

## موضوع : ارائه جدول وسعت و توالی خویشتن داری و تقوا ، دکتر صادق زاده طباطبایی

**آقای دکتر سعیدی:** در جلسه گذشته آقای دکتر طباطبائی مبحث خویشتن داری را مطرح کردند که در تربیت جنسی بحث تربیت خویشتن داری مهم است. ما هم از دوره دبستان کار را شروع می کنیم و می خواهیم زمینه خویشتن داری را در دوره بلوغ آموزش بدهیم. سئوالی - مطرح شد: آیا خویشتن داری غیر از صبر است؟

**آقای دکتر طباطبایی:** در جلسه گذشته در تبیین سرفصل خویشتن داری که یکی از سرفصل های مصوب در تربیت جنسی بود جدول وسعت و توالی را مطرح کردیم. قرار شد مرز بین این واژه ها مشخص شود. چند نکته را در زمینه مفهوم صبر ارائه خواهیم کرد و چند نکته در زمینه روش آموزش که چگونه باید خویشتن داری را در حوزه تربیت جنسی آموزش داد. بحث را با تعریفی که در کتب اخلاق اسلامی از صبر آمده ادامه می دهیم. عبارت حبس نفس، ما این را معنا کردیم به کنترل نفس، نگه داشت نفس بر طبق خواسته شرع و عقل که من ترجیح دادم به کنترل معنا کنم تا به حبس، اما کنترل کننده، (صابر) کیست؟ آن کسی که دارد مدیریت می کند. با توجه به اینکه هیچ کسی از بیرون بر نفس ما تسلط ندارد، صبر در کتابهای اخلاقی یک مکانیسم کنترلی کاملادرونی شده است. یعنی من نمی توانم از بیرون، صبر را بر شما تحمیل کنم. صبر یک حس درونی است. لذا اگر بخواهیم دقیق، صبر را معنا کنیم می گوئیم خود کنترلی، اما گستره صبر: صبر در سه زمینه مطرح می شود: صبر بر معصیت، (صبر از معصیت) و صبر در طاعت. صبر در معصیت توجه به خطوط قرمز الهی است. در حوزه غریزه جنسی به همین مفهوم است. صبر در طاعت یعنی چی؟ یعنی پایداری در انجام واجبات، در معصیت فرد کاری را انجام نمی دهد می گوئیم صابر است، در طاعت صابر است یعنی چی؟ یعنی انجام می دهد نماز را می خواند، روزه را می گیرد. صبر بر مصیبت آنجایی است که نه از سنخ انجام یک کار است، نه از جنس پرهیز است بلکه تحمل است. با توجه به اینکه صبر را خود کنترلی معنا کردیم صبر نگهداری و کنترل نفس در یک حالت خاصی است که آن حالت خاص در درون ما منجر می شود من در انجام کارهای سخت پایداری کنم ۲- سختیها و مشکلات را تحمل کنم ۳- از انجام محرمت خودداری کنم. بنابراین صبر لزوماً به معنای خویشتن داری نیست. در آموزه های دینی مفهوم کلان که تاکید شد صبر را در شهوات تعبیر ترکذلت، در حوزه خشم تعبیر فرو خوردن خشم، حلم و در حوزه حفظ اسرار، کتمان سر، در انجام تکالیف شرعی، طاعت، و در میدان جنگ تعبیر می شود به شجاعت، می شود مفاهیم دیگری را هم مطرح

کرد. صبر کنترل اموری است که در بیرون از نفس ما قرار دارد که آن امور بیرونی می شود فرامین الهی باشد، می تواند مشکلات و مصیبت ها باشد. خدا به من دستور داده است نماز بخوانم، دستور داده است فلان کار را ترک کنم، به فحشا دست نزنم، مشکلات و مصیبت هایی از بیرون در ذهن و جان من فشار وارد می کند صبر یعنی از درون توانمندی بدست بیاورم که بتوانم در برابر فشار بیرون مقاومت کنم. صبر یعنی بالا بردن توانمندی درونی در برابر امور بیرونی به گونه ای که بدون اینکه از فشار رخداد بیرونی کاسته شود فرد تلاشی می کند توانائی خود را ارتقا دهد. اگر در دین توصیه به صبر شده گفته شما نیاز نیست به رخدادهای بیرونی دست بزنی، اگر کسی از نزدیکانت در آستانه مرگ است جلو مرگ او را بگیری بهترین خدمتی که به خودت می توانی بکنی توانمندی خودت را افزایش دهی به گونه ای که با فشار بیرونی متوازن شود. لذا در آیات قرآنی نقطه مقابل صبر، ضیق صدر است. به عبارت دیگر صبر معنای دیگری دارد با تعبیر شرح صدر، شرح صدر یعنی پیامبر توانمندی های درونی اش آن قدر افزایش پیدا کرده که شده یک اقیانوس، فرد صبور با اینکه مشکلات و مصیبت های گوناگونی گریبانگیرش است اما از من که خیلی از آن مشکلات را ندارم با وقار بیشتری رفتار می کند، یک مکانیسم درونی است که اگر بتوانیم این مکانیسم را در درون خودمان ایجاد کنیم به چی می رسیم، می رسیم به آرامش اگر من آن توانمندی ها را در خودم ایجاد کنم به آرامش می رسم چرا؟ من شدم یک اقیانوس اگر دهها رودخانه هم در وجود من بریزد هیچ موجی در درونم ایجاد نمی شود. حضرت جوادالائم علیه السلام می فرمایند "توسد الصبر" می فرمایند در زندگی صبر را بالش زندگی ات قرار بده، وقتی می خواهیم بخوابیم، از بهترین ابزارش یک بالش است. می فرمایند اینکه می گوئیم صبوری کنید بخشنامه نیست، لوازمی دارد باید ایجاد کنی، اگر بدانی صبر چه ابزاری است همیشه این را همراه داری. هر جا خواستید به آرامش برسید به صبر متوسل شوید. در سوره بقره، خداوند می فرماید واستعینوا بالصبر هر جا کم آوردید متوسل شوید به صبر، این صبر یک مکانیسم درونی است. خداوند می فرماید واصبر و ما صبرک الا بالله و لا تحزن علیهم و لا تک فی ضیق مما یمکرون، یعنی پیامبر خودت رادر تنگنای فشارهای بیرونی قرار نده. من از این استفاده کردم که معنای صبر شرح صدر است، من خودم را توسعه دهم. نفسم را توسعه دهم. وقتی سینه مانند دریا وسیع باشد مشکلات را در خود هضم می کند. یا استرس زمانی ایجاد می شود که فشار بیش از توان فرد باشد، اما اگر فشار موقعیتی زیاد باشد اما فرد منابع درونی کافی در اختیار داشته باشد فشار روانی روی او نمی آید، بنابراین اگر فرد صبور باشد کمتر به فشار روانی مبتلا می شود.

**آقای دکتر باقری:** خیلی خوب مفهوم صبر را باز کردید به خود کنترلی، انجام پایداری بر عمل و نقطه محوری خود کنترلی را مطرح کردید. این مفهوم با چند تا مفهوم خیلی نزدیک شد، مثلا تقوا تفاوتش با صبر در ادبیات دینی چی می شود؟ به نظرم شما نهایتا گفتید خود کنترلی و مدیریت درون، بهتر از این شاید بشود خود نظمی یا خود تنظیمی را گفت یک موقعی اقدام باید بکند،

یک موقع تحمل کند، این تنظیم کنندگی که نیروی درون او تنظیم می کند الان باید چه کاری انجام دهد اقدام، عمل یا بازداری، در خود کنترلی فقط بحث بازدارندگی مطرح می شود.

**آقای دکتر طباطبایی:** صبر را در حوزه غریزه جنسی به بچه ها آموزش بدهیم، اولاً صبر با آموزش می آید این چنین نیست به ارث به فرد انتقال پیدا کند، همان شرح صدر، الم شرح لک صدرک خداوند می فرماید ما به تو دادیم، دادیم نه به معنای اینکه عنایت الهی یک لطفی بود، این مانند آیاتی است که خداوند می فرماید ما باران را از ابر نازل کردیم، اسبابش را خدای متعال مقدر کرده، از طریق آن اسباب می شود به آن رسید. اگر می خواهیم خویشتن داری به بچه ها آموزش بدهیم، بچه ها مان را صبور بار بیاریم این چنین نیست با یک توصیه ی من این اتفاق بیفتد. کمیت و کیفیت صبوری وابسته به معرفت و آگاهی است، از کجا از آیات سوره کهف داستان حضرت خضر و موسی، وقتی حضرت موسی عرضه داشت من می خواهم با تو هم سفر شوم، حضرت خضر گفت **إِنَّكَ لَنْ تَسْتَطِيعَ مَعِيَ صَبْرًا** بعد حکمتش را گفت **وَكَيْفَ تَصْبِرُ عَلَىٰ مَا لَمْ تُحِطْ بِهِ خُبْرًا** موسی تو چگونه می خواهی بر چیزی که خبر نداری صبر کنی، یعنی اگر ما از یک سری موضوعات اطلاع داشته باشیم صبر می کنیم. مثلاً یک آقای از اینجا رد می شود می بیند ما نشستیم می گوید شما برای چه نشستید مجلس تمام شده، یک کم می نشیند بلند می شود برود می گوید بنشین قرار است خبری بشود. آن خبر و معرفت است که سبب می شود من صبوری کنم. مثال بزمن من در یک مجلسی به خانواده ام گفته ام بیاید بیرون من منتظرم، حالا من آمدم بیرون مجلسم دارد شروع می شود به همراهش زنگ می زنه جواب نمی دهد، ده قرار داشتیم شده ده و ربع خیلی حالم بد می شود، بعد می بینم دارد می آید، من با حالت پرخاش می گویم باهم قرار داشتیم، می گوید خبر داری بچه مان خون دماغ شد، بعد کفش مان گم شد، همان جا اگر به من زنگ می زد من خبر داشتم صبر می کردم. حالا شرح صدر هم ارتباط دارد با خدای متعال، اگر خدا به پیامبر می فرماید ما به تو شرح صدر دادیم، چرا؟ پیامبر عالم به علم غیب است، خیلی چیزها را می داند به همان نسبت هم صبوری می کند. ما شنیدیم در داستان ولادت حضرت آقا سیدالشهدا (علیه السلام)، پیامبر (صلی الله علیه و آله) گریه کردند، می دانستند ولی صبوری کردند جزع و فزع نه، صرفاً آگاهی منجر به صبر نمی شود، من و شما ممکن است خیلی چیزها را بدانیم تا انگیزه نداشته باشیم صبوری نمی کنیم.

- این صبوری در ارتباط با بچه های ابتدائی چه جلوه ای پیدا می کند؟

اینکه چه معرفتی باید به بچه بدهم. صرف این آگاهی هم منجر به صبر نمی شود باید ایجاد انگیزه کند.

---

<sup>۱</sup>.سوره کهف آیه ۷۲

<sup>۲</sup>.سوره کهف آیه ۶۸

همان طور که عرض کردم صرف آگاهی منجر به صبوری نمی شود، آگاهی باید ایجاد انگیزه کند. انگیزه گاهی اوقات غیر مادی و معنوی است مثل عشق؛ محبت در آموزه های دینی روی این تاکید دارد. **وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ**<sup>۲</sup>، صبر کردند انگیزه شان وجه رب بود، یا در داستان سوره مبارکه انسان و يطعمون الطعام علی حبه اگر عشق باشد شرح صدر خیلی در افراد ایجاد می شود. صبر مادر در دوران بارداری علیرغم همه سختی ها و مشکلات هیچ وقت ناراضی نیست خوشحال است، بچه اول و دوم و سوم را هم می آورد. انگیزه های مادی هم مهم است. ما این را هم در فضای دینی خیلی داریم انما یوفی الصابرون اجرهم بغير حساب، خداوند می فرماید همه جا حساب و کتاب است اما در مورد صبر بی حساب و کتاب پاداش می دهد. نکته مهم این است انگیزه مادی و معنوی تابع منافع فرد است. حتی مادری که بارداری را با همه مشکلات تحمل میکند در پایان پولی به او نمی دهند اما همان عشق و خوشحالی و محبت مادرانه بدست می آورم نفعش به کی برمی گردد به خودش، آیه شریفه و ان تصبروا خیر لکم. اگر در جدول وسعت و توالی نسبی باید پیوسته با مخاطب این رفت و آمد را داشته باشیم که اگر به تو می گوئیم میل خودت را مدیریت کن برای چی؟ لذت آنی را عبور کن، برای اینکه به لذت برتر دست یابی، یا به آسیب دچار نشوی، قبل از آن در حوزه صبر و خود کنترلی آموزه هایی را به مخاطب یاد بدهیم که گاهی اوقات مصلحتت را داری که باید از این لذت عبور کنی برای اینکه به مصلحت برسی.

**آقای دکتر باقری:** بخش اخیر صحبتها تان که بحث آگاهی و دانستن در صبر تاثیر دارد. انگیزه همان عامل درونی است که فرد را راه می اندازد. یک عامل دیگر هم در صبر تاثیر گذار است و آن خود رفتار است. گاهی اوقات می خواهیم صبر را آموزش بدهیم یک رفتاری را می خواهیم انجام بدهیم، یواش یواش این تحمل و صبر ایجاد می شود. صرف انجام خیلی از اعمال در نگاه دینی هم وجود دارد. تعبد یعنی عملی را انجام دهیم و این عمل برای من می تواند یک پیامدهایی را داشته باشد. در فضای تربیتی بچه ها ممکن است از یک عملی خوششان نیاد و آگاهی هم نداشته باشند ولی می خواهیم آن رفتار را انجام دهد. اگر رفتار تکرار شود موجب می شود هیجان یا انگیزه مثبت به تدریج برای آن رفتار ایجاد شود و بعد ذهنیت شناخت و باور هم نسبت به آن رفتار هم پیدا کند. یکی از تکنیک ها، این است به فرد می گوئیم باید تحمل تحصیلی داشته باشند و می خواهیم بعد از جلسه مشاوره سه روز پشت سر هم درس بخوان، فقط سه روز این کار را بکن، او می رود و ممکن است سه روز هم این کار را نکند اما یک یا دو روز این کار را می کند. یک پیامد اساسی دارد که یاد گرفت که اگر خواسته باشد بنشیند می تواند یک عملی را انجام بدهد و هیجان و باور متناسب با آن هم در او ایجاد شود. خیلی از اوقات ما نسبت به عملی، نه باور خوبی داریم نه انگیزه خوب، ولی می گوئیم صرف انجام آن عمل، کم کم فرد را نسبت به آن عمل راغب می کند باورش را هم تغییر می دهد. یا در فعال سازی رفتاری یک فرد

افسرده را می‌خواهیم سبک زندگی‌اش را تغییر بدهد، میزان خوابش را کم کند، تعاملات اجتماعی‌اش را بیشتر کند، همین که عمل را انجام می‌دهد این عمل در آن دو بعد دیگر تاثیر می‌گذارد یعنی در تنظیم، اصلاح، کنترل و ایجاد رفتار باید این سه تا را همیشه ببینیم یک باور متناسب که می‌تواند جهت دهنده باشد، هیجان و احساس مناسب که با تعبیر انگیزه از آن یاد کردید و نهایتاً رفتار و اقدام. بعضی وقتها در تغییر یا اصلاح رفتار خصوصا در کودکان، نمی‌توانیم آن دوتای دیگر را به آنها یاد بدهیم فقط از بعد رفتاری باید وارد شویم اگر یک رفتار را انجام بدهد پیامدش جایزه، تشویق این موجب می‌شود حس مثبت نسبت به آن عمل و باور مناسب در خودش ایجاد کند. پس در صبر هم علاوه بر آن دو مورد به نظر می‌رسد این عامل سوم هم باشد، در ادبیات دینی هم آمده، انجام عمل خیلی تاکید شده که پیامدش این باشد. در کودکان این برجستگی دارد که خیلی از رفتارها را انجام می‌دهند بعد پیامد انجام آن رفتار ممکن است تشویق باشد، بعد یواش یواش هیجان مناسب نسبت به آن رفتار بعد به او می‌گوییم این رفتار این علتش هم هست، آن دانش را بعد به او منتقل می‌کنیم. در تربیت دینی گاهی وقتها ما بچه‌ها را وارد می‌کنیم به انجام یک عمل، بدون دانش، نفس انجام عمل می‌تواند آن دو حالت دیگر را به تدریج اگر خوب پیش برود ایجاد کند.

**آقای قربانی پور:** آیا صبر با توضیحاتی که دادید در قالبی که داریم یک گاه تعبدی تلقی شود که مصیبت وارد شده این را به نوعی از جانب خدا و عواملی که ممکن است خودمان هم دخیل باشیم صبوری به خرج بدهیم، یا در مورد روزه صبر و امساک در خوردن و نوشیدن به نوعی صبر در نخوردن و تحمل کردن از نوع تعبدی‌اش باید توجه کنیم نه انگیزه‌های مادی و معنوی‌اش این طور است؟

**آقای دکتر طباطبایی:** در آیه می‌فرماید **وَلَنبَلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ**<sup>۴</sup>، خوفگرسنگی از دست دادن ثروت، نزدیکان بعد می‌فرماید و بشر الصابرين به صبر کنندگان بشارت ده، ادامه آیه بحث معرفتی است. صابران چه کسانی هستند تعبدی نشستند نه، **الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ**<sup>۵</sup> خیلی معرفت اینهایی که می‌گویند زمزمه ای دارد، حدیث نفس دارد من دیدگاهم این است که صبر یک حرکت منفعلانه نیست که بنشینم نه، اتفاقا خیلی فعال باید باشم در چه حوزه؟ **قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ** لذا می‌گوییم تعبدی نیست در عاشورا در روضه حضرت علی اصغر سلام الله علیه شنیدید **هون الی ما نزل بی لانه بعین الله - محبت، شوق، رابطه بین عاشق و معشوق، تعبد یعنی اینکه بنشینم صبوری کنم، همه مصیبتها بیاید؟ من تخلیه نمی‌شوم، سخته می‌کنم اگر بنا باشد صرف تعبد**

۴.سوره بقره آیه ۱۵۵

۵.سوره بقره آیه ۱۵۶

باشد پدرم فوت کرده خدا فرموده صبوری کن، نه، نه، آقای رسولی محلاتی در زلزله سال ۵۷ طبس می گوید من دیدم یک آقای ایشان تعبیر می کند می گوید استاد بزرگ اطمینان، می گوید در چهلم که رفتیم برای کمک رسانی دیدم این فرد خیلی با وقار، هر کس که سر قبرها می نشست با جزع و فزع، این خیلی آرام بود وقتی خواستم بروم تهران رفتم گفتم داستان چیست تو افرادی را ازدست دادی، گفت من تاجر بزرگ طبس بودم، تاجر فرش، من شبی که حادثه اتفاق افتاد روی بام بودم پرت شدم درون حیاط کل خانه ریخت روی هم، در یک لحظه دیدم آیه ای که من خواندم، در یک لحظه دیدم خدا من را با ترس گرسنگی از دست دادن ثروت بچه ها همه خانواده من رفت زیر خاک می گفت این آیه به ذهنم آمد، از حیث معرفتی، به این نتیجه رسیدم خدا با همه اینها من را آزمایش کرده به آخرش هم عمل می کنم. انا لله و انا الیه راجعون - باهمین آیه آرام شدم. شرح صدری که عرض کردم، شرح صدر چگونه بدست می آید؟ آن معرفت است. لذا توصیه داریم که در کنار مسائل باید و نباید به سمت دعا برویم دعا آن شرح صدر را به من می دهد، یا مناجات خمس عشر امام سجاد علیه السلام شرح صدر می دهد.

**آقای دکتر صابری فتحی:** من با دکتر طباطبائی موافقم اگر به بچه می گوئیم نمازبخوان، حالا روزه کله گنجشکی یک انگیزه ای دارد چون دوست دارد می خواهد انجام بدهد. و مثلا در صف ایستادن تنها بچه ها برای قرآن نباید ساکت باشند برای همه چیز وقتی معلم یا مدیر دارد صحبت می کند باید گوش بدهند. لذا اینها یک سری دلایل و برهانهایی برایش وجود دارد برای مسائل تبعدی هم بله، باید معرفت ظاهر شود و تا آن معرفت نباشد مشکلات هست. در بعضی مسائلی که در جامعه حل نمی شود به خاطر اینکه آن معرفت به وجود نیامده که بخواهند خودشان این اقدام را انجام دهند، به یقین برسند این کار به صلاح شان هست مثل بدحجابی یا مسائل دیگر به خاطر آن معرفت است که به وجود نیامده این معرفت و قدرت انتخاب می تواند به افراد این اجازه را بدهد که آن کاری که صحیح است را انجام دهند. نکته دیگر در مورد صبر و تقوا من فکر می کنم صبر بیشتر درباره چیزی است که انسان دریافت می کند از خارج، عامل خارجی است ولی تقوا عامل دورنی است یعنی خود نگهداری، تقوا عامل دورنی است در مورد خود انسان و ذات انسان وجود دارد که خودش را پرورش بدهد از گناه خودش را نگهداری کند ولی برای صبر چیزی است که بر انسان وارد می شود اگر می گویند صبر از معصیت برای این است که معصیت با پای خودش آمده و حالا او صبر کند انجام ندهد.