



دانشگاه تهران
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مشاوره و سلامت

صبر و بردباری

حمید پیروی
مرکز مشاوره دانشگاه تهران



دانشگاه تهران
مرکز مشاوره دانشگاه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر،
خیابان پروفسور ادوارد براون،
پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه
تلفن: ۶۶۴۸۰۳۶۶

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>



وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری
دفتر مشاوره و سلامت

نشانی: تهران، میدان
فردوسی، خیابان انقلاب
اسلامی، خیابان شهید موسوی
(فرصت جنوبی) پلاک ۲۷

وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:

www.iransco.org

طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری

نوبت چاپ: چاپ اول ■ **تیراژ:** ۳۰۰۰ نسخه ■ **سال انتشار:** ۱۳۹۸



دانشگاه تهران
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مشاوره و سلامت

صبر و بردباری

حمید پیروی
مرکز مشاوره دانشگاه تهران

فهرست:

- ۵..... صبر چیست؟
- ۶..... برخی پیامدهای منفی صبر نداشتن چیست؟
- ۷..... افراد چگونه نسبت به تحمل نکردن دیگران واکنش نشان می‌دهند؟
- ۹..... برخی باورهای افرادی که فاقد صبر و تحمل‌اند چیست؟
- ۱۰..... برای پرورش صبر در زندگی به چه خصوصیات رفتاری جدید نیاز دارید؟
- ۱۳..... گام‌های پرورش صبر در ادامه رشد فردی و تغییر
- ۱۴..... فعالیت تعیین هدف

صبر چیست؟

صبر یعنی توانایی:

- ◀ حفظ آرامش و انتظار کشیدن برای نتیجه ای موردنظر، بدون احساس اضطراب، تنش، یا خستگی
- ◀ نیاز فوری نداشتن به رضایت خاطر
- ◀ تحمل، همدردی، ادراک و باور کسانی که در نشان دادن بلوغ فکری، آزادی هیجانی، و توان مقابله با مشکلات از شما کندترند.
- ◀ پذیرش ضعف انسانی خود در استمرار رشد فردی، جسمی، هیجانی و معنوی
- ◀ 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.
- ◀ تعدیل اشتیاق، انرژی، نشاط و هیجان پس از احساس تجدید روحیه و کسب آگاهی یا بینش.
- ◀ پذیرش استقبال غیرمشتاقانه دیگران از حقایقی که به تازگی دریافته اید.
- ◀ دستپاچه نشدن در رویارویی با چالش های هیجانی و دیگران را به عجله وانداختن. دانستن این که تحولات يك شبه چندان به دراز نمی کشد و تغییر و رشد تدریجی دوام و ثبات بیشتری دارد.
- ◀ احساس آرامش، خونسردی و تسامح 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.

برخی پیامدهای منفی صبر نداشتن چیست؟

چنانچه صبور نباشید ممکن است:

- ◀ این خطر شما را تهدید کند که به سبب کندی در رشد و تغییر خود، همیشه ناراضی، غمگین و از خود عصبانی باشید.
- ◀ به سادگی کنترل خود را از دست بدهید ناگهان عصبانی شوید، بدخلقی کنید و کسانی را که تغییر و رشد آنها کند است سرزنش کنید.
- ◀ هر گاه اوضاع آن گونه که بر وفق مراد شماست به سرعت پیش نرود، خود را عضوی از نسل «سوخته» محسوب کنید، مناسبات خود با دیگران را کاهش دهید با مردم قطع رابطه کنید، شغل خود را از دست بدهید و دانشگاه را رها کنید.
- ◀ به جای آن که انرژی خود را به سمت و سوی تغییراتی که مطلوب شماست صرف کنید، فقط نگران پیش رفتن اوضاع باشید.
- ◀ زود هنگام از وضعی کمک کننده کنار بکشید، چون شاهد نتیجه فوری تلاش های خود نیستید.
- ◀ به کسانی که می خواهند در زندگی از شما حمایت کنند پشت کنید و هنگامی که تغییر به کندی پیش می رود آنها را متهم کنید که چندان که باید به شما کمک نمی کنند.
- ◀ دوستی‌ها و روابط خود را به سرعت فدا کنید، زیرا فرد مقابل آن گونه که می‌خواهید به سرعت و به طور کامل تغییر نمی‌کند.
- ◀ به دستاوردهایی که در مسیر بهبود و رشد کسب کرده اید بی تفاوت باشید و صرفاً بر آنچه که هنوز تحقق نیافته تمرکز کنید
- ◀ به زندگی بدبین باشید و به جای « نیمه پر لیوان » فقط « نیمه خالی لیوان » را ببینید .
- ◀ چنان شتاب زده شوید که از به حساب آوردن موهبت های خود و اینکه تا کجا پیش رفته اید غفلت ورزید.
- ◀ در تعقیب اهداف، خود را از پا درآورید. توانایی پاداش دادن به خود را در هنگام موفقیت یا پیشرفت

- از دست بدهید و در ادامه بهبود و رشد، خود و دیگران را دلسرد کنید.
- ◀ توانایی رسیدن به هدفی بزرگ و برداشتن قدم های کوچک تر را از دست دهید.
- ◀ از انجام وظایف بزرگی که پیش رو دارید ناامید شوید و انگیزه ادامه تلاش را از دست دهید.

افراد چگونه نسبت به تحمل نکردن دیگران واکنش نشان می دهند؟

وقتی شما در مورد خود و میزان رشد فردیتان ناشکیبا هستید، دیگران ممکن است:

- ◀ پیشرفت کنونی تان را به شما گوشزد کنند.
 - ◀ بکوشند به شما کمک کنند تا در هدف گذاری مجددتان واقع بین تر باشید.
 - ◀ به شما یادآوری کنند که انسان همواره در معرض موانع و لغزش ها و جایز الاخطاست. به علت آن که به خود سخت می گیرید از شما عصبانی شوند.
 - ◀ از حمایت شما دلسرد شوند زیرا به نظر بی اعتنا می رسید.
 - ◀ در حالی که از پیشرفتی که شاهد آن اند دلگرم می گردند، از بدبینی شما سردرگم شوند.
 - ◀ کنار بکشند و به شما پشت کنند، زیرا منفی نگری و بدبینی شما تأثیر بدی در تلاش های فردی آنان برای رشد و تغییر دارد.
 - ◀ به عنوان یکی از شرایط دخالت در امور شما، اصرار کنند که از کمک کارشناسانه بهره بگیرند.
- وقتی در مورد میزان رشد و تغییر دیگران بیقرارید، آنها ممکن است:
- ◀ به شما یادآوری کنند که پیشرفت کردند و به تلاش خود ادامه می دهند.
 - ◀ بر گام های مثبتی تاکید کنند که در مسیر رشد و تغییر برداشته اند.
 - ◀ خاطر نشان سازند که چگونه اهداف کوتاه مدت و واقع بینانه را در مسیر حرکت به سوی اهداف متعالی تر مد نظر قرار داده اند .

- ◀ به شما یادآوری کنند که به عنوان انسان، حق تجربه شکست ها، ناکامی ها و خطاها را در مسیر تغییر دارند.
 - ◀ به شما یادآوری کنند که معتقد به پاداش دادن هستند و اینکه زندگی پربار یعنی هر روز بهتر از دیروز بودن، بدون اندیشیدن به اینکه در آینده چه رخ خواهد داد.
 - ◀ به سبب سخت گرفتن بر آنان از شما عصبانی شوند و دست از تلاش های خود برای رشد بردارند.
 - ◀ در مواجهه با عدم حمایت شما، از پیشرفت خود دلسرد شوند و دست از تلاش بردارند. شما را طرد یا ترک کنند زیرا نسبت به آنها بسیار منفی نگر، بدبین، پرتوقع، ایرادگیر و فرمان دهنده هستید که این امر سبب کوتاهی آنان در تلاش برای رشد و تغییر خواهد شد.
 - ◀ به شما به سبب عدم حمایت، دلسوزی، درک، انسانیت و احترام نگذاشتن به شدت انتقاد کنند.
- وقتی بی قراری چه احساسی دارید؟

- | | |
|---------------------|-------------------------------|
| * آزردهی خاطر | * جهت گیری غلط |
| * سراسیمگی | * تنش |
| * بی اعتنایی | * فشار روانی بیش از اندازه |
| * دلسردی | * سوءتفاهم |
| * رنجیدگی خاطر | * عصبی شدن |
| * نادیده قرار گرفتن | * بدخلقی |
| * اضطراب | * احساس مسئولیت بیش از اندازه |
| * خستگی | |

برخی باورهای افرادی که فاقد صبر و تحمل اند چیست؟

- ◀ 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.
- ◀ برای انجام کارها يك راه درست و يك راه غلط وجود دارد چرا به هر کس که برخورد می کنم راه غلط را انتخاب می کند؟
- ◀ چرا دیگران نمی توانند سریع تر تغییر کنند؟
- ◀ چرا موسسات نمی توانند همگام با میزان و شتاب تغییر اعضایشان عمل کنند؟
- ◀ همه افراد باید به اندازه من از میل به رشد و تغییر هیجان زده شوند.
- ◀ اگر من بتوانم تغییر و رشد کنم، دیگران هم باید به همان اندازه تغییر و رشد کنند.
- ◀ می خواستم این کار را دیروز انجام دهم.
- ◀ اگر به اهداف موردنظرم نرسم، فرقی نمی کند تا چه اندازه پیش رفته ام.
- ◀ نمی توانم چیزهایی مثل رژیم غذایی، مشاوره، فیزیوتراپی، حساسیت زدایی و ارتودونسی را تحمل کنم.
- ◀ همه آنها چندان به طول می انجامد که نتایج شان قابل مشاهده نیست.
- ◀ ترجیح می دهم شغلی بیابیم تا این که چهار سال از عمرم را در دانشگاه تلف کنم. بدین ترتیب می توانم درآمد بیشتری در طول زندگی ام کسب کنم.
- ◀ می کوشم تغییر کنم، اما تو همچنان به عادات قبلی خود ادامه می دهی، این بدان معناست که تو به سختی من تلاش نمی کنی.
- ◀ هر گاه مانعی بر سر راه خود می بینم یا دچار لغزشی می شوم، از این که رشد و تغییر تا این اندازه طول

- می‌کشد، پریشان می‌شوم.
- ◀ نمی‌توانم تحمل کنم اوضاع بر وفق مراد نباشد. این بی‌نظمی مرا عصبی و ناراحت می‌کند.
- ◀ من باید بی‌نقص باشم پس تو هم باید بی‌نقص باشی؛ اگر نباشیم، حتماً به این سبب است که نمی‌خواهیم چنین باشد.
- ◀ وقتی فکر می‌کنم همه چیز را از دست داده و شکست خورده‌ام، دوباره به وضع گذشته برمی‌گردم و عادات قبلی خود را تکرار می‌کنم. این آن چیزی نیست که انتظارش را داشتم.
- ◀ هیچگاه نمی‌توانم به هدف خود مبنی بر رشد و تغییر دست یابم، بنابراین تلاش کردن هم سودی ندارد.


برای پرورش ویژگی صبر کردن در زندگی به چه خصوصیات رفتاری جدید نیاز دارید؟

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 يك 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 يك 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 بزرگ‌تر را به هدف های کوچک‌تری تقسیم کنید که به شکلی واقع‌بینانه‌تر در آینده نزدیک قابل حصول باشند.
- ◀ برای طرح ریزی مسیر خود به سوی بهبود و رشد، به صورت نظام‌مند برنامه‌ریزی کنید.

صبر و بردباری

- ◀ آسیب پذیری، کامل نبودن و ضعیف بودن خود را باور و درک کنید و ببخشید. باید بهترین دوست و تشویق کننده خود باشید، عاشق خود باشید.
- ◀ از واقعیات اطراف خود آگاه باشید. با هر کس که برخورد می کنید مشغول کشمکش با مشکلات، نقاط ضعف، ناکامی‌ها، خطاها، بحران‌ها 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 يك عمر به طول می انجامد.
- ◀ نگرانی‌ها، دغدغه‌ها، تشویق‌ها، و تردیدها درباره رسیدن به اهداف را کنار بگذارید.
- ◀ با ترس‌های خود در راه دست یافتن به اهداف مواجه شوید. به یاد داشته باشید دنیا يك روزه خلق نشد. سمفونی‌های زیبا، آثار هنری و شاهکارهای ادبی يك روزه خلق نشدند. يك عمر را نمی توان در يك روز زندگی کرد.
- ◀ دیدگاه معنوی خود را اصلاح کنید، به گونه ای که خدا را در این سفر راهنمای خود قرار دهید. آماده و مصمم باشید تا در عین تلاش برای رشد فردی، با چالش‌ها روبه‌رو شوید.



هر روز را موهبتی از زندگی
بدانید که به شما امکان
خواهد داد يك قدم به
هدف خود که رشد و تغییر
است، نزدیک تر شوید.

گام‌های پرورش صبر در ادامه رشد فردی و تغییر

گام اول: پیش از کسب مهارت‌های لازم برای افزایش صبر، وضع کنونی صبوری خود را شناسایی کنید. در دفتر یادداشت خود به پرسش‌های زیر پاسخ دهید:

- الف) تعریف شما از صبر چیست؟
- ب) وقتی مشکلی بروز می‌کند، تا چه اندازه صبر دارید؟
- ج) درباره میزان رشد فردی خود تا چه اندازه صبورید؟
- د) درباره میزان رشد دیگر افراد مهم در زندگی چقدر صبورید؟
- هـ) پیامدهای منفی بردباری نداشتن برای شما چه بوده است؟
- و) دیگران در برابر تحمل نداشتن شما چه واکنشی نشان می‌دهند؟ واکنش شما چیست؟
- ز) وقتی طاقت شما تمام می‌شود چه احساسی دارید؟
- ح) چه باورهایی در شما مانع صبر و تحمل اند؟
- ط) چه باورهای جایگزینی به شما کمک می‌کند صبورتر باشید؟
- ی) چه ویژگی‌های رفتاری جدیدی می‌توانید کسب کنید تا صبورتر باشید؟

گام دوم: به مجرد این که تصویر بهتری از وضع بردباری خود داشته باشید، شاید لازم باشد بیاموزید چگونه هدفی را که برای رشد برگزیده‌اید به هدف‌های کوتاه مدت و واقع بینانه تقسیم کنید. از فعالیت هدف‌گذاری زیر استفاده کنید تا این مهارت را بیاموزید.

فعالیت تعیین هدف

در حالت آرام قرار بگیرید. چشمان خود را ببندید. خود را در مسیری طولانی مجسم کنید که به میدانی وسیع و گسترده منتهی می‌شود. همین که طی مسیر را آغاز می‌کنید، علائمی مشاهده می‌کنید که برای نشان دادن مسیر سفر به شما در نظر گرفته شده‌اند. هر علامت معرف کانونی متفاوت در مسیر زندگی شماست. این علائم عبارت اند از: خانواده، روابط، دانشگاه، شغل، جامعه، و صحت فردی. به هر علامت که می‌رسید، تجسم کنید اهداف نهایی شما برای این محدوده چیست. پس از آن که به آخرین علامت رسیدید، اهداف زندگیتان را در ذهن خواهید داشت. به قدم زدن در افق ادامه دهید با این اطمینان که اهداف شما در زندگی همیشه آشکارا در کانون توجه خواهد بود. به مجرد این که آماده شدید، از پنج تا یک بشمارید. چشمان خود را باز کنید و به خود آرامش دهید و آماده کار شوید.

الف) اهداف زندگی را که برای هر یک از شش علامت در مسیر زندگیتان مجسم کرده‌اید ثبت نمایید:

خانواده (خانواده پدری، خانواده کنونی و فرزندان)

روابط (دوستان یا زندگی زناشویی)

مدرسه (دبیرستان، دانشکده، فارغ التحصیلی)

دوران شغلی (حرفه، شغل، کار)

جامعه (گروه‌های شهری، فعالیت داوطلبانه، مسجد، سیاست)

صحت فردی (سلامت جسمانی، سلامت روانی، فعالیت فیزیکی، اوقات فراغت، تفریح)

ب) آیا اهداف گام (الف) معرف تمام اهداف فردی شماست؟ اگر این گونه است، تا گام (ج) پیش بروید.

اگر نه، اهداف دیگری را که برای زندگی خود مدنظر دارید ثبت کنید.

ج) برای هر هدف فهرست بندی شده، به پرسش هایی که در ادامه آمده است، در دفتر یادداشت خود پاسخ

دهید:

- * چه مدت به طول خواهد انجامید تا به هدف دست یابم؟
- * چه هدف های کوتاه مدتی برای تحقق این هدف بزرگ تر لازم است؟ هر يك از این اهداف كوچك تر چه مدت به طول خواهد انجامید؟
- * چه رفتار جدیدی باید بیاموزم تا به اهداف كوچك تر دست بیابم؟
- * چه وظایفی را باید انجام دهم تا به این اهداف كوچك تر دست یابم؟
- * برای دست یافتن به هر يك از اهداف كوچك تر چه پاداش هایی می توانم به خود بدهم؟
- * صبر چه نقشی در دست یافتن به اهداف كوچك تر ایفا می کند؟

د) هر يك از شش هدف زندگی را با طرح کلی اهداف زندگی تطبیق دهید:

- * طرح کلی هدف زندگی
- * هدف زندگی - مستلزم وقت است.
- * اهداف فرعی - مستلزم وقت است
- * غایت ها - مستلزم وقت است.
- * وظایفی که باید انجام داد - مستلزم وقت است.
- * رفتاری که باید پرورش داد - مستلزم وقت است.
- * پاداش های هر رفتار، وظیفه، غایت، اهداف فرعی و هدف های جدید.

گام سوم: پس از آن که اهداف زندگی خود را بررسی کردید و آموختید آنها را به واحدهای كوچك تر، عملی و قابل دسترس تقسیم کنید، آماده اید تا نظام باور خود درباره دستیابی به هدف را بررسی کنید. در دفتر یادداشت خود يك شعر کوتاه، ترانه، یا پارگراف درباره هر يك از گفته های زیر مبنی بر بالا بردن صبر و تحمل یادداشت کنید:

- * از تو حرکت از خدا برکت
- * کارها را بر خود آسان بگیر
- * غصه آینده را نخور

* امروز اولین روز از بقیه عمر توست

* ابتدا باید کارهای مهم تر را انجام داد

نوشته خود را مرور کنید و تصویری از زندگی خود ترسیم یا نقاشی کنید که شامل چشم انداز سفر در مسیر زندگی شما باشد. سپس به پرسش های زیر در دفتر یادداشت خود پاسخ دهید:

۱) چقدر پذیرای مفهوم تحمل خود و دیگران هستم؟

۲) چقدر جملات بالا بردن صبر را باور دارم؟

۳) زندگی من تا چه اندازه مملو از خشم، تنفر، و خصومت در این باره است که چقدر طول خواهد کشید به هدفم دست یابم؟

۴) چگونه می توانم آرامش بیابم و آهسته و پیوسته به رشد فردی برسم؟

۵) از این تمرین چه چیزی درباره صبر آموخته ام؟

۶) در نتیجه این تمرین درباره خود و آینده ام چه احساسی دارم؟

گام چهارم: پس از به پایان رسیدن گام های اول، دوم و سوم خواهید پذیرفت که رشد فردی، بهبود و تغییر در سرتاسر زندگی جریان دارد و باید با گام های واقع بینانه این مسیر را پیمود. اگر هنوز احساس می کنید تحمل خود یا دیگران را ندارید، به گام اول بازگردید و از نو آغاز کنید.





دانشگاه تهران
مرکز مشاوره دانشگاه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر،
خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵،
مرکز مشاوره دانشگاه
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ **فکس:** ۶۶۴۱۶۱۳۰
وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:
<http://counseling.ut.ac.ir>



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مشاوره و سلامت

نشانی: تهران، میدان فردوسی،
خیابان انقلاب اسلامی،
خیابان شهید موسوی (فرصت جنوبی)
پلاک ۲۷
وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:
www.iransco.org