



کلاف

ضمیمه نوجوان

شماره ۲۶ ■ ۱۳ شهریور ۱۳۹۹

نوجوان
بازار

چند راه برای بالابردن قدرت صبر

صبری را تمرین کنید



آموختن هر هنری نیاز به زمان و تمرین دارد. صبر هم يك هنر است. کافی است آن را تمرین کنید. مثلاً يك رمان سخت و طولانی خریداری کنید و آن را به اتمام برسانید یا يك پازل پیچیده بخرید و آن را تکمیل کنید. از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنید و هنگامی که منتظر کسی هستید، مدام به تلفن همراهتان نگاه نکنید.

به نتیجه صبرتان فکر کنید

تمرکز کردن روی دلیل اصلی صبور بودن به شما کمک می‌کند که زودتر به آن دست پیدا کنید. مثلاً کافی است به یاد بیاورید که قبلاً وقتی بی صبری کرده‌اید چه صدمه‌ای خورده‌اید و حالا می‌خواهید با صبر کردن، جلوی آن صدمه را بگیرید. باور کنید تعداد خطاهای آدم در مواقع بی صبری خیلی بیشتر است. اصلاً به فکر آبروی خودتان باشید.



حواس خودتان را پرت کنید



موارد مختلفی هست که باید برای آنها منتظر بمانید. مثلاً صف خرید نان یا عابربانک، که در این مواقع نمی‌توانید سرعت را بالا ببرید اما می‌توانید این زمان بیهوده را پرت کنید تا برایتان راحت‌تر سپری شود. مثلاً شبکه‌های اجتماعی‌تان را چک کنید، به يك پادکست گوش بدهید، يك بازی در موبایل انجام دهید و در کل شرایط صبر کردن را برای خودتان آسان‌تر کنید.

تمرین کنید مهربان باشید



لابد با خودتان می‌گویید مهربان بودن چه ربطی به صبوری دارد؟ ولی در بسیاری از موارد دلیل بی صبری ما افراد دیگر هستند. مثلاً فکر کنید که در صف خرید پشت سر يك پیرزنی که بسیار آهسته کار می‌کند، قرار گرفته‌اید، حالا وقت آن است که مهربان بودن با دیگران را به خودتان یادآوری کنید.

چیزی را که نمی‌توانید تغییر دهید، بپذیرید

برخی از مفاکر می‌کنیم همه چیز باید بر وفق مرادمان باشد و دنبال این هستیم که هر چیزی را دوست نداریم تغییر بدهیم. مطمئن باشید که خیلی چیزها در زندگی دست ما نیست و نمی‌توانیم زمان‌شان را جلو بیاوریم. مثلاً همین کنکور لعتنی که امسال با این همه تاخیر برگزار شد. در این موارد باید این نکته را به خودتان یادآور شوید و بیش از حد به آنالیز و تجزیه و تحلیل این موقعیت‌ها نپردازید.



گاهی اوقات به خودتان اجازه دهید که بی صبر باشید



اگر رژیم لاغری هم بگیرید دکتر به شما توصیه می‌کند یکی دو بار در هفته به خودتان استراحت بدهید و کمی پر خوری کنید تا روح‌تان آزرده نشود و از مسیر خسته نشوید. برای این که به یکبار به همه چیز زده نشوید، می‌توانید مواقعی را به خودتان اجازه دهید و بی صبر باشید.

مراتب صبر

«صبر» در واقع وقتی معنا پیدا می‌کند که تو خواسته‌ای داری و محبوبیت خواسته دیگری دارد. آن وقت است که تو خواسته او را می‌پذیری و سختی‌هایش را به جان می‌خوری اما غصه می‌خوری. چنانچه از صبوری حضرت زینب (س) گفتیم و داغ‌هایی که بی شک دلش نمی‌خواست ببیند. اما بالاتر از این، مقام «رضا» است. در این حالت تو خواسته‌ای داری و محبوبیت خواسته‌ای دیگر. اما تو کاملاً راضی هستی به خواسته او و هیچ شکایتی هم نداری. چنانچه امام حسین علیه السلام در لحظات پایانی فرمود خدایا راضی‌ام به رضای تو.

و از این بالاتر هم «تسلیم» است. این که تو اصلاً خواسته‌ای در برابر محبوب نداشته باشی. چنان که عباس علیه السلام با این که از کودکی تا روز عاشورا منتظر مانده بود برای جنگیدن برای امام و برادرش، اجازه میدان نگرفت تا امام حسین (ع) از او خواست برای آب آوردن برود و تسلیم محض بود. صبر، رضا و تسلیم سبک زندگی همه عاشوراییان بود.



صبر زیبا

زیباترین جلوه‌های صبر را در کربلا می‌شود پیدا کرد. مثلاً همین صبر در برابر مصیبت، ببینید چطور پدری خود را به پیکر زخم‌خورده جوانش می‌رساند و باز هم روی پامی ایستد. یا حتی داغ شش ماهه‌اش را تحمل می‌کند. و زینب سلام‌ا... علیها که اسوه صبر بودند. تا آنجا که بعد از این همه مصیبت وقتی از ایشان پرسیدند در کربلا چه شد؟ فرمود: جز زیبایی چیزی ندیدم. صبر در برابر گناه هم برای کسانی بود که ناگهان راه غلط را رها کردند و به سپاه امام پیوستند. مانند حر که وقتی امام به پیکر نیمه‌جانانش رسیدند به او فرمودند بحق که تو آزاده‌ای چنان که مادرت تو را به این نام اسم گذاشت.