

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ»

ای کسانی که ایمان آورده‌اید، (در برابر مشکلات و هوسها)، صبر کنید و همگی با هم استقامت کنید و در برابر کار دشمن مراقب باشید و تقوای خدا را پیشه کنید، شاید رستگار شوید. (سوره آل عمران، آیه ۲۰۰)

### صبر و استقامت یعنی چی؟

صبر در حالت کلی به خویشتن‌داری در هنگام سختی تعبیر می‌شود. نوع اول صبر، صبر کردن بر ترک یک عمل. مثلاً وقتی شب امتحانای مدرسه می‌رسد، خیلی حال می‌دهد که بریم بازی کنیم! این بازی‌های کامپیوتری هم کلی حواس پرتی هم ایجاد می‌کنند و ممکنه اصلاً استرس امتحان هم یادمون بره! اما می‌دونیم که الان کار درست اینه که بریم درس بخونیم؛ چونکه فردا امتحان داریم و حتی اگر الان هم یه جوری ردش کنیم، بلخره آخر سال میاد سراغمون! پس اگر صبر بر ترک عمل داشتیم، فعلاً از اون لذت لحظه‌ای دست می‌کشیم و می‌ریم سراغ درسمون. صبر کردن برای انجام ندادن یک کار حرام وقتی که نفسمون ما رو به اون متمایل می‌کنه هم از این نوع هست.

نوع دوم صبر، صبر کردن بر انجام یک عمل. مثلاً شما در مسیر کوه که دارید منزل‌ها رو پشت سر می‌ذارید، ممکنه یه جایی دیگه از طولانی بودن مسیر خسته بشید و بگید بسه دیگه ما نیستیم! و بخواید که بیخیال ادامه کار بشید. اما اگر صبرتون قوی باشه، یادتون میاد که هنوز به اون هدفی که می‌خواستید نرسیدید و این سختی‌ها جزئی از راهه. پس باید قوی باشید و صبر کنید و به بقیه یاراتون هم کمک کنید تا صبور باشن تا بتونید با هم به انتهای مسیر برسید. بعضی وقت‌ها هم انجام یک عملی که خدا به اون دستور داده و برامون واجبه برامون سخته. همت به انجام دستور خدا در این مواقع هم از صبر کردن در انجام عمل.

در کنار صبر که بیشتر در هنگام عمل کاربرد داره، استقامت به معنی پایداری، استمرار و مداومت هست. در قرآن، استقامت به معنی پایداری در اصول و ارزش‌های دین و عدم انحراف از راه حق به کار برده شده. به طور کلی می‌شه گفت که اگر آدم در همه ابعاد صبر داشت و بر این صبرش با قدرت مداومت کرد، استقامت هم داره. و این یکی خصلت‌های مهم هر شخص موفقه. و هر چقدر کسی مقاوم‌تر باشه، کارهای بیشتر و سخت‌تری ازش بر میاد و دشمن هم به راحتی نمی‌تونه بهش آسیب بزنه.

«فَاسْتَقِمْ كَمَا أُمِرْتَ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطْغَوْا إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ» پس همان‌گونه که فرمان یافته‌ای، استقامت کن؛ و همچنین کسانی که با تو بسوی خدا آمده‌اند (باید استقامت کنند)! و طغیان نکنید، که خداوند آنچه را انجام می‌دهید می‌بیند! (سوره هود، آیه ۱۱۲). به صبر جمعی هم چند بار در قرآن اشاره شده. چرا که صبر و استقامت جمعی و اتحاد در پایداری، هر جمعی رو به نهایت قدرت خودش می‌رسونه. و اگر این استقامت برای خدا باشه، کاری نیست که از این جمع الهی بر نیاد!



## چالش چیه؟

خب حالا که مختصراً با «صبر و استقامت» آشنا شدید، برای اینکه از پس این چالش بربیاید و به مسیر ادامه بدید باید یه فعالیت متناسب با این موضوع انجام بدید تا شایستگی لازم رو کسب کنید. اما:

✓ یادتون نره قبلش حتماً و حتماً **رهنمای مسیر - شماره ۲** رو با دقت خونده باشید (یا فیلمش رو دیده باشید).

✓ علاوه بر این، برای اینکه بتونید متناسب با موضوع، قالب خوبی انتخاب کنید، حتماً **رهنمای مسیر - شماره ۳** رو هم بخونید (یا فیلمش رو ببینید).

○ برای اینکه به درک دقیقتر و بهتری از مفهوم «صبر و استقامت» برسید پیشنهاد میشه از منابع زیر هم کمک بگیرید:

- منبع اول (عنوانش و لینکش یا آدرسش)
- منبع دوم

❖ دستتون بازه که با ایده‌پردازی و خلاقیت خودتون از مفاهیم **قرآنی** استفاده کنید و به شیوه‌ی مناسب بهشون بپردازید، اما ما هم چند پیشنهاد جزئی براتون داریم تا اگر کسی هیییییییچ ایده‌ای نداشت ازونا کمک بگیره! اما دقت کنید که اینا صرفاً چند پیشنهاد هستن برای کمک!

## پس تلاش کنید خودتون ایده بزنید:

- پیشنهاد ۱:
- پیشنهاد ۲:
- پیشنهاد ۳:
- پیشنهاد ۴:
- پیشنهاد ۵: