

التفاؤل والتشاؤم (مفهومهما/ أنواعهما/ أسبابهما/ العوامل المؤثرة فيهما)

أ.حميدة سالم محمد عريقيب
كلية الآداب-جامعة الزاوية

الملخص

يعد التفاؤل والتشاؤم من المفاهيم النفسية الجديدة على التراث السيكلوجي التي حظيت باهتمام من قبل الباحثين نظراً لارتباط هاتين السمتين بالصحة النفسية والجسمية للفرد وتشكيل سلوكه وعلاقاته الاجتماعية من خلال عمليات متعددة بداية من صحة الفرد حتى التنمية الاقتصادية للمجتمع ككل، من المفاهيم العظيمة التي تعطى العديد من الدلائل التي تشير بقوة للارتباط الوثيق بين التفاؤل والصحة البدنية والنفسية والعقلية للفرد، ويهدف هذا البحث إلى التعرف على مفهومي التفاؤل والتشاؤم، و أنواعهما والكشف عن الأسباب المؤدية إليهما. واعتمد هذا البحث على المنهج الوصفي التحليلي.

Abstract

Optimism and pessimism are among the new psychological concepts on the psychological heritage that have received attention by researchers due to the connection of these two features to the mental and physical health of the individual and the formation of his behavior and social relations through multiple processes, starting from the health of the individual to the economic development of the society as a whole, from the great concepts that are given many indications Which strongly indicates the close relationship between optimism and the physical, psychological and mental health of the individual, and this research aims to identify the concepts of optimism and pessimism, and their types, and to reveal the causes leading to them. This research relied on the descriptive analytical method.

المقدمة:

يعد التفاوض والتشاؤم من المفاهيم النفسية الجديدة على التراث السيكولوجي، التي حظيت باهتمام من قبل الباحثين نظراً لارتباط هاتين السمتين بالصحة النفسية والجسمية للفرد، وتشكيل سلوكه وعلاقاته الاجتماعية، فالمتفائل يتوقع الخير والسرور والنجاح، وينجح في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وينظر إلى الحياة بمنظار إيجابي، ويكون أكثر إشراقاً واستبشاراً بالمستقبل، وبما حوله ويتمتع بصحة نفسية وجسمية جيدة، بينما المتشائم يتوقع الشر واليأس والفشل، وينظر للحياة بمنظار سلبي.

وعلى الرغم من أن الغاية الأساسية لعلم النفس هي مساعدة الفرد أن يحيا الحياة الطيبة التي يشعر فيها بالتفاوض والسعادة، فقد تجاهل علماء النفس لسنوات طويلة المشاعر الإيجابية للشخصية، وظلت الانفعالات السلبية مثل القلق والاكتئاب والضغط النفسية، والتشاؤم الأكثر تناولاً واهتماماً في بحوثهم ودراساتهم⁽¹⁾.

ويعد التفاوض من خلال عمليات متعددة بداية من صحة الفرد حتى التنمية الاقتصادية للمجتمع ككل، من المفاهيم العظيمة التي تعطي العديد من الدلائل التي تشير بقوة للارتباط الوثيق بين التفاوض والصحة البدنية والنفسية والعقلية للفرد، ودوره الفعّال في التنمية الاقتصادية خلال القرنين التاسع عشر والعشرين⁽²⁾.

ومن المهم ذكره أن الفترة الحالية لنتائج اللازمة الاقتصادية والسياسية التي نعيشها تتطلب بشدة إدماج الفضائل والمميزات التي تصاحب التفاوض والثقة بالذات، وعدم التشاؤم، وبخاصة وأن التفاوض يكسب الفرد ويمده بطاقة إضافية للعمل والاجتهاد في الحياة.

ومما لا شك فيه أن التفاوض يعد واقياً أو مصدراً للعواقب، فهو يخدم التحمل ويرتبط بالجرأة والعواقب الجسيمة الناتجة عن الضغوط المؤدية لصحة الإنسان النفسية والجسمية، حيث يجب على الناس فهم أسباب أحداث الحياة الضاغطة التي تتخذ تفسيرات تشاؤمية تضعف الوظائف النفسية والسيكولوجية عندهم⁽³⁾، ولذلك تشير

منظمة الصحة النفسية إلى أن التقاؤل هو عملية نفسية إرادية تولد أفكاراً ومشاعر الرضا والتحمّل والثقة بالنفس، وهو عكس التشاؤم الذي يميز الجوانب السلبية للأحداث فقط ممّا يستنزف طاقة المرء ويشعره بالضعف والنقص في نشاطه⁽⁴⁾.

ولا نبالغ إذا قلنا إن جميع المناشط سواء كانت فكراً أم عاطفة أم عملاً، إنّما ترتبط بشكل أو بآخر بما يعمل في جهازنا النفسي من تقاؤل، وما يدور في خلدنا من أفكار وما يشبع في قلوبنا من مشاعر، يؤثر إلى حد بعيد في إدراكنا للواقع الخارجي⁽⁵⁾.

وبناءً على ما سبق فرؤيتنا للحياة واستجابتنا لما تتشكّل داخلنا نحن أكثر ممّا تتشكّل بتأثير ما حولنا من ظروف، حيث نستطيع إذا أردنا أن نتلمّس في ظروف حياتنا ما تدفعنا للتقاؤل بها، ونستطيع إذا رغبتنا أن نتلمّس فيها ما يدعونا إلى التشاؤم منها، ومن هنا تكون أهمية دراسة هذين المفهومين لمعرفة أنواعهما، وأسبابهما والعوامل المؤثرة فيهما.

مشكلة البحث:

على الرغم من أهمية التقاؤل والتشاؤم في الحياة الإنسانية بوجه عام، وفي الدراسات النفسية بوجه خاص إلا أن تاريخ الاهتمام بهما حديث نسبياً، حيث برزت دراسة هذين المفهومين في العديد من دراسات علم النفس العيادي، وعلم النفس الصحة وعلم نفس الشخصية، وعلم النفس الاجتماعي، وعلم النفس الإيجابي، وحديثاً في علم النفس الحضاري المقارن⁽⁶⁾، ويؤكد ذلك ما برهنت عليه معظم الدراسات على أنّ الصحة الجسمية والنفسية ترتبطان ارتباطاً وثيقاً بكل من التقاؤل والتشاؤم، حيث اتضح أنّ التقاؤل يرتبط إيجابياً وجوهرياً بكل من السيطرة على الضغوط ومواجهتها، واستخدام المواجهة الفعّالة وإعادة التفسير الإيجابي للموقف، وحل المشكلات بنجاح، والبحث عن الدعم الاجتماعي، والنظرة الإيجابية للمواقف الضاغطة، والتحصيل الدراسي والأداء الوظيفي، وضبط النفس، وتقدير الذات، وسرعة الشفاء من المرض، والانبساط والتوافق، والصحة الجسمية والسلوك الصحي، والتدين والصحة النفسية

والشعور بالسعادة، والدافع للإنجاز، والتخطيط والتفسير الإيجابي والتقبل⁽⁷⁾. ولذلك فالتشاؤم يرتبط ارتباطاً إيجابياً جوهرياً بكل من اليأس والفشل، والمرض والنظرة السلبية للحياة، والغضب، والعدائية، والميل إلى الانتحار والفشل في حل المشكلات والقلق، والعقاب، والوحدة، والاكتئاب، والأداء الوظيفي الضعيف⁽⁸⁾.

وبناءً على ذلك فتدريب الأفراد على الصفات المرتبطة بالتفاوض تحررهم من البقاء عالقين في الفشل الذي قد يتعرضون له، وتمكينهم من أن يصبحوا ملبئين بالطاقة والحماس لميدان الأداء القادم، وأكثر تكيفاً مع التغير الذي يطراً في حياتهم ممّا يجعل الأفراد ذوي الأسلوب الوصفي التفاوضي أكثر نجاحاً في حياتهم من الأفراد ذوي الأسلوب الوصفي التشاؤمي.

ونتيجة للظروف التي نعيشها في الوقت الراهن، وما ترتب عليها من نظرة تشاؤمية للحياة برزت مشكلة الدراسة الحالية للتعرف على مفهوم التفاوض والتشاؤم وأنواعهما وأسبابهما والعوامل المؤثرة فيهما.

أهمية البحث: تكمن أهمية البحث في الآتي:

- 1- الإسهام في إعطاء فكرة عن مفهومي التفاوض والتشاؤم باعتبارهما موضوعاً علمياً له أهميته في حياتنا الاجتماعية والنفسية والصحية الجسدية.
- 2- تتبثق أهمية هذين المفهومين من علاقتهما بمختلف جوانب شخصية الإنسان السوية واللاسوية.
- 3- أنّ التفاوض والتشاؤم يؤثران على خبرات الأفراد عندما يواجهون المشكلات وعلى أساليب التعامل معها.
- 4- تتبع أهمية هذا البحث من كون أنّ دراسة التفاوض والتشاؤم تشكّل إحدى الخطوات الأساسية في تحديد الأفراد الذين يمكن أن تقدم لهم المساعدة، ممّا قد يفيد المرشدين والأخصائيين العاملين في مجال الصحة النفسية.

أهداف البحث: يهدف هذا البحث إلى ما يلي:

- التعرف على مفهوم كل من التفاوض والتشاؤم.

- التعرف على أنواع التفاؤل والتشاؤم.
- الكشف عن أسباب كل من التفاؤل والتشاؤم.
- التعرف على العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم.
- تقديم بعض المقترحات لزيادة النظرة التفاؤلية والابتعاد عن النظرة التشاؤمية.

منهج البحث:

اعتمد هذا البحث على المنهج الوصفي الذي يقوم على وصف الظاهرة وتحليلها وتفسيرها وبالتالي الوصول إلى أفضل الحلول والنتائج للحد منها.

الإطار النظري: تتعدّد المعاني التي يلحقها المتخصصون وغير المتخصصين بمفهوم التفاؤل والتشاؤم، فقد يعتقد معظم الناس بأنّ التفاؤل والتشاؤم يتضمنان توقعاتهما المستقبلية للأحداث، ويعتمد ذلك ويرتبط به، فإذا كانت الأحداث الراهنة سعيدة يتفاءل، وإذا كانت الأحداث تعيسة يتشاءم. حيث دلّت دراسات كثيرة على أنّ التفاؤل له دور كبير مهم في الارتقاء بحياة الإنسان وتحقيق الأهداف على عكس التشاؤم الذي يقف حاجزاً أمام كل خطوة يرسمها الإنسان محاولاً بلوغها. ونظراً إلى ذلك سنتطرق لاحقاً إلى تعريف كل من التفاؤل والتشاؤم لغة واصطلاحاً، وأنواع التفاؤل والتشاؤم، وإلى بعض العوامل المؤثرة فيهما كالعوامل الاجتماعية، البيولوجية، الصحة، والنظريات المفسرة لهما، وبعدها نتطرق إلى علاقة كل من التفاؤل والتشاؤم ببعض المتغيرات.

أولاً- مفهوم التفاؤل والتشاؤم:

طرحت العديد من التعريفات لتحديد مفهوم التفاؤل والتشاؤم يمكن عرضها على

النحو التالي:

أ. التفاؤل Optimism

التفاؤل لغة: هو قول أو فعل يستبشر به، وتفاؤل بالشيء يثمن به.

أما التفاؤل اصطلاحاً: عرّفه كل من: عاقل 1971 بأنه موقف الفرد نحو التنظيم الاجتماعي أو الحياة بصورة عامة تشدد على أهمية النواحي الجيدة ويتسم بالأمل، أما رزوق فقد عرّفه بأنه موقف من جانب الفرد حيال الحياة يميل أحياناً فيه إلى حد مفرط نحو التركيز على الناحية المشرقة منها، أو الجانب المفعم بالأمل والخير.

ويعرّف شايبير وكارفن التفاؤل أيضاً بأنه النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب من الأشياء، بدلاً من حدوث الجانب السيء. كما أنّ التفاؤل استعداد يكمن داخل الفرد الواحد، يتركز في التوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة أو الإيجابية، أي توقع النتائج الإيجابية للأحداث القادمة⁽⁹⁾.

وقد عرّفته مايسة شكري بأنه استعداد كامن داخل الفرد يحدّد توقّعاته الإيجابية العامة إزاء المستقبل ويرتبط إيجابياً بالصحة النفسية والجسمية، وحسن التكيف والشعور بالسعادة⁽¹⁰⁾، أمّا أحمد عبد الخالق فعرّفه بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح⁽¹¹⁾.

في حين عرّفه البعض بأنه حالة وجدانية لدى الفرد في توقعه للخير والأمل لمجريات الأحداث الحالية والمستقبلية، وهذه الحالة وقتية أو مستديمة اعتماداً على الأحداث الحالية وخبرات الفرد السابقة.

ويعرّف الحكاك التفاؤل بأنه نزعة منظمة لدى الفرد لتكوين توقعات مهمة لنتائج سارة في المجالات المهمة من حياته.

في حين عرّفه القضاة بأنه الشعور بالرضا والفرح والسرور ثم السعادة وما ينعكس عنه من أثر إيجابي على كسب الإنسان وعلى عمله وتوجهه نحو فعل الخير⁽¹²⁾.

ب . التشاؤم Pessimism:

التشاؤم لغة: هو من باب شأم؛ وشأم الرجل قومه، أي جر عليهم الشؤم، فهو شائم، وتشاءم بالأمر تطير به وعدّه شؤماً، وترقّب الشر، والمتشائم المتطير، من يسيء الظن بالحياة⁽¹³⁾.

التشاؤم اصطلاحاً: عرّفه كل من:

شونبهير (Shopinhiwere 1985):

بأنّه استلاب قوة الإرادة، وقد يكون التشاؤم ليس اتجاهاً شخصياً، أو مزاجياً فهو إحلال التشاؤم المتمثل بالشر محل التفاؤل المتمثل بالمثالية، ويعرّفه ويستتر (Webster 1970): بأنّه الميل نحو جعل الأحداث والأفعال المرغوبة أقل من غيرها موضع التطبيق الفعلي فعلياً يقول: إنّ الواقع يبلغ من الشر على قدر تصور الفرد له وأنّ شرور الحياة تفوق السعادة السائدة فيها. وعرّفه عاقل 1971: بأنّه موقف من المنظمات الاجتماعية أو من الحياة عامة يتسم بالتشدد في إبراز المخالفة، وقطع الرجاء من المنظمات الاجتماعية خاصة، ومن الحياة عامة وعدم الإيمان بجدوى التطور الاجتماعي. بينما يعرّفه وولمان (Wolman 1973): بأنّه اتجاه أو سمة شخصية بصفة، أو تشخص من خلال الحزن والميل إلى الخوف من المستقبل والميل إلى فهم أو إدراك أغلب المواقف والأشياء على أنّها غير جيدة. ويرى الحفني 1978: بأنّه اتجاه إزاء الحياة وأحداثها تجعل الفرد لا يرى سوى الجانب المظلم منها. أمّا ماسيه شكري 1999: فتعرّف التشاؤم بأنه توقعاً سلبياً للأحداث يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ ويتوقع الشر والفشل ويرتبط هذا بالمتغيرات المرضية غير السوية وغير المرغوب فيها⁽¹⁴⁾.

ويعرّفه أحمد عبد الخالق بأنّه: توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ وتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل⁽¹⁵⁾.

ثانياً - أنواع التفاؤل والتشاؤم:

للتفاؤل والتشاؤم أنواع عدّة تتمثل في:

1- التفاؤل غير الواقعي: يحدث عندما تنخفض لدى الأفراد تقديراتهم أو توقعاتهم الشخصية أو الذاتية لمواجهة الأحداث السيئة، كما لا يحدث فقط عندما يقلل الأفراد من احتمالات حدوث الأسوأ⁽¹⁶⁾.

2- **التفاؤل المقارن:** هو نزعة داخلية عند الفرد تجعله يتوقع حدوث الأشياء الإيجابية لنفسه أكثر من حدوثها للآخرين، ويتوقع حدوث الأشياء السلبية للآخرين أكثر من حدوثها له.

3- **التشاؤم غير الواقعي:** هو أن يواجه كل فرد خطراً في أن يصبح ضحية حادث أو مرض غير قابل للشفاء أو ضغوطات. لذلك فالتشاؤم غير الواقعي يلعب دور المشجع الذي يدفع بالأفراد إلى البحث عن الطرق والسبل التي من خلالها أو بها يمكن التخلص من خطر تلك الكارثة أو ذلك الذي سوف يحدث.

4- **التشاؤم الدفاعي:** يشير إلى نزعة لدى الأفراد إلى التوقع السيئ للأحداث المستقبلية حيث يتخذون دائماً موقفاً للشخص المدافع عن التشاؤم بشكل عام، ومن ثم يعدون التشاؤم منهجاً ومنهجاً لسلوكهم بوجه عام (17).

ثالثاً- العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم:

1- **العوامل البيولوجية:** تتضمن هذه العوامل المحددات الوراثية والاستعدادات الموروثة، وهذه المحددات لها دور في التفاؤل والتشاؤم، فقد كشفت دراسات قام بها بلومين وآخرون 2003، على عينة تكونت من 500 من التوائم المتطابقة وغير المتطابقة أن الوراثة تلعب دوراً مهماً في التفاؤل والتشاؤم بنسبة 25% (18).

2- **العوامل الاجتماعية:** تشمل العوامل الاجتماعية التنشئة الاجتماعية التي ينطبع بها الفرد وتساعد على اكتساب اللغة والعادات والقيم والاتجاهات السائدة في مجتمعه، ومن المتوقع أن تكون العوامل لها الدور الكبير في التفاؤل والتشاؤم (19).

3- **مستوى الدين:** يميل المتدين إلى أن يكون أكثر تفاؤلاً من غير المتدين فقد يكون نقص الدين عاملاً مساهماً في التشاؤم.

4- **وسائل الإعلام:** لها تأثير بالغ في تشكيل وجدانيات الأفراد وصبغتهما بالتفاؤل أو التشاؤم حسب ما توجهه إليهم من أفكار ونفحات وجدانية.

5- الصحة: إنَّ تفاؤل أو تشاؤم الشخص يؤثر على حياته، حيث أنَّ الإنسان المتفائل يكون خالياً من القلق والتوتر والاكتئاب، وهذا ما يساعده على اكتساب صحة سليمة ذات طابع إيجابي (20).

رابعاً- النظريات المفسرة لمفهومي التفاؤل والتشاؤم:

ينظر بعض علماء نفس الشخصية إلى التفاؤل والتشاؤم على أنَّهم خلفية عامة تحيط بالحالة النفسية العامة للفرد، وتؤثر تأثيراً كبيراً على سلوك الفرد وتوقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل، وتعتمد وجهة النظر هذه على أنَّ التفاؤل والتشاؤم سمتان ثابتتان ثباتاً نسبياً في شخصية الفرد، ولذلك برزت العديد من الآراء النظرية التي سعت إلى تفسير هذا التأثير وهذا الارتباط ومن بينها ما يلي:

1- نظرية التحليل النفسي: يعد التفاؤل هو القاعدة العامة في الحياة حيث يرى فرويد (Freud) أنَّ التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكوّنت لديه عقدة نفسية، ويكون الفرد متفائلاً إذا لم يقع في حياته حادث يجعل نشوة العقدة النفسية لديه أمراً ممكناً، ولو حدث العكس لتحوّل إلى شخصية متشائمة، وقد وجد أنَّ منشأ التفاؤل والتشاؤم من المرحلة الفمية، وأنَّ هناك سمات شخصية قيمية مرتبطة بتلك المرحلة الناتجة عن عملية التثبيت في هذه المرحلة والتي ترجع إلى التدليل والإفراط في الإشباع وإلى الإحباط والعدوان (21).

ويتفق "أريكسون" مع "فرويد" في أنَّ المرحلة الفمية الحسية قد تشكل لدى الرضيع الإحساس بالثقة أو عدمها، والذي بدوره يظل المصدر الذاتي لكل من الأمل والتفاؤل أو اليأس والتشاؤم خلال بقية الحياة، فعندما تستجيب الأم لجوع الطفل بالتغذية المناسبة والعطف يتعلم بعض الارتباطات بين حاجته والعالم الخارجي، وهذا الشعور الأول بالثقة، أمّا إذا أهملت الأم احتياجاته فأنته يتولّد لديه ما أسماه "أريكسون" بالشك، وإذا ما كان المعدل السيكولوجي بين هذين المتغيرين (الثقة وعدم الثقة) كبيراً لصالح الشك فمعنى هذا، أنَّ الأنا في خطر، وقد يؤدي بالطفل إلى عدم التكيف فيما بعد والإنصاف بالتشاؤم، بينما يتحقّق العكس إذا كانت درجة الثقة أقوى،

فالطفل يتعلم رؤية العالم بتفاوض وأمل، وتمتع الأنا بهذه الإيجابية وتكيفها يساعد على النمو خلال بقية حياته (22).

2- النظرية السلوكية: يرى السلوكيون أنّ التفاوض والتشاؤم كغيرهم من السلوكيات التي يمكن تعلمها من خلال الافتراض أنّ التفاوض والتشاؤم من الاستجابات الشرطية المكتسبة. فتكرار ظهور مثير ما يحدث شيئاً لشخص ما قد يؤدي إلى التشاؤم، في حين أنّ ارتباط مثير ما بشيء سار يترتب على هذا المثير التفاوض عند الشخص الآخر (23).

ويرى "باندورا" Bandura "أنّ توقع نتائج التفاوض والتشاؤم هو الاعتقاد بأنّ القيام بسلوك معين سيترتب عليه نتائج مرغوب فيها، فتوقع النتائج يعد أحد المحددات المؤثرة في السلوك وذلك من خلال تقويم الفرد لنتائج الأداء الناجح، واحتمالات الوصول إلى الهدف المنشود عن طريق هذا السلوك، فإذا لم يفتتح الشخص بأنّ السلوك سوف يؤدي إلى الهدف فأنّه لن يقوم به حتى لو كان يعتقد بأنّه يقدر على القيام به" (24).

3. النظرية المعرفية: يرى أصحاب هذه النظرية أنّ اللغة والتفكير تكون إيجابية بشكل انتقائي لدى المتفائلين، إذ يستخدم الأفراد المتفائلون نسبة أعلى من الكلمات الدالة على الإيجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء كانت في الكتابة أو في الكلام، فهم يتذكرون الإيجابية قبل السلبية (25).

كما ركز سليمجان "Sligmanetal" على أسلوب الإغراءات التي يؤديها أو يسلكها الناس اتجاه أحداث الحياة السلبية التي تشتمل على أسباب خاصة بالذات، وهو متغير معرفي للشخص يعكس الاتجاه الذي يسلكه لتفسير الأحداث السيئة (26).

ويحتوي التفاوض كما يرى "Snyder" على عنصر يسمّى التخطيط والذي يقوم على حقائق منطقية مجردة، والتي تتضمن نوعاً من النشاط المعرفي، في حين يرى "Andreu" أنّ المتفائلين يميلون للتركيز على المعلومات ذات العلاقة القوية

بالشخصية فيكونون أكثر اقتناعاً بالرسائل الإيجابية المتعلقة بالشخصية وأقل اقتناعاً بالمعلومات السلبية.

وتحدث لازاروس "Lazarus" عن التقييم المعرفي ودوره في تشكيل استجابات مستقبلية تجاه مواقف متعدّدة من الحياة تساعد على ظهور سمات معيّنة في شخصية الفرد وتأثير هذه التقييمات على سمات دون أخرى، أي أن يكون الفرد متفائلاً في مواقع من حياته ومتشائماً في مواقع أخرى في جوانب معينة في حياته، من خلال تعرّضه لمفهومي التشاؤم والتفاؤل.

في حين يرى ماكليود "Macleod" من خلال دراسة العمليات المعرفية في أحكام الاحتمالات الذاتية حول الأحداث الشخصية أن الأفراد يستخدمون عملية التحري الموجودة للحكم على الأحداث المستقبلية المتقابلة أو المتشائمة باعتبارها سهلة الحضور كعمليات عقلية لتصبح راسخة في الأذهان⁽²⁷⁾.

ويشير كارفر "Carver" إلى أن التفاؤل حالة تتصف بالثبات خلال مواجهة المواقف، حيث يعد هو المحرك الأساسي للحياة، فالشخص يكون متفائلاً إذا لم يتعرّض لحادثة ما، تجعل نشوء العقد النفسية لديه أمراً ممكناً، ولو حدث العكس لأصبح الشخص متشائماً.

4- النموذج التفسيري: أشار كل من سليجمان وزملاؤه في نظريتهم إلى أن أساسيات التفاؤل لا تكمن في العبارات الإيجابية أو صور النصر وإنما في الطريقة التي يفكر بها الفرد وينظر بها إلى الأسباب، فكل فرد منا قد اكتسب عادة معينة للتفكير في الأسباب، ولكل رؤيته الخاصة المميزة له، وهو ما أطلق عليه اسم (الطراز التفسيري) وهذا الطراز ينمو ويتطور في الطفولة، ويدوم إن بقي بدون تدخل خارجي مدى العمر⁽²⁸⁾.

ويشير أيضاً إلى أن الفرد الأكثر عرضة للاكتئاب يؤمن بأن الأسباب المؤدية إلى الأحداث السيئة التي تقع له تكون مستمرة، وأن السبب سوف يبقى للأبد في نظره وهذا يعني أن الأحداث السيئة سوف تتواصل بشكل دائم، وفي المقابل يرى الفرد

الذي يجيد التعامل مع الإخفاق والتصدي للاكتئاب أن للأسباب التي تقف وراء الأحداث السيئة هي مجرد سبب وقتي (29).

وقد يسلك كل من المتقائل والمتشائم سلوكاً مختلفاً اتجاه الأحداث التي تمر بهم في الحياة، ويتمثل هذا الاختلاف في أمور عدّة، ونذكرها من خلال ثلاثة أسس يستخدمها الفرد دائماً لتفسير سبب وقوع أي حدث جيد أو سيء وهي:

1- الديمومة (الاستمرارية): وهي إعطاء الحدث أو الموقف طابع الدوام والاستمرار، فالمتقائل ينظر إلى النواحي المضيئة والإيجابية بأنها دائمة ويعطيها صفة الدوام، كأن يقول (أنا دائماً متفوق في عملي وبشكل ممتاز، الحمد لله أنا راضي عن نفسي دائماً) بينما المتشائم يعطي صفة الدوام على كل الأحداث السلبية والسيئة والفاشلة، كأن يقول: (أنا دائماً حظي سيء، ولن أستطع حل مشكلتي أبداً)، فهو بهذا الأسلوب يجعل المشكلة تدوم في عقله وتفكيره وحياته.

2- التعميم: هو تعميم الحدث أو الموقف على جوانب الحياة الأخرى، فالمتقائل يعمم الأحداث الإيجابية على حياته، فهو يرى أن سبب اختياره لهذا التخصص أو الوظيفة هو نتيجة مجهوده، وقدراته على النجاح في سائر حياته الوظيفية والمجالات الأخرى، فهو يستخدم أسلوب التعميم للمواقف والأحداث السارة والناجحة، أما المتشائم فهو يعمم المشكلة على جوانب حياته الأخرى حتى لو حقق نجاح في مجال ما، فأنه يعتبره ضربة حظ أو صدفة.

3- الذاتية (التشخيص): وتعود إلى الشخصية وكيفية نظرة كل شخص إلى نفسه، فالمتقائل ينظر إلى الأسباب الحقيقية للمشكلة، فليس بالضرورة أن يكون هو سبب المشكلة، كما أنه يعذر نفسه ويسامحها، بينما يرى المتشائم دائماً أنه هو سبب المشاكل وأنه يستحق ما حصل له، فهو دائماً يلوم نفسه على كل شيء ونراه دائماً يقول (أنا استحق ما حصل من فشل في العمل، أو الدراسة ولن أسامح نفسي على ذلك أبداً).

ونلاحظ من خلال استعراض النظريات التي فسّرت التفاؤل والتشاؤم أنّ هناك نقاط اختلاف وتشابه بين هذه النظريات. وأنّ هذه الميزة لا تؤخذ عليها وإنما هي عوامل قوة أسهمت في توضيح معالم هذا المفهوم. **خامساً- التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعض المتغيرات.**

هناك العديد من المفاهيم المرتبطة بالتفاؤل والتشاؤم، منها ما يلي:

1- الشعور بالسعادة واليأس: يعد التفاؤل من المفاهيم المرتبطة بالسعادة التي هي حالة من المرح والهناء والإشباع تنشأ من إشباع الدوافع لكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي، ويصاحب تحقيق الذات ككل، ومن المفاهيم أيضاً الأمل الذي هو مجموعة معرفية موجّهة للحصول على هدف ما يتكوّن من عنصرين متبادلين: **العنصر الأول:** هو الفعالية (الإصرار والعزيمة على تحقيق النجاح لأهدافه سواء في حاضره أو مستقبله).

العنصر الثاني: هو المسارات (خطط وطرق تحقيق الأهداف).

أمّا بالنسبة للتشاؤم من المفاهيم الأخرى التي ترتبط به هو اليأس الذي يعد حالة وجدانية تبعث الكآبة وتتسم بتوقعات الفرد السلبية نحو اتجاه المستقبل وخيبة الأمل والتعاسة⁽³⁰⁾.

2- الفعالية الذاتية: إنّ الاعتقاد بأنّ أمور للحياة سوف تتطور نحو الأفضل يمكن أنّ يخفى في طياته حسنات نفسية إلا أنّه لا يدفع للتعرف الوقائي إلا إذا كان هذا الاعتقاد يستمد طاقته من الامتلاك الشخصي للموارد الذاتية، تتمثل في توقعات الكفاءة وتوقعات النتيجة، وقد أثبتت بعض الدراسات، وفعالية الذات في التعرف الصحي لها تأثير مركزي على الدافع الذي يسهم في تحديد أي تصرف يختاره المرء، وفي كمية الجهد الموظف وينبغي أنّ تكون فعالية الذات واقعية حتى لا يصاب المرء بالفشل هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى ينبغي للإدراك الذاتي إمكانية التعرف الخاص أنّه يحتوي على مركب تفاؤلي لأنّه بهذا فقط يستطيع المرء أنّ يندفع إلى مواجهة التحديات الصعبة، ومن هنا فالتفاؤل مفهوم أساسي لفعالية الذات وهذا

الأخير عنصر فعّال في التخلّي عن أنماط السلوك الخطر والمحافظة على سلوكيات صحية لفترات طويلة⁽³¹⁾.

3- الصحة: تطرح علاقة التفاؤل والتشاؤم بالصحة قضية العلاقة بين النفس والجسم، التي شغلت الكثير من الفلاسفة والأطباء وعلماء النفس، وأخذت هذه القضية كثيراً من المناقشات الفلسفية والطبية والنفسية بين الطب وعلم النفس، ألا وهو النفسي الجسمي الذي يهتم بفحص العلاقة بين الحالة النفسية والاضطرابات البدنية وتفاعلهما أي العلاقة المتبادلة بين العمليات الفيزيولوجية والخبرات السيكلوجية.

4- تقدير الذات: يعد تقدير الذات من العوامل المهمة والأساسية في بناء الشخصية والأكثر تأثيراً في السلوك الإنساني. وله دور فعّال في تفاعل الفرد مع المجتمع واستجاباته التي قد تواجههن وكذلك في تحقيق الصحة النفسية فالشخص الذي يتميز بتقدير إيجابي لذاته يكون أكثر تفاؤلاً في الحياة وأسعد حالاً من الذين يكون تقدير ذاتهم متدنياً، وقد أكدت دراسة فلاشر وليتنبيرغ (Flasher & Leitenberg) عن حالة الترابط الإيجابي بين التفاؤل وتقدير الذات والارتباط السلبي بين التشاؤم وتقدير الذات.

5- المزاج: التفاؤل والتشاؤم يلعبان دوراً مهماً في العديد من الاضطرابات النفسية وخصوصاً الاضطرابات المزاجية، كما تلعب الجينات الوراثية دوراً لا يقل أهمية وإن كانت محدودة في تغلب سمة التفاؤل والتشاؤم في الفرد، ذلك لأنهما مرتبطان بالشخصية أكثر من كونهما مرتبطين بالجينات الوراثية للفرد وإن كانت الجينات تلعب دوراً في تكوين السمات النفسية للفرد، فهي تؤثر على الجزء الجيني للفرد من حيث ميله إلى التفاؤل أو التشاؤم.

فالتفاؤل والتشاؤم ليس مجرد اتجاه للفرد نحو نزعة ما تغلب عليها أو تحكم سلوكه، وتبدو في مظهره لكن يمتد تأثيرهما على حياة الفرد بشكل عام عضوياً ونفسياً، حيث يؤثر التشاؤم على الصحة النفسية للفرد فيرتبط بالقلق واليأس والعجز.

وعندما تزداد درجة التشاؤم لدى الفرد يتعرض للإصابة بأزمات نفسية، وعضوية بنسبة 40% مقارنة بالمتفائلين.

أما التفاؤل ففوائده عديدة لكنّها ترجع جزئياً إلى الطريقة التي يواجه بها الشخص المتفائل مشاكله، أي التفاؤل يساعد على الرفاهية النفسية والصحة البدنية، والارتقاء بحياة الإنسان كما أنّ الاستعداد للتفاؤل يمنع المرض ويعزّز من فرص الشفاء ويساعد على التوافق النفسي والتكيف الاجتماعي⁽³²⁾.

ونلاحظ ممّا سبق أنّه يوجد تدخّل أو صلة كبيرة بين هذه المفاهيم ومفهومي التفاؤل والتشاؤم، ولهم تأثير إيجابي أو سلبي في درجة التفاؤل والتشاؤم.

التوصيات:

- إجراء بحوث لقياس التفاؤل وعلاقته بالمتغيرات الأخرى.
- إجراء بحوث للتعرف على المتشائمين وإيجاد برامج التقليل من التشاؤم وإحلال خيارات التفاؤل بدلها.
- فتح مراكز إرشادية لتقديم النصح والتوجيه لمختلف الأفراد.
- إنشاء مراكز الاستشارات النفسية تضم عناصر مؤهلة لتقديم الخدمات النفسية لأفراد المجتمع.

هوامش البحث ومراجعته:

- 1- أحمد محمد عبد الخالق، استخبارات الشخصية، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، ط3، 2000.ص583.
2. مرعى سلامة يونس، علم النفس الإيجابي، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 2011م.ص219.
3. Peterson. C & Seligman, M.E.P. Explanatory style and illness journal, 1981.P.7.

4. هشام مخيمر ومحمد السيد عبد المعطى، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما ببعض من المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية جامعة حلوان، العدد (3)، 2002م. ص4.
5. أسعد يوسف ميخائيل، التفاؤل والتشاؤم، القاهرة، مصر، دار النهضة المصرية للطباعة والنشر، 1986، ص32.
6. بدر محمد الأنصاري وعلي مهدي كاظم، قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة، دراسة ثقافية مقارنة بين طلبة الكويتيين والعمانيين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (9)، العدد (4)، 2008م. ص107.
7. إبراهيم محمود بدر، 2012، ص130.
8. Peterson.op.cit.P45.
9. بدر محمد الأنصاري، التفاؤل والتشاؤم المفهوم والقياس والمعلقات، جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي لجنة التأليف والتعريب والنشر، 1998، ص14.
10. مايسة محمد شكري، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأساليب مواجهة المشقة، دراسات نفسية، مج 9، 34، 1999، ص35.
11. إيمان صادق عبد الكريم، ريا الدوري، التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العددان السادس والعشرون والسابع والعشرون، 2014، ص245.
12. أمين القضاة، التفاؤل والتشاؤم في الحديث النبوي، مجلة الشريعة والدراسات الإسلامية، جامعة الكويت، المجلد (18)، العدد (25)، 2003م، ص85.
13. أنيس إبراهيم وآخرون، المعجم الوسيط، المكتبة العلمية طهران، 1972م، ص73.
14. مايسة شكري، مرجع سابق، ص388.
15. أحمد عبد الخالق، مرجع سابق، ص1.

16. سماتي سعاد، التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا من الحياة لدى المراهق الأصم، دراسة ميدانية بمركز تامر مبروك بمدينة المسلية، 2018، ص19.
17. سعد ميخائيل، ص18.
18. بدر الأنصاري، مرجع سابق، ص21.
19. المرجع السابق، ص21.
20. فيصل محمود خليل حمدان، سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الثانوية العامة في المدارس الحكومية في محافظة جنين، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين، 1999م، ص31.
21. سماتي سعاد، مرجع سابق، ص21.
22. عبد الله الحربي، أساليب التنشئة الأسرية وعلاقتها بكل من التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية بمنطقة جازان، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، جامعة الكويت، العدد (69)، 2010، ص52.
23. محمد حسين 2011، ص 53.
24. عبد الله الحربي، مرجع سابق، ص54.
25. نجوى اليحوفي، التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية لدى طلاب الجامعة، مجلة علم النفس، تصدر عن الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، العدد (62)، 2002م، ص132.
26. فيصل حمدان، مرجع سابق، ص16.
27. شويغل، 2015، ص 56.
28. أحمد محمد عبد الخالق، التفاؤل والتشاؤم، دراسات عربية، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، 2013، ص67.
29. شفور يحيى شعبان، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية لمحافظة غزة، الماجستير في علم النفس من كلية التربية، جامعة الأزهر، 2012م، ص288.

التفاضل والتشاؤم (مفهومهما، أنواعهما، أسبابهما، العوامل المؤثرة فيهما) أ.حميدة سالم محمد

30. بدر الأنصاري، مرجع سابق، ص 151.

31. Delap, M.R. An investigation into the accuracy of A-level predicted grades. Educational Research, 1994.P.65.

32. السيد فهمي، 2009، ص 76، 77.