

المحاضرة الرابعة: التفاؤل

تمهيد :

يعتبر التفاؤل والتفكير الإيجابي من المفاهيم الأساسية التي ناقشها علم النفس الإيجابي، حيث يضع هذين المفهومين في صلب اهتمامه معتبرا أنهما ليسا فقط نتائج لحياة جيدة ، بل أيضا عوامل أساسية في تحقيقها ، إذ يشكلان أدوات فعالة لدعم الصحة النفسية وبناء حياة مليئة بالمعنى والإشباع ، فالتفاؤل ليس مجرد أمل في غد أفضل بل هو اعتقاد إيجابي عميق بقدرة الفرد على تجاوز الأزمات وتحويلها إلى فرص ، أما التفكير الإيجابي فيعبر عن طريقة التعامل مع الأحداث اليومية برؤية بناءة تسهم في تعزيز القدرة على مواجهة التحديات بثقة وفعالية. وعلى الرغم من أن كلا المفهومين يبدوان متشابهين، إلا أنهما يختلفان في بعض الجوانب ، فالتفكير الإيجابي يتعلق بكيفية رؤية الأشياء والجوانب الإيجابية في الحياة بشكل عام وهو غالبًا موجه نحو الحاضر ، أما التفاؤل فيرتبط بتوقع نتائج إيجابية في المستقبل ويشمل اعتقادًا أن الأمور ستكون أفضل في المستقبل على الرغم من أي صعوبات حالية.

ومن خلال هذه المحاضرة سنتناول علاقة التفاؤل والتفكير الإيجابي بعلم النفس الإيجابي، موضحين جذورهما وأثرهما في تحسين جودة الحياة والصحة النفسية والجسدية كما سنناقش مكوناتهما والعوامل التي تسهم في تطويرهما.

1- تعريف التفاؤل Optimisme :

التفاؤل ليس مجرد شعور أو نزعة إيجابية، بل يعد استراتيجية ذهنية فعالة تدعم المرونة النفسية وترتبط بالقدرة على مواجهة التحديات وتحقيق أهداف الحياة ، إذ يقلل من تأثير التوتر ويعزز من صحة القلب والجهاز المناعي ويعرف التفاؤل على أنه الميل لرؤية المستقبل بإيجابية والاعتقاد بأن النتائج الجيدة أكثر احتمالاً من السيئة حتى في الظروف الصعبة ، ومن الواجب التأكيد هنا أن التفاؤل والتشاؤم سمة واحدة لكنها ثنائية القطب Bipolar لها قطبان متقابلان ومتضادان ، ومعنى ذلك أن الفرد له درجة واحدة تقع بين التفاؤل المتطرف والتشاؤم الشديد (عبد الخالق، 1994، ص.75). ووفقا لعلم النفس الإيجابي، يعتبر التفاؤل من أهم العوامل التي تعزز الصحة النفسية والجسدية ، وفيما يأتي بعض أشهر التعريفات :

تعريف كارفر وشاير: "التفاؤل هو ميل الفرد للاعتقاد بأن النتائج الإيجابية سوف تحدث في المستقبل، مع توقعات بنهاية سعيدة بغض النظر عن العقبات الحالية" (Carver & Scheier, 2010). فالتفاؤليون وفق هذا التعريف هم الأشخاص الذين يتوقعون أن يعيشوا تجارب إيجابية في المستقبل ، أما المتشاؤمون فهم أولئك الذين يتوقعون أن يعيشوا تجارب سلبية (Carver et Scheier, 2001,p.31) ، حيث ينظر إلى التفاؤل هنا على أنه متغير معرفي يتمثل في الثقة العامة بتحقيق نتائج إيجابية، مبنية على تقدير عقلائي لاحتمالات نجاح الفرد والثقة في كفاءته الذاتية.

تعريف سيلجمان (Seligman, 1998) "التفاؤل ليس مجرد توقع إيجابي بل أسلوب تفسير للأحداث ، إذ يفسر المتفائل الأحداث السيئة على أنها عابرة ومحدودة التأثير وقابلة للتحكم". ويبرز هذا التعريف العلاقة بين التفاؤل والطريقة التي يفسرها الفرد الأحداث في حياته ، فالتفاؤل هنا ليس مجرد شعور إيجابي بل أسلوب معرفي يحدد كيفية تعامل الأفراد مع المواقف والأزمات ، حيث أن النظرة إلى الأحداث السلبية على أنها مؤقتة ومحدودة التأثير تمنح الأفراد شعورًا بالسيطرة على حياتهم مما يعزز القدرة على التكيف والمرونة النفسية. وهذا التعريف يدعم فكرة أن التفاؤل يمكن تعلمه كمهارة معرفية مما يجعله محورًا أساسيًا في تدخلات علم النفس الإيجابي.

تعريف بترسون: "التفاؤل هو اعتقاد عام بأن الأمور ستسير بشكل جيد مدفوع بنمط تفكير إيجابي يركز على الفرص بدلاً من التحديات" (Peterson, 2000, p. 47) ، ويضيف هذا التعريف بعداً إدراكياً أكبر للتفاؤل فهو يربط التفاؤل بنمط تفكير إيجابي يُركز على الفرص بدلاً من المخاطر. مما يجعله وسيلة لدفع الأفراد إلى استكشاف الإمكانيات وحل المشكلات بدلاً من التراجع أمام الصعوبات.

تعريف الجمعية الأمريكية للطب النفسي: "التفاؤل هو نظرة نفسية تركز على النتائج الإيجابية للأحداث أو الظروف حتى عند مواجهة التحديات (APA, 2020)". ويقدم هذا التعريف رؤية شاملة للتفاؤل تركز على النتائج الإيجابية حتى في مواجهة التحديات ، كما يدمج بين الإدراك الإيجابي والمرونة العاطفية، مما يشير إلى أن التفاؤل ليس غياباً للمشاعر السلبية بل القدرة على الحفاظ على الإيجابية بالرغم من الظروف الصعبة.

2- النظريات المفسرة للتفاؤل:

ظهرت العديد من النظريات المفسرة لمفهوم التفاؤل ، كل منها يسلط الضوء على جانب معين من العوامل النفسية والمعرفية التي تؤثر عليه ، ومن خلال هذا العنصر سنحاول استعراض هذه النظريات:

2-1- نظرية النزعة إلى التفاؤل Dispositional Optimism theory :

تعتبر هذه النظرية التي طورها كارفر وشاير أحد المداخل الأساسية لفهم التفاؤل ، فهي تركز على توقعات الأفراد بشأن مواقف معينة وتأثير هذه التوقعات على سلوكهم ، وبالتحديد عندما يؤمنون بأن الأهداف التي وضعوها لأنفسهم قابلة للتحقيق ، فإنهم يستمرون في بذل الجهود اللازمة لتحقيق تلك الأهداف حتى في مواجهة المواقف الصعبة حيث يطلق شاير وكارفر على هذه الحالة تسمية " التأثير الإيجابي " ، والذي يتميز بمشاعر الفخر والامتنان والارتياح وعندما تبدو الأهداف بعيدة المنال وغير قابلة للتحقيق، يميل الأفراد إلى تقليل جهودهم أو التراجع عن متابعة أهدافهم تسمى هذه الحالة "التأثير السلبي" ، وتتسم بمشاعر الخجل والغضب والاستياء.

وترتبط البدايات الأولى لهذه النظرية بالبحث حول تأثير التوقعات في مواقف معينة ، ثم انتقل الباحثان إلى دراسة التأثيرات المرتبطة بتوقعات الأفراد العامة ، وهو ما أدى بهما إلى صياغة مفهوم " النزعة إلى التفاؤل "

والذي يعبر عن التوقعات العامة الإيجابية تجاه المستقبل ، حيث يعتبر شاير وكارفر (1985,1992) أن هذه النزعة التي تعتمد على التوقعات العامة للأفراد هي سمة شخصية مستقرة نسبياً تؤثر على كيفية تنظيم الأفراد لسلوكياتهم في مواجهة الصعوبات أو الضغوط فتوقعات الأفراد تفصل بين نوعين رئيسيين من السلوكيات: الاستمرار في بذل الجهود لتحقيق الأهداف أو التراجع أو التخلي عن الأهداف. فالمتفائلون يواجهون المشكلات ويتصدون لها ولا يتجاهلون التحديات بل يتقبلون الواقع ويبحثون عن حلول لتحسين أوضاعهم ، ونتيجة لذلك يتمكنون من إدارة المواقف الصعبة بشكل أكثر كفاءة مما يقلل من تأثيرها الجسدي والعاطفي مقارنة بالمتشائمين.

2-2- نظرية الفعالية الذاتية :

طور ألبرت باندورا (1977) A Bandura نظريته في التعلم الاجتماعي التي تركز على كيفية تعلم الأفراد من خلال مراقبة الآخرين، والتفاعل معهم ، وتكوين معتقدات حول فعاليتهم الذاتية (Self-Efficacy) وهذا المفهوم يعتبر أحد المحاور الأساسية في هذه النظرية ، حيث يعبر عن إيمان الفرد بقدرته على تحقيق الأهداف وتجاوز العقبات. وهو بذلك يرتبط بمفهوم التفاؤل من خلال تعزيز الثقة في القدرة على النجاح مما يدفع الأفراد لتبني مواقف إيجابية تجاه المستقبل ، فوفقاً لباندورا يميل الأفراد الذين يتمتعون بفعالية ذاتية مرتفعة إلى التفاؤل بشأن قدراتهم في التغلب على التحديات ، كما يرى أن التفاؤل ينبع من الثقة المدعومة بالتجارب الناجحة السابقة والقدرة على التعلم من الآخرين. ويشير باندورا (1986) إلى أن التفاؤل لا يعني فقط توقع نتائج إيجابية، بل هو محفز للقيام بسلوكيات تعزز من احتمالية تحقيق تلك النتائج ، وهذا ما يعكس حسبه دور الفعالية الذاتية في دفع الأفراد لتبني أنماط سلوك إيجابية مرتبطة بالتحفيز والتفاؤل وهو الأمر الذي يجعلهم أقل عرضة للقلق والاكتئاب.

2-3- نظرية الشخصية والتفاؤل :

تعتبر نظرية كريستوفر بترسون حول التفاؤل باعتبارها امتداداً للنظريات المعرفية ، حيث ركز على مفهوم التفاؤل المعرفي "Cognitive Optimism" الذي لا يمثل مجرد اعتقاد بأن الأشياء ستتحسن ، بل هو أسلوب فكري يمكن أن يؤثر على الحياة بشكل عام. ففي دراسته سنة 2000 نظر للتفاؤل بشكل أوسع ليشمل الأنماط الشخصية التي تساهم في التفكير التفاؤلي ، واعتبره جزءاً من الشخصيات الإيجابية التي تتوجه نحو النتائج الإيجابية للمستقبل وتعتمد على نمط تفكير يركز على الفرص بدلاً من التحديات. ويرى بترسون أن الأشخاص المتفائلين ينظرون للفشل والتحديات على أنها مؤقتة وغير دائمة، كما أنهم يربطون النجاحات بالأسباب الداخلية (مثل الجهد الشخصي) كما يعتبر بترسون بأن التفاؤل لا يرتبط فقط بالظروف الحالية ، بل هو يقين بأن المستقبل سيكون أفضل وهو ما يعزز من الصمود أمام الأزمات والمشاكل الحياتية.

2-4- نظرية أسلوب التفسير التفاؤلي Optimistic Explanatory Style :

اقترح سليجمان عام 1999 مفهوم التفاؤل ضمن المكونات المرتبطة بالفرد ذاته فيما يسمى " أسلوب التفسير " والذي يمكن توضيحه من خلال تحليل الفرد السببي للأحداث الايجابية والسلبية التي يحياها (النجاح، الفشل) فالتوقعات (Expectations) ليست العامل الأساسي وفق هذه النظرية بل تحليل الأسباب للمواقف السابقة ولذلك فإن التغيير ليس مرتبطا بالتوقعات المستقبلية كما هو الحال في نظرية كارفر وشاير بل بالخبرات الماضية إذ يكتسب الفرد فكرة عدم جدوى العلاقة بين المجهود المبذول لتحقيق الهدف وبين النتيجة التي يسعى إليها حين يفشل في موقف ما. لذلك فمن بين المفاهيم الأكثر تأثيراً حسب سليجمان مفهوم "التفاؤل المتعلم" Learned Optimism حيث يمكن للأفراد تعلم التفاؤل من خلال تغيير طريقة تفسيرهم للأحداث السلبية. فمفهوم الأسلوب التفسيري المستوحى من نظرية الاستسلام المتعلم learned helplessness (تصور الاستقلالية بين السلوكيات والنتائج، مما يؤدي إلى التوقع بعدم القدرة على التحكم، وهو ما يمكن أن يمتد إلى ما بعد الوضع الذي أدى إلى تعلم هذا السلوك ، لكن مع مرور الوقت، تطورت الأبحاث حول الأسلوب التفسيري ليلتعد التركيز عن مشاكل العجز المتعلم ، ليشمل الآن القضايا المتعلقة بتوجه الشخص نحو التفاؤل أو التشاؤم ومع ظهور مفهوم الأسلوب التفسيري بدأ بعض المؤلفين مثل سليجمان وبوشانان (1991) Seligman & Buchanan وبيترسون (1995) Peterson وسليجمان (2008) Seligman في استخدام مصطلحي الرؤية التفاؤلية أو التشاؤمية للإشارة إلى أنماط تفسيرية معينة ، أي كيفية إدراك الأشخاص للأحداث السلبية وتأثير تلك الإدراكات على رفاههم النفسي وقدرتهم على التعامل مع المصاعب ، ويتضمن أسلوب التفسير التفاؤلي ثلاثة مكونات أساسية:

- ❖ السببية: الأشخاص المتفائلون يميلون إلى إلقاء اللوم على العوامل الخارجية عندما تحدث الأمور السيئة بينما يرى المتشائمون أن المشكلة تنبع من ذواتهم أو من خصائصهم الشخصية.
- ❖ الشمولية: المتفائلون يرون أن المشاكل تؤثر في جوانب معينة فقط من حياتهم بينما يعتقد المتشائمون أن هذه المشاكل تؤثر على جميع جوانب حياتهم.
- ❖ الديمومة: الأشخاص المتفائلون يعتقدون أن الأحداث السلبية هي أمور مؤقتة، وأن الوضع سيتحسن بمرور الوقت ، وبالمقابل يعتقد المتشائمون أن المشاكل دائمة ولن تتغير.



شكل رقم 04: نموذج أسلوب التفسير التفاؤلي

3- تأثير التفاؤل على الصحة النفسية والجسدية :

التفاؤل لا يعبر فقط عن حالة ذهنية إيجابية بل له تأثيرات عميقة على الصحة النفسية والجسدية أيضًا فقد أظهرت الدراسات أن للتفاؤل تأثيرات إيجابية كبيرة على الصحة العامة والقدرة على التعامل مع الضغوطات وفيما يأتي بعض التأثيرات الرئيسية للتفاؤل على الصحة :

- ✓ تحسين الصحة النفسية: يرتبط التفاؤل مع انخفاض مستويات القلق والاكتئاب وزيادة مستويات السعادة والرضا عن الحياة (Scheier & Carver, 1993).
- ✓ تعزيز جهاز المناعة: أظهرت الدراسات أن التفاؤل يمكن أن يعزز جهاز المناعة ويزيد من فرص الشفاء بعد الأمراض أو العمليات الجراحية (Scheier, Matthews & Carver; 2001).
- ✓ التعافي من الأمراض: أن الأشخاص المتفائلون يتمتعون بقدرة أعلى على التعافي في حالة الإصابة بأمراض القلب مقارنة بالذين لديهم نظرة سلبية (Tindle & al., 2009).
- ✓ تحسين صحة القلب والأوعية الدموية : أظهرت الدراسات أن التفاؤل مرتبط بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدماغية ، فالمتفائلون لديهم معدل ضغط دم أقل ومستوى منخفض من الكوليسترول الضار مما يقلل من خطر الإصابة بالأمراض القلبية (Boehm & Kubzansky, 2012).
- ✓ زيادة متوسط العمر: أظهرت دراسة دانر وزملاؤه (Danner & al. ;2001) أن الأشخاص المتفائلين قد يعيشون حياة أطول (زيادة متوسط العمر بحوالي 11-15%) مع تحسن الصحة العامة والقدرة على التعامل مع الأمراض المزمنة.
- ✓ تعزيز النشاط البدني: أكدت الدراسات أن التفاؤل يرتبط بتحفيز أكبر على القيام بالنشاط البدني فالأشخاص المتفائلون يميلون إلى ممارسة الرياضة بشكل أكثر انتظامًا مقارنة بالمتشائمين (Martin et al. ,2009).
- ✓ تقليل المخاطر المرتبطة بالعادات الصحية السلبية: الأشخاص المتفائلون كانوا أقل عرضة للإدمان على العادات السلبية مثل التدخين والإفراط في تناول الطعام (Kubzansky & al., 2001).
- ✓ تحسين نوعية النوم: وجدت دراسة اودونوفان وزملاؤه (O'Donovan & al. ,2012) أن الأشخاص المتفائلين يتمتعون بنوم أفضل مقارنة بالمتشائمين.
- ✓ الحد من تأثيرات الإجهاد على الجسم: أظهرت دراسة فريديريكسون وآخرون (Fredrickson & al., 2000) أن الأشخاص المتفائلون يمتلكون استجابة أفضل للإجهاد وأن لديهم مستويات أقل من الهرمونات الضارة مثل الكورتيزول بعد التعرض للضغوط.
- ✓ تحسين العلاقات الاجتماعية والدعم الاجتماعي: الأشخاص المتفائلون يميلون إلى التفاعل بشكل أكثر إيجابية مع الآخرين مما يعزز من شبكات الدعم الاجتماعي ويعزز من الصحة النفسية والجسدية (Cohen & al., 2003).

4- تعزيز التفاؤل؛

أظهرت الأبحاث أن هناك العديد من الأساليب التي يمكن أن تساعد الأفراد على التفاؤل ، نذكر من بينها :

- ❖ إعادة تنظيم الأفكار: يساعد تغيير وجهة النظر تجاه التحديات الحياتية على تعزيز التفاؤل (بدلاً من رؤية التحديات كتهديدات يمكن اعتبارها فرصاً للتعلم والنمو).
- ❖ التأكيد على الإنجازات الصغيرة: التركيز على النجاحات اليومية الصغيرة يمكن أن يعزز من الشعور بالتفاؤل ويساعد الأفراد على رؤية الجوانب الإيجابية في حياتهم.
- ❖ التدريب على الامتنان: الأشخاص الذين يعتادون على ممارسة الامتنان يظهرون تفاؤلاً أكبر في حياتهم (يساعدهم التركيز على الأشياء الجيدة في حياتهم على تطوير نظرة إيجابية للمستقبل .
- ❖ التصور الإيجابي: تمارين التصور التي تشمل تخيل مواقف ناجحة يمكن أن تعزز من التفاؤل تساهم في تحسين النظرة المستقبلية للأفراد.