

تدبر در حدیث و سیره معصومین (علیهم السلام) - استاد ضرابی

بسم الله الرحمن الرحيم وصلى الله على محمد وآله الطاهرين

پانزدهم رمضان المبارک ۱۴۴۲ مطابق با ۱۴۰۰/۲/۸

ميلاد با سعادت امام حسن مجتبی (علیه السلام)

مبارک باد میلاد مسعود امام حسن مجتبی (علیه آلاف التحية و الثناء) تبریک و تهنیت بر همه ارادتمندان و موالیان و محبین اهل بیت عصمت و طهارت و بهترین بهره‌ها از این مناسبت نصیب و روزی همه شیعیان و مسلمانان و محرومین جهان باد

اَلسَّلَامُ عَلَیْكَ يَا صِرَاطَ اللَّهِ، اَلسَّلَامُ عَلَیْكَ يَا بَيَانَ حُكْمِ اللَّهِ، اَلسَّلَامُ عَلَیْكَ يَا نَاصِرَ دِينِ اللَّهِ، اَلسَّلَامُ عَلَیْكَ اَيُّهَا السَّيِّدُ الزَّكِيُّ، اَلسَّلَامُ عَلَیْكَ اَيُّهَا الْبَرُّ الْوَفِيُّ، اَلسَّلَامُ عَلَیْكَ اَيُّهَا الْقَائِمُ الْاَمِينُ.

که چنین باد صبا زنده کند عظم رمیم	یا رب این معجزه ها از اثر مقدم کیست
کاورد بوی بهشت از همه سو پیک نسیم	مگر از راه رسد شاه جوانان بهشت
گوشواری که مزین شد از او عرش عظیم	خاکیان غرق سرورند، چو آید به زمین
طور ثانی شده آن خانه به موسای کلیم	تا که نور «حسن» از منزل «زهرا» سر زد

حضرت امام حسن مجتبی (صلوات الله و سلامه علیه) فرمود: «جَرَّبْنَا وَ جَرَّبَ الْمُجَرَّبُونَ فَلَمْ نَرَ شَيْئًا أَنْفَعُ وَ جَدْنَا وَ لَا أَضَرُّ فَقَدَانَا مِنَ الصَّبْرِ تُدَاوِي بِهِ الْأُمُورُ - تجربه ما و دیگران نشان می دهد که چیزی نافع تر از داشتن صبر و زیان بارتر از نداشتن بردباری دیده نشده است، صبری که به وسیله آن تمام امور درمان می شود» (شرح نهج البلاغه، ج ۱، ص ۳۲۰)

موضوع تدبر :

چگونه می‌توانیم صبر خود را بالا ببریم. و سرمایه ای را که نافع‌ترین است بدست آورده، از بی صبری که زیان بارترین است در امان باشیم؟

پاسخ:

منظور از صبر همان استقامت در برابر مشکلات و حوادث گوناگون است که نقطه مقابل آن «جزع» و بی تابی است که به معنای از دست دادن مقاومت و تسلیم شدن در برابر مشکلات است.

علی (علیه السلام) به اشعث بن قیس که به مصیبت از دست دادن فرزند گرفتار شده بود فرمود: «یا اشعث! إن صبرت جرى عليك القدر و أنت مأجور و إن جزعت عليك القدر و أنت مأزور - اگر صبر کنی، تقدیر الهی بر تو جاری می شود و تو اجر خواهی برد و اگر بی تابی کنی، باز هم تقدیر الهی جاری خواهد شد، ولی تو نزد خدا گنهکار محسوب می شوی.» (مستدرک، ج ۲، ص ۳۵۷)

در روابط اجتماعی ممکن است زندگی برای انسان مانند میدان جنگ جلوه کند که باید فوراً حمله کند و گرنه به او حمله می‌شود؛ ولی واقعیت این است که خداوند زندگی انسان را طوری قرار داده که نیاز به صبر و تحمل، مدیریت و تدبیر دارد؛ زود عصبانی شدن، زود قضاوت کردن، زود تصمیم گرفتن و ... زندگی را به پرتگاه سقوط می‌کشاند.

عواملی که می‌توانند میزان صبر و استقامت را در وجود مؤمنین افزایش دهد بسیار است در اینجا به برخی از مهمترین آنها می‌توان چنین اشاره کرد:

این که انسان می‌داند مورد توجه قادر مطلق قرار دارد، بر صبر او می‌افزاید. امام باقر(ع) در مورد معنای "لا حول و لا قوة الا بالله" می‌فرماید: «مَعْنَاهُ لَا حَوْلَ لَنَا عَنْ مَعْصِيَةِ اللَّهِ إِلَّا بِعَوْنِ اللَّهِ وَ لَا قُوَّةَ لَنَا عَلَى طَاعَةِ اللَّهِ إِلَّا بِتَوْفِيقِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ - معنایش این است که توان روی گردانیدن از معصیت را جز با کمک خداوند و قدرتی بر اطاعت خدا جز با توفیق الهی نداریم. (بقره/ ۱۵۳)»

و همین که می‌داند خدا همه چیز را می‌بیند بر صبر او می‌افزاید. «أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ - آیا همین حقیقت که خدا بر همه موجودات عالم پیدا و گواه است کفایت (از برهان) نمی‌کند؟ (فصلت/۵۳)»

یاد بازگشت بهسوی خدا بر صبر اهل ایمان می‌افزاید «...وَ يَشْرُ الصَّابِرِينَ * الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَ إِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ وَ صَبِرْ كُنْدُكَانَ رَا بْشَارْت دَه. هَمَان كَسَانِي كَه چُون بَلَا وَ آسِيْبِي بَه أَنَان رَسَد كُونِد: مَا مَمْلُوك خَدَائِيْم وَ يَقْنَبَا بِهسَوِي اَو بَا زَمِي كَرْدِيْم - (بقره/ ۱۵۶-۱۵۵)».

ام سلمه یکی از همسران پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) می گوید: «از آن حضرت شنیدم که می فرمود: "هر بنده ای که به هنگام پیشامد مصیبتی برای او بگوید: «إِنَّا لِلَّهِ وَ إِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ؛ اللهم انْجِرْنِي فِي مَصِيبَتِي وَاخْلَفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا- ما از آن خداییم و به سوی او در حرکتیم؛ خداوندا! به من عوض این محرومیت را بده و بهتر و بالاتر از آن چه از دستم رفته است به من عنایت فرما" خداوند پاداش کامل به او عنایت می فرماید و بهتر از آنچه از دستش رفته است، در همین دنیا به او می بخشد.

وقتی همسرم (ابوسلمه) از دنیا رفت، همین دعا را خواندم، اما هرگز باورم نمی شد که همسری بهتر از ابوسلمه پیدا کنم. خداوند از دست رفتن شوهرم را به بهترین وجهی جبران کرد و به همسری پیامبر گرامی اش درآمد.» (مسکن القواد، ص ۴۸).

کسانی که زیاد از آخرت یاد می کنند، انسان های صبوری هستند؛ زیرا می دانند که اگر ظلمی به آنها شود و ناتوان از دفع آن باشند، خداوند آن را برایشان توشه آخرت می کند و اگر در جنگ با دشمن استقامت کنند و در این راه شهید شوند در عالی ترین منزلت قرار خواهند گرفت. از این نظر همواره خود را موفق و پیروز می دانند و می گویند: «قُلْ هَلْ تَرَبَّصُونَ بِنَا إِلَّا إِحْدَى الْحُسْنَيْنِ ... - چه کشته شویم و چه بکشیم باز ما پیروز هستیم و به یکی از دو نیکی دنیا و آخرت دست می یابیم.» (توبه، آیه ۵۲)

از عوامل دیگر شکیبایی ترس از عذاب خداوند است وَالَّذِينَ هُمْ مِنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ مُشْفِقُونَ إِنَّ عَذَابَ رَبِّهِمْ غَيْرُ مَأْمُونٍ... - کسانی که آنان از عذاب پروردگارشان نگران و ترسان هستند؛ چرا که کسی از عذاب پروردگارشان در امنیت نیست. «(معارج ۲۸-۲۷)

فَرَحَ الْمُخَلَّفُونَ بِمَقْعَدِهِمْ خِلَافَ رَسُولِ اللَّهِ وَكَرِهُوا أَنْ يُجَاهِدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَقَالُوا لَا تَنْفِرُوا فِي الْحَرِّ قُلْ نَارُ جَهَنَّمَ أَشَدُّ حَرًّا لَوْ كَانُوا يَفْقَهُونَ - آنهایی که از جهاد در رکاب رسول خدا باز نهاده شدند از این بازماندندشان خوشحالند و مجاهده به مال و جانشان در راه خدا را خوش نداشتند و (مؤمنان را هم از جهاد منع کرده و به آنها) گفتند: شما در این هوای سوزان از وطن خود بیرون نروید! آنان را بگو: آتش دوزخ بسیار سوزان تر است، اگر می فهمیدند.» (توبه/۸۱)

هفت سال ایوب با صبر و بلا	در بلا خوش بود با ضیف خدا
تا چو واگردد بلای سخت رو	پیش حق، گوید به صد گون شکر او

آگاهی و شناخت، از مهم ترین عوامل صبر

در قرآن می خوانیم که حضرت خضر (ع) به حضرت موسی (ع) هشدار می دهد که به سبب عدم شناخت و آگاهی قادر به صبر نخواهد بود «وَكَيْفَ تَصْبِرُ عَلَى مَا لَمْ تُحِط بِهِ خُبْرًا؛ و چگونه می خواهی بر چیزی که از آن خبر و آگاهی نداری صبر پیشه کنی؟! « (کهف، آیه ۶۸)

آگاهی به بسیاری از امور می تواند میزان صبر و استقامت را افزایش دهد از جمله آنها آگاهی به آثار و برکات و نقش صبر در تحصیل سعادت است: امام علی (ع) می فرمایند: «الصَّبْرُ مِنَ الْإِيمَانِ كَالرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ - صبر برای ایمان، همانند سر برای بدن است.»

شکی نیست که این دنیا برای همه افراد با سختی‌هایی همراه است که ایمان افراد را محک می‌زند. «أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا ءَامَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ - آیا مردم گمان کرده‌اند، همین که بگویند: ایمان آوردیم، رها می‌شوند و آنان [به‌وسیله جان، مال، اولاد و حوادث] مورد آزمایش قرار نمی‌گیرند؟» (عنکبوت ۲/)

حضرت امیر(علیه السلام) فرمود: «الصبر الظفر - صبر، پیروزی است» (غررالحکم، ح ۲۱۳)
در سخنی دیگر می‌فرماید: «لا یعدم الصبور الظفر و ان طال به الزمان - انسان شکبیا و مقاوم هرگز از دست یافتن به مقصد و آرمان خود محروم نخواهد ماند اگرچه پس از گذشت دورانی طولانی باشد.» (نهج البلاغه، قصار/ ۱۵۳)

علی (علیه السلام) توصیه می‌فرماید: «مَنْ أَحَبَّ الْبَقَاءَ فَلْيَعِدَّ لِلْمَصَائِبِ قَلْبًا صَبُورًا - کسی که دوست دارد عمر طولانی داشته باشد باید قلب صبوری در برابر مصائب آماده کند» (میزان الحکمه، ج ۲، ح ۱۰۱۲۸)

و قرآن کریم درباره صابران می‌گوید: «... نِعْمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ* الَّذِينَ صَبَرُوا وَ عَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ - پاداش انسان‌های پرتلاش صابر که همواره در همه امور امید به خدا بسته اند، بسیار خوب است.» (عنکبوت/ ۵۹-۵۸)

و برآستی نکته قابل تأملی است که خداوند دستمزد صابران را با شماره و اندازه نمی‌دهد و پاداششان بی حساب است(شاید به خاطر این است که آنها حسابشان را در تحمل رنجهای دنیا پس داده‌اند): «إِنَّمَا يُوفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ - خداوند صابران را بی حساب، پاداش خواهد داد.» (زمر/ ۱۰)

گفت حق ایوب را در مکرمت من به هر موی تو صبری دادم
کز محبت با من محبوب‌گش رو نکرد ایوب یک لحظه ترش

تدبیر در سرگذشت پیامبران و قهرمانان صبر

یکی دیگر از راه‌های تقویت صبر مطالعه زندگی صابران است، به ویژه پیامبران الهی که هر لحظه از زندگی آنان درسی از مقاومت و استقامت است.

از این رو قرآن می‌فرماید: «وَ كَلَّا نَقْصُ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءِ الرُّسُلِ مَا نُثَبِّتُ بِهِ فُؤَادَكَ- و داستان یکایک پیامبران گذشته را برای تو بازگو می‌کنیم تا اراده تو را استوار گردانیم.» (هود / ۱۲۰)

نیز می‌فرماید: «وَ لَقَدْ كَذَّبَتْ رُسُلٌ مِنْ قَبْلِكَ فَصَبَرُوا عَلَى مَا كَذَّبُوا وَ أُوذُوا حَتَّى أَتَاهُمْ نَصْرُنَا وَ لَا مُبَدِّلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ وَ لَقَدْ جَاءَكَ مِنْ نَبَاِ الْمُرْسَلِينَ - فرستادگان ما را پیش از تو، چه بسیار تکذیب کردند، اما پیامبران ما در برابر تکذیب مردم صبر و استقامت پیش گرفتند و آن قدر آزار دشمنان را تحمل کردند تا

لحظه ای که یاری ما رسید. سخن خداوند تغییرپذیر نیست و این سنت خداوند است که همواره بر یک منوال بوده و خواهد بود...» (انعام/ ۳۴)

صابران می‌دانند که چرا باید استقامت کنند: «وَمَا لَنَا أَلَّا نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَقَدْ هَدَانَا سُبُلَنَا وَلَنَصْبِرَنَّ عَلَى مَا آدِينُونا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ» - چرا بر خداوند توکل نکنیم که همه راه و چاه زندگی را به ما نشان داده است؟ و حال که این طور است در برابر آزارهای شما صبورانه ایستادگی خواهیم کرد. زیرا می‌دانیم که هرکس بخواهد تکیه گاهی راستین داشته باشد، باید بر خداوند توکل کند». (ابراهم/ ۱۲)

خداوند مهربان خطاب به پیامبر گرامیش (صلی الله علیه و آله و سلم) می‌فرماید: «فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُوا الْعِزْمِ مِنَ الرُّسُلِ وَلَا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ...» - ای رسول! صبور باش مانند پیامبران اولوالعزم و بر امت به عذاب تعجیل مکن» (احقاف/ ۳۵)

خداوند به پاس چنین صبری است که پیامبران پنج شریعت عظیم، نوح(ع)، ابراهیم(ع)، موسی(ع)، عیسی(ع) و حضرت محمد(ص) را به عنوان پیامبران اولوالعزم معرفی کرده است؛ پس همان گونه که پیامبران نستوه، صبر کردند، مؤمنان باید صبر کنند و شتابزدگی و بی‌تابی نکنند.

وقتی وعده الهی می‌رسد، گویی که ساعتی از روز را در دنیا نمانده‌اند. «وَأِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ» - یعنی این عزم و اراده قوی بر امور است که موجب صبر و تقوای الهی می‌شود. (آل عمران، آیه ۱۸۶)

خداوند می‌خواهد که پیامبر (ص) و مؤمنین از زخم زبان‌ها و کردارهای ناروای مردم دلتنگ نشوند و یا به خاطر جهالت مردم اندوهناک نگردند؛ از این رو داستان‌های صبر انبیای الهی، که باعث می‌شود اراده آنها استوارتر شده، غم و اندوه‌شان از میان رود را، بسیار ذکر می‌فرماید.

خوش مدارا کن به عقل من لدن	با سیاست‌های جاهل صبر کن
صبر، صافی می‌کند هر جا دلی است	صبر با نااهل، اهلان را جلاست
صفوت آینه آمد در جلا	آتش نمرود ابراهیم را
نوح را شد صیقل مرآت روح	جور کفر و نوحیان و صبر نوح

ایمان به قضا و قدر

یکی دیگر از مسایلی که به انسان کمک می‌کند تا در برابر دشواری‌ها، صبر و استقامت کند، ایمان به قضا و قدر الهی است. انسانی که معتقد است آن چه بر او فرود می‌آید، از جانب خداوند است و هر پیشامدی به خواست اوست، آن چنان روحیه مقاومی پیدا می‌کند که به سادگی می‌تواند محرومیت‌ها را تحمل کند و تحت تأثیر هیچ کس و هیچ چیز از راه مستقیم صبر منحرف نمی‌گردد.

قرآن در این باره می‌فرماید: «مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَ لَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ» - به هیچ کس مصیبتی نمی‌رسد و برایش پیشامدی نمی‌شود، مگر آن که پیش از این که در دنیا بیاید، در کتابی نوشته شده است. همانا این کار بر خدا آسان است» (حدید/ ۲۲)

اما دلیل متذکر گردیدن به این نکته چیست. در آیه دیگری می فرماید: «لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَ لَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ...» - [این را بدانید] تا نه برای از دست رفته تأسف بخورید و نه به خاطر به دست آمده فوق العاده شادمان گردید.» (حدید ۲۳/)

هین ازو خواهید نه از غیر او	آب در یم جو مجو در خشک جو
وربخواهی از دگر، هم او دهد	بر کف میلش سخا هم او نهد

تمرین صبر و داشتن اراده قوی و همت عالی

امام علی (علیه السلام) در ترغیب به بردباری می فرماید: « إِنْ لَمْ تَكُنْ حَلِيمًا فَتَحَلَّمْ فَإِنَّهُ قَلَّ مَنْ تَشَبَّهَ بِقَوْمٍ إِلَّا أَوْشَكَ أَنْ يَكُونَ مِنْهُمْ - اگر بردبار نیستی خود را به بردباری وادار که کم میشود کسی خویش را به گروهی مانند نماید و از ایشان نشود» (نهج البلاغه، حکمت ۲۰۷)

چون هر خصلت که طبیعی شخص نباشد و خود را به آن وادارد عادت شود و عادت طبیعت ثانوی است، بنابراین هرگاه انسان در ظاهر، خود را به صفتی بیاراید، هرچند در باطن چنین نباشد، به تدریج در باطنش نفوذ کرده و به آن متخلق می گردد.

پیامبر مکرم اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: « مَنْ يَتَصَبَّرْ يَصْبِرْهُ اللَّهُ - کسی که خود را به چهره صابران در آورد (جزع و فزع نکند) خداوند روح صبر را به او می بخشد و او را مقاوم و نیرومند می سازد. » (میزان الحکمه، ج ۲، ح ۱۰۱۲۸)

روبرو شدن با حوادث گوناگون

یکی دیگر از عوامل پیدایش صبر است. علی علیه السلام فرمود: « من توالى عليه نكبات الزمان اكسبته فضيلة الصبر - کسی که پی در پی حوادث ناخوشایندی برایش حادث می شود، فضیلت صبر برایش فراهم می گردد. » (شرح نهج البلاغه، ابن ابی الحدید، ج ۲۰، ص ۳۲۲)

در تاریخ آمده است: «انوشیروان به بوذر جمهر خشمگین شد و دستور داد او را در اتاق تاریکی زندانی کنند. چند روزی گذشت، انوشیروان کسی را فرستاد تا از وضع و حال او جويا شود. فرستاده انوشیروان، بوذر جمهر را خوشحال و شاداب دید، پرسید: چگونه در حالی که زندان هستی، خوشحال به نظر می رسی؟ بوذر جمهر گفت: من همه روزه از معجونی که از شش ماده ترکیب شده است استفاده می کنم. و این معجون مرا شاداب نموده است. او پرسید: ممکن است این معجون را به ما معرفی کنی تا در مشکلات به آن پناه بریم؟ بوذر جمهر گفت: ماده اول توکل به خداست؛ دوم، آنچه مقدر است، خواه ناخواه رخ می دهد و بی تابی در برابر آن مشکلی را حل نخواهد کرد؛ سوم، صبر و شکیبایی بهترین چیزی است که در آزمون های الهی به کمک انسان می شتابد؛ چهارم، اگر صبر نکنم چه کنم؟ پنجم، از مشکلی که من دارم مشکلات سخت تری نیز وجود دارد، پس خدا را شاکرم که به آنها گرفتار نشده ام؛ ماده ششم، ستون به ستون فرج است. این جریان که به گوش انوشیروان رسید، بوذر جمهر را آزاد کرد و وی را گرامی داشت.» (البحار، ج ۲، واژه صبر)

ای که صبرت نیست از دنیای دون صبر چون داری ز نعم الماهدون؟
ای که صبرت نیست از ناز و نعیم صبر چون داری ز الله کریم؟

یاری خواستن از خداوند

از دیدگاه قرآن، مهم ترین پشتوانه صبر یاری خواستن از خداوند است که بدون آن هیچ گاه نمی توان صبر را به میزان مطلوب خود رسانید؛ از این رو در سوره مبارکه بقره دوبار «صبر» و «صلاة» در کنار هم آمده اند. در آیه ۴۵ می فرماید: «وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ...» - از صبر و نماز کمک بجوئید. و در آیه ۱۵۳ می فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» - ای کسانی که ایمان آورده اید از صبر و نماز کمک بگیرید که خداوند با صابران است.

دوست نزدیکتر از من به من است وین عجبتر که من از وی دورم
چکنم با که بگویم کاین او در کنار من و من مهجورم

خداوند در قرآن دعای مومنان را که از او استواری در میدان کارزار می طلبد چنین ذکر میفرماید: «وَلَمَّا بَرَزُوا لِجَالُوتَ وَجُنُودِهِ قَالُوا رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ» - و چون آنها در میدان مبارزه جالوت و لشکریان او آمدند گفتند: پروردگارا، به ما صبر و استواری بخش و ما را ثابت قدم دار و بر شکست کافران یاری فرما» (بقره/۲۵۰)

امیرمؤمنان در دعای خود به ما می آموزد این گونه صبر را از خداوند بطلبید: «أخذ الله بقلوبنا و قلوبكم الى الحق، و ألهمنا و اياكم الصبر - خداوند دل های ما و دل های شما را به سوی حق متوجه سازد و به ما و شما صبر الهام فرماید.» (حضرت علی (ع) - خطبه ۱۷۳)

صبر کردن جان تسبیحات توست صبر کن، کان هست تسبیح درست
هیچ تسبیحی ندارد آن درج صبر کن، الصبر مفتاح الفرج

(برای مطالعه بیشتر به مقاله :راه های افزایش آستانه تحمل -بخش دوم و پایانی ، توجه قرآن به عوامل ایجاد و تقویت صبر، منصور خلیلی ، <http://kayhan.ir/fa/news>، مراجعه نمایید.)