

صبر در برابر فشار روحی



« ان الله مع الصابرين »

دنیای امروز پر از حوادث پُر تنش است و رفاه حاصل از پیشرفت فناوری، روحیه راحت طلبی را افزایش و ظرفیت تحمل را کاهش داده و زمینه را برای تعجیل در رسیدن به امیال، خواسته ها و آرزوها تشدید کرده است. در چنین شرایطی، برخورداری از فضیلت صبر و شکیبایی ظرفیت درونی را در برابر سختیها، مصیبت ها و حتی معصیت ها بالا می برد انسان برای مقابله با حوادث و نامایمات زندگی در کنار سلامت روانی و توانایی ادامه زندگی پر شور و نشاط، نیازمند صبر است.

صبر و ماهیت آن:

- حفظ آرامش و انتظار کشیدن برای نتیجه ای مورد نظر، بدون احساس اضطراب، تنش یا خستگی
- پذیرش ضعف انسانی خود در استمرار رشد فردی، جسمی، هیجانی و معنوی
- تحمل، همدردی، ادراک و باور کسانی که در نشان دادن بلوغ فکری، آزادی هیجانی و توان مقابله با مشکلات از شما کندترند.
- پذیرش موانع و مشکلات اجتناب ناپذیر در جستجوی رشد فردی خود.
- باور داشتن مفاهیمی چون ثبات قدم و تعهد. حفظ خونسردی با در نظر گرفتن مسائل مربوط به رشد در تعهدات زناشویی، خانوادگی، شغلی یا مذهبی.
- حفظ برقراری مناسبات با دیگران، وقتی مشکلی پیش می آید که ممکن است حل و فصل آن مدتی به طول انجامد.
- احساس آرامش، رضایت و خوشنودی از قرار گرفتن در مسیر بهبود و رشد فردی
- دستپاچه نشدن در روبرویی با چالش های هیجانی و دیگران را به عجله وانداستن.
- دانستن این که تحولات یک شبه چندان به درازا نمی کشد و تغییر و رشد تدریجی دوام و ثبات بیشتری دارد.

- احساس آرامش، خونسردی در انجام دادن برنامه روزانه و چالش های مربوط به آن.
- باور اینکه تلاش ها، از خودگذشتگی ها و تغییرات روزمره سبب تکامل فرد، افزایش عزت نفس و سلامت روان می شود.
- احساس رضایت از به کار بردن ابزار مقابله در تغییر شکل، بازسازی و دگرگونی تدریجی برای تبدیل شدن به فردی با اعتماد به نفس، مطمئن، قابل اعتماد و دوست داشتنی با ارتباطاتی سالم و خودواقع بین.

صبر در قرآن:

به معنی ثبات، استحکام، و قدرت مقاومت روح است؛ صبر، تحمل از سر ناچاری نیست بلکه عزم قوی برای انجام کار و ادامه ی پشتکار و استقامت خلل ناپذیر است.

حضرت علی (ع) در این باره می فرماید: "صبر مبارزه با حوادث است."

در اسلام، صبر نیمی از ایمان است و نیم دیگر آن شکر. یعنی انسان یا در رفاه و آسایش است که شاکر است و از سوی دیگر در حال سختی و گرفتاری است که باید صبور باشد. مومن صبور است.

حتی در زبان فارسی هیچ واژه ای مانند "شکیبایی"، "خویشتنداری" یا "تاب آوری" معادل دقیق صبر نیست. زیرا وجوه گوناگون صبر معانی متفاوتی را می رساند.

صبر دارای دو وجه سلبی و ایجابی است. جنبه سلبی یا بازدارنده آن که در بردارنده مفهوم مهار است، از هدر رفتن انرژی های روانی فرد جلوگیری می کند و جنبه ایجابی (هدایت گرانه) آن به معنی جهت دادن و تقویت جنبه های همگرا است که به اهتمام در فعالیت خاصی می انجامد.

موفقیت در تحصیل، شغل، و روابط اجتماعی :

تحقیقات حاکی است که افرادی که قادرند بیشتر روی خود تسلط داشته باشند در تمامی زمینه ها موفق تر از کسانی هستند که تکانشی و افسارگسیخته اند. مطالعه طولی والتر میشل نشان داد که افرادی که در کودکی خویشتن دار بودند در نوجوانی از نظر اجتماعی صالح تر، کارآمد تر و دارای قدرت ابراز وجود بیشتری هستند، و بهتر می توانند با ناکامی های زندگی درافتند، کمتر دچار فشار روانی می شوند، و در مواجهه بامشکلات بجای کنار کشیدن خود با معضلات در می افتند، و در طرح ها و کارها از خود خلاقیت بیشتری نشان می دهند.

مهار هیجان خشم و غریزه جنسی :

از دید روان کاوی کسی که بتواند دو غریزه پرخاشگری و جنسی را مهار کند آدم خویشتنداری است. در اسلام هم صبر در معصیت که پایه اول آن بر مهار نفس است اهمیت خاصی دارد.

برخی از باورهای افراد فاقد صبر تحمل :

- باید بتوانم این کار را سریع تر و بهتر انجام دهم.
- دیگران باید مرا از همان ابتدا درک کنند بدون آنکه لازم باشد حرفم را تکرار کنم.
- چرا تغییر و رشد باید این همه به طول بیانجامد و مستلزم این همه تلاش باشد؟
- آنقدر مسئولیت بر دوش من است که هیچگاه نمی توانم همه آنها را انجام دهم.
- هرگز راهی نیست که کسی بتواند به من کمک کند تا تغییر کنم. تغییر من غیرممکن است.
- چرا دیگران نمی توانند سریع تر تغییر کنند؟
- هیچگاه نمی توانم به هدف خود مبنی بر رشد و تغییر دست یابم، بنابراین تلاش کردن هم سودی ندارد.

برای بالا بردن میزان صبر خود باید:

- ✓ جهان بینی منسجمی از زندگی داشته باشید. دغدغه آینده را نداشته باشید. هر روز را موهبتی از زندگی بدانید که به شما امکان خواهد داد یک قدم به هدف خود که رشد و تغییر است، نزدیک تر شوید
- ✓ واقعیت انسان بودن خود را بپذیرید؛ بدین معنا که برای تغییر و رشد به زمان، تلاش و مصرف انرژی نیاز دارید. به عبارت دیگر شما در مقام یک انسان در برابر روش های دیرینه و همیشگی رفتاری، واکنشی، و باورپذیری از خود مقاومت نشان خواهید داد.
- ✓ دیدگاه خود را از گذشته، حال و آینده تغییر دهید. بر اشتباهات و خطاهای گذشته خود انگشت نگذارید. نگران نباشید که در آینده چگونه عمل خواهید کرد. هر روز را به عنوان شروعی تازه آغاز کنید.
- ✓ اهداف بزرگ تر را به هدف های کوچک تری تقسیم کنید که به شکلی واقع بینانه تر در آینده نزدیک قابل حصول باشند.
- ✓ برای طرح ریزی مسیر خود به سوی بهبود و رشد، به صورت نظام مند برنامه ریزی کنید.
- ✓ از واقعیات اطراف خود آگاه باشید. با هر کس که برخورد می کنید مشغول کشمکش با مشکلات، نقاط ضعف، ناکامی ها، خطاها، بحران ها و موانع موجود در مسیر رشد فردی و بهبود خود است. همه ما در مسیر رشد فردی قرار داریم. کسی از این سفر مستثنا نیست. به پایان رسیدن این سفر یک عمر به طول می انجامد.

مبانی روان شناختی صبر :

۱. داشتن هدف مشخص. اگر کسی هدف مشخصی نداشته باشد دلیل تحمل سختی را ندارد و صبور نیست.
۲. داشتن هدف ارزشمند. فرد زمانی می تواند سختی را تحمل کند که برای رسیدن به هدفی با ارزش باشد. در قرآن هدف صبر، جلب رضایت خداوند است.

۳. شوق رسیدن به هدف. داشتن انگیزه رسیدن به هدف انسان را صبور می کند. این اشتیاق لزوماً با ارزشمند بودن هدف همراه نیست. ممکن است هدفی ارزشمند باشد اما شخص اشتیاق رسیدن به آن را نداشته باشد.

۴. ترس از شکست. از آموزه های اسلامی چنین بر می آید که شوق به تنهایی انسان را به مسیری سوق نمی دهد بلکه ترس هم لازم است. مانند خوف و رجاء. برای نمونه، ترس مطلق از خدا به ناامیدی و رها کردن عمل و امید مطلق به او، بی خیالی و رها کردن عمل را در پی دارد.

۵. زهد و رهایی از هوس. اگر کسی تمام شرایط گفته شده را داشته باشد ولی در عین حال به چیزهایی علاقه داشته باشد که منافعی هدف است آنگاه نمی تواند سختی رسیدن به هدف را تحمل کند. مثل دانش جویی که ارزش قبولی در کنکور کارشناسی ارشد را می داند و به قبولی در آن هم علاقه دارد اما به خوش گذرانی اشتیاق بیشتری دارد و نیم تواند از هوس خود بگذرد.

۶. ترس از شکست. شوق به تنهایی انسان را به مسیری سوق نمی دهد بلکه ترس هم لازم است. مثلاً فقط شوق قبولی برای شرکت در امتحان کافی نیست بلکه ترس از شکست در امتحانات هم لازم است. در دین اسلام هم وعده بهشت داده می شود و هم هشدار جهنم. که هر دو برای رسیدن به رستگاری لازمند.

نتیجه :

صبر یکی از فضیلت ها و ویژگی درونی و حاکی از ثبات درونی است که نتیجه آن مدیریت احساسات و هیجانها، توان تحمل سختی ها و سخت کوشی هاست. صبر در زندگی روزمره دارای کاربرد است مانند مقابله با فشارهای روانی. همچنین صبر موفقیت در تحصیل، شغل، و روابط اجتماعی را تسهیل می کند. در برخورد با هیجانها آدمی را توانمندتر می سازد و در زمینه دینداری انسان را یاری می دهد. با توجه با آیات و روایات پایه های روان شناختی صبر را می توان در مشخص بودن هدف، ارزشمندی هدف، اشتیاق به رسیدن به هدف، ترس از شکست، بی میلی به امور منافی هدف، ضرورت پیمودن مسیر برای رسیدن به هدف، و قصدمندی و عاملیت در رسیدن به هدف. جستجو کرد.

سرانجام امروزه، صبر نه یک واژه و مفهوم بلکه فضیلتی است که قابل سنجش و اندازه گیری است و می توان با ابزارهای روان شناختی مناسب میزان و نوع آن را اندازه گرفت.

دفتر مشاوره و خدمات روانشناختی حوزه معاونت دانشجویی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد