

ORIGINAL ARTICLE

Emotional Self-Regulation in Nahj-ul-Balaghah: An Analysis of Patience Components in Selected Sermons

Zeynab Rahbari^{1*}, Yaghoub Zamani², Ali Eghbali³

1. M.A. Student in Educational Psychology, Faculty of Humanities and Education, Islamic Azad University, Tabriz Branch, Iran.
2. Ph.D. Candidate in Jurisprudence and Principles of Islamic Law, Faculty of Theology and Islamic Studies, University of Tabriz, Iran.
3. Assistant Professor, Department of Psychology and Counseling Education, Farhangian University, Tehran, Iran.

Correspondence:
Zeynab Rahbari
Email: rahbarizeynab@gmail.com

Received: 19 Aug 2025
Accepted: 15 Feb 2026

How to cite

Rahbari, Z., Zamani, Y. & Eghbali, A. (2025) Emotional Self-Regulation in Nahj-ul-Balaghah: An Analysis of Patience Components in Selected Sermons. *Current Studies in Nahj-ul-Balaghah*, 8(1), 117-132. (DOI: [10.30473/anb.2026.75525.1464](https://doi.org/10.30473/anb.2026.75525.1464))

ABSTRACT

Nahj-ul-Balaghah is rich in discussions that pay special attention to human and ethical concepts. Aligning the teachings of Nahj-ul-Balaghah with psychological findings—particularly in the field of emotional self-regulation—is a valuable and insightful endeavor that strengthens the link between religious knowledge and modern humanities. The aim of this study is to examine the role of patience in the sermons, letters, and aphorisms of Nahj-ul-Balaghah as a practical and effective strategy for managing negative emotions and maintaining psychological balance. Using the content-analysis method, the study extracts and analyzes relevant passages and investigates the concept of patience as a key factor in the process of emotional regulation and behavioral guidance. The findings indicate that the teachings of Nahj al-Balagha on patience—regarding the management of emotions such as anger, despair, and anxiety in personal, social, political, devotional, and spiritual domains—are aligned with contemporary psychological discussions. These teachings emphasize controlling emotional reactions and guiding behavior along the right path. Accordingly, patience, in addition to promoting mental health and enhancing emotional self-regulation, also holds educational and moral functions in the teachings of Imam Ali (AS).

KEY WORDS

Nahj al-Balagha, Patience, Self-regulation, Emotion, Psychology of religion.



دراسات حديثة في نهج البلاغة

السنة الثامن، العدد الأول (المتوالي ١٥) خريف و شتاء، ١٤٠٣ش/١٤٤٦ق. (١١٧-١٣٢)

DOI: 10.30473/anb.2026.75525.1464

«مقاله پژوهشی»

التنظيم العاطفي الذاتي في نهج البلاغة: تحليل عناصر الصبر في الخطب المختارة

زينب رهبري^١، يعقوب زماني^٢، علي إقبالي^٣

المخلص

يُعد كتاب نهج البلاغة ثريًا بالمواضيع التي تولي اهتمامًا خاصًا للمفاهيم الإنسانية والأخلاقية. وتعدُّ مقارنة تعاليم نهج البلاغة مع نتائج علم النفس، خاصة في مجال التنظيم العاطفي الذاتي، موضوعًا قيمًا ومرشدًا لتعزيز الرابط بين المعارف الدينية والعلوم الإنسانية الحديثة. تهدف هذه الدراسة إلى تحليل دقيق لدور الصبر في خطب ورسائل وحكم نهج البلاغة كاستراتيجية عملية وفعّالة لإدارة المشاعر السلبية والحفاظ على التوازن النفسي. اعتمدت هذه الدراسة على منهج تحليل المحتوى لاستخراج وتحليل المواد، وتم دراسة مفهوم الصبر كعامل رئيسي في عملية التنظيم العاطفي الذاتي وتوجيه السلوك. تشير النتائج إلى أن تعاليم نهج البلاغة حول الصبر في إدارة مشاعر كالغضب واليأس والقلق- في المجالات الشخصية والاجتماعية والسياسية والعبادية والروحية- تتماشى مع موضوعات علم النفس المعاصر، وتؤكد على السيطرة على الاستجابات العاطفية وتوجيه السلوك في المسار الصحيح. وبناءً على ذلك، فإن الصبر في تعاليم الإمام علي (ع) يمتلك بالإضافة إلى تعزيز الصحة النفسية وتقوية التنظيم العاطفي الذاتي، وظائف تربوية وأخلاقية أيضًا.

الكلمات الدلالية:

نهج البلاغة، الصبر، التنظيم الذاتي، العاطفة، علم النفس الديني.

١. طالبة ماجستير في علم النفس التربوي، كلية العلوم الإنسانية والتربوية، جامعة آزاد الإسلامية فرع تبريز، إيران.
٢. طالب دكتوراه في الفقه وأصول القانون الإسلامي، كلية الإلهيات والعلوم الإسلامية، جامعة تبريز، إيران.
٣. أستاذ مساعد في مجموعة علم النفس التربوي والإرشاد، جامعة الثقافة والتعليم، طهران، إيران.

المؤلف المسؤول:

زينب رهبري

بريد الكتروني:

rahbarizeynab@gmail.com

تاريخ القبول: ١٤٤٧/٠٢/٢٥

تاريخ الاستلام: ١٤٤٧/٠٨/٢٦

إرسال الاستشهاد إلى:

رهبري، زينب، زماني، يعقوب و إقبالي، علي.
التنظيم العاطفي الذاتي في نهج البلاغة: تحليل عناصر الصبر في الخطب المختارة. دراسات حديثة في نهج البلاغة، ٨(١)، ١١٧-١٤٤. (DOI: 10.30473/anb.2026.75525.1464)

حق نشر هذه الوثيقة يعود لمؤلفيها. ١٤٤٦. ناشر هذه المقالة هو جامعة بيام نور.

تم نشر هذه المقالة بموجب الشهادة التالية ويسمح بأي استخدام غير تجاري لها بشرط الاستشهاد بالمقالة بشكل صحيح وما يتوافق مع الشروط المذكورة في العنوان أدناه.



Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International license (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

المقدمة

يُعدّ ضبط الانفعالات وإدارتها في المواقف الضاغطة والمثيرة للتوتر من أبرز التحديات التي يواجهها الإنسان في حياته؛ إذ إنّ العجز عن امتلاك هذه المهارة قد يؤدي إلى ظهور القلق أو الغضب أو السلوكيات المتسرّعة وغير المتكيفة. (رضوي دوست وآخرون، ١٣٩٤: ١٣١) ومن بين الطرائق المتعدّدة المطروحة في هذا المجال، يُعدّ «الصبر» من أكثر الأساليب فاعليّة في حفظ التوازن النفسي والأخلاقي. وفي نهج البلاغة، لا يقدّم أمير المؤمنين علي (عليه السلام) الصبر بوصفه فضيلةً أخلاقيةً فحسب، بل يعرفه على أنّه ركن الإيمان ودرعٌ واقٍ من الرّلات السلوكية والانفعالية، حتّى شبه فقدانه بفقدان الرأس من الجسد. وقد أكّد (عليه السلام) في خطبه ورسائله المتعدّدة أنّ الصبر عاملٌ أساسٌ في الثبات أمام المصائب، وكبح الاندفاعات في مواجهة المغريات، والحفاظ على السكينة في الأزمات. ويكشف هذا التصوّر أنّ الصبر ليس مجرد استجابة سلبية للمشكلات، بل هو آليّة فاعلة لتنظيم الانفعالات وتوجيه السلوك في المسار الصحيح. ومن جهةٍ أخرى، تمتلك التعاليم الدينية، بحكم رسالتها العالميّة، القدرة على الاستجابة لمقتضيات العصر والاستفادة من الحقل العلميّ الحديث، كعلم النفس، بما يسهم في إثراء الفكر الإنساني وتعزيز الصحّة النفسيّة. فالقرآن الكريم، من خلال تركيزه على قوّة التفكير والتعلّل، يهدي الإنسان في مسار النموّ الروحي وضبط الحياة على نحوٍ معتدل، ويشكّل الاهتمام بسلامة الروح والنفس جزءاً أساسياً من هذا المنهج التربوي، وهو ما يُعدّ أيضاً من الموضوعات المحوريّة في علم النفس. (صادري وحيدزادكان، ١٤٠٣: ١٤٦) وعلى هذا الأساس، تلقتي التعاليم الدينية مع منجزات علم النفس، ولا سيّما في مجالي التنظيم الذاتي وعلم النفس الإيجابي، في أهدافٍ مشتركة تتمثّل في تعزيز الصحّة النفسيّة الفرديّة والاجتماعيّة. وانطلاقاً من هذه المكانة المحوريّة، يسعى البحث الحالي، بالاعتماد على الخطب والحكم الواردة في نهج البلاغة، إلى تبين الأبعاد المتعدّدة لمفهوم الصبر ودوره في عمليّة تنظيم الانفعال، وبيان كيف يمكن للأسس العلويّة أن تُعتمد نموذجاً مستداماً في إدارة الانفعالات على المستويين الفردي والاجتماعي.

خلفيّة البحث

تُظهر الدراسات النفسيّة والدينيّة أنّ التنظيم الذاتي الانفعالي والصبر يُعدّان من العوامل المحوريّة في الحفاظ على الصحّة النفسيّة والتوازن الفردي. وفي علم النفس المعاصر، حظي الصبر باهتمامٍ خاص بوصفه أحد المكونات الأساسيّة للذكاء الانفعالي والذكاء الروحي، حيث بيّنت الأبحاث أنّ هذه السّمة تسهم في تنمية روح الاعتدال، وضبط الانفعالات السلبية، وتعزيز الكفايات النفسيّة-الاجتماعيّة. وقد تناولت دراساتٌ متعدّدة العلاقة بين الصبر والتنظيم الذاتي الانفعالي؛ إذ قام ركني يزدي (١٣٨١)، بتوضيح مفهوم الصبر من خلال تحليل لغويّ ودلالي، في حين بحث جودكي (١٣٨١)، دور الصبر في التخفيف من نوازل الحياة ومشقّاتها. كما حلّل إيزدي طامة وآخرون (١٣٨٧)، الأسس النظرية والوظائف النفسيّة-الاجتماعيّة للصبر.

وأكد خوشحال دستجردي (١٣٨٣)، أنّ كلّ أشكال التكامل الروحي والأخلاقي على مستوى الفرد أو المجتمع تقوم على الصبر والثبات. وفي دراسة تجريبية، أثبت حسين ثابت (١٣٨٧)، أنّ تعليم الصبر يؤدي إلى خفض مستويات القلق والاكتئاب وزيادة الشعور بالسعادة. كما توصّل برج علي وآخرون (١٣٨٨)، إلى أنّ تدريب الصبر يُسهم في تقليل السلوك العدواني. وأظهرت دراسة هدايتي (١٣٩١)، وجود علاقة مباشرة بين الطمأنينة والقدرة على ضبط الانفعال من جهة، والإيمان بالله والثقة بالوعد الإلهية من جهةٍ أخرى. وفي المجال النفسي، أكّدت الدراسات الحديثة مجدّداً مكانة الصبر بوصفه أحد المكونات الجوهرية للذكاء الانفعالي والذكاء الروحي، ودوره في تنمية الاتزان الانفعالي وتحسين الأداء النفسي-الاجتماعي (آقابابائي وآخرون، ١٣٩٣)، كما درس خرمائي وآخرون (١٣٩٣)، العلاقة بين المكونات الأخلاقية للشخصية ومستوى الأمل والتنبؤ باليأس لدى طلبة الجامعات.

ومن ناحيةٍ أخرى، تناول ربّاني وأرزاني (١٣٩٤)، فضيلة الصبر الأخلاقية في نهج البلاغة، وبيّنا مكانته في التعاليم العلوية. كما قام ابن رسول صنعتي وآخرون (١٣٩٧)، بتحليل دور الصبر في تنظيم الانفعالات. ودرس رضائي هفتاد ونصيريان (١٣٩٧)،

العربيّ الأصليّ لنهج البلاغة، مع الاستفادة من ترجمة محمد دشتي على نحوٍ مقارن، بهدف تعميق الفهم الدلالي للمفاهيم. وفي حالات الاختلاف الدلالي، اعتمد النصّ العربيّ مرجعاً أساساً، كما جرى تحليل المفهوم النهائي بالتشاور مع خبيرين في مجالي علوم القرآن وعلم النفس، للتحقق من الصدق المفهومي للتفسيرات المعتمدة. ولضمان الاتساق والدقة في عملية استخراج البيانات، رُوِعت المعايير الآتية:

- (أ) أن تشير العبارة، بشكلٍ مباشر أو غير مباشر، إلى سلوكٍ أو اتجاهٍ أو توجيهٍ مرتبط بضغط الانفعال أو الثبات أو إدارة المشاعر؛
- (ب) أن يتقاطع مضمون العبارة، على المستوى الدلالي، مع مفهوم الصبر، لا مجرد الورد اللفظي للكلمة؛
- (ج) أن يتم اختيار البيانات من قِبل باحثين مستقلين، مع حلّ موارد الاختلاف عبر النقاش التوافقي.

وكانت وحدة التحليل في هذه الدراسة هي العبارات والجمل المرتبطة بمفهوم الصبر في خطب نهج البلاغة؛ إذ سُجِّل كلُّ مقطع نصّي يُشير إلى مضمون الصبر بوصفه وحدةً مستقلةً في جدول التحليل.

وفي مرحلة الترميز المفتوح، استُخدم أسلوب تحليل المحتوى الاستقرائي؛ حيث استُخرجت العبارات المرتبطة بالصبر من النصّ، وسُجِّلَت الرموز الأولى في صورة عباراتٍ دالة. ثمّ، في مرحلة الترميز المحوري، جرى تحليل الرموز المتشابهة ومقارنتها ودمجها، بهدف تشكيل مضامين أعلى مستوى. وبعد ذلك، وباستخدام الترميز الانتقائي والتجميع المفهومي، جرى استخلاص خمس فئات رئيسة. ولتعزيز الصدق الخارجي، عُرضت النتائج النهائية للتحليل على ثلاثة مختصين في مجالي علم النفس والعلوم الإسلامية، بغية تقويم مدى ملاءمة المفاهيم المستخلصة (إجراء المراجعة التشاركية). تمّت عملية تشكّل الفئات على نحوٍ استقرائيّ، استناداً إلى التقاطع الدلالي بين المفاهيم. وفي التحليل النهائي، جرى موازنة المضامين المستخلصة مع المكونات النظرية للتنظيم الذاتي الانفعالي في علم النفس الإيجابي، لتحديد مدى اتساق كلّ فئة من مضامين الصبر مع أبعاد تنظيم الانفعال، مثل: إعادة التقييم المعرفي، كبح الاندفاع، أو الاستمرارية التحفيزية. فعلى سبيل المثال، ارتبطت مضامين «الصبر

السمات الإيجابية لشخصية الإنسان من منظور نهج البلاغة، مع التركيز على علاقتها بالفضائل الأخلاقية، ومنها الصبر. وتناولت دراسة مهدي نستاني وآخرون (١٣٩٨)، العلاقة بين التوجّه الديني والذكاء الروحي والتنظيم الذاتي الانفعالي. كما حلّل نوري زاده وهاشميان (١٣٩٩)، دور أساليب التنشئة الوالدية وسمات المزاج لدى المراهقين في التنبؤ بالتنظيم الذاتي الانفعالي. وناقش محصّص وآخرون (١٤٠٠)، الدور الاستراتيجي للتنظيم الذاتي في سلوك النساء القرآنيّات المتميّزات، في حين بحث بجمن وآخرون (١٤٠١)، أثر تعليم مهارات الذكاء الانفعالي في التنظيم الذاتي الدراسي وخفض الاحتراق النفسي لدى الطلبة المماطلين.

وعلى الرغم من كثرة الدراسات في مجالي علم النفس التجريبي والتعاليم الدينية، فإنّ معظم البحوث إمّا تناولت مفهومي الصبر والتنظيم الذاتي بصورة عامة، أو انصبّت تركيزها على النصوص القرآنية والحديثية. ولم تُول الدراسات اهتماماً كافياً بالتحليل المتخصص لخطب نهج البلاغة في ضوء علم النفس الإيجابي وتنظيم الانفعال. ومن هنا تبرز الحاجة إلى دراسةٍ تسعى، من خلال التركيز على نصّ نهج البلاغة، إلى تبين دور الصبر بوصفه استراتيجية تربوية ونفسية في التنظيم الذاتي الانفعالي، وإظهار الصلة بين التعاليم العلوية والمفاهيم العلمية المعاصرة بصورة تحليلية وتطبيقية.

منهجية البحث

أنجز هذا البحث بالاعتماد على منهج تحليل المحتوى ومقاربة نوعية. وقد استُخدم في الدراسة نمط التحليل المحتوئي العرفي (التعاقدي)؛ إذ جرى استخراج الفئات والمضامين من داخل البيانات نفسها، دون الاستناد إلى إطار نظريّ مُسبق. ويُقصد بالتحليل العرفي هنا التحليل الاستقرائي الذي يقوم على فهم الباحث للنصّ، من غير فرض تصنيفاتٍ نظرية جاهزة عليه.

تمثّل الهدف الرئيس للبحث في تحديد العبارات المتعلقة بمفهوم «الصبر» في خطب نهج البلاغة وتحليل وظائفها في عملية التنظيم الذاتي الانفعالي. ولتحقيق هذا الهدف، جرى فحص النصّ الكامل لخطب نهج البلاغة، واستخراج جميع المواضع التي وردت فيها مادّة «الصبر». أُجري تحليل المحتوى بالاعتماد على النصّ

والالتزام بالأدب في التفاعلات، والعلاقات، والصراعات اللفظية. وبعد تجميع المفاهيم ومراجعة المضامين، نُظِّمَت البيانات ضمن خمس فئاتٍ رئيسة هي:

الصبر أمام الشدائد والابتلاءات والضغوط النفسية؛
 الصبر التحفيزي وبعث الأمل؛
 الصبر العبادي والروحي؛
 الصبر الاجتماعي والسياسي؛
 الصبر في الحوار وتنظيم الانفعال البين-شخصي.

وفي كلِّ فئة، جرى تحديد الرسائل والتطبيقات المرتبطة بالتنظيم الذاتي الانفعالي، ومن أبرزها: إدارة الغضب، خفض القلق، تعزيز الأمل، الاستمرارية في العلاقات الاجتماعية، واتخاذ القرارات العقلانية. وتبين هذه النتائج أنّ مضامين الصبر في نهج البلاغة توفر إطارًا غنيًا وعمليًا لفهم مهارات التنظيم الذاتي الانفعالي وتطويرها.

التحفيزي» يُبعد الثبات الموجه نحو الهدف، في حين ارتبطت مضامين «الصبر في الحوار» ببعث تنظيم الانفعال البين-شخصي. ولمنع التداخل المفهومي، حُدِّدَت الفئات الخمس بناءً على تعريفات إجرائية واضحة، على النحو الآتي:

الصبر أمام الشدائد والابتلاءات: ضبط الانفعال والحفاظ على التوازن النفسي في مواجهة الضغوط، والفقدان، والظروف القاسية.

الصبر التحفيزي وبعث الأمل: الثبات في مسار الهدف والحفاظ على الأمل عند التأخر أو الإخفاق.

الصبر العبادي والروحي: الاستمرار في أداء الواجبات، وصون الإيمان، وتحقيق الطمأنينة في العلاقة مع الله تعالى.

الصبر الاجتماعي والسياسي: ضبط النفس، والتبصر، والتحكّم في الانفعال في التفاعل مع المجتمع، والمخالفين، والسلطة.

الصبر في الحوار وتنظيم الانفعال البين-شخصي: كبح الغضب،

الجدول ١. مصادر البحث والرسائل التربوية والنفسية والاجتماعية لمفهوم الصبر في نهج البلاغة والدراسات العلمية ذات الصلة

نوع الصبر	خلاصة الرسالة	التطبيق التربوي / النفسي	المصدر
الصبر أمام الشدائد والابتلاءات والضغوط النفسية	الاستعداد للمواجهة، واتخاذ الصبر والثبات شعاراً	تعزيز المرونة النفسية في الأزمات وبعث الدافعية الجماعية على الصمود	الخطبة ٢٦
	الاستفادة المثلى من العمر بالصبر وتجنّب الإفراط	ضبط النفس وإدارة الوقت في الظروف الصعبة	الخطبة ٨٦
	الصبر على المعاناة والأمل في العاقبة الحسنة	خفض اليأس والحفاظ على الروح الإيجابية	الخطبة ٩٨
	الثبات في المصائب	تعلّم تحمّل صعوبات الحياة وقبول الواقع	الخطبة ١٤٢
	الصمود أمام ظلم قريش	مقاومة الضغوط الخارجية والظلم	الخطبة ٢١٧
	تعويد النفس على الصبر عند المكاره	تنمية العادات الإيجابية والمرونة الذهنية	الرسالة ٣١
	الاحتمال قبر العيوب	إدارة الاستجابات الانفعالية ومنع السلوك الانتقامي	الحكمة ٦
	الثبات أمام المشكلات والنفس الأمارة	ضبط الذات والتغلب على الوسواس	الحكمة ١٠٨
	الصبر عند الحوادث بمنع الانحراف	الوقاية من التسرّع في اتخاذ القرار	الحكمة ٢١١

الصبر التحفيزي وبعث الأمل	الصبر وسيلة النجاة	بعث الأمل والدافعية لمواصلة المسير	الخطبة ٧٦
	دفع الأحزان بالصبر وحسن اليقين	تعزيز الإيمان والنظرة الإيجابية	الرسالة ٣١
	نوعا الصبر: على العمل الصالح الشاق، وترك العمل السيئ اللذيذ	بناء السلوك الأخلاقي وضبط النفس	الحكمة ٥٥
	الصبر على الشوق إلى الجنة، والخوف من النار، والزهد، وانتظار الموت	توجيه الدوافع الروحية	الحكمة ٣١
	الصبر على الظلم حتى يأخذ الله الحقّ	تعليم الصمود حتى تتحقّق العدالة	الخطبة ١٩٣
	الصبر للإيمان كالأمر للجسد	التأكيد على المكانة الجوهرية للصبر في الحياة الإيمانية	الحكمة ٨٢

الخطبة ٨١	تعزيز التقوى والشكر	الورع عن المعصية، وشكر النعمة، وقصر الأمل	الصبر الإيماني والعبادي والروحي
الخطبة ٩١	تنمية الرضا والامتنان	ابتلاء الناس بالشكر والصبر في السعة والضيق	
الخطبة ١٧٣	الثبات على المبادئ الدينية في الشدائد	الصبر على طاعة الله وحفظ الدين ولو بذهاب الدنيا	
الخطبة ١٨٨	النمو الروحي وضبط النفس	إتمام النعم الإلهية بالصبر واجتناب المعصية	
الرسالة ١٠	التحرر من أسر اللذات الزائلة	الصبر وضبط النفس أمام خداع الدنيا وطغيانها	
الحكمة ١١٣	تعزيز الفضائل الأخلاقية الأساس	لا إيمان كالحياة والصبر	

الخطبة ٤٣	إدارة الأزمات ومنع العنف	الصبر والمدارة لتجنب الحرب المبكرة	الصبر الاجتماعي والسياسي
الخطبة ١٦٨	القيادة الحكيمة وبُعد النظر	الصبر أمام ضغوط الجماعات وإدارة الفتن	
الخطبة ١٦٩	المرونة التكتيكية واختيار الوقت المناسب	الصبر على الأعداء حتى تحين ساعة الفعل	
الحكمة ١٧٦	إدارة السخط الاجتماعي وحفظ موقع القيادة	الصبر أداة الرئاسة	

الحكمة ٢٠٦	تنمية مهارات التواصل وخفض الصراع	الحلم عون الإنسان أمام الجاهل	الصبر في الحوار وتنظيم الانفعال البين-شخصي
الحكمة ٢٢٤	زيادة القبول الاجتماعي	الحلم مع الجاهل يزيد الأنصار	
الحكمة ٤٦٠	تحقيق الاستقرار الانفعالي وبناء المصادقية الشخصية	الحلم والوقار توأمان	

المفاهيم

١. المعنى اللغوي للصبر

كلمة الصبر تعني لغوياً ضبط النفس والتحكم بما في الظروف الصعبة (الراغب الأصفهاني، ١٤١٢: ٤٧٤). كما تُستخدم عموماً بمعنى الكبح؛ أي إذا كبح المرء نفسه في مواجهة صعوبة أو مصيبة، يُسمى ذلك صبراً (ابن منظور، ١٤١٤: ٤ / ٣٨٤)؛ (التوراهي، ١٣٧٥: ٣ / ٣٥٨). وقد ورد في كتاب العين أن نقيض الصبر هو الجزية ونفاد الصبر (الفراهيدي، ١٤١٠: ٤ / ١١٥). وقد استخدم الراغب الأصفهاني، كالفراهيدي، المفهوم المقابل لتفسير معنى الصبر؛ فإذا كان المقصود هو ضبط النفس، يُسمى كتمان، ونقيضه أفشّة. إذا كان ضبط النفس في ساحة المعركة، فإنه يسمى الشجاعة ونقيضه هو الخوف (راغب أصفهاني، ١٤١٢: ٤٧٥).

٢. مفهوم الصبر

من الناحية الدينية والأخلاقية، يُعرّف الصبر بأنه القدرة على ضبط النفس في مواجهة الشدائد، والثبات على طريق الحق، وتجنب القلق ونفاد الصبر. (النراقي، ١٤٢٢: ٢٨١) وبهذا المعنى، لا يُعدّ الصبر مجرد ضبط النفس السلبي، بل هو حالة من الثبات والتحمل في مواجهة الضغوط الداخلية والخارجية.

٣. المعنى العملي أو النفسي للصبر

في علم النفس المعاصر، يُعرّف الصبر بأنه القدرة على تحمل ظروف الحياة الصعبة، ومواجهة المشكلات، والحفاظ على التوازن النفسي والجسدي والأسري والاجتماعي، وهو يُساعد الفرد على الحفاظ على سلامه الداخلي في مواجهة الضيق واليأس. (كرال،

الغضب أو الإحراج، ولكن إذا تمكن هذا الطالب، بالاعتماد على الصبر والتحكم الذاتي، من ضبط انفعالاته واستخدام النقد لتحسين أدائه بدلاً من رد الفعل العاطفي، فإن هذا السلوك يُعد مثالاً على التنظيم الذاتي العاطفي.

من منظور التعاليم الدينية والأخلاقية، ولا سيما في نهج البلاغة، يُعدّ مفهوم الصبر أحد أهم مظاهر ضبط النفس العاطفي. ففي هذه النصوص، لا يُقدّم الصبر على أنه مجرد تسامح سلبي، بل كاستراتيجية فعّالة لإدارة المشاعر السلبية كالغضب والخوف والحزن، وتوجيهها نحو الثبات على طريق الحق والكمال. في الواقع، يُمكن اعتبار الصبر آلية روحية لضبط النفس، تعتمد على الإيمان والبصيرة والتحكم الداخلي، مما يجعل الإنسان أكثر مقاومة للضغوط والمؤثرات الخارجية. لذا، فإن تحليل خطب نهج البلاغة، مع التركيز على كلمة الصبر، لا يكشف فقط عن أبعاد أعمق لآليات ضبط النفس العاطفي، بل يُقدّم أيضاً نموذجاً متكاملًا يجمع بين علم النفس الإيجابي والتربية الدينية، وهو نموذج فعّال في تعزيز الصحة النفسية والأخلاقية للفرد.

أنواع الصبر في نهج البلاغة وتطبيقاتها التربوية والنفسية

في تعاليم نهج البلاغة، لا يُعدّ الصبر فضيلة أخلاقية فحسب، بل هو أيضاً استراتيجية تربوية ونفسية لإدارة المشاعر، والحفاظ على التوازن النفسي، والثبات على طريق الحق. تتناول هذه المقالة، من منظور تحليلي، أنواع الصبر، بما في ذلك الصبر في مواجهة المصاعب والمحن والضغوط النفسية، والصبر التحفيزي والمليء بالأمل، والصبر التعبدي والروحي، والصبر الاجتماعي والسياسي، والصبر في الحوار بين الأفراد وتنظيم المشاعر، وتحلل دورها في تنظيم المشاعر وتعزيز الصحة النفسية. على الرغم من أن الصبر في نهج البلاغة والمرونة في علم النفس يؤكدان على المثابرة في مواجهة الصعوبات والحفاظ على التوازن النفسي، إلا أن هناك اختلافات جوهرية بينهما من حيث أسسهما وأهدافهما وتوجهاتهما القيمية. فالمرونة في علم النفس آلية فردية تتمحور حول الإنسان، تهدف إلى استعادة التوازن والتكيف مع الظروف. بينما يُعدّ الصبر في نهج البلاغة فضيلة إلهية واعية تتشكل بالإيمان والمعنى والرضا الإلهي، فإن الهدف في المرونة هو

٢٠١٩: ٢٦٥) كما أن ممارسة الصبر، من منظور القرآن الكريم، تُعدّ من الاستراتيجيات الأساسية لمواجهة المصاعب والسيطرة على الضغوط والمشاعر الناتجة عنها وإدارتها. (أكبري، ١٣٩٣: ٨٠).

التنظيم الذاتي العاطفي

يُعدّ التنظيم الذاتي، بوصفه أحد أهم عناصر النمو الشخصي والرفاه النفسي، عنصراً أساسياً في إدارة أفكار الإنسان ومشاعره وسلوكياته. (شابيرو وآخرون، ٢٠٠٦: ٣٧٢) تُساعد هذه القدرة الفرد على تحديد ردود أفعاله في مختلف المواقف وتقييمها، وتعديلها عند الضرورة، بما يتوافق مع القيم والأهداف والمعايير المقبولة. (فينتغرين^٢ وآخرون، ٢٠١٨: ٩٨) وبهذا المعنى، يُعتبر التنظيم الذاتي مفهوماً عامًا يشمل العمليات المعرفية والتحفيزية والعاطفية، ويُمكن الفرد من توجيه أدائه بوعي. ويرى باندورا^٣ (١٩٧٧: ٢٤٨) أن هذه العملية تقوم على التوجيه الذاتي والتحكم الذاتي والاستقلالية، ويُشدّد على دور الإيمان بالكفاءة الذاتية في نجاحها.

وضمن هذا الإطار الواسع، يُمثّل التنظيم الذاتي العاطفي بُعداً مُحدّداً من أبعاد التنظيم الذاتي، يُركّز على إدارة تجربة المشاعر والتعبير عنها. في علم النفس، يشير التنظيم الذاتي العاطفي إلى الاستخدام الواعي للاستراتيجيات المعرفية والسلوكية للتحكم في تجربة المشاعر والتعبير عنها أو تغييرها، بحيث تُخدم هذه المشاعر أهداف الفرد طويلة المدى. (ماجيار-موي^٤ وآخرون، ٢٠١٥: ٥١٠) كما يؤكد زيرمان وشانك^٥ (٢٠٠٨: ١٥١) أن التنظيم الذاتي العاطفي يتضمن التوجيه المنهجي للأفكار والمشاعر والسلوكيات لتحقيق الأهداف المنشودة. لذا، يمكن القول إن التنظيم الذاتي العاطفي هو فرع من فروع التنظيم الذاتي العام، يركّز تحديداً على كيفية تنظيم ردود الفعل العاطفية في المواقف المثيرة. ولتوضيح هذا المفهوم، يمكن الاستشهاد بمثال تربوي: تحيل طالباً يواجه نقداً من معلمه في الفصل. قد يكون رد الفعل الطبيعي هو

1. Shapiro
2. Van Tongeren
3. Bandura
4. Magyar-Moe
5. Zimmerman, B. g. & Schunk, D. h.

المصاعب والكوارث والضغط النفسية. (فرح بخش، ١٣٨٧: ٢٤)؛ و(أميري وآخرون، ١٣٩٢: ٢٥).
إن ممارسة الصبر والمرونة، خاصة لدى الأطفال والمراهقين، تعزز مهارات التواصل، وحل النزاعات، والتحكم في الغضب، والقدرة على التعامل مع المشكلات منطقيًا (يارحمدي وآخرون، ١٣٩٩: ١٣٧).

المنظور الإسلامي ونهج البلاغة

على الرغم من أن مفهوم المرونة في الأدبيات العلمية حديث نسبيًا، إلا أنه بالتأمل في نهج البلاغة، يمكن تحديد وفهم المكونات الأساسية لهذا المفهوم بوضوح. ففي النظام الفكري للإمام علي (عليه السلام)، الحياة البشرية مليئة بالصعوبات والتحديات. فإذا تحلى الإنسان بالصبر والمثابرة في مواجهة المشاكل، فإنه سيحقق النجاح؛ أما التسرع والاستسلام فيحولان دون بلوغه الهدف المنشود. (مكارم شيرازي، ١٣٩٠: ٢ / ٤٤١) وترتبط سمات المرونة في نهج البلاغة بصفات مثل الوعي الذاتي، والشعور بقيمة الذات، والتواصل الاجتماعي، وبعد النظر، وضبط النفس، وإيجاد المعنى، والصبر، والتسامح، والكرم، والمثابرة (يارحمدي وآخرون، ١٣٩٩: ١٣٧). على الرغم من أن مفهوم المرونة في الأدبيات العلمية حديث نسبيًا، إلا أنه بالتأمل في نهج البلاغة، يمكن تحديد وفهم المكونات الأساسية لهذا المفهوم بوضوح. في الخطبة ١٣٣، يصف الإمام علي (عليه السلام) صفات الصالحين، مؤكدًا على الصبر والثبات: «إنهم ثابتون على دينهم، لطفاء متفائلون في سلوكهم، مؤمنون إيمانًا راسخًا، حريصون على طلب العلم. في الرخاء، هم معتدلون متواضعون في عبادتهم؛ وفي الفقر، يحافظون على كرامتهم ويصبرون على المصاعب». يُبين هذا القول أن الصبر في وجه الشدائد، وضبط النفس، وإدارة الضغوط النفسية، من منظور نهج البلاغة، يتوافق دائمًا مع الثبات. وفي خطب ورسائل أخرى، يؤكد الإمام علي (عليه السلام) أيضًا على ضرورة الصبر في مواجهة مشاكل الحياة وضغوطها. فعلى سبيل المثال، في الخطبتين ٢٦ و٨٦، يُذكر الصبر والمثابرة كسبيل لتحقيق النجاح وإدارة الضغوط النفسية؛ وتؤكد الخطبة ٩٨ على الصبر في المعاناة

الحفاظ على الاستقرار النفسي، أما في الصبر، فالهدف هو النمو الروحي والارتقاء الأخلاقي ونيل رضا الله. لذا، يُمكن اعتبار الصبر مفهومًا أعمق وأكثر روحانية من المرونة، فهو، بالإضافة إلى الاستقرار النفسي، يُنمّي البعد الروحي والتربوي للإنسان.

١. الصبر في مواجهة المصاعب والكوارث والضغط النفسية

منظور علمي ونفسي

يُعدّ الصبر في مواجهة المصاعب والكوارث والضغط النفسية مفهومًا قريبًا من مفهوم المرونة النفسية؛ فكلاهما يُساعد الشخص على الصمود في وجه المشكلات، والحفاظ على رباطة جأشه، وإيجاد حلول مناسبة للتغلب على الضغوط. المرونة النفسية^١ هي قدرة الشخص على الحفاظ على التوازن البيولوجي والنفسي في مواجهة المواقف الصعبة والضاغطة. (كونور وديفيدسون^٢، ٢٠٠٣) لا تقتصر هذه المهارة على المقاومة السلبية للمشكلات فحسب، بل تشمل أيضًا المشاركة الفعالة للشخص في إدارة الضغوط، واتخاذ القرارات الفعالة، وحل المشكلات، والتفاعل البناء مع البيئة. تشمل مكونات المرونة النفسية: الوعي الذاتي، والقدرة على التواصل بفعالية، وبناء الروابط الاجتماعية، والكفاءة الذاتية، والتحكم في المشاعر والصعوبات، والشعور بمعنى الحياة. (أبراهام وغريفكارل^٣، ٢٠٠٨: ٢٩٢).

بالإضافة إلى المرونة النفسية، اقترح علماء النفس مفهومًا آخر يُسمى الصلابة النفسية. يرى كوباسا^٤ (١٩٧٩: ١١) أن الصلابة النفسية هي إيمان الفرد بمكانته في العالم، وتتضمن ثلاثة عناصر: الالتزام بالأنشطة والبيئة المحيطة، والسيطرة على القدرة على التأثير في الحياة، والتحديات المتمثلة في رؤية التغييرات كفرص للنمو. (ستيلمان^٥، ١٩٩٨: ١٩٨٠) وقد أكد بعض الباحثين أن الصلابة النفسية قريبة من مفهوم الصبر، لا سيما الصبر في مواجهة

1. Resilience
2. Connor-and-Diodson
3. Abraham, P., Greeff, A. P
4. Hardiness
5. Kobasa
6. Stahlman

يتخلى الإنسان أحياناً عن المكاسب الفورية والراهنة، منتظراً تحقيق مكافآت أكثر قيمة في المستقبل. يُراعي الإنسان العواقب المستقبلية عند اتخاذ قرارات مؤقته، بينما لا تنتظر العديد من أنواع الحيوانات سوى ثوانٍ معدودة لتحقيق مكاسب مؤجلة. تُقدّم هذه الاختلافات دليلاً قاطعاً على تفرّد الصبر لدى الإنسان (روساتي وآخرون، ٢٠٠٧: ٦٥). كما تُظهر الدراسات النفسية أن الصبر يرتبط إيجابياً بالصحة النفسية والرضا عن الحياة. تُشير الأبحاث إلى أن الأشخاص الأكثر صبراً في الحياة يتمتعون بمزيد من الأمل، وأن الصبر يرتبط بحالة تحفيزية إيجابية وأهداف حياتية واضحة. (آقاباي وآخرون، ١٣٩٣)؛ (مرهاتي وخورمائي، ١٣٩٧: ٤٤٢). كما يُمكن للصبر أن يلعب دوراً هاماً في تعزيز أمل الإنسان وزيادة ثقته في تحقيق أهدافه ونجاحاته الحياتية (غوباريوناب وخوداياري فرد، ١٣٨٠)؛ (خورمائي وآخرون، ١٣٩٣).

المنظور الإسلامي ونهج البلاغة

يُعدّ الصبر المحفّز والمليء بالأمل في نهج البلاغة نوعاً من الصبر الفعّال والهادف الذي يُشجّع الإنسان على الاستمرار في الطريق القويم والسعي نحو الغايات الإلهية. ولا يقتصر هذا الصبر على مواجهة الصعوبات فحسب، بل يُوفّر أيضاً الأساس لفعل الخيرات، وتجنّب المعاصي، وزيادة الأمل في رحمة الله ووعوده. أشار الإمام علي (عليه السلام) إلى هذا الصبر في الخطبة ٧٦: «غفر الله لمن سمع كلمة الحكمة وتعلمها واهتدى إلى الحق وقبلها... ونزهد في الهوى وجعل الصبر سبيلاً للنجاة».

وفي الحكمة ٥٥، يُقسم الصبر إلى نوعين: الصبر على فعل الخيرات التي لا نُحبها، كالعبادة وأداء الفرائض، والصبر على ترك الشرور التي نُحبها، كاجتناب المعاصي والمحرمات. وكلا النوعين من الصبر مصحوب بضبط النفس والمقاومة وكبح جماحها، وهما سبيلٌ للتقرب إلى الله والفوز في الدنيا والآخرة. في الخطبة ١٩٣، يصف الإمام علي (عليه السلام) الصبر بأنه دافعٌ وأمل: إذا ظلّموا صبروا حتى ينتقم الله لهم. الناس يطمئنون إليهم، ويستعدون للآخرة، وهم لطفاء مع الناس وعادلون معهم. وفي الرسالة ٣١، يُوصى أيضاً بضبط النفس، وكبح الغضب، والصبر في مواجهة الشدائد والأحداث المريرة.

والمصاعب، وتدعو الخطبة ١٤٢ الناس إلى الصبر في وجه الكوارث. كذلك، يُوصى في الخطبة ٢١٧ والرسالة ٣١ بضبط النفس، وكبح الغضب، والتحكم في ردود الفعل العاطفية في المواقف الصعبة. وتنعكس هذه الآراء أيضاً في حكم نهج البلاغة. فعلى سبيل المثال، تُعرّف الحكمة ٦ الصبر كوسيلةٍ للتخلي عن الأخطاء، وتعتبر الحكمة ١٠٨ الصبر وضبط النفس أداتين للنجاح في الدنيا والآخرة، وترتبط الحكمة ٢١١ الصبر بمواجهة الأحداث وضبط النفس. ويُظهر الجمع بين تعاليم الخطب والحكم أن الصبر ليس رد فعل سلبياً، بل هو شكلٌ فعّال وناضج من المرونة يُعزز مهارات إدارة المشاعر، واتخاذ القرارات، وحل المشكلات، ويجعل الفرد مُحصّناً ضد الضغوط النفسية. لذا، من خلال تحليل مُقارن بين مُكوّنات المرونة في علم النفس ومُكوّنات الصبر في نهج البلاغة، يُمكن إيجاد أوجه تشابه واضحة وبنوية بينهما. فعلى سبيل المثال، يُعادل مفهوم الكفاءة الذاتية في نظرية باندورا الإيمان بالقوة الداخلية والثقة بالبعون الإلهي في تعاليم الإمام علي (عليه السلام)؛ ويتوافق مفهوم ضبط النفس مع نصيحة الإمام المتكررة بكبح الغضب وضبط النفس (الخطبة: ٢١٧)؛ و(الرسالة: ٣١)؛ كما ينسجم مفهوم إيجاد معنى للحياة مع نظرة الإمام التوحيدية والهادفة للمعاناة والابتلاء (الخطبة: ٩١)؛ و(الحكمة: ٣١). وهكذا، فإن الصبر في نهج البلاغة لا يُشابه فقط عناصر المرونة من منظور علم النفس الحديث، بل يُقدم أيضاً تفسيراً أعمق وأكثر إلهية لآلية الاستقرار النفسي البشري.

٢. الصبر التحفيزي والمليء بالأمل

منظور علمي ونفسي

يُعدّ الصبر إحدى القدرات البشرية التي تلعب دوراً أساسياً في النمو البشري والرفاه. الصبر هو ميلٌ لدى الفرد يجعله هادئاً في مواجهة الإخفاقات والمرارة والمعاناة، ويُحفّزه، جنباً إلى جنب مع الأمل، على مواصلة المسير في المواقف الصعبة. (شنيكتي، ٢٠١٢). من منظور تطوري، يتطلب اتخاذ القرارات التكيفية أن

وهوية الأخلاقية والحد من السلوكيات الخطرة. وفي السنوات الأخيرة، تناولت موجة جديدة من الدراسات دور العلاجات الروحية في تخفيف الضغوط النفسية. (كونيغ وآخرون، ٢٠١٢: ١٨٠). تُظهر نتائج هذه الدراسات أن الصبر، باعتباره أحد مؤشرات الصحة الروحية، يلعب دورًا أساسيًا في تحسين التكيف النفسي. (سجاد نجاد وأحمدي، ١٤٠٢: ١٥٦) كما أكد علماء الدين الإسلامي أن تلبية الاحتياجات النفسية والعاطفية للإنسان تعتمد على الروحانية والدين؛ بحيث يمكن للمرء، من خلال التمسك بالقرآن الكريم واتباع نهج الأئمة المعصومين في الحياة العملية والعلمية، أن يحقق السلام والصحة والسعادة. (كوباني وتقوي، ١٣٩٤: ١٩٢) وبشكل عام، يُعد الصبر من أهم السمات النفسية واستراتيجية دينية للتكيف، تُساعد الفرد على التغلب على الضغوط النفسية اليومية، وحتى على الأحداث الصادمة، وتُوفر أساسًا لصحة نفسية مستدامة. (حسين ثابت، ١٣٨٧: ٨٥).

المنظور الإسلامي ونهج البلاغة

ما يُشير إليه علم النفس الديني بشأن دور الصبر في ضبط النفس والصحة النفسية ينعكس بوضوح في التعاليم الإسلامية، ولا سيما في نهج البلاغة. يُقدّم نهج البلاغة الصبر الإيماني والتعبدي ليس فقط كرد فعل على الصعوبات، بل كاستراتيجية فعّالة للحفاظ على الإيمان، وأداء الطاعة، وتجنب المعاصي. هذا النوع من الصبر متجذر في معتقدات دينية عميقة، ويرتبط بمفاهيم مثل الزهد، والشكر، والتقوى، وتوقع الموت. في العديد من الخطب، يعتبر الإمام علي (عليه السلام) الصبر شرطًا لبقاء الإيمان وعملاً في الارتقاء الروحي للإنسان.

في الخطبة ٨١، يُقدّم الصبر في وجه المعصية والشكر في وجه النعم كركيزتين أساسيتين للزهد. ويحذر من أنه إذا لم يستطع المرء أن يجمع كل صفات الزهد في نفسه، فعليه على الأقل أن يحذر من أن يتغلب الحرم على إرادته وصبره. يرى هذا الرأي أن الصبر ليس فضيلة فحسب، بل هو درع واقٍ من الانحرافات الأخلاقية والسلوكية.

في الخطبة ٩١، يشير الإمام علي (عليه السلام) إلى الفلسفة الإلهية في توزيع الرزق، ويعتبرها اختبارًا لصبر الإنسان وشكر الله.

وفي الحكمة ٨٢، يُربط الصبر الدافع والأمل بالإيمان: عليكم أن تصبروا وتحملوا؛ فكما أن الرأس علامة على حياة الجسد، كذلك الصبر علامة على الإيمان. والإيمان الذي لا يُصاحبه صبر لا قيمة له.

تُبين هذه الآراء أن الصبر الدافع والأمل لا يُتَبَت الفرد في مواجهة الضغوط والمشاكل النفسية فحسب، بل يُسهم أيضًا في التنمية الأخلاقية والتربوية والاجتماعية من خلال زيادة الأمل والدافع والهدف، ويُوفر شكلاً من أشكال إدارة المشاعر السلوكية بحيث يبقى الإنسان ثابتاً على طريق التميز والقيم الإلهية. من خلال تحليل المحتوى، يمكن القول إن الصبر التحفيزي والمليء بالأمل في نهج البلاغة يتداخل مع عناصر الأمل والدافع الداخلي والغاية في نظريات المرونة وعلم النفس الإيجابي. فكما يعتبر علم النفس الأمل القوة الدافعة للاستمرار في الطريق الصعب، يُقدّم الإمام علي (عليه السلام) الصبر كعامل استقرار على طريق الحق ووسيلة للنجاح. وفي كلا المنظورين، لا يُعدّ الصبر رد فعل سلبية، بل استراتيجية فعّالة لإضفاء معنى على المعاناة والحفاظ على الدافع على طريق القيم السامية.

٣. الصبر الإيماني والتعبدي والروحي

المنظور العلمي النفسي

يُظهر المنظور العلمي النفسي أن الصبر التعبدي والروحي يتوافقان مع مفاهيم مثل ضبط النفس القائم على القيم، والعلاج الروحي، وتنظيم الانفعالات القائم على المعتقدات. وتشير الأبحاث إلى أن الأفراد المتدينين والروحانيين يتمتعون بمستوى أعلى من ضبط النفس عند مواجهة الضغوط النفسية والقلق والإغراءات السلوكية. (بارغامنت، ٢٠٠٧: ٩٠٤)؛ (كونيغ، ٢٠١٢: ١١٢) ومن منظور تربوي، يُعد الصبر التعبدي أساسًا لتكوين النظام الداخلي والالتزام الأخلاقي ومقاومة الملذات الزائلة. كما أن ممارسة الصبر في العبادة وتجنب المعاصي لدى المراهقين والشباب تُسهم في تعزيز

الحكمة، لا يُعدّ الصبر عاملاً في الحفاظ على الإيمان فحسب، بل هو أيضاً آلية للتربية الأخلاقية والروحية للإنسان. في الحكمة ١١٣، يُقدّم الصبر كأسمى مظاهر الإيمان والقيمة الإنسانية، إلى جانب التواضع والمعرفة والصبر والخضوع. يُظهر هذا التعايش المفاهيمي أن للصبر مكانة جوهرية في النظام الأخلاقي لنهج البلاغة، ويتفاعل مع فضائل إنسانية أخرى. في تحليل مقارن، يتوافق الصبر الإيماني والتعبدية في نهج البلاغة مع مكونات المعنى والمعتقدات الأساسية وتنظيم الانفعالات القائم على القيم في علم النفس الديني. وكما يُركز العلاج الروحي على إعادة بناء معنى المعاناة والاعتماد على المعتقدات الأخلاقية للحفاظ على التوازن النفسي، يعتبر الإمام علي (عليه السلام) الصبر نتاجاً للإيمان وعاملاً للصمود في وجه الزلات السلوكية. وهكذا، يُعادل الصبر القائم على الإيمان الآلية الروحية للصمود التي تُعزز، من خلال مسار البحث عن المعنى والتقرب إلى الله، تنظيم الانفعالات والصحة النفسية.

٤. الصبر الاجتماعي والسياسي

منظور علمي ونفسي

يُظهر علم النفس الاجتماعي والنفسي أن الصبر الاجتماعي والسياسي يرتبط بمفاهيم مثل الضبط الذاتي الجماعي، وإدارة النزاعات، والمرونة الاجتماعية، والقدرة على الصمود الجماعي. (جروس وتومسون^١، ٢٠٠٧)؛ (بارجامنت، ٢٠٠٧) فالقادة والأفراد الذين يتحلون بالصبر قادرون على اتخاذ قرارات عقلانية تستند إلى المصالح طويلة الأجل للمجتمع في أوقات الأزمات، دون التأثر بالضغوط العاطفية أو الدوافع الشخصية.

وتُشير الأبحاث إلى أن الصبر الاجتماعي يُعزز القدرة على ضبط ردود الفعل الفورية، وإدارة الغضب والمشاعر الجماعية، ومنع ضعف التماسك الاجتماعي ورأس المال الاجتماعي. وتكتسب هذه القدرة أهمية خاصة في أوقات الأزمات السياسية، وعدم المساواة، والضغوط الاجتماعية، ويمكنها أن تمنع اندلاع العنف، وانحيار البنى الاجتماعية، وفشل تنفيذ سياسات الإصلاح. تتجلى

ويؤكد أن الفقر والغنى، والسعادة والحزن، كلها أدوات لقياس ثبات الإنسان على طريق العبودية. ويُعرّف هذا التحليل الصبر بأنه استجابة روحية لتقلبات الحياة، مصحوبة بالشكر والرضا الداخلي. وفي علم النفس، يُعادل هذا الرأي مفهوم الإدراك الروحي للمعاناة، مما يُسهم في تعزيز القدرة على التحمل. في الخطبة ١٧٣، يُقدّم الصبر كشرط للحفاظ على الدين والإيمان. إذ يُشدّد الإمام علي (عليه السلام) على إغراء الدنيا، ويدعو الإنسان إلى الصبر في طاعة الله والمثابرة على صون تعاليمه. ويحذر من أن فقدان الدنيا ليس ضاراً إذا صُنّ الإيمان، ولكن تدمير الدين، حتى مع الحفاظ على الدنيا، لن يكون مفيداً. تعتبر هذه الرؤية الصبرَ العاملَ المميّز بين المؤمن والغافل، وتُوظّفه لخدمة التمكّن الروحي. ومن منظور علم النفس الديني، يُعادل هذا النوع من الصبر ضبط النفس القائم على القيم السامية.

وفي الخطبة ١٨٨، يُقدّم الصبرُ واجتنابُ المعاصي كسبيلٍ لنيل النعم الإلهية. ومن خلال تذكيرنا بخداع الدنيا واستخلاص العبرة من الموت، يدعو الإمام علي (عليه السلام) الإنسان إلى الإسراع في طريق الآخرة والتحلي بالصبر في وجه مغريات الدنيا. ويصاحب هذا النوع من الصبر الوعي الذاتي، والبحث عن المعنى، وضبط المشاعر الداخلية، وشكّل استراتيجيةً تربويةً للحفاظ على الصحة النفسية والروحية للإنسان.

وفي الرسالة ١٠، يُحذّر الإمام علي (عليه السلام) معاوية من التمرد والإهمال الناجمين عن الانغماس في الدنيا، ويُقدّم الصبر باعتباره السبيل الوحيد لمواجهة خداع الدنيا. يُبيّن هذا القول أن الصبر ليس مجرد رد فعل سلبي تجاه المشاكل، بل هو نوع من الإيمان والصبر الروحي القائم على الإيمان بالحق والتقوى والثقة بالله. في الواقع، يجعل هذا النوع من الصبر الإنسان مُحصّناً ضد مغريات الدنيا الزائلة، ويرشده نحو الثبات الأخلاقي وضبط النفس والاستقرار الروحي.

في الحكمة ٣١، يُقدّم الصبر كأحد أسس الإيمان، ويُذكر له أربعة فروع: الشوق إلى الجنة، والخوف من النار، والزهد في الدنيا، وتوقع الموت. يرتبط كل فرع من هذه الفروع بطريقة أو بأخرى بتنظيم المشاعر، وضبط السلوك، وتوجيه الدوافع الداخلية. في هذه

و١٦٩٠، يُشدد أيضاً على ضرورة ضبط النفس في مواجهة الفتنة، ويُعرّف الصبر كأداةٍ للحفاظ على تماسك المجتمع ومنع انهيار النظام الاجتماعي. وفي الحكمة ١٧٦، يُعتبر الصبر أداةً للقيادة، ويُبرز دوره في الإدارة السليمة والحكيمة للشؤون الاجتماعية والسياسية.

يوصي الإمام علي (عليه السلام) بالصبر كمنهج أخلاقي، فيقول: اصبروا على إخوانكم. (التميمي آمادي، د.ت: ١/٣٠٥)، ويؤكد أيضاً: اجتهدوا في الصبر على مصائب الناس. (الشيخ الصدوق، ١٤٠٣: ١٤٧/٢) ويتجلى هذا الرأي بوضوح في وصيته لمحمد بن حنفية: اجتنب الكبر وسوء الخلق ونفاد الصبر، فهذه الصفات لا تُحسّن الأمور فحسب، بل تُبعد الناس عنك (الشيخ الصدوق، ١٤٠٣: ١٤٧/٢).

ويُبين تحليل تعاليم الإمام علي (عليه السلام) أن الصبر الاجتماعي فضيلة ومهارة سلوكية تُوجه علاقات الفرد مع الآخرين نحو الإصلاح والتهديب والتميز. في هذا النظام الفكري، لا يُعدّ الصبر الاجتماعي فضيلةً فرديةً فحسب، بل استراتيجيةً اجتماعيةً تُسهم في الحفاظ على التماسك، وتعزيز المرونة، والارتقاء الأخلاقي للمجتمعات البشرية. وبالمقارنة، يتوافق مفهوم الصبر الاجتماعي والسياسي في نهج البلاغة مع مفهوم المرونة الجماعية في علم النفس الاجتماعي. فكما تُركّز المرونة الجماعية على ضبط انفعالات الجماعة، وإدارة النزاعات، والحفاظ على التماسك، يُقدّم الإمام علي (عليه السلام) الصبر كأداةٍ عقلانيةٍ لمنع انهيار المجتمع وإقامة العدل. وفي كلا النهجين، لا يُعدّ الصبر دليلاً على السلبية، بل استراتيجيةً واعيةً لتحقيق الاستقرار الاجتماعي، واتخاذ القرارات الحكيمة، وتجنّب ردود الفعل العاطفية غير الطبيعية.

٥. الصبر في الحوار وتنظيم المشاعر بين الأشخاص

منظور علمي ونفسي

يرتبط الصبر في الحوار والمواقف الشخصية بمهارتين نفسيّتين أساسيتين: التكيف الموجه نحو الهدف، والذي يتضمن جهوداً

أهمية الصبر الاجتماعي في التعامل مع الآخرين والتفاعلات الشخصية، ويلعب دوراً محورياً في العلاقات الاجتماعية والتضامن المجتمعي. (رمضاني، ١٣٩٥: ١٦٢) يتحلى الإنسان بالصبر في تعامله مع بني جنسه في العمل الاجتماعي، ويعوض بصبره عن نقاط ضعف الآخرين، كما يُعوض صبر الآخرين عن نقاط ضعفه. (جوادي آمل، ١٣٨٨: ١٦ / ٧٧٠) وبناءً على ذلك، يقع على عاتق الإنسان واجب الصبر حفاظاً على وحدة المجتمع ومنعاً لتفكك الخلافات، إذ تُعد الخلافات من أسوأ عوامل التدمير في المجتمع البشري، ولها عواقب داخلية وخارجية (مكارم شيرازي، ١٣٧٤: ١ / ٣١٦). وإذا لم يتحلّ أفراد المجتمع بالصبر في مواجهة الصعوبات والتحديات، والنقائص والضعف النفسية من الأعداء، فسواجوهون الركود والتخلف وتراجع قدرات المجتمع. (رمضاني، ١٣٩٥: ١٧٢) يمكن تصنيف أمثلة الصبر الاجتماعي تحت عنوانين رئيسيين: أولهما، الصبر على أفراد المجتمع، أي الصبر على سلوكياتهم وضعفهم، ويتطلب التسامح والتسامح في العلاقات الشخصية؛ وثانيهما، الصبر على القضايا الاجتماعية، ويشمل تحمل المشاق، وتجنب الأهداف، ومكائد الأعداء، والقصور، وهو أمر ضروري لتقدم المجتمع وازدهاره (رمضاني، ١٣٩٥: ١٧٣).

المنظور الإسلامي ونهج البلاغة

تتجلى القدرة على الصبر وضبط النفس في إدارة النزاعات والحفاظ على التماسك الاجتماعي، كما تُظهر الأبحاث النفسية، بوضوح في حياة الإمام علي (عليه السلام). ففي خطبته عن الششقية، يُبين الإمام علي (عليه السلام) مسارين صعبين: أولهما، الانتفاضة في حال قلة الأنصار والمؤيدين، وثانيهما، الصبر في وجه ظلم الحاكم وظلمه. بعد تفكيرٍ عميق، اختار المسار الثاني قائلاً: رأيتُ أن الصبر هنا حكمة، فانتظرتُ؛ صبراً كأنّ في عيني شوكةٌ وفي حلقي عظمة (الخطبة: ٤٦)؛ (مكارم الشيرازي، ١٣٩٠: ١ / ٣٠٦).

وفي الخطبة ٤٣، يُشير الإمام علي (عليه السلام) إلى أنه عند مواجهة الأعداء أو المؤيدين للفتنة، يكون الصبر والتسامح أحياناً أفضل استراتيجية لخلق الظروف المثلى للعمل. وفي الخطبتين ١٦٨

من منظور تحليلي ومقارن، يتوافق الصبر في الحوار بين الأشخاص وتنظيم الانفعالات مع مكونات التنظيم الذاتي والتحكم في الانفعالات والتكيف الهادف في علم النفس. إن تعاليم الإمام علي (عليه السلام) حول كبح الغضب والتسامح والكرامة في العلاقات الاجتماعية تُفسر في الواقع نفس عمليات المراقبة الذاتية وتنظيم الانفعالات التي تُعتبر في علم النفس المعاصر مؤشرات على الصحة النفسية. ونتيجة لذلك، فإن الصبر بين الأشخاص في نهج البلاغة هو المكافئ الأخلاقي والروحي للتنظيم الذاتي العاطفي الذي يوجه العلاقات الإنسانية نحو التوازن والنمو.

الخاتمة

أُجريت هذه الدراسة بهدف شرح الأبعاد المختلفة للصبر في نهج البلاغة، ودراسة وظائفه التربوية والنفسية. وقد أظهر تحليل خطب ورسائل وحكم الإمام علي (عليه السلام) أن الصبر في الفكر العلوي مفهوم متعدد الأبعاد وديناميكي، يمكن شرحه في خمسة مجالات رئيسية: الصبر في مواجهة الصعوبات والضغط النفسي، والصبر التحفيزي والأمل، والصبر الإيماني والروحي، والصبر الاجتماعي والسياسي، والصبر الأخلاقي وضبط النفس.

وأظهرت دراسة مقارنة أن كل بُعد من هذه الأبعاد يتداخل مع مكونات المرونة في علم النفس الحديث؛ بحيث يرتبط الصبر في مواجهة الصعوبات بالكفاءة الذاتية والتحكم في الانفعالات، والصبر التحفيزي بالأمل والمعنى، والصبر الإيماني بالنمو الروحي، والصبر الاجتماعي بالمرونة الجماعية، والصبر الأخلاقي بالتنظيم الذاتي والتحكم في الانفعالات.

وبناءً على هذه النتائج، تُقدّم تعاليم الإمام علي (عليه السلام) حول الصبر نموذجاً شاملاً للتربية الأخلاقية والنفسية للإنسان. نموذجٌ يُعزز قدرة الفرد على الصمود في وجه الأزمات، ويُسهم في نموه الداخلي، وتوازنه العاطفي، وحيويته الاجتماعية، وتعزيز صحته النفسية. وختاماً، يُمكن القول إن الصبر في نهج البلاغة ليس مجرد فضيلة أخلاقية، بل هو نظامٌ تربوي وروحي يُنظم الأبعاد المعرفية والعاطفية والسلوكية والاجتماعية للإنسان على طريق التميز، ويُمكن أن يُوفر أساساً نظرياً لتعزيز الصمود وتعليم مهارات الحياة في النظام التعليمي المعاصر.

معرفية وسلوكية لإدارة الضغوط والصراعات. (لازاروس^١ وفولكمان، ١٩٨٤)، والتنظيم الذاتي السلوكي^٢، والذي يتضمن القدرة على التحكم في السلوكيات والميول الفورية لتحقيق أهداف أخلاقية وطويلة الأجل. (واهس وباوميستر^٣، ٢٠١١) من منظور علم النفس الإيجابي، يُعدّ الصبر أقرب مفهوم للصبر في الإسلام، ويعني التسامح والمثابرة في مواجهة الضغوط النفسية. (دادلي، ٢٠٠٣)؛ (أوجدن، ٢٠٠٧). كما تؤكد نتائج الأبحاث أهمية الصبر في تنظيم المشاعر. فعلى سبيل المثال، يعتبر نوري الصبر سمة نفسية وعاملاً من عوامل الاستقرار الداخلي، مما يؤدي إلى إدارة المشاعر والأحاسيس، والقدرة على تحمل المشاق، والاجتهاد في العمل. (نوري، ١٣٨٧: ١٥١). كما أظهر ابن رسول صنعتي وآخرون أن الصبر يُحسّن من قوة الإنسان الداخلية، لأن ضبط النفس يتطلب ضبط الانفعالات ويؤدي إلى زيادة الاستقرار العاطفي. وأظهرت هذه الدراسة أيضاً أن للصبر علاقة سلبية قوية مع الإجهاد المدرك، وعلاقة إيجابية قوية مع تنظيم الانفعالات. (ابن رسول صنعتي وآخرون، ١٣٩٧: ٢١٢) إضافةً إلى ذلك، ذكر خورمائي وآخرون أن الأشخاص المصابين باضطراب القلق العام أضعف في عناصر الصبر - بما في ذلك الصبر والرضا والمثابرة - مقارنةً بالأشخاص العاديين. (خورمائي وآخرون، ١٣٩٤).

المنظور الإسلامي ونهج البلاغة

قال الإمام علي (عليه السلام) في الحكمة ٢٠٦ من نهج البلاغة: الصبر عونٌ للجاهل. قال أيضاً في الحكمة ٢٢٤: الصبر على الجاهل يزيد من عدد معاونيه. تُظهر هاتان الحكمتان أن الصبر والتسامح في مواجهة سوء سلوك الآخرين ليسا فضيلة أخلاقية فحسب، بل هما أيضاً استراتيجية عملية للحفاظ على العلاقات الاجتماعية وتطويرها. كما تنص الحكمة ٤٠ على: الصبر والكرامة توأمان، وهما ثمرة الطموح، مما يُبرز أهمية الحفاظ على الكرامة والسلوك الأخلاقي في حالات النزاع والضغط النفسي، كما يُوصي بذلك علم النفس الخاص بالتنظيم الذاتي والتكيف الهادف.

1. Roger Lazarus
2. Self-regulation
3. Baumeister

المصادر

القرآن الكريم

نهج البلاغة

آقابابي، ناصر؛ تيبك، محمد تقي؛ وحامتي، جواد، (١٣٩٣ش)، العلاقة بين الصبر والرضا عن الحياة والصحة النفسية والصحة النفسية والصحة العامة، *المجلة الفصلية للبحوث النفسية التطبيقية*، ٥(٢)، ١٧-٢٨.

ابن منظور، محمد بن مكرم، (١٤١٤ق)، *لسان العرب*، المجلد ٤، الطبعة الثالثة، بيروت: دار صدر.

ابن رسول صنعتي، نرجس؛ حسين ثابت، فريدة؛ ومعتمدي، عبد الله، (١٣٩٧ش)، دور الصبر من خلال وساطة التمييز الذاتي في التنظيم العاطفي والإجتهاد المدرك لدى الممرضات، *أسلوب الحياة الإسلامي مع التركيز على الصحة*، ٢(٤)، ٢١١-٢١٦.

أكبري، محمود، (١٣٩٣ش)، *المرض الأخلاقي والعلاجات القرآنية*. طهران: فائيان.

أميري رحيم، حسين؛ ميردريكندي، محمد رضا؛ وأحمدي محمد آبادي، محمد، (١٣٩٢ش)، مفهوم الصبر في الإسلام وما يقابله في علم النفس، *مجلة معارف الشهرية*، ٢٢(١٩٢)، ١٥-٣٠.

إيزادي طامه، أحمد؛ بورجعلي، أحمد؛ ودلاور، علي، (١٣٨٧)، الصبر: الأسس النظرية والوظائف النفسية والاجتماعية، *مصباح*، (٧٨)، ١٠٣-١٣٠.

بهمن، صبا؛ غفاري، عذراء؛ هاشمي، توراج؛ ونظري، وكيل، (١٤٠١ش)، فعالية تدريب مهارات الذكاء العاطفي على الحماس والإرهاق والتنظيم الذاتي الأكاديمي لدى الطلاب المماثلين، *استراتيجيات معرفية في التعلم*، ١٠(١٨)، ٢٢٣-٢٤٧.

جواد آملی، محمد تقي، (١٣٨٨ش)، *تفسير تسنيم*، المجلد ٧ و١٦، قم: معهد إسرائ.

حسين ثابت، فريدة، (١٣٨٧ش)، فعالية تدريب الصبر في تخفيف القلق والاكتئاب والشعور بالسعادة، *دراسات إسلامية ونفسية*، ٢(٢)، ٧٩-٩٣.

خورمائي، فرهاد؛ فرماني، عزام؛ وسلطاني، إسماعيل، (١٣٩٣ش)، دور الصبر كفضيلة أخلاقية وسمة شخصية في التنبؤ بآس الطلاب، *أخلاقيات الطب*، ٨(٢٨)، ١٦٧-١٩٩.

خورمائي، فرهاد؛ زارعي، فرشته؛ مهديار، منصوره؛ فرماني، عزام، (١٣٩٣ش)، دور الصبر ومكوناته كفضائل أخلاقية في التنبؤ بأمل الطلاب، *الأخلاقيات والتاريخ الطبي الإيراني*، ٧(٣)، ٥٨-٦٨.

راغب الأصفهاني، حسين بن محمد، (١٤١٢ق)، *المفردات في غريب القرآن*. دمشق-بيروت: دار العلم، دار الشامية.

رباني، رسول؛ وأرزاني، حبيب رضا، (١٣٩٤ش)، الشرح والتحليل السرد

لفضيلة الصبر الأخلاقية في نهج البلاغة، *دراسات الأخلاق التطبيقية*، ١١(٣٩)، ٦٥-٣٧.

رضائي هفتدار، حسين؛ وناصریان، صفر، (١٣٩٧ش)، شرح الخصائص الإيجابية للشخصية الإنسانية من وجهة نظر نهج البلاغة، *دراسات أخلاقية*، ٨(٣)، ٧٦-٥٩.

رضوي دوست، غلام رضا؛ خاكبور، حسين؛ فانودي، صديقي؛ وإيكاتي، مرضية، (١٣٩٥ش)، دور الصبر في السلام الإنساني والصحة الروحية من منظور القرآن الكريم والسنة النبوية، *التاريخ الطبي*، ٧(٢٥)، ١٢٩-١٦٠.

رمضاني، فاطمة، (١٣٩٥ش)، الصبر الاجتماعي في القرآن الكريم، *البحوث الاجتماعية الإسلامية*، ٢٢(١١٠)، ١٥٩-١٧٤.

زاهد بابال، عادل؛ سيد كلان، سيد محمد؛ وأحمدي، حسن، (١٣٩٦ش)، تحليل مفهوم رأس المال النفسي في ضوء نهج البلاغة (الامتثال، والتمييز، والمبادئ التوجيهية)، *مجلة نهج البلاغة البحثية*، ٧(١١)، ٣٧-١١٧.

سجادي نجاد، مرضية السادات؛ وأحمدي، فاطمة، (١٤٠٢ش)، دور الصبر والمرونة المعرفية، والحكمة في التنبؤ بالصحة الروحية للطلاب، *أسلوب الحياة الإسلامي مع التركيز على الصحة*، ٧(٤)، ١٥٤-١٦٩.

طريحي، فخر الدين، (١٣٧٥ش)، *مجمع البحرين* (بحث لسيد أحمد حسيني، المجلد ٤)، طهران: دار الكتب الإسلامية.

غباري بناب، باقر؛ وخداياري، محمد، (١٣٧٩ش)، العلاقة بين الثقة بالله والقلق والصبر والأمل في الظروف الصعبة، *المؤتمر الدولي للصحة النفسية*، - (١)، ٠-٠.

فراهيدي، خليل بن أحمد، (١٤١٠ق)، *كتاب العين* (الطبعة الثانية). قم: منشورات هجرات.

كوباني، سمية وتقوي؛ سيد محمد رضا، (١٣٩٤ش)، دراسة فعالية العلاج الجماعي الروحي الديني مع التركيز على التعليم الإسلامية في الحد من القلق العام لدى الطلاب، *الثقافة في الجامعة الإسلامية*، ٥(١٥)، ١٨٣-٢٠٠.

محمد ري شهري، محمد، (١٣٨٥ش)، *ميزان الحكمة*، المجلد ١. قم: دار الحديث.

مرحمتي، زهرة؛ وخرمائي، فرهاد، (١٣٩٧ش)، العلاقة بين التدين والأمل: دور الصبر كوسيط، *علم النفس التنموي: علماء النفس الإيرانيون*، ١٤(٥٦)، ٤٣٥-٤٤٤.

مكارم شيرازي، ناصر، (١٣٧٤ش)، *التفسير النموذجي*، المجلد ١. طهران: دار الكتب الإسلامية.

_____، (١٣٩٠ش)، *رسالة إمام أمير المؤمنين (تفسير جديد وشامل لنهج البلاغة)*، المجلد ٢. قم: منشورات الإمام علي بن أبي طالب (عليه السلام).

مهدي نيسياني، زهرة؛ أسدي، أيوب؛ عسكري، محمد؛ وقل نوي، فريبا، (١٣٩٨ش)، العلاقة بين التوجه الديني والذكاء الروحي مع التنظيم الذاتي

- Magyar-Moe, J. L., Owens, R. L., & Conoley, C. W. (2015). Positive Psychological Interventions in Counseling: What Every Counseling Psychologist Should Know: What Every Counseling Psychologist Should Know. *The Counseling Psychologist*, 43(4), 508-557. <https://doi.org/10.1177/0011000015573776>
- Pargament, K. I., & Saunders, S. M. (2007). Introduction to the special issue on spirituality and psychotherapy. *Journal of clinical psychology*, 63(10), 903-907. <https://doi.org/10.1002/jclp.20405>
- Rosati, A. G., Stevens, J. R., Hare, B., & Hauser, M. D. (2007). The evolutionary origins of human patience: temporal preferences in chimpanzees, bonobos, and human adults. *Current biology*, 17(19), 1663-1668. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2007.08.033>
- Schunk, D.H., & Zimmerman, B. (1997). Social Origins of Self-Regulatory Competence. *Educational Psychologist*, 32, 195-208. http://dx.doi.org/10.1207/s15326985ep3204_1
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Van Tongeren, D.R., DeWall, C.N., Green, J.D., Cairo, A.H., Davis, D.E., & Hook, J.N. (2018). Self-Regulation Facilitates Meaning in Life. *Review of General Psychology*, 22, 95 - 106. <https://doi.org/10.1037/gpr0000121>
- Vohs, Kathleen D. & Baumeister, Roy F (2011). *Handbook of Self-Regulation*, Second Edition: Research, Theory, and Applications, New York, The Guilford Press.
- Zimmerman, B. g. & Schunk, D. h. (2008). *motivational anessential dimension of regulated learning: theory, research and applications*. new york.
- العاطفي لدى النساء اللواتي تعرضن للعنف المنزلي، بحث في الدين والصحة، ١٠١-١١٤، (٢)٥.
- الترقي، محمد مهدي، (١٤٢٤ق)، جامع السعادة، المجلد ٣، ص ٢٨١ العالمى، بيروت
- نوري، نجيب الله، (١٣٨٧ش)، دراسة الأسس النفسية وأعراض الصبر في القرآن، علم النفس والدين، ١(٤)، ١٤٣-١٦٨.
- نوريزادة، علي رضا؛ هاشميان، كيانش، (١٣٩٩ش)، التنبؤ بالتنظيم الذاتي العاطفي بناءً على أساليب التربية ومزاج المراهقين، بحث اجتماعي، ٤٧ (١٢)، ١٠٣-٨٤.
- يارمحمدى واصل، مصابى؛ قنادى، فاطمة؛ وغفارى، فائزة، (١٣٩٩ش)، مهارات المرونة وخصائصها من منظور الإمام علي (عليه السلام) في نهج البلاغة، بحث نهج البلاغة، ٨ (٣١)، ١٢٩-١٥٠.
- ياورى، إحسان؛ ورمضانى، فاطمة، (١٤٠١ش)، تحليل ماهية الصبر الاجتماعى وأسبابه بناءً على حياة وأقوال الإمام علي (عليه السلام)، بحث نهج البلاغة، ٢١(١)، ٢٣٤-٢١٣.
- Abraham, P., Greeff, A. P., & Loubser, K. (2008). *Spirituality as a resiliency quality in Xhosa-speaking families in South Africa*. *Journal of Religion and Health*, 47(3), 288-301.
- Bandura, A. (2005). The primacy of self-regulation in health promotion. *Applied Psychology: an International Review*, 54, (2), 245-254. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2005.00208.x>
- Cole, J., Logan, T.K., Walker, R. (2011). Social exclusion, Personal control ,Self regulation, and Stress among Substance Abuse Treatment Clients. *Drug and Alcohol Dependence*, 113(1), 13-20. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2010.06.018>
- Dudley, Kenneth C. (2003), *Empirical Development of a Scale of Patience*, Morgantown, West Virginia.
- Kıral, B. (2019). »Akademik Hayatta Sabır Üzerine Nitel Bir Çalışma«. *Journal of Computer and Education Research*, 7(14), 250-283. <https://doi.org/10.18009/jcer.570871>
- Kobasa, S. (1979) Strssful life events, Personality, and Health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Lazarus, Richard S. & Folkman, Susan (1984), *Stress, Appraisal, and Coping*, New York, Springer.

دراسات حدیثه فی نهج البلاغه

سال هشتم، شماره اول، پیاپی ۱۵، پاییز و زمستان ۱۴۰۳ (۱۳۲-۱۱۷)

DOI: 10.30473/anb.2026.75525.1464

«مقاله پژوهشی»

خودتنظیمی هیجانی در نهج البلاغه: واکاوی مؤلفه‌های صبر در خطبه‌های منتخب

زینب رهبری^{۱*}، یعقوب زمانی^۲، علی اقبالی^۳

چکیده

نهج البلاغه سرشار از مباحثی است که توجه ویژه‌ای به مفاهیم انسانی و اخلاقی دارد. تطبیق آموزه‌های نهج البلاغه با یافته‌های روان‌شناسی، به ویژه در زمینه خودتنظیمی هیجانی، موضوعی ارزشمند و راهگشا در تقویت پیوند میان معارف دینی و علوم انسانی نوین است. هدف این پژوهش بررسی دقیق نقش صبر در خطبه‌ها، نامه‌ها و حکمت‌های نهج البلاغه به عنوان یک راهبرد عملی و کارآمد برای مدیریت هیجان‌های منفی و حفظ تعادل روانی است. این مطالعه با بهره‌گیری از روش تحلیل محتوا به استخراج و تحلیل مطالب پرداخته و مفهوم صبر را به مثابه عاملی کلیدی در فرآیند خودتنظیمی هیجانی و هدایت رفتار واکاوی می‌کند. یافته‌ها نشان می‌دهد آموزه‌های نهج البلاغه درباره صبر در مدیریت هیجاناتی چون خشم، ناامیدی و اضطراب، در حوزه‌های شخصی، اجتماعی، سیاسی، عبادی و معنوی، همسو با مباحث روان‌شناسی معاصر است و بر کنترل واکنش‌های هیجانی و هدایت رفتار در مسیر صحیح تأکید دارد. بر این اساس، صبر علاوه بر ارتقای سلامت روانی و تقویت خودتنظیمی هیجانی، دارای کارکردهای تربیتی و اخلاقی نیز در آموزه‌های امام علی (ع) است.

واژه‌های کلیدی

نهج البلاغه، صبر، خودتنظیمی، هیجان، روان‌شناسی دین.

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم انسانی و تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، ایران.
۲. دانشجوی دکتری فقه و مبانی حقوق اسلامی، دانشکده الهیات و علوم اسلامی، دانشگاه تبریز، ایران.
۳. استادیار گروه آموزش روانشناسی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران.

نویسنده مسئول:

زینب رهبری

رایانامه: rahbarizeynab@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۵/۲۸

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۱/۲۶

استناد به این مقاله:

رهبری، زینب، زمانی، یعقوب و اقبالی، علی. خودتنظیمی هیجانی در نهج البلاغه: واکاوی مؤلفه‌های صبر در خطبه‌های منتخب. *دراسات حدیثه فی نهج البلاغه*، ۱۳۲-۱۱۷، (۱)۸.

(DOI: 10.30473/anb.2026.75525.1464)

حق انتشار این مستند، متعلق به نویسندگان آن است. © ۱۴۰۳. ناشر این مقاله، دانشگاه پیام نور است.

این مقاله تحت گواهی زیر منتشر شده و هر نوع استفاده غیرتجاری از آن مشروط بر استناد صحیح به مقاله و با رعایت شرایط مندرج در آدرس زیر مجاز است.



Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International license (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)