

04- التفاؤل (المفهوم، العوامل المؤثرة ومبادئ التعلم)

د. سهام بن مهدية، جامعة حسيبة بن بوعلي- الشلف.

د. ابراهيم راحيس، جامعة حسيبة بن بوعلي- الشلف. أ.صالح بوشينة، جامعة محمد الصديق بن يحيى- جيجل.

مقدمة:

على الرغم من أهمية التفاؤل في الحياة الإنسانية بشكل عام وفي الدراسات النفسية بشكل خاص إلا أن تاريخ الاهتمام بهذا المفهوم حديث نسبياً، فقد ظهر الاهتمام به في نهاية السبعينيات فقط ، رغم ذلك احتل مفهوم التفاؤل الصدارة في العديد من الدراسات والبحوث النفسية، هذا ما يفسر كثرة التعريفات المقترحة له من طرف الباحثين والتي على الرغم من اختلافها وتباينها إلا أنها اتفقت على أنه يتعلق بالنظرة الإيجابية للحاضر والمستقبل.

ونظراً لأهمية التفاؤل في حياة الفرد فقد حثّ عليه الدين الإسلامي في العديد من الآيات القرآنية والأحاديث النبوية واعتبر أن التشاؤم أمر مخل بالتوحيد ومنافي لقيم ومبادئ الإسلام.

ولعل دعوة الدين الإسلامي للتمسك بالتفاؤل والاتصاف به ترجع إلى ما ينتج عنه من آثار إيجابية، فمن بين أهم مميزات الشخصية المتفائلة الخلو من الأمراض العضوية والاضطرابات النفسية وكذلك نجاح العلاقات الاجتماعية والرضا عن الحياة وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي ومن ثم الشعور بالسعادة وتحقيق الصحة النفسية.

وقد برهنت الدراسات على أن تميز الفرد بشخصية متفائلة أو متشائمة يرجع إلى تفاعل مجموعة من العوامل الوراثية والاجتماعية، حيث أن كلا من المحددات الوراثية والمتغيرات الأسرية والظروف الاجتماعية التي تحيط بالفرد تلعب دوراً هاماً في ترسيخ هذه السمة لديه، هذا ما جعل الباحثون يؤكدون على إمكانية تعلم التفاؤل واكتسابه وتحويل نظرة الأفراد المتشائمة إلى نظرة متفائلة وفق مجموعة من المبادئ.

1) تعريف التفاؤل: Optimism

يعد التفاؤل من المفاهيم النفسية الحديثة التي دخلت ميدان البحث المكثف خاصة في مجال علم النفس الإيجابي، و نظراً لأهميته النفسية أصبح يعد من بين أهم متغيرات الشخصية، هذا ما يفسر كثرة التعريفات التي قدمها الباحثون له.

ففي اللغة العربية يأتي مصطلح التفاؤل من الفأل، وهو فعل أو قول يستبشر به، وتسهل الهمزة فيقال الفال، ويقصد بالتفاؤل بالشئ التيمن به.(الأنصاري، 1998، ص 13) والتفاؤل ضد الطيرة، كأن يرى أحدهم شيئاً فيحس بالارتياح لرؤيته أو أن يسمع كلاماً فيستبشر به بركة فإذا سمع المريض قولاً طيباً مثل: يا شافي أو يا سالم فإنه يتوقع الشفاء والسلامة، وإذا كان يكدر في طلب شيء ما وسمع من يقول: يا واجدا فإنه يتوقع الحصول عليه.(عاطف الزين، 1991، ص 321)

1) التفاؤل بأنه النظرة الإيجابية والإقبال على SHEIER et CARVER 985 ويعرف شاير وكارفر الحياة، إضافة إلى الاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل فضلاً عن الاعتقاد بحدوث الخير أو الجانب MIKA KIVIMÄK (and AL , 2005,P 413) الجيد من الأشياء.

وهناك من الباحثين من يعرف التفاؤل على أنه استعداد كامن داخل الفرد يحدد توقعاته الإيجابية العامة إزاء المستقبل ويرتبط إيجاباً بالصحة الجسمية و النفسية وحسن التكيف والشعور بالسعادة. (بالبيد، 2009، ص 08)

أيضا يعرف التفاؤل على أنه يعني النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة إضافة إلى الاعتقاد بإمكانية التوجه نحو المستقبل مع توقع أحداث مستقبلية مرغوبة، أو هو توقعات المستقبل الإيجابية بحيث تكون النتيجة مرغوبة. (طه وسلامة عبيد العظيم، 2006، ص 177)

مع التعريف السابق الذي يرى (TERRY BARBER 2010) ويتفق تعريف تري بربر أن التفاؤل (TERRY BARBER)، P 02، 2010 يعني الاعتقاد بإمكانية حصول نتائج ووقائع جيدة. (أما غزال (2008) فتري بأن التفاؤل يعني توقع نتائج جيدة لأحداث الحياة بشكل واقعي، ويعتبر سمة مزاجية ثابتة نسبيا وللبيئة الاجتماعية دور كبير في نمو أو ضعف هذه السمة. (غزال، 2008، ص 19)

يبدو أن الباحثين لم يتفقوا على تعريف محدد للتفاؤل، فمنهم من أشار إلى أنه استعداد كامن لدى الفرد منهم ومنهم من رأى بأنه سمة ثابتة نسبيا وهناك من أكد على أنه اتجاه يتكون لدى الفرد نتيجة مجموعة من العوامل، رغم ذلك اتفقت هذه التعريفات على أن التفاؤل يتعلق بالنظرة الإيجابية للمستقبل.

وبناء على ما سبق نعرف التفاؤل على أنه سمة يكتسبها الفرد تجعله ينظر للنواحي الجيدة من الأشياء وتدفعه لتفسير ما يتعرض له من أحداث تفسيراً إيجابياً وبالتالي تساهم في تكوينه لتوقعات إيجابية نحو مجالات اهتمامه ومستقبله، هذا ما سينعكس إيجاباً على حياته النفسية وعلاقاته الاجتماعية.

2) التفاؤل في الدين الإسلامي:

إذا ما أردنا الحديث عن التفاؤل قبل مجيء الإسلام فإننا نجد أن الناس كانوا يتميزون بتوقع الشر بناء على أي قول يسمعون أو فعل أو صورة أو إشارة تعترضهم، وكانوا يؤسسون سلوكياتهم المعيشية والاجتماعية في ضوء توجه مجموعة من الحيوانات والطيور، فعند رغبتهم في السفر أو الخروج للتجارة يتوجهون إليها ويقومون بتزيينها. (السامرائي، 2011، ص 31)

أي أنهم يعتمدون في تنفيذ رغباتهم في السفر أو التجارة على الطريق الذي تسلكه هذه الحيوانات والطيور فإذا توجهت يميناً تفاءلوا وقاموا بتنفيذ ما عزموا عليه وإذا توجهت يساراً مالوا إلى التشاؤم وتراجعوا عما كانوا يريدون القيام به.

وفي هذا يقول ابن العثيمين "إن الإنسان عندما يفتح باب الشؤم على نفسه تضيق عليه الدنيا ويتخيل كل شيء شؤم، فبعض الناس كانوا عند الخروج من بيوتهم والالتقاء برجل لا يرى إلا من عين واحدة فإنهم يميلون إلى التشاؤم ويقومون بغلق دكاكينهم، وكان البعض الآخر منهم يتشاءم من يوم الأربعاء ومن شهر شوال خاصة في النكاح. (الخضري، بدون سنة، ص 09)

و ضد التفاؤل التشاؤم والطيبة أي ترقب الشر، وقد ذكرت الطيرة في العديد من الآيات القرآنية والأحاديث النبوية، فقد جاء في سورة الأعراف بأن فرعون وقومه تطيروا بموسى عليه السلام وأصحابه فإله تعالى يقول:

« فَإِذَا جَاءَهُمْ الْحَسَنَةُ قَالُوا لَنَا هَذِهِ وَإِنْ تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌ يَطَّيَّرُوا بِمُوسَى وَمَنْ مَعَهُ » (الأعراف (131)، أيضا جاء في سورة النمل بأن قوم صالح تشاءموا به، فقد جاء في قوله تعالى: « قَالُوا أَطِئْنَا بِكَ وَبِمَنْ مَعَكَ قَالَ طَائِرُكُمْ عِنْدَ اللَّهِ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ تُفْتَنُونَ » النمل (4).

ويظهر أن محمداً صلى الله عليه وسلم اعتبر أن التشاؤم (الطيبة) أمر ينافي الإسلام ويخل بالتوحيد، فقد روى ابن مسعود رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: [الطيبة شرك، الطيرة شرك، الطيرة شرك]. وروى عنه أيضاً ﷺ أنه قال: [ليس منا من تطير أو تطير له أو تكهن أو تكهن له أو سحر أو سحر له، ومن أتى كاهناً فصدقه بما يقول فقد كفر بما أنزل على محمد ﷺ].

إذن لقد كان محمد صلى الله عليه و سلم يتميز بسمّة التفاضل ويأمر المسلمين بحسن الظن ببعض وتفسير عمل بعضهم البعض من وجهة صحيحة ومشروعة، لهذا يقول ﷺ: [ضع أمر أخيك على أحسنه حتى يأتيك ما يقلبك منه ولا تظن بكلمة خرجت من أخيك سوء وأنت تجد لها في الخير محتملاً]. (اللازي، 1992، ص 31)

ولعل من بين أهم المواقف المليئة بالتفاضل تفاؤل محمد ﷺ وهو في الغار مع أبي بكر الصديق ﷺ والكفار على باب غار حراء ، فعن أنس عن أبي بكر ﷺ قال: [كنت مع النبي ﷺ في الغار فرفعت رأسي فإذا أنا بأقدام القوم فقلت: يا نبي الله لو أن بعضهم طأطأ رأسه رأنا قال: اسكت يا أبا بكر اثنان الله ثالثهما] رواه البخاري ومسلم.

إذن لقد دعت الشريعة الإسلامية في العديد من الآيات القرآنية والأحاديث النبوية إلى عدم تشاؤم الفرد ويأسه ووجوب توكله على الله والرضا بقضائه و قدره وكذلك إلى ضرورة تميزه بالميل إلى الاستبشار والتفاضل بالخير.

(3) العوامل المؤثرة في التفاؤل:

إن الإطلاع على الأبحاث والدراسات التي أجريت حول موضوع التفاؤل يؤكد أنه على الرغم من اختلاف الباحثين في تعريفهم لهذا المفهوم إلا أنهم اتفقوا على أنه يتأثر بعوامل بيولوجية وأخرى اجتماعية سنذكر أهمها فيما يأتي:

(أ) العوامل البيولوجية:

تشمل العوامل البيولوجية المحددات الوراثية والاستعدادات الموروثة، فقد تبين من خلال عدة دراسات بأنها تلعب دورا هاما في بروز سمة التفاؤل أو التشاؤم لدى الأفراد، ففي دراسة أجراها بلومين وآخرون (2006) على 500 فرد تبين أن الوراثة تساهم في بروز سمة التفاؤل أو التشاؤم عند الفرد بنسبة 25%. (زعابطة، 2011، ص 60)

أيضا طبق استبيان أسلوب التفسير الخاص بالأطفال على 115 توأما متماثلا و 27 توأما متاخيا فوجد أن هناك تشابها كبيرا بين كل زوج من التوائم المتماثلة في التفاؤل والتشاؤم أكثر من كل زوج من التوائم المتأخية فعندما وجد أحد التوائم المتماثلة متشائما بقوة كان الآخر أيضا متشائما بقوة وينطبق ذلك أيضا على التفاؤل. وقامت الجمعية السويدية للتكيف بتطبيق مقياس التفاؤل على 52 زوجا من التوائم المتماثلة التي تم فصلها مبكرا و 162 زوجا من التوائم المتماثلة التي تربت معا و 178 زوجا من التوائم المتأخية التي لم تربى معا وكذلك 147 زوجا من التوائم المتأخية التي تربت معا فوجد أن 25% من درجات التفاؤل والتشاؤم يمكن توريثها، وبذلك أكدت هذه الدراسة أن التفاؤل في جزء منه جيني. (الفرحاتي، 2009، ص 142-143)

بأن كلا منا مهياً سابقا ليكون (TALI CHAROT) في نفس الإطار أشارت الدكتورة تالي شاروت متفانلا، أي أن التفاؤل أمر فطر عليه الإنسان ولا خيار له في الابتعاد عنه إذا كان سليما من الناحية العقلية والجسدية، فالكثير من الأدلة العلمية التي كشف عنها علم الأعصاب وبعض العلوم الاجتماعية التي تختص بمراقبة سلوك الإنسان وتحولاته النفسية وتقويمها بينت أن دماغ الإنسان يميل إلى التفاؤل بالفطرة.

وربما أكبر دليل يمكنه الاستعانة به لتأكيد هذا الأمر هو أن 80% من سكان العالم متفائلين إضافة إلى أن معظم الأفراد الذين تجاوزوا 60 سنة يميلون إلى التفكير الإيجابي والتفاؤل.

وعبرت تالي شاروت عن هذا المصطلح بالانحياز إلى التفاؤل، وتشير إلى أنه لا ينفي إمكانية شعورنا بالخيبة واليأس لأسباب معينة وإنما يعني إمكانية نجاح الغالبية العظمى منا في التحرر من هذا الشعور. (ديوب، 2012، ص 67).

يمكننا القول بأن وجهة النظر السابقة قد نجحت في إبراز دور العوامل الوراثية في بروز سمة التفاؤل لدى الفرد، إلا أن رؤية الدكتورة شاروت لهذا المفهوم قد أغفلت دور العوامل المكتسبة في خلق شخصية متفائلة أو متشائمة عند الفرد،

فالتجارب والمواقف التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية شديدة التأثير في أفكاره واتجاهاته وكذلك في أنفعالاته وسلوكياته، هذا ما يدفعنا إلى التأكيد على دور العوامل الاجتماعية أيضا في اكتساب التفاؤل.

(ب) العوامل الاجتماعية:

تتمثل هذه العوامل في عوامل التنشئة الاجتماعية التي تساعد الفرد على اكتساب عادات وقيم وتقاليده مجتمعه وكذلك تكوين اتجاهات ومفاهيم خاصة بحياته اليومية، ويمكننا تقسيم هذه العوامل إلى:

* المواقف الاجتماعية:

إن تعرض الفرد لبعض الضغوطات والمواقف المحبطة المفاجئة له تأثير بالغ على حالته النفسية وتوقعاته ونظراته للمستقبل التي قد تتضمن التفاؤل أو التشاؤم. (زعابطة، 2011، ص 06)

فبعض الأطفال يلقون بمشكلاتهم في سلة المهملات ولا يعيرونها أي اهتمام ويستمررون في حياتهم حتى إن فقدوا شيئا هاما أو كان يمس جانبا مهما من جوانب حياتهم لأنهم يعتبرون بأن أسباب فشلهم في موقف ما مؤقتة وحدثت نتيجة ظروف معينة، أما البعض الآخر فبمجرد وقوعهم في مشكلة معينة فإنهم يهولونها وتسوء كل الأشياء في أعينهم، حيث أنهم يرون أن أسباب فشلهم ستدوم في جميع مواقف حياتهم، لذلك فإنهم ينسحبون من كل شيء بمجرد فشلهم في شيء واحد. (الفرحاتي، 2009، ص 178)

* الأسرة:

إن عملية التنشئة الاجتماعية تتم أولا داخل إطار الأسرة، حيث يتم تعليم الطفل كيفية التمييز بين الصواب والخطأ وبين الخير والشر وتعليمه أيضا معايير الأخلاق والقيم وكذلك تدريبه على طرق المشاركة في الحياة اليومية وتكوين الاتجاهات السليمة نحو ذاته ونحو الجماعات والمؤسسات الاجتماعية المختلفة، إضافة إلى مساعدته على تكوين مفهوم ذاته وكذلك نظراته عن الحاضر والمستقبل، وبالتالي يمكننا القول بأن الأسرة تلعب دورا هاما في جعل الفرد متفائلا أو متشائما. ومن أهم العوامل التي تؤثر في التفاؤل داخل الأسرة:

المستوى الاقتصادي للأسرة:

يعد المستوى الاقتصادي للأسرة من بين العوامل التي تساهم في تكوين الاتجاه التفاؤلي أو التشاؤمي لدى الفرد، فإذا كانت الأسرة التي يعيش فيها الطفل تعيش وضعاً اقتصادياً متوسطاً أو ضعيفاً وتخيل الطفل وضعاً مائناً لما يسودها أي أنه وضع رغبات وطموحات لا يمكن تحقيقها من خلال إمكانيات الأسرة البسيطة فإنه سوف يتحول إلى شخص يائس بمرور الوقت، أما إذا انحصر بخياله في نطاق أسرته أي أن طموحاته وأهدافه تتماشى مع إمكانياتها الاقتصادية فإنه لن يصل إلى حالة التشاؤم واليأس. (حمدان، 1999، ص 11) .

المعاملة الوالدية:

تلعب المعاملة الوالدية دورا هاما في إبراز التشاؤم أو التفاؤل لدى الفرد وذلك من خلال الطريقة التي يقيم بها الوالدان النجاح والفشل وطريقة تفسيرهما له، فحصول التلميذ في حالة فشله الدراسي على المساعدة من والديه يبعث فيه الأمل لبذل مزيد من الجهد، وهذا يساهم في تعزيز مشاعر التفاؤل لديه بحيث يتحول الفشل إلى حافز إضافي لاستجماع ما يملك من قدرات واستغلالها لأجل النجاح في المستقبل.

أما إذا استخدم الوالدان أسلوب التوبيخ والتحسيس بعدم الكفاءة وانعدام القيمة لمقابلة فشل التلميذ فإن هذا سوف يزيد من شعوره بالذنب والدونية والفشل وبذلك يقع في حالة الإحباط حتى يغلب عليه التفكير التشاؤمي. (حجازي، 2000، ص 127)

إذن يجب أن يوجه الوالدان النقد بأسلوب تفسيري تفاؤلي، فعندما يوجه الآباء النقد لأبنائهم بدون تفكير فإنهم بذلك يقدمون له رسائل تتصف بالديمومة والشمولية، ويبدأ الطفل في اكتساب وتعلم أسلوب التفسير التشاؤمي عن ذاته، وعندما يوجهون النقد للأسباب القابلة للتغيير والمحدودة عن المشكلة فإنهم بذلك يجعلون الطفل يبدأ في اكتساب وتعلم التفاؤل، فينبغي إذن التركيز على الأسباب الذاتية و المؤقتة المحدودة ويجب أيضا تجنب اللوم الموجه للخصائص الثابتة في الطفل كالقدرات مثلا. (الفرحاتي، 2009، ص 189)

(2015): "لكي نعزز من شعور الطفل LYCY MACDONAL في نفس الإطار تقول لوسي ماكدونالد بالمسؤولية الشخصية عن نجاحه ندمج جهوده وليس قدراته، فالمجهود يمكن التحكم به مباشرة و في الحال أما القدرات فيمكن تطويرها فقط بمرور الوقت كنتيجة للمجهود، فإذا حصل الطفل مثلا على درجات كبيرة في المدرسة نقول له: "لقد بذلت جهدا كبيرا في هذا الأمر" بدل "انظر كم أنت ذكي"، لأن القول الثاني يفرض على الطفل تقييمنا له مما يؤدي إلى إعاقة قدراته على طرح آرائه". (ماكدونالد، 2015، ص 126)

ويؤكد عودة عبد الجواد أبوسنينة أستاذ المناهج والتدريس بجامعة عمان العربية أن التفاؤل سمة يكتسبها الفرد من الحياة والظروف التي يمر بها، فالظروف الأسرية لها دور كبير في تفاؤل أو تشاؤم الفرد، حيث أن نظرة الأب والأم إلى الأشياء بإيجابية تنعكس على رؤية أولادهما المتفائلة، أما نظرتهم المتشائمة والسوداوية فتعكس سلبا على تفكير واتجاهات الأبناء. (عودة عبد الجواد، 2012، ص 08)

العلاقات الاجتماعية:

إن الحاجة إلى الانضمام للجماعة من بين أهم الحاجات التي لا بدّ من إشباعها عند الفرد حتى يكون سليما من الناحية النفسية، لذلك تعتبر العلاقات الاجتماعية من بين العوامل المساهمة في تكوين النظرة المتفائلة أو المتشائمة عند الفرد.

فقد توصلت الدراسات إلى أن عدم وجود علاقات اجتماعية تربط الفرد بغيره قد يكون ناجما عن خلل في عملية التنشئة الاجتماعية، حيث لم يتلقى الطفل التدريب الكافي فيما يتعلق بفرن تكوين العلاقات الاجتماعية مما قد يضطره إلى القيام بسلوكيات لا تعبر عن المرونة الاجتماعية وتدل على قصور في مستوى الذكاء الاجتماعي، كل هذا يجعل الشخص يحمل مجموعة من الأفكار السلبية ويفكر دائما بأنه غير قادر وبالتالي يميل إلى التشاؤم، أيضا قد يكون سبب نقص علاقات الفرد الاجتماعية إحساسه بالعجز عن مسايرة الجماعة والتماشي مع دينامياتها والتفاعل مع اتجاهاتها، فهذا الشعور يدفع الفرد إلى العزوف عن مشاركة الآخرين وهذا ما يجعله يائسا متشائما في أغلب الأحيان. (صبيحي، 2003، ص 71)

إذن تشكل العلاقات الاجتماعية التي تربط أسرة الطفل بباقي الأسر وباقي مؤسسات المجتمع أحد العوامل الرئيسية في ترسيخ سمة التفاؤل أو التشاؤم لديه، حيث أن تقوقع الأسرة حول نفسها وانعزالها في جانب معين من جوانب حياتها قد يجعل أطفالها يعيشون بمعزل عن أقرانهم ويدفعهم إلى الشك في نوايا وأفكار الآخرين وكذلك في اتجاهاتهم وقيمهم ويؤدي إلى عدم اطمئنانهم إلى أنفسهم وأحكامهم. (حمدان، 1999، ص 11)

إن شخصية الفرد المتفائلة أو المتشائمة تتحد في جزء كبير منها بمجموعة من المتغيرات الاجتماعية والأسرية أهمها المستوى الاقتصادي الذي تتمتع به الأسرة وكذلك الأساليب التي تتبعها في التعامل مع أبنائها إضافة إلى حجم علاقاتها الاجتماعية وطبيعتها.

* المدرسة:

بينت الدراسات بأن الأطفال الذين لديهم القدرة على التواؤم مع الجو الجديد البعيد عن الأسرة يشكون فئة المتفائلين بمستقبل حياتهم أما الأطفال الذين يعانون من قصور في التكيف مع هذا الجو فيتميزون بشخصية متشائمة، أيضا تلعب المعاملة التي يتلقاها التلميذ من قبل المدرسين دورا بارزا في بث روح التفاؤل والتشاؤم عنده، وبالأحرى يمكن القول بأن

المدرسة بكامل عناصرها من معلمين وزملاء وفريق إداري تؤثر في شخصيات تلاميذها مهما كانت مستوياتهم التعليمية. (حمدان، 1999، ص 13)

فالنقد يعد تقييما سلبيا عندما يستجيب المعلم لأداء التلاميذ بمضمون يحمل فيه قيما سالبة مثل خطأ ضعيف، غير صحيح، فهنا يشعر التلميذ بالانهزام ويدرك عدم التحكم في الأحداث وقد يتوقف عن التفكير. وفي أحيان أخرى يكون التقييم السلبي مستترا مثلا حين يقول المعلم: إجابتك قريبة من الصواب، من لديه إجابة أفضل؟ وقد تكون استجابة تهكمية مثل: ما هذه الأفكار؟ أيضا هناك استجابات غير لفظية تقلل من شأن التلميذ تظهر في تعبيرات الوجه أو نبرات الصوت وتوحي بالتهكم والرفض إلى جانب إشعار الطفل بأنه يمتلك معطيات العجز في مواقف التعلم. (الفرحاتي، 2009، ص 192)

* المجتمع الشعبي:

يقصد بالمجتمع الشعبي ذلك المجتمع الذي ينطلق إليه الإنسان خارج نطاق الأسرة والمدرسة دون أن يكون خاضعا في نطاقه لعلاقات رسمية محددة، حيث تتميز فيه سلوكيات الفرد وعلاقاته بالتلقائية إلى حد بعيد. ورغم أن كل مجتمع من تلك المجتمعات التي تكون المجتمع العام يحمل طابعا خاصا به يتميز بتشاؤمه أو تفاؤله فمن الملاحظ أن كل مجتمع عام يتميز بملامح وجدانية واجتماعية خاصة به تشكل سلوكه وشخصيته الكلية، أي أن تفاؤل المجتمع وتشاؤمه مستمد من عدة مقومات تاريخية وأحداث ووقائع ماضية وحاضرة تتمثل في الظروف الاقتصادية والتكنولوجيا المستحدثة والقيم المتجددة. (حمدان، 1999، ص 19)

* وسائل الإعلام:

أصبحت التكنولوجيا الحديثة للاتصال (الإعلام) مصدرا رئيسيا من مصادر التنشئة الاجتماعية التي تستطيع أن تشكل فردا فعالا في المجتمع يساهم في بنائه كما تستطيع أن تشكل فردا منحرفا خاصة أنه لا يمكن لأي مجتمع أن يعيش بمعزل عن هذا التقارب الاتصالي الذي يشكل نظاما اتصاليا لا تتحكم فيه الأنظمة. (حديد وبراهمة، 2014، ص 260)

فيما أن وسائل الإعلام قد استحوذت على معظم الشروط التي تتماشى مع الطبيعة الإنسانية في التأثير والتقبل والتفاعل فإن لها تأثيرا بالغا في تشكيل وجدانيات الأفراد وتميز شخصياتهم بالتفاؤل أو التشاؤم.

ومن بين أهم العوامل التي جعلت وسائل الإعلام من بين العوامل المساهمة في تكوين سمة التفاؤل أو التشاؤم عند الفرد تنوع مؤثراتها وخصوبتها، فالفرد يجد فيها ما يطمح إليه وما يشبع ميوله واستعداداته، إضافة إلى ذلك هو غير ملزم بتقبل كل ما تقدمه هذه الوسائل حيث أنه يتمتع بحرية الرفض والاختيار، وبذلك أصبحت وسائل الإعلام عوامل قوية في تأثيرها على سلوكيات وشخصيات الأفراد أكثر من باقي مؤسسات المجتمع الأخرى بما فيها المدرسة. (حمدان، 1999، ص 13)

من خلال ما سبق نستخلص أن هناك اجتماع للعوامل الوراثية البيولوجية مع العوامل الاجتماعية المكتسبة في التأثير في طريقة تفكير الأفراد وتكوين اتجاهاتهم وتشكيل مختلف أنماطهم السلوكية وبالتالي تميزهم بالتفاؤل أو التشاؤم.

4) خصائص الشخصية المتفائلة:

إن الشخصية المتفائلة تتميز بمجموعة من السمات والخصائص جعلت منها شخصية ناجحة قادرة على التعامل مع مختلف الظروف والمواقف بإيجابية.

فمن بين أهم الخصائص التي يتميز بها الأفراد المتفائلون إرجاعهم الفضل لأنفسهم في الحوادث الجيدة واعتقادهم أن آثار ذلك ستستمر طويلا وستؤثر على جوانب الحياة الأخرى من حياتهم وكذلك نفي مسؤولياتهم عن الأحداث السيئة واعتبارها أحداثا عابرة تخص الموقف الحالي الذي يمرون به في اللحظة الراهنة فقط. أيضا يمتاز المتفائلون بامتلاك الثقة في قدراتهم وهو ما يكسبهم الشعور بالسيطرة، فيما أنهم يعتقدون أنهم يمتلكون ما يحتاجون إليه للنجاح فهم على استعداد للتحرك لتحقيق أهدافهم، الأمر الذي يزيد من احتمال تحقيقهم لما يريدون فإذا أخفقوا مرة فإنهم يحاولون مرة أخرى لأن

توجههم قائم على فكرة أن الإخفاق لا يرجع إلى عجز قدراتهم وإنما إلى الظروف الخارجية وبالتالي يمكنهم التغلب عليها إذا تغيرت الظروف. (ماكدونالد، 2015، ص 10)

إذن تتسم الشخصية المتفائلة بمرونتها وبعدم استسلامها للمواقف الانهزامية، حيث أنها تعمل على تغيير الأهداف صعبة التحقيق أو تقوم بتقسيمها إلى أهداف جزئية يمكن التعامل معها.

و في هذا يقول سليغمان: "لقد قمت بدراسة التفاؤل والتشاؤم على مدى خمس وعشرين عاما ووجدت أن صفة المتشائمين هي ميلهم إلى الاعتقاد بأن الأحداث السيئة سوف تدوم طويلا وستظل كامنة وراء كل شيء يؤدونه وأنهم مسؤولون عن هذه الأحداث شخصا، أما المتفائلون فرغم تعرضهم لنفس الصدمات القاسية إلا أنهم ينظرون إلى سوء الحظ بنظرة مختلفة، إنهم يميلون إلى الاعتقاد بأن الهزيمة طارئة وأسبابها تتعلق بالحالة أو الموقف فقط، إنهم يؤمنون بأن الخطأ ليس خطأهم وإنما الخطأ من قبل الظروف، أيضا ينظر المتفائلون إلى المواقف السيئة على أنها تشكل نوعا من التحدي يمكن التغلب عليه بجدية أكثر". (الفرحاتي، 2009، ص 170-171)

أما عبد الكريم القيصر فيقول "إن التفاؤل شعور عظيم يرف في قلب كل سعيد وناجح، وهو بان لوقود الحياة في النفس البشرية وقائم على الفرح في النفس والاستبشار في المشاعر والأمل الكبير الذي يتميز داخل الإنسان فيعلوه البشر وتحليه البسمة، وبذلك يظهر الفرق واضحا بين المتشائم والمتفائل من خلال محيا الوجه وفتلات اللسان". (القيصر، 2010، ص 11)

عند محاولتنا لتحليل هذا القول نجد أن هناك صفات ظاهرة عند الفرد تدل على تفاؤله تتمثل في أقواله وأفعاله ومظهره الشخصي وتتجسد في بسمته ومرحه وكذلك في انبساطيته وشعوره بالسعادة.

إضافة إلى ما سبق تتميز الشخصية المتفائلة بإقبالها على الحياة بانسراح، وهذا يرجع إلى مرونتها وثقتها في الآخرين ومودتهم، وأيضا بعدم رفضها للتفاعل والإسهام الفعال في كل الأمور التي تساعد على تحقيق الإنجاز، فهي تسعى لتقوية عاطفة المحبة والألفة مع الآخرين وكذلك إلى زيادة الارتباط الاجتماعي مع بقية الأفراد، أي أنها تبحث عن أسباب الحياة.

ويختصر صبحي (2003) خصائص الشخصية المتفائلة فيما يلي:

- تقدير الأمور والظروف تقديرا سليما.
- الإقبال على الحياة بمرح وانسراح.
- التعامل مع الآخرين بمودة وثقة.
- الإستقرار الانفعالي.
- التعلق بالأمل والتخطيط للمستقبل.
- مواجهة المشكلات بمرونة والعمل على حلها.
- توظيف الإرادة أمام المواقف الصعبة.
- المشاركة في الخدمات الاجتماعية بفاعلية. (صبحي، 2003، ص 74)

(التفاؤل المتعلم) بأنه يمكننا اختصار LEARNED OPTIMISM أما سليغمان فيشير في كتابه خصائص الشخصية المتفائلة في قلة إصابتها بالأمراض المعدية وسلوكها لعادات صحية جيدة مقارنة بالشخصية المتشائمة، كما أن سعادة المتفائلين تدوم أطول من سعادة المتشائمين إضافة إلى أن أنظمة المناعة النفسية عند الأفراد المتفائلين تكون في أحسن صورها. (الفرحاتي، 2009، ص 18)

وفي هذا الإطار قام الباحثون في جامعة بيتسبورج بتجربة حول معدلات الوفاة والظروف الصحية المزمنة لما يفوق 100 ألف امرأة من المشاركات في مبادرة الصحة للنساء أعمارهن تصل إلى خمسين سنة فما فوق. في النهاية بينت نتائج هذه

التجربة أن النساء المتفائلات أقل احتمالا للوفاة بأي سبب من الأسباب بنسبة 14٪ مقارنة بالمتشائمات وأقل احتمالا للوفاة بمرض القلب بعد ثمان سنوات من المتابعة بنسبة 30٪ مقارنة بالمتشائمات، كما أن المتفائلات أقل احتمالا للإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكري والإقبال على التدخين. (www.kaheel7.com) (عبد الدائم الكحيل، ص 92)

ويعرف بادويلان (2009) التفاؤل على أنه توقع النجاح والفوز في المستقبل القريب والاستبشار في المستقبل البعيد، ولا يكون ذلك إلا بالاعتماد على الله عز وجل والثقة فيه. (بادويلان، 2009، ص 230) ويتفق أستاذ الإعجاز العلمي الشيخ راتب النابلسي مع هذا التعريف فيقول: "إن التفاؤل هو حسن الظن بالله والتفاؤل توقع الخير، والتفاؤل أيضا ألا تسمح للمصائب أن تأخذك إلى اليأس، والتفاؤل أن تكون محصنا من أن يأخذك اليأس إلى مكان بعيد". (النابلسي، 2008)

يتبين من خلال هذين التعريفين أن خاصية حسن الظن بالله تعالى والتوكل عليه والرضا بقضائه وقدره من بين خصائص الشخصية المتفائلة، فهذا هو الأمر الذي يدفع الفرد إلى تقبل المشاكل والصعوبات بإيجابية وبذل الجهد محاولة لحلها.

وفي هذا الإطار كشفت دراسة كل من عبد الخالق (2000) ويوسف محيسن (2012) عن وجود علاقة إيجابية بين التفاؤل والتدين.

وفي النهاية تدفعنا هذه الخصائص إلى القول بأن الشخصية المتفائلة تفاؤلا واقعيًا هي شخصية متمتعة بدرجة كافية من الصحة النفسية.

(5) فوائد التفاؤل:

بما أن التفاؤل يعبر عن نظرة الفرد وتوقعاته الإيجابية للحاضر والمستقبل فإن آثاره سوف تنعكس إيجابًا على صحته الجسدية والنفسية.

فحسب ما جاء في الشريعة الإسلامية يعتبر التفاؤل انعكاسًا لحسن الظن بالله تعالى واقتداء برسوله الكريم الذي حث على التفاؤل في عدة أحاديث نذكر من بينها قوله ﷺ: [وأنا مبشرهم إذا ينسوا] قوله أيضًا: [سددوا وقاربوا وابشروا]. وهذا ما جعل من التفاؤل ضرورة لا يمكن الاستغناء عنها لضمان الاستمرارية والبقاء، فهو يزيد من قوة الإنسان على الانطلاق والإقبال على الحياة ويرفع من إحساسه بالحب، ولهذا يعتبر بمثابة العامل الأساسي لنجاح مشاريع الفرد ومستقبله سواء كانت فردية أو جماعية. (القيصر، 2010، ص 27)

ويتفق عبد القدوس السامرائي مع وجهة النظر السابقة، حيث يشير إلى أن التفاؤل أحد العوامل التي تساعد على بعث الطمأنينة في النفس وكذلك روح التجدد والقبالية للسعادة إذ أنه يساعد على الاستقرار الفكري ويخلق في شخصية الفرد الرغبة والدافعية للاجتهاد والإقبال على عمل الدنيا والآخرة ويجعله ينظر إلى الحياة بإيجابية ومن ثم يمكن اعتبار التفاؤل عاملاً أساسياً في تحقيق نجاح الفرد. (السامرائي، 2011، ص 21) إن تفاؤل الفرد يعبر عن إيمانه بالله تعالى واقتدائه بإستراتيجية محمد ﷺ في التعامل مع المواقف الحياتية المختلفة، كما أنه يعتبر أحد العوامل التي تحفز الفرد على بذل جهده واستغلال طاقاته لتحقيق أهدافه وطموحاته، وبالتالي تحقيق رضاه وسعادته وشعوره بالراحة والاستقرار النفسي، وهذا سيجنبه الوقوع في المشكلات والاضطرابات النفسية.

وبما أن الدراسات أثبتت بأن حالة الفرد الجسمية تتأثر بحالته النفسية فيمكننا أن نعتبر أن التفاؤل من بين العوامل المحافظة على صحة الفرد الجسمية أيضًا.

أيضا تتأكد وجهة نظر الباحثة بدراسة عبد الخالق (1998) التي تم إجراؤها على 147 طالب وطالبة من جامعة الكويت وبينت نتائجها أن التفاؤل يرتبط إيجابًا بالصحة الجسمية وسلبًا بالأعراض والشكاوي الجسمية وكذلك دراسة

الدوايبي(2012) التي تم إجراؤها على 100 طالب من خريجي جامعة هارفارد وبينت أن الأفراد المتشائمين أسوأ من الناحية الصحية عند مقارنتهم بغيرهم من الأفراد المتفائلين وهذا بعد 20 إلى 30 سنة إضافة إلى أنهم أطول أعماراً من غيرهم.

ويرى بعض الباحثين أن التفاؤل يعتبر أسلوباً وجودياً قوياً في التعامل مع أحداث الحياة اليومية، فهو يؤثر على إدراك الفرد واستجاباته كما أنه يساعده على تحديد أهدافه وتحقيق ذاته والرضا عن حياته، ويتجسد هذا الرضا في تقبل الفرد لذاته وللآخرين من حوله وفي التفاؤل بالمستقبل. (عبد العظيم، 2006، ص 177)

وبذلك يمكن القول بأن النظرة المتفائلة تساعد الفرد على المحافظة على العلاقات التي تربطه بباقي أفراد المجتمع سواء كانت هذه العلاقات ظاهرية أو معنوية. وكذلك تقلل من حجم المشكلات الحياتية حيث أنها تمكنه من التواءم مع المشاكل والمواقف السلبية في الحياة ومحاولة حلها بطرق مناسبة، وهذا ما يحقق التعايش السليبي بين أفراد المجتمع. (اللازي، 1992، ص 32)

أيضا يتميز الشخص المتفائل بالرضا عن نفسه وبتقبل ذاته و الآخرين و سلوكه لسلوكيات سوية تدل على قدرته على التوافق مع نفسه ومع المجتمع المحيط به، حيث نجده يميل إلى التكيف والتعايش مع مشكلاته التي لا يمكن حلها ويبذل جهده لتجاوز الأزمات والضغوطات التي تقبل الحل، كما أنه يتميز بالرؤية الإيجابية للأشياء والتفسير الإيجابي للأحداث و المواقف وكذلك يتوقع حدوث أشياء جيدة في المستقبل، هذا كله يدل على أن التفاؤل يعتبر أحد العوامل المساهمة في بلوغ الفرد مستوى الصحة النفسية.

إضافة إلى ما سبق تؤكد الدراسات والأبحاث بأن التفاؤل يعتبر ضرورة اقتصادية مثلما هو ضرورة نفسية واجتماعية، حيث أن الأفراد المتفائلين أكثر قدرة على تحقيق التواءم والتكيف النفسي والانسجام الاجتماعي في أماكن ممارسة العمل، وهو ما يؤدي إلى زيادة دافعيتهم للإنجاز وبالتالي رفع مستوى الإنتاج. وفي هذا بينت دراسة نعيمة غزال(2008) وجود علاقة دالة إحصائياً بين التفاؤل والدافعية للإنجاز. بناء على ما سبق يمكننا القول بأن التفاؤل يلعب دوراً بعيد المدى في حياتنا، حيث أنه يقود إلى تكوين مفاهيم دينية عظيمة عند الفرد كحسن ظنه بالله تعالى والتوكل عليه، إضافة إلى أنه أحد العوامل التي تساعد في تكوين أفكاره وتحديد انفعالاته وكذلك توجيه سلوكياته وتحديد نمط علاقاته مع غيره من أفراد المجتمع. يتعدى ذلك ليؤثر على مدى قدرته على تحقيق الإنجاز ورفع الإنتاج، وبذلك يمكننا اعتبار التفاؤل أحد المتغيرات المؤثرة على مستوى الصحة النفسية والاجتماعية عند الفرد.

(6) أنواع التفاؤل:

حتى يكون متغير التفاؤل الذي نحن بصدد دراسته في بحثنا هذا محددا بدقة لا بدّ من التعرض لبعض أنواع التفاؤل التي وردت في الأبحاث والدراسات المتعلقة بهذا المجال وفيما يلي أهم هذه الأنواع.

التفاؤل غير الواقعي:

(1988) بأن التفاؤل غير الواقعي هو شعور الفرد بالقدرة TAYLOR et BROWN يشير تايلر و براون

على التفاؤل إزاء الأحداث دون مبررات منطقية أو وقائع أو مظاهر تؤدي إلى هذا الشعور مما قد يتسبب أحيانا في حدوث نتائج غير متوقعة تجعل الفرد يقع في حالة إحباط شديدة تعرضه للمخاطر والإصابة بالأمراض. وفي هذا الإطار بينت دراسة تايلر (1992) بأن التفاؤل غير الواقعي يحدث عند زيادة توقع الفرد للأحداث الإيجابية وانخفاض تقديراته وتوقعاته الذاتية باحتمالية تعرضه لأحداث سيئة، أيضا أكدت الدراسة أن توقعات الفرد غير الواقعية إزاء أحداث المستقبل قد تدفع به إلى ممارسة سلوكيات صحية غير سليمة. (الأنصاري، 1998، ص 23)

رغم أن التفاؤل يعتبر من بين متغيرات الشخصية الإيجابية التي يعتبر وجودها عند الفرد من الأمور الأساسية إلا أنه يجب أن يكون واقعياً متناسبا مع قدرات الفرد وإمكانياته وكذلك مع الأحداث والمواقف التي يتعرض لها في بيئته الخارجية، و يتميز بوجود احتمالية التعرض لبعض المواقف السيئة، فمن الضروري إذن أن لا يتجاهل الفرد إمكانية وجود بعض

الحواجز والعوائق التي تقف في طريق إشباعه لحاجاته وتحقيقه لطموحاته حتى لا يقع في حالة الإحباط التي تجعله بعيدا عن الصحة النفسية.

* التفاوض الدفاعي:

" (1986) بأن مفهوم التفاوض الدفاعي تولد من مفهوم NOREM et CONTOR يؤكد نورم وكونتر التفاوض غير الواقعي و أنه يعتبر إستراتيجية توافقية في المواقف التحصيلية، حيث أن النظرة التفاوضية تساعد الأفراد على التركيز على التوقعات الأدائية الإيجابية مع تجنب التفكير في النتائج السيئة تجنباً للقلق، فهناك من الباحثين من ينظر إلى التفاوض غير الواقعي باعتباره أحد الميكانيزمات الدفاعية التي يستخدمها الأنا لخفض القلق و هناك من يفسره بوصفه نزعة الأفراد الأنانية التي تؤثر في معتقداتهم اتجاه التقليل من احتمالات وقوعهم في الخطر علما بأنهم يعتقدون بأن تلك الأحداث قد تقع للآخرين دونهم. (بوقفة، 2006، ص 83)

إذن التفاوض الدفاعي يعتبر أحد الميكانيزمات الدفاعية التي يستخدمها الفرد لتجنب القلق الناتج عن التفكير في احتمال تعرضه لبعض المواقف والأحداث السلبية السيئة التي لا تتوافق مع أهدافه والتي قد توقعه في الخطر.

* التفاوض الاستعدادي:

يطلق على هذا النوع من التفاوض أيضا التفاوض الوظيفي أو الإستراتيجي وكذلك التفاوضية الفعالة، وقد تم استنباطه من نموذج التنظيم الذاتي للسلوك الذي يقوم على فكرة توجيه سلوكيات الأفراد نحو أهداف مسطرة.

ويرى شاير وكارفر (1985) بأن الأفراد ذوي التفاوض الإستعدادي يميلون إلى تبني توقعات إيجابية حول حياتهم المستقبلية ويأملون كثيرا في تحقيق النتائج المرجوة، فاعتبارهم بأن الآمال قابلة للتحقيق يجعلهم يثابرون من أجل الوصول إليها، أما الأشخاص الذين يعتقدون بأنه من الصعب عليهم الوصول إلى النتائج المرغوبة لديهم لا يواصلون بذل الجهد سعيا لتحقيقها وهذا يدفعهم إلى التخلي عنها. (زعابطة، 2011، ص 36) إذن هذا النوع من التفاوض يرتبط بمجموعة الأفكار التي يكونها الفرد عن مدى قدرته على تحقيق أهدافه، فإذا كان يميل إلى الاعتقاد بأن أهدافه وطموحاته قابلة للتحقيق فإنه سوف يبذل الجهد لتحقيقها أما إذا اعتقد بأن هناك مجموعة من الحواجز التي تقف في طريق تحقيقه ما يريد فإنه سوف يلجأ إلى التخلي والابتعاد عنها.

(7) مبادئ تعلم التفاوض:

لقد أشرنا سابقا بأن التفاوض يتأثر في جزء كبير منه بمجموعة من العوامل الاجتماعية التي يمكن اكتسابها من البيئة، أيضا أكد سليغمان في كتابه التفاوض المكتسب بأن التفاوض يمكن تعلمه.

إذن هناك مجموعة من المبادئ التي يتم من خلالها اكتساب التفاوض، ومن أبرزها تعميق الإيمان بالقضاء والقدر بمفهومه الصحيح وتربية النفس على التوكل على الله، والمقصود هنا اعتماد القلب على الله في تحقيق الرغبات والأهداف مع الأخذ بالأسباب المشروعة وبذل الجهد الذي يمكن من الوصول للأهداف المشروعة وكذلك تنمية الثقة بالنفس والاعتماد على الذات في القيام بالأعمال وتحمل المسؤولية عن نتائجها بغير تردد اليقين بالقدرة على التغيير إلى الأفضل في كل جوانب الحياة ومطالعة تجارب الناجحين في شتى الميادين إضافة إلى اليقين بأن الاستسلام لليأس لن يزيد صاحبه إلا مزيدا من الفشل والتعب والمرض وأن البديل هو السعي والجهد والتفاوض. (بادويلان، 2009، ص 28)

أيضا يعد إتباع الإستراتيجيات التي كان يستخدمها الرسول ﷺ لعبور الابتلاءات وتجاوز الصعوبات والشدائد من بين الأمور المساعدة على اكتساب التفاوض، حيث أنها تعتمد على تحديد الفرد لهدفه وفهم رسالته وتقييمه لبيئته الداخلية والخارجية أي الموجودة في ذاته وكذلك في بيئته، إضافة إلى تحديده للمواقف والأسباب التي تدفعه إلى التفكير التشاؤمي. (السامرائي، 2011، ص 197-198)

وبمجرد أن يتمكن الإنسان السوي من التعرف على الأسباب والمواقف المؤدية إلى تشاؤمه فإنه يقوم باتخاذ الإجراءات اللازمة لمواجهة هذه الأسباب وإزالة المواقف السلبية.

ويرى بعض الباحثين بأن النظام الغذائي الصحي يعتبر أحد العوامل المساعدة على تعلم التفاؤل، ويقصد بهذا عدم الإفراط في الأكل والشرب وتوفير كل الحاجات الضرورية للجسم وأيضاً القيام بالتمارين الرياضية الموسعة للصدر، إضافة إلى ممارسة تمارين الاسترخاء لمدة عشر دقائق في الهواء الطلق خاصة في حالة الشعور بالتعب والإرهاق.

إضافة إلى ما سبق ذكره تعتبر مراقبة تأثير الحالة النفسية على الحالة الصحية والعقلية والتمرن على توجيه الإرادة توجيهها حكيماً من بين العوامل المساعدة على رفع التفاؤل، والمقصود هنا تناسب الأهداف والرغبات مع الإمكانيات والقدرات والمواقف.

أما في علم الطاقة التفاؤلية فقد توصل العلماء إلى أن تكبيرات الصلاة (رفع اليدين حذو المنكبين) تؤثر على الشحنة الكهربائية في الجسم تأثيراً إيجابياً وهذا ما يساعد على تفاؤل الفرد. (القيصر، 2010، ص 28)

ويرى سليغمان بأن التفكير الإيجابي من بين العوامل المساعدة على اكتساب التفاؤل ويقصد به تكرار الجمل الإيجابية مع الذات مثل عبارات (في كل يوم وبكل طريقة أستطيع أن أشعر بالتحسن والتطور، أستطيع أن أواجه ذلك، إنني أصبح أكثر شجاعة، أزمة وتمر، كل شيء سيكون على ما يرام، أنا بخير)، وهنا يؤدي تعلم التحدث مع الذات إلى إحلال الشعور بالتفاؤل والكفاءة محل الشعور بالتشاؤم والعجز. (الفرحاتي، 2009، ص 170)

أيضاً قدم سليغمان وفريقه بجامعة بنسلفانيا برنامجاً علاجياً للأطفال الذين تظهر عليهم بعض أعراض الاكتئاب أو الذين تربوا في بيئة أسرية مليئة بالمشاكل بهدف تعليمهم أساليب مواجهة المواقف الصعبة بتفاؤل.

وبعد إنهاء البرنامج لوحظ أن بعض الأطفال الذين كانوا يعانون من الاكتئاب بدرجة شديدة قلت لديهم هذه الأعراض بنسبة 35% وبعد عامين لم تظهر أعراض الاكتئاب عند أي طفل منهم. فإضافة إلى أن هذا البرنامج أوقف الاكتئاب عند هؤلاء الأطفال قد جعلهم أكثر تفاؤلاً من أقرانهم الذين لم يشاركوا في البرنامج.

وهناك أربع أساليب تزيد من التفكير التفاؤلي حسب هذا البرنامج هي:

* اصطيداد الأفكار: تعلم تحديد الأفكار المحبطة للذات التي تدور تلقائياً في ذهن الفرد عند شعوره بالحزن أو التوتر أو الاكتئاب.

* تقييم الأفكار: من خلال تدقيق الفرد في الأفكار السلبية يمكنه اكتساب القدرة على التقاط الافتراضات والآراء غير الدقيقة التي تم الاعتماد عليها.

* التفسير الدقيق: استبدال الافتراضات السلبية غير الدقيقة بأخرى إيجابية وأكثر واقعية.

* علاج التشوهات المعرفية: التركيز على حل المشكلة الحالية بدلاً من عرقلة النفس بأفكار حول كل الأمور التي قد لا تسير على ما يرام. (ماكدونالد، 2015، ص 25-26)

وبما أن دراسة كل من أحمد عبد الخالق (2002) وعون عوض يوسف محيسن (2012) أثبتت وجود علاقة موجبة بين التفاؤل والتدين فإن الباحثة تؤكد فيما يتعلق بهذا الموضوع على ضرورة عودة الأفراد إلى التمسك بالمبادئ والقيم الدينية وممارسة الواجبات الإسلامية على أكمل وجه، إضافة إلى اطلاعهم على مواقف الأنبياء والمرسلين وسياساتهم في تجاوز الضغوط والصعوبات، وهذا من خلال العودة إلى قراءة السيرة النبوية وكذلك القصص الدينية، فهذا كله يساعد على تحويل تفكيرهم ووجهة نظرهم المتشائمة إلى متفائلة.

فالتفاؤل يولد سكينه النفس والرضا بقضائه وقدره لأنه اتصال القلب بالله تعالى، فالصلاة تفاؤل والذكر تفاؤل لأنه يربط الفاني بالحي الباقي ولأنه يمنح المرء قدرات واستعدادات وطاقات نفسية لا يملكها أولئك المحبوسون في قفص المادة، وحسن الظن بالله تعالى هو قمة التفاؤل. (الفرحاتي، 2009، ص 169)

خلاصة:

يعد التفاؤل من بين أهم مفاهيم علم النفس الإيجابي الذي يسعى إلى اكتشاف مصادر القوة عند الفرد واستغلالها للارتقاء بحياته وتحقيق رفاهيته وسعادته وبلوغه مستوى الصحة النفسية، لذلك فقد نال اهتماما مكثفا في العقدين الأخيرين من قبل علماء النفس.

ورغم أن مفهوم التفاؤل لا يزال يلقي جدلا كبيرا بين الباحثين فيما يتعلق بتعريفه إلا أننا نجد أن الشريعة الإسلامية قد سبقتهم بكثير في الإشارة إليه وحث الأفراد على الاتصاف به وكذا في إبراز أهميته في حياتهم. أيضا أكدت دراسات الكثير من الباحثين بأن التفاؤل يشير إلى نظرة الفرد الجيدة لحاضره وتفسيره لأحداث ووقائع الحياة بطريقة مناسبة ومنه تصوراته الإيجابية للمستقبل وأنه يرجع إلى عوامل بيولوجية وراثية كما أنه يتأثر في جزء كبير منه بعوامل بيئية اجتماعية، الأمر الذي يدل على إمكانية تعلمه.

المراجع:

2. الأنصاري محمد بدر (1998)، التفاؤل والتشاؤم (المفهوم، القياس والمتعلقات)، دون طبعة، جامعة الكويت.
3. الخصري محمد بن عبد العزيز (دون سنة)، خطر التطير والتشاؤم، دون طبعة، دار الوطن، الرياض.
4. السامرائي عبد القدوس بن أسامة (2011)، إستراتيجية التفاؤل سبيلك إلى النجاح (دراسة في ضوء القرآن والسنة النبوية)، الطبعة الأولى، دائرة الشؤون الإسلامية و العمل الخيري، دبي.
5. القيصير عبد الكريم بن عبد العزيز (2010)، متفائلون، دون طبعة، دار وجوه.
6. اللاري مجتبى (1992)، دراسة في المشاكل النفسية والأخلاقية، الطبعة الأولى، دار الصفوة، بيروت.
7. بادويان أحمد بن سالم (2009)، أقتل اليأس وانطلق نحو الحياة، الطبعة الثانية، دار الحضارة، الرياض.
8. بوقفة (2006)، العلاقة بين أنماط التفكير والتفاؤل والتشاؤم، رسالة ماجستير في علم النفس المعرفي، جامعة الحاج لخضر (باتنة).
9. حجازي مصطفى (2000)، علم النفس والعولة، الطبعة الأولى، شركة المطبوعات للنشر، بيروت.
10. زعابطة سيرين هاجر (2011)، علاقة التفاؤل غير الواقعي بسلوك السياقة الصحي لدى السائقين، رسالة ماجستير في علم نفس الصحة، جامعة الحاج لخضر (باتنة).
11. سليغمان مارتن، ترجمة سيد محمود الفرحاتي، (2009)، تفاؤل الأطفال، دون طبعة، المكتبة العصرية القاهرة.
12. صبحي سيد (2003)، الإنسان وصحته النفسية، دون طبعة، الدار المصرية اللبنانية.
13. عاطف الزين سميح (1991)، علم النفس (معرفة النفس الإنسانية في الكتاب والسنة)، الطبعة الأولى، دار الكتاب اللبناني، بيروت.
14. عبد العظيم طه وعبد العظيم سلامة (2006)، إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، الطبعة الأولى دار الفكر العربي، عمان.
15. ماكودنالد لوسي (2015)، تستطيع أن تكون متفائلا، الطبعة الأولى، مكتبة جرير، الرياض.
16. -MiKA KIVIMÄK a al (2005), Optimism and pessimism as predictors of change in health after death or anster of sever illness in family health psychology, vol 24.
17. TERRY BARBER (2010), Optimism...pessimism and the student learning experience, LANACASTER university.