

تصبرَ تكن أكثر سعادة وبأفضل صحة



PATIENCE

لا شك أنه قد مرت على مسامعك عبارة "الصبر فضيلة". فقد توصل باحثون إلى معرفة أن هذه الفضيلة يمكن أن تكون مفيدة للصحة والهناء النفسي.

أي يوم من أيام حياتك قد يكون مفعماً بسلسلة من الإحباطات، التي قد تجعلك تفقد بسببها صبرك،. قد ننتظر بفارغ الصبر تقريراً ضرورياً لمواصلة عملك وإنهاء مهمتك أو قد تنتظر انتهاء أولادك من تنظيف وتنظيم غرفه، أو قد ينفد صبرك من طول الانتظار للحصول على وظيفة جديدة أو قد تفقد الصبر من مرض طالت مدة شفاؤه.

يقول خبراء أن التخلي بالصبر في هذه الحالات، يمكنك من استبدال الإحباط بالسكينة والطمأنينة وبالتالي تعيش بأكثر سعادة.

سارة شنيكر Schnitker Sarah، باحث في علم النفس من جامعة بايلور، والتي تناولت الصبر بالبحث والدراسة لأكثر من عقد من الزمن (1)، وجدت أن الأكثر صبراً من الناس هم أيضاً الأكثر تفاؤلاً ورضاً عن حياتهم والأقل عرضة للتوتر النفسي أو الاكتئاب أو الإصابة بمشكلات صحية، كالصداع والقرحة.

أثبتت الدراسات التي تناولت التدريب على الصبر (التصبر) أن الصبر مهارة يمكننا التدرب عليها واكتسابها، غالباً تتحقق بإجراء بعض التغييرات على كيفية تفاعلنا مع الأوضاع والحالات المحيطة لك من الناحية النفسية. ينفد صبر الكثير من الناس لأنهم يعتبرون الانتظار وقتاً ضائعاً لا يستفيدون منه، لذا فإن استراتيجيتنا الأولى هي إعادة توزيع أو تخصيص ذلك الوقت بغرض الاستفادة من وقت الانتظار.

لو علقت في أحد الطوابير الطويلة لمدة أطول من اللازم أو وجدت نفسك مضطرباً لانتظار أحد أطفالك ينتهي من حصة تدريبية على كرة القدم تأخرت ذلك اليوم، يُستحسن أن تغتنم الفرصة وتستخدم هاتفك الذكي لقراءة الرسائل المرسلة إليك والرد عليها أو قراءة بعض النصوص الالكترونية أو انجاز بعض المشتريات عبر الإنترنت. أما لو حدثت في مكتب عملك وتعرضت لمأزق في أحد المشاريع وجدت نفسك عالقاً فيه، حاول أن تتوقف وتضعه جانباً وتنتقل إلى مشروع آخر لتحقق بعض التقدم في هذا المشروع الثاني، وبذلك تتغلب على أي إحباط انتابك من المشروع الأول.

بعد ذلك، عالج الجانب الانفعالي لنفاد صبرك حتى لا تخور قواك بالأفكار السلبية. مارس رياضة التنفس العميق للتخلص من أي تأثير غضب قد ينتابك من نفاد الصبر. وبدلاً من العد إلى واحد إلى عشرة كاستراتيجية للتعامل مع نفاد الصبر، حاول تذكر أشياء قد تكون بالفعل أكثر أهمية لك ولو بصوت مسموع لتأطير كيفية تعاملك معها.