

آموزش صبر به کودکان برای ارتقای سلامت معنوی آنان: راهنمای والدین

نویسندگان: باقر غباری بناب^{۱*}، رویا راقیبیان^۲

چکیده:

زمینه و هدف: تحقیقات نشان می‌دهند که یکی از عمده‌ترین مشکل افراد در زندگی شتاب زدگی، به طور تکنانشی تصمیم گرفتن در شرایط حساس زندگی است. تکنانشی عمل کردن موجب شکست در تصمیم‌گیری‌های روزانه می‌شود. به همین جهت است که آموزش صبر به کودکان از همان اوایل دوران کودکی لازم و ضروری است. هدف از پژوهش حاضر آماده‌سازی والدین برای آموزش صبر به عنوان فضیلت برای دانش‌آموزان دوره دبستان می‌باشد.

روش: در این راستا متون اسلامی علاوه بر قرآن و حدیث، اقوال حکما و بزرگان در این مورد جمع‌آوری شدند و مصاحبه ساختاری نیز برای تکمیل دانش و اطلاعات از دانشجویان به عمل آمد.

یافته‌ها: نتیجه بررسی نشان داد که صبر انواعی دارد در مواقع مختلف از انواع آن استفاده‌های فراوانی می‌توان نمود و هرکدام از انواع آن تعریف مشخصی دارند ولی آنچه در همه آن‌ها موثر است سیستم‌بازداری شناختی فرد است. سیستم‌بازداری شناختی علاوه بر تنظیم هیجان‌ها، موجب بهتر فکر کردن و تدبیر نمودن می‌شود. علاوه بر پیشینه‌های تحقیقاتی مصاحبه‌های نیمه ساختاری نیز دلالت بر این دارند که صبر فواید زیادی دارد. از جمله آن‌ها می‌توان به بازداری از رفتارهای تکنانشی و جلوگیری از تصمیم‌های عجولانه، تنظیم هیجان‌ها و دور اندیشی را نام برد.

نتیجه‌گیری: در این نوشته علاوه بر معرفی صبر و تشریح ابعاد آن ضرورت آموزش این سازه به کودکان و نوجوانان یادآوری شده است. در آموزش صبر به والدین و توسط والدین به کودکان و نوجوانان از جدیدترین روش‌های علمی در روانشناسی استفاده شده است.

مقدمه

ممکن است موجب شوند که احساس کنید که از پا درآمده‌اید و صبوری خود را از دست بدهید. طبیعی است که گاهی در مورد این مسائل احساس استرس داشته باشید، اما با صبوری بیشتر و آرامش دادن به خود و داشتن انتظارهای واقع‌بینانه از خود و بهبود دادن ارتباط با اعضای خانواده و فرزندان می‌توانید بر این استرس‌ها غلبه کنید.

همچنین آموزش صبر به فرزندان شما در مقابله با فشارهای روانی کمک می‌کند. اگر به افراد از همان دوران کودکی صبر آموزش داده شود، در آینده از بروز و تشدید بسیاری از مسائل روانی، خانودگی و اجتماعی پیشگیری

پرورش دادن فرزندان یکی از ارزنده‌ترین تجربه‌های زندگی است. تماشای رشد فرزندان و بزرگ کردن آن‌ها به نحو احسن عمیقاً رضایت‌بخش است. اما این کار قطعاً کار ساده‌ای نیست. ممکن است از رفتارهای فرزندان خود که مورد انتظار شما نیست، عصبی شوید و تمام مدت نگران آن‌ها باشید. توصیه‌های مختلف در مورد روش‌های تربیت فرزند ممکن است شما را گیج کند. پرداختن دائم به امور تحصیلی، وعده‌های غذایی کودکان، مراقب رفتارهای نامناسب آن‌ها بودن و فعالیت‌های کودکان می‌بایستی انجام دهند و همچنین مابقی زندگی‌تان

*۱. استاد دانشکده روانشناسی دانشگاه تهران، جلال آل احمد، ابتدای خیابان کاردان - نویسنده پاسخگو

۲. مشاور و روانشناس. کلینیک دانشکده روانشناسی دانشگاه تهران، جلال آل احمد، ابتدای خیابان کاردان raqebian@yahoo.com

خواهد شد. بی‌صبری کردن، عجله داشتن، بی‌قراری، تسلیم انواع وسوسه‌ها شدن و برخورد هیجانی با مسائل و دیگر ویژگی‌هایی که در نقطه مقابل صبر قرار دارند، به مسائل فردی و بی‌فردی و اجتماعی دامن می‌زنند و برخورد صبورانه شما والدین گرامی با کودکان و پرورش فرزندان صبور تأثیر بسزایی در آینده فرزندان‌تان و آینده جامعه خواهد داشت.

یافته‌ها:

صبر در لغت به معنای حبس و در تنگنا و محدودیت قرار دادن است. «صبر نفس» به معنای مهار کردن آن است. صبر کردن بازداشتن نفس از افراط و زیاده‌روی است. صبر عبارت است از بازداری و مدیریت رفتار و عمل و هیجان‌ها در راستای هدایت آن‌ها به اعتدال که موجب خودسازی و عمل کردن بر طبق عقل و تدبیر انسان می‌گردد و انسان را از شتاب‌ناسنجیده در رسیدن به نتایج مطلوب-ملایم و خوشایند- و یا فرار و دوری کردن از نتایج نامطلوب باز می‌دارد تا این که فرد رفتاری را که موافق عقل و اندیشه‌ورزی است انتخاب کند و از افتادن در دام رفتارهای تکانشی محفوظ بماند.

در قرآن کریم، واژه صبر بیش از هفتاد بار تکرار شده است. جالب آن که، هیچ یک از فضیلت‌های دینی به این اندازه در قرآن تکرار نشده است. قرآن، مؤمنان را به صبر دعوت می‌کند. زیرا در صبر فوایدی برای تربیت نفس و تقویت شخصیت و افزایش توانمندی انسان در برابر سختی‌ها وجود دارد. قرآن کریم، سختی‌ها، بلاها و مصائب را امری جداناپذیر از زندگی انسان می‌داند (بلد: ۴) و رنج و مصیبت را آزمایش الهی برای انسان‌ها بیان می‌کند (بقره: ۱۵۳، ۱۵۶-۱۵۵). از نظر قرآن، شکیبایی و پرهیزگاری نشان قدرت اراده انسان است (آل عمران، ۱۸۶)، و انسان را در هنگام مشکلات و سختی‌ها، امر به صبر و دعا می‌کند (حدید: ۲۳-۲۲).

فیض کاشانی در محجه البیضا در مورد انواع و اقسام صبر بیان می‌دارد که: «صبر دو نوع است: صبر تن، مانند تحمل سختی‌هایی که بر بدن وارد می‌شود و پایداری در برابر آن‌ها و این دو قسم است: یکی از راه انجام دادن کارهای سخت و دشوار، اعم از عبادات مثل روزه‌داری و اقامه نماز؛ و دوم از راه تحمل، مانند شکیبایی در برابر سختی‌ها و پایداری در برابر بیماری‌های دشوار و زخم‌های هولناک. اما ستوده‌ترین نوع آن، صبر روحی در برابر خواسته‌ها، امیال و هوس‌هاست. اگر شکیبایی در برابر مصیبتی باشد، تنها به واژه صبر اکتفا می‌شود و ضد آن حالتی است که آن را «جزع و بی‌تابی» می‌نامند. اگر صبر در تحمل رنج باشد، آن را ضبط نفس می‌نامند و ضد آن حالتی است که آن را «بطر» می‌گویند. اگر صبر در جنگ و کارزار باشد آن را شجاعت می‌خوانند و ضد آن «ترس» است. اگر صبر بر فرو بردن خشم باشد،

حلم گفته می‌شود و ضد آن «خشمگینی» است. اگر صبر در برابر یکی از حوادث روزگار باشد آن را سعه صدر می‌گویند و ضد آن «دلتنگی و آزدگی و ضیق صدر» است. اگر پایداری در پوشیده داشتن سخنی است، آن را کتمان می‌خوانند و صاحب آن راز دار گفته می‌شود. اگر صبر بر محرومیت از زرق و برق زندگی است، آن را زهد می‌گویند و ضد آن «حرص» است و اگر صبر بر مقدار اندکی از بهره‌های زندگی باشد، آن را قناعت و ضد آن را «شهره» یا «حرص» می‌خوانند. بنابراین، بیشتر خصلت‌های خوب ایمان داخل در صبر است. از این رو هنگامی که از پیامبر خدا (ص) درباره ایمان پرسیدند، فرمودند: «آن صبر است»، زیرا صبر بزرگترین و دشوارترین اعمال ایمان است.»

امام علی (ع) در نامه‌شان به امام حسن (ع)، صبر را همتای جهاد کردن- عادت کردن به جهد و کوشش معرفی می‌کنند. یکی از مهم‌ترین اجزای جهاد کردن، صبوری ورزیدن به ویژه بر مکروهات- ناخوشایندی‌ها است. جهان همواره بر وفق مراد انسان نمی‌گردد. صبرپیشگی به ویژه در برابر مکروهات محصول دو عامل است: علم و همت. عامل علم- شناخت به این معنی است که شخص بداند این جهان به کام هیچ فرد خاصی نمی‌گردد. ممکن است انسان برای به دست آوردن مقصود، برنامه‌ریزی‌های دقیق کرده باشد و تا حد امکان در بر طرف کردن ناملایمات کوشیده باشد، اما این همه هیچ‌گاه نمی‌تواند مطمئن باشد که دیگر هیچ مانعی برای او پیش نخواهد آمد. از سوی دیگر، این علم باید با همت همراه گردد. انسان برای این که بتواند این علم، آگاهی و بصیرت را در عمق جان خود بنشانند و به عمل درآورد، به همت بلندی نیاز دارد.

معانی و کارکرد صبر

صبر کردن جلوی بسیاری از اعمال ناشیانه، شتاب زده و نسنجیده را می‌گیرد و انسان را در راستای تفکر و تدبیر، هدایت و رهنمون می‌سازد. تصور کنید که اگر معلم در مقابل نارسایی‌هایی که از سوی دانش‌آموزان و رفتار آن‌ها مشاهده می‌کند، صبوری پیشه کند، می‌تواند بر مشکلات شغلی خود غلبه پیدا کند و اگر دانش‌آموزان نسبت به هم‌کلاسی‌های خود رفتار صبورانه‌تر و سنجیده‌تری داشته باشند، بسیاری از دعاها و خشونت‌ها در مدرسه جای خود را به صلح و آرامش خواهند داد.

معانی صبر از دیدگاه مذهبی

صبر به معنی تحمل کردن. از این منظر صبر عبارت است از آن که انسان سختی را تحمل کند و امر دشوار را به انجام برساند. گاهی تحمل مصیبت‌ها و مکروهات بر انسان سخت هستند و بنابراین انسان در برابر مصیبت‌ها به صبر دعوت می‌شود. گاهی اطاعت فرمان الهی بر

آدمی دشوار است و بنابراین اسنان به صبر بر طاعت دعوت می‌شود. گاهی نیز پرهیز از معصیت‌ها دشوار است و انسان به صبر بر معصیت دعوت می‌شود.

صبر به معنی خود را باز داشتن و خودداری کردن. هر گاه کسی خود را از عملی اختیاری باز دارد، صبر کرده است. در لغتنامه عربی المنجد آمده: «صبر بر چیزی به معنی جرأت و شجاعت و ایستادگی و شکست‌ناپذیری در آن چیز است». صبر کردن یعنی بهترین واکنش را در بهترین زمان ممکن نشان دادن. صبر و استقامت با شناخت صحیح از هستی و خود، امکان‌پذیر است.

صبر یعنی مقاومت در برابر سختی‌ها و از دست ندادن تاب و قرار. یکی از معانی صبر مقاومت در برابر ضربه‌ها و مهارت در به حداقل رساندن فشارهای روانی حاصل از آن‌ها است. شیخ طوسی در تعریف صبر می‌گوید: «صبر، خودداری از بی‌تابی هنگام پیشایند ناخوشایند است و این کار روان را از اضطراب و ناآرامی؛ زبان را از شکایت؛ و اعضاء را از حرکت‌های غیرارادی باز می‌دارد». بی‌تابی در روان انسان به شکل اضطراب ظاهر می‌شود و بر زبان به شکل شکایت و ناسزا و ملامت و در اندام‌ها به شکل اقدامات نسنجیده. بنابراین انسانی صبور است که هم آرامش روانی دارد، هم شکایت، ناسزا و ملامت خود و دیگران بر زبان او جاری نمی‌شود و هم در عمل اقدامی نسنجیده مرتکب نمی‌شود.

صبر به شکل انتظار کشیدن. صبر در این مقام یعنی دانستن این که در این جهان حاصل و ثمره برخی تلاش‌ها دیر به دست می‌آید. باید به انتظار نشست تا اقدامات و برنامه‌ریزی‌ها در زمان مقتضی خود به ثمر بنشینند. به قول امیرالمؤمنین (ع): «آن کس که قبل از وقت رسیدن بخواهد میوه را بچیند، همچون کسی است که در زمین دیگری زراعت کند.» (نهج البلاغه، خطبه ۵). این مسئله بسیار مهم است که انسان صبر کند که طبیعت شکوفه‌های خود را به بار نشانند و قانون‌مندی‌های خدایی به موقع خود به کمک او بشتابند. وقتی حضرت موسی (ع) در سیر و سلوک معنوی می‌خواهد رهرو حضرت خضر (ع) گردد، خضر (ع) از او صبر می‌خواهد تا علت کارهایش بر او هویدا شود، ولی موسی (ع) ظاهراً نمی‌تواند آن گونه که خضر (ع) می‌خواست با او کنار بیاید و خضر (ع) از او جدا می‌شود. این اتفاق معنای بسیار ژرفی دارد و آن این که اتفاق‌هایی که در زندگی برای ما می‌افتند چه خوشایند و مطابق خواست ما و چه دشوار و ناخوشایند، معنایی در زندگی ما دارند. زمانی که ما نمی‌توانیم صبر کنیم تا معنای این اتفاق‌ها برای ما روشن شوند و می‌خواهیم اتفاق‌های ناخوشایند به سرعت از صحنه زندگی ما محو شوند، نخواهیم توانست پیام حوادث ناگوار را دریابیم. به قول حافظ:

باغبان گر پنج روزی صحبت گل بایدش

بر جفای خار هجران صبر بلبل بایدش

و یا در جای دیگر حافظ می‌فرماید:

این همه شاهد و شکر کز سخنم می‌ریزد

اجر صبوری است کزان شاخ نباتم دادند

صبر از دیدگاه روان‌شناختی

از دیدگاه روان‌شناختی، صبر را می‌توان یکی از روش‌های خودتنظیمی دانست که موجب اعتدال روان آدمی می‌گردد. منظور از خودتنظیمی قدرت استفاده از راهبردهایی است که انسان را در مقابل محرک‌های درونی (از قبیل افکار و حالات مانند غضب و خشم) و یا محرک‌های محیطی (مانند مواجهه با حوادث ناگوار، ناکامی‌ها و یا خوشی‌های افراطی) متعادل نگاه می‌دارد. صبر کردن موجب آرام ماندن افراد در مواجهه با ناکامی‌ها، بدبختی‌ها و رنج‌ها می‌گردد. صبر در موقعیت‌های گوناگون از فعالیت‌های معمولی و روزمره گرفته تا موقعیت‌های طولانی مدت از قبیل سر و کار داشتن با بیماری و خیم کاربرد دارد.

صبر کردن علاوه بر این که در تغییر محرک‌های بیرونی (محیطی) اثر می‌گذارد و انسان صبور بدون شتاب و عجله منتظر می‌ماند تا شرایط محیطی برای تصمیم مناسب او آماده گردد، برای تنظیم شرایط درونی و تعدیل آن‌ها- مثل مدیریت هیجان‌ها- نیز کمک می‌کند و به انسان کمک می‌کند که در حالت خشم و ترس و طمع و غلبه احساسات، تصمیم‌گیری نکند. علاوه بر این، طبق نظریه روان‌شناسان، انسان‌ها در محیط‌های فرهنگی شرطی می‌شوند که به محرک‌ها به نحو مشخصی پاسخ دهند (مثلاً در اثر تأیید دیگران خوشحال شوند و در مقابل انتقاد آنان عصبانی شوند)، صبر کردن و تأمل نمودن به ما کمک می‌کند که کمتر توسط تطمیع و تهدید دیگران کنترل شویم و تدبیر و اندیشه‌ورزی و حزم و دوراندیشی را جانشین تکانش‌ورزی نماییم.

صبر، پاسخی اعتدالی و سالم به بیشتر موقعیت‌ها است. معمولاً صبر یک خصیصه در نظر گرفته می‌شود، مثلاً وقتی می‌گوییم «علی آدم صبوری است»، صبر را یکی از خصیصه‌های علی در نظر می‌گیریم. اما صبر می‌تواند یک حالت موقت که حاصل تعامل افراد با موقعیتی خاص است، نیز در نظر گرفته شود، برای مثال، در موقعیتی خاص که فرد ناچار است که در صفی معطل بماند، فرد صبور می‌تواند خونسرد و آرام باقی بماند. صبر شامل جزء هیجانی (احساس آرامش)، جزء شناختی (باورهای فرد نسبت به خود، نسبت به موقعیت و نسبت به افراد دیگری که در موقعیت قرار دارند) و جزء رفتاری است (واکنش رفتاری به موقعیت خاص) است.

افراد صبور ظرفیت تحمل نامایمات را دارند، شجاعانه

نامایمات را تحمل می‌کنند، در مواجهه با موانع یا معطلی‌ها می‌توانند با آرامش بر خود تسلط داشته باشند، خلق و خوی نسبتاً ثابت و یکنواختی دارند و معمولاً خونسرد و آرام هستند.

افراد صبور در انجام امور دارای ثبات قدم و استقامت هستند، می‌توانند خشنودی خود را به تعویق بیندازند، شتابزده نیستند، در انجام کارها تعمق می‌کنند و احساس می‌کنند زمان کافی برای انجام کارهایشان را دارند. همچنین در روابط بین فردی، افراد صبور اهل مدارا و تحمل هستند. انسان صبور در مواجهه با سختی‌ها م نامایمات زندگی آرامش خود را حفظ می‌کند و بدون گله و شکایت کردن، با عشق، امید و ایمان به خدا، روز و شب زندگی را می‌گذرانند، زیرا باور دارد که زندگی در دنیا همواره آمیخته به دشواری است. تنها کسانی مانند کوه استقامت می‌کنند که دل‌هایشان با یاد خدا آرام می‌گیرد. صبر و صبوری، مهیا ساختن بستری مناسب برای نزدیک شدن به کمال انسانی است.

گاهی کودکان در موقعیت‌هایی قرار می‌گیرند که واکنش‌های نسنجیده و عجولانه‌ای به مسائل نشان می‌دهند که برای خودشان و دیگران دردسرساز می‌شود، مانند درگیری و نزاع بین دانش‌آموزان. در چنین موقعیت‌هایی، کودکان با یادگیری مهارت‌هایی برای این که صبر خود را افزایش دهند، می‌توانند پاسخ‌های مؤثرتری به مسائل دهند.

بدون داشتن مهارت صبر، ممکن است افراد دست به اعمال جبران‌ناپذیر یا آسیب‌رسانی بزنند که جبران این اعمال بسیار دشوار خواهد بود. برخی از مصادیق صبر به قرار زیر هستند □

صبر کردن در برابر آزار و اذیت و قضاوت‌های نابه‌جای دیگران، گاهی اوقات افراد در شرایطی قرار می‌گیرند که مورد آزار و اذیت و قضاوت قرار می‌گیرند. به ویژه در زمان‌هایی که فرد هدف خاصی را دنبال می‌کند که از نظر دیگران غیرمعتبر است و احتمال دارد از روی کنجکاوئی یا حسادت حرف‌هایی بزنند یا کارهایی انجام دهند که بخواهند فرد را از حرکت در راستای هدف خود منصرف کنند. در چنین شرایطی فرد با صبور بودن و بی‌توجهی به این آزار و اذیت‌ها و تمرکز بر هدف خود می‌تواند به موفقیت دست یابد.

صبر در برابر تعریف و تمجیدهای دروغین. برخی مواقع افرادی با تملق‌گویی و چاپلوسی کردن قصد فریب دادن دیگران را دارند. در این شرایط با صبور بودن و تأمل کردن می‌توان از رفتارهای نسنجیده در برابر این افراد پیشگیری نمود.

صبر کردن در موقعیت‌های غیرقابل کنترل و احیاناً غیر قابل پیش‌بینی زندگی، مانند انتظار در صف‌های مختلف

یا رویدادهای غیرمنتظره از قبیل پیش آمدن تأخیر در برنامه پرواز هواپیما، یا پیشامدهای غیر منتظره‌ای که در مدرسه اتفاق می‌افتد و موجب ناراحتی دانش‌آموزان می‌شود، مثل زمانی که به علت آلودگی یا سرمای هوا دانش‌آموزان از ورزش کردن در حیاط مدرسه منع می‌شوند یا زمانی که برنامه گردش علمی به دلیلی لغو می‌شود یا زمانی که به هر دلیلی سرویس رفت و آمد دانش‌آموزان با مشکلی مواجه می‌شود.

صبر کردن به معنای تأمل کردن و پرهیز از شتابزدگی و عجله در کارها، مانند زمانی که معلم پرسشی را در کلاس درس مطرح می‌کند و برخی از دانش‌آموزان به طور شتابزده و بدون تأمل در مورد پاسخ آن پرسش داوطلب جواب دادن می‌شوند یا زمانی که دانش‌آموز با وجود این که خود را برای آزمون آماده کرده است، اما در زمان برگزاری آزمون بدون این که پرسش‌ها را با دقت بخواند و درک کند، به طور شتابزده به آن پاسخ نامناسب می‌دهد.

صبر کردن به معنای مهار خشم خود.

به این نوع صبر کردن، در اسلام کظم غیظ یا حلم گفته می‌شود. در بسیاری از مواقع، کودکان در مواقع عصبانیت، واکنش‌های نامتناسب با موقعیت و آنی از خود نشان می‌دهند و گاهی اوقات با کینه‌توزی و انتقام جویی برخورد می‌کنند که در هر حال، برای خود و دیگران مشکلات زیادی را ایجاد می‌کنند و آموزش مهارت‌های مهار خشم به آن‌ها کمک می‌کند تا بتوانند به مسائل به‌گونه‌ای منطقی و سالم پاسخ دهند.

صبر کردن به معنی مداومت در انجام کارها و ناامید و سرخورده نشدن.

در این مورد، در آموزش صبر، افراد می‌آموزند که آن‌چه مهم است، سعی و تلاش است و در درجه دوم اهمیت، رسیدن به نتیجه است. زیرا سعی و تلاش در راه هدف، به خودی خود، دارای فواید زیادی است. انسان صبرپیشه، اگر ظاهراً به اهداف مورد انتظار خود نرسد، دچار ادراک ناکارآمدی، که یکی از علل اضطراب است، نمی‌شود.

صبر کردن در مقابل وسوسه‌های گوناگون. تمرین کنترل شخصی، یکی از موارد آموزش صبر است که به افراد کمک می‌کند ارضای بعضی از نیازها را به تأخیر انداخته یا کمتر کند. می‌توان به کودکان صبوری را یاد داد تا در برابر وسوسه‌های گوناگون مقاومت کنند و تسلیم وسوسه‌ها نشوند.

صبر کردن به معنای پرهیز از قضاوت عجولانه و پیشداوری کردن.

یکی دیگر از مصادیق صبر این است که فرد در مورد دیگران قضاوت عجولانه نداشته باشد و بر اساس حدس

و گمان رفتارهایشان را تعبیر و تفسیر نکنند.

فواید صبر

صبر فواید و ثمرات بسیاری دارد که از آن جمله عبارتند از: تدبر، تعقل و پختگی، فرصت پیدا کردن برای مدیریت هیجان‌ها و به دست آوردن تعادل روانی، راه‌حل‌های بیشتر و انتخاب گزینه‌های بهتر و سنجیدن پیامدهای راه‌حل‌های گوناگون و واکنش‌های مختلف رفتاری و در زیر هر کدام این فواید به اختصار توضیح داده می‌شوند:

افزایش سلامت جسمانی و روانی. صبر با کم کردن هیجان‌های منفی مانند ترس، نگرانی، خشم، دلخوری و سرزنش‌گری در موقعیت‌های استرس‌زا، به افراد امکان می‌دهد که با ناکامی‌های بهتر مقابله کنند و روابط بین افراد بهبود پیدا کند و از این طریق طور مستقیم بر سلامت روانی و جسمی افراد تأثیر دارد. صبر بیشتر با کاهش عواطف منفی، افسردگی و مسایل مربوط به سلامتی ارتباط دارد.

صبر دستیابی به اهداف را افزایش می‌دهد و از این راه موجب افزایش هیجان‌های مثبت مانند شادکامی، آرامش و رضایتمندی منجر می‌شود و بدین ترتیب به طور غیر مستقیم بر سلامت روانی و جسمی تأثیر دارد. صبر به افراد امکان می‌دهد تا اهداف و فعالیت‌های ارضا کننده‌تری را انتخاب کنند، هر چند که این اهداف و فعالیت‌ها دشوارتر و ناکام‌کننده‌تر باشند. دستیابی به این اهداف به تحقق نیازهای اساسی روان‌شناختی از قبیل خودمختاری، کفایت می‌انجامد. صبور بودن با امیدواری و خوش‌بینی ارتباط نیرومندی دارد. از طرفی، بین بی‌صبری/تحریک‌پذیری و مشکلات خواب، ناراحتی‌های گوارشی و عفونت‌های تنفسی همبستگی بالایی وجود دارد.

صبر موجب تعادل روانی افراد شده و مانع از افراط و تفریط در کارها می‌شود. بر اساس نظر ارسطو، یک عمل پرهیزگاران‌ه همیشه حد وسط بین دو بی‌نهایت بدی است که بازتابی از افراط و تفریط هستند. همیشه خیلی زیاد و خیلی کم مشکل‌ساز هستند؛ عمل درست همیشه در حد وسط قرار دارد. در این مورد، صبر حد وسط بین شتاب و عدم توجه به پیامد رفتارها از یک طرف و وسواس در اجرای عمل از سوی دیگر است.

بین صبر و تمرکز بر کارها در زمان حال رابطه وجود دارد. افراد صبور می‌توانند روی کاری که در زمان حال انجام می‌دهند تمرکز کنند و در آن کار غرق شوند و متوجه گذر زمان نشوند. در نظر بگیریید در صف سوپرمارکت منتظر هستید. اگر خود را در لحظات لذت‌بخش زمان حال غرق کنید و حواس خود را به محیط اطراف در سوپرمارکت دهید، می‌تواند صبورانه منتظر بمانید.

صبر با صفات و ارزش‌های جامعه‌پسند مانند خویشتنداری، بخشایشگری، دوراندیشی، و عدالت همبستگی مثبتی دارد. صبر با کنترل خود ارتباط دارد. توانایی فرد برای نظم دادن به خود در موقعیت‌هایی که باید منتظر بماند، صبر را زیاد می‌کند.

صبر موجب پرورش معنوی افراد می‌گردد. ثمره معنویت، عشق، آرامش، صبر و مهربانی است. متون دینی ما مسلمانان به ویژه قرآن ما را به صبر فرامی‌خوانند و اما کسانی که شکیبایی و عفو پیشه کنند، این از کارهای پرارزش است (سوره شورا، آیه ۴۲). صبر موجب می‌شود که افراد در سختی‌ها و گرفتاری‌ها معنی پیدا کنند و به درجات بالای معنوی مانند تسلیم، تفویض و رضا دست یابند.

صبر به بهبود روابط بین افراد می‌انجامد. افراد صبور در زمان بروز مسائل بین فردی کمتر به دنبال پیدا کردن مقصر و سرزنش‌گردن دیگران هستند بیشتر اهل مدارا هستند، با دیگران همدلی بیشتری دارند، بنابراین تنش کمتری را در روابط تجربه می‌کنند.

روش‌های پرورش صبر در کودکان

دوران کودکی اغلب آن طور که تصور می‌شود دوران بی‌خیالی و آسودگی نیست. بسیاری از کودکان در جوّی پر تنش و اضطراب آور زندگی می‌کنند، فشارهایی که از طرف مدرسه به آن‌ها وارد می‌شود و احساس عجله برای انجام تکالیف مربوط به مدرسه، امتحانات پی در پی اضطراب آور، توقعات بالایی که بعضی والدین از فرزندان خود دارند، مقایسه‌های دائمی با هم سن و سال‌ها، ترس از این که مورد پذیرش پدر و مادر، معلمان و سایرین نباشند و گاهی مشاجرات والدین و نگرانی‌های کودکان از این بابت، همه و همه برای آن‌ها اضطراب آور است و می‌تواند به رفتارهای نامناسب، نسنجیده و غیرصبورانه در دنیای پر شتاب و استرس‌زای کنونی بینجامد. آشنا کردن کودکان با مفهوم صبر و روش‌هایی برای صبور بودن آن‌ها برای مدیریت کردن استرس کمک خواهد کرد. استفاده از روش‌هایی برای صبور بودن و آرام‌سازی خود می‌تواند به شما و فرزندان‌تان کمک کند تا سالم‌تر و شادتر زندگی کنید.

الگودهی

بهترین روش برای آموزش صبر به کودکان این است که در تعاملات خود با آن‌ها صبور باشید. کودکان از راه مشاهده کردن یاد می‌گیرند، بنابراین سعی کنید ارتباط‌تان با آن‌ها تا حد امکان صبورانه و منطقی باشد. برای این که فرزندان‌تان صبوری کردن را بیاموزند، بهترین الگو برای آن‌ها باشید. کودکان، چیزهایی را که می‌بینند، انجام می‌دهند. بنابراین، تا جایی که برایتان امکان دارد یک الگوی کامل برای او باشید. آیا وقتی

عصبانی هستید، بی‌طاقت می‌شوید؟ آیا می‌توانید هنگام جر و بحث، صبور باشید و آرامش خود را حفظ کنید؟ آیا با دیگران، احساس همدلی می‌کنید و می‌توانید در برابر دیگران صبور باشید؟ همه این کارها را او از شما می‌آموزد.

با صبوری کردن به ویژه در برابر رفتارهای نامناسب کودکان در عمل به آنها نشان دهید، چگونه صبور باشند. در موقعیت‌های مختلف که نیازمند صبر و بردباری هستند، با رفتار خود به کودکان صبر کردن را بیاموزید. زمانی که شما به عنوان والدین در برابر رفتارهای غیرصبورانه کودکان، بی‌قراری کردن و پرخاشگری کردن آنها رفتار صبورانه نشان می‌دهید، آنها از شما الگوبرداری می‌کنند و صبور بودن را یاد می‌گیرند. کودکان معنای آرامش بخشیدن را از والدین می‌آموزند و یاد می‌گیرند که چگونه نیازهای خود را کنترل کنند و در زندگی، چگونه خود را در برابر مشکلات، آرام نگه دارد و صبور باشند.

ایفای نقش

از طریق بازی کردن نقش‌های متفاوت می‌توان صبر را به کودکان آموزش داد. والدین می‌توانند از فرزندان خود بخواهند در برخورد با یکدیگر و در برخورد با والدین رفتارهای صبورانه و غیرصبورانه را به نمایش بگذارند و این دو نوع رفتار و پیامدهای آنها را با هم مورد مقایسه قرار دهند. همچنین والدین خودشان می‌توانند از طریق نمایش دادن رفتارهای صبورانه و غیرصبورانه به کودکان و بحث در مورد تفاوت این دو نوع رفتار، به آنها رفتارهای صبورانه را آموزش دهند.

برقراری نظم و انضباط در خانواده

یکی از عواملی که در ایجاد رفتارهای غیرصبورانه در کودکان نقش دارد، نظم و انضباط ناکافی در خانواده مانند بروز زیاد اتفاق‌های غیرقابل پیش‌بینی در خانواده مثل مشاجرات زیاد والدین و قهرهای طولانی آنها و ترک کردن منزل، سفرهای ناگهانی، مهمان‌های ناخوانده، مشخص نبودن ساعت خواب شبانه کودکان و از این قبیل است. وقتی کودکان در جوی پرتنش و آشفته بزرگ می‌شوند، صبوری را یاد نمی‌گیرند.

از طرف دیگر برآورده کردن آنی تمام نیازهای کودکان و به اصطلاح نازپرورده و لوس بار آوردن کودکان باعث می‌شود که در برابر ناملایمات و ناکامی‌های زندگی به سادگی ناکام و دلسرد شوند و پشتکار و استقامت لازم برای پیگیری خواسته‌های خود را نداشته باشند و انتظار داشته باشند تمام خواسته‌های آنها بدون این که برای رسیدن به آنها تلاش کرده باشند برآورده شوند و صبر و بردباری لازم را در راه رسیدن به خواسته‌های خود نداشته باشند.

پذیرش متعادل خود و فرزند خود

آنچه ممکن است موجب بی‌صبری شما نسبت به رفتارهای فرزندانتان گردد، نپذیرفتن آنها همان‌طور که هستند و پرتوقعی نسبت به آنها است. شما ناچارید که از فرزندان خود انتظاراتی داشته باشید، اما اگر این انتظارات خیلی بالا باشند، باعث می‌شوید که هم خوتان و هم فرزندان ناخشنود باشید. لازم است فرزندان شما احساس کنند که شما آنها را همان‌طور که هستند، می‌پذیرید. البته، این بدان معنا نیست که هرگز آنها را به بهتر شدن تشویق نکنید. نکته اصلی برقراری تعادل صحیح است، به همین خاطر از اصطلاح پذیرش متعادل استفاده کرده‌ایم. نظم و انضباط و راهنمایی و هدایت کردن لازم هستند، اما فرزندان شما درست مانند خودتان از مورد تحسین و پذیرش قرار گرفتن به خاطر آنچه هستند، لذت می‌برند.

شناخت هیجان‌های کودکان

هیجان‌های افراد تأثیر مستقیم بر رفتار آنها دارد. زمانی که کودکان هیجان‌های ناراحت کننده مانند احساس بی‌قراری، عصبانیت و ناراحتی را تجربه می‌کنند، رفتارهای غیرصبورانه‌ای را از خود بروز می‌دهند. بنابراین، لازم است هیجان‌های کودکان را بشناسید و برخورد مناسبی با این هیجان‌ها داشته باشید. هیجان‌های فرزندان خود را فرصتی مغتنم برای افزایش صمیمیت روابط خود با آنها و آموزش این که چگونه صبور بودن در زمان‌هایی که هیجان‌ها پیش می‌آیند، تلقی کنید.

به زبان ساده، هیجان‌ها علائمی در بدن هستند که در واکنش به اتفاق‌ها پیش می‌آیند. واکنش‌های آنی به اتفاق‌ها را هیجان‌های اولیه می‌گویند، چون افکار در پدید آمدن این هیجان‌ها نقشی ندارند. برای مثال، زمانی که فردی یکی از عزیزان خود را از دست می‌دهد، بلافاصله غمگین می‌شود و وقتی فردی مورد بدرفتاری قرار می‌گیرد، بلافاصله عصبانی می‌شود. هیجان‌های ثانویه را می‌توان واکنش هیجانی به هیجان اولیه تعریف کرد. برای مثال، رضا بر سر خواهرش زهرا فریاد می‌کشد، چون زهرا کاری انجام داده است که باعث عصبانیت او شده است. او خیلی سریع عصبانی می‌شود، اما کمی بعد دچار احساس گناه می‌شود که چرا از دست خواهرش عصبانی شده است و بر سر او داد زده است، در صورتی که می‌توانست صبورانه‌تر برخورد کند. خشم هیجان اولیه رضا و احساس گناه هیجان ثانویه او است.

هیجان‌های فرزندان خود را مورد توجه قرار دهید و نسبت به آنها بی‌اعتنا و بی‌توجه نباشید همچنین زمانی که فرزندان هیجان‌های خود را بروز می‌دهد، او

را مورد سرزنش قرار ندهید و به او اعتراض نکنید و به خاطر این کار او را تنبیه نکنید، زیرا این گونه برخورد با هیجان‌های کودک باعث پایین آمدن عزت نفس آن‌ها خواهد شد و همچنین باعث می‌شود در زمینه یادگیری نحوه تنظیم هیجانات و حل مشکل خویش، یادگیری، تمرکز و کنار آمدن با همسالان خود مشکل پیدا کنند و در برابر موقعیت‌های گوناگون نتوانند صبور باشند.

والدینی که نسبت به هیجان‌های فرزندان خود بی‌توجهی می‌کنند، یا آن‌ها را سرزنش می‌کنند، معمولاً این کار را به آن دلیل انجام می‌دهند که نگران فرزندان خود هستند و اتفاقاً تلاش می‌کنند که فرزندان مقاوم و صبور بار بیآورند. برای مثال به بهانه آن که می‌خواهند پسرشان در آینده به مردی مقاوم و استوار تبدیل شود، او را به خاطر ابراز ترس و ناراحتی خود تنبیه می‌کنند یا به خاطر این که دخترشان در آینده به زنی مهربان و صبور تبدیل شود، او را تشویق می‌کنند که خشم خود را بخورد و عصبانیت و ناراحتی خود را بروز ندهد، اما در نهایت تمام این کارها نتیجه معکوس به بار می‌آورد.

برای این که بتوانید به فرزندان کمک کنید تا هیجان‌های خود را بشناسد، نکات زیر را مورد توجه قرار دهید:

از احساسات حرف بزنید. زمانی برای سرگرمی و شناخت احساسات، در نظر بگیرید. هنگامی که با کودک‌تان، کتابی را می‌خوانید یا فیلمی را تماشا می‌کنید، از او، در مورد اتفاقاتی که در کتاب رخ داده و شخصیت‌ها، سؤال کنید و درباره چستی و چرایی این احساسات با او گفتگو کنید. برای مثال، از او بپرسید: «فکر می‌کنی شخصیت این داستان یا فیلم چه احساسی داشت؟ از کجا فهمیدی؟ چه چیزی باعث شد این احساس را داشته باشد؟ این احساس را چگونه نشان داد؟»

موقعیت سازی کنید. از او بپرسید: «چه احساسی داری و چه کار می‌کنی، اگر...؟» هنگامی که در ماشین و پشت ترافیک هستی یا هنگام صرف شام دور میز، این بازی را با کودک‌تان انجام دهید. سؤال‌های مختلف به او کمک می‌کنند تا در مورد روش‌های صبورانه و غیرصبورانه واکنش نشان دادن در موقعیت‌های مختلف فرضی، فکر کند. برای مثال، از او بپرسید: «اگر یکی از دوستانت به تو حرف بدی بزند، چه احساسی پیدا می‌کنی و چه کار می‌کنی؟»، «اگر معلم تو را به خاطر کاری که فکر می‌کند که تو کرده‌ای سرزنش کند، اما تو آن کار را نکرده باشی، چه احساسی پیدا می‌کنی و چه کار می‌کنی؟» و از او بخواهید خودش چنین موقعیت‌هایی را در ذهن خود خلق کند و از شما بپرسد و شما هم احساس و رفتار خود را در چنین موقعیت‌هایی بیان کنید.

خودتان آرام و صبور باشید. زمانی که فرزندان واکنش هیجانی به موقعیت‌ها نشان می‌دهد، برای مثال زمانی که او پرخاشگری می‌کند، پرخاشگری او را با رفتار پرخاشگرانه متقابل پاسخ ندهید و برای صبر و آرامش خودتان، برای او الگوی صبوری و آرامش برای او باشید.

هیجان‌های فرزند خود را تأیید کنید. هیجان‌های فرزندان را بپذیرید و آن را تأیید کنید. به او بگویید که اشکالی ندارد که هیجان خاصی مانند عصبانیت، غمگینی، ترس و اضطراب یا هر هیجان دیگری را در درون خود احساس کند، تجربه کردن هیجان طبیعی است، اما می‌تواند یاد بگیرد که هیجان خود را چگونه نشان دهد و بر اساس هیجانی که دارد رفتاری نامناسب را بروز ندهد.

با فرزند خود همدلی کنید. زمانی که برای احساس ناراحتی یا عصبانیت فرزند خود، نمی‌توانید کاری انجام دهید، بهترین کار، همدلی کردن با اوست. انسان‌ها، وقتی بدانند کسی هست که آن‌ها را درک کند، راحت‌تر، با مشکلات احساسی خود، کنار می‌آیند. همدلی کردن، به کودک کمک می‌کند که متوجه شود هیجان‌ها خطرناک یا شرم‌آور نیستند و همه، در زندگی‌شان، با هیجان‌های مختلف، درگیر هستند. همچنین او، همدلی کردن با دیگران را یاد می‌گیرد. شما می‌توانید از این جمله‌ها هم کمک بگیرید: «می‌دانم که برایت سخت است بازی را تمام کنی و بیایی با هم شام بخوریم، اما الان، زمان شام خوردن است.»

صبورانه گوش کنید. به هیجان‌های کودک‌تان گوش دهید. گاهی وقت‌ها، کودک‌تان نیاز دارند احساسات‌شان را برای شما بازگو کنند و شما، آن‌ها را بشنوید. این کار، به آن‌ها کمک می‌کند تا با احساس خود، کنار آیند و آن را رها کنند. زمانی که فرزندان در مورد احساسات خود با شما صحبت می‌کنند، همدلانه به حرف‌های فرزند خود گوش کنید و او را در آغوش بگیرید، دلداری دهید و برای احساساتش ارزش قائل شوید. می‌توانید از جمله‌هایی مانند «ناراحت به نظر می‌رسی. اشکالی ندارد. همه ناراحت می‌شوند. من کنارت هستم. می‌توانی با من صحبت کنی» یا «می‌دانم آن قدر ناراحت و عصبانی هستی که می‌خواهی فریاد بزنی و گریه کنی. من هم گاهی وقت‌ها، این طوری می‌شوم» استفاده کنید.

اطمینان حاصل کنید که به آن چه فرزندان‌تان می‌گویند، گوش می‌دهید و به لحن صدا و زبان بدن آن‌ها توجه می‌کنید. به این ترتیب، به حرف‌شان خوب گوش کنید و حالت هیجانی‌شان و نیازشان را به خوبی درک می‌کنید. گوش دادن به خودتان هم مهم است، احساسات خود و آن چه لازم دارید تا به طور مؤثرتری عمل کنید را ارزیابی کنید.

درباره اتفاقات دردناک سکوت نکنید. به کودک خود یاد بدهید تا در مورد اتفاقات دردناک و ناراحت کننده صحبت کند. این کار، به کودک کمک می‌کند در زمان‌هایی که با اتفاقات دردناک مواجه می‌شود، احساسات خود را بیان کند تا به جای نادیده گرفتن چنین موقعیت‌هایی، بهتر بتواند در چنین موقعیت‌هایی صبور باشد و با این موقعیت‌ها کنار بیاید.

صبورانه به فرزند خود کمک کنید تا مسائل خود را حل کند. به کودک‌تان بیاموزید که چگونه مشکلات را حل کند. گاهی وقت‌ها، زمانی که کودکان احساس کنند درک می‌شوند، راحت‌تر می‌توانند مشکلاتشان را قبول و همچنین حل کنند؛ البته گاهی اوقات آن‌ها برای حل مسایل خود، به کمک والدین خود نیز نیاز دارند. بهترین کار این است که صبر کنید تا آن‌ها، خودشان برای حل مشکلات، سراغ‌تان بیایند و کمک بخواهند. در ضمن، راه‌حل‌های خود را به آن‌ها تحمیل نکنید.

آموزش صبر به کودکان در موقعیت‌های غیرمنتظره و نامطلوب

موقعیت‌های غیرمنتظره، غیر قابل پیش‌بینی و نامطلوب کودکان، ممکن است موجب بی‌صبری و بی‌تابی کردن کودکان شود. به استفاده از روش‌های زیر می‌توانید به کودکان خود یاد بدهید که چگونه خودش را تسکین دهند و آرام کنند. با آموزش نکاتی مانند نکات زیر می‌توانید به کودکان کمک کنید تا خودشان را آرام کنند تا بهتر بتوانند با موقعیت کنار بیایند و با صبوری کردن از و حفظ آرامش خود از عهده شرایط برآیند:

توجه برگردانی. توجه کودکان را به موضوع دیگری معطوف کنید. برای مثال، توجه کودکان را به طبیعت پیرامون جلب کنید: گل‌ها، درختان، آسمان. از آن‌ها بخواهید به صداهای اطراف گوش کنند و حواس خود را به محیط اطراف بدهند.

شمارش. از کودکان بخواهید دستان خود را روی شکم خود قرار دهند و آهسته و عمیق نفس بکشند و احساس کنند که با هر نفس که می‌کشند شکم‌شان مثل بادکنک بزرگ می‌شود. سپس نفس‌های خود را بشمارند. همچنین می‌توانید از کودکان بخواهید که اعداد را بشمارند. مثلاً از عدد صد شروع کنند و هفت تا هفت تا از آن کم کنند. این کار به این دلیل که نیازمند توجه و تمرکز دقیق است، واقعاً می‌تواند توجه کودکان را از موضوع ناراحت کننده به موضوع دیگری جلب کند.

به تأخیر انداختن ارضای خواسته‌ها

یکی از راه‌هایی که به کودکان صبر کردن را می‌آموزد این است که خواسته‌هایشان بلافاصله برآورده نشود و تشویق شوند ارضای نیازها و خواسته‌های خود را به

عقب بیندازند. یک روش برای این کار، انجام این بازی است که او را با گزینه‌هایی رو به رو کنید که در آن‌ها هر چه ارضای خواسته‌ها بیشتر به عقب انداخته شوند با پاداش بیشتری همراه باشد. برای مثال، به او بگویید: «اگر الان این بیسکویت را نخوری و صبر کنی، بعداً می‌توانی خوراکی خوشمزه‌تری را بخوری.»

روش دیگر یاد دادن پس‌انداز کردن است. برای مثال، از او بخواهید که بعضی چیزها را با پولی که برای مدتی پس‌انداز می‌کند تهیه کند. به این ترتیب او یاد می‌گیرد از وسوسه ارضای آنی بعضی خواسته‌های کوچک خود بگذرد و پولش را برای خرید کالایی که می‌خواهد پس‌انداز کند.

تقویت رفتارهای صبورانه کودکان

هر رفتاری زمانی تقویت می‌شود که آن رفتار یکی از نیازهای اساسی فرد از قبیل نیازهای جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی را برآورده کند. با مشاهده رفتار کودک زمانی که به فعالیت مورد علاقه‌اش می‌پردازد و همچنین با پرسیدن از خود کودک، می‌توان دریافت که کودک چه نیازهایی دارد. به طور کلی، تقویت کننده‌ها به دو نوع تقویت مثبت و تقویت منفی تقسیم می‌شوند. اگر تقویت کننده‌ای نیازهای فرد را تأمین کند و موجب شود احساس خوشی به او دست دهد، تقویت مثبت نامیده می‌شود و اگر تقویت کننده‌ای موجب رهایی فرد از درد رنج و ناراحتی شود تقویت منفی نامیده می‌شود.

تقویت مثبت، بهترین و مؤثرترین روش افزایش رفتار است. تقویت مثبت فرایندی است که در آن ارائه تقویت کننده مثبت بعد از رفتار منجر به نیرومند شدن آن رفتار می‌شود. برای مثال، زمانی که والدین پس از این که کودک رفتاری صبورانه از خود نشان داد به او لبخند می‌زند (تقویت کننده اجتماعی) موجب می‌گردد رفتار صبورانه او افزایش یابد. تقویت منفی نیز سبب افزایش رفتار می‌شود. تفاوت تقویت مثبت و منفی این است که در تقویت مثبت، ارائه تقویت کننده مثبت رفتار را نیرومند می‌سازد، در حالی که در تقویت منفی، حذف محرک ناخوشایند یا جلوگیری از وقوع آن رفتاری را که به نتیجه انجامیده است، افزایش می‌دهد. برای مثال، رفتار صبورانه کودک در برابر کودک دیگر موجب می‌شود که بین آن‌ها دعوا اتفاق نیفتد و از بروز ناراحتی‌های بعدی جلوگیری می‌شود یا تأمل کودک و سنجیده رفتار کردن کودک موجب رهایی او از پیامدهای منفی و ناراحت کننده دیگر می‌گردد.

تقویت کننده‌های مثبت و منفی از پدیده‌های معمول زندگی روزانه هستند. انجام رفتارهای صبورانه در زندگی روزانه پیامدهای مثبت برای افراد دارد و از وقوع پیامدهای ناگوار جلوگیری می‌کند. خوب است کودکان

است، در ابتدا وقتی یک ساعت سختی در منزل نشستن و کار کردن را به خود می‌داد تقویت می‌شد، رفته رفته ملاک تقویت برای تحمل یک ساعت و نیم و دو ساعت و دو ساعت و نیم و سه ساعت افزایش می‌یابد و دیگر در ملاک‌های پیش تقویت نمی‌شود (تقویت افزایش تحمل سختی).

تقویت تفکیکی رفتارهای ناهمساز. در این روش، رفتارهای غیرصبورانه تقویت نمی‌شوند و رفتارهای ناهمساز یا مغایر با این رفتارها، یعنی رفتارهای صبورانه تقویت می‌شوند تا بتدریج رفتارهای غیر صبورانه کودک کمتر شوند و جای خود را به رفتارهای صبورانه دهند.

شکل‌دهی رفتارهای صبورانه. در این روش، یکی از اجزای ساده رفتار کودک انتخاب می‌شود و به تدریج بر پیچیدگی آن اضافه می‌شود تا به رفتار مورد نظر برسد. در روش شکل‌دهی، با انتخاب جزء ساده‌ای از رفتار و تقویت تفکیکی آن، اندک اندک آن رفتار ساده را پیچیده‌تر می‌کنیم و با طی چندین مرحله متوالی آن را به رفتار نهایی مورد نظر تغییر می‌دهیم. به این دلیل، این روش را تقریب‌های متوالی نیز می‌نامند. تقریب‌های متوالی به مراحل گفتم می‌شود که رفتار فرد در جریان تغییر شکل به سوی رفتار نهایی، آن مراحل را پشت سر می‌گذارد و هر یک از آن‌ها از مرحله قبلی کامل‌تر و از مرحله بعدی ساده‌تر است.

شکل‌دهی: عبارت است از تقویت تفکیکی تقریب‌های متوالی در راستای رسیدن به رفتار نهایی. این روش زمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد که رفتار نهایی (صبر) وجود ندارد که آن را تقویت کنیم. در هر صورت رگه‌های اصلی و یا تقریب‌های اولیه‌اش وجود دارد که می‌توان آن‌ها را تقویت کرد. مثلاً برای کودکی که نمی‌داند صبر چیست و چه موقعی لازم است از آن استفاده کند، داستانی را نقل می‌کنیم که مصداق و مثال رفتار صبورانه را نشان می‌دهد و همچنین نشان دهنده مصداق رفتارهای غیر صبورانه نیز در آن باشد در این صورت رفتارهای صبورانه تقویت می‌شوند در حالی که رفتارهای غیر صبورانه تقویت نمی‌شوند. سپس به او سر نخ کلامی می‌دهیم که صبر کند و با تأمل به همه سؤال‌ها پاسخ دهد و عجله نکند. اگر کودک پس از شنیدن سؤال، توقف کرد و فوری جواب نداد او را تقویت می‌کنیم. دفعه بعد علاوه بر توقف کردن، در مورد سؤال پرسیده شده بایستی خوب فکر کند، دفعه بعدی زمانی که هم توقف کند، هم بیندیشد و هم فکر کند که با چه روش‌هایی می‌تواند به جواب صحیح دسترسی پیدا کند، تقویت می‌شود. همان‌طور که ملاحظه می‌کنید هر دفعه تقویت به رفتارهایی داده می‌شود که به صورت دقیق‌تر و پخته‌تر صبر را در رفتار نشان می‌دهند. رفتارهای خام‌تر قبلی در معرض خاموشی قرار

با پیامدهای رفتارهای خود روبه‌رو شوند. زمانی که رفتارهای صبورانه کودکان برای آن‌ها پیامدهای خوبی داشته باشد، آن‌ها تشویق می‌شوند به رفتار خود ادامه دهند. همچنین وقتی که کودکان با پیامدهای منفی رفتارهای غیرصبورانه خود مواجه شوند، احتمال بروز این گونه رفتارها در آن‌ها کمتر خواهد شد.

علاوه بر موارد طبیعی، والدین غالباً با ترتیب دادن وابستگی‌های تقویتی می‌توانند به افزایش رفتارهای صبورانه در کودکان بپردازند. والدین علاوه بر فراهم کردن محیط مناسب برای تسهیل وقوع رفتارهای صبورانه، با تقویت کردن رفتارهای صبورانه، می‌توانند کمک کنند این رفتارها در خزانه رفتاری دانش‌آموزان حفظ و پایدار گردند. برای مثال، زمانی که کودک در برابر موقعیت‌های ناخوشایند روزمره برخورد صبورانه‌ای دارد، والدین می‌توانند با تشویق کردن رفتار صبورانه او کمک کنند تا رفتار صبورانه کودک افزایش یابد.

پایدارسازی رفتارهای صبورانه بر اساس اصول تقویت رفتار

برای این که رفتارهای صبورانه کودکان تان در طول زمان تداوم داشته باشند، از روش‌های زیر می‌توان استفاده نمود:

تقویت تفکیکی. در تقویت تفکیکی، تنها رفتار درست تقویت می‌شود و رفتارهای نادرست تقویت نمی‌شوند تا کودکان کم‌کم دست از انجام رفتارهای نادرست بردارند و به انجام رفتارهای درست ادامه دهند. برای مثال، تنها زمانی که فرزند شما از خود رفتار صبورانه‌ای نشان داد، به رفتارش توجه کنید و رفتارش را مورد تشویق قرار دهید و به رفتارهای غیرصبورانه او توجهی نکنید، برای مثال، زمانی که فرزندتان در برابر تلاش و پشتکار به انجام تکالیف خود می‌پردازد، رفتارش را تقویت کنید و زمانی که در انجام تکالیفش تعلل می‌ورزد، به رفتارش توجهی نکنید، همچنین زمانی که نیازهای جسمی مانند گرسنگی و یا سایر نیازهای خود را به تأخیر می‌اندازد، او را تقویت کنید و در غیر این صورت به رفتارهای بی‌اعتنایی نشان دهید، تا به مرور زمان رفتارهای تقویت شده‌اش حفظ و نگهداری شوند و از رفتارهای مغایر با صبر دست بردارد.

تقویت تفکیکی رفتارهای صبورانه با نرخ بیشتر. در این روش، کودک تشویق می‌شود تا فراوانی رفتارهای صبورانه خود را بیشتر کند. برای مثال، کودکی که به عجله و بی‌صبری تکالیف خود را انجام می‌دهد و در نتیجه آن‌ها را ناخوانا، بدخط و پر از اشتباه انجام می‌دهد، تقویت می‌شود تا آهسته و با تأمل تکالیفش را انجام دهد تا بتواند آن‌ها را با خط خوش و درست‌تر بنویسد. کودکی که تحمل سختی‌ها (مثلاً انجام تکالیف) برایش مشکل

تهذیب الاحیاء. قم، دفتر انتشارات اسلامی
۳-مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ ه.ق). بحار الانوار الجامعه الدرر
اخيار الاثمه الاطهار. بیروت، دار احیاء التراث العربی (جلد
۶۸)

۴-نائینیان، محمدرضا و همکاران (۱۳۹۳). مترجم (تالیف
توماس آر. کواتچویل و ریچارد جی. موریس، بی تا)
(روانشناسی بالینی کودک: روش های درمانگری تهران،
انتشارات رشد.

می گیرند و رفتارهای پخته تر بعدی تقویت می شوند.
در آخرین مرحله فقط رفتاری تقویت می شود که تمام
اجزاء مولفه های رفتار صبورانه را داشته باشد.
منابع:

۱-قرآن کریم همراه با شرح آیات منتخب. محقق فقیهی
رضایی، محمد (۱۳۸۵). تهران. موسسه فرهنگی و ارشاد
اسلامی محراب قلم
۲-کاشانی، ولی محسن (بی تا) المحجه البيضاء فی

Abstract

Background and objectives:

It is documented impulsive decision-making in difficult and high-pressure situations can impose serious threats to individuals' health, success, and prosperity. Impulsive decision-making may lead to consecutive failures in everyday decision-making situations. Therefore, educating necessary tolerance and patience skills from early periods of childhood can be of great benefit. The main objective of the current study is to equip parents with the necessary insight and skills they need for teaching toleration and patience skills to their primary school children as practical virtues.

Methods:

For the purpose of this study, Islamic scripture and literature including Holy Quran and Hadith as well as quotations from saints, scholars, and pioneers in theological studies are collected and a structured interview with the experts is carried out to enhance the trainee's knowledge and skills.

Results:

Our findings demonstrate that the concept of patience can be divided into different subcategories with a various practical applications. However, the most important component of all was found to be human cognitive deterrence. It can also be concluded that besides controlling emotions, cognitive deterrence leads to development of better intuition power and wiser decision-making faculties. In addition to the information extracted from the literature, outcomes of several semi-structured interviews also indicate that acquisition of patience skills can be of several great benefits in many different aspects. Amongst the most practical real-life applications and outcomes of practicing patience are: prevention from impulsive decision-making, enhancing emotion control skills, and promoting farsightedness.

Conclusion:

In this essay, necessary skills for practicing patience in different situations are communicated and various applications of such skills are discussed; and, the importance of educating this skill to children and adolescents is emphasized. Accordingly, most updated and novel scientific psychological methods parents need to be equipped with for teaching of patience skills to their children are discussed and elaborated.

Keywords:

Spirituality, Guideline, Education, Children's Behavior, Behavior Control