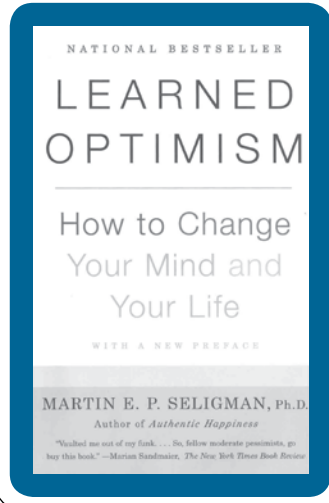


من التَّشَاؤْمِ إِلَى التَّفَاؤُلِ

(قراءة في كتاب "التفاؤل المتعلم" لمؤلفه د. مارتن سليمان)

مهى قرعان

الكتاب والكاتب



مارتن سليمان بروفسور في علم النفس في جامعة بنسلفانيا، ورئيس سابق لجمعية علماء النفس الأمريكيين، وواضع لعلم النفس الإيجابي. وهو مدير عام لمركز علم النفس الإيجابي في جامعة بنسلفانيا. له كتب عديدة، منها السعادة الحقيقية والطفل المتفائل. دعمت أبحاث سليمان من قبل مراكز ومؤسسات عديدة، منها: المركز الوطني للصحة العقلية، المركز الوطني للتقدم في العمر، المؤسسة الوطنية للعلوم.

أما الكتاب فهو من أهم كتب هذا القرن، وأكثرها مبيعاً. يبين سليمان في الكتاب كيف يتخلص الإنسان من اليأس من خلال تغيير نمط تفسيره للأحداث، وممارسة حوار داخلي إيجابي. إذ يمكن لامتلاك هذه المهارات أن تخلص الإنسان من الإحباط، وتقوي جهاز المناعة، وتزيد دافعيته، وتجعله أكثر سعادة. ويتطرق الكتاب في جزئه الثاني إلى تشجيع السلوك التفاؤلي في كل من المدرسة والعمل وفي تربية الأطفال. أما الجزء الثالث فيتطرق إلى تغيير حالة التشاؤم إلى التفاؤل.

مقدمة

أدت قراءتي لهذا الكتاب في إطار اهتمامي بموضوع التفاؤل والتشاؤم، وعلاقته بالأداء المدرسي، وارتباطه بالوضع العام الذي نعيشه كفلسطينيين، وما يكتنفه من إحباطات قد تدفعنا أحياناً إلى الشعور باليأس، وهذا يعكس على الفعل والإنجاز.

ولفتت نظري في الكتاب أمور عدة، رغبت في مشاركة الآخرين بها. ومن هذه القضايا، ما يخص الباحث؛ من حيث سبب اهتمامه بموضوع اليأس والتفاؤل والتشاؤم، وارتباط الموضوع بقضية تهمة شخصياً، وما يعكسه من صفات الباحث الشخصية التي تؤهله للتقدم والتطور، وأخرى تتعلق بالموضوع نفسه وارتباطه بحاجات الإنسان واهتماماته الحياتية، وما يهمنها منها بشكل كبير، ألا وهو أداء الطلاب المدرسي.

استخدم الكاتب أسلوب القصة بشكل كبير، ما جعل الأسلوب مشوقاً وممتعاً. ولأن القصص التي رواها واقعية، فقد ساهمت بشكل كبير في شد القارئ للكتاب، وفي توضيح مقاصده.

البداية

بدأ الكاتب برواية جزء من حياته في صغره، إذ توفي والده وهو لا يزال

اليأس

اليأس هو الشعور الذي يتولد لدى الإنسان عندما يمر بأحداث يعجز

صغيراً، في الثالثة عشرة من عمره. ويروي الكاتب أن والديه اعتادا على إرساله إلى بيت صديقه كلما رغبوا، لسبب ما، في إبعاده لحدوث مشكلة حقيقية في البيت. غير أنه في هذه المرة الأخيرة أحس أن والده يعاني من مشكلة. فأثناء قيام والده بتوصيله إلى بيت صديقه، بدا له أن والده يعاني من ألم ما، ما جعله يوقف السيارة لبرهة أخبره خلالها أنه فقد الإحساس في الجانب الأيسر من جسمه، ثم عاود المسير. وبعد أن أوصله إلى بيت صديقه بقي الصغير قلقاً على والده. وفي الصباح الباكر عاد مسرعاً إلى البيت.

ما أن وصل الصغير إلى البيت، حتى لاحظ وجود سيارة إسعاف وأشخاص يحملون شخص على حمالة المرضى وينقلونه إلى سيارة الإسعاف. اختبأ الصغير خلف جذع الشجرة، واستطاع أن يميز أن المريض كان والده. ولا يزال الكاتب يذكر حالة اليأس التي كان يعاني منها والده عندما كان يزوره في المستشفى. وفي سياق الكتاب، وجدت الكاتب يصنف وفاة شخص عزيز وقريب من الطفل من أولى أسباب تولد اليأس لدى الطفل. من هنا استنتجت أن اهتمام الكاتب بهذا الموضوع كان لارتباطه الوثيق بحدث مهم في حياته، وإيمانه بأن التغلب على اليأس أمر جدير بالاهتمام. فكيف عرف الكاتب اليأس؟

الشخص للحدث، وهذا يعد أكثر اتفاقاً مع النظرية الذهنية. فاختلاف الأشخاص من حيث وصولهم أو عدم وصولهم لحالة اليأس راجع إلى نمط تفسيرهم.

نمط التفسير

اتفق سليمان وتيسديل على أن الأشخاص الذين يتبنون نمط تفسير معيناً يكونون أقرب للوصول إلى حالة اليأس، ويمكن وصفهم بأنهم متشائمون. غير أنهم أدركا التقارب الكبير بين نمط التفسير ونظرية العزو التي وضعها فينر في محاولة تفسيره للنجاح الذي يحققه الأفراد. فمن وجهة نظر فينر، أن اختلاف عزو الأشخاص لأسباب نجاحهم أو فشلهم هو ما يميز الأشخاص الناجحين. لذا، كان عليهما توضيح الفارق بين نمط التفسير ونظرية العزو.

وضح سليمان وتيسديل ثلاثة فوارق بين نظرية العزو ونمط التفسير. أولها أن نمط التفسير يهتم بالنمط العام لتفسير الشخص لسبب نجاحه أو فشله، وليس لتفسيره لسبب نجاحه أو فشله في حادثة معينة، وهو أمر مختلف. فهما يؤمنان بوجود طابع عام لكيفية تفسير الفرد للأحداث، وهو سمة لهذا الشخص يسقطها على عالما. وثانيها أن نظرية العزو تطرقت إلى بعدين للتفسير هما في كون السبب دائماً أو/ وشخصياً، بينما أضاف نمط التفسير بعداً آخر هو تكرار طريقة التفسير وعموميتها. فبينما الديمومة امتداد عبر الزمان، تكون العمومية هنا امتداد عبر المكان؛ أي أن النمط يمتد ليفسر أحداث مختلفة في أماكن مختلفة. أما الفرق الثالث، فهو أنه بينما كان اهتمام فينر متركزاً على التحصيل، ركز سليمان وتيسديل على المرض العقلي وعلاجه.

يميل الأشخاص المتشائمون حسب نمط التفسير إلى إرجاع سبب فشلهم إلى أشخاصهم. فسبب الفشل يكمن فيهم. وبأن هذا الفشل سيستمر إلى الأبد. وبأنه سيؤثر في كل ما يفعله الشخص. فهو ليس نتيجة ظروف معينة يمكن تغييرها، وسيزول بسرعة، وسينحصر تأثيره في جانب معين، إذ أن للحياة جوانب كثيرة.

بنى سليمان استبانة ترمي إلى التعرف على نمط تفسير الأفراد وفق الأبعاد الثلاثة التي وضعها لنمط التفسير، وبنى عليها أبحاثه في هذا المجال.

من التشاؤم إلى التفاؤل

أدرك سليمان الأثر الكبير لليأس والتشاؤم على حياة الأشخاص، كما أدرك الاختلاف بين الأشخاص من حيث ميلهم نحو التشاؤم. وأورد على ذلك قصتين توضحان ذلك. ففي القصة الأولى، حاول سليمان توضيح أن اليأس واستسلام الإنسان وشعوره بأن لا شيء يمكنه فعله ليغير مجريات الأمور، يمكن أن يزيد الأزمة التي يمر بها الإنسان، ويضاعف من نتائجها السلبية. والقصة التي رواها تتحدث عن طالبة درسها في الجامعة التي كان يعمل فيها. كانت الطالبة متميزة جداً وعلاماتها مرتفعة. ساعدها المشرف في الحصول على منحة للدراسة في جامعة أكسفورد. وعندما عادت من جامعة أكسفورد كان اهتمامها قد تحول من الموضوع المختص به مشرفها إلى الموضوع المختص به زميل

عن التحكم بها أو تغييرها. ويعتبر الموت أكبر مثال على ذلك. فالطفل الذي يتلى بوفاة قريب عزيز عليه، وبخاصة أحد والديه، يصاب باليأس في أغلب الأحيان. فمهما فعل يعجز عن إعادتهما إلى الحياة. ويعتبر الوالدان من أعز الأشخاص لقربهما الشديد من الطفل وحاجته الشديدة لهما.

بدأ سليمان عمله البحثي في مختبر ريتشارد سولومون في جامعة بنسلفانيا، حيث كانوا يجرون تجارب على الكلاب. وكان حينها في الحادية والعشرين من عمره. لاحظ سليمان أن الكلاب التي لا تستطيع إيقاف الصدمة الكهربائية عندما تحاول الانتقال إلى الجانب الآخر من الصندوق مهما حاولت، تستسلم في نهاية الأمر، ولا تحاول الانتقال إلى الجانب الآخر من الصندوق حتى في حالة إيقاف الصدمة. فسّر سليمان ذلك؛ بإصابة هذه الكلاب باليأس. وربط سليمان بين ما يحدث للكلاب وما قد يحدث للإنسان عندما يمر بأحداث يعجز عن تغييرها.

كان هذا تفسيراً جديداً لهذه الحالة التي يعاني منها الكلاب. وكان لتجربة سليمان السابقة مع اليأس الفضل في التوصل لهذا التفسير. وكان هذا بداية التصادم بين سليمان وعلماء النفس السلوكيين.

عرض سليمان نتائج تجاربه في جامعة أكسفورد، وبحضور العديد من العلماء والمسؤولين المتميزين. ويروي سليمان أن الحضور، بمن فيهم حاملو جائزة نوبل، كانوا يهزون رؤوسهم بالموافقة طيلة قيامه بالعرض، عدا واحد. كان هذا الشخص، ويدعى جون تيسديل، يبدي رفضه الصريح لما توصل إليه سليمان. وما أن أنهى هذا الأخير عرضه حتى بادره بالسؤال: في رأيك لماذا لم يصب جميع الناس وجميع الكلاب بحالة اليأس على الرغم من مرورهم جميعاً بالأحداث نفسها؟

كان تيسديل محاضراً جديداً في الجامعة في دائرة علم النفس، وخريجاً جديداً من دائرة علم النفس في مستشفى ماودسلي في لندن.

لم يستطع سليمان الإجابة عن هذا السؤال. غير أن إثارة هذا السؤال وسعي سليمان مع تيسديل للإجابة عنه كانت بداية العمل على تطوير فرع جديد في علم النفس، ألا وهو علم النفس الإيجابي. فانظر إلى أن التواضع وقبول النقد جعل من سليمان مؤسساً لهذا التوجه الجديد في علم النفس، ورئيساً لجمعية علماء النفس الأمريكيين.

لم يؤمن سليمان منذ البداية بنظريات التعلم السلوكية، التي تفسر السلوك كردة فعل مباشرة على المثير. كما أنه كان متردداً بشكل كبير في مسألة إجراء التجارب على الحيوانات. كان سليمان أقرب إلى المدرسة الذهنية التي تضع اعتباراً للعمليات الذهنية الداخلية التي يقوم بها الشخص في إطار استجابته للأحداث: كالوعي، والتفكير، والتخطيط، والتوقع، والتذكر. فالكلاب في التجربة -من وجهة نظر سليمان- لم تتوقف عن المحاولة لأنها تعلمت أن الاستسلام سيوقف الصدمة، ولكن لأنها تعلمت أن لا شيء تعمله سيوقف الصدمة.

استمر سليمان في نقاشه مع تيسديل وتوصلاً معاً إلى أهمية نمط تفسير

له . حاول المشرف جاهداً تغيير وجهتها، لكن دون طائل .

قبل ثلاثة أيام من امتحانها الشفوي، أرسل المشرف ملاحظة للجنة الامتحان تتهمها بالسرقة في رسالتها. وجريمتها كانت سرقة أفكار آخرين من مرجعين. هددت هذه الرسالة مستقبلها، ووضعت أمر تخرجها في خطر.

عندما اطلعت الطالبة على الموضوع وجدت أن المرجعين يعودان للمشرف، وعندما عادت بذاكرتها إلى الوراء، أدركت بأنها اقتبست هذه الأفكار منه أثناء حديث عارض، عرضهما حينها كأفكاره الخاصة، ولم يذكر المرجع المنشور الذي استقاها منه. عرفت الطالبة عندها أنها ضحية غير المشرف الذي خسرها كطالبة متميزة.

غير أن نظرتها التشاؤمية لم تسعفها في الرد على الموضوع، أو مواجهة المشرف. فكرت أن ليس هناك من طريقة لإثبات براءتها. وستكون في تصادم مع المشرف وهو بروفيسور بينما هي ما زالت طالبة. لم ترَ أي بصيص أمل. واعتقدت أنها المخطئة في نهاية الأمر. والأسوأ من ذلك أنها اجترت أحداثاً أخرى من حياتها قامت فيها بالغش لتثبت لنفسها أنها مدانة.

بتشاؤمها حولت المشكلة إلى كارثة. اعتزلت الكلية لتعمل بائعة في محل لبيع الملابس. لم تعد تكتب أو تقرأ. وحقيقة الأمر أنه لم يكن هناك أية جريمة. ولو أنها دافعت عن نفسها، لكشفت حادثة مماثلة كان قد قام بها المشرف، فصل على أثرها من عمله كمدرس. ولتخرجت بمرتبة الشرف. كل ما كان ينقصها هو تغيير طريقة تفكيرها التشاؤمية ونمط تفسيرها للأحداث.

أما القصة الثانية فهي تروي اختلاف زوجين في نظرتيهما للأمر. فالزوج في القصة يضخم الأحداث ويتوقع الأسوأ، بينما تميل الزوجة للعقلانية والبعد عن التفكير التشاؤمي. والقصة هي أن زوجين يعودان إلى البيت بعد أن رزقا بطفلة جميلة. ينظر الأب إلى طفلته الجميلة في السرير ويحس بأن قلبه سيطير من الفرح. تفتح الطفلة عينيها وتحدق بوالدها. ينادي الأب على صغيرته باسمها، ويتوقع أن تنظر إلى مصدر الصوت، غير أنها لا تفعل. يحاول لفت انتباهها بطرق مختلفة لكنها لا تنتبه.

يبدأ قلب الأب بالخفقان السريع. ويركض إلى زوجته قائلاً: «يبدو أنها لا تسمع». تحجب الزوجة: «أنا متأكدة أن الصغيرة بخير. ويذهب الاثنان إلى السرير. تنادي الوالدة على الصغيرة، وتهز ألعاباً مختلفة لتلفت انتباهها، لكنها لا تنتبه. وما أن تحملها والدتها حتى تبدأ بالبكاء.

«إنها لا تسمع»، يقول الزوج. «بل تسمع»، تحجب الزوجة. وتضيف: «أعني من السابق لأوانه الوصول إلى هذا الاستنتاج، فهي ما زالت صغيرة». يجيب: «ولكنها لا تنتبه ولا بدرجة بسيطة، حتى عندما تصفقين بيديك بأقصى ما تستطيعين».

تنوجه الأم إلى رف الكتب، وتخرج كتاباً خاصاً بالأطفال. وتقول «دعنا نقرأ في هذا الكتاب حول الموضوع». تبحث الأم تحت عنوان

السمع، وتقرأ بصوت مرتفع: «لا تقلق إذا لم ينتبه طفلك للضحيج، أو لم يلتفت باتجاه الصوت. فالالتفات للأصوات يأخذ بعض الوقت ليتطور. وسيقوم الطبيب بفحص التطور السمعي للطفل». ثم تستدرك قائلة: «ها، ألا يجعلك ذلك تشعر بالارتياح؟».

يجيب الزوج: «لا، ليس كثيراً. فهو لا يذكر أي شيء بخصوص الاحتمال الآخر. أقصد أن يكون الطفل أصم. وكل ما أعرفه أن طفلي لا تسمع. يتتابني شعور سيء. ربما لأن جدي كان أصم. إذا ما حدث وكانت صماء، فلن أسامح نفسي أبداً».

تعلق الزوجة: «تريث! ما زال مبكراً الوصول إلى ذلك. سنتصل بالطبيب. والآن احمل الصغيرة ريثما أرتب سريرها».

حمل الأب الصغيرة لكنه سرعان ما أعادها إلى والدتها حالما انتهت من ترتيب السرير. قضى الأب نهاية الأسبوع قلقاً وغير قادر على الاستعداد لعمل الأسبوع المقبل. كان يتبع زوجته في البيت يحدثها عن المشكلة، وكيف أن الصمم سيدمر حياة الصغيرة الجميلة. لم يستطع تخيل سوى الأسوأ: الصمم، لا تطور في اللغة، فانعزال اجتماعي عن العالم. وفي اليوم السابق للذهاب للطبيب كان الأب يعاني من الإحباط.

أما الأم، فبعد أن حجزت موعداً مع الطبيب، استمرت في نشاطها المعتاد؛ تقرأ وتمارس التمارين وتحاول تهدئة زوجها القلق.

جاء فحص الطبيب مطمئناً، غير أن معنويات الأب بقيت منخفضة حتى الأسبوع التالي عندما التفتت طفلة للصوت الصادر عن مركبة مرت بسرعة. عندها فقط تعافى الأب وبدأ يستمتع بصغيرته الجميلة.

أم سليمان بإمكانية تغيير نمط تفسير الفرد للأحداث في حالة تشخيصه، ومن ثم نقل الشخص من حالة التشاؤم إلى التفاؤل. وعندما قابل سليمان ريتشارد العام 1988، قال ريتشارد له «أنت تعمل في موضوع التفاؤل وليس التشاؤم. أتمنى أن أقرأ لك كتاباً بهذا الخصوص. إنهم يصنعون ديناً من ذلك». ومن ثم ألف سليمان الكتاب. ووضع أساس علم النفس الإيجابي. فقد كان علم النفس حتى ذلك الحين يعالج السلبيات، ولم يعمل على جعل الناس أكثر سعادة، بل ترك ذلك للمنتزهات ومصانع البيرة ولهوليوود حسب أقوال سليمان في الكتاب.

من الإحباط واليأس إلى التفاؤل

يصيب الإحباط الأشخاص الذين يميلون للتشاؤم. فنمط التفسير التشاؤمي هو أساس الإصابة بالإحباط. ولاحظ سليمان التشابه الكبير بين اليأس المتعلم الذي يصيب الأشخاص الذين يتعرضون لأحداث لا يمكنهم تغييرها، أو التحكم بها في المختبر، وبين الأشخاص الذين يعانون من الإحباط. ومن ثم توصل إلى أن تغيير نمط تفكير الفرد يمكن أن يخرج من حالة الإحباط.

الإحباط إذن من وجهة النظر الجديدة هذه ليس اعتياداً عصبياً يصيب الدماغ. كما أنه ليس اختلالاً في كيمياء الدماغ. وليس أيضاً غضب

وجه نحو الذات كما كان يفسره علماء النفس السابقون . من وجهة النظر الجديدة ، ما هو إلا سلوك غبي صادر عن أشخاص ليسوا بأغبياء . إنه ناجم ببساطة عن تفكير سيئ . فهو تشوه في الوعي والتفكير . فإذا ما فكرنا أننا في وضع خطير ، فسوف نشعر بالقلق ، ونتصرف بناء على ذلك .

وفقاً لهذا التعريف للإحباط ، إذا ما غيرنا من طريقة تفكير الأفراد ونمط تفسيرهم للتشاور ، فيمكننا معالجتهم . وتسمى هذه الطريقة التي تسعى إلى تغيير نمط تفسير الأفراد من النمط التشاؤمي إلى النمط التفاؤلي بالطريقة الذهنية ، وتركز على كيفية مخاطبة الفرد لنفسه في حالة الفشل . ويعرض سليمان في كتابه خطوات المعالجة تلك :

لا بد للشخص أولاً من تمييز الأفكار الأوتوماتيكية التي تخطر بذهنه حال شعوره بالاستياء ، وتمييزها كمقاطع أو جمل . وتمثل هذه المرحلة تشخيص الخلل . يلي ذلك تعلم استبعاد هذه الأفكار السيئة ودحضها بالحقائق والإثباتات ، ثم استبدالها بتفسير مغاير ، ما يفترض أن يؤدي إلى تخلص الشخص من الأفكار المحبطة . يؤدي ذلك في نهاية الأمر إلى تغيير طريقة تفسير الشخص للأشياء : فبدلاً من أن يقول لنفسه لا أستطيع الحياة دون حب ، يمكنه أن يقول الحب قيم لكنه نادر . وبدلاً من أن يقول إذا لم يكن كل ما أفعله ممتاز ، فأنا فاشل ، يقول النجاح هو أن أفعل كل ما بوسعي .

هذا ينقلنا إلى أيديولوجية جديدة تعيد تعريف الأشياء . فالإهمال هو خلل في التربية ، وليس غباء . والفقر هو ندرة الفرصة . والذات تستطيع تغيير نفسها .

التفائل والمدرسة

العلاقة بين التفائل والأداء المدرسي كان أول ما دفعني لقراءة الكتاب . يقول سليمان في كتابه إن النجاح لن يحققه الموهوبون بالضرورة ، بل سيكون من نصيب المتفائلين فضلاً عن كونهم موهوبين . لذا ، فعندما يتدنى أداء الطلبة في المدرسة قد يكون من السابق لأوانه إرجاع ذلك ، لكونهم غير موهوبين أو أغبياء . فقد يكون السبب الأساس في ذلك هو أن الطفل محبط لسبب ما ، وهذا ما أدى إلى تدني أدائه .

وكعادة سليمان ، روى قصة ألن ، وكيف أن مساعدة ألن في تغيير نمط تفسيره ساعده في تحسين أدائه . كان ألن خجولاً ولا يستطيع التوازن ، لذا فقد كان آخر من يتم اختياره في المباريات الرياضية . غير أنه كان رساماً ذكياً ومتميزاً . كانت رسوماته أفضل ما يمكن لطفل في المرحلة الابتدائية أن يرسمه . عندما كان ألن في العاشرة من عمره ، انفصل والده ، وأصيب ألن بالإحباط . تراجعت درجاته ، وأصبح قليل الكلام ، وفقد اهتمامه حتى بالرسم .

غير أن معلم الرسم لم ييأس من حالة ألن . حاول جاهداً حمل ألن على الإفصاح عما يدور بداخله . كان ألن يعتقد أنه غبي وفاشل ، وأنه السبب في انفصال والديه . بصبر ، استطاعت معلمة الفن إقناع ألن بخطأ استنتاجاته ، وقادته إلى استنتاجات وأحكام أكثر صحة عن نفسه . بدأ ألن يعتقد أنه ليس غبياً ، بل هو طالب متميز . عرف ألن بعض

الأولاد يجيدون التوازن في وقت متأخر . كانت المعلمة تعرف أهل ألن ، واستطاعت إقناعه أنه ليس السبب في انفصال والديه .

في الواقع استطاعت المعلمة تغيير نمط تفسير ألن . وبعد أشهر عدة ، بدأ ألن يكسب جوائز في المدرسة ، وبدأ يحقق نجاحات حتى في الرياضة .

بنى سليمان افتراضاته على تجربة أجرتها زميلته كارول على طلاب المدرسة ، استخدمت فيها استبانة في محاولة للكشف عن الطلبة المتفائلين والمتشائمين في المدرسة . عرضت كارول الطلبة في التجربة أولاً لمسائل غير ممكنة الحل ، ثم لمسائل سهلة وممكنة الحل . وعندما ربطت بين أداء الطلاب من جانب ، وكونهم متفائلين أو متشائمين من جانب آخر ، توصلت إلى ما يلي : قبل فشلهم لم يكن هناك فرق بين المجموعتين . ولكن بعد فشلهم في حل المسائل تدنت إستراتيجيات الطلبة المتشائمين في حل المسائل بدرجة كبيرة ، ولم يعودوا راغبين في حل مسائل أخرى . بينما لم تتأثر إستراتيجيات الطلبة المتفائلين . حتى أن إحداها قالت : «أنا أحب التحدي» . فقد أظهرت ثقة بالنفس ورغبة في الاستمرار . أما بعد نجاحهم في حل المسائل السهلة ، فقد استمر الطلبة المتشائمين في التقليل من شأن نجاحهم وتوقعوا أن ينجحوا في حل نصف الأسئلة التي استطاعوا حلها فيما لو أعطوا أسئلة مشابهة مرة لأخرى . استنتج سليمان أن سبب الإحباط والأداء المدرسي السيئ هو التشاؤم .

وبنى سليمان افتراضاته أيضاً على تجربة أخرى أجرتها زميلته سوزان بعد حوار جرى بينهما حول سبب تدني أداء الطلبة . افترض سليمان وسوزان في التجربة سببين لإحباط الطلبة وتدني تحصيلهم : الأول نمط التفسير التشاؤمي ، والآخر الحوادث السيئة التي يمر بها الشخص . استهدفت التجربة أربعمئة طالب في الصف الثالث . وفي التجربة تابع المعلمون والأهل الطلاب حتى الصف السابع ، أي خلال فترة خمس سنوات . وجدت النتائج الأولية للدراسة أن التجارب المحبطة السابقة التي يمر بها الشخص تزيد فرصة إحباطه فيما بعد . أما الطلاب الذين لم يروا بتجربة محبطة ، فكانت فرصة تعرضهم للإحباط أقل .

قسمت الدراسة الطلاب إلى ثلاثة أقسام حسب نمط تفسيرهم :

- 1 . طلاب بدأوا متشائمين ولكنهم غير محبطين ، وهؤلاء كانوا عرضة للإحباط فيما بعد .
- 2 . طلاب متشائمين ومحبطين ، فاستمروا محبطين .
- 3 . طلاب بدأوا متفائلين ، ولكنهم تعرضوا للإحباط وتحسّنوا فيما بعد .
- 4 . طلاب بدأوا متفائلين ولكنهم لم يتعرضوا للإحباط فلم يحبطوا فيما بعد .

ولكن يبقى التساؤل قائماً : أيهما يسبق الآخر الإحباط أم التشاؤم ؟

أما بالنسبة لأحداث الحياة السيئة ، فهي تزيد من حالة إحباط الطلبة . غير أن الطلبة المتفائلين أقدر على مقاومة أحداث الحياة السيئة من الطلبة المتشائمين . غير أن هذا لا يمنع حدوث إحباط بدرجة ما نتيجة هذه الأحداث على الطلبة المتفائلين . ومن هذه الأحداث : خروج أحد

الشخص لأمر خطير . فعندما تكون تكلفة الفشل عالية، قد لا يجدي عندها التفاؤل، أو عندما يريد التعاطف مع شخص في محنة، يفضل عندها إرجاء التفاؤل قليلاً .

كنت قد تعرضت في مقالة سابقة (رؤى تربوية، ع 21) بعنوان: «في الذكاء العاطفي: مكاملة الذكاء العاطفي بعملية التعلم»، إلى الآليات التي يمكن أن تساعد الطلاب في التغلب على حالة التشاؤم؛ مثل: المذكرات الشخصية، والرسومات الكرتونية، والحوار الداخلي مع النفس، كان سليمان قد تطرق إليها في كتابه الطفل المتفائل . وفي الجزء الثالث من هذا الكتاب، تعرض سليمان إلى هذه الآليات مرة أخرى . وتجنباً للتكرار يمكن للقارئ الرجوع إليها في المقالة السابقة .

مهى قرعان - مركز القطان

الإخوة من البيت للدراسة في الجامعة، أو موت حيوان أليف، أو موت جد أو جدة الطفل، أو انتقال الطفل لمدرسة جديدة، أو النزاعات بين الوالدين أو انفصالهما .

وتطرق سليمان إلى أثر التفاؤل على مناحي أخرى في الحياة، منها العمل، وتنشئة الأطفال، والرياضة، والصحة، والثقافة، والسياسة، والدين .

مساعدة الطلاب على التفاؤل

توصل سليمان إلى إمكانية تغيير نمط تفسير الأشخاص من نمط تفاؤلي إلى نمط تشاؤمي . غير أن سليمان استطاع أن يميز بعض الأحوال التي قد لا يجدي معها استخدام التفاؤل . فالتفاؤل قد لا يجدي عندما يخطط

الهامش

Martin E. P. Slightman, (2006). *Learned Optimism: how to change your mind and your life*, New York: Vintage Books.



من أحد لقاءات منتدى الاحتياجات الخاصة الذي ينظمه المركز بإشراف الزميلة ناي شومر .