

- التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالاكتئاب:

تتدرج علاقة التفاؤل والتشاؤم حسب "سليمان" (1991 Seligman) في الأسلوب التفسيري، حيث يرتبط أسلوب التفسير التشاؤمي للأحداث بأعراض الاكتئاب فالغزو السلبي للأحداث يقوم إلى انزلاق الفرد في حلقة مفرغة من توقع الأحداث السلبية، والتشاؤم قد يسهل حدوث اليأس فالإكتئاب. (Dobson and dozois, 2008)

كما أجرى "أبرامسون وآخرون" (2000 Abramson et al) دراسته، وتبين أن ١٧% من طلبة التعليم الأساسي الذين يستخدمون أسلوب تفسير تشاؤمي طوروا اكتئابا أساسيا في مدة سنتين ونصف من فترة الدراسة وأن ١% 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)

٦-٦- التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالمزاج:

التفاؤل و التشاؤم يلعبان دورا مهما في العديد من الاضطرابات النفسية، وخصوصا الاضطرابات المزاجية، كما تلعب الجينات الوراثية دورا لا يقل أهمية و إن كانت محدودة في تغلب سمة التفاؤل و التشاؤم في الفرد، ذلك لأنهما مرتبطان بالشخصية أكثر من كونهما مرتبطين بالجينات و العوامل الوراثية للفرد، و إن كانت الجينات تلعب دورا في تكوين السمات النفسية للفرد، فهي تؤثر على الجزء الجيني للفرد من حيث ميله إلى التفاؤل أو التشاؤم.

والتفاؤل والتشاؤم ليسا مجرد اتجاه للفرد نحو نزعة ما تغلب عليها أو تحكم سلوكه، وتبدو في مظهره، لكن يمتد تأثيرهما على حياة الفرد بشكل عام عضويا و نفسيا.

فالتشاؤم يؤثر على الصحة النفسية للفرد فهو مرتبط بالقلق و اليأس أو العجز .
وعندما تزداد درجة التشاؤم لدى الفرد، فإن ذلك يعرضه للإصابة بأزمات نفسية ،
وعضوية بنسبة ٤٠% مقارنة بالمتفائلين .

أما التفاؤل ففوائده عديدة لكنها ترجع – جزئيا- إلى الطريقة التي يواجه بها الشخص
المتفائل مشاكله، فهو- أي التفاؤل- يساعد على الرفاهية النفسية والصحة البدنية ويهم
بالإرتقاء بحياة الإنسان. كما أن الاستعداد للتفاؤل يمنع المرض ويعزز من فرص
الشفاء ويساعد على التوافق النفسي و التكيف الإجتماعي(السيد فهمي، ٢٠٠٩، ص
٧٦-٧٧).

هناك أحداث ربما تكون صغيرة وبسيطة لتحدث حالة من التغير في مزاج
الشخص سلبا أو إيجابا حسب طبيعة ذلك الحدث، فالإيجابي منها يؤدي إلى الشعور
بالتفاؤل وتعديل في المزاج العام للشخص، مما يجعله يشعر بأن هذا اليوم هو يوم
تفاؤل ومسرة وسعد ويكون تصرفه طول هذا اليوم هو الآخر يتجه نحو التفاؤل، وقد
تتحقق كثير من الأشياء الإيجابية له، وفي نفس الوقت يعرف هذا الشخص بقرار
نفسه إن هذا الحدث البسيط الذي مر به لم يكن له ارتباط بأي شكل من الأشكال
بمزاجه وتفاؤله ، بل هناك اقتران قد حدث بين الحدث البسيط والمزاج، إن المزاج
يتأثر ويتغير سريعا بفعل هذا الحدث سلبا أم إيجابا ولو كانت أشياء بسيطة. (إبراهيم
عبد الستار، ١٩٩٨)