

وقتی صبرتان لبریز می‌شود چه باید بکنید؟

اینجا پیشنهادهایی برایتان آورده‌ایم که به صبر از دیدی فراتر از انفعالی نگاه کنید و آن را به یکی از مهمترین مهارت‌های زندگی کردن تبدیل کنید.



اینجا پیشنهادهایی برایتان آورده‌ایم که به صبر از دیدی فراتر از انفعالی نگاه کنید و آن را به یکی از مهمترین مهارت‌های زندگی کردن تبدیل کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت مردمان، از زمان‌های خیلی قدیم گفته‌اند که صبر یکی از فضیلت‌های اخلاقی است. شاید یکی از چیزهایی که باعث آزارتان می‌شود همین است که همیشه گفته‌اند باید صبر داشته باشید. در دنیای مدرن امروز نیاز داریم که کمی بیشتر در این مورد توجیهمان کنند. ما به شواهد و مدارکی نیاز داریم که نشانمان دهد صبر کردن در زندگی به نفعمان خواهد بود.

در دنیای به شدت رقابتی امروز، صبور بودن یعنی دوم شدن یا شاید هم آخر شدن. به عبارت دیگر، صبر شاید به چشم «ضعف» دیده شود.

لغت‌نامه مریام‌وبستر، صبر را اینطور معنی می‌کند، «توانایی حفظ آرامش و اذیت نشدن در زمان انتظار طولانی یا در برخورد با مشکلات یا افراد سرسخت». نکته خاصی در این معنی دیده نمی‌شود. با اینکه «حفظ آرامش» یا «اذیت نشدن» در مواجهه با «مشکلات» یا «افراد سرسخت» عالی به نظر می‌رسد ولی واقعاً مشخص نیست که اینکار چطور باید انجام شود و چه حسی در فرد ایجاد می‌کند.

ایجاد مهارت تمرکز حواس و ملاحظه‌کار بودن روش ایجاد صبر است. ایجاد صبر سه مولفه اصلی دارد:

- ۱) پذیرش آنچه که در زمان حال وجود دارد.
- ۲) درک اینکه همه چیز تغییر می‌کند.
- ۳) تصور نکردن اینکه شما تنها و جدا از دیگران هستید.

صبر شاید به نظر چندان جذاب نرسد ولی برای سلامت و کارایی شما ضروری است. و تصور نکنید که فقط افرادی مثل حضرت ایوب و دالای‌لاما از پس آن برمی‌آیند. علوم روانشناسی جدید بر آن تاکید دارند و وقتی منتظر اتفاق بعدی در زندگی‌تان هستید، تنها کاری است که باید انجام دهید.

بی‌صبری و بی‌حوصلگی شما را نه تنها از مقاصد خوبتان بلکه از افراد مهم زندگی‌تان دور می‌کند.

وقتی در خانه یا هر جای دیگری دچار خشم و کلافگی می‌شوید، دلیل آن این است که از این سه مولفه که در بالا اشاره کردیم دور شده‌اید.

در زیر توصیه‌ها و پیشنهادهایی آورده‌ایم که کمکتان می‌کند به صبر از دیدی فراتر از فقط منفعل بودن و انتظار کشیدن نگاه کنید و بتوانید آن را به یکی از مهمترین مهارت‌های زندگی‌تان تبدیل کنید.

۱. از خودتان سوال کنید: آیا خشم‌تان در مقابل فردی دیگر حس خوبی به شما می‌دهد؟

آیا این خشم باعث می‌شود کنترل بهتری روی اوضاع پیدا کنید؟ آیا قدرت فکر کردن‌تان را تقویت می‌کند یا مسدود؟ لبریز شدن صبر و در رفتن از کوره چه تأثیرات منفی بر خودتان و دیگران خواهد داشت؟ اینکار چه هزینه‌هایی برایتان به دنبال دارد؟

۲. از خودتان سوال کنید: از این از کوره در رفتن چه درسی می‌گیرید؟

این واکنش‌ها چطور می‌تواند شما را در مورد مرزهای ظرفیت صبرتان آگاه کند؟ لازم نیست دردی که ممکن است اینکار برایتان به همراه داشته باشد را دوست داشته باشید ولی آیا اصلاً دوست دارید بخاطر این فرصت برای تقویت صبر و ظرفیت سلامتتان قدردان باشید؟

۳. برای خودتان هدف قرار دهید که در جمع از واکنش‌های احساسی و لحظه‌ای خودداری کنید.

خودتان را به تمرین کردن صبر متعهد کنید.

۴. سنگر بگیرید.

سعی کنید خودتان را در موقعیت‌هایی که لازم است درمقابل میل به واکنش‌های احساسی در زمان خستگی و کلافگی مقاومت کنید، قرار ندهید. تمرینات صبر را برای زمان‌هایی نگه دارید که احتمال لبریز شدن صبرتان کمتر است.