

- النموذج التفسيري: explanatory model

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، ٢٠٠٦، ص ٦٧)

وأكد سليجمان على أن أسلوب التفسير التشاؤمي يؤدي إلى الوقوع في العجز والاكنتاب 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، ٢٠٠٩، ص ٢٨٨)

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:

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

٢- 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 المتشاؤم فغنه يعمم المشكلة على جوانب حياته الأخرى، حتى لو ينجح في مجال ما فإنه يعتبره ضربة حظ أو صدفة.

٣- 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).