

المفاهيم المتعلقة بالتفاؤل: Concepts related to optimism

١- التفاؤل غير الواقعي:

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.

ويفرق الأنصاري (٢٠٠١) بين التفاؤل والتفاؤل غير الواقعي وذلك في تعريفه للتفاؤل بأنه: نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح ويستبعد ماخلا ذلك، في حين يكون التفاؤل غير الواقعي اعتقاد الفرد بقدرته على التفاؤل إزاء الأحداث دون مبررات منطقية، حيث يتوقع الفرد غالبا حدوث الأشياء الإيجابية أكثر مما يحدث في الواقع ويتوقع حدوث السلبية أقل مما يحدث في الواقع مما يؤدي إلى نتائج غير متوقعة تعرضه للمخاطر، فعلى سبيل المثال؛ إذا توقع المتشائم الداعي أن أدائه سيكون ضعيفا في اختبار ما، فإنه سيميل إلى بذل جهد أكبر للاستعداد له، وبالتالي سيحقق النجاح بدلا من الفشل، أما المتفائل غير الواقعي إذا توقع النجاح دون بذل الجهد الكافي فسوف يفشل.

في حين تؤكد دراسة ياماواكي وفيك وتشانز Yamawaki, Tschanz & Feick (2004) على أنه وعلى الرغم من أهمية الدور الذي يلعبه التشاؤم الدفاعي للفرد إلا أن الاستخدام طويل المدى لهذه الإستراتيجية قد يؤثر على أداء الفرد، وذلك لان التوجهات السلبية المتكررة تنعكس بالسلب على أداء الفرد وتجعله عرضه للقلق، والاكتئاب، وعدم الرضا عن الحياة.

٣-١-٢- التفاؤل الدفاعي:

يرى سانا (Sanna, 1999) أن التشاؤم الدفاعي يعد إستراتيجية فعالة يستخدمها الفرد بغرض التكيف مع موقف معين؛ وخاصة في المواقف الأكاديمية مثل الاستعداد للامتحان، وأن هذه الإستراتيجية لا يتم استخدامها من قبل المتشائمين فقط، وإنما يستطيع أن يستخدمها أي فرد كوسيلة لحماية الذات عندما يكون النجاح غير مؤكد.

٢- التفاؤل الفعال:

يؤكد مور More على أن التفاؤل يعد جزءا أساسيا في حياة الفرد الانفعالية، و أننا إذا أردنا أن نعيش حياة نشطة فعالة فعلينا أن نبتعد عن التشاؤم وأن نحل مكانه تفاؤلا منطقيا نشطا، ولكي يكون الفرد متفائلا فعلا فإن ذلك يتطلب أكثر من مجرد توقعه لأفضل النتائج؛ إذا عليه أن يتبنى الاتجاهات الإيجابية المتفائلة، وأن يؤمن بقدرتها على التأثير بإيجابية في تفكيره، وسلوكه، و إنجازاته، وفي شعوره بالسعادة. (More, 1992).

ويطلق مور (1992) على هذا الشكل من التفاؤل "التفاؤل الفعال" ويعرفه بأنه: اتجاه بناء نشط 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، ٢٠١١، ص ٧٨-٧٩)

ويحدد مور (More, 2005) اثنتي عشر سمة يمكن أن تميز المتفائل الفعال،

هي:

١- يركز على ما يريد إنجازه مؤكداً على أوجه الحياة الإيجابية، كما يركز على الأفكار والأحداث والتفسيرات التي تكون سبباً في سعادته.

- ٢- لا يشكو أو يتذمر من التحديات ويعتبرها فرصاً لتحقيق إنجازات بناءً.
- ٣- يستخدم التفكير الإبداعي عند حله للمشكلات التي تواجهه، ونادراً ما يلجأ إلى الحلول التقليدية.
- ٤- يشعر بقدرته على تحقيق ما يريد، وينظر إلى نجاح الآخرين على أنه يزوده بنماذج إيجابية يمكنه التعلم منها.
- ٥- يتميز بحس الدعابة، والابتعاد عن الجمود الفكري.
- ٦- يوظف المنطق لإيجاد الطرق المناسبة لتقييم الأهداف والعمل على تحقيقها، بدلاً من أن ينساق للمخاوف والأفكار اللاعقلانية.
- ٧- يجتهد من أجل تحسين صورته الذاتية أمام نفسه، وذلك من خلال محاولاته الدائمة للتطور والسعي نحو الأفضل.
- ٨- يميل إلى الخوض في المخاطر محسوبة العواقب بهدف تحقيق ما يصبو إليه.
- ٩- يثق بذاته وقدرته، فالثقة بالذات تشعر الفرد بالقدرة على المثابرة، وتدفعه للمحاولة المستمرة لمقاومة العقبات.
- ١٠- يشعر بأنه يستحق النجاح والسعادة، وهذا ما يدفعه نحو القيام بمحاولات هادفة لتحسين حياته.
- ١١- يتحمل المسؤولية، ويدرك أن الأهداف التي يصبو إليها يمكن تحقيقها من خلال بذل الجهد والاعتماد على النفس.
- ١٢- ينجذب إلى الأفراد المتفائلين، وذلك في إطار بحثه عن يشجعه، ويدعمه، ويبعث في نفسه الثقة. (More, 2005)

٢-٣- المفاهيم المتعلقة بالتشاؤم: و منها نذكر: