

Patience and its Spiritual Strategies from the Viewpoint of Mulla Muhsin Fayd Kashani and Imam Khomeini^{*1}

Zeinab Soleimani Barcheloui¹ 

Masoomah Zabihi² 

Jamshid Jalali Sheijani³ 



1. Ph.D. Student, Department of Religions and Mysticism, YIC., Islamic Azad University, Tehran, Iran.
zohreh soli16@yahoo.com

2. Assistant Professor, Department of Religions and Mysticism, YIC., Islamic Azad University, Tehran, Iran (**Corresponding Author**).

zabihierfan@yahoo.com

3. Associate Professor, Department of Religions and Mysticism, YIC., Islamic Azad University, Tehran, Iran.

j.jalali@iau.ir

Abstract

Patience (*Sabr*) is one of the lofty spiritual stations that has been highlighted in numerous verses and narrations, emphasizing its high value. Patience is also considered one of the seven mystical stations, and its role in the journey (*Sair wa Suluk*) and spiritual training of the seeker has always been a focus. In this article, the spiritual views of the great scholar Mulla Muhsin Fayd Kashani and Imam Khomeini regarding

* This article is derived from the doctoral dissertation entitled "Mysticism in the Theoretical and Practical Conduct of Fayz Kashani and Imam Khomeini" (Supervisor: Masoumeh Zabihi; Advisor: Jamshid Jalali Sheijani), Department of Religions and Mysticism, Yadgar-e-Imam Khomeini Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

1. Soleimani Barcheloui, Z.; Zabihi, M.; Jalali Sheijani, J. (2025). Patience and its Spiritual Strategies from the Viewpoint of Mulla Muhsin Fayd Kashani and Imam Khomeini. *Islamic Spirituality Studies*, 4(1), pp. 147-179.

<https://doi.org/10.22081/jsr.2025.71186.1138>

▣ **Article Type:** Research; **Publisher:** Islamic Sciences and Culture Academy

▣ **Received:** 2025/02/21 • **Revised:** 2025/04/26 • **Accepted:** 2025/06/26 • **Online Publication:** 2025/09/01

© 2025

authors retain the copyright and full publishing rights



patience are investigated. Although there are many similarities between these two great mystics in the fundamentals of patience, its degrees, and stations—such as both relying on Quranic verses and narrations of the Ahl al-Bayt, and addressing the topic of the types of patient people and the relationship between patience and faith—differences in their perspectives are also observed. These include Fayd's emphasis on the negative meaning of restraining the self (*hubs-e nafs*) and examining the relationship between patience and gnosis (*ma'rifah*), contrasted with Imam Khomeini's emphasis on the positive meaning of freedom from constraints, as well as greater attention to the social concept of patience and the psychological and spiritual effects of patience from innate, ascetic, and educational viewpoints, which are absent in Fayd Kashani's view. Furthermore, the views of these two mystics include spiritual strategies regarding patience, such as faith, the sense of surrender, gratitude, mindfulness, satisfaction with Divine Decree, self-restraint (self-control), and overcoming boredom and frustration resulting from waiting. Mentioning these indicates a connection between contemporary literature on the spirituality of patience and the relevant classical, technical, and specialized texts, or paves the way for such a connection.

Keywords

Fayd Kashani, Imam Khomeini, Patience, Spirituality, Spiritual Strategies.

صبر و راهبردهای معنوی آن از دیدگاه ملامحسن

فیض کاشانی رحمته الله علیه و امام خمینی رحمته الله علیه *



- زینب سلیمانی برچلوئی^۱**  **معصومه ذبیحی^۲**  **جمشید جلالی شیجانی^۳** 
۱. دانشجوی دکتری، گروه ادیان و عرفان، واحد یادگار امام خمینی رحمته الله علیه شهر ری، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
 zohrehsoli16@yahoo.com
۲. استادیار، گروه ادیان و عرفان، واحد یادگار امام خمینی رحمته الله علیه شهر ری، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).
 zabihierfan@yahoo.com
۳. دانشیار گروه ادیان و عرفان، واحد یادگار امام خمینی رحمته الله علیه شهر ری، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
 j.jalali@iau.ir

چکیده

صبر از جمله مقام‌های معنوی بلندی است که در آیات و روایت‌های بسیاری مورد توجه قرار گرفته و بر ارزش والای آن تأکید شده است. صبر، همچنین یکی از مقامات عرفانی هفتگانه به‌شمار آمده و نقش آن در سیر و سلوک و تربیت سالک همواره مورد نظر بوده است. در این مقاله، دیدگاه‌های معنوی عالم بزرگ ملامحسن فیض کاشانی رحمته الله علیه و امام خمینی رحمته الله علیه در مورد صبر مورد بررسی قرار گرفته‌اند. گرچه در امهات بحث از صبر و درجات و مقامات آن میان این دو عارف بزرگ، شباهت‌های بسیاری وجود دارد از جمله تکیه هر دو بر آیات قرآنی و روایت‌های اهل بیت علیهم‌السلام و پرداختن به موضوع اقسام صابران و

* این مقاله مستخرج از رساله دکتری با عنوان: «عرفان در سیره نظری و عملی فیض کاشانی رحمته الله علیه و امام خمینی رحمته الله علیه» (استاد راهنما: معصومه ذبیحی، استاد مشاور: جمشید جلالی شیجانی)، گروه ادیان و عرفان، واحد یادگار امام خمینی رحمته الله علیه شهر ری، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران می باشد.

۱. سلیمانی برچلوئی، زینب؛ ذبیحی، معصومه و جلالی شیجانی، جمشید. (۱۴۰۴). صبر و راهبردهای معنوی آن از دیدگاه ملامحسن فیض کاشانی رحمته الله علیه و امام خمینی رحمته الله علیه. معنویت‌پژوهی اسلامی، ۴(۱)، صص ۱۴۷-۱۷۹.

<https://doi.org/10.22081/jsr.2025.71186.1138>

□ نوع مقاله: پژوهشی؛ ناشر: پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.

□ تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۲/۰۳ □ تاریخ اصلاح: ۱۴۰۴/۰۲/۰۶ □ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۴/۰۵ □ تاریخ انتشار آنلاین: ۱۴۰۴/۰۶/۱۰

© ۲۰۲۵ «نویسندگان دارنده حق مؤلف مقاله خود بدون محدودیت هستند»



رابطه صبر با ایمان و اما تفاوت‌هایی نیز در نگاه آنها دیده می‌شود، از جمله تأکید فیض بر معنای سلبی حبس نفس و بررسی رابطه صبر با معرفت و تأکید امام خمینی بر معنای ایجابی آزادی از قیود و نیز توجه بیشتر به مفهوم اجتماعی صبر و تأثیرات روانی و معنوی صبر از چشم اندازهای فطری، سلوکی و تربیتی که در دیدگاه فیض کاشانی خبری از آنها نیست؛ همچنین دیدگاه‌های این دو عارف، متضمن راهبردهایی معنوی در باب صبر شامل ایمان، حس تسلیم شدن، شکرگزاری، ذهن آگاهی، رضامندی به قضای الهی، خویش‌داری (خودکنترلی)، و غلبه بر بی‌حوصلگی و سرخوردگی ناشی از انتظار هستند که اشاره به آنها بیانگر پیوند میان ادبیات امروزی در باب معنویت صبر و متون کلاسیک فنی و تخصصی مربوط به آن یا زمینه‌ساز چنین پیوندی است.

کلیدواژه‌ها

فیض کاشانی رحمته الله علیه، امام خمینی رحمته الله علیه، صبر، معنویت، راهبردهای معنوی.

مقدمه

صبر، فضیلتی است معنوی که بیشتر در دنیای پرشتاب امروز نادیده گرفته می‌شود. اما در تحول زندگی و در رشد و تکامل معنوی ما انسان‌ها نقشی مهم ایفا می‌کند. از طریق صبر است که یاد می‌گیریم به این فرایند اعتماد کنیم، تسلیم زمان‌بندی الهی شویم و حس عمیق‌تری از آرامش درونی را پرورش دهیم. توسعه صبر همیشه آسان نیست؛ اما یک ویژگی اساسی است که می‌تواند زندگی ما را متحول کند و ما را به اهداف معنوی خود نزدیک‌تر کند. براساس دیدگاه‌های مطرح در روان‌شناسی دین، روان‌شناسی مثبت‌گرا، روان‌شناسی شخصیت، فضیلت صبر به‌عنوان یک سازه شخصیت با هویت روایی متعالی مفهوم‌سازی می‌شود که با راهبردهای موثر تنظیم هیجان همراه است. براساس این دیدگاه‌ها، دینداری و معنویت پیش‌بینی‌کننده فضیلت صبر هستند که به کارگیری راهبردهای تنظیم هیجان سازگار را آسان می‌کند و به زندگی بهتری منتهی می‌شود (Schnitker, et al, 2017, pp. 264-275).

در عین حال، صبر یکی از مفاهیم اساسی و مهم در معارف اسلامی به شمار می‌رود چنان که در قرآن در حدود بیش از ۱۰۰ آیه به آن پرداخته و در روایات منقول از پیامبر اسلام ﷺ و اهل بیت علیهم‌السلام به صبر و متعلقات آن اشاره شده است.

در مجموع، صبر در اسلام نه تنها به عنوان یک ویژگی اخلاقی، بلکه به عنوان یک ابزار برای تقویت ایمان و مواجهه با چالش‌های زندگی مطرح شده است. صبر از مهمترین آموزه‌های معنوی و عرفانی نیز محسوب می‌شود. به نظر می‌رسد که کتاب شریف اللمع، قدیمی‌ترین اثری است که منازل عرفانی را به صورتی منظم، طبقه‌بندی کرده و آنها در هفت مقام (توبه، ورع، زهد، فقر، صبر، توکل و رضا) و ده حال (مراقبه، قرب، محبت، خوف، رجا، شوق، انس، اطمینان، مشاهده و یقین) بیان کرده و صبر را یکی از آن هفت مقام قرار داده است (السراج الطوسی، ۱۹۱۴م، ص ۴۰؛ انصاری، ۱۳۸۹، ص ۱۲۹).

۱. بیان مسئله

مسئله اصلی این پژوهش این است که اولاً صبر از دیدگاه فیض کاشانی و امام خمینی،

چه معنا و مفهوم و انواع و اقسام و جایگاهی دارد و ثانیاً بر مبنای تفسیر این دو متفکر از صبر، چه راهبردهای معنوی‌ای قابل اصطیاد است. با وجود بحث‌های مفصل این دو متفکر در حوزه صبر اما نقطه نظرات آنها در این مورد، مورد توجه قرار نگرفته است. این در حالی است که از کنار هم قرار دادن دیدگاه‌های این دو متفکر ما می‌توانیم به یافته‌هایی جدید در این حوزه برسیم که هم نگاهمان را به اندیشه‌های این دو متفکر در مورد صبر توسعه می‌بخشند و هم گره‌های کور ما به این موضوع را می‌گشایند و راه‌حل‌هایی بدیع برای درمان دردهای امروزی‌مان در اختیار ما قرار می‌دهند.

۲. ضرورت و اهمیت پژوهش

با توجه به اهمیت موضوع صبر در دین اسلام به نحوی عام و در عرفان و معنویت اسلامی به نحوی خاص، پژوهش در این زمینه و به خصوص استخراج راهبردهای نظری و عملی و اصول معنوی همچون تسلیم‌پذیری، تمرین شکرگزاری، حال‌آگاهی و غیره از دل دیدگاه‌های عرفانی فیض کاشانی و امام خمینی و دستیابی به مایه‌ها و پایه‌های معنوی صبر نیز ضرورت و اهمیت می‌یابد.

۳. پیشینه پژوهش

در مورد فضیلت صبر، کتاب‌ها، مقاله‌ها و پایان‌نامه‌های زیادی به رشته تحریر درآمده‌اند؛ اما اثری که همزمان به دو دیدگاه فیض کاشانی و امام خمینی بپردازد و راه کارهای معنوی مبتنی بر دیدگاه آنان را در اختیار بگذارد یافت نشد.

علی اکبر افراسیاب‌پور (۱۳۹۱)، در مقاله‌ای با عنوان «بررسی صبر از دیدگاه امام خمینی» به مقایسه دیدگاه امام خمینی با آرای خواجه عبدالله انصاری، خواجه نصیرالدین طوسی و عزالدین محمود کاشانی پرداخته و وجه تمایز امام با دیگران را در مبنای قرار دادن قرآن و حدیث و ضمیمه ساختن تفسیر حکمی و ذوق عرفانی و دریافت‌های معنوی دانسته است.

حسینی شاهرودی و همکارش در مقاله‌ای با عنوان «صبر از دیدگاه عرفا» به بررسی مقام صبر از دید عارفان مسلمان و اقسام و انواع آن به نحوی کلی پرداخته است و ویژگی‌های عرفانی صبر را از بعد نفس و قلب و روح توصیف و تحلیل کرده است. این بررسی عام و کلی بوده ولی در خلال بحث از آثار فیض کاشانی نیز بهره برده است.

صالح زاده و همکاران در مقاله‌ای با عنوان «بررسی مقامات عرفانی^{۱۰} توبه، صبر، رضا، ورع و توکل» در آثار امام خمینی^{ره} و امام محمد غزالی^{ره} (فصلنامه علمی پژوهش‌های اعتقادی-کلامی- پاییز ۱۴۰۱) به بررسی رویکرد عرفانی امام محمد غزالی و امام خمینی در ارتباط با مقامات عرفانی به ویژه مقامات پنجگانه ذکر شده پرداخته‌اند و مدعی شده‌اند دیدگاه امام خمینی در مقایسه با دیگران، توسعه یافته‌تر و جامع‌تر است.

اکرم ربیعی (۱۳۹۰) نیز در پایان‌نامه‌اش با عنوان «صبر و ورع در عرفان اسلامی تا پایان قرن هفتم» موضوع صبر و ورع را از دیدگاه عارفان مسلمان تا سده هفتم مورد بررسی قرار داده است.

همان گونه که ملاحظه می‌شود، در هیچیک از این آثار و آثار مشابه به بررسی مقایسه‌ای دیدگاه فیض کاشانی و امام خمینی توجه نشده و به علاوه در هیچیک از این آثار، صبر از منظری معنوی مورد کاوش قرار نگرفته و راهبردهای معنوی پرورش آن بیان نشده است.

براین اساس، در این نوشتار، نخست به بررسی مفهوم صبر از منظر معنوی ملا محسن فیض کاشانی^{ره} و امام خمینی^{ره} در متن آثارشان می‌پردازیم و سپس راهبردهای معنوی پرورش صبر را بر مبنای دیدگاه آنان توضیح می‌دهیم. همان گونه که خواهیم دید ازجمله یافته‌های این پژوهش این است که صبر از منظر هر دو متفکر، رکنی از ارکان ایمان و متخذ از تعریف خواجه عبدالله انصاری است و دارای اقسام و انواع گوناگونی است؛ همچنین بر مبنای این دو دیدگاه، راهبردهایی معنوی برای پرورش صبر نظیر تسلیم‌پذیری، تمرین شکرگزاری، حال آگاهی و غیره را می‌توان استخراج نمود.

۴. مفهوم‌شناسی

۴-۱. صبر در لغت و اصطلاح

صبر از نظر لغوی دارای معانی متعددی است از قبیل تحمل و شکیبایی و بردباری (سجادی، ۱۳۹۳، ص ۵۲۱) و خودداری نفس از چیزی که عقل و شرع می‌طلبد یا اقتضا می‌کند (راغب اصفهانی، ۱۴۰۴، ص ۴۷۴). صبر در اصطلاح فیض کاشانی^۱ عبارت است از آن نوع پایداری که دین، آن را در مقابله با انگیزه هوی و هوس برمی‌انگیزد. این پایداری یا بر امر سخت چون عبادت و یا بر امر ناخوشایند چون معصیت است که صبر مطلق نام دارد و ضد آن جزع و بی‌تابی است که مصداقش بالا بردن صدا و سیلی‌زدن به صورت و دریدن گریبان است (فیض کاشانی، ۱۳۹۰، ص ۲۲۵). فیض کاشانی^۲ همچنین، صبر را - در کنار شکر - نیمی از ایمان و صفتی از صفات باری تعالی و اسمی از اسمای حسنا می‌داند (فیض کاشانی، ۱۳۷۹، ج ۷، صص ۱۳۵-۱۳۶). صبر در اصطلاح امام خمینی^۳ به تبع خواجه عبدالله انصاری که آن را «حبس النفس علی جزع کامن عن الشکوی» تعریف کرده است (انصاری، ۱۴۱۷ق، ص ۵۸) عبارت است از نگاهداری نفس از شکایت بر جزع مستور (خمینی، ۱۳۷۷، ص ۲۶۰) که بر مبنای آن، صبر متقوم به دو امر است: یکی آنکه از امر ناملایمی که بر او وارد می‌شود کراهتی باطنی داشته باشد و دیگر آنکه از اظهار شکایت و جزع خودداری کند. او همچنین صبر را نتیجه حریت از قید نفس و از نتایج بزرگ و ثمرات عظیمه خروج از عبودیت نفس می‌داند (خمینی، ۱۳۹۲، صص ۲۷۹-۲۸۷).

۴-۲. راهبردهای معنوی صبر

منظور از راهبردهای معنوی صبر، روش‌ها و تکنیک‌هایی هستند که به افراد کمک می‌کنند تا در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات زندگی، صبوری بیشتری از خود نشان دهند. این راهبردها معمولاً بر پایه باورها و ارزش‌های معنوی و مذهبی بنا شده‌اند و می‌توانند به تقویت روحیه و افزایش تاب‌آوری کمک کنند. برخی از این راهبردها شامل توجه به معنی زندگی، مدیتیشن و تمرین‌های ذهنی، نماز و دعا، یادآوری

نعمت‌ها، حال آگاهی (خودآگاهی و خودشناسی) تقویت روابط اجتماعی می‌شوند.

۵. صبر از دیدگاه معنوی فیض کاشانی

برای روشن شدن دیدگاه فیض، لازم است مبانی قرآنی او در مورد صبر، تقسیمات او در باره صبر، دیدگاهش در مورد رابطه صبر با ایمان و معرفت، و در نهایت گستره صبر را مورد بحث قرار دهیم.

۵-۱. مبانی قرآنی فیض کاشانی در مورد صبر

فیض کاشانی رحمته الله علیه نخست از این نکته یاد می‌کند که در قرآن کریم، بیش از هفتاد آیه وجود دارند که صبر را ستوده، بیشتر خیرات و درجات را به صابران نسبت داده و این خیرات و درجات را ثمره و نتیجه صبر قرار داده‌اند از جمله (سجده، ۲۴)؛ (اعراف، ۱۳۷)؛ (نحل، ۹۶)؛ (قصص، ۵۴)؛ (زمر، ۱۰)؛ (انفال، ۴۶)؛ و (آل عمران، ۱۲۵) که اینان مشمول آیه (بقره، ۱۵۷) می‌شوند که آنان را مصداق صلوات و رحمت پروردگار و مشمول هدایت او توصیف می‌کند (فیض کاشانی، ۱۳۷۹، ج ۷، صص ۱۳۶-۱۳۷). سپس با بیانی عرفانی-اخلاقی، صبر را مقامی از مقامات دینی و منزلی از منازل سالکین دانسته و به تفصیل در مورد انواع و مصادیق آن بحث کرده است. او نیز به پیروی از خواجه عبدالله انصاری، صبر را به معنای حبس نفس از جزع و شکایت می‌گیرد و میان «صبر» و «تقوی» و «حفظ نفس» تفاوت قایل می‌شود. از نظر او شکیبایی اگر در برابر مصائب و مشکلات باشد، «صبر»، و اگر در ترک معصیت باشد، «تقوی» و اگر در برابر فقر و نداری باشد، «حفظ نفس» نام می‌گیرد (فیض کاشانی، ۱۳۷۹، ج ۷، ص ۱۴۹).

۵-۲. تقسیمات صبر از منظر فیض کاشانی

فیض کاشانی رحمته الله علیه صبر را بر حسب متعلق آن به اقسامی تقسیم نموده هر قسمی را به نامی خوانده است؛ مانند صبر در برابر مشکلات و سختی‌ها از جمله جنگ که به آن شجاعت گفته می‌شود؛ صبر در برابر خشم و غضب که به آن حلم و بردباری گفته

می‌شود؛ صبر بر دشواری‌ها و حوادث روزگار که به آن سعه صدر گفته می‌شود؛ صبر در پنهان‌داشتن راز که به آن کتمان سر گفته می‌شود؛ و صبر بر کمی بهره‌های دنیایی که به آن قناعت گفته می‌شود. با در نظر گرفتن این تفاوت‌ها و ملاک‌هایی که فیض کاشانی رحمته‌الله برای این اقسام در نظر می‌گیرد، باید به دو معنا برای صبر قایل باشیم: معنای عام که جامع این موارد و قابل اطلاق بر همه آنهاست و معنای خاص که منحصرأ به شکیبایی در برابر دشواری‌ها و مشکلات اطلاق می‌شود.

فیض کاشانی در تقسیم‌بندی دیگری که بیشتر با رویکردی عرفانی - الاهیاتی قابل درک است، صبر را به چهار دسته تقسیم کرده است: «صبر بالله» که حبس نفس در برابر مشکلات و ناملایمات است؛ «صبر فی الله» که استقامت در راه حق و تحمل بلیات است؛ «صبر مع الله» که صبر اهل دل در مواجهه با موانع است؛ و «صبر عن الله» که خود شامل دو نوع است: برای فاسقین که دوری از نیکویی و سختی است و برای عاشقان که نزدیکی به حق و محبوب است (فیض کاشانی، ۱۳۷۹، ج ۷، ص ۲۳۹).

تقسیم دیگر صبر از نگاه فیض کاشانی بر حسب صابران است. مطابق با این تقسیم، صابران از سه مقام برخوردارند: نخستین ترك شکایت است این درجه توبه‌کنندگان است؛ دوم راضی است به آنچه برایش مقدر شده و این مرتبه زاهدان است؛ سوم دوستدار چیزی است که خداوند درباره‌اش انجام می‌دهد. و این مقام صدیقان است (فیض کاشانی، ۱۳۷۹، ج ۷، صص ۱۵۳-۱۵۴).

۵-۳. رابطه صبر با ایمان و معرفت

فیض کاشانی رحمته‌الله براساس آن چه پیش از این از او نقل کردیم، به بررسی حقیقت صبر با نگاهی دقیق پرداخته و به رابطه آن با ایمان و معرفت اشاره می‌کند. اکنون به‌طور جداگانه رابطه صبر با هر یک از این دو مقوله را مورد بررسی قرار می‌دهیم:

۵-۳-۱. رابطه صبر با ایمان

رابطه صبر با ایمان در این نکته نهفته است که نام ایمان گاهی تنها به معارف

اختصاص دارد و از این جهت، وجهی معرفتی (و به تعبیری معرفت‌شناختی) می‌یابد و به سطح باورها و شناخت‌ها و فراشناخت‌ها مرتبط می‌شود و گاهی شامل همه امور اعم از معارف و احوال و اعمال می‌شود. فیض کاشانی رحمته الله علیه به نگاه دوم گرایش دارد و در نتیجه، بیشتر خصلت‌های خوب ایمان را داخل در صبر می‌داند، چنان‌که هنگامی که از پیامبر خدا صلی الله علیه و آله درباره ایمان پرسیدند، فرمود: «ایمان همان صبر است» (فیض کاشانی، ۱۳۷۹، صص ۱۴۹-۱۵۰). از مجموع دیدگاه فیض کاشانی رحمته الله علیه چنین برمی‌آید که صبر به دو اعتبار و بر حسب دو اطلاق، نصف ایمان است زیرا ایمان به دو معنا اطلاق می‌شود: یکی تصدیقات و اعمال و دیگری حالات و نتایج اعمال.

بنابر حالت اول، ایمان دارای دو رکن است: یقین که همان معرفت‌های قطعی به اصول دین است که با هدایت و توفیق الهی حاصل می‌شود و صبر که عمل به مقتضای یقین است. به عبارت دیگر، یقینی که به انسان می‌آموزد گناه زیان‌بار و ترک گناه سودمند است، جز به صبر میسر نیست. در حقیقت، صبر به کاربردن انگیزه دین در مقهور کردن انگیزه هوس و کاهلی است. به همین دلیل، صبر به این اعتبار، نصف ایمان است. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله نیز صبر و یقین را کنار هم قرار داده و فرموده است: «از نزدیکترین چیزهایی که به شما داده شده، یقین و عزم بر صبر است». در اینجا همان‌گونه که پیداست، رابطه صبر و ایمان با رابطه صبر و معرفت، هم‌پوشانی پیدا می‌کند.

بنابر حالت دوم، هر چیزی که بر انسان وارد می‌شود، از دو قسم خارج نیست: یا برای دنیا و آخرت او سودمند است، یا برای هر دو زیانبار است؛ همچنین آنچه در حال صبر برای او زیان‌آور است، در حال شکر برایش سودمند است. بدین اعتبار، شکر یک نیمه ایمان است، چنان‌که یقین به اعتبار اول، یکی از دو نیمه ایمان است. ابن مسعود نیز گفته است: ایمان دو نیمه است: نیمه‌ای صبر و نیمه‌ای شکر. این حدیث از پیامبر خدا صلی الله علیه و آله نیز چنین روایت شده که نیمی از ایمان را در صبر و نیمی را در شکر قرار داده است (نهج الفصاحه، ۱۰۷۰). چون صبر، شکیبایی و پایداری انگیزه‌های دین در برابر انگیزه‌های هوس است و انگیزه‌های هوس نیز دو قسم است. قسمتی برخاسته از شهوات و قسمتی ناشی از خشم می‌باشند، و شهوت عبارت از طلب لذت، و خشم گریز از درد و رنج

است و روزه تنها شکیبایی در برابر خواست‌های شهوت است اعم از شهوت بطن و فرج نه شکیبایی در برابر خواسته‌های خشم، لذا پیامبر خدا ﷺ به همین مناسبت فرموده است: «روزه نصف صبر است»، زیرا کمال صبر، شکیبایی و پایداری در برابر هر دو انگیزه شهوت و انگیزه غضب است و در این صورت روزه ربع ایمان خواهد بود (فیض کاشانی، ۱۳۷۹، ج ۷، صص ۱۴۸-۱۴۹).

فیض کاشانی ﷺ در توضیح جایگاه صبر در میانه انگیزه‌هایی که آدمی را به اعمال گوناگون می‌می‌دارند، به جنگی اشاره می‌کند که میان «انگیزه دینی» و «انگیزه هوس» در دل انسان جریان دارد. این جنگ همواره ادامه دارد و گاهی یکی از این دو انگیزه بر دیگری غلبه می‌یابد. او اشاره می‌کند که شناخت و ایمان قوی می‌تواند از شهوات به‌عنوان دشمنان راه خدا یاد کند و در نتیجه صبر و استقامت، انگیزه دینی را تقویت کند.

درنهایت، فیض کاشانی ﷺ تاکید می‌کند که انسان‌ها باید در تلاش باشند تا از نیروها و معرفتی که در وجودشان نهفته است استفاده کنند و در جنگ میان انگیزه دینی و هوس، به پیروزی برسند. او هشدار می‌دهد که ترک مجاهدت و تسلیم شدن در برابر شهوات، انسان را به سطحی پایین‌تر از چهارپایان می‌کشاند (فیض کاشانی، ۱۳۷۹، ج ۷، صص ۱۴۲-۱۵۳).

۵-۳-۲. رابطه صبر با معرفت

از نظر فیض کاشانی، صبر دارای دو عنصر اساسی است: معرفت و حالت؛ زیرا صبر زمانی کامل است که شامل دو چیز باشد: یکی معرفت به گذشته و آن چه در گذشته اتفاق افتاده و فرد را درگیر خود ساخته است. و دوم حالتی که در حال حاضر در فرد ایجاد شده و احساسات و عواطف او را مشغول به خود کرده است. در واقع عمل موسوم به «صبر»، ثمره و نتیجه این دو عنصر گذشته و حال است. عطف توجه فرد به تصورات و تصدیقات حاصل از رویدادهای ناخوشایند گذشته و آگاهی اکنونی-اینجایی او از وضعیت حاضر، عناصری معرفتی هستند که به صبر به‌مثابه مهار شناختی نفس و به تعبیر

خواجه عبدالله انصاری «جس النفس» شکل می دهند. از همین منظر است که فیض کاشانی، صبر را نقطه فارق میان انسان و دو دسته دیگر از موجودات سافل و عالی یعنی بهیمیان و فرشتگان است؛ زیرا صبر از ویژگی های انسان هاست اما در چهارپایان و فرشتگان قابل تصور نیست. فقدان صبر در چهارپایان به علت نقص و در فرشتگان به سبب کمال آن هاست. از سویی چهارپایان، تحت سلطه شهوت هستند و هیچ نیرویی برای مقابله با آن ندارند و از سویی دیگر، فرشتگان از هر نوع شهوتی مجرند و تنها به وثوق حضرت ربوبی وابسته اند. فیض کاشانی رحمته الله علیه به این نکته نیز توجه می دهد که در واقع انسان نیز در آغاز کودکی ناقص و تحت سلطه شهوت خوراک است و در مسیر رشد، شهوت های دیگری مانند شهوت زیبایی و جفت جویی در او ظاهر می شود. در این مرحله، نیروی صبر در کودک وجود ندارد؛ زیرا صبر نیازمند استقامت و پایداری در برابر نیروهای متضاد است. بنابراین، نیروی صبر به تدریج در انسان شکل می گیرد و به همین جهت، انسان در مراحل مختلف زندگی با چالش هایی متفاوت مواجه می شود (فیض کاشانی، ۱۳۷۹، ج ۷، صص ۱۴۱-۱۴۰).

این متن بیانگر یک تحلیل عمیق شناختی از مفهوم صبر و چگونگی بروز آن در انسان است و به تفاوت های موجود در انسان ها و دیگر موجودات از این حیث اشاره می کند. این نکته را نیز یادآوری کنیم که این وجه معرفتی در صبر مبنای مناسبی برای بحث از راهبردهای معنوی پرورش صبر از حیث نظری می تواند به شمار آید.

۴-۵. گستره صبر

از نظر فیض کاشانی، صبر دارای گستره ای فراگیر است؛ زیرا مواردی وجود دارند که در آنها به صبر نیاز داریم و در هیچ حال از آنها بی نیاز نیستیم. او در این خصوص می گوید:

«بدان همه آنچه در زندگی دنیا به انسان می رسد از دو نوع بیرون نیست:

نوع اول - اموری که موافق خواهش نفس، سلامت، مال، مقام، کثرت خویشاوندان، توسعه اسباب، کثرت پیروان و یاران و همه لذت های دنیا است، و بنده در این امور

بی‌نهایت به صبر نیاز دارد، چه اگر ضبط نفس نکند و به این امور گرایش یابد و در لذت‌های مباح فرو رود این امر او را به تباهی و سرکشی خواهد کشاند، تا آنجا که یکی از عارفان گفته است: مؤمن بر بلا صبر می‌کند، و بر عافیت جز صدیق شکیبایی نمی‌ورزد. نوع دوم - اموری است که با هوس‌ها و طبع انسان موافق و هماهنگ نیست و این‌ها سه گونه است:

* اعمالی که به اختیار بنده است مانند طاعات و معاصی

* اموری که انسان در شروع آن اختیار ندارد لیکن در برطرف کردن و زدودن آن دارای اختیار است مانند تشفی یافتن از طریق انتقام‌گیری از آزاردهنده
 * اموری که از اختیار انسان بیرون است مانند مصائب و حوادث (فیض کاشانی، ۱۳۷۹، ج ۷، صص ۱۵۴-۱۵۶).

از نظر فیض کاشانی، انسان در همه این موارد به صبر نیازمند است؛ زیرا قسم اول که به اختیار انسان و سایر افعال او مرتبط است، تحت مقولات طاعت یا معصیت قرار می‌گیرد.

قسم دوم که ورود و آغاز آن به اختیار انسان نیست اما رفع آن به اختیار اوست مانند آنکه اگر به سبب فعل یا سخنی اذیت شود یا در جان یا مال او جنایتی رخ دهد، پس صبر بر آن، عبارت است از ترک انتقام و ترک مجازات. و پیامبر ﷺ فرمود: «با آنکه با تو قطع رحم کرد صله رحم کن و به آنکه تو را محروم ساخت عطا کن و بر آنکه به تو ستم کرد ببخشای» (فیض کاشانی، ۱۳۹۰، صص ۲۲۸-۲۳۰).

قسم سوم، صبر بر اعمال غیر ارادی است که از آغاز تا پایان از اختیار انسان خارج هستند مانند مصیبت‌هایی چون مرگ عزیزان و نابودی اموال و از میان رفتن سلامتی و این صبری است که پشتوانه آن یقین است. پیامبر ﷺ فرمود: «خداوند ا یقینی از تو می‌طلبم که مصیبت‌های دنیا بر من آسان گردد». و نیز فرمود: «هر بنده که به مصیبتی دچار شود و همانگونه که خداوند به او فرمان داده بگوید: ما از خداییم و به سوی او باز می‌گردیم خداوند در مصیبت به من پاداش ده و در پی آن خیری به من عطا فرما، خداوند با او چنین می‌کند» (فیض کاشانی، ۱۳۹۰، صص ۲۳۰-۲۳۱).

۶. صبر از دیدگاه معنوی امام خمینی علیه السلام

برای بیان دیدگاه ایشان در مورد صبر، نخست تعریف مختار او از صبر، تبیین او از مقامات صابران، و سپس تأثیرات معنوی-روانی صبر، مراتب صبر و درنهایت رابطه صبر با ایمان را مورد بحث قرار می‌دهیم.

۶-۱. تعریف مختار امام خمینی از صبر

امام خمینی در کتاب شریف شرح حدیث جنود عقل و جهل، از دو تعریف از مفهوم صبر یاد می‌کند. تعریف اول همان تعریف خواجه عبدالله انصاری است که می‌فرماید: «الصبر حبس النفس علی جزع کامن عن الشکوی». امام خمینی علیه السلام در مقام تفسیر این عبارت، صبر را به معنای خودداری شخص از شکایات درحالی که در باطن احساس جزع می‌کند می‌داند (خمینی، ۱۳۹۲، ص ۵۶). تعریف دوم از حکیم خواجه نصیرالدین طوسی است که صبر را به معنای خودداری از اظهار شکایت و جزع در برابر ناملایمات می‌داند (طوسی، ۱۳۷۳، ص ۴۸).

امام خمینی با توجه به تفسیری که از تعریف خواجه انصاری کرده و با توجه به تأکیدی که بر خودداری از اظهار شکایت در تعریف مورد نظر خواجه طوسی دیده می‌شود، بر دو جنبه اصلی صبر تأکید می‌کند: کراهت باطنی از ناملایمات و خودداری از شکایت و جزع یا اظهار شکایت و جزع (خمینی، ۱۳۷۷، صص ۴۰۹ - ۴۱۰). او ضمن نقل تعاریفی از عارفان از جمله سهل بن عبدالله که صبر را پیش‌نیاز زهد می‌داند و می‌گوید: «صبر، انتظار فرج است از خدای تعالی» (ترابی، ۱۳۷۱، صص ۲۱۸ - ۲۱۹)؛ زاهدی در کتاب ماه کنعان که صبر را به عنوان «بازداشتن خویش از تمایلات نفسانی» توصیف می‌کند (زاهدی، ۱۳۴۷، ص ۵۸)؛ عزالدین محمود کاشانی که صبر را به معنای حبس مرید از مراد منتهی عنه تعریف می‌کند (سجادی، ۱۳۹۳، ص ۵۲۱)؛ و ملا احمد نراقی که صبر را به معنای ثبات نفس و اطمینان در بلایا و مصائب می‌گیرد (نراقی، ۱۳۶۲، صص ۶۴۳ - ۶۴۴)، صبر را نتیجه آزادی از قیود نفس توصیف می‌کند (خمینی، ۱۳۹۲، ص ۲۸۷). همان گونه که می‌بینیم، صبر از دیدگاه عارفان بر معانی گوناگونی از جمله خودداری از شکایات، تحمل

ناملايمات، انتظار فرج از خداوند، بازداشتن خویش از تمایلات نفسانی، حبس نفس از دستیابی به تمنایهای ممنوع درون، و ثبات نفس در بلایا و دشواری‌ها، اطلاق شده است که همگی در مفهوم تحمل یا حبس نفس که امری سلبی و مرتبط با مقوله ترک است قابل تفسیر هستند، اما امام خمینی علیه السلام آن را در معنایی ایجابی و فعلی یعنی «آزادی از قیود نفس» تفسیر می‌کند که در نوع خود هم برداشتی بدیع است و هم در عین حال نشان‌دهنده عمق و گستردگی مفهوم صبر در زندگی فردی و اجتماعی انسان‌هاست.

۲-۶. مقامات صابران

امام خمینی علیه السلام در کتاب سرالصلوه به تبیین مقامات صبر از منظر عرفانی می‌پردازد. او بالاترین مقام صبر را به صبر بر فراق یار اختصاص می‌دهد که در کلام امام علی علیه السلام در دعای کمیل آمده است که نشان می‌دهد که برای عاشق جمال حق، هیچ عذابی تلخ‌تر از سوز فراق وجود ندارد (خمینی، ۱۳۶۹، ص ۱۱۳).

امام خمینی در شرح چهل حدیث نیز در توضیح مقامات صبر معتقد است که مقام صبر از مقامات متوسطین محسوب می‌شود، زیرا تا زمانی که نفس، مصیبت‌ها و بلاها را مکروه بداند و جزع باطنی داشته باشد، معرفت او ناقص است. اما مقام رضای به قضا، مقامی بالاتر از صبر است که در آن فرد به قضا و بلاها خشنودی دارد و از جان و دل آنچه از محبوب به او می‌رسد، می‌پذیرد (خمینی، ۱۳۹۲، صص ۲۸۸ - ۲۸۹).

امام خمینی همچنین به صبر در برابر معاصی و عبادت اشاره می‌کند و درک حقیقت عبادت و معاصی را از نشانه‌های وجود معرفت در سالک معنوی می‌داند زیرا اگر کسی در برابر معاصی جزع کند، نقص در معرفت دارد (خمینی، ۱۳۷۷، ص ۴۱۰).

گرچه صبر در تعالیم معنوی امام خمینی علیه السلام به عنوان یک مقام متوسط و در عین حال ضروری برای رسیدن به مراحل بالاتر معنوی و رضایت از قضا و قدر الهی شناخته می‌شود اما این مفهوم در زندگی روزمره می‌تواند راهگشای ما در مواجهه با مشکلات و چالش‌ها باشد.

۳-۶. تأثیرات معنوی-روانی صبر

بنا به اعتقاد معنوی امام خمینی علیه السلام صبر به عنوان یکی از ویژگی های اساسی انسان، تأثیرات عمیقی بر روح و روان او دارد. این تأثیرات را از چند چشم انداز می توانیم در نظر آوریم:

۱-۳-۶. چشم انداز فطری و الهی

از آنجا که فطرت انسانی به طور طبیعی به دنبال کمال و جمال است، در مواجهه با مشکلات و دشواری ها، صبر از ویژگی های اصلی او به شمار می رود. امام خمینی علیه السلام صبر را از جنود عقل و لوازم فطرت مخموره می داند، در حالی که جزع و بی تابی از جنود جهل و لوازم فطرت محجوبه به شمار می آید (خمینی، ۱۳۷۷، ص ۴۲۰).

۲-۳-۶. چشم انداز منازل و درجات سلوک معنوی

امام خمینی علیه السلام به نقل از کتاب معراج السعاده، مرتبه صبر بر بلايا و محن را از مراتب رفيعه و درجات منيعه معرفي و منزلتي از منازل دين و مقامی از مقامات موحدين توصيف می کند (نراقی، ۱۳۶۲، صص ۶۴۸ - ۶۴۹).

۳-۳-۶. چشم انداز نتایج تربیتی

امام خمینی علیه السلام در چهل حدیث به نتایج تربیتی صبر اشاره می کند و آن را اولاً باعث ارتياض و تربیت نفس و ثانیاً موجب تقویت تقوا، و ثالثاً زمینه ساز انس با حق، و رابعاً عامل رضایت از قضای الهی می داند (خمینی، ۱۳۹۲، ص ۲۹۰).

او همچنین صبر را کلید ابواب سعادات و سرمنشأ نجات از مهالك و حتی تسهیل کننده مشکلات، تقویت کننده عزم و اراده، و استقلال بخش مملکت روح می داند. او با ارجاع به کلام خواجه نصیرالدین طوسی در این خصوص، صبر را عامل مقابله با اضطرابات درونی، مانع شکایات زبانی، و بازدارنده اعضا و جوارح انسان از رفتارهای خلاف عرف و عادت توصیف می کند (خمینی، ۱۳۹۲، صص ۲۶۱-۲۶۲).

از نظر امام خمینی نماز، براق سیر و رفرق عروج اهل معرفت و اصحاب قلوب است که «صبر» در آن جایگاهی اصلی دارد (خمینی، ۱۳۶۹، ص ۵). او دربارهٔ سلام نماز به گفته امام علی علیه السلام استناد می‌نماید و در پاسخ به این تقاضا که «فکیف اصبر علی فراقک» معتقد است که عذابی الیم‌تر از سوز فراق برای عاشق جمال الهی وجود ندارد و در نتیجه، سلام نماز برای اولیا، امان از بلای حجب ظلمانیه دنیا و حجب نورانیه آخرت است که هر یک عین عذاب الیم است (خمینی، ۱۳۶۹، ص ۱۱۳).

امام خمینی منظور از «شکایت» در تعریف صبر به «خودداری از شکایت» یا «خودداری از اظهار شکایت» را شکایت به غیر حق می‌داند. اما شکایت به خدا را منافی صبر نمی‌داند چنان که ایوب علیه السلام به خدا شکایت کرد (خمینی، ۱۳۷۷، ص ۴۱۰).

او همچنین در کتاب مصباح الهدایه روایت شبلی را می‌آورد که گاه بر درجات صبر اهل معرفت قابل انطباق است و گاه بر صبر مراتب کمال از اهل سلوک. در این روایت جوانی از شبلی می‌پرسد که کدام یک از مراتب صبر سخت‌تر است: صبر برای خدا، صبر به خدا، یا صبر بر خدا؟ شبلی در پاسخ می‌گوید که هیچ‌یک بلکه صبر از خدا و سپس صیحه‌ای می‌زند و بیهوش بر زمین میفتد (خمینی، ۱۳۷۷، ص ۴۱۷؛ ۱۳۹۲، صص ۲۶۷-۲۶۸).

با این حساب، صبر نه فقط به عنوان یک ویژگی معنوی - و البته اخلاقی - بلکه به عنوان یک ضرورت در زندگی انسانی مطرح است. با صبر، انسان می‌تواند به کمالات روحی و معنوی دست یابد و در برابر چالش‌ها و مشکلات زندگی مقاوم‌تر شود.

۴-۶. مراتب صبر

امام خمینی علیه السلام در کتاب شرح چهل حدیث و شرح جنود عقل و جهل، به تفسیر و توضیح درجات و مراتب صبر به صورت مفصل پرداخته و برای شرح هر درجه به روایات ماثور از اهل بیت علیهم السلام استناد کرده است. در شرح چهل حدیث به نقل از کافی شریف، از حضرت علی علیه السلام حدیثی نقل می‌کند که مطابق با آن، بین صبر بر معصیت و صبر از معصیت تفاوتی ظریف است (خمینی، ۱۳۹۲، صص ۲۹۴ - ۲۹۵). در «صبر بر معصیت»

باید در برابر معصیت بالفعل تحمل نشان داد و تن به آن نداد اما در «صبر از معصیت» نباید به کشش‌های پس از ترک معصیت و وسوس جلب‌کننده و اغواگر برای برگشت به صحنه معصیت و ارتکاب آن توجه نشان داد و باید مقاومت کرد. بالطبع «صبر از» از «صبر بر» دشوارتر است. اما امام خمینی علیه السلام خود صبر بر معصیت را افضل از سایر مراتب صبر می‌داند؛ زیرا هم درجات آن بیشتر است، و هم سعه بین درجات آن بسیار زیادتر است (خمینی، ۱۳۷۷، صص ۴۱۲-۴۱۳). در کتاب ماه کنعان نیز نویسنده می‌گوید: «صبر به‌طور کلی بر سه گونه است: اول: صبر بر طاعت و عبادت مانند: روزه گرفتن در روزهای بلند، حج‌گذاردن در هوای گرم، نمازخواندن با سوره‌های طولانی، تحمل در میدان جنگ، بیداری در نماز شب و لیالی اعتکاف و قرائت قرآن و مطالعات علمی؛ دوم: صبر از گناه و معصیت مانند: فرار کردن از قتل و زنا و از مجلس غیبت، و پرهیز از قمار، دزدی و کم‌فروشی و غش معامله، و احتراز از خلف وعده و تمامی و رشوه‌خواری و مردم‌آزاری؛ و سوم: صبر بر بلا و مصیبت چون بیماری، ناداری، فراق دوستان، مرگ عزیزان، دچار شدن به زندان (زاهدی، ۱۳۴۷، صص ۵۸-۵۹) که موید تفاوتی است که بیان کردیم.

اکنون که دیدگاه‌های فیض کاشانی علیه السلام و امام خمینی علیه السلام را در مورد تعریف و مفهوم و اقسام و مدارج صبر مطرح کردیم، به توضیح راهبردهای معنوی مندرج در سخنان آنان می‌پردازیم. این راهبردها در راه پرورش و تثبیت صبر به کار می‌آیند و موجب توسعه فردی و معنوی فرد در زندگی فردی و اجتماعی می‌شوند.

۵-۶. رابطه صبر با ایمان

امام خمینی با استناد به حدیثی از امام سجاده علیه السلام به بیان این رابطه پرداخته است. امام سجاده علیه السلام در این حدیث، صبر را سرایمان معرفی می‌کند (کلینی، ۱۳۸۸، ص ۸۹ ح ۴). از نظر امام خمینی بنده‌ای که نتواند یک مصیبت که از حق و محبوب مطلق به او می‌رسد تحمل کند، و انسانی که از ولی نعمت خود، که هزاران هزار نعمت دیده و همیشه

مستغرق نعمت‌های اوست یک بلیه دید زبان به شکایت پیش خلق گشود، چه ایمانی دارد و چه تسلیمی در مقام مقدس حق دارد؟ پس درست است که گفته شود کسی که صبر ندارد ایمان ندارد. اگر تو به جناب ربوبی ایمان داشته باشی و مجاری امور را به ید قدرت کامله او بدانی و کسی را متصرف در امور ندانی، البته از پیش آمدهای روزگار و از بلیات وارده شکایت پیش غیر حق تعالی نکنی؛ بلکه آنها را به جان و دل بخری و شکر نعم حق کنی (خمینی، ۱۳۸۷، ص ۵۹۸).

از نظر ایشان، اضطراب‌های باطنی و شکایت‌های زبانی و حرکات زشت غیر معتاد اعضا همه شهادت دهند که ما از اهل ایمان نیستیم. تا نعمت در کار است، صورتاً شکری می‌کنیم. و آن نیز مغزی ندارد، بلکه برای طمع ازدیاد است. وقتی که یک مصیبت پیشامد کرد، یا یک درد و مرضی رو آورد، شکایت‌ها از حق تبارک و تعالی پیش خلق می‌بریم و زبان اعتراض و کنایه‌گویی را باز کرده پیش کس و ناکس شکوه‌ها می‌کنیم. کم‌کم این شکایت‌ها و جزع و فزع‌ها در نفس تخم بغض به حق و قضای الهی می‌کارد؛ و آن به تدریج سبز می‌شود و قوت می‌گیرد تا آنکه ملکه می‌شود؛ بلکه خدای نخواستہ صورت باطن ذات صورت [بغض] به قضای حق و دشمنی ذات مقدس شود. آن وقت عنان از کف گسیخته شود و مهار اختیار از چنگ رها شود و انسان به هیچ وجه نتواند ضبط حال و خیال نماید و ظاهر و باطن رنگ دشمنی حق تعالی گیرد، و با یک پارچه بغض و عداوت مالک النعم از این عالم منتقل گردد و به شقاوت ابدی و ظلمت همیشگی دچار شود. پناه می‌برم به خدا از بدی عاقبت و ایمان مستودع. پس، صحیح است که می‌فرماید وقتی که صبر برود ایمان می‌رود (خمینی، ۱۳۸، ص ۶۰۰).

۷. راهبردهای معنوی پرورش صبر در دیدگاه فیض کاشانی^ع و امام خمینی^ع

براساس آنچه گذشت دو دیدگاه فیض کاشانی و امام خمینی دارای شباهت‌ها و تفاوت‌هایی هستند. شباهت بارز دو دیدگاه در این است که هر دو با تکیه بر آیات

قرآنی و روایت‌های اهل بیت علیهم‌السلام به بررسی موضوع صبر و بیان تقسیمات آن پرداخته و جایگاه رفیع آن را توجیه کرده‌اند؛ همچنین هر دو متفکر به اعتبارات گوناگون از جمله به اعتبار صابران به تقسیم صبر پرداخته‌اند. افزون بر این، هر دو به رابطه صبر با ایمان توجه نشان داده آن را مورد تفسیر قرار داده‌اند.

تفاوت دو دیدگاه نیز از چند وجه است. یکی از وجوه تفاوت دو دیدگاه به تعریف صبر بازمی‌گردد. فیض کاشانی به پیروی از خواجه عبدالله انصاری، صبر را به معنای حبس نفس از جزع و شکایت می‌گیرد که معنایی سلبی است؛ در حالی که امام خمینی با وجود تأیید وجه سلبی صبر، بر وجه ایجابی آن تأکید می‌کند و آن را به «آزادی از قیود نفس» تفسیر می‌کند که در نوع خود برداشتی بدیع است.

به علاوه همین تأکید بر وجه ایجابی صبر، نشان‌دهنده عمق و گستردگی مفهوم صبر در زندگی فردی و اجتماعی انسان‌هاست که در دیدگاه امام بیش از فیض کاشانی مورد توجه قرار گرفته است.

گرچه هر دو متفکر به رابطه صبر با ایمان پرداخته‌اند اما فیض کاشانی بر خلاف امام خمینی به تبیین رابطه صبر با معرفت نیز توجه نشان داده که هم نشانگر مفهوم «آگاهی اکنونی-اینجایی صابر از وضعیت حاضر» است که با مفهوم «حبس النفس» همسوست و هم بیانگر جایگاه مهار شناختی نفس.

از سویی، امام خمینی، تأثیرات روانی و معنوی صبر از چشم اندازه‌های فطری، سلوکی و تربیتی را نیز مورد بحث و بیان قرار داده که در دیدگاه فیض کاشانی خبری از آنها نیست.

ایجاد ذهنیت صبر، نیازمند تلاش و تمرین آگاهانه است. با پرورش ذهنیت صبر و تمرین راهبردهای معنوی مانند ایمان، تسلیم، قدردانی، ذهن آگاهی، و غیره می‌توانیم قدرت دگرگون‌کننده صبر را در زندگی خود تجربه کنیم.

اکنون براساس مطالب پیش گفته به توضیح راهبردهایی می‌پردازیم که از سخنان فیض کاشانی رحمته‌الله و امام خمینی رحمته‌الله قابل اصطیاد هستند:

۷-۱. ایمان

۷-۱-۱. ایمان به عنوان اعتماد به خدا و نقش آن در رشد صبر

ایمان به خدا، به معنای اعتماد کامل و بی قید و شرط به قدرت، حکمت و عدالت الهی است. وقتی انسان به وجود یک قدرت برتر و برنامه‌ای الهی ایمان می‌آورد، در واقع می‌پذیرد که همه رویدادها و تحولات جهان، در نهایت، در راستای هدفی بالاتر و منافع نهایی انسان است. این باور، نقش مهمی در ایجاد آرامش و تسلی در دل انسان دارد و به او کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌ها و سختی‌ها، صبور و مقاوم بماند.

وقتی فردی به این باور رسیده باشد که همه چیز به دلیلی محکم و برآمده از خواست الهی اتفاق می‌افتد، دیگر نیاز ندارد تا کنترل کامل بر رویدادها داشته باشد یا از نتایج نگران باشد. در نتیجه، اعتماد او به برنامه الهی، او را قادر می‌سازد تا با آرامش و بردباری، وضعیت‌های نامطلوب را بپذیرد و در مسیر آزمون‌ها و مشکلات، صبورانه حرکت کند.

۷-۱-۲. ایمان و قدرت بخشی در مواجهه با نااطمینانی و چالش‌ها

ایمان، همان‌طور که اشاره شد، نقش تقویت کننده روحیه و استقامت است. در مواقعی که اوضاع نامطمئن و چالش برانگیز می‌شود، داشتن باور عمیق به اینکه جهان و رویدادهای آن بر پایه حکمت الهی است، به فرد قدرت و شهامت می‌دهد تا بر مشکلات غلبه کند. این باور، حس کنترل بیرونی را کاهش می‌دهد و فرد را به جای ترس و ناامیدی، به پذیرش و صبر سوق می‌دهد.

همچنین، ایمان به خدا، فرد را از نیاز به کنترل کامل بر وضعیت‌ها آزاد می‌کند. او می‌داند که نتیجه نهایی در دستان خدا است و هرچند تلاش می‌کند، ولی در نهایت، باید تسلیم اراده او باشد. این تسلیم، نه به معنای تسلیم در مقابل مشکلات، بلکه نوعی پذیرش فعال است که فرد را قادر می‌سازد تا در مسیر زندگی، با آرامش و اعتماد حرکت کند.

۱-۳. ایمان به مثابه رهایی از نیاز به کنترل بیرونی

داشتن ایمان به خدا، درواقع، به انسان این امکان را می‌دهد که از نیاز مداوم به کنترل و نظارت بر جزئیات زندگی‌اش رها شود. این رهایی، انسان را از اضطراب‌های بی‌پایان و فشارهای روانی می‌رهاند و او را به سمت پذیرش واقعیت‌های زندگی سوق می‌دهد. وقتی باور داریم که جهان بهترین منافع را در دل خود دارد و هر رویداد، در راستای هدفی بالاتر است، می‌توانیم با آرامش منتظر ظهور خواسته‌ها و اهدافمان باشیم. این نگاه، انسان را از وابستگی شدیدی که به نتایج و شرایط بیرونی دارد، آزاد می‌کند و او را به سمت اعتماد عمیق‌تر به جریان زندگی و برنامه الهی سوق می‌دهد. نتیجه این روند، تقویت روحیه صبر و استقامت است که در نهایت، راه را برای نزدیکی به کمال و رضایت درونی هموار می‌سازد.

۲-۷. حس تسلیم‌شدن

تسلیم‌شدن یکی از مهم‌ترین راهبردهای معنوی برای پرورش صبر است که از نگاه بسیاری از عارفان مسلمان، به عنوان کلید اصلی در مواجهه با ناملایمات و چالش‌های زندگی محسوب می‌شود. این مفهوم براساس دیدگاه خواجه عبدالله انصاری، در قالب چند مفهوم اصلی بیان می‌شود:

- **حس نفس:** کنترل و مهار امیال و غرایز نفسانی، تا فرد بتواند در برابر آزمایش‌ها و سختی‌ها صبور بماند.
- **تحمل ناملایمات:** پذیرش سختی‌ها و مشکلات بدون اعتراض و رنج‌بردن، به عنوان بخشی طبیعی از مسیر زندگی.
- **انتظار فرج:** تحمل سختی‌ها با ایمان به اینکه پس از سختی آسانی و گشایش خواهد آمد.

در مقابل، امام خمینی علیه السلام بر مفهوم دیگری تأکید می‌کند: آزادی از قیود نفس. این آزادی، یعنی رهایی از اسارت خواسته‌ها و امیال نفسانی که انسان را در مقابل وقایع زندگی بی‌پاسخ و ناتوان می‌سازد. امام خمینی علیه السلام معتقد است این آزادی، همان

گشودگی به اطلاق الهی است، که با تسلیم شدن به اراده او حاصل می شود. تسلیم شدن در این معنا، به معنای منفعل بودن نیست؛ بلکه نشان دهنده رها کردن نیاز انسان به کنترل همه چیز و اعتماد کامل به قدرت برتر است. وقتی انسان تسلیم می شود، از وابستگی به نتایج و کنترل کامل بر اوضاع رها می شود و اجازه می دهد که امور به طور طبیعی و براساس اراده خداوند به پیش رود. این حالت، سبب می شود فرد آرامش و استقامت بیشتری در مواجهه با مشکلات داشته باشد و از طرفی، در مسیر معنوی خود رشد کند.

۷-۳. شکرگزاری

راهبرد سوم برای توسعه صبر، شکرگزاری است. در نگاه دین اسلام، شکر به عنوان یکی از مهم ترین راهکارهای تقویت صبر و ایمان مطرح است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: «شکر، نیمه دوم ایمان است.» این حدیث نشان می دهد که شکرگزاری نه فقط به عنوان یک عمل عرفانی، بلکه به عنوان بخشی جدایی ناپذیر از ایمان انسان است. در حقیقت، شکرگزاری تمرینی است برای قدردانی و سپاس از نعمتی که در حال حاضر داریم، و در نتیجه، تمرین تمرکز بر داشته ها و نعمات موجود است، نه بر نداشته ها و کمبودها. این تمرین، به ما کمک می کند تا از حالت نارضایتی و حسرت برای آنچه نداریم، خارج شویم و در عوض، لذت و آرامش را در آنچه داریم بیابیم.

با پرورش حس قدردانی، قادر خواهیم بود در لحظه حال حضور بیشتری داشته باشیم و از سفر زندگی و چالش های آن، لذت ببریم. این نوع نگاه، ما را در برابر سختی ها مقاوم تر می سازد و به ما کمک می کند که با آرامش و استواری، از مسائل عبور کنیم. در نتیجه، شکرگزاری نه فقط راهی برای سپاس گذاری است، بلکه ابزاری قدرتمند برای تقویت و توسعه صبر و استقامت در برابر مشکلات زندگی است.

در مجموع، حس تسلیم شدن و شکرگزاری، دو راهبرد معنوی مکمل هم هستند که در کنار هم می توانند به انسان کمک کنند تا صبر را درونی سازد و در مسیر معنویت و توسعه فردی حرکت کند. تسلیم شدن، اعتماد و رها کردن نیاز به کنترل، و شکرگزاری،

تمرین سپاس و تمرکز بر نعمات جاری، هر دو زمینه‌ساز آرامش، استقامت و رضایت درونی می‌شوند. این مفاهیم، راهنمایان مهمی در مسیر رشد معنوی و عبور از سختی‌ها و ناملایمات زندگی هستند.

۷-۴. ذهن آگاهی

ذهن آگاهی یکی از راهبردهای کلیدی در توسعه و تقویت صبر است که از جنبه‌های معرفتی و شناختی آن اهمیت فراوانی دارد. این مفهوم بر توانایی فرد در تمرکز بر لحظه حال و مراقبت و آگاهی کامل از تجربیات جاری تأکید می‌کند، بدون آنکه درگیر خاطرات گذشته یا نگرانی‌های آینده شود. از دیدگاه امام خمینی علیه السلام، صبر جزو جنود عقل و جندهای آن است، یعنی نیروهای مؤثر در تقویت عقل و هدایت صحیح انسان. ایشان معتقدند که صبر نقش مهمی در مقابله با اضطراب‌ها، نگرانی‌ها و استرس‌های روحی دارد، و موجب می‌شود فرد از شکایت‌های زبانی و ناراحتی‌های روانی خودداری کند؛ همچنین، صبر به اعضا و جوارح کمک می‌کند تا از رفتارهای خلاف عرف و عادت باز بمانند و در مسیر رفتارهای متعادل و اخلاقی حرکت کنند.

فیض کاشانی علیه السلام نیز در تفسیر مفهوم صبر، آن را دارای دو مؤلفه اساسی می‌داند: معرفت معطوف به گذشته: یعنی درک و فهمی که فرد از تجربیات و رویدادهای گذشته دارد. این معرفت به فرد کمک می‌کند تا عبرت گیرد و در مواجهه با چالش‌های حال، از تجربیات پیشین بهره‌مند شود.

حالت ناظر به اکنون: یعنی توانایی فرد در تمرکز و حضور کامل در اکنون، بدون انشغال ذهن با خاطرات گذشته یا نگرانی‌های آینده. این حالت، همان ذهن آگاهی است که مانع مداخله خاطرات و خطورات ذهنی در لحظه حال می‌شود و فرد را در وضعیت آرامش و تمرکز قرار می‌دهد.

ذهن آگاهی یا حال آگاهی، نافی خواطر و خطورات ذهنی است؛ زیرا هم از ورود خاطرات گذشته جلوگیری می‌کند و هم مانع ورود افکار و نگرانی‌های مربوط به آینده به وضعیت کنونی می‌شود. این فرایند درواقع، راهبردی است که اضطراب‌های ناشی از

تمرکز بر گذشته یا آینده را کاهش می‌دهد و زندگی فرد را بر حال متمرکز می‌سازد. تمرکز بر حال، در نتیجه، موجب کاهش اضطراب، نگرانی و شکایات زبانی می‌گردد و اعضا و جوارح فرد را از بروز رفتارهای ناپسند و خلاف عادت باز می‌دارد؛ بنابراین، این راهبرد نه تنها سبب آرامش روحی می‌شود، بلکه زندگی را در قالب لحظه اکنون و درک واقعی از آن معنا می‌بخشد، و فرد را در مسیر رضایت و صبر واقعی قرار می‌دهد. همان‌گونه که پس از این خواهیم دید، کلید غلبه بر بی‌حوصلگی و ناامیدی، تغییر طرز فکر و تمرکز بر لحظه حال است. به جای اینکه روی چیزهایی که نداریم یا منتظرش هستیم بمانیم، می‌توانیم اینجا و اکنون را در آغوش بگیریم (Kunz, 2002, pp. 118-142).

۷-۵. رضامندی به قضای الهی

در نظریه‌های معنوی، رضایت و خشنودی از قضای الهی یکی از بالاترین مراتب در سطوح صبر تلقی می‌شود. همان‌طور که هر دو متفکر مورد بحث تأکید می‌کنند، صبر بر قضای الهی یعنی پذیرفتن و رضایت‌دادن به مقدرات و تدابیر الهی، جایگاه والایی دارد و به منزله اوج مدارج صبر است. این نوع رضایت، نشان‌دهنده درک عمیق و واقعی نسبت به حکمت و مصلحت‌های الهی است و فرد را در برابر بلایا، دشواری‌ها و سختی‌ها تسلیم و تسلیم‌پذیر می‌سازد.

در مقابل، تسلیم‌شدن در برابر بلیات و دشواری‌ها، که بیشتر به معنای تحمل و صبر در برابر دشواری‌ها است، راهبردی است که بیشتر بر تحمل و ایستادگی تأکید دارد. این نوع تسلیم ممکن است حالت تحمل و کمی بی‌تابی را در فرد تقویت کند و نشان‌دهنده نوعی مقابله منفی با سختی‌ها باشد. اما رضایت به قضای الهی، فراتر از تحمل است؛ این حالت نشان می‌دهد فرد به درک عمیق و درونی رسیده است که هر آنچه خداوند مقدر کرده، خیر و مصلحتی در آن است و در نتیجه، آرامش درونی و آگاهی محیطی انطباقی را در او تقویت می‌کند.

رضایت به قضای الهی، نه تنها به فرد آرامش درونی می‌بخشد، بلکه او را به نوعی انطباق و تطابق با شرایط موجود می‌رساند. این رضایت، نشان‌دهنده تسلیم کامل بر

زمان‌مندی و حکمت الهی است و فرد را از اضطراب و نگرانی‌های بی‌مورد آزاد می‌سازد. در نتیجه، فرد با درک صحیح و عمیق نسبت به وضعیت خود، می‌تواند با آرامش و اعتماد به خداوند، در مسیر زندگی قدم بردارد و از هر تجربه‌ای، چه خوب و چه بد، در راستای رشد معنوی و رضایت الهی بهره‌مند شود.

در مجموع، این مفاهیم، یعنی ذهن آگاهی و رضایت به قضای الهی، دو راهبرد مهم و مکمل در مسیر تعمیق صبر و تقویت آرامش درونی هستند. اولی با تمرکز بر حال و کنترل خواطر ذهنی، اضطراب و نگرانی‌های موقتی را کاهش می‌دهد و دومی با پذیرش حکمت الهی، فرد را در مسیر رضایت و اعتماد کامل قرار می‌دهد، که هر دو در کنار هم، زندگی معنوی و آرام را برای فرد رقم می‌زنند.

۶-۷. خویشتن‌داری (خودکنترلی)

خویشتن‌داری به معنای کنترل و مهار نفس و تمایلات درونی است که در متون دینی و فلسفی بسیار مورد تأکید قرار گرفته است. یکی از منابع مهم در این حوزه، تعریف سدید خواجه عبدالله انصاری است که حبس نفس را به عنوان یک اصل کلیدی در راه رسیدن به کمال معنوی معرفی می‌کند. این مفهوم بر این اساس است که فرد باید در مقابل تمایلات و تکان‌های احساسی و نفسانی‌اش مقاومت کند و آن‌ها را مهار نماید تا بتواند مسیر معنوی خود را طی کند.

در اصطلاحات معاصر، این مفهوم در قالب «حبس نفس»، «ضبط نفس» یا «حفظ نفس» بیان می‌شود. در ادبیات امروزی، این مفاهیم در حوزه معنویت و روان‌شناسی اخلاق به عنوان «خویشتن‌داری» یا «خودکنترلی» شناخته می‌شوند که نشان‌دهنده اهمیت کنترل بر احساسات، واکنش‌ها و تمایلات در مسیر رشد فردی و اخلاقی است (Baumeister, 2011, p. 78).

صبر و خودکنترلی از یکدیگر جدایی‌ناپذیرند و در بسیاری از متون اخلاقی و معنوی، این دو مفهوم در کنار هم مطرح می‌شوند. هنگامی که فرد صبور است، یعنی توانایی دارد در برابر مشکلات، سختی‌ها و انتظارهای طولانی، آرامش و استواری خود

را حفظ کند. در نتیجه، با تمرین خویشتن‌داری، او می‌تواند تکانه‌ها و احساسات ناخواسته‌اش را مهار کند، واکنش‌های لحظه‌ای و تکانشی را کاهش دهد و در عوض، با فکر و خرد پاسخ دهد.

این مهارت نه تنها مانع از واکنش‌های عجولانه و تصمیمات نابجا می‌شود، بلکه فرد را قادر می‌سازد در مسیر اهداف بلندمدت خود قدم بردارد. برای مثال، وقتی انسان در برابر تمایلات زودگذر و جلب رضایت آنی صبر می‌کند، می‌تواند تصمیماتی اتخاذ کند که براساس ارزش‌ها و آرمان‌های بلندمدت باشد، نه تمایلات لحظه‌ای و هوس‌های کوتاه‌مدت.

پرورش خویشتن‌داری به معنای تمرین مستمر در مهار نفس است که در نهایت به پرورش صبر و آرامش می‌انجامد. این ویژگی کمک می‌کند تا فرد در تمامی زمینه‌های زندگی، از جمله روابط فردی، کار، تحصیل و هدف‌گذاری، خود-کنترل داشته باشد. برای نمونه، فردی که در مواجهه با مشکلات و فشارهای زندگی صبور است، احتمالاً به تعهدات و اهداف خود وفادار می‌ماند و از تصمیم‌های عجولانه یا انحرافی دوری می‌کند.

از سوی دیگر، این مهارت در غلبه بر تمایلات زودگذر و احساسات منفی مانند بی‌حوصلگی، سرخوردگی و ناامیدی نقش کلیدی دارد. زیرا این احساسات معمولاً نتیجه انتظار طولانی و ناکامی در رسیدن به خواسته‌ها هستند که می‌توانند مسیر زندگی معنوی فرد را مختل کنند.

۷-۷. غلبه بر بی‌حوصلگی و سرخوردگی ناشی از انتظار

در فرهنگ‌های معنوی و عرفانی، انتظار کشیدن برای رسیدن به هدف‌های والای روحانی یا مصلحت‌های الهی یک وضعیت طبیعی است؛ اما اگر این انتظار طولانی شود و فرد نتواند آن را تحمل کند، ممکن است دچار بی‌حوصلگی، سرخوردگی و ناامیدی گردد.

برخی عارفان، مانند ترابی، انتظار را به «انتظار فرج» تفسیر کرده‌اند که یعنی صبر و

بردباری در مقابل مشکلات و انتظار گشایش و حل مشکلات از سوی خداوند؛ اما امام خمینی علیه السلام بر تفسیر دیگری تأکید می‌کند؛ او انتظار را به «آزادی از قیود» تعبیر می‌کند. این دیدگاه نشان می‌دهد که صبر و انتظار باید به عنوان فرصتی برای آزادسازی روح و کسب آرامش درونی تلقی شوند، نه اینکه فرد در دام بی‌حوصلگی و سرخوردگی بیافتد که مانع از زندگی معنوی و حرکت رو به جلو می‌شود.

فیض کاشانی علیه السلام تأکید می‌کند که انسان باید در مقابل انگیزه‌های دینی و معنوی، از نیروهای درونی خود بهره‌برداری کند و در جنگ میان انگیزه‌های مثبت و منفی، همواره کوشا باشد. او معتقد است که ترک مجاهدت و تسلیم شدن در برابر شهوات، مقام انسان را تنزل می‌دهد و او را به سطح پایین‌تری از موجودات، حتی سطح چهارپایان، می‌رساند.

در نتیجه، پرورش خویش‌داری و صبر، نه فقط راهی برای رسیدن به کمالات فردی است؛ بلکه مقدمه‌ای است برای زندگی معنوی عمیق‌تر، جایی که فرد می‌تواند در برابر دشواری‌ها و آزمایش‌های زندگی، استوار و مقاوم باقی بماند و در مسیر تعالی روحانی گام بردارد.

در مجموع، خویش‌داری به عنوان یک فضیلت اخلاقی و معنوی، ابزار مهمی است که انسان را در مسیر تحقق اهداف بلند، مهار احساسات و واکنش‌های لحظه‌ای، و غلبه بر مشکلات و آزمایش‌ها یاری می‌دهد و زمینه را برای زندگی بهتر و معنوی‌تر فراهم می‌سازد.

نتیجه‌گیری

همان‌گونه که دیدیم فیض کاشانی به پیروی از خواجه عبدالله انصاری، صبر را به معنای حبس نفس از جزع و شکایت می‌گیرد و میان «صبر» و «تقوی» و «حفظ نفس» تفاوت قائل می‌شود. توجه به این نکته نیز بسیار مهم است که از دیدگاه عرفانی فیض کاشانی، صبر یکی از مقامات دین و منزلی از منازل سالکین است. او صبر را به اعتباراتی گوناگون تقسیم و طبقه‌بندی می‌کند. یکی از مهمترین تقسیم‌بندی‌های او که بیشتر با

رویکردی عرفانی - الاهیاتی قابل درک است، تقسیم صبر به چهار دسته است که عبارتند از «صبر بالله»، «صبر فی الله»، «صبر مع الله»، و «صبر عن الله». او همچنین صبر را به اعتبار صابران نیز تقسیم کرده است. فیض کاشانی به تبیین رابطه صبر با ایمان و معرفت نیز پرداخته است. رابطه صبر با ایمان، بیانگر وجه معرفتی صبر است که به ساحات باورها و شناخت‌های فرد صابر مربوط می‌شود. خود فیض به این گرایش دارد که صبر را در همه ساحات معرفتی، حالی و عملی تفسیر کند که با روایت پیامبر خدا ﷺ درباره این همانی ایمان و صبر نیز همخوانی دارد. رابطه صبر با معرفت از نظر فیض کاشانی، به دو عنصر معرفت به گذشته و حالت معطوف به حال وابسته است و در نتیجه آگاهی اکنونی - اینجایی صابر از وضعیت حاضر، عناصری معرفتی هستند که به صبر به مثابه کنترل شناختی نفس و به تعبیر خواجه عبدالله انصاری «حبس النفس» شکل می‌دهند.

امام خمینی با توجه به تفسیری که از تعریف خواجه انصاری کرده و با توجه به تأکیدی که بر خودداری از اظهار شکایت در تعریف مورد نظر خواجه طوسی یافته است، بر دو جنبه اصلی صبر تأکید می‌کند: کراهت باطنی از ناملایمات و خودداری از شکایت و جزع یا اظهار شکایت و جزع. از نگاه ایشان هر چند صبر از دیدگاه عارفان بر معانی گوناگونی از جمله خودداری از شکایات، تحمل ناملایمات، انتظار فرج از خداوند، بازداشتن خویش از تمایلات نفسانی، حبس نفس از دستیابی به تمنایهای ممنوع درون، و ثبات نفس در بلایا و دشواری‌ها، اطلاق شده است که همگی دلالت بر معانی‌ای صریحاً یا ضمناً سلبی و مرتبط با مقوله ترک هستند؛ اما ایشان خود صبر را در معنایی ایجابی و فعلی یعنی «آزادی از قیود نفس» تفسیر می‌کند که در نوع خود هم برداشتی بدیع است و هم در عین حال نشان‌دهنده عمق و گستردگی مفهوم صبر در زندگی فردی و اجتماعی انسان‌هاست. امام خمینی نیز به بیان رابطه صبر و ایمان پرداخته و با استناد به حدیث امام سجاد علیه السلام مبنی بر این که «الصَّبْرُ مِنَ الْإِيْمَانِ بِمَنْزِلَةِ الرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ؛ وَ لَا إِيْمَانَ لِمَنْ لَا صَبْرَ لَهُ»، زبان شاکی و جزع‌کننده را ترجمان کفران نعمت و او را از دایره ایمان خارج می‌بیند. ایشان نیز مانند فیض کاشانی صبر را به اعتبارات گوناگون از جمله به اعتبار مقام صابران تقسیم می‌کند. امام خمینی همچنین تأثیرات

روانی و معنوی صبر از چشم اندازهای فطری، سلوکی و تربیتی را بیان می‌کند. از مفاد دو دیدگاه، می‌توان روش‌ها و تکنیک‌هایی خاص را به‌مثابه راهبردهای معنوی صبر استخراج کرد و ازجمله آنها می‌توان از ایمان، حس تسلیم‌شدن، شکرگزاری، ذهن‌آگاهی، رضامندی به قضای الهی، خویش‌داری (خودکنترلی) و غلبه بر بی‌حوصلگی و سرخوردگی ناشی از انتظار حل مسئله، یاد کرد.

فهرست منابع

* قرآن کریم

افراسیاب پور، علی اکبر. (۱۳۹۱). بررسی «صبر» از دیدگاه امام خمینی علیه السلام. متین، ۱۴ (۵۴)، صص ۱-۱۸.

انصاری، خواجه عبدالله. (۱۳۸۹). مجموعه رسائل فارسی (مصحح: محمدرور مولایی). تهران: انتشارات توس.

انصاری، عبدالله. (۱۴۱۷ق). منازل السائرین (اعداد و تقدیم: علی الشیروانی). تهران: اندیشه ناب. الراغب الأصفهانی، حسین بن محمد بن مفضل. (۱۴۰۴ق). المفردات فی غریب القرآن. قم: دفتر نشر الكتاب.

السراج الطوسی، ابو نصر. (۱۹۱۴م). اللمع فی التصوف (المصحح: رنولد آلن نیکلسون). لیدن: مطبعة بریل.

ترابی، سید محمد. (۱۳۷۱). مثنوی های عرفانی امیر حسینی هروی. تهران: دانشگاه تهران.

خمینی، سید روح الله. (۱۳۶۹). سر الصلاة. تهران: نشر عروج.

خمینی، سید روح الله. (۱۳۷۷). شرح حدیث جنود عقل و جهل. تهران: نشر عروج.

خمینی، سید روح الله. (۱۳۹۲). شرح چهل حدیث. تهران: نشر عروج.

ربیع، اکرم. (۱۳۹۰). صبر و ورع در عرفان اسلامی تا پایان قرن هفتم (استاد راهنما: عبدالحسین طریق، استاد مشاور: سید محمد بنی هاشمی). پایان نامه دکتری. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی.

زاهدی، زین الدین جعفر. (۱۳۴۷). ماه کنعان. مشهد: دانشگاه مشهد.

سجادی، سید جعفر. (۱۳۹۳). فرهنگ اصطلاحات و تعبیرات عرفانی. تهران: طهوری.

طوسی، نصیر الدین محمد. (۱۳۷۳). اوصاف الأشراف (مصحح: سید مهدی شمس الدین). تهران: سازمان چاپ و انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.

- فیض کاشانی، ملامحسن. (۱۳۷۹). المحجة البيضاء فی تهذیب الاحیاء (مترجم: محمدصادق عارف، ج ۷). مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی.
- فیض کاشانی، ملامحسن. (۱۳۹۰). الحقایق فی محاسن الاخلاق (مترجم: حمیدرضا صادقی). قم: آیت اشراق.
- کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۳۸۸ق). الاصول من الکافی. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- نراقی، ملا احمد. (۱۳۶۲). معراج السعادة. تهران: رشیدی.
- Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). *Willpower: Rediscovering the greatest human strength*. Penguin Press.
- Kunz, G. (2002). Simplicity, humility, patience. In E. E. Gantt & R. N. Williams (Eds.), *Psychology for the other: Levinas, ethics and the practice of psychology*, pp. 118–142. Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.
- Schnitker, Sarah A., Benjamin Houlberg, William Dyrness, and Nanyamka Redmond. (2017). "Theological Seminary The Virtue of Patience, Spirituality, and Suffering: Integrating Lessons From Positive Psychology, Psychology of Religion, and Christian Theology", *Psychology of Religion and Spirituality, American Psychological Association*, 9(3), pp. 264–275.