

08-التفاؤل من منظور علم النفس الايجابي:

د. صونيا دودو جامعة محمد خيضر بسكرة لينة شلي جامعة محمد لمين دباغين - سطيف 2.

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى تناول سمة التفاؤل من منظور علم النفس الايجابي نظرا لما استحوذته الدراسات من اهتمام بالغ من قبل الباحثين، لارتباط التفاؤل بالصحة النفسية و الجسمية للفرد و مالها من تأثير فقد أكدت مختلف النظريات على ارتباط التفاؤل بالسعادة و المثابرة و الإنجاز و الرفع من مستوى فعالية الذات و زرع الأمل، حيث ظهر الاهتمام بدراسته في نهاية السبعينات وكان أول كتاب أسهم في بلورة هذا المجال (تايجر، 1979) تحت عنوان: "التفاؤل بيولوجية الأمل" ثم تزايدت البحوث نسبيا حتى ظهر كتاب آخر بعنوان: "التفاؤل والصحة" ومن خلال العقدين السابقين احتل مفهوم التفاؤل مركز الصدارة في عدد من الدراسات في الشخصية وعلم النفس الإكلينيكي وفي علم نفس الصحة و خاصة علم النفس الإيجابي، الذي اهتم بدراسة الخصال الايجابية من خلال الإشارة للجوانب الايجابية من السلوك الإنساني كميكانيزمات لمواجهة المواقف الضاغطة و بمرونة تساعد على مقاومة الفشل و تحويل العثرات إلى مهارات على رأسها سمة التفاؤل كمدخل وقائي للأصحاء و علاجي لغير الأصحاء.

وهذا ما أثبتته دراسات وأبحاث " سيلجمان" في ميدان علم النفس الايجابي أن المتفائلين أقل عرضة للإصابة بالأمراض النفسية و الجسدية.

الكلمات المفتاحية: سمة التفاؤل . علم النفس الايجابي

Abstract :

The present study aimed to address optimism from the point of view of positive psychology, with researchers showing great interest in the correlation between optimism and the physical and mental health of the individual. Various theories have confirmed the correlation between optimism and happiness, perseverance, success and increased self-efficacy and hope. The first book contributed to the crystallization of this region (Tiger, 1979) under the title: "optimism biology" The research then progressed until another book entitled "Optimism and Health" "Over the last two decades, the concept of optimism has taken the lead in many studies of personality, clinical psychology, health psychology and positive psychology. Who was interested in studying positive characteristics by referring to the positive aspects of human behavior as mechanisms in stressful and stressful situations Helps in a flexible way to resist failure and turn traps into skills, especially optimism as a preventive entry for healthy people and therapeutic for people in poor health. Studies and research by "Seligman" in the field of positive psychology show that optimists are less susceptible to psychological and physical illnesses.

Keywords: Optimism . Positive psychology

مقدمة

بعدما ركز تاريخ علم النفس على كل ماهو انفعالات سلبية و اضطرابات نفسية و سلوكيات غير سوية دون التركيز على الانفعالات الإيجابية و السلوكيات السوية.

النفسية في psyhinfo و هذا ما بينته مراجعة قاعدة المعلومات النفسية التي توثق ملخصات البحوث الدوريات المختلفة أن هناك تقريبا 21 بحثا نشر عن اللاسواء مقابل بحث واحد عن الانفعالات الايجابية و ذلك من خلال الدوريات بين عامي (2000.1967)، وجدوا أن هناك 5548 بحثا نشر عن الغضب، و41416 عن القلق و 54040 عن الاكتئاب، بينما 415 بحثا عن السعادة.

ثم تغير توجه البحوث النفسية منذ ثمانينات القرن العشرين فتضاعفت البحوث المنشورة عن السعادة و الأمل و الرضا عن الحياة بمقدار أربع مرات (من 200 بحث سنويا الى 800 بحث).

(أحمد محمد عبد الخالق، 2004، ص184، 183)

أي اتجهت الى تناول موضوعات ايجابية في ضوء "علم النفس الإيجابي"، حيث يعود الفضل الى الإشارة للجوانب الايجابية من السلوك الإنساني الى "مارتن سليجمان" في ثمانينات القرن العشرين في وضع مصطلح "علم النفس الايجابي" و منذ ذلك التاريخ ارتفع عدد البحوث التي نشرت في إطاره و أسست مجلات خاصة مثل مجلة البحوث عن السعادة. الرضا عن الحياة. الأمل و التفاؤل. الفعالية الذاتية .

(أحمد عبد الخالق، 2003، ص583.582)

كسمات ايجابية و مدخل وقائي للأصحاء و علاجي لغير الأصحاء ، ففي عام 2000 كتب مارتن " سليجمان و زميله مهالي " في مجلة علم النفس الأمريكية العدد 55 مقال عنوانه " علم النفس الايجابي" تقديم و عرض (محمد نجيب أحمد الصبوة، 2008، ص16).

كما اهتم بالخصال الايجابية في ميدان علم النفس الإيجابي من بينها التفاؤل كسمة و كشخصية متفائلة، و من خلال هذا الأخير سنتناول سمة التفاؤل من منظور علم النفس الإيجابي.

مشكلة الدراسة: تكمن في دراسة ماهية التفاؤل بحكم أنه ليس مجرد سمة شخصية و إنما نوع من الحصانة النفسية ضد مجموعة من مشكلات الحياة ، كما استحوذت دراسة التفاؤل والتشاؤم على اهتمام بالغ من قبل الباحثين في مختلف المجالات النفسية، و ذلك نظرا لارتباط هاتين السمتين بالصحة النفسية للفرد ، فقد أكدت معظم النظريات ارتباط التفاؤل بالصحة النفسية والمثابرة والانجاز والنظرة الايجابية للحياة و أن أكثر من (1000) ألف دراسة بينت أن المتفائلين من الناس أقل عرضة لسوء التوافق النفسي و أكثر ميلا للنجاح في المدارس و في الأعمال و أفضل صحة من الناحية الجسمية و النفسية عما هو الحال بالنسبة للمتشاؤمين (لورانس، شابير، 1997)، وبرهنت أن للتفاؤل دور مهم في الارتقاء في الحياة و تحقيق الرفاهية و الرضا والصحة النفسية.

وقد بين مادوكس (maddux) أن الشخص إذا كانت شخصيته تتسم بالتفاؤلية فإن قناعته عالية بفاعليته الذاتية وغدا هذا الشخص ناجحا في حياته، لأنه سوف يسهم في تشكيل مفهوم إيجابي عن ذاته والعكس صحيح. (maddux,1998,p231)

. أهمية الدراسة: تنبع أهمية هذه الدراسة في محاولة إثراء الدراسات والبحوث التي أجريت في مجال علم النفس الإيجابي و علم نفس الصحة خاصة والتي تعدُّ قليلة إلى حد ما- لا سيما في المجتمعات العربية- نظراً للتطور المستمر لمثل هذه المواضيع، كما تنبع أهمية هذه الدراسة ايضاً في تناولها بالدراسة والبحث لأهم النماذج التطبيقية الحديثة لهذا النوع من سمات الشخصية الفعالة.

. دراسات سابقة: ثبت من الدراسات أن التفاؤل له تأثيراً مباشراً على الصحة النفسية و من الحال الذاتي (لورانس، شاير، 1997، Boehner,2007).

ومن بين الدراسات نذكر دراسة كل من:

دراسة تشلغ(Tchilg,2011)التي هدفت الى تحديد العلاقة بين فعالية الذات و التفاؤل لدى عينة من الممرضات في المستشفى بتايوان ، و أفادت النتائج أن 52% من الممرضات كانت أعراض الاكتئاب خفيفة و معتدلة، وتوصلت إلى أن لفعالية الذات و التفاؤل دور مهم ومحاسن كبيرة ضد الإكتئاب.

و أيد هذا الأخير ما صدر في مجلة أمريكية تابعة لمركز التمريض(Nursing,center,2014)، أن الشعور بالتفاؤل يعكس الفعالية الذاتية و يمكن فريق التمريض من أداء المهام الصعبة .

دراسة كل من أرمت و بلدوين (Armat & Baladwin,2008)، دراسة محمد رجب(2001)،

مايسة شكري(1999) أن الشخص المتفائل له القدرة على التعامل مع المواقف الضاغطة.

كما ثبت أن هناك ارتباط موجب بين التشاؤم كسمة بالمتغيرات المرضية الغير مرغوبة مثل: اليأس، الوحدة النفسية، القلق ، في حين ارتبط سلبا بالمتغيرات النفسية المرغوبة مثل: التفاؤل، الرضا، السعادة، ضبط النفس

دراسة جونسون و ماك كوتشن (Johnson&Mccutcheon,1981) ، دراسة دوير كيرمنقس(Dwyer,curmmings,2001) وجود علاقة كبيرة بين التشاؤم و سوء التوافق النفسي.

ومن خلال الدراسات العلمية ثبت أن لفعالية الذات كسمة في شخصية الفرد لها تأثير مباشر على الحال الذاتي ، ففي حالة إدراكها وارتفاعها تتحقق الصحة النفسية كنتيجة لهذه السمة.

Nursing and MidwiferyStudies,2014,p,3

أولا :ماهية سمة التفاؤل:

أشار سليجمان (1995):الى أن سمة التفاؤل كبعد أساسي في الشخصية يمكن تعلمه من البيئة بواسطة الخبرة ، و يعتبر نمطا مدعما لشخصية الفرد بدل من أن يكون نمطا محبطا له (زياد أمين بركات، 1998، ص56).

كما يعرف سليجمان الشخصية المتفائلة بأنها الطريقة التي يفسر بها الفرد اتجاهه نحو النجاح و الفشل في حياته، فالفرد يرى الفشل بأنه عبارة عن مصدر يساعد على التطور و النجاح لذا يتصرف و يستجيب بفعالية و سعادة ويطور حياته نحو الأفضل بنفسه (مرجع سابق، ص59.58).

وهذا يعني أن الفرد المتفائل يستثمر فشله كقوة لتحقيق النجاح و تحويل العثرات الى مهارات.

، الى أن المتفائل يمتلك توقعات ايجابية عامة نحو الأحداث التي D.golman 1955، و يشير دانييل

يتفاعل معها و تولد لديه الإحباط ، فالتفائل بمثابة آلية نفسية تساعد على مقاومة اليأس و الفشل عكس المتشائمين.

و التفاؤل بمفهوم الذكاء العاطفي: هو موقف يحمي الأفراد من الوقوع في اللامبالاة و فقدان الأمل ، و الإصابة بالإكتئاب في مواجهة خبرات الحياة القاسية(دانييل جولمان، 1955، ص130)

هذا يعني أن تعزيز النزعة المتفائلة من منظور علم النفس الإيجابي تجعل الفرد أكثر قدرة على تطوير ذاته و تمده حياة مشرقة فعالة قادرة على مواجهة المواقف الصعبة و بمرونة.

1- تعريف التفاؤل Optimism:

تشير منظمة الصحة العالمية (2004): إلى أن التفاؤل هو عملية نفسية إرادية تولد أفكارا ومشاعر للرضا والتحمل والثقة بالنفس، وهو عكس التشاؤم الذي يميز الجوانب السلبية للأحداث فقط مما يستنزف طاقة المرء ويشعره بالضعف والنقص في نشاطه. (يزيد، 2014، ص 143)

ويعرفه قاموس "اكسفورد" للغة الإنجليزية: أنه تلك النزعة التي تنظر إلى الجانب المشوق من الأوضاع وتوقع أفضل النتائج والتفاؤل يشكل دافعية قوية كما يعتبر أحد أحجار زاوية النجاح. (مصطفى حجازي، 2012، ص 114)

أما دمير وصفه (Dember, 1989): بأنه استعداد شخصي لدى الفرد يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة إيجابية. (السليم، 2006، ص 29)

وعرف باندورا (Bandura): كل من التفاؤل والتشاؤم يمكن للفرد أن يكتسبهما من خلال التقليد والمحاكاة لسلوك الآخرين متى توفر الدافع. (السليم، 2006، ص 27)

أما تايلور (Taylor): فيعرف التفاؤل بأنه نزعة تفاؤلية تشير إلى توقع عام للنتائج على أنها إيجابية أكثر من كونها سلبية على أن تكون سمة ثابتة نسبيا. (أبو الديار، 2010، ص 64)

كما يعرفه (Snyder): أنه اعتقادك بأنك تملك الإرادة والوسيلة لتحقيق أهدافك مهما كانت المواقف الضاغطة والنكسات. (جولمان، 1996، ص 129)

التفاؤل هو بناء معرفي يشمل المعتقدات حول تجارب المرء، وهو توقعات إيجابية حول المستقبل. (Margarete etVolbarth, 2006, p31)

وتعرف الباحثة التفاؤل على أنه:

التنبؤ بتوقعات إيجابية في ضوء الأمل يفتح آفاق الرؤى والمساعي الإيجابية ذات طاقة دافعة للعمل وللتدبر في مواجهة الصعاب.

وبعد ما تم عرضه من تعاريف نتطرق الى بعض المفاهيم المتعلقة بالتفاؤل

-ثانيا- المفاهيم المتعلقة بالتفاؤل:

1- التفاؤل الفعال Dynamic Optimism:

يؤكد مور More على أن هذا الشكل من التفاؤل "التفاؤل الفعال" ويعرفه بأنه: اتجاه ببناء نشاط ذو قوة دافعة تعمل على إيجاد الشروط الملائمة للنجاح من خلال التركيز على الفرص المتوفرة والاحتمالات الممكنة، ويساعد التفاؤل الفعال -وفقا لمور- على تفسير الخبرات تفسيراً إيجابياً، ويؤدي إلى نتائج إيجابية لهذه الخبرات، ويساعد على التغلب على المشكلات والصعوبات التي تواجهه عوضاً عن الهروب منها وذلك من خلال استخدام التفكير المنطقي والإيجابي. (سوزان بن عبد العزيز، 2011، ص ص 78-79)

2- التفاؤل غير الواقعي Unrealistic Optimism:

يعرف واينشتاين (Weinstein, 1980) التفاؤل غير الواقعي بأنه اعتقاد الفرد بأن الأحداث السلبية يقل احتمال حدوثها له، واعتقاده بان الحوادث الإيجابية يزداد احتمال حدوثها له مقارنة بغيره، ولا يتضمن النظرة المملوءة بالأمل فقط وإنما أيضا الوقوع في الخطأ عند إطلاق الأحكام.

وفيما يلي نعرض بعض المتغيرات ذات العلاقة بالتفاؤل

ثالثا. التفاؤل وعلاقته ببعض المتغيرات

أ- التفاؤل وعلاقته بالصحة:

تطرح علاقة التفاؤل والتشاؤم بالصحة قضية العلاقة بين النفس والجسم Mind body problem التي شغلت الكثير من الفلاسفة و الأطباء و علماء النفس، وأخذت هذه القضية كثيرا من المناقشات الفلسفية والطبية والنفسية، أسفرت في الأخير عن مصطلح مشترك بين الطب وعلم النفس ألا وهي النفسي الجسدي psychosomatic الذي يهتم بفحص العلاقة بين الحالة النفسية والاضطرابات البدنية وتفاعلهما أي العلاقة المتبادلة بين العمليات الفيزيولوجية والخبرات السيكلوجية ويرى سليجمان كذلك أن التشاؤم ليس مجرد أسلوب سلبي للتفكير، بل يعتبره أحد أكثر التهديدات جسامة لصحتنا ويقول: (أنه المرض المؤدي الى الاكتئاب).

وبين العديد من الدراسات، ارتباط التفاؤل و التشاؤم بالصحة النفسية والجسمية للفرد، والأداء الوظيفي، والتوافق، وضبط النفس. (معمرية، 2015، ص ص143.144).

ب- التفاؤل وعلاقته بالاكتئاب:

أجرى "أبرامسون وآخرون" (2000) Abramson et al دراسته، وتبين أن 17% من طلبة التعليم الأساسي الذين يستخدمون أسلوب تفسير تشاؤمي طوروا اكتئابا أساسيا في مدة سنتين ونصف من فترة الدراسة وأن 1% فقط من الذين كانوا يستخدمون أسلوب تفسير تفاؤلي تعرض مثلهم للإصابة بالاكتئاب في حين أنهم لم يتعرضوا فيما بعد لنكسة الإصابة مرة ثانية كغيرهم من ذوي التفسير التشاؤمي، وبهذا توصلت هذه الدراسة إلى أن التفاؤل يحمي الأفراد من تطوير الاكتئاب. (Voblarth, 2006)

ج- التفاؤل وعلاقته بتقدير الذات:

أكدت دراسة "فلاشر وليتنبرغ" (1986) Flasher & Leitenberg عن حالة الترابط الإيجابية بين التفاؤل وتقدير الذات والارتباط السلبي بين التشاؤم وتقدير الذات. (بدر محمد الانصاري، 1998، ص ص 53-54)

ويعتبر تقدير الذات من العوامل المهمة والأساسية في بناء الشخصية، والأكثر تأثيرا في السلوك الإنساني. وله دور فعال في تفاعل الفرد مع المجتمع واستجاباته التي قد تواجهه وكذلك في تحقيق الصحة النفسية له، وقد بين "مالهي" (2006) Malhi أن نسبة 66% من البشر لديهم مستوى متدني من تقدير الذات، وهي نسبة عالية فالشخص الذي يتميز بتقدير إيجابي لذاته يكون أكثر تفاؤلا في الحياة، وأسعد حالا من الذين يكون تقدير ذاتهم متدنيا، فلتقدير الذات القدرة على تعديل وتغيير السلوك الإنساني نحو الأفضل. (مالهي وآخرون، 2006)

د- التفاؤل وعلاقته بالمزاج:

عندما تزداد درجة التشاؤم لدى الفرد، فإن ذلك يعرضه للإصابة بأزمات نفسية، وعضوية بنسبة 40% مقارنة بالمتفائلين.

أما التفاؤل ففوائده عديدة لكنها ترجع - جزئيا- إلى الطريقة التي يواجه بها الشخص المتفائل مشاكله -أي التفاؤل- يساعد على الرفاهية النفسية والصحة البدنية ويهم بالارتقاء بحياة الإنسان. كما أن الاستعداد للتفاؤل يمنع المرض ويعزز من فرص الشفاء ويساعد على التوافق النفسي و التكيف الاجتماعي (السيد فهي، 2009، ص ص 76.77).

وترى الباحثة مما سبق أنه يوجد تداخل بين عدة مفاهيم ذات صلة بمفهوم التفاؤل، وتقدير الذات من شأنها يصبح الفرد متسما بالتفاؤل، أما القلق والاكتئاب يؤثر سلبا على تفاؤل الفرد ويجعله متسما بالتشاؤم وبالتالي تعتبر كعوامل من شأنها أن تؤثر إيجابا أو سلبا في درجة التشاؤم والتفاؤل.

تعتبر هذه الأخيرة أهم ما دمج علم النفس الإيجابي كمتغيرات ذات العلاقة بالتفاؤل ، مما يلها نذكر أهم صفات المتفائلين:

رابعا- صفات المتفائلين: تشير دراسة (صبيح، 2001) إلى أن الشخصية المتفائلة تتميز بأنها:

- 1- تقدر الأمور والظروف تقديرا سليما.
- 2- تتعامل مع الآخرين بمودة وثقة.
- 3- تقبل على الحياة بأمل وسرور.
- 4- تتميز بالاتزان الانفعالي.
- 5- تتعلق بالأمل عند تخطيطها للمستقبل.
- 6- تواجه المشكلات بمرونة وتعمل على حلها.
- 7- تثابر لمواجهة ما يصعب عليها من الأمور والمواقف.

بعد التعرف على صفات المتفائلين نعرض بعض النظريات المفسرة لمفهوم التفاؤل من بينها النموذج التفسيري و النموذج الإسلامي

أ- النموذج التفسيري:

أشار كل من سليجمان وزملاؤه في نظريتهم إلى أسس أو 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. (سليجمان، 2006، ص 67)

وأكد سليجمان على أن أسلوب التفسير التشاؤمي يؤدي إلى الوقوع في العجز والاكتئاب عندما يواجه الفرد أحداثا لا يستطيع التحكم فيها فيضخم الحالات النفسية.

ويشير 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 الأسباب التي تقف وراء الأحداث السيئة هي مجرد سبب وقتي. (شعبان، 2009، ص 288)

ويسلك كل من المتفائل والمتشاؤم سلوكا مختلفا تجاه الأحداث التي تمر بهم في الحياة ويتمثل هذا الاختلاف في أمور عدة، ونذكرها من خلال ثلاث أسس يستخدمها الفرد دائما يفسر سبب وقوع أي حدث جيد أو سيء وهي:

1- الديمومة (الإستمرارية): وهي إعطاء الحدث أو الموقف طابع الدوام والإستمرار، فالمتفائل ينظر إلى النواحي المضيئة والإيجابية ويعطيها صفة الدوام، كأن يقول: (أنا دائما متفوق في عملي وبشكل ممتاز، الحمد لله أنا راض عن نفسي دائما)،

بينما المتشائم يعطي صفة الدوام على كل الأحداث السلبية والسيدة والفاشلة، كأن يقول: (أنا دائما حظي سيء، ولن أستطيع حل مشكلتي أبدا)، فهو بهذا الأسلوب يجعل المشكلة تدوم في عقله وتفكيره، وحياته.

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

3- الذاتية (التشخيص): وهو يعود إلى الشخصية وكيفية نظر كل شخص إلى نفسه، فالمتفائل ينظر إلى الأسباب الحقيقية للمشكلة، فليس بالضرورة أن يكون هو سبب المشكلة، كما أنه يعذر نفسه ويسامحها، بينما يرى المتشائم دائما أنه هو سبب المشاكل وأنه يستحق ما حصل له، فهو دائما يلوم

نفسه على كل شيء ونراه دائما يقول: (أنا أستحق ما حصل من فشل في العمل أو الدراسة ولن أسامح نفسي على ذلك أبدا). (نشرة الصحة النفسية، 2004، ص 2)

ب. النموذج الإسلامي في التفاؤل:

ولأهمية التفاؤل في بناء الشخصية الإنسانية الفاعلة، فقد دعا الإسلام إليه، وحذر من أثر التشاؤم على بنية الذات فعن انس قال: قال رسول الله لا عدى ولا طيرة ويعني الفأل، قالوا: وما الفال قال: الكلمة الطيبة أحسبها الفال والطيرة هي التشاؤم من شيء (ما) رواه مسلم والبخاري، إن التفاؤل هو حسن الظن بالله والمؤمن مأمور بحسن الظن بالله تعالى (على كل حال)، وقد ورد ذكر الطيرة في القرآن الكريم في قوله تعالى: ﴿فَإِذَا جَاءَتْهُمْ الْحَسَنَةُ قَالُوا لَنَا هَذِهِ وَإِنْ تُصِيبْهُمْ سَيِّئَةٌ يَطَّيَّرُوا بِمُوسَى وَمَنْ مَعَهُ أَلَا إِنَّمَا طَائِرُهُمْ عِنْدَ اللَّهِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ﴾ (الأعراف: 131)، وقوله تعالى: ﴿قَالُوا طَائِرُكُمْ مَعَكُمْ أَنْزَلَ ذِكْرُكُمْ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ﴾ (يس: 19)، وقوله تعالى: ﴿قَالُوا اطَّيَّرْنَا بِكَ وَبِمَنْ مَعَكَ قَالَ طَائِرُكُمْ عِنْدَ اللَّهِ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ تُفْتَنُونَ﴾ (النمل: 47).

وقد أكد القرآن الكريم في أكثر من آية على التفاؤل وعدم التشاؤم والقرآن الكريم يهدي الإنسان إلى التوافق، وينعم عليه بالأمن الداخلي ويصلح قلبه فيمسح عنه القلق والتشاؤم، لأنه يحدد له الهدف من الحياة، فلا يشعر بالفراغ النفسي الناتج من انقطاع الطموحات، و الاعتدال عند التعامل مع كل الأمور، في العمل والعلاقات فيحصل على التوافق النفسي. (إيمان عبد الكريم، 2012، ص 468)

خاتمة

ويتضح مما سبق أن التفاؤل له تأثيرا بالغا في حياة الفرد إما بالإيجاب أو السلب، حيث يرتبط الاتجاه العقلي الايجابي ارتباطا وثيقا بالنجاح وأثر فعال وقوي في شخصيتنا وأمور حياتنا اليومية والمستقبلية وتعد سمة التفاؤل حجر الزاوية أو الأساس الذي يمكن الأفراد من وضع الأهداف المحددة، و طرق التغلب على الصعوبات التي قد تفتك نفسية الفرد و المجتمع، و رغم أنها ذاتية و شخصية إلا أنها تتأثر بالأوضاع الاجتماعية، الاقتصادية، وأن تعزيز النزعة المتفائلة، تجعل الفرد أكثر قدرة على تطوير ذاته بصفة فعالة في مواجهة المواقف الصعبة، القائمة على أساس الأمل و توقع الأفضل، و من المفاهيم الأساسية التي تمثل المركز الرئيسي في تحديد الطاقة الإنسانية وتفسيرها وأنها تتضمن سلوك المبادرة والمثابرة لدى الفرد من خلال عمليات دافعية معرفية وجدانية. وهذه العوامل في رأي (بانديورا) تؤدي دورا مهما في التوافق النفسي والاضطراب وفي تحديد مدى نجاح، أي علاج للمشكلات الانفعالية والسلوكية وهذا يبرز أن السمة التفاؤلية يمكن أن تحسن أو تعيق التوافق النفسي كنتيجة لهذه السمة، وأن الفعالية الذاتية ترتقي بالشعور الايجابي المستمد من النزعة التفاؤلية عكس النزعة التشاؤمية.

ويمكن القول أن التفاؤل فعلا ليس مجرد سمة شخصية و إنما نوع من الحصانة النفسية ضد مجموعة من مشكلات الحياة يساعد الفرد في تحقيق إنجازاته و تحدي الصعاب و بمرونة.
في ضوء علم النفس الإيجابي و تحقيق النفسية الفعالة و المتزنة.

المراجع

1. أبو الديار مسعد نجاح (2010): فاعلية برنامج الإرشاد العقلاني –الانفعالي في تنمية التفاؤل لخفض حدة الضغوط النفسية لدى عينة من أسر الأطفال المعوقين سمعيا- مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، 38 (3)، 91-58
2. الأنصاري بدر محمد (2003): إعداد صورة عربية لمقياس التوجه نحو الحياة بوصفه مقياسا للتفاؤل، مجلة العلوم الاجتماعية، مجلد 3، العدد 4.
3. إيمان عبد الحسن عبد الكريم (2012): قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية التربية الأساسية، جامعة المستنصرية، مجلة كلية التربية الأساسية، العدد (55).
4. بدر الأنصاري (1998): التفاؤل والتشاؤم، المفهوم والقياس والمتعلقات، جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، لجنة التأليف والتعريب والنشر
5. بشير معمريّة (2015): الخصال الإيجابية في الشخصية وقياسها في المجتمع الجزائري، الجزء الأول، التفاؤل والتشاؤم وقياسهما على عينات من المجتمع الجزائري، بدون ط، باتنة
6. السليم، هيله عبد الله (2006): التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك سعود.
7. سوزان بن صدفة عبد العزيز (2011): التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة، جامعة أم القرى، مجلة الإرشاد النفسي، ع 28
8. السيد فهد علي (2009): علم نفس صحة الخصائص النفسية الايجابية والسلبية للمرضى و الأسوياء، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية، مصر
9. مصطفى حجازي (2012): إطلاق طاقات الحياة، دار النشر والتوزيع، بدون طبعة، بيروت/لبنان
10. نشرة الصحة النفسية (2004): نشرة دورية يصدرها مركز الإرشاد الجامعي، جامعة الإمارات العربية المتحدة، العدد 6

11-Margaret etvollrath (2006): Hand book of personality and health oslonor way Tiger,

12-Tiger, L(1979): Optimism : the biology of hopen New York; simon&schaster

13-More (2005): Dynamic optimism: An extrupian cognitive emotional virtue retrieved, prom: <http://www.mawmore.com/optimism>

14-Ndchina, coping behavior ;Nursing student ;self.efficacy ;streses the aimoftrestudy Nursing and midwifery stucties, Decembre 2014, 3 (4)