان دیگر، در صبر، انسان حالت طمأنینه را به‌طور مستمر ادامه می‌دهد، ولی اگر از این حالت خارج شود، گفته می‌شود که دچار جزع شده است.

در جمع‌بندی می‌توان گفت: اکثریت این تعریف‌ها صریحاً به حبس نفس تأکید کرده‌اند. در برخی دیگر از تعریف‌ها، از مفهوم مقاومت یا پایداری در تعریف صبر استفاده شده است. در چنین مواردی هم می‌توان گفت که منافاتی با مفهوم حبس نفس ندارند؛ زیرا لازمه حبس نفس، نوعی مقاومت است؛ چون کسی که نفس خود را در حالتی خاص حبس می‌کند، در حقیقت، سعی می‌کند

داشتن نفس از آن چیزهایی که عقل و شرع اقتضا می‌کنند نفس از آن نگه داشته شود.

- سیدحیدر آملی می‌گوید: «الصبر، و هو حبس النفس عن مطاوعة الهوی و مقاومتها إیاه» (آملی، ۱۴۲۲ق، ج ۲، ص ۴۸۷)؛ صبر یعنی اینکه نفس از اطاعت هوا نگه داشته شود و در برابر آن مقاومت کند.

- فیض کاشانی می‌نویسد: «صبر یعنی پای فشردن بر دشواری در راه حق» (فیض کاشانی، ۱۴۲۹ق، ج ۲، ص ۵۵).

- محقق طوسی می‌گوید: «الصبر حبس النفس عن الجزع عند المکروه و هو یمنع الباطن عن الاضطراب و اللسان عن الشکایة و الأعضاء عن الحركات غیر المعتادة» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۸، ص ۶۸)؛ صبر حفظ نفس است از بی‌تابی کردن در مواجهه با امور ناخوشایند و صبر، درون را از اضطراب و زبان را از شکایت و اعضا را از حرکات غیرعادی منع می‌کند.

- جزائری می‌نویسد: «ثبات باعث الدین فی مقابله باعث الهوی» (جزائری، بی‌تا، ص ۱۱۴)؛ صبر، پایداری انگیزه دین در برابر انگیزه هواست.

- زحیلی در تفسیر المنیر می‌نویسد: «حبس النفس علی ما تکره» (زحیلی، ۱۴۱۸ق، ج ۱۳، ص ۱۵۴)؛ حبس و نگه‌داری نفس است بر آن چیزی که از آن اکراه دارد.

- در موسوعة مصطلحات در تعریف صبر آمده است: «الصبر: هو ترک الشکوی من ألم البلوی لغير الله لا إلی الله» (رفیق عجم، ۲۰۰۴، ج ۲، ص ۲۳۹)؛ صبر این است که از رنج بلا به غیر خدا شکایت نکند.

اخیراً برخی از محققان سعی کرده‌اند تعریف جامع‌تری ارائه کنند. یکی از این محققان در تعریف صبر می‌نویسد: «صبر نگه‌داری و کنترل نفس در حالت خاصی است که سبب پایداری در انجام کارهای سخت، تحمل سختی‌ها و مشکلات و کنترل تکانه‌های شهوانی و

از امیرالمؤمنین علی علیه السلام نیز در رابطه با صبر، نقل شده است: «الصَّبْرُ أَنْ يَحْتَمِلَ الرَّجُلُ مَا يُؤْتِيهِ وَ يَكْظِمَ مَا يَغْضِبُهُ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۸۱). طبق این روایت صبر این است که مرد مصیبت و سختی را که به او می‌رسد، متحمل شود و در برابر آنچه که موجب خشم او می‌شود، کظم‌غیظ کند.

در روایتی منسوب به امام صادق علیه السلام آمده است: «تَفْسِيرُ الصَّبْرِ مَا يُسْتَمَرُّ مَذَاقُهُ وَ مَا كَانَ عَنِ اضْطِرَابٍ لَأَ يَسْمَى صَبْرًا وَ تَفْسِيرُ الْجَزَعِ اضْطِرَابُ الْقَلْبِ وَ تَحَزُّنُ الشَّخْصِ وَ تَغْيِيرُ السُّكُونِ وَ تَغْيِيرُ الْحَالِ وَ كُلُّ نَازِلَةٍ خَلَّتْ أَوْ أُنْثَلَتْهَا مِنَ الْأَخْبَاتِ وَ الْأَنْبَاءِ وَ التَّنْضُرُوعِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى فَصَاحِبُهَا جَزُوعٌ غَيْرُ صَابِرٍ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۸، ص ۹۱). عطاردی در ترجمه و توضیح این روایت می‌نویسد: صبر در حقیقت، مانند آب تلخی است که کام انسان را تلخ می‌کند و صابر همواره در سختی زندگی می‌کند و زندگی پیوسته برای او تلخ است، اما اگر آدمی در اضطراب به سر برد، آن را صبر نمی‌گویند. جزع و بی‌تابی در واقع، اضطراب دل و عدم آرامش و سکون می‌باشد. شخص همواره در غم و اندوه به سر می‌برد و جزع و بی‌تابی می‌کند، آرامش ندارد، حالات او همواره در حال تغییر است و هر حادثه‌ای که در آن خضوع و بازگشت و تضرع به سوی خداوند نباشد و آدمی در آن حادثه به خداوند توجه نکند، او را بی‌تاب و بی‌صبر می‌گویند (مجلسی، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۱۳۰).

از روایت اول، می‌توان دریافت که ویژگی صبر عدم شکوه نزد مخلوق، هنگام مشکلات است. در روایت دوم نیز از مفهوم تحمل استفاده شده است که می‌توان فهمید کاربرد صبر در امر دشوار است؛ زیرا امور دشوار نیاز به تحمل دارد. بر اساس روایت سوم، می‌توان قید «حفظ طمأنینه در نفس و عدم انحراف یا اضطراب در آن» را در مفهوم صبر یافت.

در برابر عواملی که باعث خروج آن می‌شوند، مقاومت کند و چه بسا به همین اعتبار، مفهوم پایداری یا مقاومت در تعریف صبر مورد توجه قرار گرفته است. در مجموع، با توجه به تعاریف متعددی که ذکر شد، به نظر می‌رسد ماهیت مشترک صبر در همه این تعاریف عبارت است از «نگهداری و حبس نفس در حالتی خاص»؛ اما در مورد متعلق حبس و تبیین این حالت خاص، امور متعددی ذکر شده است. ظاهراً راغب اصفهانی این حالت خاص را مقتضای عقل و شرع دانسته است؛ برخی متعلق صبر را امور ناخوشایند بیان کرده‌اند که منظور همان دشواری‌هایی است که فرد در راه تقوای نفس به آن دچار می‌شود؛ عده‌ای هم متعلق صبر را حالتی در مقابل هوا و هوس معرفی نموده‌اند.

### ۱-۳. صبر در روایات

برای دستیابی به مفهومی دقیق‌تر از صبر، بجاست نگاهی به متون و کاربردهای روایی داشته باشیم. در ادامه، چند نمونه از روایات مرتبط با صبر ذکر شده و مورد بررسی قرار می‌گیرد:

**الف. روایات تبیینی:** در روایتی آمده است: پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله از جبرئیل در مورد تفسیر صبر پرسید و ایشان چنین پاسخ دادند: «يُصْبِرُ فِي الضَّرَاءِ كَمَا يَصْبِرُ فِي السَّرَّاءِ وَ فِي الْفَقَاةِ كَمَا يَصْبِرُ فِي الْغِنَاءِ وَ فِي الْبُلَاءِ كَمَا يَصْبِرُ فِي الْعَافِيَةِ فَلَا يَشْكُو حَالَهُ عِنْدَ الْمَخْلُوقِ بِمَا يُصِيبُهُ مِنَ الْبُلَاءِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۶، ص ۳۷۳)؛ بنده باید در ناخوشی‌ها صبر کند (و آن را پذیرا باشد)، همچنان‌که در خوشی‌ها صبر می‌کند (و آن را می‌پذیرد)؛ هنگام نداری، صبور باشد، همچنان‌که هنگام دارایی، صبور است؛ در سختی و رنج، صابر باشد، آن‌طور که زمان عافیت، صابر است و هرگز به خاطر بلاهای روزگار نزد مخلوق، لب به شکایت از خالقش نگشاید (ابن‌فهد حلی، ۱۳۷۵، ص ۱۵۹).

- «هر کسی که جزع بر او مالک شود، از فضیلت صبر محروم می‌شود» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۵۹۵).

- «صبر و جزع با هم جمع نمی‌شوند» (همان، ص ۷۷۲). در روایتی از امام صادق علیه السلام که درباره جنود عقل و جهل آمده است، می‌خوانیم: «... الصَّبْرُ وَ ضِدُّهُ الْجَزَعُ» (صدوق، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۵۹۰). براساس این روایت، یکی از جنود عقل صبر و ضد آن جزع معرفی شده است. به طور کلی، با دقت در این روایت، می‌توان دریافت که مفهوم متضاد صبر «جزع» است.

د. **روایات تشبیهی در مورد صبر:** با تحلیل و کشف وجوه شباهت میان صبر و مفاهیمی که صبر به آنها تشبیه شده است، می‌توان مفهوم روشن‌تری از صبر به دست آورد. در روایتی آمده است: امام موسی کاظم علیه السلام خطاب به هشام، یکی از وصایای لقمان به پسرش را اینچنین بیان می‌فرمایند: «پسر عزیزم! همان دنیا دریای عمیقی است که افراد بسیاری در آن غرق شده‌اند. کشتی‌ات در این دریا باید تقوای خدا و محتوا (یا بار درون) آن ایمان و بادبانش توکل و ناخدای آن عقل، راهنمایش علم و سکانش صبر باشد» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۱۶).

در این روایت، «صبر» به سکان و «تقوا» به کشتی تشبیه شده است. با مراجعه به معنای سکان و دقت در مضمون روایت، می‌توان دریافت که وجه تشبیه صبر به سکان، توان بازداري از انحراف است. به بیان بهتر، همان‌گونه که سکان، کشتی را از تزلزل و تلاطم نگه می‌دارد، صبر هم تقوا را از انحراف نگه داشته و باعث تداوم و استمرار آن می‌شود.

در یکی از خطبه‌های نقل شده از امیرالمؤمنین علی علیه السلام معروف به «خطبه الوسیله» می‌خوانیم: «الصَّبْرُ جُزْءٌ مِنَ الْفَاقَةِ» (همان، ج ۸، ص ۲۳). در این روایت، با توجه به اینکه صبر سپری در مقابل حاجت معرفی شده، می‌توان دریافت که صبر نقش حفظ را برای انسان دارد.

ب. **روایات تقسیمی:** «مراد از روایات تقسیمی، متونی هستند که به‌طور صریح یا غیرصریح، تقسیم یا تقسیم‌هایی ارائه می‌دهند. این متون، حوزه‌های متفاوت کاربرد یک مفهوم را مشخص می‌کند و به وسیله آنها می‌توان قلمرو موضوع را شناسایی کرد و تعریفی فراگیر و جداکننده ارائه داد» (پسنديده، ۱۳۸۸، ص ۴۴).

یکی از روایاتی که اقسام صبر را ذکر کرده است، روایتی است که از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم نقل شده است: «الصَّبْرُ ثَلَاثَةٌ صَبْرٌ عِنْدَ الْمُصِيبَةِ وَ صَبْرٌ عَلَى الطَّاعَةِ وَ صَبْرٌ عَنِ الْمُعْصِيَةِ» (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۹۱)؛ صبر بر سه گونه است: صبر هنگام مصیبت، صبر بر طاعت و صبر بر معصیت. در این روایت، صبر بنا بر موقعیتش به سه قسم تقسیم شده است. با دقت می‌توان دریافت که تحمل مصیبت، انجام تکالیف و دوری از انگیزه‌های گناه برای انسان دشوار است؛ پس در هر سه موقعیت، انسان با نوعی مشقت و سختی مواجه می‌شود. از این رو، می‌توان گفت که در متعلق صبر «دشواری» وجود دارد. همان‌گونه که در قسمت قبل اشاره شد، یکی از محققان (ر.ک: پسنديده، ۱۳۸۸، ص ۱۸۵-۱۸۹) چنین تحلیلی را از این روایت به دست آورده است.

ج. **روایات معرفی‌کننده متضاد صبر:** شناخت مفهوم متضاد، به ارائه تعریف دقیق کمک شایانی خواهد کرد. از این رو، مناسب است از طریق روایات، مفهوم متضاد صبر را شناسایی کنیم تا به وسیله آن بتوانیم حدود آن را به صورت دقیق‌تر مشخص کنیم.

در روایات متعددی، در برابر صبر، مفهوم جزع ذکر شده است؛ از جمله، در چند نمونه از روایات منقول از امیرالمؤمنین علیه السلام می‌خوانیم:

- «کسی که صبر او را نجات ندهد، جزع هلاکش می‌کند» (حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۱۵، ص ۲۶۴).

## جمع‌بندی و تعریف نهایی

با توجه به کاربردهای روایی، برای تعریف «صبر» باید چند قید مهم لحاظ شود که عبارتند از: «عدم شکایت»، «تحمل»، «دشواری» و «حفظ طمأنینه»، و همچنین متضاد بودن صبر با جزع. به نظر می‌رسد تعریفی که می‌تواند جامع این قیود باشد عبارت است از: «حفظ طمأنینه (در قاموس قرآن آمده است که اطمینان به معنای سکون است (قرشی، ۱۴۱۲ق، ج ۴، ص ۲۳۸) در برابر دشواری‌ها و مهار مستمر نفس از بی‌تاب شدن.»

تعریف مزبور علاوه بر اینکه متناسب با معنای لغوی صبر، یعنی حبس و جزع نکردن می‌باشد، همه قیود بالا را نیز در خود دارد. قید دشواری و حفظ طمأنینه صریحاً در تعریف ذکر شده است و جزع نکردن نیز همان مهار مستمر بی‌تابی می‌باشد و همچنین حفظ طمأنینه در برابر دشواری مستلزم تحمل است.

این تعریف بسیار نزدیک به تعریف یکی از محققان اخیر است که در تعریف صبر بیان کرده بود: «تحمل سختی‌ها و دشواری‌ها و پرهیز از جزع و بی‌تابی» (پسندیده، ۱۳۸۸، ص ۱۸۹). البته در تعریف حاضر، ترجیح دادیم که دو قید را به صراحت در تعریف ذکر کنیم؛ یکی، حفظ طمأنینه که در روایات تفسیری به خوبی مورد اشاره و تأکید قرار گرفته است، و دیگری، قید استمرار در مهار بی‌تابی. توضیح اینکه: ۱. به نظر می‌رسد تحمل دشواری‌ها به‌تنهایی نمی‌تواند حفظ طمأنینه را به‌طور صریح نشان دهد؛ ولی قید «حفظ طمأنینه در برابر دشواری‌ها» علاوه بر اینکه مستلزم تحمل دشواری است، به صورت واضح‌تر دلالت بر معنای عدم اضطراب و عدم تغییر - که در روایت تفسیری آمده است - می‌کند. ۲. با توجه به اینکه جزع به معنای قطع عرضی چیزی ممتد یا قطع حالتی مستمر بود، در تعریف صبر هم که متضاد آن است، بهتر است مستمر بودن آن حالت مهار را نیز لحاظ کنیم.

## ۲. رابطه صبر با تقوا، حلم و ورع

شناخت رابطه یک مفهوم با مفاهیم نزدیک، می‌تواند به شناخت دقیق‌تر گستره و ابعاد مفهوم کمک کرده و از خلط بین مفاهیم جلوگیری کند. در ادامه، رابطه صبر با برخی از مفاهیم (که به نظر می‌رسد احتمال اختلاط بین آنها وجود دارد)، ذکر شده است.

### ۲-۱. صبر و تقوا

تعریف‌های متعددی برای تقوا ارائه شده است. در اینجا چند نمونه از آنها ذکر شده و بر اساس آنها، رابطه تقوا با صبر مورد بررسی قرار می‌گیرد.

در برخی از منابع، «تقوا» به ترس و پرهیزگاری معنا شده است. برای نمونه، دهخدا به نقل از آنسندراج معنای تقوا را اینچنین بیان می‌کند: «پرهیزگاری و ترس؛ یعنی ترسیدن از حق تعالی است در عواقب امور یا ترس نفس خود که مبادا رهنزی کرده، او را در مهالک بعد و حجاب مبتلا سازد» (www.vajehyab.com). با توجه به این معنا، می‌توان گفت که صبر و تقوا دو مفهوم متباین هستند؛ صبر مربوط به حفظ حالت طمأنینه در نفس است، درحالی‌که تقوا اشاره به آن حالت ترس از خدا یا ترس نفس دارد.

در برخی دیگر از منابع، «دوری از گناه» در مفهوم تقوا مورد تأکید قرار گرفته است؛ برای نمونه، در رسائل آمده است: «التقوی: اجتناب المعاصی» (موسوی، ۱۴۰۵ق، ج ۲، ص ۲۶۶)؛ تقوا یعنی: دوری کردن از معصیت‌ها. در مفردات نیز تقوا (با در نظر گرفتن معنای آن در عرف شرع) چنین تعریف شده است: «حفظ النفس عمّا یؤثم، و ذلک بترک المحظور، و یتّم ذلک بترک بعض المباحات» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۸۸۱). با توجه به این دو تعریف، می‌توان گفت که تقوا و صبر به لحاظ مفهومی متباین هستند. در تقوا، نفس از انجام گناه حفظ می‌شود و

عمل لواط حفظ می‌کند. در چنین موردی فرد خویشتن‌داری اخلاقی دارد، ولی صبر (یعنی حفظ حالت طمأنینه در برابر دشواری...) برای او معنا ندارد؛ زیرا ترک این گناه نه تنها برای او سختی ندارد، بلکه بعکس، انجامش سخت است.

البته از سوی دیگر، اگر بخواهیم فرایند خویشتن‌داری اخلاقی را با توجه به دیدگاه محقق مذکور (پسندیده) در نظر بگیریم و صبر را نیز در امور اخلاقی لحاظ کنیم، چنین باید بگوییم: در فرایند خویشتن‌داری سه گروه از مفاهیم وجود دارد: ۱. اصول و عواملی که موجب برانگیخته شدن خویشتن‌داری می‌شود (مانند حزم، خوف، تجربه و...)؛ ۲. محصول خویشتن‌داری (عفت و حلم)؛ ۳. هموارکننده سختی خویشتن‌داری (صبر). به این ترتیب، توسط صبر سختی و دشواری‌های فرایند خویشتن‌داری (تقوا) هموار می‌شود. در این فرایند، صبر مفهومی است که هنگام خویشتن‌داری و همراه با اصول عملیاتی وجود دارد و به نقش خود عمل می‌کند (همان، ص ۱۹۹). بنابراین می‌توان گفت که صبر باعث استمرار تقوا و تحمل دشواری‌های حاصل از آن می‌شود.

## ۲-۲. صبر و حلم

در تعاریف اصطلاحی «حلم»، بیشتر بر نگه‌داری نفس در مقام غضب تأکید شده است؛ برای نمونه، راغب اصفهانی چنین تعریف می‌کند: «الجلم: ضبط النفس و الطبع عن هیجان الغضب» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۲۵۳). یکی دیگر از نویسندگان در تعریف نسبتاً مشابهی، «حلم» را به «خویشتن‌داری در مقام غضب» (پسندیده، ۱۳۸۸، ص ۱۹۶) تعریف کرده است. با توجه به این دو تعریف، می‌توان گفت: ماهیت حلم و صبر با هم فرق دارند. حلم در واقع، کنترل غضب است، ولی صبر حفظ طمأنینه در

در صبر، نفس از بی‌تاب شدن در برابر دشواری و انحراف از حالت طمأنینه، حفظ می‌شود. ارتباط بین این دو را این‌گونه می‌توان تحلیل کرد که داشتن تقوا (اجتناب از گناهان) دشوار است، ولی صبر این دشواری‌ها را هموار کرده و نمی‌گذارد حالت طمأنینه انسان در برابر دشواری‌های ترک گناه از بین برود. در نتیجه، صبر به استمرار و حفظ حالت تقوا کمک می‌کند. در واقع، بدون صبر امکان دارد تقوای انسان پایدار نماند.

طبق تعریف یکی دیگر از محققان، «تقوا به معنای توان خویشتن‌داری و بازداری نفس است» (پسندیده، ۱۳۸۸، ص ۱۹۵). البته منظور از این خویشتن‌داری، خویشتن‌داری اخلاقی است (همان، ص ۱۹۱). بر اساس این تفسیر، شاید بتوان گفت: رابطه بین تقوا و صبر، عموم و خصوص من وجه است. برای اثبات این مطلب، نمونه‌هایی برای موارد اجتماع و افتراق بیان می‌شود:

الف. نمونه‌هایی از اجتماع: در صبر ممدوح و مواردی که انسان به خاطر خدا دشواری‌های مربوط به کسب فضایل و تخلیه رذایل را تحمل می‌کند و حالت طمأنینه متناسب با آنها را حفظ می‌کند، می‌توان گفت: هم صبور است؛ چون در برابر دشواری این امور طمأنینه خود را حفظ کرده و نفس خود را از بی‌تاب شدن بازداشته است، و هم تقوا پیشه کرده است؛ چون به خاطر خدا، نوعی از بازداری را بر نفس اعمال کرده است.

ب. نمونه‌هایی برای وجوه تفاوت:

۱. در مواردی که در برابر آتش جهنم بخواهد صبر کند، می‌توان گفت صبر دارد، ولی نمی‌توان گفت فرد دارای خویشتن‌داری اخلاقی (تقوا) است.

۲. در مواردی که فرد بدون مواجهه با دشواری، نفس خود را از گناه حفظ می‌کند؛ مثلاً، مردی را تصور کنید که از ارتباط جنسی با مرد دیگر متنفر بوده و نفس خود را از



معنای لغوی ورع: در تاج‌العروس معنای ورع «التَّقْوَى، و التَّحَرُّجُ، و الكَفُّ عَنِ الْمَحَارِمِ» آمده است (حسینی زبیدی، ۱۴۱۴ق، ج ۱۱، ص ۵۰۵). طریحی در مجمع‌البحرین می‌نویسد: «الْوَرَعُ فِي الْأَصْلِ الْكَفُّ عَنِ الْمَحَارِمِ وَ التَّحَرُّجُ مِنْهَا» (طریحی، ۱۳۷۵، ج ۴، ص ۴۰۱). در کتاب العین معنای ورع «شدة التحرج» (فراهیدی، ۱۴۱۰ق، ج ۲، ص ۲۴۲) و در معجم مقائیس اللغة «الکفُّ و الانقباض» (ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ج ۶، ص ۱۰۰) ذکر شده است.

در مجموع، می‌توان گفت: در همه این تعاریف‌ها معنای کف و خودداری وجود دارد و «تحرج» که در برخی تعاریف بر آن تأکید شده است، به معنای دوری جستن از گناه است و متحرج به کسی گفته می‌شود که از گناه خودداری می‌کند (ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۲، ص ۲۳۳). به هر حال، نکته محوری در معنای لغوی ورع کف و خودداری است.

**معنای اصطلاحی ورع:** امام خمینی علیه السلام در کتاب چهل حدیث بیان می‌کند: «ورع در حقیقت، کف نفس و نگاه‌داری آن است از تعدی از حدود شرع و عقل» (موسوی خمینی، ۱۳۸۴، ص ۴۶۸). مصطفوی در تعریف نسبتاً مشابهی می‌نویسد: «الورع هو التحرز عما ینافیة العقل و الشرع سواء کان فی العرف كذلك أم لا» (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۲، ص ۱۸۲). ملاحویش آل‌غازی در بیان معنای ورع می‌گوید: ورع بزرگتر از تقواست و باورع کسی است که از شبهات خودداری می‌کند و حلال را از ترس وقوع در حرام ترک می‌کند (ملاحویش آل‌غازی، ۱۳۸۲ق، ج ۳، ص ۵۵). سیدعبدالحسین طیب نیز ورع را یکی از مراتب تقوا می‌داند. ایشان به‌طور کلی برای تقوای در دین، ده مرتبه را ذکر می‌کند و مرتبه ششم آن را اجتناب از شبهات، که مرتبه ورع است، می‌داند

برابر دشواری است. به بیان دقیق‌تر، یک دسته از دشواری‌های مهار نفس در مقام کنترل غضب ایجاد می‌شوند؛ حال کسی که در مقام غضب خود را کنترل کرده و طمأنینه دارد، از آن جهت که غضب خود را کنترل کرده، حلیم و از آن جهت که دشواری کنترل غضب را تحمل کرده و خسته و بی‌تاب نمی‌شود، صبور است. پس این دو مفهوم هرچند امکان دارد در یک مصداق خارجی با هم جمع شوند، ولی ماهیت آنها یکی نیست.

برای تبیین بهتر رابطه حلم و صبر، می‌توان به بخشی از وصیت امام کاظم علیه السلام به هشام استناد نمود که در آن، چنین آمده است: «در حلم را محکم کنید؛ همانا درب او صبر است» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۵، ص ۳۰۹). در این روایت، صبر باب حلم معرفی شده است. طبیعتاً وقتی گفته می‌شود: صبر باب حلم است، یعنی اینکه راه رسیدن به حلم استفاده از صبر است. در مقام تحلیل، به نظر می‌رسد چنین می‌توان بیان کرد: کسی که غضب خود را کنترل می‌کند، هنگام کنترل و بعد از آن با دشواری‌هایی مواجه می‌شود؛ اگر در مقابل این دشواری‌ها نتواند حالت طمأنینه خود را حفظ کند، نمی‌تواند آن حالت حلم را در خود ادامه دهد و به‌عنوان حلیم شناخته شود. پس لازمه حلیم شدن، این است که دست‌کم در قلمرو غضب، فرد صبور باشد.

### ۲-۳. صبر و ورع

یکی از مفاهیمی که گاهی اوقات ممکن است با مفهوم صبر در زمینه معصیت خلط شود، مفهوم ورع است. بهتر است با نگاهی اجمالی به معنای لغوی، اصطلاحی و کاربردهای روایی ورع، تعریف روشنی از ورع بیان نموده و با تعریف صبر مقایسه کنیم.

(طیب، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۱۳۰) و سرانجام طبق تعریف خواجه عبدالله انصاری، ورع یعنی «توق مستقصی علی حذر او تخرج علی تعظیم» (انصاری هروی، ۱۴۰۸ق، ص ۳۱). امام خمینی رحمته الله علیه در ترجمه و توضیح این تعریف می‌فرماید: «ورع عبارت است از نگاه‌داری کامل و آخر مرتبه حفظ نفس و در عین حال، ترسناک بودن از لغزش؛ یا سخت‌گیری بر نفس است برای تعظیم حق» (موسوی خمینی، ۱۳۸۴، ص ۴۷۳).

**تعریف منتخب:** به نظر می‌رسد تعریف خواجه عبدالله انصاری تعریف کامل‌تری باشد؛ زیرا هم با معنای لغوی تناسب دارد و هم با سایر تعاریف ذکر شده منافات نداشته و به گونه‌ای آنها را هم شامل می‌شود. در ضمن، این تعریف با کاربردهای روایی نیز هماهنگ است.

در روایتی منسوب به امام صادق علیه السلام می‌خوانیم: «پایه ورع، مداومت بر محاسبه نفس و راست‌گویی در گفتار و پاکی معامله و خارج شدن از شبهه و ترک هرگونه عیب و شک و دوری کردن از همه چیزهایی است که به درد او نخورد و باز نکردن درهایی که نمی‌داند چگونه قفل کند و با کسی که (پذیرش و درک) مسائل روشن بر او مشکل است، همنشینی نکند و با کسی که دین را سبک می‌شمارد، مصاحبت نکند و متعرض علمی نشود که نه خودش می‌تواند بفهمد و نه دیگران می‌توانند به او بفهمانند و با کسی که با خدا قطع ارتباط کرده، قطع کند» (مصباح الشریعة، ۱۴۰۰ق، ص ۴۰-۴۱).

در این روایت، پایه‌های ورع بیان شده است که با تأمل در آنها، می‌توان دریافت که ورع همان خویش‌داری و مراقبت از نفس است؛ البته این مراقبت و خویش‌داری باید در حد بالا باشد، به گونه‌ای که فرد باورع حتی باید احتیاط کرده و از شبهات و مواردی که می‌توانند زمینه‌ساز گناه باشند نیز دوری کند.

در روایت دیگری که در مورد وصیت امیرالمؤمنین علیه السلام به امام حسن مجتبی علیه السلام می‌باشد، چنین آمده است: «هیچ ورعی مانند خودداری از محارم الهی نیست» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۴، ص ۴۰۲). در روایت دیگری که از امیرالمؤمنین علی علیه السلام نقل شده است چنین می‌خوانیم: «از ورع شخص، چشم‌پاکی و حفظ شکم (از حرام) است (حلوانی، ۱۴۰۸ق، ص ۴۴). در این دو روایت، مواردی از مصادیق ورع ذکر شده است؛ در روایت اول، خویش‌داری از محرّمات و در روایت دوم، مقداری جزئی‌تر (عفت در چشم و شکم) از نمونه‌های ورع محسوب شده است. در کل، می‌توان گفت: مفهوم خویش‌داری در همه این نمونه‌ها وجود دارد و به عبارت دقیق‌تر، می‌توان آنها را از اقسام خویش‌داری اخلاقی دانست.

به صورت خیلی خلاصه، می‌توان گفت: ورع مرتبه‌ای بالا از خویش‌داری اخلاقی است. در نتیجه، همان رابطه‌ای که بین صبر و تقوا (به معنای خویش‌داری اخلاقی) گفته شد، در اینجا نیز می‌توان لحاظ کرد.

### ۳. واژه‌های معادل صبر در روان‌شناسی

برای مفهوم «صبر» می‌توان برخی از واژه‌های روان‌شناختی را به عنوان معادل یا مفاهیم نزدیک به آن، در نظر گرفت. در ادامه، واژه‌هایی که به نظر می‌رسد رابطه نزدیک‌تری با صبر دارند، ذکر شده است.

#### ۳-۱. مقابله

طبق تعریف لازاروس (Lazarus) و فولکمن (Folkman) «مقابله» عبارت است از: تغییر مداوم تلاش‌های شناختی و رفتاری برای مدیریت خواسته‌ها و فشارهای بیرونی و یا درونی که طاقت‌فرسا یا فراتر از توان شخص

جهان است که به‌طور توأم نشانگر تعهد، کنترل و آمادگی فرد برای واکنش به چالش می‌باشد. «تعهد» گرایش فرد است به عجین شدن با آنچه که انجام می‌دهد یا در زندگی مواجه می‌شود، به‌جای اینکه احساس بیگانگی کند. افراد متعهد، یک احساس کلی نسبت به هدف دارند که باعث می‌شود بتوانند معنادار بودن، باارزش بودن اشخاص، رویدادها و اشیای محیط اطرافشان را ببینند. «کنترل»، این است که فرد بتواند به‌گونه‌ای فکر، احساس و رفتار کند که انگار فرد مؤثری در مواجهه با پیشامدهای گوناگون زندگی است و ناتوان نیست. افراد دارای کنترل این‌گونه انتظار ساده‌لوحانه ندارند که تمام رویداد و پیامدها را معین کنند، بلکه به‌جای آن، خودشان را به‌عنوان افرادی تلقی می‌کنند که می‌توانند در جهان از طریق به‌کارگیری تخیل، دانش، مهارت و اختیار، تغییر ایجاد کنند. «چالش» این است که بتواند باور کند که تغییر و نه ثبات، در زندگی طبیعی است و اینکه تغییرات محرک‌های جالبی برای رشد هستند نه اینکه تهدیدی برای امنیت باشند. بنابراین، به بیان دقیق‌تر، آنها به‌جای اینکه افراد ماجراجوی بی‌احتیاط باشند، افرادی هستند که سعه صدر برای تجربیات جدید و تحمل تضاد را دارند، به‌گونه‌ای که آنها را توانمند می‌کند تا در مواجهه با تغییر انعطاف‌پذیر باشند (Stellman, 1998, p. 1980).

برخی مفهوم مترادف و نزدیک به صبر را در روان‌شناسی علمی، «سرسختی» می‌دانند (فرح‌بخش، ۱۳۸۷). به نظر می‌رسد این مفهوم نیز نمی‌تواند معادل مناسبی برای صبر باشد. سرسختی به باور و نوع نگرش فرد نسبت به جایگاهش در جهان هستی دلالت می‌کند و دارای سه مؤلفه تعهد، کنترل و آمادگی برای واکنش به چالش است، اما مفهوم صبر به «حفظ حالت طمأنینه در برابر دشواری» دلالت می‌کند و مؤلفه‌ای به اسم تعهد یا

ارزیابی می‌شوند (Lazarus & Folkman, 1984, p. 141). طبق این تعریف، مقابله تمام تلاش‌هایی است که فرد در برابر فشار روانی و عوامل استرس‌زا انجام می‌دهد، حال ممکن است این تلاش‌ها کارآمد یا ناکارآمد باشند.

صبر مانند مقابله مستلزم نوعی مقاومت در برابر فشار روانی است. مواجهه با دشواری می‌تواند باعث فشار روانی شود و فرد صبور تلاش می‌کند تا در برابر این فشار از حالت طمأنینه خارج نشود.

هرچند چنین شباهتی بین این دو مفهوم هست، ولی به نظر می‌رسد مفهوم مقابله، متفاوت از مفهوم صبری باشد که در اسلام مطرح شده است؛ زیرا مقابله در حقیقت، تلاشی است جهت حذف، کاهش یا مهار فشار روانی؛ ولی صبر تلاشی است برای مهار بی‌تابی در برابر دشواری. به عبارت دقیق‌تر، «صبر» همان حالت حفظ طمأنینه در برابر دشواری است، ولی «مقابله» شیوه‌هایی است که برای غلبه بر تنیدگی (استرس) به کار گرفته می‌شود. برای مثال، رفتار کسی را که برای کنترل استرس امتحان، از سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار استفاده کرده و شروع به مطالعه دقیق درس می‌کند، می‌توان مقابله نام گذارد، ولی نمی‌توان صبر نامید، مگر اینکه دشواری‌های درس خواندن را لحاظ کرده و بگوییم: چون این فرد دشواری درس خواندن را تحمل کرده و بی‌تاب نمی‌شود صبور است، ولی باز حیطة این دو مفهوم جدا می‌شود؛ زیرا صبر به توانایی فرد در مهار بی‌تابی و حفظ حالت طمأنینه اشاره دارد؛ درحالی‌که مقابله به تلاش و روش‌های فرد در غلبه بر استرس دلالت می‌کند.

### ۳-۲. سرسختی

طبق تعریف کوباسا (Kobasa)، مدی (Maddi) و کاهن (Kahn)، «سرسختی» باور فرد در مورد جایگاهش در

می‌باشد. چه بسا بهتر است گفته شود که مفهوم خودگردانی و خودمهارگری با مفهوم تقوا رابطه نزدیک‌تری دارد تا مفهوم صبر.

البته لازم به ذکر است که واژه‌های مقاومت (Resistance) و تحمل (Tolerance) نیز در روان‌شناسی ذکر شده‌اند.

مقاومت به معنای نیرویی است که در جهت توقف یا سطحی‌سازی فرایند افشا فعال می‌شود (نوروزی و همکاران، ۱۳۸۷). طبیعتاً این مفهوم بسیار متفاوت از مفهوم صبر است؛ زیرا صبر مهار نفس از بی‌تاب شدن در دشواری است، درحالی‌که مقاومت نوعی مهار در فرایند افشا است.

واژه دیگر «تحمل» است. همان‌گونه که یکی از پژوهشگران بیان کرده‌اند، صبر در مصیبت را می‌توان تحت عنوان «تحمل» بررسی کرد (نوری، ۱۳۸۷). البته واژه تحمل در روان‌شناسی به دو معنا به کار رفته است: ۱. میزان تحمل افراد به مواد روان‌گردان؛ ۲. توانایی مقاومت در برابر تنیدگی، درد و فشار روانی ناشی از رویدادهای تنش‌زا (همان). به نظر می‌رسد این مفهوم را به سختی می‌توان شامل سایر اقسام صبر، بخصوص صبر بر طاعت دانست. از این رو، بهتر است دنبال واژه‌های بهتر و کامل‌تر بود.

#### ۳-۴. صبر

یکی از واژگانی که به نظر می‌رسد به لحاظ مفهومی با صبر مطرح شده در اسلام، رابطه نزدیک‌تری داشته باشد، همان معادل انگلیسی صبر یعنی «Patience» است که در روان‌شناسی تحقیقات اندکی راجع به آن صورت گرفته است. در یکی از کتاب‌های دینی، استاینباک (Stainback) صبر را نوعی تحمل و پایداری معرفی می‌کند. طبق تعریف او، صبر عبارت است از تحمل سختی، درد یا

باور به مؤثر بودن خود در پیشامدهای زندگی وجود ندارد. به بیان دیگر، سرسختی ساختار ذهنی و شخصیتی فرد را نشان می‌دهد، ولی صبر حاکی از واکنش فرد در برابر دشواری‌هاست که سعی می‌کند حالت آرامش و طمأنینه خود را حفظ کند.

#### ۳-۳. خودگردانی و خودمهارگری

وهس (Vahs) و بامیستر (Baumeister) «خودگردانی» و «خودمهارگری» را مترادف هم دانسته‌اند. طبق تعریف آنها، خودگردانی یا خودمهارگری عبارت است از: توانایی تحت‌الشعاع قرار دادن گرایش‌های طبیعی و غیرارادی، خواسته‌ها یا رفتارها، برای رسیدن به اهداف بلندمدت - حتی با وجود از دست دادن جذابیت‌های اهداف کوتاه‌مدت - و همچنین برای پیروی از معیارها و قوانین اجتماعی (Vahs & Baumeister, 2011, p. 65).

یکی از محققان، صبر بر معصیت و صبر بر طاعت را نزدیک به مفهوم «خودگردانی» در روان‌شناسی دانسته است. وی ابتدا تعریف خودگردانی را از هیگن (Higgisn) چنین نقل می‌کند: خودگردانی زمانی رخ می‌دهد که افراد به منظور کسب نتیجه‌ای یا اجتناب از پیامدی، کنش‌ها، گفتارها و نگرش‌هایی را انجام داده یا ترک کنند، یا فرد به گونه‌ای خاص باشد یا نباشد. وی سپس در ادامه بیان می‌کند که در این تعریف، انجام کار می‌تواند ناظر به «صبر بر طاعت» و ترک آن ناظر به «خویش‌داری در ترک گناه» باشد (نوری، ۱۳۸۷).

با توجه تعریف نهایی که برای صبر بیان شد، به نظر می‌رسد خودگردانی نمی‌تواند معادل روان‌شناسی صبر باشد؛ زیرا صبر اشاره به مهار خود در زمینه بی‌تابی دارد، درحالی‌که خودگردانی یک مفهوم کلی بوده و شامل خویش‌داری و مهار نفس در زمینه‌های گوناگون

تشکیل‌دهنده صبر (پایداری، سعه صدر و خودگردانی) نام می‌برند. به هر حال، به نظر می‌رسد صبر کاملاً متمایز از خودگردانی است؛ چراکه آن اساساً مستلزم یک واکنش هیجانی درونی است. بنابراین، مناسب‌تر این است که در ارتباط با صبر، هیجان دینی بررسی شود. به احتمال زیاد، افراد صبور به‌طور سازگارانه برنامه‌های (شیوه‌های) دینی، از قبیل آمادگی به لحاظ توجه و محاسبه را انجام می‌دهند تا به‌طور حرفه‌ای هیجان‌های منفی از قبیل رنجش و خشم را در مواقع انتظار کاهش دهند (Ibid, p. 182-183).

طبق تعریف بلانت (Blount) و جانیکیک (Janicik) که صبر را مورد مطالعه روان‌شناختی قرار داده و الگویی برای آن معرفی کرده‌اند، صبر یک مفهوم چندبعدی است که شامل خودگردانی، مقابله و واکنش کریمانه در مقابل تأخیر می‌باشد (Dudley, 2003, p. 7). تعریف دیگر که در متون روان‌شناسی می‌توان یافت، تعریفی است که آگدن (Agden) از صبر ارائه می‌کند؛ طبق تعریف وی، صبر عبارت است از مقاومت کردن در زیر فشار (Agden, 2007, p. 188). به‌طور کلی، با توجه به تعاریف گوناگونی که از متون روان‌شناختی نقل شد، می‌توان گفت: ۱. صبر نوعی مقاومت و تحمل دشواری است. البته در تعریف بلونت و جانیکیک، متعلق صبر تأخیر می‌باشد؛ ولی به نظر می‌رسد که تحمل تأخیر نیز خودش نوعی موقعیت دشوار برای انسان باشد. ۲. صبر مترادف خودگرانی، خودمهارگری و تأخیر ارضا نیست.

در جمع‌بندی، اگر بخواهیم از بین مفاهیمی که در روان‌شناسی مورد مطالعه قرار گرفته است نزدیک‌ترین واژه به صبر اسلامی را بیابیم، بهتر است همان واژه معادل انگلیسی صبر را انتخاب کنیم؛ زیرا به لحاظ مفهومی نسبت به سایر مفاهیم رابطه نزدیک‌تری با صبر اسلامی دارد.

تحریکات همراه با خلق آرام؛ به عبارت دیگر، صبر یعنی: تحمل کردن بدون شکایت (Stainback, 2008, p. 18). در متون روان‌شناسی، معنای نزدیک به این را می‌توان مشاهده کرد؛ از جمله می‌توان به تعریفی که در مطالعه روان‌شناختی آلبرت مهرابیان (A. Mehrabian) آمده است، اشاره نمود. وی صبر را به‌عنوان گرایش به متین بودن، پایدار بودن، خوشتندار بودن و توانایی مواجهه با دشواری‌ها، تعریف کرده است. با این تعریف، صبر از مفاهیمی مثل به‌تأخیر انداختن پاداش، تکانش، و مسامحه‌کاری متمایز می‌شود (Piedmont, 2007, v. 18, p. 181).

چنیتکرو (Schnitker) و ایمانز (Emmons) نیز از دیگر محققانی هستند که صبر را مورد بررسی روان‌شناختی قرار داده‌اند. آنها مفهوم صبر را متمایز از دو مفهوم «تأخیر ارضا» یا «خودگردانی» می‌دانند. طبق نظر آنها، نمی‌توان این دو را معادل دقیقی برای صبر به‌شمار آورد؛ زیرا اولاً، صبر فقط توانایی به تأخیر انداختن ارضا نیست. توانایی صرف نظر کردن از پاداش حاضر برای مشوق (محرک) آینده، در نگاه اول به نظر می‌رسد که با صبر هم‌معناست. تأخیر ارضا نوعاً مستلزم یک انتخاب آشکار است بین اینکه پاداش کوچک فعلی را انتخاب کند یا در مقابل، پاداش بزرگتر آینده را انتخاب کند. درحالی‌که توجه به الگوهای صبر نشان می‌دهد که این الگوها همیشه درگیر یک انتخاب برای انتظار نیستند و ممکن است به لحاظ رفتاری تمایز آشکاری بین بی‌صبری و واکنش‌های صبورانه نباشد. بهتر است گفته شود: صبر بیشتر متمرکز بر واکنش‌های درونی فرد است تا بیرونی. ثانیاً، صبر فقط خودگردانی نیست؛ افراد عادی و روان‌شناسان اغلب صبر را به‌عنوان مفهومی که مستلزم خودگردانی یا خودکنترلی است، تصور می‌کنند. پیترسون (Peterson) و سلیگمن (Seligman) خودگردانی را یکی از سه خاصیت

## نتیجه‌گیری

ج. ورع و صبر: به نظر می‌رسد ورع مرتبه‌ای بالا از خویش‌داری اخلاقی است. در نتیجه، همان رابطه‌ای که بین صبر و تقوا (به معنای توان خویش‌داری اخلاقی) گفته شد، در اینجا نیز می‌توان لحاظ کرد.

۳. با بررسی برخی از مفاهیم مطالعه‌شده در روان‌شناسی، نتایج نشان داد که نزدیک‌ترین واژه به صبر در روان‌شناسی واژه «Patience» می‌باشد.

نکته‌ای که در پایان مناسب است ذکر شود، این است که در این مقاله رابطه صبر با سایر مفاهیم اخلاقی دیگر از قبیل «رضا»، «شکر»، «قناعت»، «حیا» و... بررسی نشد؛ با توجه به این محدودیت، پیشنهاد می‌شود که اولاً، رابطه سایر مفاهیم اخلاقی نیز با صبر مورد بررسی و قرار گیرد؛ ثانیاً، پس از مفهوم‌شناسی و بررسی رابطه این مفاهیم توصیه می‌گردد که جایگاه هر کدام از این مفاهیم در نظام اخلاقی - تربیتی اسلام تبیین شود.

با توجه به مطالبی گذشت، پاسخ سؤال‌های پژوهش را به صورت زیر می‌توان بیان نمود:

۱. با توجه به بررسی لغوی، اصطلاحی و روایی که صورت گرفت، به نظر می‌رسد تعریف مناسب برای واژه صبر عبارت است از: «حفظ طمأنینه در برابر دشواری‌ها و مهار مستمر نفس از بی‌تاب شدن».

۲. در مورد رابطه صبر با برخی از مفاهیم نزدیک، نتایج را چنین می‌توان بیان کرد:

الف. تقوا و صبر: اگر تقوا به معنای ترسیدن و یا اجتناب از گناهان باشد، به لحاظ مفهومی با صبر متباین است، ولی اگر تقوا به معنای خویش‌داری اخلاقی باشد، رابطه بین مفهوم تقوا و صبر عموم و خصوص من وجه است. از سوی دیگر، با در نظر گرفتن فرایند خویش‌داری اخلاقی، می‌توان گفت: صبر باعث استمرار تقوا و تحمل دشواری‌های حاصل از آن می‌شود.

ب. حلم و صبر: اگر حلم به معنای خویش‌داری در مقام غضب لحاظ شود، می‌توان رابطه آن با صبر را چنین تبیین نمود: یک دسته از دشواری‌های مهار نفس در مقام کنترل غضب ایجاد می‌شوند. به بیان دیگر، کسی که در مقام غضب خود را کنترل کرده و طمأنینه را حفظ می‌کند، از آن جهت که غضب خود را کنترل کرده، حلیم و از آن جهت که دشواری کنترل غضب را تحمل کرده و خسته نمی‌شود، صبور است. از سوی دیگر، به نظر می‌رسد کسی که غضب خود را کنترل می‌کند، هنگام کنترل و بعد از آن با دشواری‌هایی مواجه می‌شود؛ اگر در مقابل این دشواری‌ها نتواند حالت طمأنینه خود را حفظ کند، نمی‌تواند آن حالت حلم را در خود ادامه دهد و به عنوان حلیم شناخته شود. پس، لازمه حلیم شدن، این است که دست‌کم در قلمرو غضب، فرد صبور باشد.

**الشریعة و المنهج**، بیروت، دارالفکر المعاصر.

صدوق، محمدبن علی (۱۳۶۲)، **الخصال**، قم، جامعه مدرسین.

طریحی، فخرالدین (۱۳۷۵)، **مجمع البحرین**، تحقیق سیداحمد حسینی، تهران، کتابفروشی مرتضوی.

طیب، سیدعبدالحسین (۱۳۷۸)، **اطیب البیان فی تفسیرالقرآن**، تهران، اسلام.

فراهیدی، خلیل‌بن احمد (۱۴۱۰ق)، **کتاب العین**، قم، هجرت.

فرح‌بخش، کیومرث (۱۳۸۷)، «روان‌شناسی صبر در قرآن»، در: **مجموعه مقالات: قرآن، روان‌شناسی و علوم تربیتی (۲)**، مشهد، بنیاد پژوهش‌های قرآنی حوزه و دانشگاه.

فیض کاشانی، ملّامحسن (۱۴۲۹ق)، **رسائل فیض کاشانی**، تهران، مدرسه عالی شهید مطهری.

فیومی، احمدبن محمد (۱۴۱۴ق)، **المصباح‌المسنیر فی غریب الشرح الکبیر**، قم، دارالهجرة.

قرشی، سیدعلی‌اکبر (۱۴۱۲ق)، **قاموس قرآن**، تهران، دارالکتب الاسلامیة.

کلینی، محمدبن یعقوب (۱۳۶۲)، **الکافی**، تهران، اسلامیة.

— (۱۴۰۷ق)، **الکافی**، تهران، دارالکتب الإسلامیة.

مجلسی، محمدباقر (۱۳۷۸)، **ایمان و کفر** (ترجمه کتاب الایمان و الکفر بحار الانوار ج ۶۴)، ترجمه عزیزالله عطاردی قوجانی، تهران، عطارد.

— (۱۴۰۳ق)، **بحار الانوار**، بیروت، دار احیاء التراث العربی.

مصطفوی، حسن (۱۳۶۰)، **التحقیق فی کلمات القرآن الکریم**، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب.

— (۱۴۰۲ق)، **التحقیق فی کلمات القرآن الکریم**، تهران، مرکز الکتب للترجمة و النشر.

ملاحویش آل‌غازی، عبدالقادر (۱۳۸۲ق)، **بیان المعانی**، دمشق، مطبعة الترقی.

موسوی خمینی، سیدروح‌الله (۱۳۸۴)، **شرح چهل حدیث**، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی رضی.

موسوی، علی‌بن حسین (۱۴۰۵ق)، **رسائل شریف المرتضی**،

## منابع .....

**مصباح الشریعة** (۱۴۰۰ق)، منسوب به امام صادق علیه السلام، بیروت، اعلمی.

آملی، سیدحیدر (۱۴۲۲ق)، **تفسیر المحيط الأعظم و البحر الخضم**، تحقیق سیدمحسن موسوی تبریزی، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.

ابن‌فهد حلّی، احمدبن محمد (۱۳۷۵)، **آیین بندگی و نیایش (ترجمه عدة الداعی)**، ترجمه حسین غفاری ساروی، قم، بنیاد معارف اسلامی.

ابن‌منظور، محمدبن مکرم (۱۴۱۴ق)، **لسان العرب**، بیروت، دارالفکر.

انصاری هروی، عبدالله (۱۴۰۸ق)، **منازل السائرین**، بیروت، دارالکتب العلمیة.

پسندیده، عباس (۱۳۸۸)، **اخلاق پژوهی حدیثی**، تهران، سمت.

تمیمی آمدی، عبدالواحدبن محمد (۱۳۶۶)، **تصنیف غررالحکم و درر الکلم**، قم، دفتر تبلیغات اسلامی.

جزائری، عبدالله‌بن نورالدین (بی‌تا)، **التحفة السنیة فی شرح النخبة المحسنیة**، تحقیق سیدعلیرضا ریحان مدرس، تهران، محقق کتاب.

حرّعاملی، محمدبن حسن (۱۴۰۹ق)، **وسائل الشیعة**، قم، مؤسسه آل‌البيت علیهم السلام.

حسینی زبیدی، سیدمحمدمرتضی (۱۴۱۴ق)، **تاج العروس من جواهر القاموس**، تصحیح علی شیری، بیروت، دارالفکر للطباعة و النشر و التوزیع.

حلوانی، حسین‌بن محمدبن حسن‌بن نصر (۱۴۰۸ق)، **نزهة الناظر و تنبیه الخاطر**، قم، مدرسه الامام المهدي علیه السلام.

حمیری، نشوان‌بن سعید (۱۴۲۰ق)، **شمس العلوم و دواء کلام العرب من الکلوم**، بیروت، دارالفکر المعاصر.

راغب اصفهانی، حسین‌بن محمد (۱۴۱۲ق)، **المسفرات فی غریب القرآن**، تحقیق صفوان عدنان داودی، بیروت، دارالعلم.

زحیلی، وهبة‌بن مصطفى (۱۴۱۸ق)، **التفسیر المنیر فی العقیدة و**

تصحیح و تحقیق سیدمهدی رجایی، قم، دارالقرآن الکریم.  
نراقی، احمد (۱۳۸۳)، *معراج السعاده*، قم، هجرت.  
نوری، نجیب‌الله، «بررسی پایه‌های روان‌شناختی و نشانگان صبر  
در قرآن» (زمستان ۱۳۸۷)، *روان‌شناسی و دین*، سال اول، ش  
چهارم، ص ۱۶۸-۱۴۳.  
نوروزی نصرت‌الله و همکاران، «رابطه بین سبک‌های دفاعی و  
ظهور مقاومت و انتقال در روان‌درمانی پویایی فشرده و  
کوتاه‌مدت» (بهار و تابستان ۱۳۸۷)، *روان‌شناسی کاربردی*،  
سال دوم، ش ۳ و ۲، ص ۵۳۷-۵۱۸.

Dudley, Kenneth C. (2003), *Empirical Development of a  
Scale of Patience*, Morgantown, West Virginia.

Lazarus, Richard S. & Folkman, Susan (1984), *Stress,  
Appraisal, and Coping*, New York, Springer.

Ogden, Alan W. (2007), *Highway to Hope*, The United  
States America, xulon pres.

Piedmont, Ralph L. (2007), *Research in the Social Scientific  
Study of Religion*, Leiden boston, Loyola College,  
Maryland, BRILL.

Stainback, Lily (2008), *Teaching Children Christlike Virtues  
in the Home*, United States of America, Horizon  
Publishers.

Stellman, Jeanne Mager (1998), *Encyclopaedia of  
Occupational Health and Safety*, Geneva, International  
Labour Organization.

Vohs, Kathleen D. & Baumeister, Roy F (2011),  
*Handbook of Self-Regulation, Second Edition: Research,  
Theory, and Applications*, New York, The Guilford  
Press.