

سمینار آنلاین معجزه صبر

با احسان شایسته : مدرس و کوچ معنوی

هدف از برگزاری این سمینار

**فعال کردن قانون معجزه گر
صبر در زندگی**

نکته مهم :

**تحمل چالشها ، سختی و رنج و انتظار کشیدن
قانون صبر را در زندگی فعال نمیکند**

چالش چیست و به چه معناست؟

- چالشها همان امتحانات الهی در زندگی ما هستند
- هر آن چیز که در ما احساس ترس و اضطراب، کمبود و فشار روانی ایجاد کند و به ما احساسات ناخوشایندی القا کند.

توصیف خداوند از چالشها:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ ۖ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

و قطعاً شما را به چیزی از [قبیل] ترس و گرسنگی، و کاهش در اموال
و جانها و محصولات می آزماییم؛ و مژده ده **صبر کنندگان را**

چرا خداوند ما را با سختی ها آزمایش میکند؟

مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ ۖ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ
(نساء - ۷۹)

هر چه از خوبیها به تو می رسد از جانب خداست؛ و آنچه از بدی به تو
می رسد از خود توست

علم روانشناسی و صبر

نگاه روانشناسی به صبر

تنیدگی یا استرس در روان‌شناسی، به حالتی از فشار روانی، هیجانی یا فیزیولوژیکی گفته می‌شود که زمانی ایجاد می‌شود که فرد با چالش‌ها، تهدیدها یا خواسته‌هایی روبه‌رو می‌شود که فراتر از توانایی‌ها یا منابع موجود او برای مقابله هستند.

تعریف ساده:

تنیدگی یعنی احساس تحت فشار بودن یا ناتوانی در کنترل شرایط

عوامل ایجاد تنیدگی

- ❖ فشار کاری یا تحصیلی
- ❖ تعارض‌های خانوادگی یا عاطفی
- ❖ تغییرات مهم زندگی (طلاق، مهاجرت، مرگ عزیز)
- ❖ مشکلات مالی
- ❖ بیماری یا مشکلات جسمی

نقش صبر در درمان تنیدگی

(1) نقش مدیریتی صبر :

- مدیریت زمان : پرهیز از عجله / مدیریت زمان مسیر و مقصد
- مدیریت اراده و فرمان : کنترل در برابر رفتارهای اشتباه
- مدیریت امیال نفسانی : رفتارهای اشتباه باعث تنیدگی میشوند

نقش صبر در درمان تنیدگی

(1) نقش بازدارندگی صبر :

- بازدارندگی از رفتارهای اشتباه

نقش صبر در درمان تنیدگی

(1) نقش تسکینی صبر:

- تسکین اضطراب و آرامش: از بین بردن دیدگاه ناکارامدی در فرد

نقش صبر در درمان تنیدگی

(1) نقش مقابله ای صبر :

- مقابله با فشار روانی:

- استرس زمانی به وجود میاید که فشار بیرونی بیشتر از منابع درونی فرد مثل بردباری باشد.



نتیجه : فرد صبور بسیار کمتر به
فشار روانی و استرس مبتلا
میشود

صبر در قرآن

معنای لغوی صبر در زبان عربی

- به معنای استقامت و پایداری و ضد جزع و بی تابى است
- به معنای حبس نفس و خودداری کردن از چیزی
- چیزی بسیار سخت و محکم و مقاوم
- کنترل نفس در هنگام مصیبت و سختی
- وجه مشترک همه این معانی ، مقاومت در برابر ناملایمات ، استقامت ، پایداری و ثبات قدم است.

مثلت تشکيل دهنده صبر

01

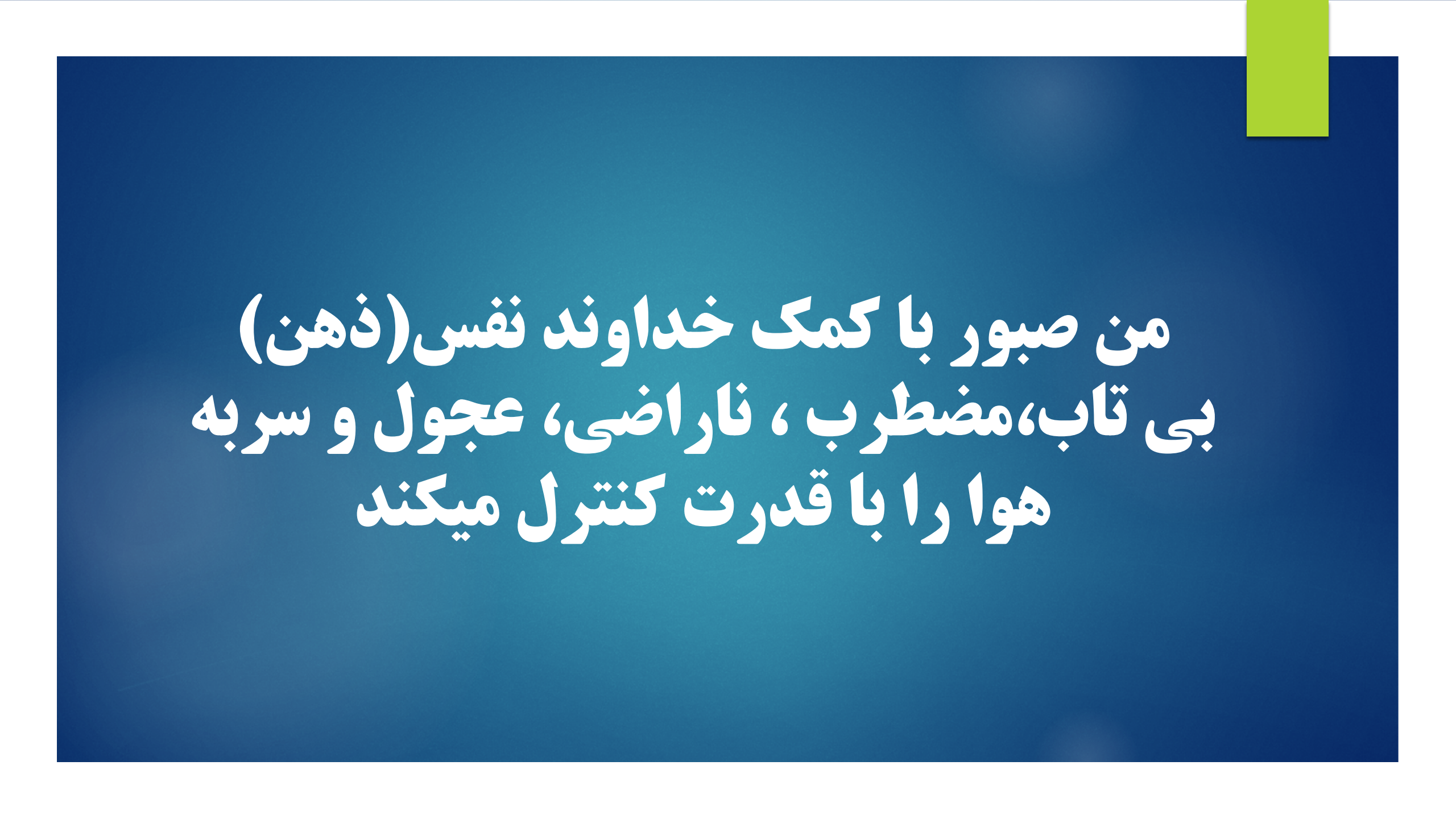
من

02

نفس

03

خدا



من صبور با کمک خداوند نفس (ذهن)
بی تاب، مضطرب، ناراضی، عجول و سربه
هوا را با قدرت کنترل میکند

جایزه شگفت انگیز صبر

چرا صبر من تا امروز مؤثر نبوده؟

- به جای صبر فقط تحمل کردیم

- صبر فقط زمانی که برای رضای خدا باشد فعال میشود

- وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً

- وَيَذَرُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ أُولَٰئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ (رعد - 22)

و کسانی که برای طلب رضای پروردگارشان صبوری کردند و نماز برپا داشتند

و از آنچه روزیشان دادیم در نهان و عیان انفاق کردند، و بدی را به نیکی برطرف ساختند،

نیک فرجامی سرای آخرت برای آنهاست

هسته اصلی صبر تسلیم مبتنی بر ایمان
خالص به الله رحمان رحیم است

انواع صبر

مصیبت

طاعت

معصیت

نعمت

صبر بر مصیبت

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ ۖ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

و قطعاً شما را به چیزی از [قبیل] ترس و گرسنگی، و کاهش در اموال
و جانها و محصولات می آزماییم؛ و مژده ده **صبر کنندگان را**

صبر بر طاعت

- صبر بر طاعت یعنی شکیبایی در برابر مشکلاتی که در راه اطاعت خدا وجود دارد. (اعم از امور واجب (مثل نماز و روزه و حج و جهاد و زکات و...) و امور مستحب.) تکالیفی که خدای متعال بر عهده بندگان قرار داده، با دشواری‌هایی همراه است، لذا ممکن است انسان به خاطر دشواری در انجام آن کوتاهی کرده و آن را ترک کند،

رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا فَاعْبُدْهُ وَاصْطَبِرْ لِعِبَادَتِهِ (مریم - ۶۵)

همان پروردگار آسمان‌ها و زمین، و آنچه میان آن دو قرار دارد! او را پرستش کن و در راه عبادتش شکیبا باش

صبر بر معصیت

- **بالا ترین مرحله از صبر، صبر بر معصیت است**
- **پادشاهای بسیار بزرگ و عظیمی دارد.**

صبر بر نعمت

لَئِنْ أَذَقْنَاهُ نِعْمَاءَ بَعْدَ ضِرَاءٍ مُّسْتَهْ لَيَقُولَنَّ ذَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَنِّي إِنَّهُ لَفَرِحٌ
فَخُورٌ إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَ عَمِلُوا الصَّالِحَاتِ (هود-۱۰)

اگر بعد از شدّت و رنجی که به او رسیده، نعمت‌هایی به او بچشانیم، می‌گوید: مشکلات از من برطرف شد، و دیگر باز نخواهد گشت! و غرق شادی و غفلت و فخر فروشی می‌شود... مگر آن‌ها که (در سایه ایمان راستین،) صبر و استقامت ورزیدند و کارهای شایسته انجام دادند.»



داستان حضرت یوسف داستان صبر جمیل

کلید طلایی موفقیت یوسف (ع) :

إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ
الْمَحْسِنِينَ (يوسف - ٩٠)

داستان حضرت داوود معجزه صبر

كَم مِّن فِتْنَةٍ قَلِيلَةٍ غَلَبَتْ فِيهِ كَثِيرَةٌ بِإِذْنِ اللَّهِ ۚ

وَاللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ (بقره-٢٤٩)

داستان حضرت داوود معجزه صبر

داستان بنی اسرائیل

وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أُمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا ۖ
وَكَانُوا بآيَاتِنَا يَوْقِنُونَ (سجده - ۲۴)

داستان حضرت ایوب
صبر خیلی بیشتر جبران میکند

داستان حضرت محمد (ص)
افزایش قدرت با صبر
(انفال - ۶۵)

نتایج حیرت انگیز صبر

چگونه میتوانم **صبور** باشم؟

صبر چه چیزهایی هست
و چه چیزهایی نیست



ایجاد **صبر** در زندگی برای نتایج مادی و معنوی

چگونه صبور باشم؟

• قرآن و عمل به هدایت

چگونه صبور باشیم؟

• نماز

چگونه صبور باشیم؟

• ذکر

• فَادْكُرُونِي اَذْكُرْكُمْ وَاَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ (بقره- ۱۵۲)

چگونه صبور باشیم؟

• شکرگزاری

• فَادْكُرُونِي اَذْكُرْكُمْ وَاَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ (بقره- ۱۵۲)

چگونه صبور باشیم؟

• تسلیم محض در برابر خدا

• الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (بقره - ۱۵۶)

چگونه صبور باشیم؟

• باور به قیامت

چگونه صبور باشیم؟

• تقوی

چگونه صبور باشیم؟

• ایمان و امید

چگونه صبور باشیم؟

• دعا

چگونه صبور باشیم؟

• توکل

چگونه صبور باشیم؟

• استغفار

چگونه صبور باشیم؟

• نماز شب و عبادت سحرگاهی

چگونه صبور باشم؟

• عفو و گذشت و بخشش

صبر و قانون جذب

مهمترین عوامل :

قرآن / نماز / ذکر / شکرگزاری / تسلیم و رضا / قیامت

نتیجہ گیری پایانی

دوره اسرار معنوی ثروت

با خدا همه چیز به آسانی
امکانپذیر است