العدد 3555 - السنة الثانية عشرة
الأربعاء 28 ربيع الآخر 1441 - الموافق 25 ديسمبر 2019
Wednesday 25 December 2019 - No.3555 - 12 th Year

كيف تصبح متفائلاً؟

إعداد : د. مهند عبدالمحسن العيدان
اختصاصي العلاج النفسي الإكلينيكي

- علم النفس الإيجابي يركز بشكل كبير على رفع المستويات الإيجابية للناس كافة
- مهما كنت وكيفما كانت حياتك تحتاج بشكل مستمر للبحث عن نظرة تفاؤلية نحو الحياة
- سبب ميل الناس للتفاؤل أو التشاؤم ناتج عن الأساليب التفسيرية للأحداث الخارجية من حولنا
- التفاؤل ليس هبة أنتظرها تأتي من السماء، وإنما عملية نفسية إرادية تولد أفكاراً ومشاعر للرضا

بعد مرور مئات السنين في مجال دراسة النفس البشرية والسلوك الإنساني ومحاولة فهم دوافع السلوك، ولماذا يقع الناس في أطياف متنوعة من السلوك غير الفعال، والذي يؤدي بالتالي إلى تشتت الانفعالات التي تتسم بالعصابية مثل القلق والاكتئاب والشعور بالوحدة والضعف وقلة تقدير الذات، وتفاعلوا مع حالة المعاناة التي تسود حالة الاضطرابات النفسية بحثاً عن علاجها وتغييرها والعودة على السواء ومحاولة الحفاظ عليه من الانتكاسة. ولعل الدافع لذلك انتماء علم النفس للمجال الطبي تحديداً، لأن أصل الجانب الطبي إزالة معاناة الناس ومساعدته لكي يعيش مع أقل درجات المعاناة الممكنة.

ولكن في السنوات الأخيرة بدأ الاهتمام في مجال علم النفس للتركيز على ما يسمى علم النفس الإيجابي والذي يركز بشكل كبير على رفع المستويات الإيجابية للناس كافة، بغض النظر عن معاناته أو عدمها، وبالتالي يدفع الذي يعاني لأي سبب كان من تغليب الاتجاه الإيجابي ويتم التعامل في هذا الاتجاه بشكل جيد مع المرضى المصابين بأمراض مزمنة تسبب المعاناة مثل الإعاقات الجسدية أو الأمراض التي تسبب الآمالدى أصحابها، أو ربما كذلك مع المرضى المصابين بأمراض خطيرة ترتبط عادة في العقل الجمعي للمجتمع بالوفاة مثل السرطان، وربما تلك الأمراض التي يخجل منها صاحبها مثل الإيدز حتى لو تمت اصابته به بسبب خطأ طبي أو غيره ولكنه يظل يشعر بالعار من مرضه وكأنه مسؤول عنه دائماً. كل هؤلاء يحتاجون لزيادة الدافعية النفسية عندهم، والتركيز على نقاط القوة التي يمتلكونها بالرغم من المعاناة التي تسيطر على أجسادهم، وربما من أهم ما يوضح قيمة الدافع الإيجابي للتفكير في مثل هذه الأمراض أنها تعمل على زيادة مستوى المناعة والقدرة على مقاومة المرض لديه.

وحتى أولئك الأسوياء وأقصد بهم الأشخاص الذين لم يتم تشخيصهم باضطراب نفسي مهما كان سهلاً أو صعباً على النفس البشرية، لديهم رغبة عالية من السعي نحو تطوير قدراتهم والارتقاء بأنفسهم والتفكير بإيجابية نحو وضعهم الحالي والمستقبلي بالرغم مما يثار حولهم من أخبار مزعجة في مجالات الحياة المتنوعة، ربما يروق لنا في علم النفس الإيجابي أن نطلق على هذه الحالة بناء التفاؤل لدى الإنسان، فأنت مهما كنت وكيفما كانت حياتك فأنت تحتاج بشكل مستمر للبحث عن نظرة تفاؤلية نحو الحياة، فالتفاؤل والتشاؤم سمتان معرفيتان مهمتان في كثير من الاضطرابات وأن هناك قابلية ذات قيمة للتفاؤل والتشاؤم قد تكون سبب لترابط الخواص المعرفية بخواص الشخصية.

لماذا أتفاءل .. التفاؤل خدعة واهية!

في سابق مجالات علم النفس قال المعلم الأول سيغموند فرويد أن التفاؤل خدعة واهية، وبالتالي سعى فرويد إلى التعامل مع الحياة ومع تنوعات ظروفها أنها جزء من الواقع الذي يجب علينا أن نعيشه، بينما مال علماء آخرون إلى أن الإنسان يميل بأصل خلقته للتفاؤل، وأن سبب ميل الناس للتفاؤل أو التشاؤم ناتج عن الأساليب التفسيرية للأحداث الخارجية من حولنا، وبالتالي يميل الأشخاص الذين يعتبرون أن ما يحدث خارجاً في الكون والحياة أنه حدث خاص مرتبط بظروف وأحوال ولا يمكن تعميمها على كل الحياة وجميع المواقف الأخرى يميلون للتفاؤل والشعور بأنهم ما زالوا في أمان، ولا يدفهم وجود مثل هذه المواقف أو الظروف أو حتى الظلم الذي من الممكن أن يقع على بعض الناس إلى تعميم فكرة العجز والميل إلى التشاؤم والشعور بفقدان قيمة السعي نحو بذل المزيد من الجهد للتعامل مع التحديات، بينما يميل المتشاؤم إلى تعميم تجربة سيئة ومؤلمة سواء كانت شخصية أم رآها تحصل لآخرين أنه سيمر بمثل الذي مروا به وسيعاني كما يعانون وأنه ليس أوفر حظاً منهم!

> الإنسان هو الذي يختار الاتجاه المعرفي الذهني الذي يحدد انفعالاته تجاه الحياة
>
> قانون الجذب عبارة عن وهم زائف لا تعترف به جامعات علم النفس ولا الفيزياء

معنى التفاؤل.. بعيداً عن التفكير الساذج

ولذلك فالتفاؤل ليس هبة أنتظرها تأتي من السماء، وإنما عملية نفسية إرادية تولد أفكاراً ومشاعر للرضا والتحمل والثقة بالنفس، وهو عكس التشاؤم الذي يميز الجوانب السلبية للأحداث فقط مما يستنزف طاقة المرء ويشعره بالضعف والنقص في نشاطه.

ويعتبر التفاؤل هو تلك النزعة التي تنظر إلى الجانب المشوق من الأوضاع وتوقع أفضل النتائج والتفاؤل يشكل دافعية قوية كما يعتبر أحد أحجار زاوية النجاح، وهو عامل 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، ولذا يعرف، على أنه تركيبة من الموهبة المعقولة مع القدرة على الاستمرار في مواجهة الهزيمة للوصول إلى النجاح، وهو استعداد شخصي يتوقع فيه الفرد منحنى إيجابي للأحداث، كل من التفاؤل والتشاؤم يمكن للفرد أن يكتسبهما من خلال التقليد والمحاكاة لسلوك الآخرين متى توفر الدافع.

ولو تأملنا الكلام السابق المتضمن لمجموعة من التعريفات العامة للتفاؤل في علم النفس نجدها تميل إلى دفع الإنسان وتحميله لمسؤولية التفاؤل والتشاؤم، فهو الذي يختار الاتجاه المعرفي الذهني الذي يحدد انفعالاته تجاه الحياة.

صفات الشخصية المتفائلة

تقدير الأمور والظروف تقديراً سليماً. وتتعامل مع الآخرين بمودة وثقة. وتقبل على الحياة بأمل وسرور. وتتميز بالاتزان الانفعالي. وتتعلق بالأمل عند تخطيطها للمستقبل. وتواجه المشكلات بمرونة وتعمل على حلها. تدابر لمواجهة ما يصعب عليها من الأمور والمواقف. وتشارك بفعالية في المجالات التي تخدم المجتمع. ولا تميل إلى استعادة ما يؤلمها من ذكريات سابقة.

التفاؤل بين الواقعية وضدها

عند الحديث عن التفاؤل والميل للتفكير بأن الحياة فيها العديد من الفرص، وأنها مرتبطة بالمجهود الذي نبذله لتحقيق أهدافنا في الحياة، يميل البعض إلى الإفراط بالتفاؤل وكثير من التطبيقات الوهمية التي تنتشر في بعض مسارات التنمية البشرية وما يعرف بقانون الجذب، فهذا من التفاؤل غير الواقعي، والذي يميل لترك العمل والإبقاء على نية متقدة تسعى لمخاطبة ذرات الكون بنيات إيجابية لترسل لها ما يريده العقل منها، ويعتبر رواد قانون الجذب ومروجوه بين الناس أن من ينكر قانون الجذب فقد أنكر التفاؤل وهذا الشخص يعيش حالة من التشاؤم والعدمية التي برمجه عليها المجتمع! بالرغم من كون قانون الجذب عبارة عن وهم زائف لا تعترف به جامعات علم النفس ولا الفيزياء، وكل ما يقال حوله من محاولات ضمه للعلوم وترقيته لها ما هي إلا محاولات يائسة لاكتساب سمة شرعية لدى الناس، بينما جميع العلوم الحقيقية تتبرأ منه وتبرهن على عدم صحته، فهو من العلوم الزائفة التي تضفي على الناس حالة من الشعور بالرضا الجزئي، أو حالة من حالات إنكار المعاناة الواقعية والقول باللسان ما يتطابق مع مشاعر الفرد وانفعالاته اليومية التي يعايشها ويميل للتفكير بها.

ولذا يمكن تلطفاً مع هذا التوجه الفكري لدى الشخص أن يقال أنه تفاؤل غير واقعي وهو اعتقاد الفرد بقدرته على التفاؤل إزاء الأحداث دون مبررات منطقية، حيث يتوقع الفرد غالباً 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 الدافعي أن أدائه سيكون ضعيفاً في اختبار ما، فإنه سيميل إلى بذل جهد أكبر للاستعداد له، وبالتالي سيحقق النجاح بدلاً من الفشل، أما المتفائل غير الواقعي إذا توقع النجاح دون بذل الجهد الكافي فسوف يفشل.

وربما يميل البعض إلى التفكير بصورة تفاؤلية غير واقعي أنه شخص محظوظ، وبالتالي أن الأحداث السلبية يقل احتمال حدوثها له، واعتقاده بأن الحوادث الإيجابية يزداد احتمال حدوثها له مقارنة بغيره، ولا يتضمن النظرة المملوءة بالأمل فقط وإنما أيضاً الوقوع في الخطأ عند إطلاق الأحكام، وإشكال هذا التوجه حجم الصدمة والمعاناة التي سيمر بها عند أول مشكلة يمر بها في حياته، كمن يعتقد أنه لا يمكن أن يقبل إبني على تعاطي المخدرات، أو أني ربيت بناتي على طريقة تحميهن من الطلاق! أو أن مديري في العمل لا يمكن أن يقبل على معاقبتي لأنه عادل، أو لأنني لا أستحق تلقي الإساءة من الآخرين، أو نجد شخصاً يحيا حياة صحية بأساليب تحتوي على جميع الاتجاهات التي تحافظ على صحته وتبعده عن المرض، فيعتقد أنه لا يمكن أن يصاب بمرض السرطان أو القلب!

سمات الشخص المتفاؤل

يركز على ما يريد إنجازه مؤكداً على أوجه الحياة الإيجابية، كما يركز على الأفكار والأحداث والتفسيرات التي تكون سبباً في سعادته. ولا يشكو أو يتذمر من التحديات ويعتبرها فرصاً لتحقيق إنجازات بناءه. ويستخدم التفكير الإبداعي عند حله للمشكلات التي تواجهه، ونادراً ما يلجأ إلى الحلول التقليدية. ويشعر بقدرته على تحقيق ما يريد، وينظر إلى نجاح الآخرين على أنه يزوده بنماذج إيجابية يمكنه التعلم منها. يتميز بحس الدعابة، والابتعاد عن الجمود الفكري، ويوظف المنطق لإيجاد الطرق المناسبة لتقييم الأهداف والعمل على تحقيقها. بدلاً من أن ينساق للمخاوف والأفكار اللاعقلانية، ويجتهد من أجل تحسين صورته الذاتية أمام نفسه، وذلك من خلال محاولاته الدائمة للتطور والسعي نحو الأفضل، ويميل إلى الخوض في المخاطر محسوبة العواقب بهدف تحقيق ما يصبو إليه. ويثق بذاته وقدرته، فالثقة بالذات تشعر الفرد بالقدرة على المثابرة، وتدفعه للمحاولة المستمرة لمقاومة العقبات. يشعر بأنه يستحق النجاح والسعادة، وهذا ما يدفعه نحو القيام بمحاولات هادفة لتحسين حياته، يتحمل المسؤولية، ويدرك أن الأهداف التي يصبو إليها يمكن تحقيقها من خلال بذل الجهد والاعتماد على النفس، وينجذب إلى الأفراد المتفائلين، وذلك في إطار بحثه عمن يشجعه، ويدعمه، ويبعث في نفسه الثقة.

التفاؤل وعلاقته بالصحة النفسية

كثرت الدراسات في الفترة الأخيرة من الدراسات النفسية إلى ارتباط التفاؤل بعامل الانبساطية والانفتاح على الخبرة، وبالتالي ينخفض مستوى العصابية لدى الفرد، وهذا على مستوى فهم شخصية الفرد على التفاؤل والتشاؤم، وارتبط التفاؤل والتدريب عليه إلى انخفاض القلق والاكتئاب وفقدان الدافعية نحو الحياة وعدم القدرة على الاستمتاع بالحياة، وارتبط التفاؤل بالنجاح بالحياة وبذل المزيد من الجهد للسعي للمكانة التي يشعر بها الإنسان في حياته.

ما هو التفاؤل الفعال؟

التفاؤل يعد جزءاً أساسياً في حياة الفرد الانفعالية، وأننا إذا أردنا أن نعيش حياة نشطة فعالة فعلينا أن نبتعد عن التشاؤم وأن نحل مكانه تفاؤلاً منطقياً نشطاً، ولكي يكون الفرد متفائلاً فعالاً 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.

وهو اتجاه بناء نشط ذو قوة دافعة تعمل على إيجاد الشروط الملائمة للنجاح من خلال التركيز على الفرص المتوفرة والاحتمالات الممكنة، ويساعد التفاؤل الفعال 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.