

تکنیک هایی برای پرورش صبر

روش های روزانه ای برای ایجاد و پرورش صبر وجود دارد. تمرین صبر و شکیبایی در شرایط روزمره نه تنها زندگی کنونی ما را شادتر می کند بلکه به هموار کردن راه برای آینده ای رضایت بخش و موفق تر کمک می کند.



همه ما صبور بودن را می ستاییم و حتی به یکدیگر توصیه می کنیم، اما وقتی چراغ راهنمایی سبز می شود و ماشین جلویی ۳۰ ثانیه دیرتر حرکت کند، غر می زنیم که چقدر لغتش می دهد. اگر در سوپرمارکت فردی با صندوقدار خوش و بش کند یا لطیفه ای برایش بگوید، عصبانی می شویم که خرید ما دیر شده است. چند بار زمانی که شماره دوستی را گرفته اید و ۳ بار بیشتر بوق خورده تماس را قطع کرده اید؟ وقتی در صف صبحگاهی نان بربری بیشتر از چند دقیقه معطل شده اید، از خیر بربری گذشته و یک بسته لواش از سوپری خریده اید؟ وقتی قصد کاهش وزن داشته اید به جای رعایت ۶ ماهه رژیم ساده غذایی و ورزش روزانه به سراغ قرص هایی رفته اید که ۳ روزه لاغر می کنند؟ این ها نمونه هایی از عادت های روزمره ما در مواجهه با مسائل و چالش هاست و همه به دنبال راه حل «فوری» و «همین حالا» هستیم و یادمان رفته که ارزشمندترین چیزهای زندگی زمان، صبر و انتظار لازم دارد: موفقیت تحصیلی و شغلی، تولد بچه و بزرگ شدن فرزندان، پا گرفتن کسب و کار، دوران بهبود و نقاهت پس از بیماری، پختن غذایی لذیذ و اصلاً خود زندگی. این گونه است که صبر و انتظار کشیدن به چالشی برای اکثر ما تبدیل شده است. ما توانایی تحمل انتظار، تأخیر و صبر کردن را از دست داده ایم. برای همین در مواجهه با شرایط دشوار یا ناامیدکننده که انتظار و صبر می طلبد، شکننده هستیم.



چه نیازی به صبر هست؟

در دنیای "فوری" شده امروز، پیشرفت‌های فناوری به ما این امکان را داده‌اند که تقریباً بلافاصله چیزی را که می‌خواهیم، تجربه و مصرف کنیم. در چنین شرایطی آیا لازم است دیگر صبور باشیم؟ اگر بخواهیم به اهداف خود برسیم، روابط موفقیت‌آمیزی داشته باشیم و به آرامش درونی دست یابیم، جواب بله است.

هر چیزی که ارزش و اهمیت دارد نمی‌تواند فوراً اتفاق بیفتد. بنابراین حتی در این روزگار، صبر یک فضیلت است که باید از نو بیاموزیم.

مزایای توسعه صبر

در یک دهه اخیر مطالعات علمی زیادی در مورد تأثیرات صبر بر سلامت و شادابی، بهبود بیماری، مدیریت بنگاه‌داری و کسب و کار انجام شده است. نتایج این مطالعات مزایای زیر را برای صبور بودن و توسعه صبر اثبات کرده‌اند.

۱- صبر سطح استرس را کاهش می‌دهد و شما را به فردی شادتر و سالم‌تر تبدیل می‌کند. وقتی صبر می‌آموزید و تمرین می‌کنید، کمتر دچار استرس و عصبانیت می‌شوید و بیشتر بر احساسات خود کنترل دارید. فرد صبور در موقعیت بهتری برای مقابله با شرایط قرار دارد. این امر باعث افزایش سلامت جسمی و طول عمر می‌شود.

۲- صبر باعث می‌شود که نتایج بهتری در تصمیم‌گیری به دست بیاید. وقتی صبور هستید، وقت بیشتری به ارزیابی وضعیت اختصاص داده، تصویر بزرگ‌تری از نتایج را مشاهده می‌کنید و تمام جوانب مثبت و منفی را می‌سنجید. بدین ترتیب شانس اشتباه را کاهش می‌دهید، زیرا در تصمیم‌گیری عجله نمی‌کنید. وقت گذاشتن برای حل مشکل مستلزم صبر و تفکر است. ۳- صبر به افزایش درک، همدلی و شفقت کمک می‌کند. وقتی خودتان صبور هستید،

به طور خودکار دیگران را بیشتر درک می‌کنید و با آنها همدلی کرده و دلسوزی نشان می‌دهید. افراد صبور زمان بیشتری را برای غلبه بر موانع ارتباط بین فردی می‌گذرانند تا درک بیشتری از دیگران داشته باشند. این باعث می‌شود روابط بهتر و کامل‌تری با همسران، دوستان، کودکان و مدیران مافوق برقرار شود.

۴- صبر به شما کمک می‌کند تا روند رشد را درک کنید. همان‌طور که در ابتدا ذکر شد، هر چیزی ارزشمندی نیاز دارد تا برای رسیدن به آن زمان بگذارید و تلاش کنید. همان‌طور که یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید: «روم در یک روز ساخته نشده است.» بنابراین هرگونه برنامه‌ریزی، رشد، ارزیابی و اندازه‌گیری زمان می‌برد و زمان بردن نیازمند صبر است.

در ادامه چند راهکار پیشنهادی جهت پرورش صبر ارائه شده است.

۱- وضعیت را تغییر دهید

احساس بی تاب بودن فقط یک واکنش عاطفی خودکار نیست. بی تابی شامل افکار و عقاید آگاهانه نیز می شود. اگر همکار شما در آمدن به جلسه تأخیر داشت، شما می توانید آن چند دقیقه تأخیر را به فرصتی برای مطالعه تبدیل کنید. صبر با کنترل ما در ارتباط است و تلاش آگاهانه ما برای تنظیم احساساتمان می تواند در تربیت خودکنترلی به ما کمک کند.

۲- ذهن آگاهی را تمرین کنید

برای پرورش صبر؛ تمرین ذهن آگاهی، نفس کشیدن عمیق و توجه به احساسات ناخوشایندی که در آن لحظه دارید، می تواند به شما کمک کند با صبر بیشتری به مشکلات و مسائل پیش آمده پاسخ دهید.

۳- قدردانی کنید

در یک تحقیقی مشخص شد بزرگسالانی که عادت سپاسگزاری داشتند، تحمل تأخیر و صبر بیشتری دارند. اگر به خاطر آن چه امروز داریم سپاسگزار باشیم، از انتظار کشیدن برای چیزهای بیشتر و شرایط بهتر خسته نمی شویم. ما با قدردانی از دیگران طاقت و تحمل خود را برای صبر کردن و رضایتمندی از تأخیر افزایش می دهیم.

۴- توقف کنید

هر وقت که احساس کردید تمایل دارید که با عجله همه چیز را سریع پیش ببرید، یا می خواهید بلافاصله کارها را انجام دهید و نمی توانید منتظر بمانید تا کارها مسیر طبیعی خود را ادامه دهند، قبل از اقدام به کار یا تصمیم به حرکتی، چند نفس عمیق بکشید! به عنوان مثال اگر در یک سوپرمارکت یا در ترافیک سنگین قرار دارید، تصمیم بگیرید که مکث کنید و هیچ کاری نکنید. در این مواقع برخی کارهای دیگر را انجام دهید، به رادیو گوش دهید یا فقط از تماشای قفسه ها و

خریداران سوپرمارکت لذت ببرید. یادتان باشد بی تاب بودن باعث نمی شود کارها سریع تر پیش بروند بنابراین گاهی بهترین کار، هیچ کاری نکردن است.

۵- تأخیر با رضایت را تمرین کنید

پرورش صبر می تواند با بالا بردن ظرفیت تحمل ما در انتظار کشیدن توسعه پیدا کند. ایجاد انتظار آگاهانه یا تأخیر با رضایت بهترین تمرینی است که در طول روز می توانید در موقعیت های مختلف عابر بانک / پای صندوق خرید / سلف سرویس محل کار / انجام دهید. وقتی نوبت شما در نانوائی / صف اتوبوس / کشیدن بشقاب سر میز غذا و ... است، نوبت تان را با لبخند و رضایت به نفر بعد از خود بدهید.

۶- قبل از صحبت کردن فکر کنید

بعضی مواقع اولین فکری را که به ذهنمان خطور می کند بدون در نظر گرفتن عواقب آن بیان می کنیم. اگر قبل از حرف زدن، مکث کنیم و آن چه را می خواهیم بگوییم مزه مزه کنیم، می توانیم از صدمه زدن یا توهین به دیگران جلوگیری کنیم. توصیه این است که با خود قرار بگذارید هنگام صحبت کردن با گفتن کلمه "بعدي" آن چه را می خواهید بگویید به لحظه بعد موکول کنید.

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد

اصفهان (خوراسگان) مرکز مشاوره «امین» ۱۳۹۹/۰۲/۲۸