

التفاؤل لدى الأبناء
Optimism For Sons

إعداد

يوسف وصفي رمزي شاكر

باحث ماجستير

إشراف

أ.د/ بدرية كمال أحمد

أستاذ علم النفس

كلية الآداب - جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

المجلد العاشر - العدد الثاني

أكتوبر ٢٠٢٣

التفاؤل لدى الأبناء

Optimism For Sons

يوسف وصفي رمزي شاكر*

التفاؤل يعتبر عاملاً أساسياً لبقاء الانسان ومن خلاله يمكن التنبؤ بالمستقبل وبالأفكار الخاصة بالتطور الاجتماعي والاقتصادي كما ويساعد الأفراد على فهم اهدافهم المحددة وطرق التغلب على الصعوبات التي تواجههم ، أما التشاؤم فيكون فيه الفرد قد حصر جميع أفكاره ووجهها في الجوانب السلبية للاحداث التي قد تحدث له ولا يرى الا ذلك فيها (الجانب السلبي) ، وهذا قد يدفع بالفرد أو يجعله في حالة من التأهب لمواجهة تلك الاحداث. Smith 1979 & Tiger 1983:53

ويرى شاورز Shows & Ruben 1990 أن التشاؤم يمكن أن يساعد الفرد أو يدفع به الى:

١. إعداده (الفرد) أوتهيئته لمواجهة الاحداث السيئة ، وهذا يعتبر بطبيعة الحال هدفاً لحماية الذات.
٢. يزيد من محاولات (الفرد) أدائه للعمل لكي يؤديه بشكل جيد ليتفادى الاحداث السيئة، وهذا ما يسمى بالتشاؤم الدفاعي .

* أستاذ مشارك بقسم الطفولة المبكرة كلية التربية - جامعة الطائف

كما وهناك إختلاف كبير بين الباحثين في النظر الى العلاقة بين مفهومي التفاوض والتشاؤم:

أولهما: أن التفاوض والتشاؤم سمتان مستقلتان نسبياً ولكنهما مرتبطتان في نفس الوقت، أي أن لكل سمة متصل مستقل استقلالاً نسبياً يجمع بين مختلف الدرجات على السمة الواحدة ، فالفرد له موقع على متصل التفاوض مستقل عن مركزه على متصل التشاؤم، وكل سمة هنا تعد بشكل مستقل – أحادية القطب unipolar، تبدأ من أقل درجة على التفاوض (قد تكون صفراً) إلى أقصى درجة، و يتكرر الأمر ذاته مستقلاً بالنسبة للتشاؤم. (الأنصاري ٢٠٠٣: ١٩).

ثانيهما: أن التفاوض و التشاؤم سمة واحدة، لكنها ثنائية القطب Bipolar، أي أن متصل هذه السمة لها قطبان متقابلان متضادان، لكل فرد مركز واحد عليه، بحيث يقع بين التفاوض المتطرف و التشاؤم الشديد، (شكل ٣) و يتضمن ذلك أن الفرد الواحد بصورة عامة لا يمكن أن يكون مثلاً متفائلاً جداً أو متشائماً جداً، حيث أن له درجة واحدة على المتصل (وهو الأمر ذاته في سمة الانبساط ، الانطواء). (عبد الخالق ١٩٩٤: ٧٥-٧٦)

وبما أن الإنسان اجتماعي الطبع فتفاعله مع الكثير من الشخصيات التي تحيط به يمكن أن يكتسب الفرد السلوك أو يتخلص منه بسهولة من خلال ملاحظة، كنموذجاً تعليمياً للتدريب على مهارات معينة، أو تستخدم إستراتيجية مبنية على تقمص الفرد لشخصية تتصل لمشكلته ثم تتبادل الأدوار بحيث يضع الفرد نفسه مكان الآخر، مما يؤدي إلى التنفيس الانفعالي وهو أحد أساليب التعلم

على أداء جوانب من السلوك الاجتماعي يمكن أن يتقنها ويكتسب المهارة فيها، يفيد الذين يعانون من اضطرابات انفعالية، فمن خلاله يتعلم الفرد كيف يقلل الشعور السلبي وكيف يسترخي ثم إثارة الدافع لديه للتعامل مع الموقف. (نفين وعبد الحكيم، ٢٠٠٩)

والتفاعلات الاجتماعية تجعل من الفرد يندفع أو يحجم نحو موضوع ما فمثلا عن طريقه يؤدي الدعم المعنوي والمادي إلى زيادة في حدوث سلوك معين أو إلى تكرار حدوثه فكلمات المديح وإظهار الاهتمام والثناء على الشخص والإثابة المادية أو المعنوية (بالشكر) عند ظهور سلوك إيجابي معين تعتبر جميعها أمثلة للتدعيم إذا ما تلتها زيادة في انتشار السلوك الايجابي الذي يسبق ذلك كله تربية أسرية على السلوكات الإيجابية وعلى زرع روح التفاؤل والتفكير الإيجابي نحو الحياة والأحداث من قبل الأسرة، بذل أن يتعلم ويلاحظ الطفل النظرة التشاؤمية للأسرة من الظروف بسبب الحالة الاجتماعية أو الاقتصادية أو إذا لم تكن الظروف مواتية لتوقع الأب مثلا اتجاه موقف ما يسخط ويضجر ويتشامم ويتكلم بكلام سلبي من سب أو شتم أو لعن، فهذه السلوكات محل اقتداء وتمسك عند الطفل فينموا عليها فتصبح له عادة ملازمة في القول والفعل، وإذا انتقل إلى الحياة المدرسية فيجد التربويون يكرسون ويؤكدون ما تعلمه الطفل من الأسرة فيجدهم يغلب عليهم الطابع السلبي في التفكير والتفاؤل المبعد المزاحم من قبل التشاؤم في كل شيء فينتقن بأنه السلوك الصواب في هذه الحياة، وكذلك جماعة الأقران لدى التلميذ تفكيرها التشاؤمي ونبذها للتفاؤل في كل شيء يصعب بعدها التلميذ ترك التفكير السلبي والتشاؤم أو التوجه نحو التفاؤل وخاصة إذا لم يجد البديل الذي يعكس الصورة الحقيقية عن المتشائمين لا في الأسرة ولا المدرسة ولا جماعته الدراسية فماذا يحدث؟، تلقي هذه البرمجة

المتواصلة بنقلها على النشاط الدراسي وعلى دافعية التلميذ للتعلم وعلى تدني التحصيل وذلك ما دلت عليه العديد من الدراسات. (عبد الستار والآخرين، ١٩٩٣)

أن التفاؤل يحافظ على بقاء الإنسان، ويعد الأساس الذي يمكن الأفراد من وضع الأهداف أو الأولويات، إنه الأفعال والسلوكيات التي تجعل أفراد المجتمع يتغلبون على الصعوبات والمحن التي قد تواجههم في معيشتهم وفي المواقف الاجتماعية التي يتعرضون لها (بن محمد، ٢٠١٣)، والناس متفاوتون في التفاؤل فمنهم من ينمو هذا الشعور في نفسه ويقوى بالاعتقاد وشدة الانتباه ودقة الملاحظة حتى لا يكاد يفارقه في كل شؤونه ليتحول إلى نمط سلوكي في حياته ومنهم من يقل إحساسه ويضعف شعوره بملازمته حتى يكاد يتلاشى. (بوطبال، ٢٠١١)، وقد لاقى مفهوم التفاؤل والتشاؤم إقبالا كبيرا في أوساط الباحثين في الوقت الراهن لما كشفت عنه الكثير من الدراسات التأثير الذي يمكن أن تمارسه سمة التفاؤل وارتفاع التشاؤم على حياة الأفراد وأدائهم ومعدل إنتاجهم، وكثيرا ما أضر التشاؤم وساهم في امتداد عمر الاضطرابات النفسية، بل الأكثر من ذلك كشف بعض الدراسات بأن سمة التشاؤم تؤثر وتزيد من الإصابة بالأمراض العضوية فيما يعرف بالاضطرابات النفس جسدية. (عوض، ٢٠١٢)

إن الشعور الجيد والمملوء بالمشاعر الإيجابية التي تظهر الصورة الجيدة للإنسان عن العالم، تجعل جميع ما يصيبنا من نجاح وما تضطلع به من مهام إنما يعتمد على مدى إحساسنا بالتفاؤل المستمر، الذي بدوره ينمي تقدير الذات والثقة بالنفس وهذه العوامل والسمات النفسية تزيد من الصلابة النفسية

تجاه الصدمات والأزمات النفسية التي يمكن أن تعصف بالفرد (عبد الكريم، ٢٠١٢)، وفهمنا لحقيقة التفاؤل يقوم على عكس المعنى وتحقيق التفاؤل من خلال الاستعداد دائم لدى الفرد لما يتوقعه ويحتمله للمستقبل بمخالفة مقتضيات الماضي، وأساسيات الحاضر وذلك في اتجاه المبالغة في العوائد الإيجابية (بوطبال، ٢٠١٢)، يفترض أن التشاؤم يمكن أن يؤثر تأثيراً سلباً في سلوك الإنسان وصحته النفسية والجسمية كما دلت على ذلك الكثير من الدراسات القديمة والحديثة، بحيث أنها استخلصت في أن سمتي التفاؤل والتشاؤم عاملين قويين جدا في صعوبة اجتياز العقبات والعوائق الداخلية والخارجية المحيطة مما لزم الأمر النظر بجدية في كيفية مواجهة تلك العوائق والقضاء عليها من خلال توفير البرامج والمستلزمات الضرورية لتنمية التفاؤل والحد من استفحال التشاؤم في نفسية الإنسان (سميح والآخرون، ٢٠١٤)، وتزيد البرمجة السلبية للفرد من قبل البنية الاجتماعية لتؤثر على السمات الشخصية له مثل التفاؤل من خلال كثرة الخوف والفرع أو الصدفة وكثرة تكرار المواقف والتجارب السلبية، أو الأحلام المزعجة السلبية والتصورات الذهنية السلبية فهي نذير شؤم وتأثير على شخصية الفرد. (عبد الخالق، ١٩٩٦)

التفاؤل من خلاله يمكن التنبؤ بالمستقبل وبالأفكار الخاصة بالتطور الاجتماعي والاقتصادي، كما تساعد الأفراد على فهم أهدافهم المحددة وطرق التغلب على الصعوبات التي تواجههم والتي قد تؤثر في المجتمع وبغياب التفاؤل الاجتماعي لدى الأفراد قد يسهل على تلك الأزمات أن تعصف بذلك المجتمع وجميع أفراد (الأنصاري ١٩٩٨ : ١٩)، وتوجد طرق وسبل وإستراتيجيات وخطط وحيل شائعة في الاستخدام لإدراك ومعرفة وتحديد معالم وأركان الشخصية المتفائلة والتي تتمتع بالمشاعر الإيجابية، فقد أشارت دراسة مارشال

سنة ١٩٩٢ بعنوان "علاقة التشاؤم بالاكتئاب" عند طلاب جامعة كولومبيا لعلم النفس الأمريكية أشارت إلى أن العينة تعاني من التشاؤم المصاحب للاكتئاب والقلق، التوقعات السلبية، أما دراسة فريخ العنزي، وعود المشعان ١٩٩٨ التي هدفت إلى معرفة تأثير كل من التفاؤل والتشاؤم في الشخصية الفصامية فقد وجدت ارتباط سالب دال بين التفاؤل والشخصية الفصامية لكل من الذكور والإناث على أفراد، وجود ارتباط موجب دال بين التشاؤم والشخصية الفصامية لكل من الذكور والإناث. (الحربي، ١٤٣٠) هذه الدراسات تتبؤنا بأن للتفاؤل تأثير قوي ويسري في النفس كسريان النار في الهشيم، مما ينجر عن التشاؤم المفرط والمستمر الكثير من الأمراض النفسية الأكثر تعقيدا وتأثيرا التي يصبح من شبه المستحيل على الذات مقاومة تأثيرها وحمل ثقلها فتبقى عاجزة أمام تدميرها لها والعمل على تلاشي قوتها أمام الهزات العنيفة المستمرة للحياة .

أما فيما يخص الدراسات التي استخدمت برامج واستراتيجيات تموية وعملت على التأكد من فاعليتها، فقد أوضحت دراسة جهاد/ عز الدين الهادفة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض التوتر والتشاؤم لدى أمهات الأطفال الأردنيين المصابين بالسرطان التي تلقى أفرادها برنامجا إرشاديا يستند إلى منهج العلاج المعرفي السلوكي فقد أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة وجود فروق ظاهرة بين متوسطات القياسين البعدي والتتبعي لصالح التتبعي على بعض المقاييس فقد ارتفعت الدرجات سلبا على مقياس التوتر في حين انخفضت ايجابيا على مقياس التشاؤم. (عز الدين جهاد، ٢٠١١ : ٣٧١-٣٩٧)، لدى وجب على الباحثين العمل على إزالة العقبات والمشكلات التي تؤدي بالتلاميذ إلى الشعور بالتشاؤم وفقدان التفاؤل اللازم في شخصية التلميذ لتخطي المشكلات اليومية

والمدرسية والتي تحول بينه وبين تحقيق النجاح الدراسي، وذلك من خلال تتبع استراتيجيات وبرامج تنموية المساهمة في بناء التفاؤل فجاءت الحاجة للبحث والتنقيب وهندسة إستراتيجية تنموية مساهمة عن طريق التجريب في تحقيق مستويات عالية من التفاؤل لدى فئة المتعلمين باختلاف مستوياتهم لاسيما المستويات الأساسية الأولى التي تتشكل فيها جل معالم شخصية الفرد

إن الاهتمام البالغ من قبل الباحثين بالخصوص في الآونة الأخيرة بسمة التفاؤل يعد أمراً طبيعياً وكرده فعل حتمية لما يشهده العالم اليوم من ميل كبير نحو سمة التشاؤم وتأثر جميع المجتمعات باختلاف ثقافتها وجنسياتها ومبادئها بهذا السيل الجارف من التفكير السلبي والسلبية العالية والنفسية المنهارة لدى الأفراد، وانتشار الاكتئاب بصورة واسعة لم يشهد لها العالم من قبل مثيل وسرعة انتشاره بين الناس كالهشيم في النار بسبب التقدم التكنولوجي وتطور وسائل الاتصال والمعلومات التي أحكمت النسيج بين جميع المجتمعات مما جعل ظاهرة التشاؤم كما دلت عليها الكثير من الدراسات من أكثر السمات انتشاراً، ومرض الاكتئاب يعد الرقم واحد في العالم من حيث الشيوع، ففي هذا الصدد كتب تايجر سنة ١٩٧٩ كتاب يسمى التفاؤل "بيولوجيا الأمل" (عوض، ٢٠١٢: ٥٨) وقد تناولت مختلف النظريات سمة التفاؤل بتفسيرات مهمة جداً يمكن على أساسها صياغة أنواع مختلفة من العلاجات تتوافق مع اختلاف الطبيعة البشرية.

وإذا كانت الظروف على العكس من ذلك تعيق التفكير الإيجابي والتوقع الإيجابي فيقع الفرد في حالة من التشاؤم والتوقع السلبي، وإذا توفرت له إرادة ودافع داخلي قوي قلب الطاولة رأس على عقب. إن عملية فهم سمة التفاؤل والتشاؤم في شخصية الفرد تتم بطرق مختلفة وتفسيرها يتم عن طريق نظريات

عديدة فيمكن توضيح والمعرفة بالتدقيق لعواقبه وآثاره الناجمة عنه من خلال عدد من المتغيرات والأعراض مختلفة منها المعرفية، العاطفية والسلوكية وكذلك أحيانا تظهر على شكل أعراض متناقضة مجتمعة في الفرد وهذا كما يبدو ويظهر عن التفاؤل والتشاؤم في شخصية الفرد (شارل -كروم، ٢٠١٢: ١٠٣ -١٠٤)، إن مفهوم التفاؤل يفسر على أنه عكس التشاؤم أو يمكننا فهم مصطلح التفاؤل من خلال فهمها لعكس هذه الكلمة وهو التشاؤم فإذا كان التشاؤم عبارة عن استعداد وتهيؤ شخصي لتوقع الأحداث السلبية والنظر إليها بشكل سلبي، فيمكن اعتبار التفاؤل عبارة عن استعداد وتهيؤ شخصي لتوقع الأحداث الإيجابية والتفكير في المستقبل بشكل إيجابي (سليجمان، ٢٠١٣)، كما ويرى كل من (smith. 1983) و (Tiger.1979) أن التفاؤل عامل أساسي لبقاء الإنسان ومن خلاله يمكن التنبؤ بالمستقبل وبالأفكار الخاصة بالتطور الاجتماعي والاقتصادي، كما يساعد الأفراد على فهم أهدافهم المحددة وطرق التغلب على الصعوبات التي تواجههم والتي قد تؤثر في المجتمع. (الأنصاري ١٩٩٨ : ١٩)

النظريات المفسرة للتفاؤل والتشاؤم:

نظرية التحليل النفسي:

كل نظرية تفسر الكثير من السمات النفسية والظواهر على أساس المبادئ التي تركز عليها فيرى فرويد للتفاؤل بأنه القاعدة العامة للحياة، وأن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقدة نفسية، ويعتبر الفرد متفائلا إذا لم يقع في حياته ما يجعل نشوء العقد النفسية لديه أمرا ممكنا، ولو حدث العكس لتحول إلى شخص متشائم، كما اعتبر فرويد أن منشأ التفاؤل والتشاؤم من المرحلة الفمية، وذكر أن هناك سمات وأنماطا شخصية فمية

مرتبطة بتلك المرحلة ناتجة عن عملية التثبيت عند هذه المرحلة والتي ترجع إلى التدليل والإفراط في الإشباع أو إلى الإحباط والعدوان، ويتفق اركسون 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 (عوض، ٢٠١٢: ٥٣-٩٣)

النظرية السلوكية:

إن التفاؤل والتشاؤم يمكن أن ينتشرا من مكان إلى آخر بالتقليد والمحاكاة وقد يفسر هذا الانتقال التشابه في بعض رموز التفاؤل والتشاؤم وعلامتهما التي نجدها في أماكن متباعدة وأزمان مختلفة، ومن ناحية 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 متى توفر الدافع أو المنبه الطبيعي أو المثير الصناعي أو الرموز والثواب والعقاب.

من بين الآراء التي قدمها أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي، ما ذكره كل من فييل وهال من أن بناء شخصية الفرد يتكون من التوقعات والأهداف والطموحات وفعاليات الذات حيث تعمل هذه الأبنية بشكل تفاعلي عن طريق التعلم بالملاحظة والذي يتم على ضوء مفاهيم المنبه والاستجابة والتدعيم لذلك فإن سلوك الفرد يرتبط بتاريخ التدعيم لبعض المواقف وبناء على ذلك فقد ينجح بعض الأفراد في أداء بعض المهمات في بعض المواقف، وبالتالي تتكون لديهم توقعات إيجابية للنجاح في المستقبل إزاء هذه المواقف في حين قد يفشل البعض في النجاح في أداء بعض المهمات، وبالتالي تتكون لديهم توقعات سلبية اتجاه

هذه المواقف وكثيرا ما يتغلب عليهم التشاؤم، وبهذا يختلف الأفراد في توقعاتهم للنجاح أو الفشل إزاء الأحداث المستقبلية، ومن هنا تظهر الرابطة الواضحة بين التوقعات المستقبلية والتفاؤل والتشاؤم على أساس نظرية التعلم الاجتماعي. (ز عابطة، ٢٠١١: ٣١)

النظرية المعرفية:

إن اللغة والذاكرة والتفكير تكون إيجابية بشكل انتقائي لدى المتفائلين إذ يستخدم الأفراد المتفائلون نسبة أعلى من الكلمات الإيجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء كانت في الكتابة أو الكلام أو التذكر الحر فهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية، الطبيعة الإنسانية نظام كلي يتمثل بالنظر إلى الذات كتنظيم معرفي يتعلق بتاريخ الفرد وهويته ويخضع لتوجيه استراتيجيات ضبطه، يرى كمال أن أنشطة الفرد السلوكية والفكرية يمكن توجيهها في اتجاه معين من خلال تركيباته الشخصية التي يستخدمها في توقع الأحداث، ويرى أن الطريقة التي بواسطتها يتنبأ الفرد بالأحداث المستقبلية مهمة وحاسمة لتحديد سلوكه، ويشير إلى أن الناس يبحثون عن طرق وأساليب للتنبؤ بما سيحدث كما أنهم يوجهون سلوكياتهم وأفكارهم حول العالم وجهة تميل إلى التنبؤات الدقيقة والصحيحة والمفيدة، كما أظهرت دراسة أن للتفاؤل ارتباط بالإيمان والحظ الجيد والمعتقدات غير العقلانية وفسر الباحثان بأن الإيمان والحظ الجيد يعزز سمة التفاؤل. (بن محمد، ٢٠١٥)

المراجع

- المجداوي ماهر، التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد (٢)، ٢٠١٢، ص ٢٠٧-٢٦٣.
- السيد نجوى، التفاؤل واستراتيجيات مواجهة الضغوط لمعلمي التربية الخاصة، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد (١٢)، ٢٠١١، ص ٥٩٠-٦٢٣.
- السامرائي عبد القدوس، إستراتيجية التفاؤل سبيلك إلى النجاح، ط١: دائرة الشؤون الإسلامية والعمل الخيري، ٢٠١١.
- بن محمد عبد الهادي، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر، جامعة البحرين، البحرين، ٢٠١٣.
- بوطبال سعد الدين، دور التفاؤل غير الواقعي في ارتكاب الحوادث المرورية لدى السائقين الشباب، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، العدد ٩، ٢٠١٢، ص ١٠١-١٢٤.
- ناديا سميح والآخرين، مستوى التشاؤم لدى طلبة كلية العلوم التربوية التابعة لوكالة الغوث الدولية في الأردن وعلاقته بدافعيتهم للتعلم، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، ٣ (٣)، ٢٠١٤، ص ٣١-٤٨.

- عبد الكريم إيمان والدوري ربا، التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات، مجلة كلية التربية الأساسية، العدد ٢٥-٢٧، ٢٠١٢، ص ٢٣٩-٢٦٥.
- عوض عون، التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض التغيرات: مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد (٢٠)، ٢، ٢٠١٢، ص ٥٣-٩٣.
- عبد العزيز سوزان، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة، جامعة أم القرى، السعودية، (ب، ت).
- منصور بن محمد، قلق المستقبل المهني وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة العلا، جامعة أم القرى، السعودية، ٢٠١٥.
- نوفل محمد والآخرين، مستوى التشاؤم لدى طلبة كلية العلوم التربوية التابعة لوكالة غوث، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد (٣)، ٢٠١٤، ص ٣١-٤٨.