

البحث ١٤

تصور مقترح لتنمية سمات المدرب الناجح في ضوء النماذج العالمية
” الصبر نموذجاً ”

إعداد :

د / رمضان عاشور حسين

مدرس دكتور الصحة النفسية بكلية التربية بجامعة حلوان

تصور مقترح لتنمية سمات المدرب الناجح في ضوء النماذج العالمية " الصبر نموذجاً "

د / رمضان عاشور حسين

مدرس دكتور الصحة النفسية بكلية التربية بجامعة حلوان

• ملخص:

إن الصبر يمنحنا قدرة أكثر على ضبط النفس، وحب الآخرين، والهدوء عند التعامل مع أحداث الحياة، والحصول على ما نريده، وكذلك بناء علاقات اجتماعية أفضل، وإحساس أكبر بالطمأنينة والسلام وذلك من خلال دمج ثلاث صفات يحققها الصبر وهي المثابرة والهدوء والقبول، ويعتبر نضاد الصبر تعبيراً آخر مرادفاً لمرض السرعة، فالخلافات الكثيرة، وانتشار العنف بكل أشكاله، وفقدان السيطرة على الأعصاب من قبل البعض، كل هذه المظاهر تعبر عن الافتقار إلى الصبر، وكنتيجة طبيعية لما نعيشه اليوم من عصر ثورة المعلومات والاتصالات، فقد أدت إلى أن أصبح إيقاع الحياة سريع، وبالتالي إيقاع الفرد أسرع، فتذكر Ryan (2003) أنه كلما أصبح إيقاع ما حولنا من الأشياء أكثر سرعة، قل قدر ما يمكننا التحلي به من الصبر، وهذه مشكلة لأن الحياة تحتوي بشكل حتمي على درجة معينة من التأجيل والتأخير، والأهم من ذلك هو أن عدم قدرتنا على الصبر ينتج عنها بعض الصعوبات، وهذا لأن تحديات الحياة المعقدة والصراعات في العلاقات، وأزمات وضغوط العمل، تتطلب أن نتحلى بالصبر، ليس فقط لكي نتكيف مع الحياة، ولكن أيضاً لكي يزداد ما بداخلنا من حب وحكمة. ومن ثم تحاول الورقة البحثية طرح تصور مقترح لتنمية سمات المدرب الناجح من خلال تركيز الضوء على سمة الصبر كأحد مفاهيم علم النفس الإيجابي وذلك في ضوء النماذج العالمية (Blount & Janicik, 1999- 2000; Dudley, 2003; Schnitker, 2012)، وذلك من خلال المحاور الآتية:

المحور الأول:التأصيل النظري لمفهوم الصبر كأحد المفاهيم النفسية لعلم النفس الإيجابي وهو من المتغيرات التي لم تتم دراستها على مستوى الوطن العربي في حين أنه تم دراستها في التراث الأجنبي، ونحن كباحثين بدول العربية أولى بدراسة مثل هذه المتغيرات.

المحور الثاني: يعرض فيه الباحث تفصيلاً للنماذج الأجنبية الحديثة التي تناولت بناء الصبر، وتضم ثلاث نماذج حديثة وهي (Blount & Janicik, 1999- 2000; Dudley, 2003; Schnitker, 2012)

المحور الثالث: ويعرض فيه الباحث لتصور مقترح لتنمية سمات المدرب الناجح "الصبر نموذجاً" من خلال الأنشطة التدريبية العملية المقترحة التي تساهم في تنمية الصبر للمدرب الناجح بناء على النماذج الأجنبية السالف ذكرها.

• مقدمة:

عبر العديد من الثقافات والديانات تعتبر فضيلة الصبر ضرورية لرفاهه الفرد Schnitker(2007) & Emmons، فترى Ryan (2003) أن الصبر يمنحنا قدرة أكثر على ضبط النفس، وحب الآخرين، والهدوء عند التعامل مع أحداث الحياة، والحصول على ما نريده، وكذلك بناء علاقات اجتماعية أفضل، وإحساس أكبر بالطمأنينة والسلام وذلك من خلال دمج ثلاث صفات يحققهما الصبر وهي المثابرة والهدوء والقبول، ويعتبر نضاد الصبر تعبيراً آخر

مرادفًا لمرض السرعة، فالخلافات الكثيرة، وانتشار العنف بكل أشكاله، وفقدان السيطرة على الأعصاب من قبل البعض، وارتفاع معدلات الطلاق، والصراخ في وجه الأطفال، كل هذه المظاهر تعبر عن الافتقار إلى الصبر، وكنتيجة طبيعية لما نعيشه اليوم من عصر ثورة المعلومات والاتصالات، فقد أدت إلى أن أصبح إيقاع الحياة سريع، وبالتالي إيقاع الفرد أسرع، فتذكر (Ryan 2003) أنه كلما أصبح إيقاع ما حولنا من الأشياء أكثر سرعة، قل قدر ما يمكننا التحلي به من الصبر، وهذه مشكلة لأن الحياة تحتوي بشكل حتمي على درجة معينة من التأجيل والتأخير، والأهم من ذلك هو أن عدم قدرتنا على الصبر ينتج عنها بعض الصعوبات، وهذا لأن تحديات الحياة المعقدة من أمراض وعجز وصراعات في العلاقات، وأزمات في العمل، ومشكلات تربوية أطفالنا تتطلب أن نتحلى بالصبر، ليس فقط لكي نتكيف مع الحياة، ولكن أيضًا لكي يزداد ما بداخلنا من حب وحكمة.

• مفهوم الصبر:

يعرفه بلونت وجينيك (Blount & Janicik 1999, 2000) بأنه مكون متعدد الأبعاد ينطوي على التنظيم الذاتي والتعامل الاجتماعي الايجابي والاستجابة للتأخير، ويختلف الصبر عن نفاذ الصبر، فيوضح بلونت وجينيك المقصود بنفاذ الصبر هي العمليات والمخرجات السلبية المعرفية والعاطفية والسلوكية الناتجة عن إستجابة التأخير.

ويوضح محرابيان (Mehrabian 1999) الصبر بأنه الميل للتمهل والتأني deliberate، والصمود steadfast، وضبط النفس restrained، والقدرة على تحمل الصعوبات (على سبيل المثال: كما هو الحال عندما نعمل من أجل أهداف)، ويتميز الصبر بتأخير الإشباع gratification، والاندفاع impulsivity، والمماطلة procrastination.

وترى ريان (Ryan 2003) أن الصبر له علاقة بكل من المتعة والرفاهية، ويشير إلى تمتع الفرد بمعدل أعلى من السعادة والسرور ومعدل أقل من المشاعر السلبية، فالصبر يمنح الفرد القدرة على تحمل العقبات والمصاعب التي تواجهه مثل الفشل في العمل أو خيبة الأمل أو الإصابة بإعاقة أو كارثة وذلك من خلال الاستجابة بسماحة ورضا وقوة وتفؤل.

ويرى ماكولو وايمونز (2004) أنه حالة معينة من الشعور بالامتنان والفضيلة، وينشأ من التفاعل بين الشخص والموقف (McCullough, Tsang, & Emmons, 2004).

فمن خلال دراسة تجريبية قام بها (Peterson and Seligman 2004) عن قوة شخصية والفضيلة، فالصبر ليست فضيلة متميزة بل هي مزيج من الفضائل من المثابرة والانفتاح، والتنظيم الذاتي.

ويعرف أيضاً بأنه القدرة العالية على الرعاية بدفء ورقة وإنفعال & Neben (Chen, 2010, p. 98)، وتحمل تأخير الأستجابة للمكافأة على المدى الطويل وانتظار غموض السلوكيات (O, Malley, Davies, & Cline, 2010)، واتفق معه كوننجهام (Cunningham 2011) بأنه إستعداد الفرد لإنتظار الحياة بالوتيرة التي تناسبها.

وترى (Schnitker 2012, 263) أن الصبر يوصف بأنه الميل إلى الانتظار بهدوء في مواجهة الإحباط، الشدائد، والمعاناة، ومنذ فترة طويلة ويعتبر الصبر مصدر للقوة الشخصية ومكون لرفاهية الإنسان ورضاه عن حياته، فيتكون الصبر من مكون سلوكي behavioral مثل الإنتظار Waiting، ومكون إنفعالي emotional مثل الشعور بالهدوء feeling calm، وعلى إفتراض أنه مكون عاطفي فهو حالة انخفاض ايجابية الإثارة تؤثر مجتمعه مع غياب عالي للتأثير السلبي للإحباط والغضب.

• نماذج بناء الصبر:

• النموذج الأول: نموذج بلونت وجينيك (1999/ 2000):

اقترح بلونت وجينيك (Blount & Janicik 1999, 2000) نموذج لفهم بناء الصبر، وحسب وجهة نظرهم فإن الصبر ليست صفة فطرية، وإنما هو عملية معرفية عاطفية سلوكية، فالصبر يبدأ عند الفرد كإستجابة تأخير a delay in a situation، ثم المشاركة في مسئوليات التأخير، ثم يتبعها تحديد مستوى المسئولية عن قرار التأخير، وتفسير التأخير، والمشاركة في المسئولية التي تقود الفرد معرفياً إلى استجابة تأخير نفسه، ثم تتبعها الاستجابة العاطفية، ثم الاستجابة السلوكية التي تقود إلى مظاهر الصبر.

ويحدث الصبر عند وجود تأخير لهدف ما، ويمكن لهذا التأخيرات delays أن تأخذ نوعين هما كالاتي: النوع الأول تأجيل الهدف مثل تأخير إقلاع الطائرة من المطار، أو التأخير في نشر كتاب، أما النوع الثاني وهو حجب الهدف وفيه يتعين على الفرد الإنتظار للإنتهاء من شيء ما. وكلا النوعين من التأخير يصفهما بلونت وجينيك على أنهما نوع من التحمل Tolerance، ومن الأمثلة على التأخير التحمل مثل تحمل شخص يتحدث دون توقف، وتحمل الأم لبقاء الرضيع المريض المصاب بمغص شديد في البطن، بعد تحديد التأخير، يجب على

الفرد تقييم هذا التأخير، وهناك عوامل أخرى مثل هل الفرد لديه معلومات تساعده في التوقع أم لا عن طول المدة الزمنية للتأخير.

وقد إقترح عدة عوامل وسيطة للإنتظار Waiting وهي كالآتي: الخبرة وتأثيرها على وجود الصبر أو نفاذ الصبر، وتشتمل أيضاً العوامل الوسيطة على اتجاهات الفرد تجاه الانتظار، وطبيعة بيئة الإنتظار، وطبيعة الإنتظار، وقدرة الفرد على تحويل الأنظار عن الهدف المنشود، وإعادة الصياغة المعرفية لوضع الإنتظار.

مسئولية التأخير Responsibility For The dealy: حيث يعتمد الصبر أو نفاذ الصبر على الكيفية التي يقيم بها الفرد رد الفعل عند التأخير، وتشتمل على ضبط النفس، والمعايير الاجتماعية، وقدرة الفرد على تغيير اهتماماته في مواجهة التأخير، كل ذلك من شأنه أن يقود الفرد إلى مظاهر الصبر، وفي حالة غياب التحكم الذاتي والمعايير الاجتماعية، والقدرة على تغيير الاهتمامات يقود ذلك الفرد إلى مظاهر نفاذ الصبر، وطبقاً لهذا النموذج لا يشتمل الصبر على المسئولية واستجابة التأخير فقط بل يشتمل أيضاً على الاستجابات السلوكية والعاطفية، فالأفراد القادرين على التنظيم الذاتي تكون لديهم استجاباتهم السلوكية والمعرفية مثل خلال التفكير في شيء آخر، أو إعادة النظر في الوضع بطريقة جديدة، وكذلك تظهر الاستجابات العاطفية مع الحالات التي تظهر الصبر في استجابة الهدوء، أما في الحالات التي تظهر نفاذ الصبر كالمريض تظهر استجابات عاطفية مثل اللوم والغضب.

• النموذج الثاني: نموذج دادلي (2003) Dudley

وضعت دادلي (٢٠٠٣) نموذج لبناء الصبر وترى أن الصبر يعرف بأنه العمليات والنتائج المعرفية والانفعالية والسلوكية الايجابية كاستجابة لتأخير الإشباع أو تحقيق الهدف، وطبقاً لهذا النموذج يتكون الصبر من ستة عوامل ستة عوامل هي المكونة للصبر وهي كالآتي: هي التأجيل postponement، المزاجية Even-tempered، رياطة الجأش Composure، ووفرة الوقت Time abundance، التحمل Tolerance حدود الصبر Limits of patience.

◀ المكون الأول: التأجيل postponement ويشير إلى استجابة الفرد لتأجيل تحقيق الهدف، وقدرته على الإنتظار من أجل تحقيق الهدف.

◀ المكون الثاني: المزاجية Even-tempered وتشير إلى استجابة الفرد الهادئة والمرنة في مواجهة الضغوط دون الشعور بالأزمة والتوتر.

◀ المكون الثالث: رياطة الجأش Composure وتشير إلى قدرة الفرد على التحكم الذاتي أثناء الغضب.

- ◀ المكون الرابع: وفرة الوقت Time abundance وتشير إلى استجابة الفرد بأنه لديه ما يكفي من الوقت لإنجاز المهام بهدوء وطمأنينة وعدم تسرع.
- ◀ المكون الخامس: التحمل Tolerance وتشير إلى قدرة الفرد على تحمل تأجيل الإشباع.
- ◀ المكون السادس: حدود الصبر Limits of patience وتشير إلى الاعتقاد بأن هناك عواقب سلبية في حالة مواجهة التأخير لذا يجب الإنتظار.

• النموذج الثالث: نموذج سجينكتر (Schnitker 2012)

طبقاً لهذا النموذج يتكون الصبر من ثلاث مكونات كالآتي:

- ◀ المكون سلوكي Behavioral components: الإنتظار Waiting في مقابل العمل على مواجهة الإحباط acting on frustration
- ◀ المكون إنفعالي Emotional components: الهياج agitated في مقابل الشعور بالهدوء feeling calm، فهو حالة انخفاض ايجابية الإثارة تؤثر مجتمعه مع غياب عالي للإثارة السلبية للإحباط والغضب، وطبقاً لهذا النموذج يتم قياس الصبر وفقاً لثلاث أبعاد هي كالآتي:
- ◀ البعد الأول: الصبر بين الأشخاص Interpersonal patience: ويوضح الصبر بالنسبة للآخرين، والتي يمكن أن يكون هام لتطوير والحفاظ على العلاقات الاجتماعية الصحية.
- ◀ البعد الثاني: الصبر على المدى الطويل/ مصاعب الحياة Long-term patience/Life hardships: ويقصد به الصبر في الاستجابة لأحداث أكبر أو السيناريوهات، ويمكن أن تعكس قدرات الناس على متابعة وتحقيق الأهداف على الرغم من الصعوبات الكبيرة من خلال معنى meaning، والمرونة resilience، والمثابرة perseverance
- ◀ البعد الثالث: الصبر على المدى القصير/ المتاعب اليومية Short-term patience/Daily hassles: ويمثل الردود على العقبات اليومية الأصغر نسبياً، وإدارة الإحباطات اليومية بطريقة هادئة تعكس القدرة على التحمل وتنظيم عواطفهم

• الصبر كحالة وكسمة:

- يميز الباحث بين الصبر كحالة وكسمة، فالصبر كحالة يتغير حسب الموقف، أما الصبر كسمة يتغير حسب الفرد، ويميز الباحث بينهما بأنهما:
- ◀ الصبر كحالة: وفيها يكون الفرد في حالة إنفعالية مؤقتة تتغير من موقف إلى آخر ومن وقت إلى آخر حسب ما يتعرض له الفرد من مواقف وحسب الوقت.

◀ الصبر كسمة: وهي تشير إلى ميل أو تهيؤ أي سمة ثابتة نسبياً في الشخصية، وهذا ما أيدته نتائج دراسة (Schnitker, S. (2012) فتري أن الفرد يمكنه أن يظهر الصبر كحالة وكسمة، فعلى سبيل المثال يمكن للفرد أن يظهر الصبر كحالة في مواقف معينة، ولكنه بوجه عام ليس شخص يتميز بالصبر كسمة، فالسمة هي الصفات الشخصية التي تشير إلى قدر من الاتساق عبر الوقت والمواقف. ومن ثم فإن الصبر هنا ثبات للذات عند موارد الاضطراب.

• المحور الثالث: التصور المقترح لتنمية سمات المدرب الناجح "الصبر نموذجاً"

• أهداف البرنامج:

الهدف الأساسي من البرنامج هو تنمية الصبر لدى عينة من المتدربين، وينبثق من هذا الهدف الأهداف الآتية:

• الهدف النهائي: Developmental Aim

ويتمثل من خلال إتاحة الفرصة أمام المتدربين لتحقيق مزيد من النمو النفسي المعرفي ومزيد من النضج والتوافق من خلال تنمية الصبر وتحمل الضغوط وتبني أساليب مواجهة إيجابية للضغوط النفسية.

• الهدف الوقائي: Preventive Aim

ويتمثل في تحصين المتدربين نفسياً ووقايتهم من التعرض للضغوط النفسية من خلال تدريبهم على مجموعة من الفنيات المعرفية والانفعالية والسلوكية بهدف تنمية الصبر لديهم.

• محتوى البرنامج:

يحتوي البرنامج على (٢٠) جلسة تدريبية جماعية، تتضمن تعليم المشاركين وتدريبهم على بعض الفنيات السلوكية والمعرفية والانفعالية المستخدمة لتنمية الصبر لعينة من المتدربين، وجلستين واحدة للتقييم القبلي والأخرى للتقييم البعدي، وتتراوح مدة الجلسة بين (٩٠ - ١٢٠) دقيقة.

• النشاط الأول:

• عنوان النشاط: حدد مكانك

الهدف: أن يحدد المتدرب مدى ما يتمتع به من سمة الصبر في الوقت الحالي
الإجراءات: "تعرض كمدرّب خلال المواقف التدريبية للعديد من الأحداث والمواقف المختلفة من قبل المتدربين أو منظومة التدريب بشكل عام، التي تتفاوت قدرتك على تحملها" في ضوء العبارة السابقة شارك بخبراتك السابقة في ورقة العمل (٢،١).

ملخص البرنامج المقترح

الموضوع	الجلسة	الموضوع	الجلسة
الإشارات المبكرة لنفاذ الصبر	الحادية عشر	إجراء القياس القبلي على عينة الدارسة	القياس القبلي
تدريبات التعامل مع إشارات الإنذار المبكر لنفاذ الصبر	الثانية عشر	مفهوم البرمجة اللغوية العصبية فوائد البرمجة اللغوية العصبية قواعد برمجة العقل الباطن	الأولى
التحكم الذاتي وإدارة الغضب	الثالثة عشر	فرضيات البرمجة اللغوية العصبية	الثانية
الحدس الداخلي وصوت الحكمة سكر الدم والحمية الغذائية	الرابعة عشر	إشارات جسمية تحتاج إلى الانتباه	الثالثة
إعادة صياغة المواقف بطريقة مختلفة	الخامسة عشر	مفهوم ضغط العمل كيفية التعامل مع ضغط العمل	الرابعة
الحديث الذاتي	السادسة عشر	المواقف الإدراكية الحسية	الخامسة
تحليل المخاطر	السابعة عشر	مفهوم الصبر	السادسة
تقليل حجم الأعباء	الثامنة عشر	تقييم الذات وتمتعها بدرجات الصبر	السابعة
تكامل الأجزاء وحل الصراع	التاسعة عشر	التناغم مع الذات	الثامنة
يتم تطبيق القياس البعدي لأدوات الدراسة	العشرون	توسيع مجال الإدراك	التاسعة
	القياس البعدي	نفاذ الصبر داخل بيئة التدريب	العاشر

• ورقة عمل (١)

ما المواقف التدريبية التي تعرضت لها ويمكنك أن تعطي نفسك +٥ في مواجهتها؟

.....

• ورقة عمل (٢)

ما المواقف التدريبية التي تعرضت لها ويمكنك أن تعطي نفسك -٥ في مواجهتها؟

.....

• النشاط الثاني:

• عنوان النشاط: التناغم الذاتي قبل وبعد التدريب

الهدف: أن ينتبه المتدرب لذاته ويركز عليها.

الإجراءات: حاول أن تخصص بعض الوقت لدقائق معدودة في صباح كل يوم لكي تخلو بنفسك، وفي هذه الدقائق تحدد ما الذي تريده من هذا اليوم التدريبي، فهي فرصة لكي تستعد لليوم التدريبي الذي ينتظرك، أسأل نفسك

أي الانفعالات والمشاعر تحتاج إليه اليوم؟ ما الذي تريده في هذا اليوم التدريبي؟
ما نوعية الأفكار التي تدور في ذهنك؟ ... الخ، وفي نهاية اليوم التدريبي أمانح
نفسك دقائق لتقييم ما حددته لنفسك في بداية اليوم، ما الذي نجح؟ وما لم
ينجح؟ هل كنت أكثر مرونة مع المتدربين؟ هل كنت إيجابياً اليوم؟

• **النشاط الثالث:**

• **عنوان النشاط: الإدراك الجيد**

الهدف: أن يدرك المتدرب ما الذي يشجعه على الصبر في المواقف التدريبية
المزعجة.

الاجراءات: أثناء التدريب تتعرض للعديد من المواقف الضاغطة التي تتفاوت
شدتها وإزعاجها لنفسك، ولكن ضع في اعتبارك أنت شخص صبور ومن خلال
معرفة المواقف المحددة التي تستطيع الصبر عليها، يمكنك أن تتعلم أن تصبر في
غيرها من المواقف عندما تحتاج إلى ذلك"

في ضوء العبارة السابقة

• **ورقة عمل (١)**

حدد قائمة بالمواقف التدريبية التي تكون فيها صبور بشكل طبيعي؟

١ -

٢ -

٣ -

• **ورقة عمل (٢)**

من خلال النظر للقائمة السابقة التي أعدتها، ما الذي يجعلك أكثر
صبوراً في هذه المواقف؟

ربما يكون شعور ينتابك، صورة ذهنية، ربما حديث ذاتي "أقوم بشيء رائع
ولأبد أن لا أتماسك"

"ربما أتخيل في ذهني صورة لأحد نجاحاتي التدريبية في الماضي"

.....

• **النشاط الرابع:**

• **عنوان النشاط: الضوء الأحمر**

الهدف من النشاط: أن يحدد المتدرب إشارات الإنذار المبكر لحالات نضاد الصبر
أثناء التدريب.

الإجراءات: يوضح الباحث للمتدربين إننا لا نفقد صبرنا فجأة، بل هناك إشارات إنذار مبكر لحالات نفاذ الصبر، ولكن لا تدركها، لأن الفرد خلال إنتقاله من الحالة الإعتيادية الطبيعية إلى حالة نفاذ الصبر يكون تركيزه الكامل على الموقف أو الشيء أو الشخص مصدر نفاذ الصبر، ولكن ما الأمر يختلف إذا أدراك الفرد الإشارات المبكرة لحالات نفاذ الصبر، ربما يساعده ذلك على الرقابة الذاتية وتفاذي الوصول لحالة نفاذ الصبر، ويتم ذلك من خلال عمليات التدريب على ملاحظة الذات خلال مواقف نفاذ الصبر، أو من خلال إسترجاع مواقف نفاذ صبر حدثت في الماضي، ويراجع الفرد نفسه ويحاول تذكر إشارات الإنذار المبكر، ربما يكون حديث ذاتي للنفس كأن تقول لنفسك "لم أعد أتحمّل هذا المتدرب المشاكس"، أو صورة مخيفة في الذهن، أو تسارع نبضات القلب، أو جفاف الحلق أو إحمرار الوجه، ثم يطلب المدرب من المتدربين الإجابة على ورقة العمل (٢،١) الآتية:

• ورقة عمل (١)

ما إشارات الإنذار المبكر التي تظهرها قبل حالات نفاذ صبرك من خلال تذكر مواقف في الماضي حدثت لك؟

• ورقة عمل (٢)

لاحظ ذاتك خلال مواقف الحياة اليومية، ومن خلال مراقبة الذات حاول تسجيل الإشارات المبكرة لنفاذ صبرك؟
ولكن عليك أن تتذكر جيداً أن عليك الانتباه لذاتك بصورة متكرره حتي تستطيع تحديد الإشارات المبكرة

• النشاط الخامس:

• عنوان النشاط: نفاذ الصبر داخل بيئة التدريب

الهدف من النشاط: أن يدرك المتدرب الأشياء والمواقف التي تجعل صبره ينفذ.

الإجراءات: "عندما ندرك تماماً المواقف التي تتسبب في نفاذ الصبر داخل بيئة التدريب، فإن ذلك يفتح المجال للخيارات المتاحة أمامنا فيما يتعلق بطريقة الاستجابة لهذه المواقف، ولكن ذلك يحدث في حالة عدم إصدار أحكام على الذات

أو انتقادها (توبيخ الذات) " بعد قراءة العبارة السابقة: أجب عن ورقة العمل الآتية:

• ورقة عمل (٢)

• ما الأشياء التي تجعلك تفقد صبرك داخل بيئة العمل؟

بعد أن يحدد المدرب القائمة، يطلب منه أن يقوم بالقاء نظرة على قائمة نضاد صبره، ويسأل نفسه هل هناك ما يمكنك أن تفعله حتى تتجنب هذه الأشياء التي تعتبر الأصعب بالنسبة لك؟

وفي حالة عدم إمكانية تجنبها هل تستطيع أن تخفف الأمر على نفسك، بتذكيرها بمدى صعوبة هذه الأشياء عليك؟ "إنني أبدل أقصى ما أستطيعه في (التدريب) ولو كان في مقدوري فعل المزيد لفعلته، اخبر نفسك بالحقيقة، اعترف انك تريد أن تتحسن، دون قسوة شديدة على النفس".

• النشاط السادس:

• عنوان النشاط: ماذا أفعل عندما أشعر بإشارات الإنذار المبكر لنضاد الصبر

الهدف من النشاط: أن يمارس المتدرب كيفية التعامل مع إشارات الإنذار المبكر لنضاد الصبر

الإجراءات: يوضح الباحث للمتدربين عندما تشعر بإشارات الإنذار المبكر لنضاد الصبر فاعل شيئاً مختلفاً عندما ترى هذه الاشارات في المواقف التدريبية المختلفة: مثل

« أن تغير مكان وقفتك أمام المتدربين أي أن تتحرك من مكانك

« تشغل نفسك بأي شي آخر، بمعنى تحويل مجال الإدراك تجاه اي شيء آخر

« تردد عبارة تشجيعية في ذهنك

فما يحدث هنا هو انك تقطع البرنامج العقلي الذي ينقلك من حالة الصبر إلى نضاد الصبر، وبذلك تزيد من احتمال أن تبقى هادئاً، ثم يوضح الباحث للمشاركين أن حياة الإنسان في معظمها تبدو مثل تمرين التنفس بطريقة واعية، فأنت دائماً في حالة إنتظار وتحاول مجاراة الأمور، ونحن نتنفس طول اليوم ولكن التنفس بطريقة واعية يختلف تماماً، فالتنفس بطريقة واعية لعدد من المرات يمنحنا لحظات قصيرة نستطيع خلالها أن نتذكر ما هو المهم

بالفعل في المواقف التي نواجهها بدلاً من مجرد الاستجابة لما يحدث في سرعة واندفاع.

ثم يطلب الباحث من المشاركين إجراء التدريب الآتي:

• تدريب التنفس بوعي

ضع إحدى يديك على بطنك، تحت السرة تماماً، خذ شهيقاً حتى تشعر ببطنك وهي تنتفخ وتتضخم، قم بحبس أنفاس وأنت على هذه الحالة حتى تعد إلى الرقم ثلاثة، بعد ذلك أطلق هواء الزفير حتى تشعر ببطنك وهي تنكمش وتعود لحالتها الطبيعية، كرر هذا التمرين حتى تشعر بأنك أكثر هدوءاً.

وبعد إنتهاء التدريب يوضح الباحث للمشاركين أن التنفس بطريقة واعية يساعدنا على أن نكون على صلة دائمة بأجسادنا وعلى أن نلاحظ ما يحدث بداخلنا، فالصبر ونفاد الصبر ليس فكرتين في عقولنا فقط ولكنهما كذلك بمثابة أحاسيس نشعر بها في أجسامنا، وكل منا له أحاسيسه المختلفة فيما يتعلق بهذا الأمر، فيمكن أن يعني الصبر بالنسبة لشخص هو إحساس بالثقة الهادئة وشعور قوي راسخ بالسلامة والسعادة في حين أن نفاد الصبر إحساس بالارتباك والعصبية وعدم الاتزان، وعندما نصبح على دراية بالأحاسيس الجسدية التي تصاحب شعورنا بنفاد الصبر يمكننا أن نستخدم التنفس حتى نعود إلى الصبر بأن نبطئ قليلاً من سرعة الشهيق والزفير، فهو يعطي إشارة للجهاز العصبي حتى يبدأ في الاستجابة للاسترخاء وفي خلال دقيقة واحدة ترتخي الأكتاف والعضلات وينخفض ضغط الدم وتقل سرعة ضربات القلب، ومن خلال هذه الحالة الجسدية الأكثر هدوءاً نصبح قادرين على الاستجابة بطريقة أكثر فاعلية، وهذا لأننا قد أصبحنا على صلة بكل طاقتنا وقدرتنا العاطفية والذهنية.

• النشاط السابع:

• عنوان النشاط: التخيل وإدارة الإنفعال

الهدف من النشاط: أن يتعرف المتدربين على كيفية إدارة الإنفعال

الاجراءات: يبدأ الباحث في طرح النشاط الآتي على المتدربين

• ورقة عمل (١)

• التخيل وإدارة الإنفعال

تخيل معي حضرتك راكب سيارتك/ أو تركب تاكسي في طريقك لإجراء مقابلة مهمة للغاية أو موعد لبرنامج تدريبي مهم للغاية.....الاشارة

حمراء ..سيارة قطعت عليك الطريق ...ظروف مرورية مثيرة
للأعصاب...السيارة تتحرك ببطء من شدة الزحام المروري...الموعد اقترب ..بماذا
تستجيب؟...كيف ستكون مشاعرك؟

وبعد أن ينتهي المشاركون من الاستجابات يطرح الباحث يلخص الباحث
الاستجابات، ويوضح أن الاستجابات تتلخص في فقدان الأعصاب والصرخ
المستمر في السائق، أو الشعور بالضجر والضييق وجلد الذات أو الإنتظار ومحاولة
السيطرة على الانفعالات، لذا لأبد أن تضع في إعتبارك أن أي مهنة أو حرفه
يمكن أن تكون مصدراً للضغط والصراع وذلك فقط حسب إدراك الذاتي
للمواقف، فأنت من نختار الطريقة التي تستجيب بها للمواقف التي نتعرض لها،
والأغلبية يعتبر الانتظار واحداً من المواقف الصعبة وأمامك استجابتين إما
الزعر بسبب التأخير المحتمل والغضب والغيظ وربما العدوان، والاستجابة
الثانية محاولة إيجاد حلول في حالة من الاسترخاء والاستمتاع بالرحلة على ما
هي عليه من بقاء.

• النشاط الثامن:

• عنوان النشاط: الانذار المبكر

الهدف من النشاط: أن يتعرف المتدربين على كيفية إرسال إنذار مبكر
للآخرين بأنهم على وشك نفاذ الصبر

الاجراءات: يبدأ الباحث في طرح ورقة عمل على المشاركين ويطلب منهم
الاستجابة عليها.

• ورقة عمل (١)

• قصة يوسف والانذار المبكر

يوسف طفل يبلغ من العمر ٧ سنوات يلعب في صالة المنزل، تتركه الأم يمرح
هنا وهناك ..فجأة تصرخ الأم في وجه الطفل وتوبخه وتقوم بحبسه في غرفته دون
سابق إنذار

• ما رأيك في استجابة الأم؟

وبعد أن ينتهي المشاركون من الاستجابة على ورقة العمل السابقة، يلخص
الباحث استجابات المشاركين، وي طرح عليهم الاستجابة الآتية: الدروس
المستفادة من القصة السابقة أن تمنح من أمامك إنذار بأنك على وشك

الغضب وأنت ستفقد صبرك، كان يجب على الأم هنا أن تمنح الطفل إنذار مبكر بأنه قد تجاوز الحدود، وانها أصبحت خارج منطقة الصبر وسينفد صبرها، ثم يطرح الباحث ورقة عمل على المشاركين كالآتي:

• ورقة عمل (٢)

ما المواقف التدريبية المزعجة لك وتمكنت من منح المتدرب إشارة بأنك على وشك نفاذ الصبر؟ وما هي الإشارة؟.. هل كانت لفظية أم غير لفظية؟

وبعد أن ينتهي المشاركون من ورقة العمل، يلخص الباحث الإستجابات المختلفة ويتم مناقشتها معاً، والتأكيد على منح المتدربين إشارة إنذار بأنك على وشك نفاذ صبرك، فإن ذلك سيسهم بشكل كبير في السيطرة على إنفعالاتك وإنفعالات المتدربين.

• مراجع الدراسة :

- Blount. S. & Janicik, G. A. (1999). Comparing social accounts of patience and impatience. Unpublished manuscript, University of Chicago.
- Cunningham, D (2011). Pure Wisdom: The Simple Things transform everyday life. Pearson Education Limited.
- Dudley, K.C. (2003). Empirical development of a scale of patience. ProQuest Information and Learning Company, PhD, UMI Number: 3142900.
- McCullough, M.E., Tsang, J.A., & Emmons, R.E. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences in daily emotional experience. Journal of Personality and Social Psychology, 86, 295-309.
- Mehrabian, A. (1999). Manual for the Revised Achieving Tendency (MACH) and Disciplined Goal Orientation (CGO) Scales. (Available from Albert Mehrabian 1130 Alta Mesa Road, Monterey, CA 93940).
- Neben, J. & Chen, C. (2010). Impact of aggressive behaviour on burnout and quality of support. Journal on Developmental Disabilities, 16(1), 94-102.

- O'Malley, K., Davies, A., & Cline, T. W. (2010). Do psychological cues alter our discount function? *North American Journal of Psychology*, 12(3), 469-480.
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Ryan, M (2003). *The Power Of Patience: How to slow the rush and enjoy more happiness, Success, and peace of mind every day*. M.J. Ryan. All rights reserved.
- 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. (2012). An examination of patience and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 7, 263-280. doi: 10.1080/17439760.2012. 697185

