



هوالطف

سلامت معنوی

تاریخ: مهر ماه ۱۳۹۶

سال چهارم شماره ۴۳

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس- اداره سلامت معنوی

فضیلت شکیبایی

در قرآن، کتاب راهنمای زندگی، بارها به فضیلت صبر و شکیبایی اشاره شده است و با عبارت‌هایی همچون "و صبر کنید که خدا با شکیبایان است" (انفال، ۴۶) و "اینانند که برای آن شکیبایی که کردند مزدشان را دو بار دهند." (قصص، ۵۴) از آن یاد شده است. همسو با قرآن، علی (ع) در وصیت به فرزند خویش، بر اهمیت شکیبایی چنین تاکید می‌کند: "خویشتن را به صبوری در برابر ناخوشایندها عادت ده، و نیکو خصلتی است صبوری کردن در راه حق." (نهج البلاغه، نامه ۳۱) همچنین، روانشناسان، شکیبایی و بردباری را صفت شخصیتی مهمی می‌دانند که بخشی از رشد اخلاقی فرد را تشکیل می‌دهد و والدین باید کوشش کنند تا این خصلت اساسی را در فرزندان‌شان پرورش دهند؛ پرورش این ویژگی از کودکی موجب می‌شود تا کودکان، عشق و احترام به دیگران را بیاموزند و تفاوت‌های را که با آنها در ملیت و دین و باورها دارند با گشودگی بپذیرند. به هر حال، فهم متعارف نیز صبر و شکیبایی را در زندگی به نقطه مقابل آن که بی‌تابی و بی‌قراری است ترجیح می‌دهد به طوری که ما کسانی را که اهل صبر و شکیبایی‌اند و در برابر مشکلات، وقار و متانت و تحمل خود را از دست نمی‌دهند تحسین و ستایش می‌کنیم و آنها را برخوردار از فضیلتی اخلاقی می‌دانیم. شکیبایی به معنای تحمل و بردباری و مقاومت در سختی‌ها و دشواری‌ها است و نقطه مقابل آن، بی‌تابی و بی‌قراری است. جلوه بارز شکیبایی که در زندگی روزمره مان تجربه می‌کنیم، حفظ آرامش در رسیدن به اهداف و به بار آمدن نتایج است. شکیبایی موجب می‌شود که در تصمیم‌های خود جوانب مختلف مسائل را بسنجیم و از شتابزدگی در تصمیم‌گیری‌ها بپرهیزیم، آنگاه دست به عمل زنیم. به میزانی که این فضیلت اخلاقی در جان آدمی بنشیند، تشویش و اضطراب از او دور شده و درون فرد آرامش و طمأنینه می‌یابد، از زبان و گفتار او ناله و شکایت‌های مایوسانه بیرون نمی‌آید و رفتارهای‌اش نیز پخته و سنجیده می‌شود.

در سنت اخلاقی ما از سه قسم صبر یاد شده است: صبر بر طاعت، صبر بر معصیت و صبر بر مصیبت. صبر بر طاعت به معنای شکیبایی در عبادت‌هایی است که برای آدمی با سختی همراه است. صبر بر معصیت به معنای شکیبایی در انجام کارهایی است که آدمی میل به انجام آنها دارد اما جزء گناهان‌اند و انجام آنها نارواست. صبر بر مصیبت به معنای شکیبایی در ناملایمات و ناکامی‌هایی است که در زندگی برای ما پیش می‌آید. ملاحظه می‌شود که در همه این موارد، شکیبایی مربوط به سختی‌ها و دشواری‌ها، و مقاومت در برابر آنها است و تاوقتیکه برای آدمی اموری سخت و دشوار باشند، صبر و شکیبایی نیز مطلوب و قابل توصیه است.

صبر، فضیلتی ریشه‌دار در عقل و ایمان



فضیلت شکیبایی

امام علی (ع) شکیبایی را به دو نوع تقسیم می‌کند: "شکیبایی بر آنچه خوش نداری و شکیبایی از آنچه دوست داری." (نهج البلاغه، حکمت ۵۵) گاهی این سختی‌ها مربوط به درون آدمی است و گاهی مربوط به بیرون او. هم شکیبایی بر خواهش‌ها و خواسته‌های ناموجه درونی بر آدمی دشوار است و هم شکیبایی نسبت به غم‌ها و ناراحتی‌هایی که ناشی از مشکلات بیرونی‌اند. خداوند این حقیقت را با ما چنین در میان گذاشته است: "و قطعاً شما را به چیزی از [قبیل] ترس و گرسنگی، و کاهشی در اموال و جانها و محصولات می‌آزماییم؛ و مژده ده شکیبایان را. [همان] کسانی که چون مصیبتی به آنان برسد، می‌گویند: «ما از آن خدا هستیم، و به سوی او باز می‌گردیم». بر ایشان درودها و رحمتی از پروردگارشان [باد] و راه‌یافتگان [هم] خود ایشانند." (بقره، ۱۵۷-۱۵۵)

جالب است که حافظ، نعمت شاعری و شیرین‌سخنی خود را از صبری می‌داند که زمانی از یک خواسته نفسانی ناروا، "شاخ نبات"، داشته است.

من اگر کامروا گشتم و خوشدل چه عجب مستحق بودم و اینها به زکاتم دادند

این همه شهد و شکر کز سخنم می‌ریزد اجر صبریست کز آن شاخ نباتم دادند

بی‌گمان، یکی از ارکان زندگی خوب یا به تعبیر قرآن، "حیات طیبه"، جهان‌شناسی/دنیاشناسی است یعنی بدانیم مختصات و خصوصیات جایی که در آن زندگی می‌کنیم چیست تا بتوانیم در چارچوب آن زندگی خود را سامان دهیم. پرواضح است که ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که سازمان و برنامه آن خارج از اختیار و کنترل ما است و به‌رغم تلاش و کوششی که می‌کنیم، رسیدن به اهداف و آرزوهایمان به علل و عواملی خارج از اراده ما بستگی دارد. همچنین به گونه‌ای است که هر لحظه در معرض انواع مشکلاتی نظیر بیماری، مرگ، شکست، پشیمانی، ناامیدی، اندوه و خطا هستیم. زندگی آگاهانه و مسئولانه در چنین جهانی اقتضا می‌کند که هم در راه نیل به اهدافمان و هم در برابر رنج‌هایی که با آنها مواجهیم، شکیبایی ورزیم و بردباری خود را برای داشتن زندگی خوب بالا ببریم. از این روست که در قرآن، به ایوب (ع) که شکیبایی زیادی در برابر سختی‌ها و مرارت‌ها به خرج داده بود چنین آمده است: "ما او را شکیبا یافتیم. چه نیکو بنده ای" (ص، ۴۴) علاوه بر این، بدون تردید، زندگی خوبی که خدای مهربان نیز از آن رضایت دارد همراه با صبر و شکیبایی است؛ زندگی‌ای که اجرای رهنمودها و توصیه‌های خداوند و کوشش در جهت تحقق فضیلت‌های اخلاقی و کاشتن و پرورش بذر ایمان در سرلوحه آن قرار دارد. "پس او را بپرست، و در عبادت او شکیبایی پیشه کن." (مریم، ۶۵)

بنابراین، صبر و شکیبایی یکی از مولفه‌های اساسی زندگی خوب و حیات طیبه است بطوریکه بدون آن بار ما به مقصد نمی‌رسد. به قول حافظ:

باغبان گر پنج روزی صحبت گل بایدش بر جفای خار هجران صبر بلبل بایدش

ای دل اندر بند زلفش از پریشانی منال مرغ زیرک چون به دام افتد تحمل بایدش



فضیلت شکیبایی

اکنون معنای سخن خدای مهربان مان روشن می‌شود که "قطعاً کسانی را که شکیبایی کردند به بهتر از آنچه عمل می‌کردند، پاداش خواهیم داد." (نحل، ۹۶) یا "همانا پاداش شکیبایان بی‌حساب و به تمامی داده خواهد شد" (زمر، ۱۰) و نیز سخن علی(ع) که "شکیبایی کنید، که نسبت شکیبایی به ایمان مانند سر به بدن است؛ [همان‌گونه که] بدن بی سر سودی ندارد، ایمان بی شکیبایی فایده‌ای نمی‌بخشد." (نهج البلاغه، حکمت ۸۲). شکیبایی همچون زمینه و بستری برای تحقق سایر فضیلت‌های اخلاقی و ایمان به خدای مهربان است. برای مثال، در صورتی می‌توانیم فضیلت‌هایی مانند راستگویی، امانتداری و فروتنی را در خود پرورش دهیم که در برابر میل به دروغگویی، خیانت در امانت و فخر فروشی مقاومت کنیم و شکیبایی ورزیم.

خداوند به شکیبایان وعدهٔ سعادت و خوشبختی می‌دهد. "مگر کسی که توبه کند و ایمان آورد و کار شایسته کند. پس خداوند بدیهای‌شان را به نیکی‌ها تبدیل می‌کند، و خدا همواره آمرزنده مهربان است. و هر کس توبه کند و کار شایسته انجام دهد، در حقیقت به سوی خدا بازمی‌گردد. و کسانی‌اند که گواهی دروغ نمی‌دهند؛ و چون بر لغو بگذرند با بزرگواری می‌گذرند. و کسانی‌اند که چون به آیات پروردگارشان تذکر داده شوند، کر و کور روی آن نمی‌افتند. و کسانی‌اند که می‌گویند: «پروردگارا، به ما از همسران و فرزندانمان آن ده که مایه روشنی چشمان [ما] باشد، و ما را پیشوای پرهیزگاران گردان.» اینانند که به پاس آنکه صبر کردند، غرفه [های بهشت را] پاداش خواهند یافت و در آنجا با سلام و درود مواجه خواهند شد." (فرقان، ۷۵-۷۰)

صبر یکی از تعالیم حیات‌بخش و ریشهٔ بسیاری از ارزش‌ها و کمالات معنوی انسان، است. در ذات و فطرت انسان نور ایمان و شوق به کمال نهفته است. صبر از نگاه پیر طریقت کیمیایی است که به واسطهٔ آن جان، که بدون وجود نفخهٔ الهی همچون مسی بی‌ارزش است، تبدیل به زر می‌شود. تا جایی که می‌تواند زنجیر تعلقات دنیوی را از پای بردارد و روح را در بلندای قرب حق پرواز دهد و در آستان الهی به آرامشی بی‌بدیل دست یابد.

صبر ریشه در ایمان، تقوا و جهاد دارد و در سایه رضا و محبت پدیدار می‌شود. وقتی انسان آگاهی به حق و اطمینان به سرچشمهٔ لایزال داشته باشد، تمام مصایب و مشکلات برای او به صورت دیگر نمایان می‌شود. «صبر مهم‌ترین شاخهٔ درخت ایمان و مطمئن‌ترین کشتی نجات است. قرآن صبر را کلید هر خیر و نیکی و دروازهٔ هر خوشبختی و کامرانی دنیا و آخرت می‌داند.» خیال خوش دوست کیمیای وجود می‌شود و راه صعب وصال حق را آسان و گشایش را میسر می‌کند. صبر با خیال گشایش حق شیرین خواهد بود و این خیال، توانایی صبر کردن به ما می‌دهد و قوای وجود ما را صدچندان می‌کند و تمامی این شیرینی از ایمان ناشی می‌شود.

صبر از ایمان پیاید سر کله

حَيْثُ لَا صَبْرٌ فَلَا إِيْمَانٌ لَهُ

گفت پیغمبر خدای ایمان نداد

هر که را صبری نباشد در نهاد



میغ و چکش:

هنگامی که میغ بر روی پایه ای نصب شد، هر چه چکش بر آن ضربه وارد کند، میغ بیشتر در پایه فرو می‌رود و ممکن تر می‌شود؛ تا جایی که وجهش کاملاً در پایه فانی می‌شود و دیگر ضربات چکش هیچ تأثیری در آن نمی‌کند. مؤمن همانند میغی است که در پایه مق فرو رفته و باطل به منزله همان چکشی است که پی در پی بر مؤمن فرود می‌آید، و نتیجه آن بیشتر فرو رفتن مؤمن در مق و غرق شدن در مق می‌شود و هر چه ضربه شدیدتر باشد، مؤمن در وضع فوید همانند میغ در پایه، محکمتر و قرص تر می‌شود. تا آنجا که ضربات دیگر مؤثر نمی‌افتند.

فلسفه صبر

فلسفه صبر رسیدن به هدف‌های عالی و تکامل انسان است. در سایه بردباری، تلاش فرد برای بروز علاقه و استعدادش بالا می‌رود. صبر جوهره همه خوبی‌هاست؛ آدمی را از هر نوع خودباختگی و شکست روحی در امان می‌دارد، جلوی سرکشی و کج‌روی او را می‌گیرد و نشان از اراده قوی آدمی است، ولی چون گاهی برخلاف خواست و احساسات درونی اوست، بسیار ناگوار می‌نماید.

صبر تلخ آمد ولیکن عاقبت

میوه شیرین دهد پر منفعت

گندمی را زیر خاک انداختند

پس ز خاکش خوشه‌ها بر ساختند

صبر و استقامت عصاره همه فضیلت‌ها و خمیرمایه همه سعادت‌ها و ابزار وصول به هرگونه خوشبختی است. انسان بدون صبر هم در جهات مثبت به جایی نمی‌رسد و هم در برابر عوامل منفی شکست می‌خورد؛ چرا که صابر نبودن مساوی با شکست است و کلید اصلی پیروزی‌ها، صبر است. امام علی (ع) می‌فرماید: الصبر ظفرو: صبر مساوی با پیروزی است.

«بزرگی را پرسیدند، معنی صبر چیست؟ گفت زهر بلا کشیدن و آنگاه از دعوی دم در کشیدن و صبر، پنهان داشتن رنج و محنت است و آشکار کردن شادی و نعمت.

بنابراین، صبر دربردارنده تمامی جلوه‌های ایمان و ارزش‌های اخلاقی است و نباید بدان به‌عنوان یک فضیلت اخلاقی درجه دوم نگریست بلکه شرط اصلی رسیدن به کمال، بعد از ایمان به خداوند، صبر و پایداری است.

«دانشمندان غربی هم به معجزه صبر پی برده‌اند و امرسون می‌گوید: با طبیعت همراه شوید، راز آن صبر است.»

پشتوانه اصلی صبر، ذکر و یاد خداوند در تمامی حالات است؛ چون صبر بیانگر آرامشی است که صبرکننده از آن برخوردار است و شکی نیست که این آرامش فقط در سایه یاد خدا تحقق خواهد یافت.

«صبر، تسلط ایمان و مواهب معنوی حضرت حق بر نفس و به میان کشیدن پای شجاعت و دلاوری ایمان در موقعی است که شخص در برابر مصیبت و حوادث ناگوار و تغییر حال قرار می‌گیرد.»

صبور کسی است که در برابر تمایلات و رفتارهای خویش با تدبیر و برنامه‌ریزی عمل کند و از هر نوع حرکت نسنجیده بپرهیزد.

صبر آرد آرزو را، نه شتاب

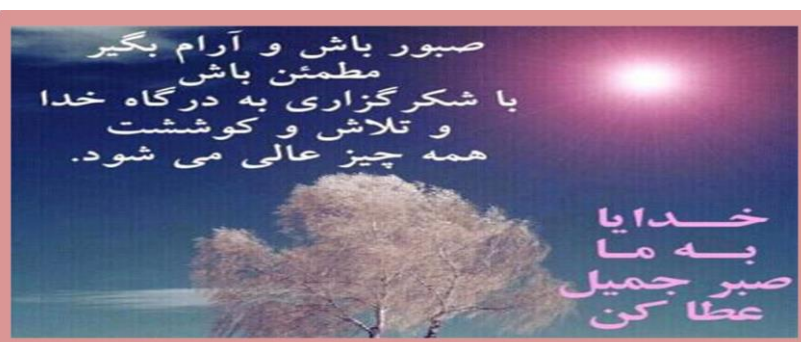
صبر کن، والله اعلم بالصواب

صدر را صبری بد، اکنون آن نماند

بر مقام صبر، عشق آتش نشاند

صبر من مرد آن شبی که عشق زاد

در گذشت او، حاضران را عمر باد



فضیلت شکیبایی

انسان آگاه زمانی می‌تواند نهال صبر را در وجود خویش بپروراند که آن را با ایمان و رضای به حق آبیاری کرده باشد؛ زیرا مهم‌ترین پشتوانه صبر، یاری خواستن از خداوند است و بدون آن، هیچ بشری نمی‌تواند صبر را به نهایت درجه برساند. چنین خصلت سازنده‌ای محور تکامل انسان را شکل می‌دهد، والاترین درجه دین‌داری است و بزرگ‌ترین امتیاز اهل ایمان به حساب می‌آید. بخش مهمی از مقامی که بندگان شایسته خدا کسب کرده‌اند، در پرتو صبرشان بوده است. در سایه صبر است که فرصت تفکر صحیح به جوینده حق داده می‌شود.

جوینده حق در مرحله اول با تمسک به ایمان، صبر و شکیبایی پیشه می‌سازد و به فرمان حق آن را به جان می‌خرد و با تمام تلخی‌ها و ناکامی‌های آن با قدرت و اطمینانی که حق در وجود خویش دارد، با آغوش باز به استقبال آن می‌رود. خدای سبحان نیز به افراد با ایمان دستور صبر و استقامت می‌دهد که هرگونه جهاد با مشکلات زندگی و نفس را شامل می‌شود.

مرحله دوم: دستور به استقامت در برابر دشمن می‌دهد و این خود می‌رساند که تا ملتی در جهاد با نفس و اصلاح نقاط ضعف درونی پیروز نشود، پیروزی او بر دشمن ممکن نیست. بیشتر شکست‌های ما در برابر دشمنان به‌خاطر شکست‌هایی است که در جهاد با نفس و اصلاح نقاط ضعف خود دامن‌گیر ما شده است.

قرآن صبر را کلید هر خیر و نیکی و دروازه خوشبختی و کامرانی دنیا و آخرت دانسته است. صبر و استقامت زیربنای کسب تمام فضایل انسانی و ملکات اخلاقی است. صبر، مادر همه کمالات است و هیچ ثمری از اعمال خود نمی‌توانیم بچشمیم مگر در سایه صبر و استقامت. در سوره والعصر پروردگار در وصف مؤمنان و نیکوکاران می‌گوید: «وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَ تَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ». (سوره والعصر، آیه ۳)

انسان صابر با علم و آگاهی مشکلات را با جان و دل می‌پذیرد و با ترک شکایت از سختی و بلا نزد غیر خدا و شکر و ایمان در برابر آن گشایش راه را دریابد.

با بررسی سه حوزه صبر در معصیت، مصیبت و طاعت، صبر در معصیت از حقایق و دقایق بسیاری برخوردار است؛ زیرا صبر در این مقام مشکل‌تر و دقیق‌تر از صبر در طاعات و عبادت و مصیبت می‌باشد. پیامبر بر اثر صبر توانست به آسمان‌ها عروج کند و در عرش، حق را ملاقات نماید.

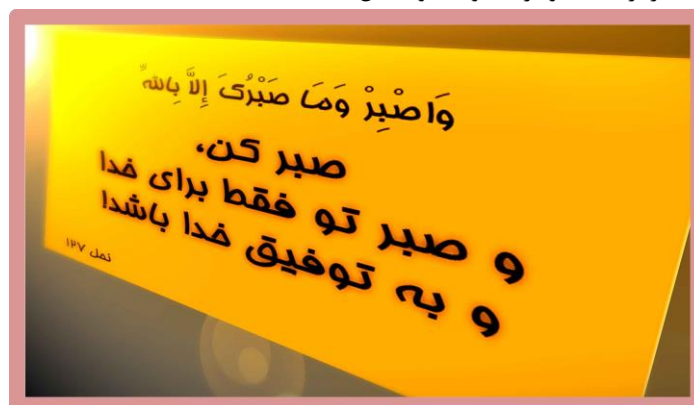
چون قلاووزی صبرت پر شود

جان به اوج عرش و کرسی پر شود

مصطفی بین که چو صبرش شد براق

برکشاندش به بالای طباق

برای سالک الی الله صبر در معصیت مهم‌ترین مسئله به نظر می‌رسد. سالک باید بت بزرگ خودی و انانیت را از کعبه دل فرواندازد و بشکند تا به حقایق اخلاق قدم نهد و به سرائر خلوص باریابد. اگر کسی در سلوک معنوی به مقام احسان راه یابد و خود را همواره در محضر و منظر خدا ببیند، حیایش موجب می‌شود که هرگز خلاف اوامر محبوب خود عمل نکند.



t.me/spiritualhealth

با سپاس از همکاری جناب آقای دکتر غفوریان (دکترای فلسفه و کارشناس ارشد روانشناسی)