



زهرا قربانی



پژوهش:

محمد صادق

امانی

با تشکر از علی

رضایی ولا

و علیرضا صادقی

فرمانروای سرزمین احساس



درباره یک مفهوم کاربردی به نام «صبر» که در طول زندگی خیلی به کارمان می‌آید و اتفاقاً نوجوانی مقطع خوبی برای تمرین آن است

اگر در يك ليوان آب يك قاشق نمك بريزيم شور می شود و نوشيدن آن برايمان سخت می گردد. اما اگر اين يك قاشق نمك را در يك كوزه آب بريزيم اصلا مزه آن را احساس نمی كنيم. نمك همان نمك است فقط ظرفيت ها تغيير كرده. راز همه آدم ها يی كه می توانند در برابر مشكلات و شوری ها و تلخی های زندگی دوام بیاورند همین ظرفيت بالاتر است. صبر كه مهم ترين صفت آدم برای بازدارندگی است ناشی از همین ویژگی است. اما راز صبور بودن در چیست؟ حتما شما هم بدتان نمی آید بتوانید قدرت صبر خودتان را بالا ببرید. پس اين شماره را از دست ندهید.

صبر در برابر بلايا و مشكلات

يکی از مهم ترين ویژگی آدم های صبور اين است كه وقتی مشكلی سر راه زندگی شان ايجاد می شود به غير از خدا به كسی شكایت نمی برند. يعنی بنا نمی كنند به غرزدن به جان همه عالم. شايد از اين آدم ها زياد ديده باشيد مخصوصاً توی تاكسی. انگار سفره دل شان باز می شود برای گله و شكایت از زمين و زمان. ولی برخی از آدم ها هم هستند كه با وجود تمام مشكلات جوری زندگی می كنند كه حتی همسایه های نزديك شان هم متوجه سختی های زندگی آنها نمی شوند.

صبر چیست؟

طبیعی است كه برای داشتن يك صفت اول باید بدانیم با چه مفهومی طرف هستیم. تعريف قلمبه و سلمبه صبر در روان شناسی اين است: به كارگیری كنترل در برابر تكانه های عاطفی و رفتاری كه موجب تدبیر درست در تصمیم گیری های موثر در شرایط بحرانی می شود. ولی بی خیال اين جملات سخت كه بشویم تعريف ساده تر صبر اين است: قدرتی برای كنترل احساسات و تصمیم گیری درست در زمان مواجهه با مشكلات. البته اين فقط يك وجه از صبر است.

+حكايت

و فقط تو مانده بودی، بزرگ ترين آرزويت چه بود؟ آن شخص در جواب گفت: بزرگ ترين آرزويم اين بود كه به ساحل برسم و از دريا خلاص شوم. مرد حكيم گفت: حال تو در ساحل نشسته ای و اين يعنی یکی از بزرگ ترين خوشبختی ها. مرد كه اين سخن را شنيد بسيار خوشحال شد و امیدی دوباره يافت.

روزی حكیمی به كنار دريا آمد و شخصی را ديد كه غمگين در كنار ساحل نشسته است. حكيم به او گفت: چرا غمگين هستی؟ شخص در جواب گفت، در زندگی بسيار گرفتاری دارم و انگار بخت با من يار نيست. مرد حكيم به او گفت: اگر الان در داخل كشتی ای بودی كه در ميان دريا به توفان دچار شده بود و تمامی سرنشينان آن همگی غرق شده بودند

صبر در برابر خوشی

شايد با خودتان بگوئيد اصولاً صبر در مقابل سختی هاست. ما اول حرف مان هم از شوری و تلخی گفتيم، نه از شیرینی ها. اما اهل دل می گویند گاهی باید در هنگام خوشی، مخصوصاً وقتی پای گناه وسط است صبوری داشت. چرا كه اگر صبر نكنی و جلوی خود را نگیری، كم كم گناه زیر زبانت مزه می كند و نه تنها از انجام آن پشيمان نمی شوی، بلكه لذت هم می ببری و اين شروع سقوط است.

صبر در برابر مصيبت

داغ، چيز عجیبی است. وقتی كسی یکی از نزديكانش را از دست می دهی غصه خوردن برای او كاملاً طبیعی است. علم روان شناسی می گوید اگر طی مدت زمان کوتاه، مثلاً شش ماه، از نزديكانت كسی یا كسانی (پدر، مادر، برادر و خواهر و حتی در مواردی خاله و عمه و عمو و امثال آن) را از دست بدهی اگر ظرفيت كم باشد حتماً دچار مشكلات روحی و روانی می شوی. اينجاست كه آدم معنی صبر را در رفتار زينب كبری (س) می فهمد كه در يك روز دو برادر و دو فرزند و چند برادرزاده را از دست داد و البته داغ بسياری ديگر از نزديكانش را ديد و اما صبور بود.

قضاوت زود هنگام

خواهد كرد؟» آن شخص آخرين بیسكويت را نصف كرد و نصفش را خورد. اين ديگر خیلی پيروی می خواست! او حسابی عصبانی شده بود. در اين هنگام بلندگوی فرودگاه اعلام كرد كه زمان سوار شدن به هواپيماست. آن زن كتابش را بست، وسايلش را جمع و جور كرد و با نگاه تندى كه به بغل دستی اش انداخت از آنجا دور شد و به سمت گيت اعلام شده رفت. وقتی داخل هواپيما روی صندلی اش نشست، دستش را داخل ساكش كرد تا عينكش را داخل ساك قرار دهد كه ناگهان با كمال تعجب ديد جعبه بیسكويتش آنجاست، باز نشده و دست نخورده. خیلی شرمنده شد. از خودش بدش آمد يادش رفته بود بیسكويتی را كه خريده بود داخل ساكش گذاشته است. آن شخص بیسكويت هايش را با او تقسيم كرده بود، بدون آن كه عصبانی و برآشفته شده باشد.

گاهی هم صبر به اين درد می خورد كه زود ديگران را قضاوت نكنيم. بهتر است اين نوع از صبر را با يك داستان مرور كنيم: زن جوانی در سالن فرودگاه منتظر پروازش بود. چون هنوز چند ساعت به پروازش مانده بود، تصميم گرفت برای گذراندن وقت، كتابی خريدارى كند. او يك بسته بیسكويت نيز خريد و روی يك صندلی نشست و در آرامش شروع به خواندن كتاب كرد ... مسافری در كنارش نشسته بود و داشت روزنامه می خواند. وقتی كه او نخستين بیسكويت را به دهان گذاشت، متوجه شد كه آن شخص هم يك بیسكويت برداشت و خورد. او خیلی عصبانی شد ولی چیزی نگفت. پيش خود فكر كرد: «بتر است ناراحت نشوم. شايد اشتباه كرده باشد.» ولی اين ماجرا تكرر شد. هر بار كه او يك بیسكويت برمی داشت، آن شخص هم همین كار را می كرد. اين كار او را حسابی عصبانی كرده بود ولی نمی خواست واكنش نشان دهد. وقتی كه تنها يك بیسكويت باقی مانده بود، پيش خود فكر كرد: «حالا ببينم اين انسان بی ادب چه كار