

# مبانی و روش‌های فلسفی تحمل در برابر تنش‌های اجتماعی از منظر نهج البلاغه<sup>۱</sup>

حفیظاله فولادی‌وندا<sup>۲</sup>

حسن احسانی (نویسنده مسئول)<sup>۳</sup>

## چکیده

زندگی اجتماعی بر مدار رفق و مدارا، و بر مبنای بهره‌گیری از عقل و خرد، موجب تداوم زیست مسالمت‌آمیز در جامعه است؛ ولی ضعف خرد، نابسامانی‌ها و اختلاف سلیق، از عوامل رفتار ناخوشایند در تعامل‌های اجتماعی است. اگر آحاد جامعه تحمل تنش به‌وجودآمده را نداشته باشند و پاسخ خود را به جهت احساسات هیجانی، با جنگ و جدل نشان دهند، رشد جامعه را متوقف، و جامعه را از آثار مثبت بردباری دور می‌سازند. از سویی دیگر، در این زمینه گزاره‌های متعددی در نهج‌البلاغه وجود دارد. بنابراین در این مقاله، پاسخ این سؤال را که مبنای و روش‌های افزایش تحمل در برابر تنش‌های اجتماعی چیست، با روش توصیفی تحلیلی، و جست‌وجوی واژه اصلی موضوع و الفاظ مرتبط بررسی، و مبنای آن را در هستی‌شناختی (خداشناختی، دنیاشناختی، آخرت‌شناختی) و انسان‌شناختی (تعقل، اختیار، اختلاف سلائق، تربیت‌پذیری و...) مطرح کردیم. نتایجی که به دست آمد، این است که می‌توان با راهکارهای «یاد خدا و قیامت»، «زهدورزی»، «مثبت‌اندیشی»، «هماندسازی»، و... آستانه تحمل را در برابر مشکلات و گرفتاری‌ها افزایش داد. گفتنی است که تحمل، هنگامی در خور تحسین است که در تعارض با نهی از منکر نباشد.

**واژه‌های کلیدی:** مبنای بردباری، تحمل، تنش اجتماعی، امام علی علیه السلام، نهج‌البلاغه.

۱. تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۴/۱۹ ؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۸/۲

۲. هیئت علمی گروه جامعه‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه؛ hfooladi110@gmail.com

۳. دانشجوی دکتری دانشگاه علوم قرآن و حدیث؛ hassanerdim@yahoo.com

## ۱. طرح مسئله

بینش‌های متفاوت انسان در زندگی اجتماعی، جدا از آثار سودمند آن، ممکن است منجر به رفتارهای ناخوشایندی در تعامل‌های اجتماعی گردد. در این بین واکنش بی‌صبرانه فرد مقابل، سبب شعله‌ور شدن دامنه تنش می‌گردد. لذا شایسته است موقع پریشان‌خاطری، آستانه تحمل را افزایش داد تا از آسیب‌های واکنش تنش‌زا جلوگیری کرد. این مهم را خداوند متعال در توصیف بندگان شایسته خود، چنین فرمود: «هنگامی که نادانان، آنان را طرف خطاب قرار می‌دهند، [در پاسخشان] سخنانی مسالمت‌آمیز می‌گویند»<sup>۱</sup> امیرالمؤمنین، علی علیه السلام همین معنی را به نظم درآورده و فرموده است:

و ذی سَفَه یُخَاطِبُنِی بِجَهْلٍ فَأَكْرَهُ أَنْ أَكُونَ لَهُ مُجِيبًا  
یَزِيدُ سَفَاهَةً وَ أَزِيدُ جِلْمًا كَعُودٍ زَادَ بِالْأَحْرَاقِ طِيبًا

«فرد نادان با جهالت با من رفتار می‌کند؛ ولی من اگر اه دارم جوابش را دهم.

او نادانی را می‌افزاید و من بردباری را؛ همچون عودی که با آتش گرفتن عطرش را زیاده‌تر می‌کند»<sup>۲</sup>.  
به همین جهت شایسته است فرهنگ بردباری و صبوری در برابر رفتارهای ناصواب دیگران، ترویج شود تا هر فردی به اندازه خود در تعامل‌های اجتماعی، زمینه‌ساز کاهش تنش و افزایش تعامل‌های مثبت گردد. البته تحمل هنگامی در خور تحسین است که منجر به ترک امر به معروف و نهی از منکر نشود؛<sup>۳</sup> چراکه تحمل، همچون بسیاری از مقولات اخلاقی، به صورت مطلق پسندیده نیست؛ بلکه در مواردی، برخورد سزاوارانه و متناسب با اقتضائات رفتاری دیگری که از طریق تحمل و بردباری، منجر به سوءاستفاده و عدم اصلاح دیگری می‌شود، عین خردورزی و بلکه نوعی ضرورت است. لذا امام علی علیه السلام هم در مواردی که تحمل را برابر با محرومیت ستم‌دیدگان،<sup>۴</sup> یا رفتاری را موجب آسیب جدی به دین می‌دید، این‌گونه نبود که بخواهد صرفاً با تحمل و مدارا عمل کند؛ به تعبیر عنوان رسا و گویای کتاب شهید مطهری، امیرالمؤمنین علیه السلام هم جاذبه داشت و هم دافعه؛ چراکه در مواردی وظیفه عموم مردم، به‌ویژه مسئولان جامعه و ترویج‌دهندگان دین، ایستادگی در برابر مظاهر ستم و اجحاف در حق دیگران است. بنابراین تحمل تنش و «ترک سختگیری، مفهومی مجامله‌کاری نیست، بلکه باید رهبران

۱. «إِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا» (فرقان: ۶۳).

۲. دیوان امیرالمؤمنین الامام علی بن ابی طالب علیه السلام. قافیة الباء، ص ۲۳.

۳. لَا يَقِيمُ أَمْرَ اللَّهِ سُبْحَانَهُ إِلَّا مَنْ لَا يَصَانِعُ؛ «امر خدا را برپا نمی‌دارد مگر کسی که اهل سازش نباشد» (نهج البلاغه، حکمت ۱۱۰).

۴. اما و الذی فلق الحبّة و برا التّسمّة لو لا حضور الحاضر و قیام الحجّة بوجود الناصر و ما اخذ الله علی العلماء ان لا یقاؤوا علی کفّة ظالم و لا سغب مظلوم لأقیمت حبّلتها علی غاربها؛ «هان ای مردم، سوگند به آن خدایی که دانه را شکافت و ارواح انسانی را آفرید، اگر آمادگی بیعت کنندگانم را نمی‌دیدم و اگر حجت خداوندی به وجود یار و یاور برای من تمام نشده بود و اگر پروردگار عالم هستی، تعهدی از دانایان برای تحمل نکردن تعدی ستمکاران و محرومیت ستم‌دیدگان نگرفته بود، افسار این خلافت را به گردنش می‌انداختم و رهاش می‌کردم» (نهج البلاغه، خطبه ۳).



و مبلغان، همه حقایق را بگویند و مردم را به‌سوی حق دعوت کنند». (مکارم، ۱۳۷۳، ج ۷ ص ۶۲) با توجه به آنچه بیان شد، شایسته است به دنبال پاسخ این سؤال باشیم که چه روش‌هایی جهت افزایش تحمل در برابر تنش‌های اجتماعی در نهج البلاغه وجود دارد؟

### ۱-۱. مفهوم‌شناسی

- **تحمل:** تحمل در فارسی به معنی «برتافتن»، «تاب داشتن»، «قبول رنج» (معین، ۱۳۸۲، ج ۱، ص ۷۳۴). «بردباری کردن» و «طاقة آوردن» (عمید، ۱۳۶۳، ص ۳۷۹) آمده است. در عربی از «ح، م، ل» اخذ شده که در اصل به معنی کم کردن چیزی آمده است و به آنچه در شکم یا بالای درخت باشد، حمل اطلاق شده (ابن فارس، ۱۴۰۴، ج ۲، ص ۱۰۶) و در *النهجیه*، تحمل به چیزی که شخص آن را از دیگری به دوش می‌کشد، تعریف شده است. (ابن اثیر، ۱۹۶۳، ج ۱، ص ۴۴۲) البته تحمل در ادبیات عرب، غیر از باب تفعّل (تحمل)، در باب افتعال (احتمال) هم کاربرد دارد و به معنی تحمل کردن آمده است. (ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۱۱، ص ۴۶۰) به لحاظ خانواده حدیثی، تعداد این واژه و مواردی که معنای تحمل یا معنای نزدیک به آن داشته باشد، «در نهج البلاغه ۵۴ متن است. احادیث صبر ۲۷ متن، حلم ۱۱ حدیث، تحمل ۸ روایت، بردباری ۷ سخن و سعه صدر ۱ کلام است» (ارزانی و ربانی، ۱۳۹۴، ص ۴۲).

- **تنش:** تنش، به پیچیدگی در روابط یا دشمنی عنان گسیخته میان دو گروه یا دولت اطلاق می‌شود (صدری افشار، ۱۳۸۲، ص ۳۹۷) و منظور از آن، بروز رفتار ناخوشایندی است که در روابط اجتماعی، منجر به ناآرامی طرف مقابل می‌گردد و زمینه ستیز را در صورت تاب نیاوردن مخاطب فراهم می‌سازد.

### ۱-۲. ضرورت تحقیق

وقتی در اجتماع، افرادی به علل مختلف، برخورد ناخوشایند انجام دهند و دیگران هم به جهت کم‌تحملی، واکنشی تنش‌زا بروز دهند، باعث بیشتر شدن دامنه درگیری می‌گردد؛ به‌ویژه در عصر حاضر که شاهد نزاع‌های خیابانی و افزایش جرم و جنایت هستیم. بنابراین لازم است راهکارهایی جهت تقویت تحمل در برابر رفتارهای نابخردانه ارائه شود تا منجر به کاهش نزاع و افزایش تعامل سازنده شود و جامعه را به سوی جامعه سالم‌تر حرکت دهد؛ چراکه «همه پیروزمندان حیات معقول در تاریخ، مردمی شکیبیا و متحمل در برابر شداید بوده‌اند» (جعفری، ۱۳۸۵، ج ۲۰، ص ۶۵۱۵). لذا مؤلف مقاله بنا بر این ضرورت، درصدد است با توجه به مبانی تحمل، راهکارهایی برای افزایش تحمل در تعامل‌های اجتماعی از منظر نهج البلاغه استخراج کند و پیشنهاد دهد.

۱. مانند این حدیث: *يَا حَيْمَلِ الْمُؤْنِ يَجِبُ السُّؤْدُ*. تحمل رنج و خرج دیگران سروری به همراه می‌آورد (نهج البلاغه، حکمت ۲۲۴).

## ۱-۳. پیشینه پژوهش

پژوهش‌هایی همسو با این تحقیق انجام شده که مهم‌ترین آنها عبارت‌اند از:

- نصر اصفهانی (۱۳۹۱) در مقاله‌ای با عنوان «بررسی تحمل و مدارا در رهبری سازمان با تأکید بر دیدگاه نهج‌البلاغه»، با هدف بررسی مفهوم تحمل و مدارا و نقش آن در رهبری سازمان، و نیز تعیین شاخص‌های تحمل و مدارا از منظر آموزه‌های دینی، به‌ویژه نهج‌البلاغه، همچنین با نگاهی به دیدگاه برخی اندیشمندان غربی و با تمرکز بر تحلیل تحمل در مدیریت و رهبری سازمانی، به تحقیق پرداخته است.

- ارزانی و ربانی (۱۳۹۴) در مقاله «تبیین و تحلیل روایی فضیلت اخلاقی صبر در نهج‌البلاغه» به لحاظ معنای وضعی، مفهوم اخلاقی و معنای عرفی متداول از زمان امیرالمؤمنین علیه السلام تا عصر حاضر، با نگرشی فراگیر و با دو دامنه روایی و کتاب‌شناختی، به بررسی و تحلیل فضیلت صبر در چهار شرح کتاب نهج‌البلاغه (پیام امام، فی ظلال نهج‌البلاغه، ابن میثم و شرح علامه جعفری) پرداخته‌اند و با تشکیل خانواده حدیثی، عام و خاص صبر را تبیین، و مصادیق کاربردی آن را ذکر کرده‌اند. باین‌همه درباره مبانی و راه‌های افزایش صبر، نکته‌ای مطرح نکرده‌اند.

- مروتی (۱۳۸۵) در مقاله‌ای با عنوان «مبانی نظری مدارا در قرآن کریم و سنت معصومین علیهم السلام»، با تأکید بر اهمیت این موضوع در جامعه امروز، به تعریف مدارا و تفاوت آن با مداخله پرداخته و سپس مبانی نظری مدارا را از منظر قرآن کریم و روایات معصومین علیهم السلام در عرصه‌های مختلف تبیین کرده است. با توجه به محتوای پژوهش‌های مذکور، تفاوت این تحقیق با آنها را می‌توان در این مطلب دانست که هیچ‌یک از آنها در زمینه مبانی تحمل در برابر تنش‌های اجتماعی و روش‌های افزایش آن از منظر نهج‌البلاغه، بحثی منسجم نکرده‌اند. از این جهت تلاش شد در این مقاله، این مهم بررسی و تبیین شود.

## ۲. مبانی تحمل

## ۱-۲. هستی‌شناختی

## ۱-۱-۲. خداشناختی

جهان دارای آفریدگاری بی‌همتا<sup>۱</sup>، بی‌منازع<sup>۲</sup>، حکیم<sup>۳</sup> و بردبار<sup>۴</sup> است که چشم‌ها آشکارا او را نبینند،

۱. لا اله الا الله وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ؛ «معبودی جز خدای یکتا که شریکی ندارد، وجود ندارد» (نهج‌البلاغه، خطبه ۲). اِعْلَمْ يَا بُيَّيَّ أَنَّهُ لَوْ كَانَ لِرَبِّكَ شَرِيكَ لَأَتَتْكَ رَسُلُهُ وَ لَرَأَيْتَ آتَاكَ مُلْكَهُ وَ سُلْطَانَهُ؛ «پسرم بدان که اگر پروردگارت شریکی داشت، فرستادگانش به‌سویت می‌آمدند و آثار ملک و پادشاهی او را مشاهده می‌کردی» (همان، نامه ۳۱).

۲. جَعَلَ اللَّعْنَةَ عَلَيَّ مَنْ نَارَعَهُ فِيهِمَا مِنْ عِبَادِهِ؛ «خداوند بر هر بنده‌ای که در این دو وصف (عزت و بزرگی) با او ستیز کند، لعنت فرستاد» (همان، خطبه ۱۹۲).

۳. مُنْشِئِهِمْ بِحُكْمِهِ؛ «به حکمت خویش، آفریدگان را پدید آورد» (همان، خطبه ۱۹۱).

۴. يَعْفُو بِحِلْمٍ؛ «(خداوند) از سر بردباری می‌بخشاید» (همان، خطبه ۱۶۰).



ولکن دل‌ها به حقیقت‌های ایمان درکش کنند.<sup>۱</sup> او با قدرت خود، پدیده‌ها را خلق نمود<sup>۲</sup> و نشانه‌های سلطنت و عظمت خویش را آن‌چنان آشکار ساخت که دیده‌ها را از شگفتی‌های قدرت‌ش به حیرت آورد.<sup>۳</sup> با این همه، شکوهی که از ملکوت او می‌نگریم، در برابر آنچه از قدرت‌ش از ما پنهان است، ناچیز است.<sup>۴</sup> او به هرچه در دل‌هاست و هرچه که چشمان، دزدیده در آن نگرند، آگاه است.<sup>۵</sup> لذا همو، شاهدی است که با بردباری و بلکه با گذشت خود، به رفتارهای نیک و نافرمانی‌های ما نظر کرده و البته حکم خواهد راند.<sup>۶</sup>

## ۲-۱-۲. دنیاشناختی

دنیا جایگاه آزمایش، تکثیر<sup>۷</sup> و عبرت‌انسان<sup>۸</sup> و دارای زر و زیور<sup>۹</sup> است؛ به طوری که شنیدنش شگفت‌آورتر از دیدنش می‌باشد<sup>۱۰</sup> و لذا کسی را که به دیده عبرت به آن نگرست، بینا کرد و کسی را که به چشم خریداری به آن نظر دوخت، نابینا کرد.<sup>۱۱</sup> دنیا با ناخوشی پیوند خورده است؛ به طوری که «از اندوهش امان نتوان یافت»؛<sup>۱۲</sup> چراکه «خدای سبحان، دنیا را برای آخرت که پس از آن می‌آید، آفریده است و مردمش را می‌آزماید تا معلوم شود کدام‌یک به عمل، نیکوترند»؛<sup>۱۳</sup> و این همان قول خدای عزیز

۱. لَا تَدْرِكُهُ الْغُيُوبُ بِمُشَاهَدَةِ الْعِيَانِ وَ لَكِنْ تَدْرِكُهُ الْقُلُوبُ بِحَقَائِقِ الْإِيمَانِ (همان، خطبه ۱۷۹).

۲. فَطَرَ الْخَلَائِقَ بَقْدَرَتِهِ؛ «آفریدگان را به قدرت‌ش بیافرید» (همان، خطبه ۱).

۳. الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَظْهَرَ مِنْ آثَارِ سُلْطَانِهِ، وَ جَلَالَ كِبْرِيَايِهِ، مَا حَيْرَ مَقَلَّ الْغُيُوبِ مِنْ عَجَائِبِ قُدْرَتِهِ؛ «ستایش خداوندی را که آثار سلطنت و جلال و بزرگی خود را آشکار ساخت؛ به گونه‌ای که دیدگان را از شگفتی‌های قدرت‌ش حیران ساخت» (همان، خطبه ۱۹۵).

۴. وَ مَا أَهْوَلُ مَا نَرَى مِنْ مَلَكُوتِكَ، وَ مَا أَحْقَرُ ذَلِكَ فِيمَا غَابَ عَنَّا مِنْ سُلْطَانِكَ؛ «چه شکوهمند است آنچه از ملکوت تو می‌نگریم و چه ناچیز است آنچه دیده می‌شود در برابر آنچه از سلطنت تو از ما پنهان است» (همان، خطبه ۱۰۹).

۵. الْعَالَمُ بِمَا تُكِنُّ الصُّدُورُ، وَ مَا تَخُونُ الْغُيُوبُ (همان، خطبه ۱۳۲).

۶. اتَّقُوا مَعَاصِيَ اللَّهِ فِي الْخَلُوتِ، فَإِنَّ الشَّاهِدَ هُوَ الْحَاكِمُ؛ «از نافرمانی‌های خدای در جای نهمان بترسید؛ زیرا آن که شاهد اعمال است، همو داوری کند» (همان، حکمت ۳۲۴).

۷. فَاهْبِطْهُ إِلَى دَارِ الْبَلِيَّةِ، وَ تَنَاسَلِ الدَّرِيَّةِ؛ «او (حضرت آدم علیه السلام) را به [این دنیا که] جایگاه آزمایش و تکثیر فرزندان [است]، فرود آورد» (همان، خطبه ۱).

۸. إِنَّ الدُّنْيَا دَارُ فَنَاءٍ وَ عَنَاءٍ وَ غَيْرٍ وَ عِبْرٍ؛ «دنیا سرای فنا و رنج و دگرگونی‌ها و عبرت‌هاست» (همان، خطبه ۱۱۴).

۹. لَكِنَّهُمْ حَلِيَّتِ الدُّنْيَا فِي أَعْيُنِهِمْ وَ رَاقِبِهِمْ زَبْرُجُهَا؛ «ولی دنیا در چشم آنان (دشمنان امام علی علیه السلام) زیبا جلوه کرد و زر و زیورش آنان را فریفت» (همان، خطبه ۳).

۱۰. كُلُّ شَيْءٍ مِنَ الدُّنْيَا سَمَاعُهُ أَعْظَمُ مِنْ عِيَانِهِ؛ «هر چیزی از دنیا، شنیدنش بزرگ‌تر از دیدنش می‌باشد» (همان، خطبه ۱۱۴).

۱۱. مَنْ أَبْصَرَ بِهَا بَصْرَتَهُ وَ مَنْ أَبْصَرَ إِلَيْهَا أَعْمَتَهُ (همان، خطبه ۸۲).

۱۲. وَ لَا تُؤْمِنُ فِجَعَتُهَا؛ «اندوه دنیا ناگزیر سراغ آدمی آید» (همان، خطبه ۱۱۱).

۱۳. فَإِنَّ اللَّهَ سُبْحَانَهُ قَدْ جَعَلَ الدُّنْيَا لِمَا بَعْدَهَا، وَ ابْتَلَى فِيهَا أَهْلَهَا، لِيَعْلَمَ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا (همان، نامه ۵۵).



است که فرمود: «و مسلماً شما را [در زندگی دنیا] به چیزی از ترس و گرسنگی و زیان مالی و جانی و کاهش محصولات می‌آزمایم و صابران را نوید [به پیروزی] بده!»<sup>۱</sup>.  
 بر این مبنا اجتناب‌پذیری از همه ناخوشی‌ها، از جمله تنش‌های اجتماعی، بعید به نظر می‌آید و لذا بهترین واکنش در برابر پریشانی، تحمل و به تعبیر آیه شریف، صبوری است که بر آن، مزده داده شده است؛ زیرا بدون شکیبایی بر ناگواری‌ها، زندگی، ناخوشایند خواهد شد.<sup>۲</sup> البته جنبه خوشایند دنیا آنجاست که دار فناست، نه بقا؛ و دلنشین‌تر آنکه مسجد و محل تجارت<sup>۳</sup> برای دوستان خداست و تلخی آن، شیرینی آخرت می‌باشد.<sup>۴</sup>

### ۲-۱-۳. آخرت‌شناختی

آخرت سرای بازگشتی است<sup>۵</sup> که با دیدن دنیا اثبات‌شدنی،<sup>۶</sup> ولی با دوستی دنیا در تضاد است.<sup>۷</sup> لذا دل‌بریدگان از دنیا آهنگ نعمت‌های آخرتی کردند؛<sup>۸</sup> که فریب‌خورده‌ای که به بالاترین پیروزی دنیا رسیده، هرگز به پایه کسی که پایین‌ترین سهم از آخرت را یافته، نرسیده است؛<sup>۹</sup> زیرا دیدن نعمت‌های آخرت، بالاتر از شنیدنش می‌باشد<sup>۱۰</sup> و نعمت‌های دنیا در مقابل آن ناچیز<sup>۱۱</sup> است؛ و از آن سو عذاب

۱. «و لَنْبَلُونَكُمْ بِشَىءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَ الْجُوعِ وَ نَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَ الْأَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ وَ بَشِّرِ الصَّابِرِينَ» (بقره: ۱۵۵).

۲. أَغْضِ عَلَى الْقَدَىٰ وَ إِلَّا لَمْ تَرْضَ أَبَدًا؛ «سختی‌های روزگار را تحمل کن؛ وگرنه هرگز خوشنود نخواهی شد» (نهج‌البلاغه، حکمت ۲۱۳).

۳. إِنَّ الدُّنْيَا... مَسْجِدٌ أَحْبَبَاءِ اللَّهِ... وَ مَثَجِرٌ أَوْلِيَاءِ اللَّهِ؛ «همانا دنیا مسجد دوستان خدا، و تجارتخانه اولیای حق است» (همان، حکمت ۳۱).

۴. مَرَاةُ الدُّنْيَا حَلَاوَةُ الْآخِرَةِ (همان، حکمت ۲۵۱).

۵. إِلَيْكَ مَصِيرٌ كُلِّ نَسَمَةٍ؛ «بازگشت هر انسانی به سوی توست» (همان، خطبه ۱۰۹).

۶. عَجِبْتُ لِمَنْ أَنْكَرَ النَّشْأَةَ الْآخِرَىٰ وَ هُوَ يَرَى النَّشْأَةَ الْأُولَىٰ؛ «درشگفتم از کسی که وجود آخرت را انکار می‌کند و حال آنکه وجود دنیا را می‌بیند» (همان، حکمت ۱۲۶).

۷. إِنَّ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةَ عَدُوَانِ مُتَقَاتَانِ وَ سَبِيلَانِ مُخْتَلِفَانِ، فَمَنْ أَحَبَّ الدُّنْيَا وَ تَوَلَّاهَا أَبْغَضَ الْآخِرَةَ وَ عَادَاهَا؛ «دنیا و آخرت، دو دشمن ناهمگون‌اند و دو راه گونه‌گون. هرکه دنیا را دوست بدارد، آخرت را دشمن داشته است» (همان، حکمت ۱۰۳).

۸. فَأَمَّا مَنْزِلًا حَصِيْبًا وَ جَنَابًا مَرِيْعًا، فَاحْتَمَلُوا وَ عَثَاءَ الطَّرِيقِ، وَ فِرَاقَ الصَّدِيقِ؛ «آهنگ آن کردند که به جای پرنعمت و سرسبز و خرم و پر آب و گیاه بروند» (همان، نامه ۳۱).

۹. مَا الْمَعْرُورُ الَّذِي ظَفِرَ مِنَ الدُّنْيَا بِأَعْلَىٰ هِمَّتِهِ كَالْآخِرِ الَّذِي ظَفِرَ مِنَ الْآخِرَةِ بِأَدْنَىٰ سَهْمَتِهِ (همان، حکمت ۳۷۰).

۱۰. كُلُّ شَيْءٍ مِّنَ الْآخِرَةِ عِيَانُهُ أَعْظَمُ مِنْ سَمَاعِهِ؛ «هر چیزی از آخرت، دیدنش بزرگ‌تر از شنیدنش می‌باشد» (همان، خطبه ۱۱۴).

۱۱. مَا أَسْتَعِ نِعْمَكَ فِي الدُّنْيَا، وَ مَا أَصْغَرَهَا فِي نِعَمِ الْآخِرَةِ؛ «نعمت‌هایت در این دنیا چقدر فراوان است و در برابر نعمت‌های آخرت چه اندک است» (همان، خطبه ۱۰۹).



آخرت شدید،<sup>۱</sup> و سختی‌های این جهان در برابر آن آسان می‌باشد.<sup>۲</sup> لذت‌ها و عذاب‌هایی که حاصل اعمال صالح همچون تحمل و رفتار ناپسند<sup>۳</sup> مثل ستیزه‌جویی است و شگفت‌آور آنکه کردارها در برابر دیدگان انجام‌دهنده حاضر می‌گردد.<sup>۴</sup>

## ۲-۲. انسان‌شناختی

انسان در نهج‌البلاغه موجودی ذی‌شعور،<sup>۵</sup> مرکب از جسم و روح<sup>۶</sup>، دارای اختیار<sup>۷</sup>، تربیت‌پذیر<sup>۸</sup>، کمال‌گرا<sup>۹</sup>، دارای طبیعت‌های مختلف<sup>۱۰</sup>، ضعیف<sup>۱۱</sup> و دنیادوست<sup>۱۲</sup> توصیف شده و معیار برتری او فقط

۱. اُنذَرْتُمْ بَيْنَ يَدَيِ عَذَابٍ شَدِيدٍ؛ «شما را از عذاب شدید در پیش رو می‌ترسانم» (همان، خطبه ۸۶).
۲. مَوَاتَاتِ الدُّنْيَا أَهْوَنَ عَلَيَّ مِنْ مَوَاتَاتِ الْآخِرَةِ؛ «جنگ با آنان را از عذاب خدا آسان‌تر یافتم که رنج‌های این جهانی، تحمل‌پذیرتر از عذاب‌های آن جهانی است» (همان، خطبه ۵۴).
۳. العمل الصالح حرث الآخرة؛ «عمل صالح بهره آخرت است» (همان، خطبه ۲۳).
۴. أَعْمَالُ الْعِبَادِ فِي عَاجِلِهِمْ نُصِبُ أَعْيُنِهِمْ فِي آجَالِهِمْ؛ «اعمال بندگان در این جهان، مقابل چشم آنهاست در آن جهان» (همان، حکمت ۷).
۵. فَاتَّقُوا اللَّهَ عِبَادَ اللَّهِ تَقِيَةً ذِي لُبٍّ سَعَلَ التَّفَكُّرُ قَلْبَهُ؛ «ای بندگان خدا تقوای الهی پیشه کنید؛ تقوای خردمندی که اندیشه و تفکر، دلش را مشغول کرده است» (همان، خطبه ۸۳).
۶. خَرَجَتِ الرُّوحُ مِنْ جَسَدِهِ؛ «[به هنگام جان دادن] روح از پیکر او (محتضر) بیرون می‌رود» (همان، خطبه ۱۰۹).
۷. الْآنَ عِبَادَ اللَّهِ... مَهْلُ التَّقِيَةِ وَ ائْتَابِ الْمَسِيَةِ؛ «ای بندگان خدا، اکنون [را دریابید و به کار بپردازید] که... مهلت زیستن و اراده و اختیار باقی است» (همان، خطبه ۸۳).
۸. فَبَادِرْتُكَ بِالْأَدَبِ قَبْلَ أَنْ يَفْسُقَ قَلْبُكَ، وَ يَسْتَعْلِلَ لُبُّكَ؛ «من نیز پیش از آنکه دلت سخت شود و خردت [به امور دنیا] مشغول شود، به ادب‌آموزی‌ات پرداختم» (همان، نامه ۳۱).
۹. مَثُومًا لَا يَشْبَعَانِ؛ طَالِبٌ عِلْمٍ وَ طَالِبٌ دُنْيَا؛ «دو گرسنه‌اند که هیچ‌گاه سیر نشوند: طالب علم و طالب دنیا» (همان، حکمت ۴۵۷).
۱۰. مَعْجُونًا بِطَبِئَةِ الْأَلْوَانِ الْمُخْتَلِفَةِ، وَالْأَشْبَاهِ الْمُؤْتَلِفَةِ، وَالْأَصْدَادِ الْمُتَعَادِيَةِ وَالْأَخْلَاطِ الْمُتَبَايِنَةِ، مِنَ الْحَرِّ وَالْبُرْدِ، وَالْبَلَهِّ وَالْجُمُودِ؛ «معجونی سرشته از رنگ‌های گونه‌گون؛ برخی همانند یکدیگر و برخی مخالف و ضد یکدیگر؛ چون گرمی و سردی، تری و خشکی (واندوه و شادمانی)» (همان، خطبه ۱).
۱۱. اللَّهُ يَخْلُقُ الْأَبْدَانَ، وَ يَجِدُّدُ الْأَمَانَ، وَ يَقْرُبُ الْمُنِيَةَ، وَ يَبَاعِدُ الْأُمْنِيَةَ، مَنْ ظَفَرَ بِهِ نَصَبٍ، وَ مَنْ فَاتَهُ تَعَبٌ؛ «روزگار بدن‌ها را فرسوده سازد و آرزوها را تازه گرداند و مرگ را نزدیک، و امیدها را دور کند. هرکه بر آن ظفر یابد، به رنج افتد و هرکه از دستش بدهد، سختی کشد» (همان، حکمت ۷۲). فَكُلُّ تَقْصِيرٍ بِهِ مُضِرٌّ وَ كُلُّ إِفْرَاطٍ لَهُ مُفْسِدٌ؛ «اگر در کاری کوتاه آید، زیان اوست و اگر از حد گذراند، مایه فسادش باشد» (همان، حکمت ۱۰۸).
۱۲. النَّاسُ أَبْنَاءُ الدُّنْيَا، وَ لَا يَلَامُ الرَّجُلَ عَلَيَّ حُبُّ أُمِّهِ؛ «مردم، فرزندان دنیا هستند و آدمی را به‌سبب دوست داشتن مادرش سرزنش نمی‌کنند» (همان، حکمت ۳۰۳). يَنَامُ الرَّجُلُ عَلَيَّ الْكُلِّ، وَ لَا يَنَامُ عَلَيَّ الْحَرَبِ؛ «مردی که فرزندش را کشته‌اند، به خواب تواند رفت؛ ولی مردی که مالش را برده‌اند، خواب به چشمش نرود» (همان، حکمت ۳۰۷).



به نیکویی انجام کارش ترسیم شده است؛<sup>۱</sup> چراکه انسان‌ها اگر هم‌کیش یکدیگر نباشند، در خلقت یکسان‌اند.<sup>۲</sup> از طرفی به جهت اختیار و سلايق گوناگون، رفتارهای پریشان‌کننده از او بعيد نیست؛ گرچه به‌لحاظ اتصافش به کمال‌گرایی و تعقل، می‌طلبد که در برابر آن، واکنش شکیبانه داشته باشد.

### ۳. روش‌های افزایش تحمل

قبل از بیان روش‌ها ذکر سه نکته لازم است:

۱. تأثیر هر روشی جهت افزایش شکیبایی در برابر تنش‌ها یکسان نیست؛ لذا توقعی نیست که تأثیر آنها برای همه به یک اندازه و یکسان باشد؛
۲. بسیاری از راهکارهای ارائه‌شده، به جهت اطلاق گزاره‌ها عمومی است و می‌تواند جهت توانمندی در برابر هر سختی و مشکلی، کاربرد داشته باشد؛
۳. نتیجه‌بخش بودن روش‌ها مثل هر امر دیگری مشروط به تداوم است؛ هرچند اصل عمل، کوتاه انجام شود؛ زیرا کار اندکی که ادامه‌دار باشد، امیدبخش‌تر از کار فراوانی است که از آن خسته و ملول گردند<sup>۳</sup> و منجر به ترک گردد.

### ۳-۱. ذکر خدا و یاد قیامت

انسان وقتی آفریدگار خود و حتمیت بازگشت به‌سوی او را یاد کند و از او یاری جوید، احساس می‌کند تکیه‌گاه امنی دارد که باعث قوت دل و گشادگی سینه‌اش می‌گردد<sup>۴</sup> و آن‌گاه است که دیگر به سبب غم‌ها و کدورت‌های دنیوی، دل‌تنگی و بی‌قراری و ناآرامی به خرج نمی‌دهد؛ (خوانساری، ۱۳۸۵، ج ۳، ص ۲۷۳) چراکه عظمت جذبه کمال اعلا به‌قدری جالب است که انسان را وادار به تحمل همه مشقت‌ها می‌نماید (جعفری، ۱۳۸۵، ج ۱۷، ص ۵۷۳۵ (با اندکی تصرف)) و «احتمال ناراحتی (تاب ناخوشی) و تلخی که نوعی ریاضت و تحمل مشقت است را موجب پاکیزگی بیشتر روح می‌داند» (همان، ج ۱۰، ص ۳۲۱۹ (با اندکی تصرف)). از همین حیث نه‌تنها شکوه و ناله از بلا را

۱. قِيمَةُ كُلِّ امْرِئٍ مَا يَحْسِنُهُ؛ «ارزش هرکسی به کاری است که آن را نیکو انجام می‌دهد» (همان، حکمت ۸۱).

۲. فَإِنَّهُمْ صِنْفَان: إِمَّا أَحْسَنُ لَكَ فِي الدِّينِ، أَوْ نَظِيرُ لَكَ فِي الْخَلْقِ؛ «زیرا آنان (مردم) بر دو صنف‌اند: یا برادر دینی تو هستند، یا در اصل خلقت نظیر تو می‌باشند که همه شما فرزندان آدم و حوآئید» (همان، نامه ۵۳).

۳. قَلِيلٌ تَدْوَمُ عَلَيْهِ أَرْجَى مِنْ كَثِيرٍ مَمْلُولٍ مِنْهُ (همان، حکمت ۲۷۸).

۴. امام علیه السلام در خطبه متقین در توصیف انسان پرهیزکار می‌فرماید: يُصْبِحُ وَهُوَ الذَّكْرُ؛ «شب را به اندیشه یاد خدا به روز می‌رساند.» (همان، خطبه ۱۹۳) و جای دیگر در وصف مؤمن بیان می‌کند: أَوْسَعُ شَيْءٍ صَدْرًا؛ «(مؤمن) تحملش از همه بیشتر است» (همان، حکمت ۳۳۳)؛ یعنی بیشتر از هر چیز، سعه صدر دارد (ترجمه شرح نهج البلاغه ابن‌میثم، ج ۵، ص ۶۸۹). و این می‌تواند گویای این باشد که یاد خدا باعث شرح صدر می‌گردد.



ناخوشایند می‌پندارد،<sup>۱</sup> بلکه به جهت پاداش بی‌کران الهی<sup>۲</sup> در روز حساب که البته آن را نزدیک می‌بیند،<sup>۳</sup> تحمل به خرج می‌دهد تا بتواند به اجر بردباری دست یابد.<sup>۴</sup> لذا امام علیه السلام بعد از آنکه به مالک اشتر سفارش کرد که تندی و خشم خود را کنترل کند، فرمود: «لَنْ تَحْكَمَ ذَلِكَ مِنْ نَفْسِكَ حَتَّى تُكْتَبَ هُمُومَكَ بِذِكْرِ الْمَعَادِ إِلَى رَبِّكَ» (نهج البلاغه، نامه ۵۳) این خویشتن‌داری را استوار نسازی مگر آنکه با یاد بازگشت به سوی پروردگارت، خاطر خویش را مشغول بداری.

### ۳-۲. زهد پیشگی

خاستگاه بخشی از بی‌تابی‌ها و بدتر از آن، واکنش‌های پرخاش‌جویانه در برابر تنش‌ها، محبت به دنیاست که با دل‌بردگی از تعلقات آن می‌توان بر ناگواری‌ها فائق آمد؛ زیرا «مَنْ زَهَدَ فِي الدُّنْيَا اسْتَهَانَ بِالْمُصِيبَاتِ. نَهْجِ الْبَلَاغَةِ. حِكْمَتُ ۳۱». (آن که به دنیا رغبت ندارد، مصیبت‌ها را آسان شمارد). به همین جهت است که حضرت علی علیه السلام، شکیبایی در مقابل ستمی را که از غصب خلافت بر ایشان شد، از زایش زهد خود بیان می‌دارد.<sup>۵</sup> که سخاوتمندانه از آن گذشت.<sup>۶</sup> البته این بی‌رغبتی به دنیا وقتی شکل

۱. وَ مَنْ أَصْبَحَ يَشْكُو مُصِيبَةً نَزَلَتْ بِهِ فَقَدْ أَصْبَحَ يَشْكُو رَبَّهُ؛ «کسی که از بلایی که به او رسیده، شکوه می‌کند، از پروردگارش شکایت کرده است» (نهج البلاغه، حکمت ۲۲۸).

۲. فَأَمُّوا مَنزِلًا حَصِيْبًا وَ جَنَابًا مَرِيْعًا، فَاحْتَمَلُوا وَ عَنَاءَ الطَّرِيقِ، وَ فِرَاقَ الصِّدِّيقِ؛ «[آخرت‌گرایان] آهنگ آن کردند که به جایی پر نعمت و سرسبز و خرم و پر آب و گیاه روند. پس آنها رنج راه و دوری یار را تحمل کردند» (همان، نامه ۳۱).

۳. فَفَرَّبَ عَلَيَّ نَفْسِي الْعَبِيدِ، وَ هَوْنَ الشَّدِيدِ؛ «او [انسان کامل] دور را برای خود نزدیک، و سختی را آسان نموده است» (همان، خطبه ۸۷).

۴. اشاره به اینکه، پایان عمر و قیامت را که بسیاری دور می‌پندارند، نزدیک می‌بیند و به همین دلیل، تحمل شداید و سختی‌های اطاعت و ترک گناه در این راه برای او آسان می‌شود (پیام امام، ج ۳، ص ۵۴۵، ذیل خطبه ۸۷).

۵. وَ اللَّهُ لَأَسْلَمَنَّ مَا سَلَمْتَ أُمُورَ الْمُسْلِمِينَ وَ لَمْ يَكُنْ فِيهَا جُورٌ إِلَّا عَلَيَّ خَاصَّةً التَّمَاثُلَ لِأَجْرِ ذَلِكَ وَ فَضْلَهُ؛ «من به تصمیم شما تسلیم خواهم شد، مادامی که امور مسلمانان سالم بماند و ظلم و جور در امور مسلمانان روی ندهد مگر فقط برای من. این تحمل و شکیبایی به امید پاداش و فضل خداوند است» (نهج البلاغه خطبه ۷۴).

۶. وَ اللَّهُ لَأَسْلَمَنَّ مَا سَلَمْتَ أُمُورَ الْمُسْلِمِينَ وَ لَمْ يَكُنْ فِيهَا جُورٌ إِلَّا عَلَيَّ خَاصَّةً ... زُهْدًا فِيمَا تَنَافَسْتُمُوهُ مِنْ زُخْرُفِهِ وَ زِبْرَجِهِ؛ «به خدا سوگند، مادامی که کار مسلمانان بسامان باشد و جز بر من بر دیگران ستمی نرود، آن را واگذاشته، مخالفت نمی‌ورزم. زهد می‌ورزم در آنچه شما به خاطر زیور و زینتش با یکدیگر رقابت می‌کنید» (نهج البلاغه، خطبه ۷۴).

۷. أَمَّا الْإِسْتِيْدَادُ عَلَيْنَا بِهَذَا الْمَقَامِ وَ نَحْنُ الْأَعْلَوْنَ نَسَبًا وَ الْأَشْدُونَ بِالرَّسُولِ صلی الله علیه و آله نُوْطًا فَإِنَّهَا كَانَتْ أَثَرَةً شَحَتْ عَلَيْهَا نَفُوسُ قَوْمٍ وَ سَحَتْ عَنْهَا نَفُوسٌ آخِرِينَ وَ الْحَكْمُ اللَّهُ وَ الْمَعْوَدُ إِلَيْهِ الْقِيَامَةُ؛ «پس بدان که آن زورگویی و خودکامگی که در امر خلافت با ما نمودند، درحالی که ما به نسب، برتر از آنها بودیم و با رسول الله صلی الله علیه و آله پیوند استوارتری داشتیم، بدان سبب بود که امر خلافت مقامی رغبت‌افزاست. گروهی سخت بدان آزمند شدند و گروهی سخاوت ورزیدند و از آن چشم پوشیدند. داوری با خداست و جای داوری، بازگشتگاه قیامت است» (نهج البلاغه، خطبه ۱۶۲).

می‌گیرد که میل به چیز برتر، وجود داشته باشد و آن در واقع همان آخرتی است که دل‌بریدگان از دنیا «آهنگ آن کردند که به جایی پرنعمت و سرسبز و خرم و پر آب و گیاه بروند»<sup>۱</sup>. لذا این دل‌بریدگی و دل‌دادگی،<sup>۲</sup> زیربنای بردباری زهدپیشگان در برابر ناملایمات و رفتارهای دل‌آزار دیگران می‌شود.

### ۳-۳. مثبت‌انگاری

بخشی از پریشان‌خاطری و نابدباری، زاییده منفی‌نگری است. پس می‌توان با مثبت‌انگاری، برداشت خوشایندی از کنش‌های رفتاری به‌ظاهر آزاردهنده دیگران داشت و با این روش، نه تنها موجب آرامش خود شد، بلکه با القای تصویر مثبت از کنش دیگران، چه بسا بتوان آنها را از رفتار ناپسندشان پشیمان ساخت. گاهی انسان با چیزی ستیز می‌کند و به مقابله برمی‌خیزد که ای بسا ناشی از تصور نادرست و منفی خود اوست و واقعیت، چیز دیگری است!<sup>۳</sup> این روش را در نهج‌البلاغه آنجا می‌توان برداشت کرد که وقتی معاویه ادعا کرد بیعت اجباری با امام از ضعف ایشان است،<sup>۴</sup> حضرت فرمود: به خدا سوگند، خواستی مرا نکوهش کنی، ولی ستودی؛ چراکه مظلوم بودن برای مسلمان عیب نیست؛<sup>۵</sup> و بالاتر آنکه بعید نیست که بتوان با مثبت‌انگاری، حکمتی را از رفتار تنش‌زای دیگری دریافت؛ چراکه حسب این توصیه که «حکمت را هر جا باشد فراگیر؛ زیرا که حکمت گاه در سینه منافق باشد»،<sup>۶</sup> بجاست که از افراد ناشایست هم درس آموخت؛ چنان‌که گاهی ممکن است فردی در مقام نکوهش مثلاً به دیگری بگوید «به جهت فلان امر به این وضع گرفتار شدی»؛ ولی این حرف به‌ظاهر ناخوشایند، شنونده را به خود بیاورد و ببیند آن سخن، عین واقعیت است که تا به حال به آن توجه نداشته، یا اگر داشته، عزمی راسخ بر اصلاح آن نداشته؛ و او با این سخن درمی‌یابد که این تنش، در باطن، برای او رحمت و سعادت‌آفرین شده است. بنابراین اگر افق دید، وسیع و گسترده باشد و حسن و قبح رفتارها را آن‌چنان که هست، ببیند، دیگر نیکو را ناپسند نمی‌پندارد.

۱. فَأَمُّوا مَنزِلًا حَصِيْبًا وَ جَنَابًا مَرِيْعًا، فَاحْتَمَلُوا وَغَنَاءَ الطَّرِيقِ، وَ فِرَاقَ الصَّدِيقِ (همان، نامه ۳۱).

۲. امام سجاد<sup>علیه السلام</sup> دل‌بریدگی از دنیا و دل‌دادگی به آخرت را چنین از خدا درخواست می‌کند: اَللّهُمَّ اِزْرِفْنِي التَّجَافِي عَن دَارِ الْغُرُوْرِ، وَ الْاِنَابَةَ اِلَى دَارِ الْخُلُوْدِ، وَ الْاِسْتِعْدَادَ لِمْوْتٍ قَبْلَ حُلُوْلِ الْفُوْتِ؛ «خدا یا دوری از خانه فریب، و بازگشت به خانه جاویدان، و آمادگی برای مرگ پیش از رسیدن آن را روزی‌ام گردان» (مفاتیح‌الجنان، اعمال شب ۲۷ ماه مبارک رمضان).

۳. النَّاسُ اَعْدَاءُ مَا جَهِلُوْا؛ «مردم دشمن چیزی هستند که نمی‌دانند» (نهج‌البلاغه، حکمت ۱۷۲).

۴. «گفتی آن‌گونه که شتر مهاز در بینی را می‌کشند، مرا می‌کشیدند تا بیعت کنم» (همان، نامه ۲۸).

۵. لَعَمْرُ اللّٰهِ لَقَدْ اُرِدْتُ اَنْ تَذُمَّ فَمَدَحْتَ، وَ اَنْ تَفْضَحَ فَاَفْتَضَحْتَ! وَ مَا عَلَي الْمُسْلِمِ مِنْ عَضَاوَةٍ فِيْ اَنْ يَكُوْنَ مَظْلُوْمًا مَا لَمْ يَكُنْ شَاكًا فِيْ دِيْنِهِ؛ «به خدا سوگند، خواستی مرا نکوهش کنی، ولی ستودی! خواستی مرا رسوا سازی، خود را رسوا ساختی! مسلمان را چه نقصان که بر او ستم رود، هرگاه در دین خود به شک نیفتد» (همان).

۶. خُذِ الْحِكْمَةَ اَتَى كَانَتْ، فَاِنَّ الْحِكْمَةَ تَكُوْنُ فِيْ صَدْرِ الْمُنَافِقِ (همان، حکمت ۷۹).

### ۳-۴. همانندسازی

همانندسازی یا تشبه، این است که فرد خود را شبیه دیگری سازد و این امر می‌تواند از موضوعات اثرگذار تربیتی، البته به صورت مقید باشد؛ چراکه در روایات به همانندشدنی که اثر مثبت داشته باشد، تشویق<sup>۱</sup>، و از شبیه شدنی که اثر نامطلوب دارد، نهی شده است.<sup>۲</sup> در همین راستا می‌توان چنین برداشت کرد که حضرت امیر علیه السلام برای افزایش تحمل می‌فرماید: «اگر به‌واقع بردبار نیستی، بردباری را بر خود تحمیل کن؛ زیرا کمتر اتفاق می‌افتد کسی خود را شبیه قومی گرداند و یکی از ایشان نشود».<sup>۳</sup> در واقع وقتی کسی خود را به صورت مستمر به گروهی شبیه کند، خصلت آنها را پیدا می‌کند؛ مانند بادیه‌نشینی که وقتی با شهرنشینان معاشرت طولانی داشته باشد، از خوی اول خود خارج می‌گردد (ابن‌ابی‌الحدید، ۱۹۵۹ م، ج ۱۹، ص ۲۷).

### ۳-۵. توجه به بالای سخت‌تر

انسان فی‌نفسه به جهت ضعفی<sup>۴</sup> که دارد، کمترین ناملایمت را ناپسند می‌دارد. وی به هنگام ناخوشی اگر به سخت‌تر از آن توجه کند، همین توجه ممکن است باعث تحمل ناگواری رخ داده شود. لذا حضرت امیر علیه السلام که در مصیبت پیامبر صلی الله علیه و آله به ایشان عرض کرده بود بلاهای دیگر در برابر مرگ تو ناچیز است،<sup>۵</sup> به همین شیوه، خود را در شهادت حضرت زهرا علیها السلام چنین دلداری داد: ای رسول خدا، بر مرگ دخت برگزیده تو، شکیبایی من اندک است و طاقت و توانم از دست‌رفته؛ ولی مرا که اندوه عظیم فرقت تو را دیده‌ام و رنج مصیبت تو را چشیده‌ام، جای شکیبایی است.<sup>۶</sup> بنابراین در تنش‌های اجتماعی هم بعید نیست که بتوان با توجه به رفتار ناخوشایندی که رخ داده، از اتفاق دل‌آزار کوچک چشم‌پوشی کرد و شکیبایی به خرج داد.

۱. خیر شبابکم من تشبه بکهلکم، وشر کهلکم من تشبه بشبابکم؛ «بهترین جوانانتان کسی است که خود را شبیه سالمندانان کند و بدترین کهن‌سالتان کسی است که خود را شبیه جوانانتان کند» (حر عاملی، وسائل الشیعه، باب عدم جواز تشبه النساء بالرجال و الرجال بالنساء و الکحول بالشباب، روایت ۵۷۹۷).
۲. رسول الله صلی الله علیه و آله: حفوا الشوارب، واعفوا اللحی، ولا تشبهوا بالیهود؛ «سبیل‌ها را کوتاه، و محاسن را رها کنید و به یهود خود را شبیه ننمایید» (وسائل الشیعه، باب عدم جواز حلق اللحیة و استحباب توفیرها قدر قبضة او نحوها، روایت ۱۶۵۸).
۳. إِنْ لَمْ تَكُنْ حَلِيمًا فَتَحَلَّمْ؛ فَإِنَّهُ قَلٌّ مَنْ تَشَبَّهَ بِقَوْمٍ، إِلَّا أَوْشَكَ أَنْ يَكُونَ مِنْهُمْ (نهج البلاغه، حکمت ۲۰۷).
۴. «خَلْقُ الْإِنْسَانِ ضَعِيفًا»؛ «انسان (در برابر مشکلات و شهوات جنسی) ناتوان آفریده شده است» (نساء: ۲۸).
۵. إِنْ الصَّبْرَ لَجَمِيلٌ إِلَّا عَنكَ، وَ إِنْ الْجَزَعَ لَقَبِيحٌ إِلَّا عَلَيْكَ وَ إِنْ الْمُصَابَ بِكَ لَجَلِيلٌ، وَ إِنَّهُ قَبْلَكَ وَ بَعْدَكَ لَجَلَلٌ؛ «صبر نیکوست، مگر بر مرگ تو؛ و بی‌تابی، زشت است، مگر در فراق تو؛ اندوهی که از مرگ تو رسد بزرگ است و هر اندوه دیگر، چه پیش از آن و چه پس از آن، خرد است و بی‌مقدار» (حکمت ۲۹۲).
۶. نهج البلاغه، خطبه ۲۰۲.



### ۳-۶. بزرگ‌نمایی نکردن تنش

به اندازه دیدن دردها و لذت‌ها و بزرگ‌نمایی نکردن درباره آنها سبب رفتار منطقی و سنجیده با آنها می‌شود؛ به این صورت که فرد با پرهیز از شادی یا غم بیش از حد، رفتار خود را در دایره اعتدال قرار داده، مانع بروز رفتار ناهنجار می‌شود و از آن سو در بلاها با بزرگ‌نمایی نکردن سختی، مانع از نزول بلائی سنگین‌تر می‌گردد؛ زیرا «آن که مصیبت‌های کوچک را بزرگ بداند، خداوند او را به بلاهای بزرگ گرفتارش می‌سازد»؛<sup>۱</sup> چراکه با بی‌تابی و خشمناکی از قضای الهی، آماده گرفتاری بیشتر می‌گردد؛ در صورتی که اگر در برابر گرفتاری واقع شده، خدا را سپاس می‌گفت، برای برطرف کردن بلا آماده می‌شد (ابن میثم، ۱۳۷۵، ج ۵، ص ۷۷۲). لذا «بر کسی که اتفاقی مشقت‌بار برایش رخ داده، بایسته است که خداوند را بر آن سپاس گفته و بگوید چه بسا که به خاطر این سختی، ناگواری‌های سنگین‌تر، از من دور شده باشد و [اگر ضرر مالی دیده، بگوید] اگر مقداری از مالم از بین رفته، بخش زیاد آن باقی مانده است» (ابن ابی الحدید، ۱۹۵۹، ج ۲۰، ص ۹۸). بر این اساس، عمل دل‌آزایی که به جهت تهییج قوه غضبیه بر فرد، گران دیده شده است، امکان دارد که بتوان با اندکی تأمل، میزان آن را کمتر از وهله اول یافت و مانع از واکنش بی‌صبرانه شد.

### ۳-۷. هم‌نشینی با فرزندان

هم‌نشینی با دیگران که نیازی عمومی است و از طبع اجتماعی انسان برخاسته، تأثیری شگرف بر خوی آدمی دارد؛ به طوری که هم‌نشینی با صالحان، همچون هم‌نشینی با عطفروش است که اگر عطر خود را به کسی ندهد، بوی دلنشین خود را به او می‌بخشد.<sup>۲</sup> بر این اساس، شخصیت آدمی را با نگرستن به دوستانش می‌توان شناخت و احوال او را به دست آورد.<sup>۳</sup> به جهت همین تأثیر عمیق است که می‌توان گفت «اگر سلمان و ابوذر و مقداد و عمار و اویس قرنی و مالک اشتر در معرض اشعه حقّ علی بن ابی طالب علیه السلام قرار نگرفته بودند، به آن همه مقامات عالی انسان الهی نائل نمی‌آمدند» (جعفری، ۱۳۸۵، ج ۱۳، ص ۴۲۴۳). بر این پایه است که امام علیه السلام سفارش می‌کند: «با دانشمندان،

۱. مَنْ عَظَّمَ صِغَارَ الْمَصَابِيهِ ابْتِلَاءَ اللَّهِ بِكِبَارِهَا (نهج البلاغه، حکمت ۴۴۸).

۲. عن رسول الله صلى الله عليه وسلم: مثل الجليس الصالح مثل العطار إن لم يعطك من عطره أصابك من ريحه؛ «مثل هم‌نشین نیک چون عطاری است که اگر از عطرش به تو ندهد، بوی خودش را به تو می‌رساند» (میزان الحکمه، ج ۹، ص ۵۰).

۳. فمن اشتبه عليكم أمره ولم تعرفوا دينه، فانظروا إلى خلطانه، فان كانوا أهل دين الله فهو على دين الله، وإن كانوا على غير دين الله فلا حظ له من دين الله؛ «هرگاه وضع کسی بر شما مشتبه شد و دین او را نشناختید، به دوستانش بنگرید. پس اگر اهل دین الهی بودند، او نیز بر دین خداست و اگر بر غیر دین الهی بودند، پس او بهره‌ای از دین خدا ندارد» (بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۱۹۷).



فراوان گفت‌وگو کن و با فرزانتان، زیاد نشست و برخاست کن.<sup>۱</sup> از همین بیان، شاید بتوان این‌گونه برداشت کرد که برای کسب فضایل، از جمله شکیبایی در برابر تنش‌ها، می‌توان از گفت‌وگو و هم‌نشینی با دانشمندان بهره برد؛ همچنان که حضرت درباره استفاده خود از این شیوه فرمود: «من همانند کودکی که در پی مادرش گام برمی‌دارد، به دنبال او (پیامبر ﷺ) می‌رفتم». <sup>۲</sup> و این مهم در طرازی است که اگر امام ﷺ هم «با اشعه حق و حقیقت که از پیامبر اکرم ﷺ می‌تایید، ارتباط برقرار نمی‌کرد، آن شخصیت بزرگ الهی، آن‌همه فعلیت در کمال و خیرات را از خود نشان نمی‌داد» (جعفری، ۱۳۸۵، ج ۱۳، ص ۴۲۴۳).

### ۳-۸. بلندهمتی

بلندهمتی که از ویژگی‌های مختص انسان (ابن‌ابی‌الحدید، ۱۹۵۹ م، ج ۱۸، ص ۱۷۵)، مشخصه فرد مؤمن<sup>۳</sup> و معیاری برای سنجش ارزش افراد<sup>۴</sup> است، به معنی چشم‌پوشی از امور حقیر و چشم دوختن به امور خطیر است (مغنیه، ۱۳۵۸، ج ۴، ص ۴۷۷)<sup>۵</sup> و طبق حکمت «بردباری و تأنی، دو فرزند دوقلویند که بلندهمتی آنها را می‌زاید»،<sup>۶</sup> در ایجاد تحمل، نقش بسزایی دارد؛ چراکه اشخاص بلندهمت «توانسته‌اند از زندان خودخواهی‌ها و هوس‌های نفسانی و شیطانی و همچنین از زندان محیط و فرهنگ راکد دوران خویش رها گشته، گامی در ساختن اجتماع بردارند و لذا این انگیزه‌های والا باعث می‌شود که آنها بر آزار از سوی مردم شکیبیا باشند» (مغنیه، ۱۳۵۸، ج ۴، ص ۴۷۷) و از واکنش‌های تنش‌زا دوری گزینند.

۱. أَكْثَرُ مُدَارَسَةِ الْعُلَمَاءِ وَ مُتَاقَفَةِ الْحُكَمَاءِ (نهج البلاغه، نامه ۵۳).

۲. لَقَدْ كُنْتُ أَتَّبِعُهُ أَتْبَاعَ الْفَصِيلِ أَتْرَامِهِ (همان، خطبه ۱۹۲).

۳. همان، حکمت ۴۶۰.

۴. قَدَّرَ الرَّجُلُ عَلَى قَدْرِ هِمَّتِهِ؛ (ارزش مرد به اندازه همت اوست) (همان، حکمت ۴۷).

۵. البته اگر گرایش به چیزی باشد که فرد مستحق آن نباشد، به آن «تَفْتُحُ» گویند و همانند دانست که به معنی همت ضعیف است، جزو رذائل محسوب می‌شود؛ ولی علو همت که بین این دو «تَفْتُحُ» و دانست قرار دارد، محسن می‌باشد (ابن‌ابی‌الحدید ج ۱۸، ص ۱۷۵). نمونه انسان بلندهمت و دون‌همت را در کلام امام ﷺ این‌گونه می‌توان یافت: إِنَّمَا الدُّنْيَا مُنْتَهَى بَصَرِ الْأَعْمَى، لَا يُبْصِرُ مِمَّا وَرَاءَهَا شَيْئًا، وَ الْبَصِيرُ يَنْقُذُهَا بَصَرُهُ، وَ يَعْلَمُ أَنَّ الدَّارَ وَرَاءَهَا فَالْبَصِيرُ مِنْهَا شَاخِصٌ، وَ الْأَعْمَى إِلَيْهَا شَاخِصٌ، وَ الْبَصِيرُ مِنْهَا مُتَزَوِّدٌ، وَ الْأَعْمَى لَهَا مُتَزَوِّدٌ؛ «دنیا منتهای دیده نایبناست که نگاهش از آن در نمی‌گذرد و آنچه را که در آن سوی آن است، نمی‌بیند. آن که اهل بصیرت است، دیدگان گشوده و می‌داند که در آن سوی آن، سرای آخرت است. اهل بصیرت از دنیا دل برمی‌کند و آن که دیده باطنش نایبناست، از آن دل بر نمی‌کند. بینا برای آخرت توشه برمی‌گیرد و نایبنا برای زندگی دنیا» (نهج البلاغه، خطبه ۱۳۳).

۶. الْحِلْمُ وَ الْأَنَاةُ تُوَآمَانُ يُنْتِجُهُمَا عُلُوُّ الْهِمَّةِ (همان، حکمت ۴۶۰).



### ۳-۹. توجه به ثمرات بردباری و تبعات بی صبری

روش دیگری که می‌توان از آن جهت افزایش بردباری بهره جست، توجه به آثار بردباری و پیامدهای بی صبری است؛ زیرا «بسیار می‌شود که طبیبان آگاه، بیماران خود را از آثار مهم داروهای شفا بخش و غذاهای تقویتی که درمان بیماری‌ها را تسریع می‌کند، باخبر می‌سازند تا با شوق و علاقه بیشتر داروهای تلخ را تحمل کنند» (مکارم، ۱۳۸۶، ج ۴، ص ۶۳۰، ذیل خطبه ۱۱۰). نمونه تحمل امام علیه السلام با این شیوه، آن‌گاه است که درباره رفتار غاصبانه دشمنان با خود فرمود: «نگریستم؛ دیدم که مرا یآوری و مدافعی و مددکاری جز اهل بیت نیست. دریغ آمد که آنها را طعمه مرگ سازم. پس درحالی که خاشاک به دیده‌ام رفته بود، چشم پوشی کردم»<sup>۱</sup>.

با توجه به آنچه بیان شد، آثار بردباری و پیامدهای بی صبری را از منظر نهج البلاغه بیان می‌کنیم.

#### الف) آثار بردباری

آدرس	متن نهج البلاغه	آثار بردباری
حکمت ۲۲۴ و ۲۰۶	بِالْحِلْمِ عَنِ السَّيِّئِ تَكْثُرُ الْأَنْصَارُ عَلَيْهِ؛ «بردباری در برابر نادان، موجب فزونی یاران می‌شود». أَوَّلُ عَوْضِ الْحَلِيمِ مِنْ حِلْمِهِ أَنْ النَّاسَ أَنْصَارُهُ عَلَى الْجَاهِلِ؛ «نخستین پاداشی که بردبار از بردباری‌اش دریافت می‌کند، آن است که مردم در رویارویی با نادان، یاور اویند».	۱ فزونی یاران
حکمت ۶	الإِخْتِمَالُ قَبْرُ الْعُيُوبِ؛ «تحمل و بردباری، گورستان [پوشاننده] عیب‌هاست».	۲ پنهان ماندن عیوب
حکمت ۲۱۱	الْحِلْمُ فِدَامُ السَّيِّئِ؛ «بردباری سبب بسته شدن دهان بی‌خرد است».	۳ بسته شدن دهان بی‌خرد
حکمت ۱۱۳	لَا عِزَّ كَالْحِلْمِ؛ «هیچ عزتی مثل بردباری نیست».	۴ کسب عزت
حکمت ۳۱	مَنْ حَلَمَ لَمْ يَفْرَطْ فِي أَمْرِهِ وَ عَاشَ فِي النَّاسِ حَمِيداً؛ «هرکس شکیبایی ورزید، در کار خویش کوتاهی نکرد و در میان مردم پسندیده زندگی نمود».	۵ زندگی پسندیده

#### ب) تبعات بی صبری

آدرس	متن	تبعات
حکمت ۱۸۹	مَنْ لَمْ يَنْجِهِ الصَّبْرُ أَهْلَكَهُ الْجَزَعُ؛ «آن را که شکیبایی نجات ندهد، بی‌تابی هلاکش سازد».	۱ هلاکت نفس
حکمت ۲۱۳	أَغْضَى عَلَى الْقُدَى وَ إِلَّا لَمْ تَرْضَ أَبْدَأْ؛ «سختی‌های روزگار را تحمل کن؛ وگرنه هرگز خوشنود نخواهی شد».	۲ ناخشنودی از زندگی

۱. فَتَنَّتْ فَإِذَا لَيْسَ لِي رَاوِدٌ وَ لَا ذَابٌ وَ لَا مُسَاعِدٌ إِلَّا أَهْلُ بَيْتِي، فَصَنَنْتُ بِهِمْ عَنِ الْمَنِيَةِ فَأَغْصَيْتُ عَلَى الْقُدَى (نهج البلاغه، خطبه ۲۱۷).



#### ۴. نتیجه‌گیری

تحمل در جایی که در تعارض با امر به معروف و نهی از منکر نباشد، یعنی در برابر تنش‌های اجتماعی جهت افزایش تعامل و کاهش ستیز، امری ضروری است و دارای مبانی هستی‌شناختی (خداشناختی، دنیاشناختی، آخرت‌شناختی) و انسان‌شناختی (تعقل، اختیار، اختلاف سلاقی، تربیت‌پذیری و...) می‌باشد. تحمل را می‌توان با «یاد خدا و قیامت»، «زهدورزی»، «مثبت‌نگاری»، «همانندسازی»، «توجه به مصیبت سخت‌تر»، «بزرگ‌نمایی نکردن تنش»، «هم‌نشینی با دانشمندان»، «بلندهمتی» و «توجه به آثار بردباری و تبعات بی‌صبری» تقویت کرد. برای عمق بخشیدن به این موضوع، مناسب است شیوه‌های مواجهه امام علی علیه السلام با تنش‌ها، گونه‌شناسی و تحلیل گردد.



## منابع

قرآن کریم.

نهج البلاغه.

۱. ابن ابی الحدید، عبد الحمید بن هبة الله، شرح نهج البلاغه، ۱۹۵۹م، بیروت، ج اول، دار احیاء الکتب العربیه.
۲. ابن اثیر، مبارک بن محمد، ۱۹۶۳م، النهایه فی غریب الحدیث و الاثر، بیروت، المکتبه الاسلامیه.
۳. ابن فارس، ابوالحسن احمد بن فارس، ۱۴۰۴ق، مقاییس اللغة، ج ۱، قم، مکتب الاعلام الاسلامی.
۴. ابن منظور، ابی الفضل جمال الدین محمد بن مکرم، ۱۴۱۴ق، لسان العرب، ج ۳، بیروت، دار الفکر للطباعة و النشر و التوزیع- دار صادر.
۵. ابن میثم، میثم بن علی بن میثم بحرانی، ۱۳۷۵، شرح نهج البلاغه، ج ۱، مترجم: قربانعلی محمدی مقدم، علی اصغر نوایی یحیی زاده، مشهد، آستان قدس رضوی.
۶. احمد عوض، عوض قاسم، ۲۰۰۵م، دیوان امیر المؤمنین الامام علی بن ابی طالب علیه السلام، ج ۱، بیروت، دار الفکر.
۷. ارزانی، حبیب رضا و رسول ربانی، ۱۳۹۴، «تبیین و تحلیل روایی فضیلت اخلاقی صبر در نهج البلاغه»، فصلنامه علمی- ترویجی اخلاق، ش ۱۷، ص ۳۸-۶۵.
۸. جعفری، محمد تقی، ۱۳۸۵، ترجمه و تفسیر نهج البلاغه، ج ۹، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۹. حر عاملی، محمد بن حسن، ۱۴۱۴ق، وسائل الشیعه، قم، آل البیت علیهم السلام.
۱۰. خوانساری، جمال الدین محمد، ۱۳۸۵، شرح بر غرر الحکم و درر الکلم، ج ۵، تهران، مؤسسه چاپ و انتشارات دانشگاه تهران.
۱۱. صدری افشار، غلامحسین/ حکمی، نسرین/ حکمی، نسترن، ۱۳۸۲، فرهنگ معاصر فارسی یک جلدی، ج ۳، تهران، فرهنگ معاصر.
۱۲. عمید، حسن، ۱۳۶۳، فرهنگ عمید، ج ۱، تهران، مؤسسه انتشارات امیرکبیر.
۱۳. قمی، شیخ عباس، مفاتیح الجنان.
۱۴. کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۹۹۰م، اصول الکافی، بیروت، دارالتعارف للمطبوعات.
۱۵. مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۳ق، بحار الانوار الجامعة لدرر اخبار الائمة الاطهار علیهم السلام، ج ۳، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
۱۶. محمدی ری شهری، محمد، ۱۳۷۵، میزان الحکمه، ج ۱، قم، دار الحدیث.
۱۷. مروتی، سهراب، ۱۳۸۵، «مبانی نظری مدارا در قرآن کریم و سنت معصومین علیهم السلام»، فصلنامه علمی- پژوهشی انجمن معارف اسلامی ایران، ش ۷، ص ۶۳-۸۴.
۱۸. معین، محمد، ۱۳۸۲، فرهنگ معین، ج ۱، تهران، بهزاد.
۱۹. مغنیه، محمد جواد، ۱۳۵۸، فی ظلال نهج البلاغه، ج ۳، بیروت، دار العلم للملایین.
۲۰. مکارم، ناصر، ۱۳۷۳، تفسیر نمونه، ج ۱۶، تهران، دار الکتب الاسلامیه.
۲۱. مکارم، ناصر، ۱۳۸۶ش، پیام امام (شرح نهج البلاغه)، ج ۱، تهران، دار الکتب الاسلامیه.
۲۲. نصر اصفهانی، علی، ۱۳۹۱، «بررسی تحمل و مدارا در رهبری سازمان با تأکید بر دیدگاه نهج البلاغه»، دوفصلنامه علمی- پژوهشی مدیریت اسلامی، ش ۸۵، ص ۱۱۳-۱۳۰.