



علي عبد الرحيم صالح - أستاذ مساعد في كلية الآداب - جامعة القادسية - العراق
المدرس. حسام همد منشد - جامعة القادسية - العراق

ali_psycho5@yahoo.com

فضيلة الصبر (المفهوم)

اهتمت دراسات علم النفس الإيجابي في نهاية القرن العشرين بدراسة الصبر، إذ يعد الصبر من الفضائل الإيجابية لدى الإنسان، ويظهر في ضوء استجابة الفرد على تحمل اعباء الحياة اليومية وتأجيل إرضاء الرغبات، والحاجات الآتية من أجل الحصول على مكافآت مستقبلية. ووجد الباحثون أن هذه الفضيلة تظهر لدى الأطفال الصغار بعمر أربع سنوات، ومن ثم تتطور بتأثير الظروف الأسرية والبيئية، لذا نجد أن الأفراد الذين عانوا من سوء المعاملة أو عدم الحصول على مشاعر الحب والعطف من آبائهم ومدرسيهم يتسمون بنفاذ الصبر، وإن هذه السمة الأخيرة ترتبط بتشكيلة واسعة من السلوكيات التدميرية مثل الإدمان والفشل الدراسي والقمار (Funder & Block, 1989, p. 1041)، إذن يُعد الصبر إحدى الفضائل الضرورية للتوافق النفسي ومواجهة تحديات الحياة، إذ يساعدنا على التكيف مع الصعوبات التي لا نستطيع حلها في الوقت الحاضر، والنظر إلى المستقبل بتفاؤل وحكمة والتخلي عن بعض المنافع الحالية من أجل الحصول على مكافآت ذات قيمة مرتفعة، وبهذا يساهم الصبر في اتخاذ القرارات بشكل جيد ومنظم، ويزودنا بالصلافة والقوة وعدم الضعف أمام مغريات الحياة ومحنها (Dudley, 2003, p.5)، لأن اتسام الأفراد بالصبر يجعلهم مرنين، ويتحملون المشقات وضغوطات الحياة اليومية ومواقف النزاع، واتخاذ القرارات الملحة، والتصرف بذكاء في المواقف الاجتماعية المزعجة، وبذلك تساعدنا هذه الفضيلة على مقاومة الأمراض، والضوضاء، والازدحام المروري، والمواقف الفضة والمزعجة الناتجة عن تصرفات بعض الأفراد (Aghababaei & Tabik, 2015, p.1252).

إن للصبر قيمة شخصية للحصول على الرضا الذاتي والشعور بالسعادة والأمل، والتوجه نحو المستقبل في حين أن اتسام الأفراد بنفاذ الصبر *impatience* يجعلهم غير ودودين، ومندفعين، ولا يتحملون الانتظار، وينخرطون في سلوكيات غير صحية مثل التدخين والكحول ومخالفة القوانين والأنظمة الاجتماعية (Sutter et.al, 2013, p.510) فعلى سبيل المثال وجدت دراسة (Meyer & Sprenger, 2010) أن الطلبة الذين يتسمون بنفاذ الصبر كانوا من أكثر الطلبة مخالفة للقوانين والأنظمة التعليمية، ووجدت دراسة (Sutter et.al, 2013) أن الأفراد الذين اتسموا بنفاذ الصبر كانوا أكثر الأفراد استهلاكاً للمنتجات والسلع، وأكثر تذبذباً وهذراً للأموال، وتوصلت نتائج دراسة (Brockhoff et.al, 2015) إلى أن تدني الصبر كان عاملاً مساهماً في اتخاذ القرارات التجارية الخاطئة لدى المندوبين وأصحاب الشركات (Brockhoff et.al, 2015, p.169).

يعد الصبر من الفضائل الإيجابية لدى الإنسان، ويظهر في ضوء استجابة الفرد على تحمل اعباء الحياة اليومية وتأجيل إرضاء الرغبات، والحاجات الآتية من أجل الحصول على مكافآت مستقبلية

الأفراد الذين عانوا من سوء المعاملة أو عدم الحصول على مشاعر الحب والعطف من آبائهم ومدرسيهم يتسمون بنفاذ الصبر، وإن هذه السمة الأخيرة ترتبط بتشكيلة واسعة من السلوكيات التدميرية مثل الإدمان والفشل الدراسي والقمار

يُعد الصبر إحدى الفضائل الضرورية للتوافق النفسي ومواجهة تحديات الحياة، إذ يساعدنا على التكيف مع الصعوبات التي لا نستطيع حلها في الوقت الحاضر

يساهم الصبر في اتخاذ القرارات بشكل جيد ومنظم، ويزودنا بالصلافة والقوة وعدم الضعف أمام مغريات الحياة ومحنها

خصائص الصابرين :

نجد أن الأفراد الذين يتمتعون بفضيلة الصبر يتسمون بمجموعة من الخصائص المميزة التي تمنحهم القوة والشجاعة في تحمل أعباء الحياة، إذ أشار (Fowler & Kam, 2006) إلى أن من خصائص الصابرين

تساعدنا هذه الفضيلة على مقاومة الأمراض، والصوحاء، والأزديح المروري، والمواقف الفضة والمزجة الناتجة عن تصرفات بعض الأفراد

إن الصبر قيمة شخصية للحصول على الرضا الذاتي والشعور بالسعادة والأمل، والتوجه نحو المستقبل

اتسام الأفراد بنفاد الصبر يجعلهم غير حذرين، ومنذفعين، ولا يتعلمون الانتظار، وينخرطون في سلوكيات غير صحية مثل التدخين والكحول ومخالفة القوانين والأنظمة الاجتماعية

من خصائص الصابرين الاتسام بنفاد البصيرة نحو رؤية المنافع والنتائج المستقبلية والحكمة والتفكير بنتائج الأحداث قبل الأقدام عليها، والوعي الذاتي والتأمل، والذكاء الانفعالي والاجتماعي

أن الذين يصبرون على مشقة الحياة لديهم قدرة مرتفعة على ضبط الذات، ومرونة في استيعاب الضغوط ومشكلات الآخرين، ومن ثم التوافق معها من خلال استعمال استراتيجيات ناجحة لحلها بصورة نهائية

أن الأفراد المتدينين (الذين يحضرون الى الكنيسة ويؤمنون بما بعد الموت) أكثر صبرا من غير المتدينين

ان الصابرين أكثر التزاما

الاتسام بنفاد البصيرة نحو رؤية المنافع والنتائج المستقبلية والحكمة والتفكير بنتائج الأحداث قبل الأقدام عليها، والوعي الذاتي والتأمل، والذكاء الانفعالي والاجتماعي عند التصرف ومواجهة المواقف الاجتماعية الضاغطة، ووجد(Galston, 1988) أن من يتحلى بفضيلة الصبر يحمل مجموعة من المزايا والفضائل المتحررة التي تميزهم من غيرهم من الأفراد، وتتمثل هذه المزايا بالزهد ونكران الذات في سبيل الآخرين، والتحرر من الغرائز والملذات، فضلا عن تحمل الجوع والألم والتعب(Galston, 1988,p.1278)، وبينت دراسة (Funder et.al,1983) أن الذين يصبرون على مشقة الحياة لديهم قدرة مرتفعة على ضبط الذات، ومرونة في استيعاب الضغوط ومشكلات الآخرين ومن ثم التوافق معها من خلال استعمال استراتيجيات ناجحة لحلها بصورة نهائية مثل استعمال استراتيجية التركيز على المشكلة، واستراتيجية توليد الحلول والبدائل الفاعلة في حل المشكلة، واستراتيجية التعاون وتجنب الخلافات، واستراتيجية تعديل المزاج(Funder et.al,1983,p.1199)، لهذا يشعر هؤلاء الأفراد بالسرور والراحة والتوجه نحو المستقبل والتمتع بحياة صحية خالية من المشقة والألم، إذ أنهم يحولون انتباههم وتركيزهم من مغريات الحاضر إلى تخيل تحقيقها في المستقبل (Fowler& Kam,2006,p.114) ووجدت الدراسات أن هناك بعض المتغيرات الديموغرافية التي تتعلق بفضيلة الصبر، إذ وجدت دراسة (Fowler& Kam,2006) ودراسة (Iannaccone, 1998) أن الأفراد المتدينين (الذين يحضرون الى الكنيسة ويؤمنون بما بعد الموت) أكثر صبرا من غير المتدينين، وان الصابرين أكثر التزاما بمعايير المجتمع والمشاركة بالحياة السياسية من قليلي الصبر، وان الذكور أكثر صبرا من الإناث، في حين لم تجد دراسة (Coller& Williams,1999) أية اختلافات بين الصابرين وقليلي الصبر وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية والاقتصادية(Coller& Williams,1999,p.107)

مكونات الصبر

توصل عدد من الباحثين في ضوء استعمال التحليل العاملي الى مجموعة من المكونات الاساسية لسمة الصبر، ومن هذه المكونات هي :

1. دراسة Khormaei et.al,2014، توصل كورمي وزملاؤه في دراستهم التي هدفت الى تطوير مقياس الصبر الى مجموعة من المكونات، تتمثل بتحمل المشاق: قدرة الفرد على تحمل الالم ونقص الحاجات ومواجهة مطالب البيئة الخارجية. وقبول الوضع الحالي دون شكوى: رضا الفرد عن وضعه الحالي رغم الضغوط التي يواجهها. والاستقرار في العمل: استمرار الفرد نحو القيام بأنشطة الحياة اليومية. وضبط النفس والسيطرة على الانفعالات: قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وحاجاته الخاصة اثناء تفاعلاته الاجتماعية وتأجيل مطالبه الآتية. والنمو الروحي : التمسك بالتقاليد والقيم الدينية والتعلم من التجارب والضغوط الحالية(Khormaei et.al,2014,p.23) ووجدت دراسة Dudley,2003، أن الصبر يظهر من خلال ستة مكونات، تتمثل بالتأجيل Postponement: إمكانية الفرد على تحمل التأخير مثل عدم الانزعاج عند الانتظار في الطابور. واستعجال الوقت Time Urgency: إمكانية الفرد على توظيف الوقت وعدم التقيد به عند إشباع حاجاته. والمرونة Flexibility: قدرة الفرد على توظيف إمكانيات وقدراته المعرفية والانفعالية في مواجهة المطالب الخارجية. والقدرة على التسامح Capacity for Tolerance: إمكانية الفرد على فهم أخطاء الآخرين وتقبلها بصدر رحب. وتنظيم الذات Self-regulation: قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته ودوافعه من اجل التغلب على انفعالاته السلبية وتهدئة حاجاته الملحة وتوظيفها بما يتلاءم مع الواقع الخارجي. والراحة مع الغموض Comfort with ambiguity: قدرة الفرد على تحمل المواقف الغامضة وغير الواضحة والمربكة(Dudley,2003,p.82)

نموذج سكينتيكير حول أنماط الصبر

يُعد نموذج سكينتيكير (Schnitker, 2005) من أولى الدراسات النفسية التي هدفت إلى تفسير الصبر من الناحية السيكلوجية على خلاف الدراسات السابقة التي اهتمت بدراسة الصبر من خلال المنظور الديني والفلسفي (Schnitker, 2012, P.263)، إذ قامت Schnitker وزملاؤها بإجراء العديد من الدراسات النفسية على الأفراد الأسوياء والمضطربين انفعاليا من أجل معرفة هل أن الصابرين يقاومون المواقف المؤدية إلى الإصابة بالاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والانفعالات السلبية أم أن لديهم القدرة على التعامل معها جيدا؟ (Schnitker, 2005, P.4)، وتوصلت (Schnitker, et. al, 2014) إلى أن الأفراد الذين يتحلون بالصبر يكونون أكثر وعيا بأنفسهم، ويشعرون بالمزيد من الامتتان والشكر على ما لديهم من فضائل ونعم، فضلا عن أن صلتهم بالبشرية والكون وثيقة جدا مقارنة بالأفراد المضطربين نفسيا (Schnitker, et. al, 2014, p.206)، كذلك سعت Schnitker لإجراء المزيد من الدراسات حول الصبر، وتعرف علاقة الصبر بالسمات الشخصية الأخرى، وتوصلت إلى أن للصبر ثلاثة أنماط ترتبط بدرجة كبيرة بقدرة الأفراد على تجاوز مشقة الحياة والعمل من دون احباطا والشعور باليأس، وتتمثل هذه الانماط بالآتي :

1. **الصبر على مشقة الحياة life hardship patience**: يتمثل باستعداد الفرد على تحمل ضغوطات الحياة ومواجهتها بقوة وعزيمة مثل الأمراض وضغوط الدراسة والعمل.

2. **الصبر في السياق البين شخصي interpersonal patience**: يتمثل بمدى تحمل الفرد للسلوكيات المزعجة والمثيرة للغضب عند تفاعله مع الافراد صعبى الطباع او الذين لديهم مشكلة معه.

3. **الصبر على منغصات الحياة اليومية Daily hassles patience**: يتمثل بمدى تحمل الفرد للتوترات الناتجة عن الازعاجات التي تسببها احداث الحياة اليومية مثل التأخر عند اشارة المرور، والازدحام، وانغلاق بعض الطرق، والضوضاء وحرارة الطقس وعدم نظافة الشوارع .. وغيرها (Schnitker, 2013, p.7).

واستنتجت Schnitker في ضوء الدراسات التي قامت بها ان هذه الأنماط الثلاثة لها علاقة بقدرة الافراد على تحمل المرض (كالإصابة بالسرطان)، وانها ترتبط بدرجة إيجابية وكبيرة مع سمة الشجاعة والتفاؤل والشعور بالأمل، إذ ان الأفراد الذين يتسمون بأنماط الصبر يشعرون بالارتياح والصحة النفسية الجيدة وقل شعورا بالاكتئاب من الأفراد الذين يفقدون إليها، وبهذا وجدت Schnitker, 2012 من خلال الدراسة التي أجرتها على 400 طالبا جامعيًا أن الاتسام بالصبر يعطي الأفراد القدرة على تعرف مشاعرهم وتنظيمها وتوظيفها من أجل التعاطف مع الآخرين، لذلك يزودنا الصبر بالمشاعر الإيجابية والقدرة على التحمل والانتظار من أجل الحصول على المنافع البعيدة المدى (Schnitker, 2012, p.263)؛ كذلك وجدت Schnitker, 2008 في ضوء التجربة التي أجرتها على مجموعة من المشاركين من أجل معرفة مدى اسهام انماط الصبر على تحمل الآخرين ومساعدتهم، أن الذين يصبرون على متاعب الحياة كانوا أكثر تعاونًا وتعاطفًا وانصافًا وتسامحًا مع الافراد الغريباء او المنافسين لهم، إذ كان الصابرين أكثر سخاء ورحمة ومغفرة من الذين فضلوا العمل بمفردهم في التجربة (Schnitker, et. al, 2014, p.206) كذلك توصل سكينتيكير وأيمونس Schnitker & Emmons, 2007 إلى أن الأفراد الذين يحققون درجات مرتفعة على أنماط الصبر كانوا أقل معاناة من الأعراض السيكلوسوماتية مثل الصداع، وحب الشباب، والقرحة، والإسهال، والالتهاب الرئوي في حين وجدا ان الافراد قليلي الصبر كانوا يتسمون بنمط الشخصية A ويعانون من ضعف القدرة على مواجهة الضغوط المثيرة للمرض والاجهاد (Schnitker, 2012, P.264).

بمعايير المجتمع والمشاركة بالحياة السياسية من قلبي الصبر، وان الذكور أكثر صبرا من الإناث

أن الصبر يظهر من خلال ستة مكونات، تتمثل بالتأجيل: إمكانية الفرد على تحمل التأخير مثل عدم الانزعاج عند الانتظار في الطابور

استعمال الوقت: إمكانية الفرد على توظيف الوقت وعدم التقييد به عند إشباع حاجاته

المرونة: قدرة الفرد على توظيف إمكانياته وقدراته المعرفية والانفعالية في مواجهة المطالب الخارجية

القدرة على التسامح: إمكانية الفرد على فهم أخطاء الآخرين وتقبلها بصدق وحب

تنظيم الذات: قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته ودوافعه من أجل التغلب على انفعالاته السلبية وتهدئة حاجاته الملحة وتوظيفها بما يتلاءم مع الواقع الخارجي

الراحة مع الغموض: قدرة الفرد على تحمل المواقف الغامضة وغير الواضحة والمربكة

الصبر على مشقة الحياة: يتمثل باستعداد الفرد على

- Aghababaei, Naser & Mohammad Taghi Tabik .(2015).Patience and Mental Health in Iranian Students Iran. *J Psychiatry Behav Sci*. 2015 Sep; 9(3): e1252.
- Brockhoff, Klaus , Maximilian Margolin, Juergen Weber. (2015).Towards Empirically Measuring Patience ,*Universal Journal of Management* 3(5): 169-178.
- Coller, M., & Williams, M. B. (1999). Eliciting individual discount rates. *Experimental Economics*, 2, 107–127.
- Dudley KC.(2003). *Empirical development of a scale of patience*. Morgantown, WV: West Virginia University.
- Fowler ,James H.& Cindy D. Kam.(2006). Patience as a Political Virtue: Delayed Gratification and Turnout , *PolitBehav*, (28),p.113–128
- Funder, D. C., & Block, J. (1989). The role of ego-control, ego-resiliency, and IQ in delay of gratification in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1041–1050.
- Funder, D. C., Block, J. C., & Block, J. (1983). Delay of gratification: Some longitudinal personality correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(6), 1198–1213.
- Galston, W. A. (1988). Liberal virtues. *American Political Science Review*, 82(4), 1277–1290.
- Galston, W. A. (1988). Liberal virtues. *American Political Science Review*, 82(4), 1277–1290.
- Iannaccone, L. R. (1998). Introduction to the economics of religion. *Journal of Economic Literature*, 36(3), 1465–1495.
- Khormaei F, Farmani, A, Soltani E. (2014). *The patience scale: instrument development and estimates of psychometric properties*. Educ Meas. in press.
- Khormaei, Farhad&AzamFarmani .(2016). Patience and its components in predicting bullying among school students .*Int J Behav Sci.*; 10(1): 1-5
- Khormaie ,Farhad, AzamFarmani& EsmailSoltani (2014) : *Investigating the Prediction Role of Patience as a Moral Construct and Personality Characteristics in the Hopelessness of University Students* .*Medical Ethics Journal* , Vol 8, No 28.
- Schnitker SA. (2012) : An examination of patience and well-being. *Journal Positive Psychol*, 7(4):263–80
- Schnitker, S. A. (2005.). *Patience as a virtue and trait: Creating a new measure*. Poster session presented at Gallup International Positive Psychology Summit, Washington, DC.
- Schnitker, S. A. (2013). *The effects of imbuing virtue development activities with spiritual meaning: Self-control and patience interventions in adolescents*. Paper presented at the Society for the Scientific Study of Religion Annual Meeting, Boston, MA
- Schnitker, S. A., & Emmons, R. A. (2007). Patience as a virtue: Religious and psychological perspectives. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, (18), 177-207
- Schnitker, S. A., & Westbrook, J. T. (2014). *Do good things come to those who wait? Patience interventions to improve well-being*. In A. C. Parks and S. M. Schueller (Eds.), *The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions*. Chichester, UK: Wiley-Blackwell
- Schnitker, S. A., Blews, A. E., & Foss, J. A. (2014). *Patience and self-renewal*. In E. A. Maynard and R. J. Wicks (Eds.), *Clinician's Guide to Self-Renewal: Essential Advice from the Field* (pp. 205-227). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Sutter M., M. Kocher, M., S. Glätzle-Rützler, S. Trautmann. (2013). Impatience and Uncertainty: Experimental decisions predict adolescents' field behavior, *American Economic Review*, 103 (1), 510-531.

تحمل ضغوطات الحياة ومواجهتها بقوة وعزيمة مثل الأمراض وضغوط الدراسة والعمل

الصبر في السياق البيئي شخصي: يتمثل بمدى تحمل الفرد للسلوكيات المزعجة والمثيرة للغضب عند تفاعله مع الأفراد صعبى الطباع أو الذين لديهم مشكلة معه

الصبر على منغصات الحياة اليومية: يتمثل بمدى تحمل الفرد للتوترات الناتجة عن الانعاجات التي تسببها أحداث الحياة اليومية

أن الأفراد الذين يتسمون بأنماط الصبر يشعرون بالارتياح والصحة النفسية الجيدة وأقل شعوراً بالاحتياج من الأفراد الذين يفتقدون إليها

أن الاتساق بالصبر يعطي الأفراد القدرة على التعرف مشاعرهم وتنظيمها وتوظيفها من أجل التعاطف مع الآخرين

يزودنا الصبر بالمشاعر الإيجابية والقدرة على التحمل والانتظار من أجل الحصول على المنافع البعيدة المدى

أن الذين يصبرون على متاعب الحياة كانوا أكثر تعاوناً وتعاطفاً وانصافاً وتسامحاً مع الأفراد الغرباء أو المنافسين لهم

*** **

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رفيا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوي 2019 لـ " شبكة العلوم النفسية العربية " (الاصدار السادس)

الشبكة تطفي شمعتها الثامنة عشر وتدخل عامها التاسع عشر من التأسيس

18 عاما من الصدح... 61 عاما من التواحل "

(التأسيس: 2000/01/01 - على الويب: 2003/06/13)

(رابط الكتاب)

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf>

*** **

شاركونا اعمالنا على صفحاتكم للتواحل الاجتماعي....

معا يبل صوتنا ومعكم نضرب ابعء ...

معا نرقى بانساننا، فترقى اوطاننا، وترقى امتنا

مؤسسة العلوم النفسية العربية

جائزة " قتيبة شلبي " لشبكة العلوم النفسية العربية للعام 2019

تتشرف شبكة العلوم النفسية العربية بإطلاق اسم:

" البروفيسور قتيبة شلبي "

(الطب النفسي، العراق / أمريكا)

على جائزتها للعام 2019 المنصبة للاعمال العلمية في الطب النفسي

تقديرًا لمسيرته العلمية المميزة

واعترافًا لما قدمه من خدمات جليلة للطب النفسي الشرعي على المستوى العالمي

دعوة لتقديم الترشيحات للجائزة

الترشح للجائزة من بداية من 01 جانفي 2019 الى 30 نوفمبر 2019

شروط الترشح

www.arabpsynet.com/Prizes/Prize2019/APNprize2019.pdf

ارتباطات ذات صلة

دليل جائزة شبكة العلوم النفسية على المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com/arabpsynet.php?p=2>

دليل جائزة شبكة العلوم النفسية على 1 الفايس بوك

<https://www.facebook.com/Arabpsynet-Award-289735004761329/?ref=bookmarks>