

التفاؤل وأثره على الفرد والمجتمع

د. ابتسام محمد الضويلع - قسم علم النفس - كلية الآداب والتربية جامعة صبراتة

المقدمة:

يُعد التفاؤل من المواضيع التي أولى لها علماء النفس اهتمامًا بالغًا في مطلع القرن العشرين، إذ أن حياة الإنسان قوامها النظرة الإيجابية للمستقبل والبحث عن العيش في سلام؛ رغم ما يواجهه من صعاب وتحديات في يومياته، فالتفاؤل هو أحد العناصر الإيجابية في حياة الفرد، حيث يساهم بقوة في الحفاظ على التوازن النفسي والتقليل من حدة الضغوط النفسية، كما أنه سبب مباشر في سعادة الأفراد (1)، وتحقيق الراحة النفسية (2) ، ويلعب التفاؤل دورًا بعيد المدى في حياتنا النفسية وفي سلوكياتنا وفي علاقاتنا بغيرنا وفيما نقوم به من خطط للاضطلاع بها في المستقبل القريب والبعيد، بل ان جميع المناشط الإيجابية في حياتنا سواء كانت فكرًا أم عاطفةً أم عملاً، إنما ترتبط بشكل أو بآخر بما يعمل في جهازنا النفسي من تفاؤل، وما يدور في خلدنا من أفكار وما يشيع في قلوبنا من مشاعر، إنما يؤثر الى أبعد حد في إدراكنا للواقع الخارجي (3)

مشكلة الدراسة وتسائلاته :

الإحباط واليأس أخطر ما يهدد الانسان فهما يعنيان الموت البطيء ، وكما نعيش الواقع بكل تفاصيله في السراء والضراء يجب أن تكون أعيننا على المستقبل، فالظروف الصعبة هي التي تدفعنا لإخراج أفضل ما لدينا ، ففي أوقات الشدة يجب أن نحرص على أن لا يتسلل الإحباط واليأس والقنوط إلى نفوسنا ونفوس المحيطين بنا، وعلينا أن نستثمر أفضل ما في الواقع وننظر الى المستقبل حتى في أسوأ الظروف. والتفاؤل شعور مكتسب يمكن تنميته فهو يساهم في وصولنا إلى النجاح والتميز وتزداد الحاجة إليه في الظروف الصعبة سواء على المستوى الشخصي أو على مستوى المجتمع ، حيث تتغير بعض أنماط الحياة ويضطر الشخص للتخلي عن بعض مما اعتاد عليه في الظروف العادية، ويذكر بدر الأنصاري (4) أن دراسة سمة التفاؤل تستحوذ على اهتمام بالغ من قبل الباحثين نظرًا لارتباط هذه السمة بالصحة النفسية والجسمية للفرد ، حيث أكدت مختلف الدراسات ارتباط سمة التفاؤل بالسعادة والصحة والدافعية للإنجاز والنظرة الإيجابية للحياة، وقد تزايد الاهتمام بدراسة هذا المفهوم

بوصفه خلفية عامة تحيط بالحالة النفسية للفرد وتؤثر نسبياً في شخصيته ، ولها تأثير مباشر على تغيير حياة الانسان إلى الأفضل أو العكس.

ويلعب التفاؤل دوراً مهماً في حياتنا اليومية وفي علاقاتنا بغيرنا وعلى الرغم من أهمية التفاؤل في الحياة الإنسانية بشكل خاص فإن تاريخ الاهتمام به حديث نسبياً فقد تناولته عدد من الدراسات الشخصية وعلم النفس - ومن خلال اطلاع الباحثة - على الدراسات السابقة والأبحاث العلمية التي أُجريت في مجال الصحة النفسية وعلم النفس الايجابي وجدت الباحثة أن معظم الدراسات التي ركزت على التفاؤل هدفت إلى دراسته قرين بالتشاؤم، ولا يوجد إلا عدد محدود من الدراسات السابقة على - حد علم الباحثة - اهتمت بدراسة التفاؤل بشكل منفصل ومنفرد عن التشاؤم مثل دراسة (5) ، ومن خلال ما تقدم يتضح أهمية أن يتمتع الشخص بالتفاؤل من أجل القدرة على إكمال حياته ومساره العملي والعلمي والنفسي ؛ لأن عدم تمتعه بالتفاؤل الإيجابي نحو المستقبل قد يعرضه لمشاكل نفسية واجتماعية متعددة الأبعاد ، وعلى هذا الأساس أصبح من الضروري جدا دراسة التفاؤل ونظرياته وأهميته للفرد والمجتمع ، لتوضيح تأثيره على جميع جوانب الحياة للإنسان، من هنا تمحورت مشكلة الدراسة في الإجابة على السؤال التالي:

ما هو التفاؤل وماهي أهم نظرياته، وما أثره على الفرد والمجتمع؟.

أهداف الدراسة:

التعرف على مفهوم التفاؤل ونظرياته وكيفية اكتسابه.
- التعرف على أهمية التفاؤل وأهم نظرياته ، وإظهاره للجوانب المضيئة في حياة البشر ، والتركيز على القيم والفضائل الأخلاقية.

أهمية الدراسة :

- توجيه انتباه الباحثين والمتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية إلى تعزيز التفاؤل لدى الأفراد لمساعدتهم في التغلب على الضغوطات، والنجاح في حل المشكلات واكسابهم النظرة الإيجابية للمستقبل.

الاطار النظري للدراسة:

أولاً - مفهوم التفاؤل: يعرف إسماعيل (2002) التفاؤل بأنه استعداد انفعالي ومعرفي معمم ونزعة للاعتقاد أو الاستجابة انفعاليا تجاه الآخرين وتجاه المواقف والأحداث بطريقة إيجابية ، وتوقع النتائج المستقبلية الجيدة والنافعة ويكون المتفائل أكثر ميلاً للاعتقاد بأن الأمور الطيبة ستحدث في القريب وتكون مبهجة وسارة. (6) ، ويعرفه

الأنصاري (2002) بأنه : نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ويرنو الى النجاح، ويستبعد ما خلاف ذلك (7)، ويرى شايبير وكارفر أن التفاؤل يرتبط بالتوقعات الإيجابية التي لا تتعلق بموقف معين ، لذلك يعتقد أن التفاؤل يحدّد للناس الطريق لتحقيق أهدافهم، لذا فإن التوقعات التفاؤلية تجاه الأحداث سوف تساعد الأفراد على تحقيق أهدافهم بدلا من فقدان الأمل في تحقيقها، بالإضافة إلى أن التفاؤل في رأيهما سمة من سمات الشخصية ، تنسم بالثبات النسبي عبر المواقف والأوقات المختلفة ولا تقتصر على بعض المواقف (8) يعرف عينو عبدالله (2016) التفاؤل بأنه : توقعات وتصورات الذات الإيجابية لدى الفرد عن كل ما يتعلق بمستقبله وجوانب حياته المتعلقة بها(9)

بناء على ما سبق يمكن تعريف التفاؤل بأنه توقعات الفرد الإيجابية للأحداث المهمة في حياته المستقبلية تجعله ينظر للأفضل، ويتوقع حدوث الخير والنجاح. وهكذا فإن الباحثة ترى أن التفاؤل هو النظرة الإيجابية والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل أي توقع النتائج الإيجابية للأحداث القادمة.

على الرغم من تعدد التعريفات التي تناولت التفاؤل وتعدد وجهات النظر بين من يعتبره حالة ومن يعتبره سمة فإن جميع هذه التعريفات تجمع على أن الشخصية المتفائلة تعبر عن امتلاك الفرد لتوقعات إيجابية عامة نحو الأشياء التي تمر به وتولد الإحباط، فالتفاؤل يعتبر بمثابة ميكانيزم نفسي يساعد على مقاومة الكآبة والفتش واليأس، وتعزيز وجهة النظر التفاؤلية، وهذا يساعد الفرد على تعلم المهارات المختلفة والنجاح في انتقائها وجعله أكثر قدرة على مواجهة الصعاب.

ثانياً - أهمية التفاؤل :

يكتسب التفاؤل أهميته اعتمادا على الدائم الآتية:

- 1- يرى (Seligman, 2006 : 207) ان التفاؤل يمكن تعلمه ، فنحن لسنا متفائلين بالفطرة وانه يؤدي إلى صحة جيدة للفرد، وان الأفراد المتفائلون لديهم قدرة كبيرة على مقاومة اليأس وأن الإحباط وخيبة الأمل هما تحدي وعاقة مؤقتة لن تهمهم، وأن هناك علاقة وثيقة بتعزيز التفاؤل لدى الأفراد هي مدى ارتباطهم بالعقيدة وتمسكهم.
- 2- هناك ارتباط موجب بين التفاؤل وكلّ من السعادة وتقدير الذات والانبساط والتغلب على الضغوط بنجاح وحل المشكلات، والنظرة الإيجابية للمواقف الضاغطة (10)
- 3- تُشير منظمة الصحة النفسية (2004) إلى أن التفاؤل هو عملية نفسية إرادية تولد أفكاراً ومشاعر للرضا والتحمّل والثقة العالية بالنفس ، وفي نفس الوقت تُبعد عن الفرد

حالات اليأس والعجز، فالشخص المتفائل يفسر مشاكله وأزماته تفسيراً يسراً يبعث في النفس نوع من الطمأنينة والأمن وهذا بدوره ينشط عند الفرد أجهزة المناعة النفسية والجسمية، وبذلك يعتبر التفاؤل هو الطريق الأمثل للسعادة والصحة (11) وأشارت العديد من الدراسات كدراسات الأنصاري (2003)، و Chohen (2001) وآخرون إلى أن التفاؤل له تأثير على الصحة النفسية والجسدية، وأنه يرتبط ارتباطاً إيجابياً بعدد من المتغيرات السوية مثل الصحة النفسية والجسمية، والرضا عن الحياة والسعادة والمواجهة الفعالة للضغوط، وحل المشكلات بنجاح والأداء الأكاديمي الجيد والانبساط والدافعية للعمل وجودة الإنتاج وضبط النفس وقلة الألم والتعب (الحميري، 2005).

4- تكمن أهمية التفاؤل بارتباطه بمختلف جوانب الشخصية والأفكار الخاصة بالتطور الاقتصادي والاجتماعي والمفاهيم الدينية والسياسية التي يمكن التنبؤ بها من خلال الاتجاه المتفائل نحو المستقبل، كما ان التفاؤل أساس تمكين الأفراد من وضع أهدافهم المحددة والطرق التي تساعد على مواجهة الصعاب (12)، ويوجد ارتباط إيجابي بين التفاؤل والتحصيل الدراسي للأفراد و- أيضاً - ارتباط التفاؤل بالرفاهية الذاتية واحترام الذات و- أيضاً - وارتبط التفاؤل بكل من العاطفة والجوانب المعرفية للرفاهية، وأن التفاؤل يؤثر على أداء الفرد مما يؤدي إلى الأحداث الإيجابية التي تحفز الفرد وتساعد على التمكن والمثابرة والإعداد والتصدي الفعال للصعوبات على المدى البعيد و- أيضاً - توقع النجاحات بشكل مرتفع (13)

5- تفسير الظواهر الغريبة وتحقيق الحاجة أو جلب النفع والنظرة الإيجابية للمستقبل، والتغلب على أزمات الحياة، واكساب الفرد القدرة والفاعلية على حل المشكلات، يساعد الفرد في انجاز وتحقيق درجات مرتفعة في التحصيل الدراسي، ويعطي التفاؤل الفرد القدرة على الأمل والصحة البدنية والنفسية والعقلية والانفعالية (14)

نستخلص مما سبق أن التفاؤل له أهمية كبيرة في حياة الإنسان ولبقائه بعيداً عن المخاطر التي يمكن أن تفتك بصحته الجسدية والنفسية، فهو مفيد للصحة الجسدية والنفسية الحياتية، كما أنه يقلل من خطر التعرض للمشاكل الصحية وإلى انتعاش أسرع بعد الأحداث المهمة كالموت أو المرض، وأن المتفائلين أقل قلقاً وأكثر قدرة على تحمل الشدائد وأزمات الحياة، كما أنه يساعد الفرد على تحقيق درجات مرتفعة في التحصيل الدراسي، فالتفاؤل يجعل الفرد أكثر ثقة وقدرة في اتخاذ القرار.

ثالثاً - العوامل المؤثرة في درجة التفاؤل : هناك العديد من المكونات أو العوامل التي تحدد درجات الأفراد على التفاؤل وتتمثل هذه العوامل في الآتي :

1- العامل البيولوجي (الحيوي): ويتضمن المحددات الوراثية أو الاستعدادات الموروثة، وقد افترض بعض الباحثين أن لهذه المحددات دوراً في التفاؤل، حيث ذكر ليونيل تايجر Lionel Tiger (1979) إنه في حين تخبرنا نظريات التعلم أن البشر دائماً بالفطرة يريدون التخلي عن المهام المرتبطة بالنتائج السلبية فإنه من الحيوي بالنسبة إلى البشر يقومون بتطوير سمة التفاؤل ، واسلوب التفكير لديهم ، وذلك لأننا عندما نكون مصابين فإن أجسامنا تطلق مادة الأندروفين ولهذه المادة خاصتان أساسيتان تتمثلان في : تقليل الألم وزيادة الشعور بالسعادة ، وأنه من المناسب حيويًا وبيولوجيًا أن نتمتع بالمشاعر والعواطف الإيجابية بدلاً من المشاعر والعواطف السلبية (15)

2- العامل المعرفي : ذهب العديد من الباحثين في هذا المجال إلى أن التفاؤل هو أسلوب من أساليب التفكير التي يمكن تعلمها ، وهذا ما أكده (دانيال جولمان Daniel Goleman 1995)، الذي يعتقد أن التفاؤل والأمل يمكن أن يتم تعلمهما فهو يعتقد أن الكفاءة والفعالية الذاتية للنفس (هي اعتقاد الشخص بأن لديه القدرة على مواجهة أحداث الحياة ، ويستطيع ان يواجه التحديات التي ربما تعترض طريقه) هو الشيء الذي يؤدي إلى التفاؤل والأمل (16)

3- التنشئة الاجتماعية: تساعد التنشئة الاجتماعية الفرد على اكتساب اللغة والعادات والقيم والاتجاهات السائدة في مجتمعه ، ومن المتوقع أن يكون للعوامل الاجتماعية دور كبير في التشاؤم والتفاؤل ، كما أن الشخص الذي يواجه في حياته سلسلة من المواقف العصبية المحيطة أو المفاجئة غالباً ما يميل إلى التشاؤم (17)

رابعاً - النظريات المفسرة للتفاؤل : يوجد تفسيرات متعددة للتفاؤل ويختلف التفسير باختلاف النظرية التي ينطلق منها الباحثون، وفيما يلي عرض لتلك النظريات:

1- نظرية سمة التفاؤل : وهي نظرية (18) ، وتقوم هذه النظرية على مبدأ التوقع المعمم للتفاؤل في مختلف قضايا الحياة، وبذلك فإن طبع المتفائل ذي التوقعات الإيجابية يميل الى اظهار مشاعر إيجابية (حماس، إثارة) إنه ينطلق من الجانب المشرق حيث إن خطوات النجاح مهما كانت صغيرة تؤدي إلى مزيد من النجاحات وتفتح المزيد من الرؤى الإيجابية، وإنه من منطلق التفكير الدائم الإيجابي والإيمان بإمكانات التوصل إلى حلول علمية وممكنة لأصعب المشكلات ، وذلك بالبحث عن أفكار جديدة ومبادرات تبحث عن المنافذ للقضاء على المعوقات(19)، ويشير (Carver & Chaier) إلى أن

التنشئة الاجتماعية التي تتميز بالحب والعطف والتواصل والرعاية والتشجيع، وإن معظم الأسوياء الذين يتمتعون بالصحة النفسية يحتفظون بصورة إيجابية عن ذاتهم وبنظرة تفاؤلية نحو مستقبلهم لبلوغ أهدافهم (20)

2- **النظرية البيولوجية** : وتشير هذه النظرية الى العوامل البيولوجية التي تشمل المحددات الوراثية والاستعدادات الموروثة، حيث ان لها دورا هاما في التفاؤل والتشاؤم، فقد كشفت نتائج دراسة (بلومين 2006) والتي أجريت على عينة من (500) من التوائم المتطابقة ان الوراثة تلعب دورا مهما في التفاؤل والتشاؤم بنسبة (25%) في شخصية الفرد فتجعلها شخصية متفائلة أو متشائمة، فتعمل التربية على إخراجها الى حيز الوجود جميعا، لكن بقوتين متساويتين، بحيث يمكن ان يجد الفرد نفسه اكثر ميلا للتفاؤل (21) ، ولقد حاول (تايجر 1979) أن يبحث فيما إذا كان للتفاؤل مكون بيولوجي ، حيث أشار في كتابه " التفاؤل وبيولوجية الأمل" أن ثمة علاقة وثيقة بين التفاؤل والعوامل البيولوجية، وعرف التفاؤل من هذه الزاوية بأنه: الدافع البيولوجي الذي يحافظ على بقاء الإنسان ، أو انه مجموعة الأفعال أو السلوكيات التي تولد لدى الفرد القدرة للتغلب على المشاكل والصعوبات التي تواجهه، وفي ذات السياق أشار (فرنكن 1994) إلى أن التفاؤل عبارة عن حالة بيولوجية، وما يعتقد أصحاب النظريات الشخصية بأن التفاؤل سمة شخصية ثابتة وليس انفعالا مكتسبا، يؤكد فطرية التفاؤل لأن الناس بحكم طبعهم الفطري قد يكونون متفائلين (22)

3- **نظرية التحليل النفسي** : ينظر فرويد للتفاؤل بأنه القاعدة العامة للحياة ، وأن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا اذا تكونت لديه عقدة نفسية ، ويعتبر الفرد متفائلا إذا لم يقع في حياته ما يجعل نشوء العقد النفسية لديه أمرا ممكنا، ولو حدث العكس لتحوّل لشخص متشائم ، كما اعتبر فرويد أن منشأ التفاؤل والتشاؤم من المرحلة الفمية ، وذكر أن هناك سمات وأنماط شخصية فمية مرتبطة بتلك المرحلة ناتجة عن عملية التثبيت عند هذه المرحلة والتي ترجع إلى التدليل والإفراط في الإشباع أو إلى الإحباط والعدوان ، ويتفق أركسون مع فرويد في أن المرحلة الفمية الحسية قد تشكل لدى الرضيع الإحساس بالثقة أو عدم الثقة والذي يظل المصدر الذاتي لكل من الأمل والتفاؤل ، أو اليأس والتشاؤم بقية الحياة (23)

4- **النظرية السلوكية (التعلم الاجتماعي)**: يرى أصحاب هذه النظرية أن بناء شخصية الفرد تتكوّن من التوقعات والأهداف والمطامع وفعاليات الذات ، حيث تعمل هذه الأبنية بشكل تفاعلي عن طريق التعلم بالملاحظة والذي يتم في ضوء مفاهيم المنبه

والاستجابة والتدعيم، لذلك فإن سلوك الفرد يرتبط بتاريخ التدعيم لبعض المواقف الحياتية، ومن ثم تتكون لديه توقعات إيجابية للنجاح في المستقبل إزاء هذه المواقف، وكثيرا ما يغلب عليهم التفاؤل في حين قد يفشل بعض الافراد في أداء بعض المهمات ومن ثم تتكون لديهم توقعات سلبية تجاه هذه الأمور والمواقف، وكثيرا ما يغلب عليهم التشاؤم (24) ويذكر عينو عبدالله (25) أن التفاؤل والتشاؤم يمكن أن ينتشرا من مكان الى مكان آخر بالتقليد والمحاكاة، وقد يفسر هذا الانتقال التشابه في بعض رموز التفاؤل والتشاؤم وعلاماتهما التي نجدها في أماكن متباعدة وأزمان مختلفة، ومنتهاية أخرى يمكن لرموز التفاؤل والتشاؤم أكثر من نشأة فقد أثبتت تجارب الفعل المنعكس الشرطي إمكانية تكوين استجابة معينة للرموز أو اكتساب التفاؤل والتشاؤم من الرموز بطريقة تجريبية من توفر الدافع أو المنبه الطبيعي أو المثير الصناعي أو الرموز والثواب والعقاب.

5- النظرية المعرفية (البني الشخصية): ان اللغة والذاكرة والتفكير تكون إيجابية بشكل انتقائي لدى المتفائلين، إذ يستخدم الأفراد المتفائلون نسبة أعلى من الكلمات الإيجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء أكانت في الكتابة ام الكلام أم التذكر الحر فهم يتذكرون الأحداث الايجابية قبل السلبية، فالطبيعة الإنسانية نظام كلي يتمثل بالنظر الى الذات كتتظيم معرفي يتعلق بتاريخ الفرد وهويته، ويخضع لتوجيه استراتيجيات ضبطه، ويرى (كال) أن أنشطة الفرد السلوكية والفكرية يمكن توجيهها في اتجاه معين من خلال تركيباته الشخصية، التي يستخدمها في توقع الأحداث، ويرى ان الطريقة التي بواسطتها يتنبأ الفرد بالأحداث المستقبلية مهمة وحاسمة لتحديد سلوكه، ويشير الى ان الناس يبحثون عن طرق وأساليب للتنبؤ بما سيحدث، كما انهم يواجهون سلوكياتهم وأفكارهم حول العالم وجهة تميل الى التنبؤات الدقيقة والصحيحة والمفيدة (26)

ويرى كيلي (Kelly) أن أنشطة الفرد السلوكية والفكرية يمكن توجيهها في اتجاه معين من خلال تركيباته الشخصية، التي يستخدمها في توقع الأحداث، ويرى ان الطريقة التي بواسطتها يتنبأ الفرد بالأحداث المستقبلية مهمة وحاسمة لتحديد سلوكه، ويشير الى ان الناس يبحثون عن طرق وأساليب للتنبؤ بما سيحدث كما أنهم يواجهون سلوكياتهم وافكارهم حول العالم وجهة تميل الى التنبؤات الدقيقة والصحيحة والمفيدة من كل هذا، وبناء على آرائه فالمستقبل وليس الحاضر هو المحرك الرئيس للسلوك (27)

6- نظرية العجز المتعلم أو المكتسب : يرى أصحاب نظرية العجز المكتسب ان الفرد عندما يتعرض لأحداث ضاغطة يدرك عدم القدرة على المواجهة مما يؤدي الى

الإحساس بالعجز وفقدان الأمل وانخفاض تقدير الذات والشعور بنفس الكفاية والاكتمال والحزن، وفي النهاية يكون إدراك الفشل والعجز الذي يمتد لتوقع الفشل من خبرات الماضي الفاشلة إلى الحاضر والمستقبل، وقد (سيلجمان) تلك النظرية التي طورها هو و(باترسون) بأن التفاؤل هو أسلوب في التفكير وتفسير للوقائع والاحداث، وانه يمكن ان نتعلم التفاؤل بناء على خبراتنا ونمط تنشئتنا وان هذا الأسلوب التفاولي في التفكير متعلم، فإنه يمكن تعلمه واستبداله من خلال أساليب علاجية (28)

يتضح من العرض السابق لنظريات التفاؤل أن نظرية سمة التفاؤل أو (السمات) ركزت على الشخصية، حيث اعتبر ان الانبساط ينطوي على التفاؤل، ونظرية التفاؤل عند (شايرير وكارفر) ركزت على التوقع المعمم للتفاؤل من خلال توقع حدوث المواقف الجيدة، وركزت النظرية البيولوجية على المحددات الوراثية والاستعدادات الموروثة لما لها من دور مهم في التفاؤل والتشاؤم ويتجلى ذلك من خلال التربية، وأن هناك علاقة وثيقة بين التفاؤل والعوامل البيولوجية، أما نظرية التحليل النفسي فتتظر الى التفاؤل من خلال خلو الفرد من العقد النفسية، أما النظرية السلوكية فأرجعت التفاؤل الى التقليد والمحاكاة من خلال انتقاله لدى الافراد، وأرجعت النظرية المعرفية التفاؤل لتوقعات الأفراد عن المستقبل وانهم يعيشون حياتهم وفق هذه التوقعات، وركزت نظرية العجز المتعلم على أن الآلية المسؤولة عن اكتساب التفاؤل والتشاؤم ترجع لأسلوب التفكير الذي يمارسه الفرد في مواجهة المواقف المزعجة والمفرحة، وهو ما يسمى بالأسلوب التفسيري التفاولي والتفسير التشاؤمي.

خامساً - أهم الصفات والملامح للشخصية المتفائلة :

- **الملامح الجسمية** : تظهر ملامح الاسترخاء على كل من وجه وجسد الشخص المتفائل نتيجة خلوه من التوتر والقلق، وتمتعه بالثقة في حدوث الأفضل.

- **الملامح العقلية** : يتصف الشخص المتفائل باكتساب الأنماط العقلية والمعلومات الصحيحة والصائبة، ويميل الى اتخاذ الموقف التقبلي، وينظر إلى فكر الآخرين من حيث هم لا من حيث هو.

- **الملامح الكلامية** : المتفائل دائم لذكر الاحداث والمواقف والقصص التي تشير إلى الرضا والانشراح والنجاح، ويستخدم ألفاظاً لها وقع مريح ومبشر بالخير وينقل اخبار سارة، ويشجع همم الآخرين ولا يثبطهم، وهو دائم الشكر لله - تعالى - على كل أحواله في الخير والشر، ولا يتلفظ بعبارات التشاؤم.

- **الملاحح الوجدانية** : يتسم الشخص المتفائل بالاتزان الوجداني فهو يظل على حال واحدة فترة طويلة نسبياً، والمتفائل لا يحزن أو يفرح لأسباب غامضة، وبغير باعث ماء، ولديه قابلية للرضا بالقليل والفرح بالكثير فهو لا ينتهج في حياته مبدأ الكل أو لا شيء، والمتفائل يتجاوب وجدانياً مع وجدانيات الآخرين الإيجابية ليزيدها إيجابية، ومن ملامحه أيضاً إشاعة الرضا والطمأنينة وتوقع الخير والاحداث السارة لدى الآخرين ويميل الى الالوان الزاهية.

- **الملاحح الاجتماعية**: الملاحح التي تتصف بها الشخصية المتفائلة هي الميل إلى الاطمئنان للناس ولا يتوجس من الآخرين شراً، ولا يجد تعارضاً بين نجاحه ونجاح الآخرين، ومن ملامحه الاجتماعية المساهمة في بناء الأجيال على أمل أن ينبت الجيل الجديد على نحو أفضل (29)

سادساً - **أثر التفاؤل على الصحة الجسمية والنفسية**: أكدت الكثير من دراسات الصحة النفسية، أن التفاؤل والمزاج الإيجابي أمران أساسيان لصحة الجسم ويسرع الشفاء في حال المرض وأن هناك جانباً مهماً يمكن ان يميز بين مريض وآخر في الأمل في الشفاء ، وبعكس التفاؤل التشاؤم الذي يرتبط بعدم الأمل والغضب والعداء ، ويتسبب في مشكلات صحية كثيرة منها ارتفاع ضغط الدم ومرض الشريان التاجي والسرطان كما يؤدي الى انخفاض كل من مستوى الصحة، والعمر المتوقع وارتفاع معدل الوفاة، وبطء الشفاء بعد إجراء العملية الجراحية، وأكّدت بعض الدراسات إلى أن كفاءة جهاز المناعة تزداد لدى المتفائلين بالنسبة للمتشاؤمين، حيث يقوم التفاؤل بدور العامل الوقائي وينشط عندما يواجه الفرد صعوبات الحياة مثل تلك الناتجة عن المرض (30) ، وللتفاؤل أهميته في بقاء الانسان متحرراً من المخاطر التي يمكن ان تفتك بصحته الجسدية والنفسية من خلال الأدلة المتراكمة فهو مفيد للصحة الجسدية والنفسية، فالمتفائلون يكونون أفضل تكيفاً للانتقالات الحياتية المهمة أكثر من تكييف الأفراد الأكثر تشاؤماً (31)

ويشير أسعد (1986) الى ان اية عملية يرغب الفرد في إنجازها تكون بحاجة الى اعداد كمية مناسبة من الطاقة الحيوية تظهر بصيغ متباينة بعضها جسدي وبعضها عقلي وبعضها وجداني وبعضها كلامي وبعضها اجتماعي، والذي يمنع الفرد عن حشدها هو عدم توافر القدر الكافي من التفاؤل لديه وإحالتها الى الصيغ المطلوبة، لذلك فهو بحاجة الى دافعية التفاؤل (32)

يتضح أن للعوامل البيئية والثقافية دورا كبيرا في تحديد التفاؤل والتوجه نحو الحياة بين الجنسين، فلذكور فرصا اكبر في التعبير عن آرائهم واتجاهاتهم مما يخلق لديهم نوعا من الأمل والتفاؤل نحو المستقبل لا سيما الشباب العربي من الذكور الذين يتمتعون بفرص وخيارات اكثر من تلك التي تتمتع بها الإناث لأنهم يمتلكون الى حد كبير القرار في تحديد مصيرهم، سواء من ناحية استمرار التعليم أو حتى اختيار الزوجة، أما الإناث فما زالت العادات والتقاليد الاجتماعية تحد من ذلك عندهن الا انه لا يعني انخفاض التفاؤل بدرجة كبيرة لديهن، لكن التفوق يظهر عند الذكور (33)، هذا فضلا عن أساليب التربية الخاطئة كاللجوء الى العقاب من اجل اسكات الرغبات التي تريد الاستمتاع بمباهج الحياة ، وضعف الإمكانيات المادية الذي يؤدي الى سوء استغلال أوقات فراغهم والاضرار بهم وبمجتمعهم (34)

سابعًا - أثر التفاؤل على الفرد والمجتمع:

أثر التفاؤل على الفرد: التفاؤل هو ميل الإنسان لتوقع أشياء جيدة سوف تحصل في المستقبل، فهو موقف عقلي يتخذه الانسان ويؤثر على صحته الجسدية والعقلية فضلاً عن أنه وسيلة يتمكّن من خلالها الإنسان على التكيف مع واقع الحياة اليومية، ويمنحه الطاقة الإيجابية لمواجهة المشاكل والتحديات ، والتفاؤل يعزّز ثقة الإنسان في نفسه وفي نفوس الآخرين.

2- الصّحة النفسيّة: التفاؤل يجعل الفرد يتمتع بالصحة النفسية ، فحسب جامعة هارفارد وفي دراسة أجريت على (309) مريضاً في منتصف العمر تبين ان الأشخاص المتفائلين أقل عرضة للإصابة بالأمراض النفسية مثل الكآبة والقلق والتوتر من المتشائمين، ويكون الشخص المتفائل أكثر نجاحاً في حياته فيتفاعل مع الناس المحيطين به، كما يستطيع التكيف مع الصعوبات الحياتية التي تواجهه على عكس الشخص المتشائم، لذلك فالشخص الناجح والمقبل على الحياة يميل الى التمسك بالتفاؤل والأمل فهما يمثلان عنصراً أساسياً في تكوينه النفسي.

3- الصّحة البدنيّة: التفاؤل والأمل في علم النفس هما بمثابة منشط صحي وقوي للإنسان، فهو يؤثر بشكل كبير على مستوى الصحة الجسدية التي يتمتع بها الشخص المتفائل، فجدده يتمتع بصحة جيدة وحياته تكون خالية من الأمراض خاصة الأمراض المزمنة مثل تصلب الشرايين وضغط الدم والسرطان ، كما لديه جهاز مناعة قوي قادر على محاربة الأمراض والفيروسات.

4- **التعامل مع المشكلات:** من فوائد التفاؤل أنه يمنح الشخص المتفائل القدرة العالية في التعامل مع المشاكل وإيجاد طرق للوصول الى الحلول السليمة، كما يمتاز الشخص المتفائل بالقدرة والكفاءة العالية في إدارة الأمور فيكون قوي العزيمة في مواجهة أي مشكلة، فيسعى جاهدا للوصول الى الحل فنجده يتمتع بالصبر والقدرة على التحمل فلا يفقد الأمل ولو كان في أصعب الظروف.

5- **التعامل مع الآخرين:** يعتمد الشخص المتفائل في أغلب الأحيان على صفتين في تعامله وعلاقته بالآخرين، فنجده يتمتع بعلاقات اجتماعية كثيرة وناجحة وفي نفس الوقت، غالبا ما تكون تلك العلاقة ممتدة لسنوات طويلة.

أثر التفاؤل على المجتمع:

ينعكس التفاؤل بشكل إيجابي على المجتمع، ويفيد في العديد من الجوانب الحياتية، ومن هذه الفوائد ما يأتي:

1- **التعاون وتحقيق إنجاز أكبر:** قام عالم النفس سيلجمان المؤسس لعلم النفس الإيجابي بعمل تحليل للفرق الرياضية ووجد أن الفرق الأكثر تفاؤلا تخلق المزيد من التعاون والتأزر الايجابيين وتقوم بأداء أفضل من الفرق المتشائمة (35) انتشار المشاعر الجيدة: التفاؤل معدي وهو مصدر إلهام لكل من حولنا، إذ يمكن للقادة المتفائلين المساعدة في تحفيز وإشراك موظفيهم في القرارات لتحقيق الأهداف والعمل معا لأجل التطور والتقدم (36)

2- **التطور والتقدم:** تتميز الحضارة المتفائلة بالانفتاح ولا تخشى الابتكار، كما أنها تتقبل النقد لأجل التطوير والتحسين المستمرين، بالإضافة إلى أن لديها معرفة في كيفية اكتشاف الأخطاء وتصحيحها (37)

يتضح مما تقدّم أن التفاؤل له تأثير كبير على الإنسان، حيث إنه يعزز ثقة الفرد في نفسه وثقته في الآخرين، كما أنه يجعل الفرد يتمتع بقدر كبير من الصحة النفسية والجسدية، والشخصية المتفائلة هي الشخصية التي ترى الفشل عبارة عن مصدر يساعد على التطور والنجاح، ويساعد التفاؤل على سرعة الشفاء والتعافي من بعض الأمراض المزمنة حيث يرفع من قدرة الجسم المناعية، فالإنسان المتفائل شخصا يمتاز بقدرته على التعامل مع المشاكل وإيجاد الحلول السليمة، وينعكس التفاؤل بشكل إيجابي على المجتمع ويفيد في تحقيق التعاون البناء بين الأفراد فيما يصب في مصلحة المجتمع، ويجعل المجتمع مواكبًا للتطور والتقدم العلمي والتكنولوجي.

الخاتمة:

التفاؤل من أهم المشاعر التي يجب أن يتحلى بها كل إنسان، والذي لا يمتلك سمة التفاؤل سيكون معرضاً لليأس والتشاؤم وكل الطاقات السلبية، فالتفاؤل يُعتبر بمثابة حائط صد يقي الإنسان من الصدمات نتيجة المواقف الصعبة التي قد تمر به في حياته، بحيث تجعله يتقبلها ويرضى بالواقع، ومن ثم يستطيع التريث والتفكير في حلول منطقية لهذه الظروف الصعبة، وبالتفاؤل يكتشف الإنسان معنى جديد لهذه الحياة بتعزيزه لنفثته بذاته، وقدرته على الصمود في مواجهة التحديات، وعلى المستوى الصحي قد يعجل التفاؤل بالشفاء فنصف الدواء في الطمأنينة ونصف الدواء في الوهم، وهو - أيضاً- ترجمة لحياة صحية ونفسية واجتماعية سليمة مكللة بالنجاح، فهو في حياتنا ليس أمراً ثانوياً بل هو شيء أساسي لمن يعي ويفهم ويسعى للعيش دون متاعب وصعاب فهو طاقة تدفع لمزيد من الإنتاج وحب الحياة والوصول لمستقبل زاهر ومشرق بدون معوقات داخلية نفسية فهو يدفع المرء لتغيير نمط حياته للأفضل.

الاستنتاجات :

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والأطر العلمية التي تناولت التفاؤل بالدراسة ومن خلال ما تم طرحه وتناوله في هذه الدراسة تستنتج الباحثة الآتي :

- 1- إن التفاؤل هو السلاح الأساسي الذي يستخدمه الإنسان عندما يُصاب بأي نوع من التراجع النفسي أو المعنوي.
- 2- التفاؤل يقوي جهاز المناعة عند الإنسان.
- 3- التفاؤل يمنح الإنسان السعادة ويدفعه إلى الإنجاز والنجاح.
- 4- التفاؤل يمد الإنسان بقوة كبيرة لمواجهة المواقف الصعبة والظروف القاسية.
- 5- الإنسان المتفائل يتمتع بذاكرة قوية وقدرة عالية على تطوير مهاراته.

التوصيات:

- من خلال الدراسة النظرية للتفاؤل توصي الباحثة بالآتي:
- 1- دعم وتشجيع المشاركة في الاعمال الخيرية لأنها تُساهم وبشكل كبير في زرع الإيجابية والتفاؤل في حياة الإنسان.
 - 2- توعية الناس على التخلص من الشعور بالاستسلام والتشاؤم والتوقف عن مقارنة الذات بالآخرين، والتخلص من المفردات السلبية التي يتم ترديدها في العقل الباطن.
 - 3- إنشاء مراكز إرشادية للنظر في مشاكل الافراد وتوجيههم وارشادهم لما هو في صالحهم.
 - 4- إجراء بحوث ودراسات للتعرف على المتشائمين وبناء برامج ارشادية للتقليل من التشاؤم واحلال خبرات التفاؤل بدلاً منها.
 - 5- اجراء بحوث لقياس التفاؤل وعلاقته بالصحة النفسية والطموح.

الهوامش :

- 1- آمال جودة وحمدى أبو جراد (2011): التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلاب جامعة القدس المفتوحة، مجلة جامعة القدس المفتوحة، ع24، مج2.
- 2- (Conversano et al, 2010).
- 3- يوسف ميخائيل أسعد(1986): التفاؤل والتشاؤم، النهضة: مصر. 32.
- 4- بدر محمد الأنصاري(2004): المخاوف المتعلقة بعلاج الأسنان وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلبة جامعة البحرين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مج2، جامعة البحرين، 184
- 5- شحاته وإسماعيل، (2010)،
- 6- إسماعيل، 2002: 61).
- 7- بدر محمد الأنصاري(2002): قياس التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت، مجلة حوليات كلية الآداب والعلوم الاجتماعية، حولية23، جامعة الكويت. 15-16
- 8- شيماء عزت باشا ورشا محمد عبدالستار(2015): علم النفس الإيجابي: رؤية معاصرة، مكتبة الانجلو المصرية (92).
- 9- عينو عبدالله، 2016: 147).
- 10- عثمان محمود الخضر(1999): التفاؤل والتشاؤم والاداء الوظيفي، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، جامعة الكويت، ع6214 — 224.7، ص 214).
- 11- نبيل بحري ويزيد شويعل(2014): التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بمركز الضبط وأساليب التعامل، مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر، ع2: 3).
- 12- أحمد عبدالخالق(2000): التفاؤل والتشاؤم، عرض لدراسات عربية، مجلة علم النفس، ع56، ص6-27.
- 13- (Tammara O.et. al 2011: 172).
- 14- محمد حسن غانم(2015): التفاؤل والتشاؤم: تأهيل نظري ودراسة ميدانية، مكتبة الأنجلو المصرية. 78
- 15- (Franken, 1994,54).
- 16- (Patricia A & Dunavold, 1997, 11).
- 17- بدر محمد الأنصاري(1998): التفاؤل والتشاؤم: المفهوم والقياس والمتعلقات، جامعة الكويت مجلس النشر العلمي: الكويت. 20 — 21).
- 18- (Carver & Chaier, 2003)
- 19- مصطفى حجازي(2012): إطلاق طاقات الحياة: قراءات في علم النفس الإيجابي، دار التنوير، ص114، 116).
- 20- حجازي، 2012: 11).
- 21- وردة رشيد بلحسيني، وأسماء خويلد(2017): التفاؤل والشعور الذاتي بطيب الحياة، مجلة الدراسات التاريخية والاجتماعية — كلية الآداب والعلوم الإنسانية — جامعة نواكشوط — موريتانيا، ع22، ص105 — 118: 107).
- 22- العاسمي، 2016: 246).
- 23- عون عوض، 2012: 66).
- 24- ذكريات عبدالواحد، 2010: 41).

- 25- عينو عبد الله (2015: 147)
- 26- عينو عبدالله، (2015: 148).
- 27- عبدالله بن محمد الحربي(2009): أساليب التنشئة الأسرية وعلاقتها بكل من التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية بمنطقة جازان، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى: 38
- 28- مرعي سلامة يونس(2011): علم النفس الإيجابي للجميع، مكتبة الأنجلو: القاهرة. (83).
- 29- سالي صلاح عنتر قاسم (2017): التفكير الفوق المعرفي والعوامل الكبرى بسمه ما وراء المزاج لدى طلاب الجامعة، دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية بالزقازيق، ع95، ص229 — 316. 255
- 30- الانصاري، 1988: 11
- 31- Scheier, et, 1988 ; 7
- 32- أسعد، 1986: 321 — 324).
- 33- لؤلؤة حمادة وحسن عبداللطيف(1998): التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما ببعدي الشخصية: الانبساط والعصابية، مجلة العلوم الاجتماعية، مج26، ع1: الكويت، ص 83 — 104: (97).
- 34- أميمة علي خان وحسين ياسين طه (1990): علم النفس العام، الدار الوطنية: بغداد. 434
- 35- (Elizabeth Scott, 2020) .
- 36- (Zach Cutler, 2015) .
- 37- (Erica Schlaikjer, 2019) .
- وغيرها من المصادر والمراجع التي استعانت بها الباحثة .**
- حسام محمد وسامية أحمد(2010): معنى الحياة وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى عينة من حفاري القبور، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، مج20، ع3.
- ذكريات عبدالواحد البرزنجي(2010): التفاؤل — التشاؤم وعلاقته بمفهوم الذات وموقع الضبط، دار الصفاء للنشر والتوزيع: عمان.
- عون عوض محيسن (2012): التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مج 20، ع2.
- عبدو فرحان الحميري(2005): التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة ذمار، مجلة جامعة ذمار للدراسات والبحوث، ع2، جامعة ذمار: اليمن.
- رياض نايل العاسمي (2016): علم النفس الإيجابي السريري، دار الإعصار العلمي: عمان الأردن، ص246

Conversano, Rotondo, Lensi, Dellavista, Arpone 86

Reda(2010): Optimism and impact on mental and physical wellbeing. Clinical practice & Epidemiology in Mental Health, 6, 25-29.

Seligman, M. (2006): Learned optimism how to change your mind and your life. Vantage Books Random House, inc. New York. p207.

Tamara O. Grdeeva and Evgeny N. O sin(2011): The Human Pursuit of Well Being. Springer. chapter 14. p 159 -172. & chapter 9P 95:99. The role of positive psychology constructs in predicting life satisfaction. the Journal of positive Psychology. (1), 37-52.