بوابة الصحة النفسية
Psyencharge

ملخص كتاب

التفاؤل المكتسب: كيف تغيّر طريقة تفكيرك وحياتك

قراءة في كتاب Learned Optimism لمارتن سيليغمان (1990، طبعة Vintage Books سنة 2006 بتمهيدها الجديد)

ملخص فصلا فصلا للقارئ العام والأولياء والمعلمين وطلبة علم النفس

إعداد: بوابة الصحة النفسية
psyencharge.com
نوفمبر 2026

المحتويات

1. المقدمة: تمهيد طبعة 2006 ومقدمة الطبعة الثانية
2. الفصل الأول: طريقتان للنظر إلى الحياة
3. الفصل الثاني: تعلّم العجز
4. الفصل الثالث: تفسير المصائب
5. الفصل الرابع: التشاؤم الأقصى
6. الفصل الخامس: كيف تفكر، كيف تشعر
7. الفصل السادس: النجاح في العمل
8. الفصل السابع: الأطفال والآباء: أصول التفاؤل
9. الفصل الثامن: المدرسة
10. الفصل التاسع: الرياضة
11. الفصل العاشر: الصحة
12. الفصل الحادي عشر: السياسة والدين والثقافة: تاريخ نفسي جديد
13. الفصل الثاني عشر: الحياة المتفائلة
14. الفصل الثالث عشر: مساعدة طفلك على الإفلات من التشاؤم
15. الفصل الرابع عشر: المؤسسة المتفائلة
16. الفصل الخامس عشر: التفاؤل المرن
17. خاتمة الملخص
18. المراجع

هذا الملخص قراءة لأفكار الكتاب ومادته العلمية بكلماتنا، لا ترجمة له ولا نقل لنصه، ولا يغني عن قراءة الكتاب نفسه. ولم تُنقل بنود الاختبارات التي يتضمنها الكتاب، فهي من حقوق مؤلفه. حقوق الكتاب محفوظة لمؤلفه وناشريه (Alfred A. Knopf ثم Vintage Books). يُوزَّع هذا الملف مجانا للاستعمال الشخصي والتعليمي، ولا يُباع. وهو ليس علاجا للاكتئاب ولا أداة تشخيص: من يعاني حزنا يطول أو يفكر في إيذاء نفسه فليراجع مختصا في الصحة النفسية، وفي حالة الخطر الداهم في الجزائر يتصل بالحماية المدنية على الرقم 14.

بطاقة الكتاب

البند	التفصيل
العنوان	Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life
العنوان العربي	التفاؤل المكتسب (ترجمة مكتبة جرير)
المؤلف	مارتن سيليغمان (Martin E. P. Seligman)، أستاذ علم النفس بجامعة بنسلفانيا ومدير مركز علم النفس الإيجابي فيها، انتُخب رئيسا للجمعية الأمريكية لعلم النفس سنة 1996
الطبعة المعتمدة	طبعة Vintage Books الأولى، يناير 2006 (الأصل 1990 عن Knopf، ثم طبعة ثانية 1998)، وفيها تمهيد كُتب سنة 2005 ومقدمة الطبعة الثانية (1997)
البنية	تمهيد ومقدمة، ثم خمسة عشر فصلا في ثلاثة أجزاء: البحث (1 إلى 5)، ومجالات الحياة (6 إلى 11)، والتغيير (12 إلى 15)
الجمهور	القارئ العام، والأولياء، والمعلمون، والمسيّرون، وطلبة علم النفس

المقدمة: تمهيد طبعة 2006 ومقدمة الطبعة الثانية

تمهيد 2005. يعترف المؤلف بأنه حين بدأ هذا العمل كان يظن أنه يدرس التشاؤم، على عادة الباحثين القادمين من علم النفس العيادي: البحث عن الخلل ثم إصلاحه. ثم قال له وكيله الأدبي ريتشارد باين سنة 1988 إن عمله في الحقيقة عن التفاؤل، فكان الكتاب. ويرى سيليغمان أن علم النفس صار «نصف مطبوخ»: أتقن نصف المعاناة، فصار أربعة عشر اضطرابا رئيسيا قابلا للعلاج النفسي أو الدوائي، واثنان منها (اضطراب الهلع ورهاب الدم والإصابات) يكادان يُشفيان تماما، لكنه أهمل النصف الآخر. فإزالة السلبي لا تُنتج الإيجابي: الارتباط بين الحزن والسعادة نحو (−0.40) لا (−1)، فيمكن أن يكون المرء سعيدا وحزينا في حياته (لا في اللحظة نفسها)، ومهارات السعادة تختلف عن مهارات التخلص من الحزن والقلق والغضب. من هذه الملاحظة خرج علم النفس الإيجابي، والكتاب أولى ثلاثية تليه فيها «الطفل المتفائل» (The Optimistic Child) ثم «السعادة الحقيقية» (Authentic Happiness، 2002) التي تميّز ثلاث حيوات: الحياة الممتعة (تكثير الانفعال الإيجابي)، والحياة المندمجة (استعمال أعلى القوى الشخصية في العمل والحب واللعب)، والحياة ذات المعنى (خدمة ما هو أكبر من الذات). ومهارات هذا الكتاب تخدم الثلاث.

مقدمة الطبعة الثانية (1997). يربط المؤلف وباء الاكتئاب في البلدان الغنية بثلاث قوى: الفردية التي تجعل الفشل الشخصي «فشل الأنا» بلا عزاء، وتآكل «النحن» الكبيرة (الإيمان والجماعة والوطن والأسرة الممتدة)، ثم القوة التي يشدد عليها لأنها أقل قبولا: **حركة تقدير الذات**. فقد انتقلت كتب الأطفال في ربع قرن من قصة القاطرة الصغيرة التي تثابر حتى تصعد الجبل إلى كتب تدور حول الشعور بالرضا عن النفس. ويرى المؤلف أن تقدير الذات **عدّاد** يقرأ حالة النظام، لا غاية في ذاته: يرتفع حين يحسن المرء في دراسته وعمله وعلاقاته، وينخفض حين يسوء. ولم يجد في الأدبيات دليلا على أن تقدير الذات المرتفع يسبب تحسن النتائج، ويقترح تصميما بسيطا لاختبار ذلك (متابعة تلاميذ من مستوى واحد من سبتمبر إلى يونيو). ثم يذكر مراجعة باومايستر وزملائه (1996) في Psychological Review التي ربطت التقدير المضخّم غير المستحق للذات بالعنف عند فئة من الأفراد.

والبديل الذي يقترحه هو الوقاية بتعليم مهارات التفاؤل:

- **طلبة جامعة بنسلفانيا الجدد (منذ 1991):** طُبّق الاستبيان على المقبولين، ووُزّع الربع الأكثر تشاؤما عشوائيا على مجموعة ضابطة أو على ورشة من 16 ساعة في مجموعات من عشرة، تجمع المهارات المعرفية للفصول التطبيقية ومهارات سلوكية (توكيد الذات، والتدرج في المهام، وتدبير الضغط). بعد 18 شهرا (119 في المجموعة الضابطة و106 في الورشة) أصيب بنوبة اكتئاب متوسطة أو شديدة 32% من الضابطة مقابل 22% من الورشة، وبنوبة قلق معمم 15% مقابل 7%، وكان التحول من التشاؤم إلى التفاؤل هو ما فسّر الوقاية.
- **تلاميذ في العاشرة إلى الثانية عشرة (دراسة أبينغتون):** اختير الأطفال لعاملي خطر، هما أعراض اكتئاب خفيفة أو كثرة شجار الوالدين، ودُرّبوا في مجموعات من عشرة بالتمثيل والرسوم ولعب الأدوار. خلال سنتين من المتابعة تراوحت نسبة الأطفال ذوي الأعراض المتوسطة أو الشديدة بين 20% و45%، وكانت في

مجموعة الورشة نحو النصف. وبعد أربعة وعشرين شهرا بلغت 44% في الضابطة مقابل 22% في الورشة، أي أن الفائدة تكبر مع الزمن حين يواجه الأطفال صدمات البلوغ الأولى. والتوقيت المقترح: قبل البلوغ، وبعد أن يصير الطفل قادرا على التفكير في تفكيره.

ويختم بأن جيلا كاملا لن يُعالَج بالدواء ولا بالعلاج النفسي الفردي، وأن الحل تحويل هذه المهارات إلى صيغة تعليمية في المدارس والبيوت.

الفصل الأول: طريقتان للنظر إلى الحياة

يفتتح المؤلف بمشهد أب وأم أمام رضيعتهما العائدة لتوها من المستشفى: لا تلتفت إلى الصوت. يقفز الأب إلى أسوأ الاحتمالات (صمم، ثم وراثة من جدّه، ثم ذنبه هو) ويقضي نهاية الأسبوع في يأس عاجز عن العمل، بينما ترى الأم الأمر مؤقتا ومحدودا، تقرأ دليل الرضّع وتطلب موعدا مع الطبيب وتواصل يومها. الفحص مطمئن، ولا يستعيد الأب حاله إلا بعد أسبوع حين تجفل الطفلة لصوت شاحنة.

التعريف المركزي. المتشائم يعتقد أن الأحداث السيئة ستدوم طويلا، وستقوّض كل ما يفعله، وأنها خطؤه. والمتفائل يواجه المصاعب نفسها فيراها نكسة مؤقتة، محصورة في هذا الموقف، سببها الظروف أو سوء الحظ أو الآخرون، فيعدّها تحديا ويزيد جهده. ويقرر المؤلف، بعد خمس وعشرين سنة من البحث، أن مئات الدراسات تبيّن أن المتشائمين يستسلمون أسرع ويكتئبون أكثر، وأن المتفائلين ينجحون أكثر في الدراسة والعمل والرياضة ويتجاوزون توقعات اختبارات الاستعداد، ويُنتخبون أكثر، وصحتهم أفضل، وقد يعيشون أطول. والمهم أن التشاؤم قابل للتغيير، لا بترديد العبارات المبهجة بل بتعلم مهارات معرفية نشأت في المختبرات والعيادات.

الأرض غير المطالَب بها. في قلب التشاؤم ظاهرة **العجز** (Helplessness): حال لا يؤثر فيها ما تختار فعله على ما يحدث لك؛ فتقليب الصفحة تحت إرادتك، وتضييق حدقة العين ليس كذلك. يبدأ الإنسان حياته في عجز شبه تام، ثم يخرج منه تدريجيا إلى **السيطرة الشخصية** (Personal Control)، أي القدرة على تغيير الأشياء بالفعل الإرادي، ثم قد يعود إليه في آخر العمر. وبين ما لا نسيطر عليه أبدا (لون العينين، الجفاف) وما نسيطر عليه تماما «أرض واسعة غير مطالَب بها»: طريقة عيشنا وتعاملنا مع الناس وكسب رزقنا. وطريقة تفكيرنا فيها توسّع سيطرتنا أو تقلّصها؛ ففكرة «لا شيء مما أفعله يهم» تمنع الفعل، فتتحقق النبوءة.

حالة إليزابيث. طالبة متفوقة نالت منحة إلى أكسفورد، ثم غيّرت اهتمامها من ديكنز (تخصص مشرفها) إلى جين أوستن. قبل امتحانها الشفوي بثلاثة أيام اتهمها المشرف بالسرقة العلمية لأنها لم تنسب فكرتين إلى مصدرهما، والفكرتان أخذتهما من حديثه هو. لم تدافع عن نفسها: «سأبدو مذنبة، ولا أستطيع الإثبات، والذنب ذنبي، أنا غشاشة وكنت دائما كذلك»، واستحضرت ذكريات تؤيد حكمها. صمتت أمام اللجنة وحُرمت من الشهادة، وعملت بعدها عشر سنوات بائعة. والدرس عند المؤلف: لم تكن هناك جريمة، بل عادة تفكير؛ ولو فسّرت ما حدث بأنها ظُلمت لدافعت عن نفسها، ولربما ظهر أن المشرف طُرد من عمل سابق للسبب نفسه.

تحول علم النفس. حين كان المؤلف طالبا كان الإنسان يُفسَّر بالدفع والجذب: صراعات الطفولة عند فرويد، والتعزيز الخارجي عند سكينر، وأنماط الفعل الثابتة عند علماء السلوك الحيواني، وخفض الحاجات عند أتباع هَل. ثم التقت منذ نحو 1965 أربعة خطوط على أن الفرد يوجّه نفسه: نقد تشومسكي لكتاب سكينر «السلوك اللفظي» (1959)، وأعمال بياجيه، وكتاب نايسر «علم النفس المعرفي» (1967)، واضطرار السلوكيين أنفسهم إلى استعمال المعارف لتفسير السلوك المعقد. فانتقل الاهتمام إلى التوقع والاختيار والقرار والسيطرة والعجز.

الاكتئاب. مع حريات «عصر الذات» جاء وباء الاكتئاب: يقول المؤلف إن الاكتئاب الشديد صار أكثر انتشارا بعشر مرات مما كان قبل خمسين سنة، ويصيب النساء ضعف الرجال، ويبدأ في المتوسط قبل عشر سنوات مما كان قبل جيل (أرقامه وتفاصيلها في الفصل الرابع). وينقد النظرتين السائدتين. نظرة التحليل النفسي (الاكتئاب غضب مرتد على الذات) قليلة الملاحظة، تلوم الضحية، وتطيل العلاج سنوات في حين أن الاكتئاب نوبي في أكثر من 90% من الحالات، تدوم النوبة بين ثلاثة واثني عشر شهرا، ولم يثبت أن التحليل النفسي يعالجه. والنظرة الطبية الحيوية صحيحة جزئيا، إذ إن بعض الاكتئاب وراثي ويستجيب للدواء والصدمات الكهربائية، لكنها تعمّم من الحالات الوراثية القليلة على الاكتئاب اليومي الشائع، وتجعل المريض ينسب تحسّنه إلى الحبة لا إلى نفسه، وكثيرا ما يعود الاكتئاب عند التوقف. ثم يطرح فرضيته في صورة أسئلة: ماذا لو كان أغلب الاكتئاب مزاجا منخفضا شديدا لا مرضا، تطلقه متاعب الحاضر، وينشأ من استنتاجات خاطئة نستخلصها من نكساتنا، أي من معتقدات متشائمة عن أسبابها يمكن التخلص منها؟

الإنجاز والصحة. النظرة التقليدية تجعل النجاح موهبة ورغبة. الموهبة صعبة القياس وأصعب في الزيادة، والرغبة سهلة الإثارة سريعة الخفوت. ويضيف المؤلف عاملا ثالثا بالأهمية نفسها: التفاؤل أو التشاؤم. وفي الصحة يضيف إلى البنية والعادات والجراثيم عامل المعارف: المتفائلون أقل إصابة بالأمراض المعدية، وعاداتهم الصحية أفضل، وقد تعمل مناعتهم أفضل، وتشير الأدلة إلى أنهم يعيشون أطول.

المفهومان المؤسسان. العجز المتعلَّم (Learned Helplessness) هو استجابة الاستسلام التي تتبع الاعتقاد بأن ما تفعله لا يهم. و**أسلوب التفسير** (Explanatory Style) هو الطريقة المعتادة التي تشرح بها لنفسك لماذا تقع الأحداث، وهو المعدِّل الأكبر للعجز: الأسلوب المتفائل يوقفه، والمتشائم ينشره. ويسميه المؤلف «الكلمة التي في القلب»: «لا» أو «نعم». ويؤكد أن التفاؤل المتعلم ليس «قوة التفكير الإيجابي»: العبارات الإيجابية التي يرددها المرء لنفسه قليلة الأثر، والمهم ما يقوله لنفسه حين يفشل، أي قوة «التفكير غير السلبي».

الفصل الثاني: تعلّم العجز

المنطلق الشخصي. كان المؤلف في الثالثة عشرة حين أصيب أبوه، الموظف الحكومي الناجح ذو التسعة والأربعين عاما والمرشح لمنصب رفيع في ولاية نيويورك، بسلسلة من السكتات الدماغية تركته مشلولا عاجزا جسديا وانفعاليا. رآه محمولا على نقالة يحاول أن يتماسك، ورآه بعد ذلك في دار الرعاية خائفا من أن يراه ابنه عاجزا. من هنا عرف «المعاناة التي يولّدها العجز»، وصار سؤاله وجهة عمره، وانتهى بعد دراسة الفلسفة في برينستون إلى أن التجربة وحدها تفكّ أسباب المشكلات الانفعالية.

الاكتشاف في مختبر سولومون (1964). وصل طالبا في الحادية والعشرين إلى مختبر ريتشارد سولومون بجامعة بنسلفانيا، فوجد الباحثين في حيرة: الكلاب «لا تفعل شيئا». كانت قد خضعت لإشراط بافلوفي (نغمة تتبعها صدمة خفيفة لا تُحتمل إلا كلمسة مقبض باب في يوم جاف)، ثم نُقلت إلى **الصندوق المكوكي** (Shuttlebox)، وهو حجرتان بينهما حاجز منخفض يكفي القفز فوقه للنجاة من الصدمة. لكن الكلاب استلقت تئن. وأدرك الطالب أن الكلاب تعلّمت في المرحلة الأولى، دون قصد من أحد، أن الصدمة تأتي وتذهب أيا كان ما تفعله، فاستنتجت أن لا شيء يهم. كان غيره قد رأى الظاهرة وعدّها إزعاجا، وهو رأى فيها نموذجا مخبريا للعجز البشري.

مسألة أخلاقية. تردد في العمل بالصدمات مع الكلاب، فاستشار أستاذا للأخلاق. كان المنطق: دراسات الحالة الفردية طريق مسدود علميا، وإيذاء البشر غير جائز، فيبقى الحيوان، بشرطين: احتمال معقول لتخفيف ألم أكبر بكثير على المدى البعيد، وإمكان اختبار صحة التعميم من الحيوان إلى الإنسان. وتعهد بأن يتوقف عن تجارب الكلاب حين يعرف أساسيات ما يحتاج إليه، وأن يتوقف عن الحيوانات كلها حين يجيب عن الأسئلة التي تحتاجها. وقد توقف هو وماير عن تجارب الكلاب بعد إثبات أساسيات النظرية.

التجربة الثلاثية (يناير 1965). صممها مع ستيفن ماير بثلاث مجموعات «مقرونة»: الأولى تتلقى صدمة يمكن إيقافها بالضغط على لوحة بالأنف، والثانية تتلقى الصدمات نفسها تماما مدةً وشدة لكن لا شيء مما تفعله يوقفها (تتوقف حين يضغط كلب المجموعة الأولى)، والثالثة لا تتلقى صدمات. وهذا التصميم يساوي بين المجموعتين الأوليين في الضغط الجسدي، فلا يبقى فرق إلا السيطرة. في الصندوق المكوكي اكتشف كلب المجموعة الأولى وكلب الثالثة القفز في ثوان، أما كلب المجموعة الثانية فاستلقى. وتكررت التجربة على ثماني ثلاثيات: استسلم ستة من ثمانية في مجموعة العجز، ولم يستسلم أي كلب من مجموعة السيطرة. والنتيجة تنقض المسلّمة المركزية لنظرية التعلم: أن التعلم لا يحدث إلا حين تنتج الاستجابة مكافأة أو عقابا. نُشر البحث مقالا رئيسيا في Journal of Experimental Psychology، وقوبل بعداء السلوكيين.

السلوكية وتجربة ماير الحاسمة. كانت السلوكية تحكم علم النفس الأمريكي منذ الحرب العالمية الأولى: السلوك كله نتاج تاريخ من المكافآت والعقوبات، والوعي (التفكير والتوقع والتخطيط) لا أثر له، كعدّاد السرعة الذي يعكس حركة السيارة ولا يحركها. ويرى المؤلف أن جاذبيتها أيديولوجية: تغيير الإنسان يكفيه تغيير بيئته. فسّر السلوكيون استلقاء الكلاب بأنه تعزّز صدفة حين توقفت الصدمة وهي ساكنة. ردّ ماير بتجربة تفعل عمدا ما زعموا أنه حدث

صدفة: مجموعة «الجلوس الساكن» تتوقف صدمتها إذا بقيت بلا حركة خمس ثوان، ومجموعة مقرونة بها لا تملك شيئا، ومجموعة بلا صدمات. توقّع السلوكيون أن تكون مجموعة السكون أشد سكونا، وتوقع ماير أنها تعلمت أنها تسيطر فلن تعجز. وفي الصندوق المكوكي وقفت كلاب السكون ثواني تنتظر، فلما لم تتوقف الصدمة جرّبت طرقا سلبية أخرى، ثم قفزت. واستلقت أغلب الكلاب المقرونة. والخلاصة أن الحيوان تعلّم توقعا، لا حركة.

العلاج والتحصين. سُحبت الكلاب العاجزة عبر الحاجز ذهابا وإيابا حتى صارت تتحرك من تلقاء نفسها وترى أن فعلها يجدي، فكان الشفاء موثوقا بنسبة 100% ودائما. واكتشفا **التحصين** (Immunization): تعلّم أن الاستجابة مجدية قبل التعرض للعجز يمنعه، والكلاب التي تعلمت السيطرة جِراءً بقيت محصّنة طوال حياتها.

الانتقال إلى الإنسان: تجارب هيروتو. كرر دونالد هيروتو في جامعة ولاية أوريغون التصميم مع البشر: ضجيج لا يمكن إيقافه مهما ضُغط من أزرار، وضجيج يمكن إيقافه، وبلا ضجيج. ثم صندوق مكوكي للأيدي (تحريك اليد إلى الجانب الآخر يوقف الصوت). في 1971 أبلغ أن أغلب من تعرضوا للضجيج الذي لا يُوقف جلسوا ولم يحاولوا، وأن الآخرين تعلموا الإيقاف بسهولة. وتأكدت النتيجة بأدوات أخرى (تسجيلات تتشغل وتتوقف عشوائيا، وآلات تُسقط النقود دون انتظام). وأُخبر المشاركون في آخر كل جلسة أن المهمة كانت مصممة لتكون مستحيلة فزالت الأعراض. ومن النتائج رقمان تكرّرا عند الحيوان والإنسان: واحد من كل ثلاثة لا يصير عاجزا مهما حدث، وواحد من كل عشرة عاجز منذ البداية دون أي تجربة سابقة. ومن هنا السؤال الذي سيقود الكتاب كله: من يستسلم ومن لا يستسلم أبدا؟ وكانت إجابة المؤلف بعد سبع سنوات من التجارب أن الصمود أمام الهزيمة ليس سمة فطرية، وأنه يُكتسب.

الفصل الثالث: تفسير المصائب

تحدي تيسديل (أكسفورد، أبريل 1975). ألقى المؤلف، في سنة تفرغ بمعهد الطب النفسي في لندن، محاضرة عن العجز المتعلم أمام كبار علماء النفس البريطانيين، فقام المعقّب جون تيسديل وقال إن القصة جذابة والنظرية قاصرة: ثلث المشاركين لا يعجزون أبدا، فلماذا؟ ومن عجزوا بعضهم ينهض فورا وبعضهم لا ينهض، وبعضهم يعجز في الموقف نفسه فقط وبعضهم في مواقف جديدة، وبعضهم يفقد احترامه لذاته ويلوم نفسه وبعضهم يلوم المجرّب. وفي الوقت نفسه واجهت طالبتاه لين أبرامسون وجودي غاربر النظرية بالاعتراض نفسه انطلاقا من **نظرية العزو** (Attribution Theory) لبرنارد واينر. ويرحّب المؤلف بالنقد بوصفه حليفا في الاقتراب من الحقيقة، فاستعان بالثلاثة لإعادة صياغة النظرية.

واينر وظاهرة PREE. في **أثر التعزيز الجزئي في الانطفاء** (Partial Reinforcement Extinction Effect) يتوقف الفأر المعزَّز في كل مرة عن الضغط بعد ثلاث أو أربع ضغطات حين يتوقف الطعام، بينما يضغط الفأر المعزَّز جزئيا (مرة من كل خمس أو عشر) مئة مرة قبل أن يتوقف. والقاعدة لا تصدق جيدا على البشر، وفسّر واينر ذلك بالتفسير: من يرى سبب توقف المكافأة دائما («قرر المجرب ألا يكافئني») يتوقف، ومن يراه مؤقتا («عطل في الجهاز») يستمر. فالتفسير لا جدول التعزيز هو الحاسم.

إعادة الصياغة (1978). اختلفت الصياغة الجديدة عن واينر في ثلاثة أمور: الاهتمام بالعادة في التفسير (الأسلوب) لا بتفسير واحد لفشل واحد؛ وإضافة بعد ثالث هو الشمول إلى بعدي الدوام والشخصنة عند واينر؛ والاهتمام بالمرض النفسي والعلاج لا بالإنجاز. ونُشرت في عدد خاص من Journal of Abnormal Psychology في فبراير 1978 (أبرامسون وسيليغمان وتيسديل)، ثم بُني الاستبيان. وقد نال المؤلف جائزة الجمعية الأمريكية لعلم النفس للباحثين في بداية مسارهم سنة 1976 عن نظرية العجز، ونالتها أبرامسون سنة 1982 عن إعادة صياغتها.

الاختبار الذاتي في الكتاب. يضع المؤلف هنا اختبارا للقارئ قبل شرح الأبعاد حتى لا تتأثر إجاباته. هو 48 موقفا، نصفها أحداث سيئة ونصفها أحداث جيدة، لكل موقف تفسيران يختار القارئ أقربهما إليه، ولكل إجابة درجة 0 أو 1. وتتوزع المواقف على ست مجموعات من ثمانية: الدوام في السيئ والجيد (PmB وPmG)، والشمول في السيئ والجيد (PvB وPvG)، والشخصنة في السيئ والجيد (PsB وPsG). ومنها تُحسب درجة الأمل (HoB = PmB + PvB)، والمجموع السيئ (B)، والمجموع الجيد (G)، والدرجة الكلية (G−B). ولا ننقل بنود الاختبار هنا لأنها من نص الكتاب وحقوقه، ومن أراد تطبيقه فليرجع إلى الكتاب نفسه. ويقدّر المؤلف زمن الإجابة بنحو ربع ساعة.

البعد الأول: الدوام (Permanence)، وهو بعد الزمن. من يستسلم بسهولة يرى أسباب السوء دائمة («أنا منتهٍ»، «الحميات لا تنجح أبدا»، «أنت دائما تنتقدني»)، ومن يقاوم يراها مؤقتة («أنا متعب»، «الحميات لا تنجح حين نأكل خارج البيت»، «تنتقدني حين لا أرتب غرفتي»). علامة التشاؤم «دائما» و«أبدا» والصفات الثابتة، وعلامة التفاؤل «أحيانا» و«مؤخرا» والقيود. وهذا البعد هو جواب السؤال الأول لتيسديل: الفشل يجعل الجميع عاجزين لحظة كلكمة في البطن، لكن الألم يزول سريعا عند من درجته 0 أو 1، ويمكث أياما أو أشهرا عند من درجته 7 أو 8. وفي

الأحداث الجيدة ينعكس الأسلوب: المتفائل ينسب الخير إلى أسباب دائمة («أنا موهوب»)، والمتشائم إلى عابرة («بذلت جهدا»، «كان يوم حظ»)، فيستسلم أحيانا حتى بعد النجاح لأنه يراه صدفة.

البعد الثاني: الشمول (Pervasiveness)، وهو بعد المكان: هل يمتد السبب إلى كل شيء أم يبقى محصورا؟ المثال محاسبان سُرّحا مع نصف القسم، نورا وكيفن، وكلاهما مرتفع في الدوام فاكتئبا طويلا وعجزا عن البحث عن عمل. لكن نورا بقيت زوجة محبة نشيطة وواصلت حياتها الاجتماعية ورياضتها، أما كيفن فانهار في كل شيء: أهمل زوجته وابنه، واعتزل الناس، ومرض شتاءه كله. هي فسّرت التسريح بأنها ليست جيدة في المحاسبة، وهو بأنه لا يصلح لشيء. ومن يفسر بالشمول «يُكارث» (Catastrophize)، فإذا انقطع خيط في حياته انحلّ النسيج كله. وفي الأحداث الجيدة: المتفائل يعمم («أنا ذكي»)، والمتشائم يحصر («أنا جيد في الرياضيات»). وعند عرض الشغل المؤقت قالت نورا «أدركوا أنهم لا يستغنون عني»، وقال كيفن «لا بد أنهم ينقصهم العمال».

الأمل. يقوم الأمل على البعدين معا: إيجاد أسباب مؤقتة ومحددة للمصيبة هو «فن الأمل»، وإيجاد أسباب دائمة وشاملة هو «ممارسة اليأس». أمثلة المؤلف: «أنا غبي» يائسة مقابل تفسير مؤقت عابر؛ «الرجال طغاة» مقابل «كان زوجي في مزاج سيئ»؛ «احتمال أن تكون هذه الكتلة سرطانا خمسون في المئة» مقابل «احتمال أن تكون لا شيء خمسون في المئة». ودرجة الأمل في نظر المؤلف أهم درجة في الاختبار كله.

البعد الثالث: الشخصنة (Personalization): داخلي أو خارجي. من يلوم نفسه على الفشل ينخفض تقديره لذاته («أنا غبي»، «لا موهبة لي في هذه اللعبة»)، ومن يلوم الآخرين أو الظروف يحتفظ به («أنت غبي»، «لا حظ لي فيها»). وفي الجيد: المتفائل ينسب النجاح إلى نفسه. لكن المؤلف ينبّه إلى ثلاثة أمور: الشخصنة أسهل الأبعاد فهما وأسهلها في المبالغة، فهي تتحكم في شعورك نحو نفسك فقط، بينما يتحكم الدوام والشمول فيما تفعله (مدة العجز ومداه). وهي البعد الوحيد الذي يسهل تزييفه: يستطيع المتشائم أن يتكلم عن متاعبه بلغة خارجية إن طُلب منه، ولا يستطيع أن يجعلها مؤقتة ومحددة ما لم يتعلم مهارات الجزء الثالث.

معايير الدرجات كما في الكتاب.

الدرجة	تفاؤل واضح	تفاؤل معتدل	متوسط	تشاؤم معتدل	تشاؤم واضح
كل بعد سيئ (من 0 إلى 8)	0 أو 1	2 أو 3	4	5 أو 6	7 أو 8
كل بعد جيد (من 0 إلى 8)	7 أو 8	6	4 أو 5	3	0 إلى 2
الأمل HoB (من 0 إلى 16)	0 إلى 2	3 إلى 6	7 أو 8	9 إلى 11	12 إلى 16
المجموع السيئ B	3 إلى 6	6 إلى 9	10 أو 11	12 إلى 14	فوق 14
المجموع الجيد G	19 فأكثر	17 إلى 19	14 إلى 16	11 إلى 13	10 فأقل
الدرجة الكلية G−B	فوق 8	6 إلى 8	3 إلى 5	1 أو 2	0 فما دون

تتداخل حدود بعض الفئات في الكتاب نفسه (مثل 6 في المجموع السيئ و19 في المجموع الجيد)، فنقلناها كما هي.

تحفظ المؤلف بشأن المسؤولية. يسأل: أليس في تعليم التفسير الخارجي هدم للمسؤولية؟ يرفض المؤلف أن تتحول المعتقدات من الداخل إلى الخارج جملة، ويستثني الاكتئاب، لأن المكتئب يتحمل من المسؤولية أكثر مما يستحق. ويضيف حجة أعمق: نريد من الناس أن يتحملوا المسؤولية لأننا نريدهم أن يتغيروا، والتغير يتوقف على الدوام أكثر من الداخلية؛ فمن يرى سبب خطئه دائما (غباء، قبح، انعدام موهبة) لن يتحرك، ومن يراه مؤقتا (مزاج، قلة جهد، وزن زائد) يستطيع أن يغيّره. فالمطلوب داخلية مع مؤقتية.

ماذا لو كنت متشائما؟ تواجه أربع مشكلات: تكتئب بسهولة، وتنجز أقل من مواهبك، وصحتك ومناعتك أضعف مما ينبغي ويزيد ذلك مع العمر، والحياة أقل متعة. وحتى المتشائم المتوسط لا يتضرر في الأيام العادية، لكنه يدفع ثمنا زائدا في الأزمات: حزن عميق، وفقدان للحماسة، وصعوبة في البدء، أسابيع أو أشهرا، وهذا شائع حتى عدّته الكتب استجابة طبيعية، ولا يلزم أن يكون كذلك.

الفصل الرابع: التشاؤم الأقصى

الاكتئاب صورة مكبَّرة للتشاؤم. كما يشرح المؤلف والرسام ديفيد ماكولي آلية ساعة اليد برسم ساعة ضخمة، يدرس سيليغمان التشاؤم في صورته المضخمة: الاكتئاب.

ثلاثة أنواع. الاكتئاب العادي هو ما نعرفه جميعا بعد الخسارات (وظيفة لم نحصل عليها، رفض ممن نحب، وفاة، تقدّم في السن): حزن وعجز وخمول، واعتقاد بأن الآفاق مظلمة، وفقدان الاهتمام بالطعام والناس والعلاقة الزوجية، وأرق، ثم تحسن تلقائي. وهو «زكام الأمراض النفسية»، ويقدّر المؤلف أن نحو 25% من الناس يمرون به في أي لحظة ولو في صورة خفيفة. ثم الاضطرابان: **الاكتئاب ثنائي القطب** الذي تتخلله نوبات **هوس** (نشوة غير مبررة، وعظمة، وكلام وحركة محمومان، وتضخم في تقدير الذات)، وهو شديد الوراثة (إذا أصيب أحد التوأمين المتطابقين فاحتمال إصابة الآخر 72%، مقابل 14% عند التوأمين غير المتطابقين) ويستجيب لكربونات الليثيوم في أكثر من 80% من الحالات، فهو عند المؤلف مرض جسدي يعالَج طبيا؛ و**الاكتئاب أحادي القطب** بلا هوس. وأطروحة المؤلف، وهي مخالفة للرأي الطبي السائد، أن الأحادي والعادي شيء واحد يختلفان في عدد الأعراض وشدتها، وأن التمييز بينهما ضحل (هل يطلب المرء العلاج، هل يغطي التأمين، هل يحتمل الوصمة).

الأعراض الأربعة. يُعرف الاكتئاب، عاديا كان أو أحاديا، بتغيرات سلبية في:

1. **التفكير:** صورة قاتمة للذات والعالم والمستقبل، وعقبات صغيرة تبدو جبالا. مثال آرون بيك: مريض في عمق الاكتئاب ألصق ورق الجدران في مطبخ جاره وحده تقريبا، ثم عدّ العمل فشلا لأن الزهور انحرفت نحو ثُمن بوصة في شريطين أو ثلاثة من عشرين أو خمسة وعشرين، ولم يلحظ ذلك أحد. وفي قلب هذا التفكير أسلوب تفسير متشائم.
2. **المزاج:** حزن ويأس وبكاء، ويتغير خلال اليوم: أسوأه عند الاستيقاظ، ثم يتحسن، ثم ينخفض قليلا في الفترة المنخفضة من **دورة الراحة والنشاط الأساسية** (BRAC) بين الثالثة والسادسة مساء، والمساء أخف الأوقات، وما بين الثالثة والخامسة فجرا لمن كان مستيقظا أسوأها. ويصحبه غالبا قلق وتهيج، فإذا اشتد الاكتئاب جدا تلاشيا وحلّ الخدر والفراغ.
3. **السلوك:** سلبية (عجز عن البدء إلا في الروتين، واستسلام عند أول عائق)، وتردد (طالب يطلب طعاما فيتجمد أمام سؤال بسيط عن الاختيار)، وأفكار أو محاولات انتحارية، ويرى المؤلف أن دافعها إما الخلاص من ألم لا يُحتمل وإما محاولة استعادة الحب أو الانتقام.
4. **الجسد:** فتور الشهية للطعام وللعلاقة الزوجية، واضطراب النوم بالاستيقاظ المبكر.

ولا يلزم اجتماع الأربعة؛ كلما كثرت الأعراض واشتدت قوي احتمال الاكتئاب. ومثاله الممتد طالبته «صوفي»، المتفوقة المدللة التي لقّبها رفاقها «الفتاة الذهبية»، وقد وصلت في سنتها الثالثة إلى اكتئاب حاد بعد تراكم خيبات

لا بعد صدمة واحدة: تشعر بالفراغ، وأنها غير محبوبة وبلا موهبة، ورسبت في مادتين، وتعجز عن اختيار أي كومة من الواجبات تبدأ بها.

اختبار الاكتئاب (CES-D). يضع المؤلف مقياس مركز الدراسات الوبائية للاكتئاب، الذي وضعته لينور رادلوف في المعهد الوطني الأمريكي للصحة النفسية: عشرون عبارة عن الأسبوع الماضي، لكل منها أربع درجات من 0 إلى 3 حسب عدد الأيام، فيتراوح المجموع بين 0 و60. والمعايير التي يذكرها: 0 إلى 9 غير مكتئب، و10 إلى 15 اكتئاب خفيف، و16 إلى 24 متوسط، وفوق 24 قد يكون شديدا. ويشدد على أن الدرجة المرتفعة ليست تشخيصا، وأن التشخيص يحتاج مقابلة مع مختص. وتوصيته: من وقع في المدى الشديد، أو فكر في إنهاء حياته في أي مدى، فليراجع مختصا فورا؛ ومن وقع في المدى المتوسط فليعد الاختبار بعد أسبوعين، فإن بقي فيه فليأخذ موعدا. ولا ننقل البنود هنا.

وباء الاكتئاب: الأرقام كما في الكتاب. سمّى جيرالد كليرمان، حين كان مدير الإدارة الفيدرالية لتعاطي الكحول والمخدرات والصحة النفسية (ADAMHA)، عصرنا «عصر الكآبة»، ورعى في أواخر السبعينيات دراستين:

- **دراسة مناطق المسح الوبائي (ECA):** مقابلات تشخيصية مع 9,500 راشد اختيروا عشوائيا. المقياس هو **الانتشار مدى الحياة** (Lifetime Prevalence)، أي نسبة من أصيبوا مرة على الأقل، والمتوقع منطقيا أن يرتفع مع العمر. كان الإحصائيون سيتوقعون نحو 6% لمن ولدوا حوالي 1955 (في الخامسة والعشرين يوم المقابلة)، ونحو 9% لمن بين الخامسة والعشرين والرابعة والأربعين. لكن من ولدوا حوالي 1925، وقد عاشوا أطول، لم تتجاوز نسبتهم 4%، ومن ولدوا قبل الحرب العالمية الأولى انخفضت نسبتهم إلى 1%. ويستنتج المؤلف أن مواليد الثلث الأوسط من القرن أكثر عرضة للاكتئاب بعشر مرات من مواليد ثلثه الأول، ويرى أن النتيجة ليست أثرا للنسيان أو لتحيز الإبلاغ.
- **دراسة الأقارب (Relatives Study):** بدأت بـ 523 شخصا أُدخلوا المستشفى لاكتئاب شديد، ثم قوبل 2,289 من أقاربهم من الدرجة الأولى. ظهرت زيادة تفوق عشرة أضعاف عبر القرن. النساء المولودات في فترة الحرب الكورية (نحو الثلاثين يوم الدراسة) أكثر عرضة بعشر مرات لنوبة اكتئاب من المولودات حوالي الحرب العالمية الأولى (في السبعين). وعند المقارنة في السن نفسها: حين كانت نساء الجيل الأقدم في الثلاثين كان 3% منهن قد أصبن باكتئاب شديد، مقابل 60% من نساء جيل الحرب الكورية في الثلاثين، أي فرق بعشرين ضعفا. والرجال أقل إصابة بنحو النصف لكن بالاتجاه نفسه. (وهذه عينة من أقارب مرضى، أي عينة مرتفعة الخطر، فلا تؤخذ نسبتها على أنها نسبة السكان.)
- **سن البدء:** من ولدوا في الثلاثينيات ولهم قريب مكتئب كانت أولى نوباتهم بين الثلاثين والخامسة والثلاثين، ومن ولدوا سنة 1956 بين العشرين والخامسة والعشرين، أي قبل عشر سنوات. ولأن الاكتئاب الشديد يعود عند نحو نصف من أصيبوا به، فهذه السنوات العشر الإضافية «محيط من الدموع».

وتخص الأرقام الاكتئاب الشديد وحده، ويرجّح المؤلف أن الخفيف يسير في الاتجاه نفسه: بؤس نفسي غير مسبوق في أمة غير مسبوقة الرخاء.

ما الذي يسبب الاكتئاب في رأي المؤلف؟ الثنائي القطب مرض جسدي يضبطه الدواء. وبعض الأحادي، ولا سيما أشده، بيولوجي جزئيا ووراثي جزئيا ويستجيب للدواء والصدمات الكهربائية بدرجة أقل. لكن المورّث منه أقلية، والجينات وكيمياء الدماغ لم تتغير في جيلين، فالزيادة العشرية لا تُفسَّر بيولوجيا، وأغلب الاكتئاب في رأيه نفسي المنشأ: مشكلات العيش وطريقة التفكير فيها.

العجز المتعلم نموذجا للاكتئاب. كما حسم الأخوان رايت سنة 1903 جدل طيران الطيور ببناء «نموذج منطقي» يطير، أراد المؤلف نموذجا مخبريا يحمل خصائص الاكتئاب. وعلى مدى عشرين سنة بنت أكثر من ثلاثمئة دراسة في جامعات العالم النموذج بالتصميم الثلاثي (كلاب ثم فئران ثم بشر): المجموعة العاجزة تستسلم حتى في مواقف جديدة (فئران لا تهرب، وبشر لا يحاولون حل جناسات سهلة)، والمسيطرة والمتروكة تبقيان نشيطتين. وتبيّن أن الهزيمة والفشل يُنتجان الأعراض نفسها (فأر هُزم في عراك، وإنسان قيل له إن مهمته إيقاف الضجيج ففشل)، وأن العجز يُعالج بإظهار أن الفعل يجدي أو بتعليم الشخص أن يفكر في سبب فشله بطريقة أخرى، ويُمنع بالتحصين المبكر، وكلما كان أبكر كان أقوى.

مطابقة الأعراض. يُشترط في الدليل التشخيصي DSM-III-R المعتمد يومها خمسة من تسعة أعراض لتشخيص **نوبة اكتئاب كبرى**: المزاج المكتئب، وفقدان الاهتمام، وفقدان الشهية، والأرق، والتباطؤ النفسي الحركي، وفقدان الطاقة، ومشاعر انعدام القيمة والذنب، وضعف التفكير والتركيز، والأفكار أو الأفعال الانتحارية. كانت لصوفي ستة. وظهر في مجموعات العجز ثمانية من التسعة، ولم يظهر أيّ منها في مجموعات السيطرة:

العرض	ما ظهر في تجارب العجز
المزاج المكتئب	أبلغ البشر بعد الضجيج الذي لا يُوقف أو المسائل المستحيلة عن مزاج مكتئب
فقدان الاهتمام	توقفت الحيوانات عن التنافس والدفاع عن نفسها ورعاية صغارها
فقدان الشهية	أكلت وشربت أقل، ونقص وزنها، وفترت رغبتها في التزاوج
الأرق	استيقاظ مبكر كما عند المكتئبين
التباطؤ وفقدان الطاقة	لم تحاول الهرب ولا طلب الطعام ولا حل المسائل، ولم تستكشف بيئة جديدة
انعدام القيمة	نسب البشر فشلهم إلى قلة قدرتهم، ويزيد ذلك كلما اشتد اكتئابهم
ضعف التفكير	صعوبة بالغة في تعلم الجديد وفي الانتباه إلى إشارات المكافأة والأمان
الانتحار	لم يظهر، والأرجح لأن الفشل المخبري تافه

وأُضيف اختبار ثانٍ: كل الأدوية المضادة للاكتئاب، ومعها الصدمات الكهربائية، أزالت العجز المتعلم عند الحيوان، والراجح أنها ترفع النواقل العصبية الحاسمة، أما ما لا يعالج اكتئاب الإنسان (الكافيين والفاليوم والأمفيتامينات) فلم يُزله. فالاكتئاب في هذه الرؤية اعتقاد بأن الأفعال لا تجدي، تولّده الهزيمة والفشل والخسارة، و«الذات الحديثة» أكثر قابلية للعجز، وسيعود المؤلف إلى سبب ذلك في الفصل الأخير. ويبقى الجانب المضيء: أسلوب التفسير.

الفصل الخامس: كيف تفكر، كيف تشعر

إليس وبيك. يضع المؤلف ألبرت إليس وآرون بيك في القائمة القصيرة مع فرويد ويونغ، لأنهما نزعا الغموض عن الاكتئاب. قبلهما كان الاكتئاب كله يُعدّ مرضا هوسيا اكتئابيا، إما جسديا وإما «غضبا مرتدا» يُدعى المريض إلى إفراغه، فيزداد اكتئابا. إليس (دكتوراه من كولومبيا 1947، بدأ معالجا أسريا) رأى أن ما يُسمى صراعا عصابيا عميقا مجرد تفكير سيئ، «سلوك غبي من أناس غير أغبياء»، وكان يواجه المرضى بصخب ويطالبهم بالتخلي عن معتقداتهم اللاعقلانية وعن «طغيان الينبغيات». وبيك، الطبيب النفسي ذو التكوين التحليلي، أسلوبه سقراطي هادئ: لما لم تأتِ «البصيرة» التحليلية، وزادت جلسات إفراغ الغضب مرضاه سوءا، قرر أن يصف فقط ما يفكر فيه المكتئب بوعي. وانتهى إلى أن التفكير السلبي ليس عرضا بل هو الاضطراب نفسه: الاكتئاب اضطراب في الفكر الواعي.

وولبي وأثينا علم النفس الجديد. سبقهما جوزيف وولبي في جنوب أفريقيا حين عالج الرهاب في الخمسينيات بإجراءات إطفاء بسيطة: الخوف غير المعقول هو الرهاب كله، لا قشرة فوق مرض أعمق، ويزول في شهر أو شهرين دون أن يعود في صورة أخرى. ثم انتقل إلى مستشفى مودسلي بلندن، فجامعة فيرجينيا، فجامعة تمبل في فيلادلفيا. وبحلول أواخر الستينيات صارت فيلادلفيا «أثينا علم النفس الجديد». وقاعدة بيك: الانفعال يأتي مباشرة مما نفكر فيه؛ فكرة «أنا في خطر» تولّد القلق، و«اعتُدي عليّ» الغضب، و«خسرت» الحزن. وعاد المؤلف إلى بنسلفانيا سنة 1969 ليعمل مع بيك، ومن هناك جاء **العلاج المعرفي** (Cognitive Therapy) الذي يغيّر طريقة تفكير المكتئب في الفشل والهزيمة والخسارة والعجز، وقد أنفق المعهد الوطني للصحة النفسية ملايين الدولارات ليختبره، فثبت أنه يعمل.

من العجز إلى الاكتئاب. الجميع يعجز لحظة بعد الفشل؛ بعضهم يتعافى في ساعات، وبعضهم يبقى أسابيع أو أشهرا. ولتشخيص نوبة اكتئاب كبرى يلزم أن تدوم الأعراض أسبوعين على الأقل. والفارق بين الإحباط العابر والنوبة هو أسلوب التفسير: المتشائم يحوّل العجز الموضعي القصير إلى عجز دائم عام. وأشد الأساليب هدما للذات تفسير السيئ بأسباب شخصية ودائمة وشاملة. ويصوغ المؤلف التنبؤ المركزي لنظريته: من له أسلوب متشائم وتصيبه أحداث سيئة يرجح أن يكتئب، ومن له أسلوب متفائل يقاوم. فالتشاؤم عامل خطر للاكتئاب كما التدخين عامل خطر لسرطان الرئة.

هل يسبب التشاؤم الاكتئاب؟ ارتباطهما ثابت في آلاف المكتئبين، حتى قُدّر أنه يحتاج أكثر من عشرة آلاف دراسة سلبية لزعزعته، لكن الارتباط لا يثبت السببية: قد يسبب الاكتئاب التشاؤم، وقد يسببهما عامل ثالث، والعلاقة قد تكون دائرية لأن التشخيص نفسه يعتمد على ما يقوله المكتئب. فلجأ الفريق إلى أربعة أدلة:

1. **امتحان منتصف الفصل (فكرة الطالبة إيمي سيميل):** قيس الاكتئاب والأسلوب في سبتمبر، ثم سُئل الطلبة في أكتوبر ماذا يعدّون فشلا (كان المتوسط أن B+ فشل، ومتوسط علامات المقرر C)، وبعد إعلان النتائج طُبّق مقياس بيك للاكتئاب. أصيب باكتئاب شديد 30% ممن «فشلوا» حسب تعريفهم، و30% ممن

كانوا متشائمين في سبتمبر، و70% ممن جمعوا الأمرين. ومن قدّموا أشد التفسيرات دواما وشمولا لفشلهم كانوا ما زالوا مكتئبين في ديسمبر.

2. **السجن:** قيس السجناء الذكور عند الدخول والخروج. لم يكن أحد مكتئبا اكتئابا شديدا عند الدخول، وكاد الجميع يكون مكتئبا عند الخروج، وكان الأشد اكتئابا من دخلوا متشائمين.
3. **دراسة طولية:** 400 تلميذ تابعهم الفريق من الصف الثالث إلى السادس مرتين في السنة. المتشائمون في البداية هم الأكثر اكتئابا والأطول بقاء فيه، والمتفائلون بقوا سالمين أو تعافوا سريعا، وانهار المتشائمون أسرع عند انفصال الوالدين. والنمط نفسه عند الشباب.
4. **العلاج:** يبقى اعتراض «عدّاد السرعة»: ربما صار المرء متشائما لأنه لاحظ أنه ينهار عند المصائب، فالتشاؤم مؤشر لا سبب. والرد الوحيد في نظر المؤلف: تغيير التشاؤم ورؤية هل يتغير الاكتئاب.

حالة تانيا ودراسة العلاج. امرأة في زواج متدهور، مع ثلاثة أطفال تراهم خارج السيطرة، واكتئاب شديد. شاركت في دراسة مقارنة وتلقت علاجا معرفيا مع مضاد للاكتئاب، وسُجّلت جلساتها، ورُمّزت تفسيراتها بطريقة CAVE (تحليل محتوى التفسيرات الحرفية، انظر الفصل السابع) من 3 (مؤقت ومحدد وخارجي تماما) إلى 21 (دائم وشامل وشخصي تماما)، والدرجات بين 3 و8 متفائلة جدا وفوق 13 متشائمة جدا. كانت تقول قبل العلاج «أصرخ دائما في أطفالي ولا أعتذر أبدا» (17)، و«لا هواية لي لأني لا أُحسن شيئا» (21). وبعد اثني عشر أسبوعا زال اكتئابها، مع أن حياتها في الخارج لم تتحسن كثيرا، وصارت تفسيراتها مؤقتة ومحددة وخارجية (بين 6 و9). ونتائج الدراسة كلها، كما يعرضها المؤلف من أعمال هولون وديروبيس وإيفانز:

- الدواء وحده والعلاج المعرفي وحده أزالا الاكتئاب، والجمع بينهما أفضل بقليل فقط.
- المكوّن الفعال في العلاج المعرفي هو تحول الأسلوب إلى التفاؤل: كلما كان العلاج أكثر وأمهر كان التحول أكبر، وكلما كبر التحول كبر التحسن. أما الدواء فخفف الاكتئاب دون أن يجعل المرضى أكثر تفاؤلا: هو «منشّط» لا يجعل العالم أنصع.
- الانتكاس أقل عند من تلقوا العلاج المعرفي، وأقل عند من صار أسلوبهم متفائلا، لأنهم يحملون مهارة يستعملونها دون دواء أو طبيب.

ويستنتج المؤلف أن الأسلوب المتشائم يتنبأ بمن سيكتئب، ومن سيبقى مكتئبا، ومن سينتكس، وأن تغييره يخفف الاكتئاب، فهو «من الأسباب الرئيسية» للاكتئاب، لا السبب الوحيد، فالجينات والأحداث السيئة والهرمونات تسهم أيضا.

الاجترار. الاجترار (Rumination) هو تقليب الأحداث السيئة في الذهن مرارا، كما تجتر الماشية طعامها. المجترّ قد يكون متفائلا أو متشائما، والخطر في اجتماعهما. وسلسلة الاكتئاب عنده: تهديد يرى المرء أنه عاجز أمامه، ثم بحث عن سببه ينتهي عند المتشائم إلى سبب دائم وشامل وشخصي، ثم توقع واعٍ للعجز في المستقبل وفي مواقف كثيرة، وهو الحلقة التي تطلق الاكتئاب. والاجترار يعيد تشغيل السلسلة كلما ذُكّر المرء بالتهديد. أما المتشائم الذي لا يجتر، والمتفائل الذي يجتر، فيتجنبان الاكتئاب غالبا، وتغيير أحد العاملين يخفف الاكتئاب وتغييرهما معا أنفع. كان كلام

تانيا قبل العلاج سلسلة شكوى بلا جملة فعل واحدة، وصار بعده مليئا بجمل الفعل (عمل نصف دوام، المشاركة في الدخل).

لماذا النساء ضعف الرجال؟ يستبعد المؤلف تفسيرات بالأدلة: ليس لأن النساء يطلبن العلاج أكثر (النسبة نفسها في المسوح من بيت إلى بيت)، ولا لأنهن يبحن أكثر (النسبة نفسها في الإجابات المجهولة)، ولا لأن وظائفهن ودخلهن أدنى (النسبة نفسها عند التساوي في الوظيفة والدخل)، ولا للهرمونات (أثرها حقيقي لكنه لا يبلغ الضعف)، ولا للجينات (اكتئاب كثير عند أبناء الآباء المكتئبين، ولا دليل على أن الوراثة تسهم في اكتئاب النساء أكثر). ثم يفحص ثلاث نظريات:

- **أدوار الجنسين:** أن النساء يستثمرن في العلاقات والرجال في الإنجاز، أو أن تعدد الأدوار يضغط على المرأة. والأولى تنقلب على نفسها (فشل العمل شائع كفشل العلاقات)، والثانية تنقضها الوقائع (الزوجات العاملات أقل اكتئابا من غير العاملات خارج البيت).
- **العجز والأسلوب:** أن المرأة تعيش عجزا أكثر في التنشئة والعمل. وهي معقولة لكن فيها ثغرات: لم يثبت أن النساء أكثر تشاؤما، والدراسة الوحيدة على عينة عشوائية (أطفال الابتدائي) وجدت العكس، ولم يثبت أنهن يرين حياتهن أقل خضوعا للسيطرة.
- **الاجترار (سوزان نولن-هوكسيما):** حين تقع المشكلة تفكّر المرأة ويفعل الرجل. والأدلة: حين تصف النساء ما يفعلنه فعلا عند الاكتئاب تقول أغلبيتهن إنهن يحاولن تحليل مزاجهن وفهم سببه، ويقول أغلب الرجال إنهم انشغلوا بنشاط يحبونه أو قرروا ألا يهتموا بمزاجهم؛ وفي دراسة يوميات حللت النساء مزاجهن وانصرف الرجال عنه؛ وفي دراسة أزواج في خلاف ركزت النساء على التعبير عن الانفعال؛ وفي تجربة مخبرية اختار 70% من النساء الحزينات مهمة وصف المزاج بدل مهمة مشتتة، وانعكست النسبة عند الرجال.

والخلاصة أن الجنسين قد يصابان بالاكتئاب الخفيف بالقدر نفسه، فيضخّمه اجترار النساء ويذيبه انصراف الرجال، وبعض انصرافهم يكون بوسائل ضارة. ويبقى عند المؤلف رأيان مدعومان: تعلّم المرأة عجزا وتشاؤما أكثر، واستجابتها الأولى بالاجترار.

الاكتئاب قابل للشفاء. قبل قرن كانت الأفعال تُفسَّر بالطبع الثابت («شرير»، «غبي»، «مجنون»)، وهي نبوءات تحقق نفسها: من يرى نفسه غبيا لا جاهلا لا يتعلم. ثم صار التفسير بالبيئة والتنشئة، وهي إيديولوجيا السلوكية من 1920 إلى 1965، ثم جاء علم النفس المعرفي فاحتفظ بالإيمان بالتغير وأضاف أن الذات تستطيع أن تغير نفسها، كما يقارن الحاسوب ناتجه بقالب ويصحح نفسه. وهذا الإيمان نبوءة تحقق نفسها أيضا، لكن في الاتجاه الحسن.

تقنيات العلاج المعرفي الخمس. يلخصها المؤلف بمثال أم تصرخ في أطفالها صباحا قبل المدرسة ثم تكتئب:

1. تعلّم التقاط **الأفكار التلقائية** (Automatic Thoughts) التي تمر في الوعي ساعة أسوأ الشعور: «أنا أم فظيعة، أسوأ من أمي»، ومعرفة أنها تفسيرات دائمة وشاملة وشخصية.
2. مجادلتها بالأدلة المضادة: هي تلعب مع أطفالها بعد الظهر، وتراجع معهم دروسهم، وتستمع لمشكلاتهم.

3. توليد تفسيرات بديلة (إعادة العزو): «أنا جيدة معهم مساء وسيئة صباحا، ربما لست من أهل الصباح».
4. صرف الانتباه عن الأفكار المكتئِبة حين يكون الأداء مطلوبا، وتأجيل التفكير، فالمرء يستطيع أن يتحكم في متى يفكر لا فيما يفكر فقط.
5. التعرف على **الافتراضات** المولّدة للاكتئاب ومساءلتها، مثل: لا أعيش بلا حب، ومن لم يتقن كل شيء فهو فاشل، ومن لم يحبه الجميع فهو فاشل، ولكل مشكلة حل كامل علي أن أجده؛ واستبدال افتراضات أكثر إنسانية بها: الحب ثمين ونادر، والنجاح أن أبذل أقصى ما عندي، ولكل من يحبك من لا يحبك، والحياة أن أسدّ أكبر الثقوب في السد.

وعالجت صوفي بهذه الطريقة ثلاثة أشهر بجلسة أسبوعية: تعلمت أن تلتقط حوارها السلبي («الأستاذة تجامل الجميع»)، وأن تجادله بالأدلة (الأستاذة نفسها كانت قاسية مع طالب آخر)، وسألها المؤلف: لو قال لك سكران في الشارع إنك منفّرة أكنت تصدقينه؟ فلماذا تصدقين كلاما مثله حين يأتي منك؟ ثم تخرجت بامتياز. والفرق بينها وبين من يتناول الدواء أنها تحمل مهارة تستعملها عند كل فشل، والفضل فيها لها.

لماذا يعمل؟ آليا لأنه يغير الأسلوب إلى التفاؤل تغييرا دائما ويمنح مهارات لحديث النفس عند الفشل، وفلسفيا لأنه يستثمر قوى الذات التي صار مجتمعنا يعترف بها.

الفصل السادس: النجاح في العمل

لقاء في الطائرة (مارس 1982). سأل جار في الطائرة، مدير فرق مبدعة يدعى جون ليزلي، المؤلفَ: هل درست الوجه الآخر، من لا يستسلم ولا يكتئب مهما فعلت به؟ فاعترف بأنه لم يفكر فيهم بما يكفي، وكان قد ضاق بانشغال علم النفس بالمرض وإهماله تحسين حياة الأسوياء. واقترح أن بيع التأمين على الحياة، حيث يرفض تسعة من كل عشرة، ميدان مثالي لاختبار المثابرة، وكان جون كريدون، رئيس شركة Metropolitan Life (ميتروبوليتان لايف)، قد سأله قبل أيام هل يستطيع علم النفس أن يختار الوكلاء الناجحين.

مشكلة الشركة. توظف الشركة 5,000 وكيل جديد كل سنة من 60,000 متقدم، بعد اختبارات ومقابلات وتدريب. يترك نصفهم العمل في السنة الأولى، ويرحل 80% قبل نهاية السنة الرابعة، وتكلفة توظيف الوكيل الواحد تتجاوز 30,000 دولار، فتخسر الشركة أكثر من 75 مليون دولار سنويا في التوظيف وحده. ووصف كريدون مسار الاستسلام: رفض متتابع، فإحباط، فصعوبة متزايدة في المكالمة التالية، فتسويف، فانخفاض الإنتاج، فاستقالة. وفسّر المؤلف ذلك بأسلوب التفسير: الأسلوب لا يغير ما يقوله الوكيل للعميل، بل ما يقوله لنفسه حين يرفض العميل. المتشائم يقول «لست جيدا»، «لا أحد يريد أن يشتري مني»، فيتوقف عن الاتصال تلك الليلة ثم يستقيل. والمتفائل يقول «كان مشغولا»، «عنده تأمين، لكن ثمانية من عشرة مؤمَّنون بأقل مما يحتاجون»، «اتصلت وقت العشاء»، فيصل إلى الواحد من عشرة الذي يقبل الموعد، فيتنشط للعشر التالية.

أداة القياس. استُعمل هنا **استبيان أسلوب العزو** (Attributional Style Questionnaire, ASQ) في صيغته البحثية المفتوحة، وهو غير اختبار الفصل الثالث: اثنا عشر موقفا قصيرا، نصفها سيئ ونصفها جيد، يكتب المشارك السبب الأرجح لكل موقف بكلماته، ثم يقدّر هذا السبب على سلّم من 1 إلى 7 في الأبعاد الثلاثة (خارجي أو داخلي، مؤقت أو دائم، محدد أو شامل).

الدراسات المتتابعة.

1. **دراسة ترابطية على 200 وكيل متمرس**، نصفهم شديدو الإنتاج ونصفهم ضعيفوه: كان الناجحون أكثر تفاؤلا بكثير. ومن كانوا في النصف الأكثر تفاؤلا باعوا في سنتيهم الأوليين 37% أكثر من النصف المتشائم، والعُشر الأعلى باع 88% أكثر من العشر الأدنى.
2. **الاختبار التقليدي.** تستعمل الصناعة **الملف المهني** (Career Profile)، ويُشترط للتوظيف 12 درجة فأكثر، ولا يبلغها إلا أعلى 30% من المتقدمين. ويميز المؤلف بين الاختبارات التجريبية (أسئلة كثيرة عشوائية تُبقي ما يفرّق بين الناجحين والفاشلين دون نظرية) والاختبارات المبنية على نظرية (كاختبار SAT المبني على نظرية في القدرة)، وكلاهما يخطئ كثيرا مع صحته الإحصائية العامة. والسؤال: هل يبيع كثير ممن رسبوا في الملف المهني جيدا؟ لم تكن الشركة تعرف لأنها لا توظفهم. ومن هنا صيغة المؤلف: النجاح يحتاج **الاستعداد والدافع والتفاؤل**، لأن المثابرة أمام الفشل شرط، والأسلوب المتفائل مفتاحها.

3. **دراسة تنبؤية (يناير 1983):** أول 104 وكلاء وُظّفوا في غرب بنسلفانيا، وكلهم اجتاز الملف المهني. كان متوسط G–B عندهم فوق 7.00، أعلى من أي فئة اختبرها الفريق (باعة السيارات، ومتداولو السلع، وطلبة ويست بوينت الجدد، ومديرو المطاعم، ومرشحو الرئاسة، ونجوم البيسبول، والسباحون العالميون). بعد سنة ترك 59 من 104. النصف الأقل تفاؤلا كان أكثر استقالة بمرتين من النصف الأكثر تفاؤلا، والربع الأقل تفاؤلا أكثر بثلاث مرات من الربع الأعلى، ولم يتنبأ الملف المهني بالاستقالة. وفي المبيعات باع النصف الأعلى في التفاؤل 20% أكثر، والربع الأعلى 50% أكثر من الربع الأدنى، وتنبأ الملف المهني أيضا (النصف الأعلى فيه باع 37% أكثر)، ومن كانوا في النصف الأعلى في الاختبارين معا باعوا 56% أكثر ممن كانوا في النصف الأدنى فيهما، لأن الاختبارين لا يكرر أحدهما الآخر.
4. **هل يمكن الغش؟** قيل لبعض المشاركين كيف يبدون متفائلين قدر الإمكان، ووُعدوا بمئة دولار لأفضل درجة، فلم تتجاوز درجاتهم درجات غيرهم. ويضيف المؤلف أن الإجابات «الصحيحة» تختلف من صيغة إلى أخرى وأن الاستبيانات تتضمن سلالم لكشف الكذب.
5. **دراسة القوة الخاصة (1985).** طبّق 15,000 متقدم الاختبارين في ظروف توظيف حقيقية. وُظّف ألف في «القوة النظامية» بالمعيار المعتاد (نصفهم متفائلون ونصفهم متشائمون)، و129 في «قوة خاصة» من المتفائلين (النصف الأعلى في ASQ) الذين رسبوا قليلا في الملف المهني (بين 9 و11)، مع مخاطرة على الشركة بنحو ثلاثة ملايين دولار من كلفة التدريب، ودون أن يعلم أفرادها أنهم «خاصون». النتائج: في القوة النظامية باع المتفائلون 8% أكثر من المتشائمين في السنة الأولى و31% في الثانية. وباعت القوة الخاصة 21% أكثر من متشائمي القوة النظامية في السنة الأولى و57% في الثانية، و27% أكثر من متوسط القوة النظامية على السنتين، أي ما لا يقل عما باعه متفائلو القوة النظامية. والفارق يكبر مع الزمن كما تتنبأ النظرية: في البداية تكفي الموهبة والدافع، ثم مع تراكم الرفض تصير المثابرة هي الحاسمة. وتنبأ اختبار التفاؤل بالمبيعات بدقة لا تقل عن دقة الاختبار الصناعي.

روبرت ديل. أحد أفراد القوة الخاصة: عمل ستا وعشرين سنة في مسلخ أُغلق فجأة، ورسب في الملف المهني ووُظّف لتفاؤله، فكسب في سنته الأولى 50% أكثر من راتبه السابق وضاعفه في الثانية.

سياسة التوظيف الجديدة. انكمشت قوة مبيعات الشركة من أكثر من 20,000 وكيل في الخمسينيات إلى نحو ثمانية آلاف بحلول 1987، فقررت قيادتها الجديدة تطبيق ASQ على كل المتقدمين، وتوظيف من في النصف الأعلى منه ورسب قليلا في الملف المهني، ورفض الربع الأكثر تشاؤما ولو نجح فيه. فتجاوزت قوة المبيعات اثني عشر ألف وكيل، وزادت حصة الشركة في سوق التأمين الشخصي بنحو 50% كما أُبلغ المؤلف.

هل للتشاؤم دور؟ سأل كريدون قبل تقاعده: هل يمكن أن نحوّل من مارس التشاؤم ثلاثين أو خمسين سنة إلى متفائل؟ الجواب نعم، لكن المؤلف تساءل: هل من الحكمة ذلك؟ فالتشاؤم يخدم الواقعية؛ قمرة الطائرة تحتاج نظرة واقعية لا متفائلة، وأحيانا يجب قطع الخسارة. ولماذا أبقى التطور على الاكتئاب والتشاؤم؟ يقترح ليونيل تايغر في كتابه «التفاؤل: بيولوجيا الأمل» أن الأوهام المتفائلة ميزة تطورية (من يزرع في الربيع وينتظر الخريف رغم الجفاف). أما التشاؤم فقد يصحح ما نُحسنه قليلا حين نتفاءل: تقدير الواقع بدقة.

«أحزن لكن أحكم». يعرض المؤلف أدلة ما سُمّي **الواقعية الاكتئابية** (Depressive Realism):

- **تجربة ألوي وأبرامسون (1979):** ضوء يتحكم فيه المشارك تماما أو لا يتحكم فيه أبدا. قدّر المكتئبون سيطرتهم بدقة في الحالتين، أما غير المكتئبين فدقيقون حين يسيطرون، ويزعمون سيطرة كبيرة حين لا يسيطرون. ومع إضافة المال زادت التشوهات: حين صُمّمت المهمة ليخسروا قدّروا سيطرتهم أقل مما هي، وحين صُمّمت ليربحوا قدروها أكبر، وبقي المكتئبون دقيقين.
- **المهارة الاجتماعية (بيتر ليوينسون):** في نقاش جماعي قدّر المكتئبون ضعف مهارتهم بدقة، وبالغ غير المكتئبين في تقدير جاذبيتهم وإقناعهم مقارنة بحكم الملاحظين. (ويذكر أن 80% من الرجال الأمريكيين يرون أنهم في النصف الأعلى في المهارات الاجتماعية.)
- **الذاكرة:** في اختبار مصمم على عشرين صوابا وعشرين خطأ، يتذكر المكتئب نتيجته قريبة من الحقيقة، ويضخّم غير المكتئب صوابه.
- **أسلوب التفسير:** المكتئب «منصف» يفسر الجيد والسيئ بالطريقة نفسها، فدرجة G–B عنده قريبة من الصفر، وغير المكتئب غير متوازن: السيئ خارجي مؤقت محدد، والجيد داخلي دائم شامل.

والعلاقة إحصائية: بعض الواقعيين متفائلون، وبعض المشوّهين متشائمون.

تفسير تطوري ومؤسسي. يرى المؤلف أن أدمغتنا تشكلت في **البليستوسين**، عصر الجليد بتقلباته المناخية القاسية، فنجا من كان يقلق على المستقبل ويرى في اليوم المشمس مقدمة لشتاء قاس. وفي المؤسسة الناجحة مكان للطرفين: المتفائلون في البحث والتطوير والتخطيط والتسويق، والمتشائمون المعتدلون («المتشائمون المحترفون») في المالية والمحاسبة وهندسة السلامة، وعلى رأسها مدير مرن يوازن بين الرؤية والحذر. وكذلك الحياة الناجحة.

الميزانية. التشاؤم يعزز الاكتئاب، ويولّد الجمود أمام النكسات، ويشعر صاحبه بالسوء، ويحقق نفسه لأن المتشائم لا يثابر، ويرتبط بصحة أسوأ، ويُهزم أصحابه في الانتخابات، وحتى حين يصدق يحوّل النكسة المتوقعة كارثة. «أفضل ما يقال عن المتشائم أن مخاوفه كانت في محلها». والجميع يمر بالحالين في اليوم الواحد: الدورة اليومية ودورة الراحة والنشاط (أدنى نقاطها نحو الرابعة عصرا والرابعة فجرا) تجعلنا نخطط مغامرين في القمم ونرى الكلفة في القيعان. ففي التوتر بين التفاؤل والتشاؤم حكمة تطورية، والمطلوب ليس محو التشاؤم بل تعلم التفاؤل مع الإصغاء إلى التشاؤم حين يستحق. ويسمّي المؤلف الجزء الذي يوازن بينهما «الحكمة» (Sapience).

الفصل السابع: الأطفال والآباء: أصول التفاؤل

قياس أسلوب الطفل. يتكوّن الأسلوب في الطفولة، ويكون في طور التبلور بعد السابعة. والأداة هي **استبيان أسلوب العزو للأطفال** (Children's Attributional Style Questionnaire, CASQ)، الذي وضعته نادين كاسلو وريتشارد تانينباوم مع الفريق، ويشبه اختبار الفصل الثالث: 48 موقفا من حياة الطفل لكل منها تفسيران، يجيب عنها من بين الثامنة والثالثة عشرة في نحو عشرين دقيقة، بالدرجات الفرعية نفسها (الدوام والشمول والشخصنة في السيئ والجيد، والأمل، والمجموعان، والدرجة الكلية). ويقترح المؤلف أن يجلس الوالد مع طفله ويقدّمه بوصفه «قصصا صغيرة لا جواب خاطئ فيها»، وأن يقرأ البنود بصوت عال لمن لا يحسن القراءة. ولمن فوق الثالثة عشرة اختبار الراشدين، ولمن دون الثامنة تحليل كلامه بطريقة CAVE. ولا ننقل البنود.

المعايير (9 إلى 12 سنة). البنات أكثر تفاؤلا من البنين قبل البلوغ. متوسط G–B عند البنت 7.0، وتكون متشائمة بعض الشيء دون 4.5، وشديدة التشاؤم ومعرضة لخطر الاكتئاب دون 2. ومتوسط الولد 5.0، ويكون متشائما بعض الشيء دون 2.5، وشديد التشاؤم ومعرضا للخطر دون 1. ومتوسط المجموع السيئ 7.0 للبنات و8.5 للبنين، وزيادة ثلاث درجات عليه تشاؤم شديد. ومتوسط المجموع الجيد 13.5 للجنسين، ونقص ثلاث درجات عنه تشاؤم شديد. ومتوسط كل بعد جيد نحو 4.5، و3 فما دون تشاؤم شديد. ومتوسط كل بعد سيئ نحو 2.5 للبنات و2.8 للبنين، و4 فأكثر علامة خطر للاكتئاب. ومن كان في النصف المتفائل (البنون فوق 5.5 والبنات فوق 7.5) يميل إلى أن يصير مراهقا وراشدا متفائلا، أقل اكتئابا وأكثر إنجازا وصحة. (يذكر الكتاب حدّي النصف المتفائل مختلفين قليلا عن المتوسطين، فنقلناهما كما هما.)

لماذا لا ييأس الأطفال؟ أسلوب الطفل قبل البلوغ شديد الميل إلى التفاؤل: الجيد دائم وشامل ومن صنعه، والسيئ عابر ومن غيره، حتى إن متوسط الأطفال يشبه أسلوب وكيل التأمين الناجح، والطفل المكتئب يشبه الراشد السوي. ويروي المؤلف أن ابنه ديفيد، في الخامسة، بعد أن شرح له أن والديه لن يعودا زوجين أبدا، أجاب: «قد تعودان!». والأطفال يكتئبون بالمعدل والشدة نفسيهما عند الراشدين، لكن اكتئابهم يختلف في أمر لافت: لا يصيرون يائسين بالقدر نفسه. فاليأس أدق منبئ بالانتحار، وكان عدد حالات الانتحار عند الراشدين الأمريكيين بين عشرين وخمسين ألفا سنويا يومها، مقابل نحو مئتي حالة عند الأطفال. ويقول المؤلف إن من هم دون السابعة لا ينتحرون، وإنهم يفهمون الموت لكنهم لا يستطيعون إدامة اليأس، ويفسر ذلك تطوريا: الطبيعة تحمي الطفل حتى يبلغ ويُنجب. (هذا الحكم تجاوزته البيانات اللاحقة؛ انظر الملحق النقدي.)

المصادر الثلاثة لأسلوب الطفل.

1. **أسلوب الأم في التفسير.** مشهد سيلفيا مع ابنتها مارجوري (ثماني سنوات) أمام انبعاج في سيارة الأب: «هذا يحدث لي دائما، أنا كسولة جدا، أريد أن أحمل المشتريات بضع خطوات فقط، أنا غبية جدا». أربعة تفسيرات: الأولى دائمة وشاملة وشخصية، والثانية (الكسل صفة لا حالة) كذلك، والثالثة شخصية ودائمة لكنها غير شاملة لأنها عن الجهد البدني وحده، والرابعة دائمة وشاملة وشخصية. والطفلة لا تسمع المضمون فقط بل

الشكل: هل السبب دائم أم مؤقت، عام أم محدد، منك أم من غيرك. والطفل يسأل «لماذا؟» بلا توقف، ونحن نشرح الأسباب في كلامنا نحو مرة في الدقيقة. وفي دراسة على مئة طفل ووالديهم كان أسلوب الأم قريبا جدا من أسلوب الطفل، بنتا كان أو ولدا، ولم يشبه أسلوب الأب أحدا. وهذا النمط لا يطابق نموذجا وراثيا عاديا، بخلاف الذكاء الذي تشير دراسات التوائم إلى أن جزءا كبيرا منه موروث، ويذكر المؤلف دراسة جارية على أطفال متبنَّين لحسم المسألة.

2. **نقد الكبار.** في ملاحظات كارول دويك لقسم السنة الثالثة: البنون يتحركون ويثيرون الفوضى، والبنات هادئات منتبهات. فإذا أخفق البنون سمعوا نقدا مؤقتا محددا قابلا للتغيير: «لم تنتبه»، «لم تبذل جهدا»، «كنت تشاغب أثناء درس الكسور». أما البنات فلا يصدق عليهن ذلك، فيسمعن نقدا دائما شاملا: «لست جيدة في الحساب»، «أوراقك دائما غير مرتبة»، «لا تراجعين عملك أبدا». ثم أعطت دويك تلاميذ السنة الرابعة جناسات مستحيلة الحل وسألتهم لماذا لم يحلوها: قالت البنات «لست جيدة في ألعاب الكلمات»، «لست ذكية»، وقال البنون «لم أنتبه»، «لم أحاول كثيرا»، «من يهتم بألغازك أصلا؟». فالطفل يصدق النقد الذي يتلقاه، ويبني منه نظريته عن نفسه.

3. **أزمات الطفولة.** في محاضرة بهايدلبرغ سنة 1981 عرض عالم الاجتماع غلين إلدر دراسة بيركلي وأوكلاند الطولية الممتدة قرابة ستين سنة: بنات الطبقة الوسطى اللاتي فقدت أسرهن أموالها في الكساد الكبير تعافين نفسيا في منتصف العمر وشخن بصحة جيدة، وبنات الطبقة الدنيا اللاتي عانين الحرمان نفسه تدهورن في أواخر منتصف العمر وكانت شيخوختهن قاسية جسديا ونفسيا. وخمّن إلدر أن الأوليات تعلمن من تعافي أسرهن أن الشدائد تزول، والأخريات أنها باقية، وتأسف لأنه لا يملك «آلة زمن» لقياس أسلوبهن في الثلاثينيات.

آلة الزمن: تقنية CAVE. اقترح كريس بيترسون **تحليل محتوى التفسيرات الحرفية** (Content Analysis of Verbatim Explanations, CAVE): يُستخرج كل قول سببي من نص، ويُعامل كأنه بند في استبيان، ويقدّره محكّمون لا يعرفون مصدره على سلّم من 1 إلى 7 في الأبعاد الثلاثة، ثم يُحسب المتوسط. فقول لاعب «كانت الريح ضدي» يأخذ نحو 1 في الأبعاد الثلاثة، أي تفسير متفائل جدا. وثبت أن ملمح CAVE يقارب ما كان سيعطيه الاستبيان. فطُبّقت على الملاحظات الحرفية لمقابلات بيركلي من الثلاثينيات، فصدق تخمين إلدر في أغلبه: من شخن جيدا كن متفائلات، ومن شخن سيئا كن متشائمات. وحققت هذه التجربة ثلاثة أمور: أداة لقياس أسلوب من لا يجيب عن استبيان (مؤتمرات صحفية، يوميات، تسجيلات علاج، رسائل، وصايا، وكلام الصغار)؛ ودليلا ثانيا على انتقال الأسلوب من الأم إلى البنت (تشابهت الجدات وبناتهن في مقابلات 1970)؛ ودليلا أول على أن واقع الأزمات المبكرة يشكّل الأسلوب، كقالب نصنع به تفسيراتنا لما يأتي بعدها.

دراسة جورج براون. قابل عالم الاجتماع البريطاني أكثر من أربعمئة ربة بيت في أفقر أحياء جنوب لندن، فوجد أكثر من 20% منهن مكتئبات اكتئابا شديدا، نصفهن في صورة يسميها الكتاب «ذهانية». وحدد ثلاثة عوامل حماية يكفي أحدها لمنع الاكتئاب حتى مع الخسارة والحرمان: علاقة حميمة مع الزوج، وعمل خارج البيت، وألا يكون في البيت ثلاثة أطفال فأكثر دون الرابعة عشرة. وعاملي خطر: خسارة حديثة (وفاة الزوج، هجرة الابن)، والأهم وفاة الأم قبل

المراهقة. ففقد الأم المبكر خسارة دائمة وشاملة، فتُقرأ الخسارات اللاحقة كلها كأنها موت: «حين يهاجر ابنك لا تقول ذهب ليصنع مستقبله وسيعود، بل تراه ميتا».

والخلاصة ثلاثة مصادر: شكل التفسيرات اليومية التي يسمعها الطفل من الأم خاصة، وشكل النقد الذي يتلقاه حين يخفق، وواقع خساراته الأولى: إن زالت تعلّم أن السيئ يتغير، وإن دامت زُرعت فيه بذرة اليأس.

الفصل الثامن: المدرسة

المنطلق. في أبريل 1970 التقى المؤلف في مؤتمر بصديقة طفولته جوان ستيرن (جوان جيرجوس)، الباحثة في نمو الإدراك عند الأطفال، التي صارت عميدة للعلوم الاجتماعية في سيتي كوليدج ثم عميدة كلية برينستون، وسيجمعهما بعد عقد سؤال التفاؤل في القسم. والتنبؤ النظري واضح: في القسم، كما في الملعب، لا تذهب الجائزة إلى الأكثر موهبة بل إلى صاحب الموهبة الكافية المتفائل.

حالة آلان. في التاسعة كان طفلا خجولا ضعيف التنسيق الحركي، آخر من يُختار في الألعاب، لكنه ذكي ورسام موهوب. لما انفصل والداه اكتأب: هبطت علاماته، وقلّ كلامه، وترك الرسم. استنطقه معلم الرسم فوجده يرى نفسه غبيا فاشلا جبانا، ومسؤولا بطريقة ما عن انفصال والديه، فبيّن له بصبر خطأ كل حكم منها (والمعلم يعرف الوالدين، فأكد له أنه لا دور له في الانفصال). فتحسن في أشهر وصار يفوز بجوائز. والدرس: حين يتراجع الطفل في دراسته يسهل الحكم بأنه قليل الموهبة، وقد يكون مكتئبا يمنعه اكتئابه من المحاولة والمثابرة والمجازفة، وإذا استنتج الكبار الغباء أدرك الطفل ذلك وضمّه إلى نظريته عن نفسه.

مقياس اكتئاب الطفل (CES-DC). صيغة الأطفال من مقياس الفصل الرابع (وضعتها ميرنا وايزمان وهيلين أورفاشل ون. باديان)، عشرون عبارة عن الأسبوع الماضي بأربعة اختيارات (أبدا، قليلا، بعض الشيء، كثيرا) من 0 إلى 3. المعايير: 0 إلى 9 غالبا غير مكتئب، و10 إلى 15 اكتئاب خفيف، وفوق 15 مستوى دال: 16 إلى 24 متوسط، وفوق 24 قد يكون شديدا. وينبه إلى خطأين محتملين: أطفال يخفون أعراضهم فيحصلون على أقل من 10 وهم مكتئبون، وأطفال تعلو درجاتهم لمشكلات غير الاكتئاب. والتوصية: إذا تجاوز الطفل 15 على مدى أسبوعين، أو تجاوز 9 وتكلم عن الانتحار، فليُعرض على مختص، ويفضّل معالج معرفي سلوكي للأطفال. ووجد الفريق أن تلاميذ السنة الرابعة الأعلى في الاكتئاب أسوأ في حل الجناسات وبنود اختبار الذكاء وفي العلامات، ولو كانوا موهوبين.

تجربة دويك على المجموعتين. قسمت تلاميذ الابتدائي حسب أسلوبهم إلى «عاجزين» و«موجّهين نحو الإتقان»، ثم أعطتهم مسائل مستحيلة تلتها مسائل ممكنة. قبل الفشل لم يكن بين المجموعتين فرق، وبعده تدهورت استراتيجيات العاجزين إلى مستوى السنة الأولى وصاروا يتكلمون عن مهارتهم في البيسبول أو المسرح، وبقي الآخرون في مستواهم وقالت إحداهم وهي تشمّر عن ساعديها «أحب التحدي». وبعد النجاح توقّع العاجزون أن يحلوا مستقبلا 50% من مسائل حلوها كلها، وتوقّع الآخرون 90%.

دراسة برينستون وبنسلفانيا الطولية (خريف 1985). 400 تلميذ من السنة الثالثة تابعهم الفريق (جيرجوس، ونولن-هوكسيما، والمؤلف) مع معلميهم وأوليائهم قرابة خمس سنوات حتى السنة السابعة، بفرضيتين: الأسلوب المتشائم عامل خطر، والأحداث السيئة عامل خطر. أكبر منبئ بالاكتئاب اللاحق نوبة اكتئاب سابقة، وفوق ذلك ثبت أن العاملين دالّان.

- **أسلوب التفسير:** من بدأ السنة الثالثة متشائما غير مكتئب اكتأب مع الوقت، ومن بدأ متشائما مكتئبا بقي مكتئبا، ومن بدأ متفائلا مكتئبا تحسن، ومن بدأ متفائلا سليما بقي سليما. والسببية في الاتجاهين: الاكتئاب في السنة الثالثة يزيد التشاؤم في الرابعة، والتشاؤم في الثالثة يزيد الاكتئاب في الرابعة، فهي **حلقة مفرغة**. ومثالها «سيندي»: انفصل والداها في شتاء السنة الثالثة، فاكتأبت، وتراجعت دراسيا، وانسحبت من صديقاتها، ثم صارت ترى نفسها غير محبوبة وغبية، فزاد تشاؤمها، فصارت كل خيبة صغيرة تعني «لا أحد يحبني».
- **الأحداث السيئة:** كلما كثرت المصائب اشتد الاكتئاب، والطفل المتفائل والطفل المحبوب بين أقرانه يقاومان أكثر. والأحداث التي ينبه إليها: مغادرة أخ أو أخت البيت، وموت حيوان أليف (لا يستهان به)، وموت جد يعرفه الطفل جيدا، والانتقال إلى مدرسة جديدة، وشجار الوالدين، وطلاقهما أو انفصالهما، وهما معا المشكلة الأولى.

الطلاق وشجار الوالدين. في بداية الدراسة كان والدا 60 طفلا (نحو 15%) مطلقين أو منفصلين. وبعد ثلاث سنوات كانوا ما زالوا أكثر اكتئابا بكثير من غيرهم، في كل الأعراض: حزن أكثر، واضطراب سلوكي في القسم، وحماس أقل، وتقدير ذات أدنى، وشكاوى جسدية أكثر، وقلق أكبر. والنتائج متوسطات: بعضهم لم يكتئب، وبعض من اكتأب تعافى. وتكثر عندهم أحداث سيئة متتابعة: بعضها من نتائج الطلاق (بدء الأم عملا جديدا، وجفاء الزملاء، وزواج أحد الوالدين، وانضمام أحدهما إلى جماعة دينية جديدة، ودخول أحدهما المستشفى، والرسوب في مادة)، وبعضها مما قد يكون سبب الطلاق (شجار أكثر، وسفر الأب للعمل أكثر، وفقدان أحدهما عمله). وفئة ثالثة لم يجد الفريق لها تفسيرا: دخول أخ المستشفى أكثر بثلاث مرات ونصف، ودخول الطفل نفسه أكثر بثلاث مرات ونصف، وموت صديق مقرب أكثر بمرتين، وموت جد أكثر بمرتين.

وتابع الفريق 75 طفلا لم يتطلق والداهم لكنهم يقولون إنهما يتشاجران كثيرا: بدوا مثل أطفال الطلاق تماما، مكتئبين، ويبقون كذلك بعد توقف الشجار. ولا تحسم البيانات هل يضر الشجار والانفصال مباشرة أم يضر شقاء الوالدين الذي يدركه الطفل. ونصيحة المؤلف، وهو يقر بأنها ضد السائد: إن كان الأطفال أولى ما يهمك فتراجع مرتين وثلاثا قبل الشجار، فالغضب والشجار ليسا حقا مقدسا بل اختيار، وصحة الطفل على المحك. والبحث الوحيد المتين الذي يعرفه عن طريقة الشجار يتعلق بالحسم: الأطفال الذين يشاهدون شجارا ينتهي بحل واضح أقل اضطرابا، فإن وقع الخلاف فليُحسم بوضوح وأمام الطفل. وعند تصاعد الشجار أو قرار الانفصال يحتاج الطفل عونا خاصا: قربا من والد واحد على الأقل بعلاقة حب لا تضطرب، وعونا من المعلمين، وقد يكون هذا وقت الاستشارة المختصة.

البنات والبنون. خلافا لتوقع الفريق، كان البنون في كل القياسات أكثر اكتئابا: 35% منهم مرّوا بنوبة شديدة مرة على الأقل في السنتين الثالثة والرابعة، مقابل 21% من البنات. والفرق في عرضين: اضطراب السلوك وفقدان المتعة (قلة الأصدقاء والانسحاب)، أما الحزن وتقدير الذات والأعراض الجسدية فلا فرق فيها. والبنات أكثر تفاؤلا في كل قياس، والبنون أهش أمام الأحداث السيئة ومنها الطلاق. فالفرق عند الراشدين (المرأة ضعف الرجل) لا جذور له في الطفولة، ولا بد أن شيئا يحدث عند البلوغ أو بعده بقليل فيقلب الوضع.

الجامعة. في ربيع 1983 عرض المؤلف على عميد القبول في بنسلفانيا أن يجرب ASQ، لأن معادلة الانحدار المعتمدة (علامات الثانوية، ونتائج SAT، واختبارات التحصيل) تعطي «مؤشرا تنبؤيا» يصيب الأغلبية ويخطئ كثيرا، وأوزانها اعتباطية تُختار لأنها تطابق الماضي. طبّقه أكثر من ثلاثمئة طالب من دفعة 1987 عند وصولهم. في آخر الفصل الأول كان ثلث الطلبة قد جاؤوا أفضل أو أسوأ بكثير مما تنبأت به مؤشراتهم (نحو عشرين أسوأ ونحو ثمانين أفضل من هذه المئة)، وكان من تجاوزوا «موهبتهم» متفائلين عند دخولهم في المتوسط، ومن قصّروا عنها متشائمين.

«معسكر الوحوش» في ويست بوينت. يصل نحو 1,200 طالب جديد إلى الأكاديمية العسكرية في يوليو لصيف من الانضباط القاسي، وكلهم مختارون بعناية، وتكلفة تخريج الواحد نحو 250,000 دولار. ينسحب ستة في اليوم الأول ومئة قبل نهاية أغسطس. طبّق المؤلف الاستبيان على دفعة 1991 يوم 2 يوليو، وتحقق الرقمان، وبعد سنتين من المتابعة: المتشائمون هم الأكثر انسحابا، والمتفائلون ينالون علامات أفضل مما يتنبأ به SAT، والمتشائمون أسوأ. ولا يوصي المؤلف بعد بتغيير سياسة القبول، لكنه يرى في انتقاء المتفائلين وتدريب المتشائمين إمكانا واعدا.

الحكمة التقليدية عن النجاح المدرسي. «الاستعداد» و«الموهبة» صنمان في مكاتب القبول منذ قرن، ويراهما المؤلف مبالغا فيهما: ليس لأن قياس الموهبة ناقص وتنبؤها ناقص فحسب، بل لأن الحكمة التقليدية تغفل عاملا يعوّض انخفاض الدرجات أو يضيّع امتيازها: أسلوب التفسير. وتصميم دراساته يثبت اتجاه السببية من التفاؤل إلى الإنجاز: تُثبَّت الموهبة (SAT والذكاء واختبار الصناعة) ثم يُنظر ما يحدث للمتفائلين والمتشائمين من الدرجة نفسها، فيقصّر المتشائمون عن «إمكاناتهم» ويتجاوزها المتفائلون. ويختم: مفهوم الإمكانات بلا مفهوم التفاؤل يكاد لا يعني شيئا.

الفصل التاسع: الرياضة

لماذا الرياضة؟ الرياضة الاحترافية من أكثر الأنشطة البشرية توثيقا بالأرقام، فهي ميدان مثالي لاختبار نظرية تتنبأ بدقة. وللنظرية ثلاثة تنبؤات: الفرد الأكثر تفاؤلا يفوز عند تساوي العوامل الأخرى لأنه يحاول أكثر، خاصة بعد الهزيمة؛ والفريق الأكثر تفاؤلا يفوز عند تساوي الموهبة، خاصة تحت الضغط؛ وتغيير أسلوب الرياضيين إلى التفاؤل يزيد فوزهم.

المشكلات المنهجية الثلاث. هل للفريق أسلوب؟ يُحسب بتطبيق CAVE على كل قول سبي لكل لاعب ومدرب في الصحف المحلية طوال الموسم، بمحكّمين لا يعرفون القائل، ثم يُحسب متوسط الفريق. ثم إن أقوال الصحف مادة علمية ضعيفة (قد يحرّفها الصحفي أو يتصنع اللاعب)، فصحتها تُختبر بقدرتها على التنبؤ. ثم اتجاه السببية: يُتنبأ من تفاؤل موسم بنتائج الموسم التالي، بعد حذف من غادر الفريق، وبعد ضبط نتائج الموسم الأول إحصائيا، وبمقاييس الأداء تحت الضغط (معدل الضرب في الأشواط الثلاثة الأخيرة من مباراة متقاربة، كما تحسبه موسوعة Elias).

الدوري الوطني للبيسبول (1985 و1986). قرأ الفريق صفحات الرياضة المحلية للفرق الاثني عشر طوال موسم 1985، نحو خمسة عشر ألف صفحة مع موسم 1986. كان فريق Mets (نيويورك) أكثر الفرق تفاؤلا: مدربه يقول «خسرنا لأنهم لعبوا جيدا الليلة» (7)، ونجومه «إنه أحد تلك الأيام» (7 و8)، ومتوسط فريقهم في الأحداث السيئة 9.39. أما Cardinals (سانت لويس)، وكانوا أوفر موهبة (معدل ضرب 0.264 مقابل 0.257)، فمدربهم يقول «لا نستطيع الضرب، لنعترف» (20)، ولاعبوهم «ليست لدي الخبرة» (16)، و«عندي مشكلة كبيرة في التركيز» (17)، ومتوسطهم 11.09، التاسع من اثني عشر. والتنبؤ أن الأول يتحسن والثاني يتراجع، وهذا ما حدث في 1986: ارتفعت نسبة فوز Mets من 0.605 إلى 0.667 وفازوا بالبطولة، وارتفع معدل ضربهم تحت الضغط إلى 0.277 مقابل 0.263 عامة؛ وفاز Cardinals بـ 49% فقط من مبارياتهم ولم يبلغوا أي مرتبة، وانخفض معدل ضربهم إلى 0.236 عامة و0.231 تحت الضغط. وعلى مستوى الفرق الاثني عشر: حسّنت الفرق المتفائلة في 1985 سجلها في 1986 بأكثر مما يتوقع من سجلها السابق، وتراجعت المتشائمة، وضربت الأولى جيدا تحت الضغط وانهارت الثانية. وتكررت النتيجة حين استُعملت أقوال 1986 للتنبؤ بـ 1987.

دوري كرة السلة NBA. ميزة كرة السلة أن خبراء التوقع يحددون لكل مباراة **فارق النقاط المتوقع** (Point Spread) الذي يجعل الفريقين متكافئين في كل العوامل المعروفة (المهارة، والأرض، والإصابات، والفترات السيئة)، فيتجاوزه أي فريق في 50% من المباريات في المتوسط. والتنبؤ: الفريق المتفائل يتجاوز الفارق بعد الخسارة أكثر، والمتشائم أقل. قرأ الفريق صفحات الرياضة لفرق القسم الأطلسي لموسم 1982-1983 للتنبؤ بموسم 1983-1984، ثم كرر للموسم التالي (أكثر من عشرة آلاف صفحة، ونحو مئة قول سبي لكل فريق). كان Celtics (بوسطن) يفسرون الخسارة بالجمهور والحظ وجودة الخصم (بين 4 و9)، فتجاوزوا الفارق في 68.4% من المباريات التالية لخسارة في 1983-1984، و81.3% في 1984-1985، مقابل 51.8% و47.3% بعد الفوز. وكان Nets (نيوجيرزي)

يقولون «نفوّت كل شيء» (18) و«ذكاؤنا في أدنى مستوياته» (15)، فتجاوزوا الفارق بعد الخسارة في 37.8% فقط، مقابل 48.7% بعد الفوز، ثم تحسن أسلوبهم بتغير اللاعبين فبلغوا 62.2% في الموسم التالي. والأثر قائم بعد ضبط سجل الفوز والخسارة في الموسمين ونسبة تجاوز الفارق بعد الفوز.

ومن الدراستين: للفرق أسلوب تفسير قابل للقياس، يتنبأ بالنتائج فوق ما تفسره جودة الفريق، ويعمل من خلال الأداء تحت الضغط: بعد الخسارة أو في الأشواط الأخيرة.

سباحو بيركلي. قبل أولمبياد سيول 1988 طبّق الفريق ASQ على السبّاح مات بيوندي، فكان في الربع الأعلى تفاؤلا من فريق متفائل أصلا، ثم «حوكيت الهزيمة» في المسبح: سبح مئة ياردة فراشة في 50.2 ثانية، فقال له مدربه إنه سجّل 51.7، فبدا محبطا، ثم سبحها ثانية في 50.0. وفي سيول جاء ثالثا في أول سباق، وخسر الثاني بفارق جزء من الثانية حين لم يمد ذراعه في المتر الأخير، فتنبأت الصحافة بانهياره، وتنبأ المؤلف بعودته، ففاز بخمس ذهبيات في سباقاته الخمسة الباقية.

والدراسة الكاملة: في أكتوبر 1988 طبّق خمسون سبّاحا وسبّاحة من الفريق الجامعي ASQ، وقدّر المدربان نورت وكارين ثورنتون أداء كل واحد تحت الضغط. لم يرتبط التفاؤل بتقديرات المدربين، أي أنه يقيس ما لا يعرفانه. وعلى مدى الموسم كان للمتشائمين نحو ضعف عدد السباحات «الأسوأ من المتوقع» (بتقدير المدربين والسباحين، وقد تطابقا). وفي آخر الموسم حوكيت الهزيمة للجميع: أُبلغ كل سباح بزمن أسوأ من زمنه الحقيقي بين 1.5 و5 ثوان حسب المسافة، ثم سبح ثانية. تدهور المتشائمون، ومنهم نجمان متشائمان تراجعا ثانيتين كاملتين في مئة ياردة (الفرق بين الأول والأخير)، وثبت المتفائلون أو تحسنوا، وتحسن بعضهم بين ثانيتين وخمس. وأُخبر السباحون بالحقيقة بعدها.

ما ينبغي أن يعرفه المدرب. التفاؤل لا يُعرف بالحدس، والاستبيان يتنبأ بما لا يتنبأ به حكم المدرب الخبير ولا توقعات الخبراء. ويفيد في التوظيف داخل المنافسة: في سباق تتابع حاسم، إن كان لديك سريع متشائم خسر سباقه الأخير فاستبدله، ولا تشرك المتشائمين إلا بعد أداء جيد. ويفيد في الانتقاء: إذا تقارب مرشحان في الموهبة فاختر المتفائل. ويمكن تدريب المتشائمين، وقد طلب المدربان ذلك، وكان المدربون في طريقهم إلى بيركلي لتعليم الفريق مهارات الجزء الثالث حين كُتب الفصل.

الفصل العاشر: الصحة

قصة دانيال وسؤال مادلون فيسينتاينر. طفل في العاشرة مصاب بلمفومة بيركيت، يعلّق أمله على زيارة طبيب متخصص، فلما أُلغيت الزيارة خمل وحُمّ، ثم مات بعد يومين. ويسأل المؤلف: هل الأمل يحفظ الحياة واليأس يقتلها، أم أن عاملا ثالثا (مناعة جيدة) يصنع الأمرين، أم أننا نتذكر القصص التي تؤيد ما نحب ونهمل غيرها؟ وقد طرحت السؤال نفسه ممرضته مادلون فيسينتاينر حين التحقت بالدراسات العليا عند المؤلف سنة 1977.

تجربة دار المسنين. أعطت إلين لانغر وجودي رودين في ييل نزلاء طابق من دار للمسنين خيارات وسيطرة (يختارون فطورهم ليلة قبل، ويسجلون للفيلم، ويختارون نبتة يسقونها بأنفسهم)، وأعطت نزلاء طابق آخر المزايا نفسها دون سيطرة (يُقرر لهم كل شيء، والممرضة تختار النبتة وتسقيها). بعد ثمانية عشر شهرا كانت مجموعة الاختيار أنشط وأسعد على مقاييس عدة، وكان عدد من ماتوا منها أقل.

تجربة الأورام عند الفئران. زرعت فيسينتاينر قبل يوم من التجربة عددا من خلايا الساركوما محسوبا بحيث يرفض نصف الفئران الورم في الظروف العادية (والورم قاتل إن نما)، ثم قسمتها ثلاث مجموعات: صدمة يمكن الهرب منها، وصدمة مقرونة لا يمكن الهرب منها، ولا صدمة، مع ضبط كل ما هو جسدي. بعد شهر رفض الورم 50% من مجموعة بلا صدمة (النسبة الطبيعية)، و70% من مجموعة السيطرة، و27% فقط من مجموعة العجز. ونشر لاري سكلار وهايمي أنيسمان في الوقت نفسه في مجلة Science نتيجة مماثلة على الفئران الصغيرة: العجز يسرّع نمو الأورام. ووجدت فيسينتاينر أيضا أن التجربة المبكرة تحسم: الفئران التي تعلمت السيطرة صغيرة رفض أغلبها الورم كبيرة، والتي تعلمت العجز صغيرة فشل أغلبها. (ويصوغ المؤلف النتيجة بأن العجز «يسبب السرطان»، والدقيق أنه أضعف رفض خلايا ورمية مزروعة عند الفئران.)

مشكلة العقل والجسد. يرجع المؤلف مقاومة الطب لهذه النتائج إلى ثنائية ديكارت (مادة وعقل، وتلاقيهما عنده في الغدة الصنوبرية، وهو خطأ)، ثم إلى غلبة **المادية** التي ترى أن لا مادة غير الجسد أو أن العقل لا أثر له. ويطرح ثلاثة أسئلة: هل الأمل يسبب الصحة فعلا؟ وبأي آلية؟ وهل يحسّن تغيير الأسلوب الصحة؟

أربعة طرق يؤثر بها التفاؤل في الصحة.

1. **المناعة:** في الفئران العاجزة لا تتكاثر **الخلايا التائية** (T-cells) بسرعة حين تلاقي الغزاة الذين خُصصت لهم، وتفقد **الخلايا القاتلة الطبيعية** (NK cells) في الطحال قدرتها على القتل. والمتفائل يمر بنوبات عجز أقل في حياته، فتبقى مناعته أنشط.
2. **العادات الصحية وطلب العلاج:** المتشائم يقول «لا شيء مما أفعله يهم»، فيقل احتمال إقلاعه عن التدخين وأخذه اللقاح واتباعه الحمية والرياضة وزيارته الطبيب واتباعه نصيحته. وفي دراسة على مئة من خريجي هارفارد امتدت خمسا وثلاثين سنة كان المتشائمون أقل إقلاعا عن التدخين وأكثر مرضا.

3. **عدد الأحداث السيئة:** كلما كثرت الأحداث السيئة في فترة (انتقال، وتسريح، وطلاق في ستة أشهر) زاد المرض المعدي وحتى النوبات القلبية والسرطان، والمتشائم أكثر سلبية فيقع في أحداث سيئة أكثر. ولذلك ينصح المؤلف بفحوص أكثر عند التغيرات الكبرى (تغيير العمل، وانتهاء علاقة، والتقاعد، وموت عزيز)، ويذكر أن الأرامل من الرجال أكثر عرضة للموت بعدة أضعاف في الأشهر الستة الأولى بعد وفاة الزوجة.
4. **السند الاجتماعي:** من له شخص واحد يتصل به في منتصف الليل ليبثه همه صحته أفضل، ومن يعتزل الناس وهو مريض يزداد مرضا. ويروي أن أمه، بعد جراحة تركتها أشهرا بفتحة صناعية في الأمعاء، خجلت واعتزلت صديقاتها، فعاودها السل الذي تعرضت له طفلة في المجر. والمتشائم أقل سعيا إلى السند الاجتماعي وأقل محافظة عليه.

دراسات التشاؤم والمرض.

- **كريس بيترسون (فرجينيا تك):** طبّق ASQ على 150 طالبا وتابع صحتهم سنة: أصيب المتشائمون بضعف الأمراض المعدية وزاروا الأطباء ضعف المرات، بعد ضبط حالتهم الصحية وزياراتهم السابقة.
- **سرطان الثدي:** في دراسة بريطانية رائدة على 69 امرأة تابعتها خمس سنوات، كانت من لم ينتكسن غالبا من استقبلن المرض بـ«روح قتالية»، ومن متن أو انتكسن من استقبلنه بالعجز والقبول الصامت. وفي دراسة على 34 امرأة في المعهد الوطني للسرطان في إصابتهن الثانية، حُللت مقابلاتهن بطريقة CAVE، فعاشت أطول من كانت أشد فرحا بالحياة وأكثر تفاؤلا في أسلوبها، بعد ضبط شدة المرض (نشاط الخلايا القاتلة، وعدد العقد اللمفاوية المصابة، ومدى الانتشار).
- **الاعتراض:** وجدت باري كاسيليث سنة 1985، في دراسة على مرضى سرطان في مرحلة متقدمة، أن لا متغير نفسي يؤثر في مدة البقاء، وكتبت مارشا أنجيل افتتاحية في New England Journal of Medicine تعدّ الربط بين المرض والحالة النفسية «فولكلورا». ورد المؤلف أن مقاييس كاسيليث كانت أجزاء من اختبارات لا اختبارات كاملة، وأن مرضاها كلهم في المرحلة النهائية: «إذا صدمتك شاحنة فلن يغير تفاؤلك شيئا، وإذا صدمتك دراجة فقد يغير الكثير»، أي أن أثر الحالة النفسية في الهامش، حين يكون عبء الورم صغيرا.

الآلية المقترحة. الدماغ يتصل بالمناعة عبر الهرمونات لا عبر الأعصاب. وفي الاكتئاب تنضب **الكاتيكولامينات**، فيرتفع نشاط **الإندورفينات** (المورفين الداخلي)، وللخلايا المناعية مستقبلات لها، فتخفض نشاطها. والأدلة:

- **الأرامل في أستراليا:** 26 رجلا ماتت زوجاتهم أعطوا عينات دم بعد الوفاة ثم بعد ستة أسابيع، فانخفض تكاثر الخلايا التائية أثناء الحزن ثم بدأ يتعافى. (يذكر الكتاب أن العينة الأولى كانت بعد أسبوع، والدراسة الأصلية تذكر نحو أسبوعين.)
- **37 امرأة:** من مررن بتغيرات كبرى في حياتهن كان نشاط الخلايا القاتلة عندهن أدنى، وكلما اشتد اكتئابهن ساءت الاستجابة المناعية.
- **مسنو نيوهيفن (لزلي كامين وجودي رودين والمؤلف):** متوسط أعمارهم 71 سنة، يعطون مقابلات ودما سنويا. حُللت المقابلات للتشاؤم، فكانت مناعة المتفائلين في العينة التالية أفضل، ولم تتنبأ بها صحتهم ولا

اكتئابهم وقت المقابلة.

هل يعيش المتفائلون أطول؟ يلزم أولا أن يكون الأسلوب ثابتا على مدى العمر. حللت ميلاني بيرنز يوميات مراهقة لثلاثين مسنا مع مقالات كتبوها عن حياتهم الحاضرة: تغير أسلوب تفسير الأحداث الجيدة تماما عبر خمسين سنة، وبقي أسلوب تفسير الأحداث السيئة ثابتا جدا. المرأة التي كتبت مراهقة أن الفتيان لا يهتمون بها لأنها «غير محبوبة» كتبت بعد خمسين سنة أن أحفادها لا يزورونها لأنها «غير محبوبة». فـ«نظريتنا في المأساة» تبقى معنا.

ثم **رجال دراسة غرانت:** في منتصف الثلاثينيات اختارت مؤسسة غرانت مئتي شاب من دفعات هارفارد 1939 إلى 1944 (نحو 5% من الدفعات) لصحتهم الجسدية وتفوقهم العقلي والاجتماعي، وتابعتهم بفحوص طبية كل خمس سنوات ومقابلات واستبيانات، ثم تسلّم الدراسة جورج فايانت. ومن نتائج فايانت أن رجال الدراسة لم ينجوا من الطلاق والإفلاس والنوبات القلبية المبكرة والإدمان والانتحار، وأن **الدفاعات الناضجة** (الدعابة والإيثار والتسامي) في العشرينات تنبأت بحياة أصح: في الستين لم يكن أحد من ذوي الدفاعات الناضجة مريضا مرضا مزمنا، مقابل أكثر من الثلث ممن افتقدوها. واستعمل المؤلف وبيترسون «طريقة الظرف المختوم»: حللا بطريقة CAVE مقالات كتبها 99 رجلا (نصف العينة عشوائيا) عند عودتهم من الحرب سنة 1945-1946 دون أن يعرفا هوياتهم أو مآلهم. فكانت الصحة في الستين مرتبطة بقوة بالتفاؤل في الخامسة والعشرين. وقبل الخامسة والأربعين لم يكن للتفاؤل أثر، ثم يبدأ الجسد انحداره، فيتنبأ تشاؤم الخامسة والعشرين بسرعة الانحدار وشدته، ويبقى التفاؤل منبئا رئيسيا بعد ضبط الدفاعات والصحة الجسدية والنفسية في الخامسة والعشرين.

السلسلة السببية. خسارة أو فشل يُشعر بالعجز، فاكتئاب عند صاحب الأسلوب المتشائم، فنضوب الكاتيكولامينات، فارتفاع الإندورفينات، فانخفاض المناعة، فتنشط مسببات المرض. وكل حلقة قابلة للاختبار، وللوقاية والعلاج عند كل حلقة مدخل.

الوقاية والعلاج النفسي. في شبكة مؤسسة ماك آرثر للصحة والسلوك، التي قادتها جودي رودين، اقترحت ساندرا ليفي والمؤلف التدخل في الحلقة النفسية. وفي دراسة تجريبية على أربعين مريضا بالورم الميلانيني وسرطان القولون، مع علاجهم الطبي المعتاد، تلقوا اثني عشر أسبوعا من علاج معرفي معدّل (التقاط الأفكار التلقائية، والتشتيت، ومجادلة التفسيرات المتشائمة) مع تدريب على الاسترخاء، مقابل مجموعة ضابطة بالعلاج الطبي وحده. ارتفع نشاط الخلايا القاتلة الطبيعية ارتفاعا حادا في مجموعة العلاج المعرفي ولم يرتفع في الضابطة. ولم يكن معروفا عند كتابة الفصل هل غيّر ذلك مسار المرض، وكانت الخطة توسيع الدراسة من 1990، وتجربة الوقاية مع المطلقين حديثا والمجندين في البرد القطبي.

الفصل الحادي عشر: السياسة والدين والثقافة: تاريخ نفسي جديد

حلم هاري سيلدون. في ثلاثية «المؤسسة» لإسحاق أسيموف يبتكر بطلها «التاريخ النفسي»: الفرد لا يمكن التنبؤ به، والجماهير يمكن التنبؤ بها إحصائيا. وخاب ظن المؤلف في «التاريخ النفسي» الأكاديمي لثلاثة عيوب: مبادئ نفسية مشكوك فيها، وحالات فردية لا جماهير، و«تنبؤ بالماضي» بعد معرفة النتيجة. ورأى أنه يملك ما يطلبه سيلدون: مبدأ نفسي سليم (الأسلوب المتفائل يتنبأ بالمثابرة والإنجاز ومقاومة الاكتئاب)، وطريقة صحيحة لقياسه عند الأحياء والأموات (CAVE)، وأعداد كبيرة تسمح بالتنبؤ الإحصائي.

الانتخابات الرئاسية الأمريكية. اقترح الطالب هارولد زولو أن الناخبين يريدون قادة متفائلين. واستُخرج كل قول سببي من خطابات قبول الترشيح منذ 1948 (حين صار الخطاب يُبث على التلفاز)، وخُلطت الأقوال وقيّمها محكّمون لا يعرفون القائل. وقيس معها **الاجترار** (نسبة الجمل التي تقيّم حدثا سيئا أو تحلله دون اقتراح فعل)، و«التوجه نحو الفعل»، وجُمع الأسلوب والاجترار في درجة سُمّيت **pessrum** (من التشاؤم والاجترار)، وكلما ارتفعت كان الأسلوب أسوأ. والتوقع: المرشح الأكثر تشاؤما واجترارا أقل نشاطا في حملته، وأقل محبوبية (المكتئبون أقل قبولا في التجارب المضبوطة)، وأقل بعثا للأمل.

- **1948 إلى 1984:** فاز صاحب الدرجة الأفضل في تسع من عشر انتخابات. والاستثناء 1968، حين كان همفري أفضل قليلا من نيكسون، لكن خطابه رافقته أعمال شغب في شيكاغو فبدأ حملته متأخرا بخمسة عشر بالمئة، ثم اقترب حتى خسر بأقل من 1%. وارتبط حجم الفوز بحجم الفارق: الفوارق الكبيرة أنتجت انتصارات ساحقة (أيزنهاور مرتين، وجونسون، ونيكسون، وريغان)، والصغيرة فوزا بفارق ضئيل (كارتر على فورد).
- **اتجاه السببية:** المرشحون الذين بدؤوا متأخرين في الاستطلاعات ثم فازوا كانوا جميعا الأكثر تفاؤلا: ترومان (متأخر 13% وفاز بـ 4.6%)، وكينيدي (متأخر 6.4% وفاز بـ 0.2%)، وريغان (متأخر 1.2% وفاز بأكثر من 10%). وبعد ضبط التقدم في الاستطلاعات المبكرة وكون المرشح في المنصب بقي للتفاؤل الأثر الأكبر في حجم الفوز. وفي سبع من الانتخابات أمكن عدّ المحطات اليومية لكل مرشح، فكان الأكثر تفاؤلا أنشط حملة.
- **الخطاب المكتوب بيد غيره:** في الانتخابات الأربع التي جرت فيها مناظرات، كان صاحب الدرجة الأفضل في خطاب القبول هو الأفضل في المناظرات أيضا. ووجد المؤلف لدى ستة قادة (دون أن يعرف هوياتهم) «بصمة» ثابتة في الدوام والشمول بين الخطاب المعدّ والكلام العفوي، بينما تتغير الشخصنة بمقدار ثابت.
- **1900 إلى 1944:** في اثنتي عشرة انتخابات إضافية فاز صاحب الدرجة الأفضل في تسع، والاستثناءات الثلاثة كلها إعادة انتخاب فرانكلين روزفلت، ويرجّح المؤلف أن سجله في الأزمة غلب. فمن 22 انتخابا بين 1900 و1984 اختار الناخبون الأكثر تفاؤلا 18 مرة، وفي كل مفاجأة فاز الأكثر تفاؤلا.

التنبؤ قبل الحدث (1988). حلل الفريق خطابات الحملة لثلاثة عشر مرشحا في الانتخابات التمهيدية، وأرسل تنبؤاته في ظروف مختومة قبل بدايتها: عند الديمقراطيين يفوز دوكاكيس ويسقط هارت ويفاجئ جيسي جاكسون،

وعند الجمهوريين يفوز بوش بسهولة ويتراجع دول ويسقط روبرتسون وهيغ. وتحقق ذلك كله تقريبا. ثم كان خطاب قبول دوكاكيس من أكثر خطابات العصر تفاؤلا، فتنبأ الفريق بفوزه بفارق 3%، لكن خطاباته ومناظراته بعدها عادت إلى مستوى خطاباته التمهيدية المتدني، وثبت بوش على تفاؤله، فكان التنبؤ النهائي في أكتوبر فوز بوش بـ 9.2%، وفاز بـ 8.2%. ويرجّح زولو أن خطاب الترشيح لم يكن يمثل دوكاكيس حقا. وفي مجلس الشيوخ حُللت خطابات المرشحين في 29 من 33 سباقا، غالبا خطابات إعلان الترشح، فصح التنبؤ في 25 (86%)، ومنها كل المفاجآت والسباقات المتقاربة إلا واحدا. ويعدّ المؤلف هذا أول تنبؤ لعلماء اجتماع بأحداث تاريخية كبرى قبل وقوعها.

الأسلوب عبر الثقافات: برلين الشرقية والغربية. سأل المؤلف أولا: هل فوائد التفاؤل قانون إنساني عام أم ثقافي؟ رأيه أن استجابة الاكتئاب للعجز طبيعية تشترك فيها الحيوانات، لكن «نجاح» التفاؤل قد يختلف بين الثقافات؛ فقد لا يحب الإنجليزي المتحفظ البائع الذي لا يستسلم، وقد لا يرضى الياباني بمن يلوم غيره دائما. ثم اقترحت الباحثة غابرييله أوتينغن مقارنة لا تفسدها الفروق الكثيرة: برلين الشرقية والغربية، مدينة واحدة بطقس واحد ولهجة واحدة وتاريخ مشترك حتى 1945، لا يفرق بينهما إلا النظام السياسي، كتوأمين رُبّيا منفصلين أربعين سنة. حللت 381 قولا سببيا في ثلاث صحف من كل شطر عن الألعاب الأولمبية الشتوية (1984)، فكانت صحف الشرق أكثر تشاؤما بكثير، مع أن ألمانيا الشرقية فازت بأربع وعشرين ميدالية والغربية بأربع، وكان 61% من تفسيرات الشرق عن أحداث جيدة له مقابل 47% في الغرب. ثم لاحظت في شتاء 1985 سلوك العمال في 31 حانة شعبية بالأحياء الصناعية (14 في الغرب و17 في الشرق، متجاورة لا يفصلها إلا الجدار) خلال أيام أسبوع واحد، بعدّ علامات الاكتئاب في فترات من خمس دقائق: ابتسم 69% في الغرب مقابل 23% في الشرق، وجلس أو وقف منتصبا 50% مقابل 4%، وكانت وضعية الجسد منفتحة نحو الآخرين عند 80% مقابل 7%، وضحك الغربيون مرتين ونصفا أكثر. فالشرق يُظهر يأسا أكثر بالكلمة وبالجسد، دون أن تحدد البيانات أي جانب من النظام هو السبب (مستوى المعيشة، أو حرية التعبير والسفر، أو غيرها)، ولا متى ظهر الفرق.

الدين والتفاؤل: ما يخص علم النفس. يذكر المؤلف أن جورج براون وجد في دراساته على جزر هبريدس الخارجية أن المواظبين على الشعائر الدينية أقل اكتئابا. ثم يعرض دراسة طبقت فيها أوتينغن وإيفا موراوسكا طريقة CAVE على النصوص التي تسمعها جماعتان دينيتان متجاورتان في روسيا القرن التاسع عشر كل يوم (الصلوات، والقصص الدينية، والحكايات الشعبية، والأغاني، والأمثال)، لفهم لماذا هاجرت إحداهما تحت الاضطهاد وبقيت الأخرى. لم تفرّق النصوص غير الدينية بين الجماعتين، وفرّقت النصوص الدينية، وخاصة في بعد الدوام. ولم ندخل في تفاصيل المقارنة لأنها موازنة بين ديانتين لا تخدم القارئ، ونكتفي بفكرتها النفسية: أن النصوص التي يسمعها الناس كل يوم قد تشكّل أسلوب تفسيرهم، وأن طريقة CAVE تسمح بقياس مقدار الأمل الذي تبثه ثقافة ما. والمؤلف نفسه يقرّ بأن ربط الهجرة بهذا الفرق «تخمين» يحتاج تحقيقا تاريخيا ونفسيا.

التاريخ النفسي من جديد. يرى المؤلف أن عمله غيّر التاريخ النفسي: تنبؤ قبل الحدث، وتحليل أعمى حين يكون بعده، وجماعات كبيرة بدل أفراد، ومبادئ نفسية مدروسة وأدوات إحصائية صادقة. وأن الوثائق التاريخية ميدان خصب لاختبار النظريات النفسية.

الفصل الثاني عشر: الحياة المتفائلة

ما يقدمه الجزء الثالث. الحياة تُنزل بالمتفائل والمتشائم المصائب نفسها، والفرق في النهوض. ويطمئن المؤلف من يخشى أن يصير متفائلا ثقيلا متبجحا يلوم غيره: التفاؤل هنا ليس سلوكا اجتماعيا بل مجموعة مهارات لحديث النفس عند الهزيمة. وهو **تفاؤل مرن** (Flexible Optimism) لا مطلق: غايته زيادة سيطرتك على طريقة تفكيرك في الشدة، لا أن تصير عبدا للتفاؤل. ويؤكد أن هذه التقنيات مختبرة بالبحث وطبقها آلاف الراشدين، بخلاف أغلب كتب المساعدة الذاتية التي فيها «جالون من الخبرة العيادية وملعقة من البحث». والفصول الثلاثة (للراشد، وللطفل، وللعمل) مستقلة يمكن قراءة أحدها دون الآخر، ولذلك يتكرر فيها بعض الكلام.

من يحتاج هذه المهارات؟ من كانت درجته الكلية (G–B) في اختبار الفصل الثالث أقل من 8، وكلما انخفضت كانت الفائدة أكبر. وحتى من تجاوزها يستفيد إن أجاب بنعم عن سؤال من هذه: هل أُحبَط بسهولة؟ هل أكتئب أكثر مما أريد؟ هل أفشل أكثر مما ينبغي؟

متى تستعمل التفاؤل ومتى لا تستعمله؟

- استعمله في مواقف الإنجاز (ترقية، بيع، تقرير صعب، مباراة)، وحين يهمك شعورك (مقاومة الاكتئاب، والحفاظ على المعنويات)، وحين يطول الموقف وتكون صحتك معنية، وحين تريد أن تقود الآخرين أو تلهمهم.
- لا تستعمله حين تخطط لمستقبل محفوف بالمخاطر غير مؤكد، ولا في بداية نصح من مستقبله مظلم، ولا في بداية التعاطف مع متاعب غيرك (قد يفيد لاحقا بعد بناء الثقة).

والقاعدة الجامعة: اسأل عن **كلفة الفشل**. إن كانت عالية فالتفاؤل استراتيجية خاطئة: الطيار الذي يقرر هل يزيل الجليد عن الطائرة مرة أخرى، ومن يقرر قرارا قد يكلفه سلامته أو أسرته. وإن كانت منخفضة فتفاءل: البائع أمام مكالمة أخرى لا يخسر إلا وقته، والخجول الذي يبدأ حديثا لا يخسر إلا رفضا، والمراهق الذي يتعلم رياضة جديدة لا يخسر إلا شيئا من الإحباط.

نموذج ABC. صاحب النموذج ألبرت إليس، وطوّر المؤلف الدورة مع ستيفن هولون وآرثر فريمان لتغيير الأسلوب عند الأسوياء. A هي **الشدة** (Adversity)، وB هي **المعتقد** (Belief) الذي يتكوّن منها بسرعة حتى لا ننتبه إليه، وC هي **العواقب** (Consequences) من شعور وفعل. والمعتقد هو السبب المباشر للعاقبة، لا الشدة. مثال كاتي: التزمت حمية صارمة أسبوعين، ثم أكلت أشياء خارج الحمية في سهرة مع صديقاتها، فقالت لنفسها «أنا ضعيفة جدا، أفسدت حميتي كلها، وصار الجميع يراني نهمة»، ثم أكلت كعكة كاملة من الثلاجة. لم تفسد الحمية إلا حين جاء التفسير الدائم الشامل الشخصي. ولو جادلت نفسها لقالت: ما أكلته قليل، ولم أتعشّ أصلا فالسعرات تكاد تتساوى، والتزامي أسبوعين دليل قوة لا ضعف، ولم يكن أحد يراقب ما آكل، وحتى لو أخطأت فلا معنى لأن أهدم ما بنيت؛ أغلق الباب على الخطأ الصغير وأواصل.

تمارين النموذج. يقترح المؤلف أولا تمرين إكمال: تُعطى الشدة ومعها المعتقد أو العاقبة، ويكمل القارئ الناقص (سائق يأخذ مكان الركن الذي كنت تنتظره فتغضب لأنك تفكر في «اعتداء»؛ صديق لا يرد على مكالماتك فتكتئب إن قلت «أنا أناني ولا يطيقني أحد»، ولا تنزعج إن قلت «يعمل ساعات إضافية هذا الأسبوع»؛ خلاف مع الزوج يتبعه اكتئاب وعجز عن الصلح إن قلت «لا أفعل شيئا صحيحا أبدا»، وغضب عابر إن قلت «كان مزاجها سيئا»، وطاقة للإصلاح إن قلت «أستطيع دائما أن أوضح سوء التفاهم»). ثم **سجل ABC**: خمسة مواقف من حياتك في يوم أو يومين، ولو صغيرة. وقواعده: تكتب الشدة وصفا موضوعيا لما حدث لا تقييما له («كانت غير راضية عما قلت» لا «كانت ظالمة»)؛ وتفصل المعتقد (قابل للفحص: «أفسدت حميتي») عن الشعور («أنا حزين» لا يُفحص)؛ وتكتب في العواقب المشاعر والأفعال كلها. وفي قراءة السجل ستجد أن التفسيرات المتشائمة تجلب السلبية والانكسار، والمتفائلة تجلب النشاط.

طريقتان مع المعتقدات المتشائمة.

1. **التشتيت** (Distraction). من يُطلب منه ألا يفكر في قطعة حلوى لا يستطيع، لكنه يستطيع أن يعيد توجيه انتباهه. ويقترح المؤلف تقنيات **إيقاف الفكرة**: ضرب الحائط براحة اليد مع الصياح «قف!»، أو بطاقة مكتوب عليها «قف» بخط أحمر كبير، أو شريط مطاطي على المعصم يُشدّ. ويقوّيها **نقل الانتباه** إلى شيء صغير يُفحص بكل الحواس. ثم تقنيتان تستثمران طبيعة الاجترار نفسها، فوظيفته أن يذكّرك بما يجب أن تهتم به: **تحديد موعد لاحق للتفكير** («سأفكر في هذا في السادسة مساء»)، و**كتابة الفكرة المزعجة لحظة ظهورها**، فإذا كُتبت وحُدد لها موعد فقدت سبب إلحاحها. (يقيّم الملحق النقدي تقنية الإيقاف في ضوء البحث اللاحق.)
2. **المجادلة** (Disputation)، وهي أنفع على المدى البعيد لأن المعتقد الذي يُجادَل بنجاح أقل عودة. مثال جودي: امرأة في الأربعين بدأت دراسة الماجستير مساء بعد العمل، ونالت في أول امتحاناتها B وB+ وB−. قالت لنفسها: علامات فظيعة، أنا الأسوأ في القسم، أنا غبية، وكبيرة على منافسة هؤلاء الشباب، ومن يوظف امرأة في الأربعين؟ فشعرت بالانكسار وقررت الانسحاب. ثم جادلت: ليست فظيعة، وتحققت فوجدت جارها أسوأ، والسن لا تُنقص الذكاء، وعندي عمل بدوام كامل وأسرة، وأغلب خريجي البرنامج يجدون عملا لائقا، والآن أعرف كم أحتاج من الجهد. فقررت أن تواصل.

الابتعاد عن المعتقد. معتقداتك معتقدات لا حقائق. لو صاحت بك منافسة غيورة «أنت أم فظيعة»، لرددت عليها أو لم تبال. لكننا لا نبتعد عن الاتهامات التي نطلقها على أنفسنا، لأنها تبدو صادرة من مصدر موثوق. وهي في الغالب عادات تفكير سيئة خلّفتها تجارب قديمة (والدان صارمان، ومدرب ناقد، وغيرة أخت).

أربعة أسئلة للمجادلة.

1. **الدليل:** ما الدليل على هذا المعتقد؟ كن محققا. فالردود المتشائمة غالبا مبالغة، والوقائع معك في أكثر الأحيان. وهذا هو الفرق عن «التفكير الإيجابي»: ترديد العبارات المبهجة دون دليل قليل الأثر، والتفاؤل المتعلم يقوم على الدقة، على «قوة التفكير غير السلبي».

2. **البدائل:** للحدث أسباب كثيرة (صعوبة الامتحان، وقدر المذاكرة، والتعب، وعدل الأستاذ، وأداء الآخرين)، والمتشائم يتمسك بأشدها دواما وشمولا وشخصنة. فابحث عن كل الأسباب المسهمة، وركّز على القابل للتغيير، والمحدد، وغير الشخصي، ولو اضطررت إلى دفع نفسك إلى بدائل لست مقتنعا بها تماما، لأن التشاؤم يتمسك بالأشد لا لأن الدليل معه بل لأنه الأشد.
3. **التداعيات:** قد يكون المعتقد صحيحا، فهنا تأتي **إزالة التهويل** (Decatastrophizing): حتى لو صح، ماذا يترتب عليه؟ وما احتمال تلك التداعيات المرعبة؟ ثم عد إلى الأدلة.
4. **الجدوى:** أحيانا لا تهم صحة المعتقد بل أثره. «العالم يجب أن يكون عادلا» قد تسبب حزنا أكبر من قيمتها. وحين يجب أن تؤدي الآن (مثال المؤلف: خبير المتفجرات الذي يفكر في احتمال موته فترتعش يداه) فالسؤال ليس «هل هذا صحيح؟» بل «هل من المفيد أن أفكر فيه الآن؟»، فإن لم يكن فاستعمل التشتيت. ومن الجدوى أيضا أن تعدّد ما يمكنك فعله لتغيير الوضع مستقبلا.

نموذج ABCDE وسجله. D هي **المجادلة**، وE هي **التنشيط** (Energization): ما يحدث من طاقة وتحسن في الشعور بعد المجادلة الناجحة. التمرين: سجّل خمس شدائد تمر بك في الأسبوع (ولو صغيرة: تأخر البريد، ومكالمة لم يُرد عليها) بخاناتها الخمس، مستعملا الأسئلة الأربعة. ومن أمثلة المؤلف: امرأة استعارت قرطين ثمينين من صديقتها فأضاعت أحدهما، فقالت «أنا مستهترة، ستكرهني، ستقطع صداقتي»، فخجلت وتأخرت عن إخبارها؛ ثم جادلت: مؤسف، وستحزن غالبا (تداعيات)، لكنها ستفهم أنه حادث (بديل)، ولا أظنها تكرهني لهذا، ولا يصح أن أصف نفسي بالاستهتار الكامل لقرط واحد؛ فهدأت واتصلت تشرح. وآخر دعا من يريد أن يتقرب منها إلى عشاء فلم تأكل إلا قليلا، فقال «طعامي سيئ، انتهى أمري»؛ ثم جادل: الآخرون أكلوا، ولقلة الأكل أسباب كثيرة (حمية، توعك، شهية قليلة)، وكانت مسترخية تحكي النوادر وعرضت المساعدة في غسل الأواني.

تخريج الأصوات (Externalization of Voices). لا تنتظر الشدة: اختر صديقا تثق به ولا تتخذ موقف الدفاع أمامه (قد يكون الزوج)، وخصص عشرين دقيقة. يقرأ سجلك ليعرف الاتهامات التي تكررها على نفسك، ثم يوجهها إليك بقسوة، وأنت تجادلها بصوت عال بكل الأسلحة (الدليل، والبدائل، وإزالة التهويل، وما يمكن فعله)، وهو يقاطعك ليجادل مجادلتك. وتقرّب هذه الممارسة بين الصديقين بدل أن تجرحهما. ومن أمثلة الكتاب شاب توفي أبوه منذ أربع سنوات تُخبره أمه بنيتها الزواج فيثور، ثم يجادل في التمرين: لا يعرف كم تعرف أمه الرجل، وأمه أسعد مما كانت منذ زمن، وما يؤلمه حقا هو شوقه إلى أبيه.

مراجعة. المشاعر والأفعال لا تتبع الشدة مباشرة، بل المعتقد عنها. فإذا وجدت نفسك حزينا أو قلقا أو غاضبا فاسأل ماذا تقول لنفسك، فإن كان المعتقد صحيحا فركّز على ما يغير الموقف ويمنع أن تصير الشدة كارثة، وإن كان تشويها، وهو الغالب، فجادله. ويرى المؤلف أن الحفاظ على هذه العادة أسهل من الحفاظ على الحمية.

الفصل الثالث عشر: مساعدة طفلك على الإفلات من التشاؤم

لماذا؟ لا مأوى في الطفولة من التشاؤم والاكتئاب: أطفال المدارس يكتئبون بمعدل الراشدين وشدتهم، وتشاؤم الطفولة «أبو تشاؤم الرشد وأمه». والطفل يتعلمه من أمه ومن نقد الكبار، فيمكن أن يتعلم نقيضه بالطريقة التي يتعلمها الراشد. والبحث مع الأطفال أقل منه مع الراشدين، لكنه كافٍ للتوصية. ويرى المؤلف أن تعليم الطفل التفاؤل لا يقل أهمية عن تعليمه العمل والصدق.

ثلاثة معايير لأولوية التدخل. درجة الطفل في CASQ: البنت دون 7.0 والولد دون 5.0 معرّضان للاكتئاب بضعف من هم أكثر تفاؤلا. ودرجته في مقياس اكتئاب الطفل: 10 فأكثر يستفيد، و16 فأكثر يرى المؤلف التعلم ضروريا. والأهم: خلاف شديد بين الوالدين أو احتمال انفصال، فهنا يحتاج الطفل المهارات بإلحاح، لأن الأطفال كثيرا ما يكتئبون اكتئابا شديدا يدوم سنوات مع تراجع دراسي وتحول دائم نحو التشاؤم.

طريقة العمل. التمارين للأطفال بين الثامنة والرابعة عشرة، ويمكن البدء في السابعة مع طفل متأمل وبصبر، والمراهقون الكبار يأخذون تمارين الراشدين لأن أمثلة الصغار تشعرهم بالاستصغار. ويقرأ الوالد الفصل السابق ويطبق تمارينه أولا، لأن التعليم أفضل طريقة لإتقان المهارة.

1. **جلسة ABC (نصف ساعة).** يشرح الوالد أن الشعور لا يأتي من فراغ: حين يحزن الطفل أو يغضب أو يخاف أو يخجل فجأة، فهناك فكرة أطلقت الشعور، وإن وجدها استطاع أن يغيرها. ثم ثلاثة أمثلة يشرحها الطفل بكلماته ويُسأل عنها: معلم صرخ في تلميذ أمام القسم فضحك الجميع («يكرهني، والقسم كله يراني أحمق»، فتمنى أن يختفي تحت طاولته)؛ صديقة قالت لتلميذة إن لها صديقة جديدة ستجلس معها في المطعم («لم تعد تحبني لأني لست ممتعة، ولن أجد من أجلس معه»، فادّعت ألم البطن وأرادت تغيير المدرسة)؛ تلاميذ أكبر سنا نادوا ولدا «يا سمين» أمام أصدقائه («هم محقون، وسيسخر مني أصدقائي ولن يجلس معي أحد»، فجلس وحده). والسؤال في كل مرة: هل جاء الشعور من الحدث أم من المعتقد؟ وكيف كانت العاقبة لو اختلف المعتقد («القسم كله يعرف أن المعلم يصرخ في الجميع»، «أصدقائي أوفياء»)؟ ثم ينهي الجلسة.
2. **سجل الطفل.** في الجلسة التالية يأتي الطفل بمثال من حياته، ثم يجمع مثالا كل يوم بعد المدرسة حتى يكتمل خمسة، مع التلميح إلى أن المعتقدات ليست حتمية.
3. **جلسة ABCDE (أربعون دقيقة).** يشرح الوالد أن وجود الفكرة لا يعني صحتها، وأنها تُجادل كما لو قالها عنه طفل يكرهه: كيف كنت سترد؟ ثم رد آخر، وآخر. وتُعرض أربعة أمثلة كاملة: التلميذ الذي صُرخ فيه يتذكر أن المعلم يصرخ في الجميع تقريبا وقال إن قسمهم المفضل، وأنه كان يشاغب فعلا؛ والتلميذة التي «فقدت» صديقتها تتذكر أن صديقتها غيّرت «صديقتها المفضلة» مرات، وأن الأمر لا علاقة له بنكاتها ولا بثيابها، وأن لها صديقتين أخريين تجلس معهما؛ والولد الذي اختير قبل الأخير في الفريق يعترف بأنه ليس جيدا في الرياضة، لكن وصف نفسه بالأخرق يزيد سوءه، والكل يريده في مجموعات المراجعة، وفاز مقاله بالجائزة الأولى،

والقائدان أرادا أفضل اللاعبين لا إيذاءه؛ والولد الذي شعر أن أمه وزوجها يفضلان أخاه في عيد ميلاده يتذكر هداياه هو في عيد ميلاده، وما قالته معلمته من مديح، وأن أمه تقارنه بنفسه لا بأخيه. ثم يجادل الطفل أمثلة سجله الخمسة، ويستعمل الوالد الأسئلة الأربعة (الدليل والبدائل والتداعيات والجدوى) في التوجيه دون أن يدرّسها بأسمائها، ثم يكلّفه بمجادلة معتقد سلبي واحد كل يوم خمسة أيام، يكتبانه ويراجعانه مساء، ويهيئه لشدائد الغد المتوقعة.

4. **تخريج الأصوات مع الطفل.** يوجّه الوالد إلى الطفل الانتقادات التي يقولها لنفسه (من سجله)، ويرد الطفل. ويحذر المؤلف: أنت والده، وكلامك المبني على معرفة حميمة به قد يقترب من الجرح، فذكّره مرارا بأنك لا تصدق هذه الانتقادات. ومع الصغار يقترح «لعبة السيد الدمية»: دمية يد «متنمرة» قرأت سجل الطفل وتقول عنه أسوأ ما يقوله عن نفسه، ودور الطفل أن يرد عليها. ومن الأمثلة: تلميذ يخجل من بيته فيكذب على أصدقائه، فيجادل بأنهم لم يصادقوه لثراء يظنونه، وبأنه سيكفّ عن الكذب؛ وبنت أهملت جروها حتى هدد والداها بإعطائه لغيرها، فتجادل بأن غضبهما سببه أنها لم تفِ بوعدها. ومثال أطول لمن تجاوز العاشرة: أختان انفصل والداهما، ويتكرر التوتر في لقائهما الأسبوعي بالأب، فتجادل كل منهما نفسها ويجادل الأب نفسه: الكبرى تفهم أن الخلاف بين أبيها وأختها ليس ذنبها، والأب يفهم أن ابنته مرتبكة من الانفصال لا رافضة له، وأن عليه هو أن يفتح الحديث عنه.

المهارة المبكرة. مجادلة الأفكار السلبية مهارة حياة يتعلمها أي طفل، تبدو أول الأمر مصطنعة كضربة الخلفية في التنس ثم تصير طبيعية، وكلما تعلمها أبكر وفّر على نفسه حزنا أكثر. وإذا رسخت صارت كعادات النظافة واللطف، مكافأتها فيها. وهي أهم من ذلك للطفل الذي ارتفعت درجته في الاكتئاب أو انخفضت في CASQ، أو لمن لا يتفق والداه، فإن اكتسبها قد يصير شبه محصن من مشاعر العجز واليأس الطويلة.

الفصل الرابع عشر: المؤسسة المتفائلة

الحائط. لكل عمل «حائط»: النقطة التي يصير عندها العمل محبطا. ستيف بروسبر وكيل تأمين يتصل مساء بالآباء الجدد في شيكاغو: الأول يغلق الخط في خمس عشرة ثانية، والثاني عنده تأمين، والثالث يحدثه نصف ساعة عن مباراة ثم يتبين أنه بلا دخل، والرابع يشتمه. هنا يصل إلى الحائط، فيحدق في الهاتف ويقلب الجريدة ويفتح التلفاز. ونعومي سارجنت، منافسته في شركة أخرى بالقائمة نفسها، تمر بالحائط فتجري المكالمة الخامسة والسادسة والعاشرة، وتحصل على موعد في الثانية عشرة، فإذا بلغ ستيف هذا العميل بعد ثلاثة أيام وجده قد أمّن نفسه. تعرف نعومي أن مكالمة من كل عشر تنتهي بموعد في المتوسط، وأن موعدا من كل ثلاثة ينتهي بعقد، فنفسيتها كلها مبنية على تجاوز الحائط. ويعترف المؤلف بأنه هو أيضا لم يولد متفائلا، وأن حائطه في الكتابة هو إيجاد الأمثلة الحية: صداع، وتململ، ومكالمات، ولعب ورق، ثم ذنب واكتئاب، حتى تعلم تقنيات الإصغاء إلى حواره الداخلي ومجادلته. والفشل أمام الحائط ليس كسلا ولا نقص موهبة، بل جهل بمهارات لا تُعلّم في أي مدرسة. ويطلب من القارئ أن يستحضر حائطه هو: الاتصال بالعملاء، أو الجدال حول فاتورة، أو إتمام صفقة، أو نظرة اللامبالاة في عيون التلاميذ، أو تحفيز موظف فاتر.

المزايا الثلاث للمؤسسة.

1. **الانتقاء:** كما في الفصل السادس، والمؤلف يذكر أن أكثر من خمسين شركة صارت تستعمل استبيانات التفاؤل في التوظيف، وتظهر الفائدة خاصة حيث تكلفة التوظيف والتدريب عالية ودوران العمل كبير.
2. **التوزيع على المناصب:** يسأل عن كل وظيفة: إلى أي حد تتطلب المثابرة والمبادرة وتحمل الرفض المتكرر؟ فالتفاؤل القوي لازم في البيع، والسمسرة، والعلاقات العامة، والعرض والتمثيل، وجمع التبرعات، والوظائف الإبداعية، والشديدة التنافس، والمعرّضة للاحتراق. وفي الطرف الآخر وظائف «قليلة الهزيمة» تتطلب حسا حادا بالواقع، يحسن فيها المتشائمون المعتدلون: هندسة التصميم والسلامة، والتقدير الفني والتكاليف، والتفاوض على العقود، والرقابة المالية والمحاسبة، والقانون (غير المرافعة)، وإدارة الأعمال، والإحصاء، والكتابة التقنية، ومراقبة الجودة، وإدارة شؤون الموظفين. والتشاؤم الشديد وحده لا مكان له في أي وظيفة.
3. **تعلّم التفاؤل في العمل:** لمن هو أشد تشاؤما مما يتطلبه منصبه، مع موهبة ودافع مناسبين، يكون استبداله مكلفا وغير إنساني. وقد طوّر المؤلف مع هولون وفريمان دورة من أربعة أيام لشركة Foresight يديرها دان أوران، وفرقها عن دورات البيع المعتادة أنها لا تعلّم ما تقوله للعميل بل ما تقوله لنفسك حين يقول العميل «لا».

ABC في العمل. تمرين إكمال على مواقف مهنية: من يقطع عليك الطريق فتغضب (التفسير الخارجي مع الإحساس بالتعدي يولّد الغضب)؛ صفقة سهلة ضاعت مع «أنا وكيل فاشل» فتحزن وتخمل؛ نقد من المدير تكتئب منه طول اليوم إن قلت «لا أعرف الكتابة» أو «أفسد الأمور دائما»، وتخرج منه بخير إن جعلت السبب قابلا للتغيير («أعرف أين أتعلم الكتابة الفعالة»، «كان يجب أن أراجع التقرير»)، ومحددا («هذا التقرير وحده كان ضعيفا»)، وغير

شخصي («كان المدير متوترا»، «كان الوقت ضيقا»)؛ أسبوع بلا موعد مع «لا أفعل شيئا صحيحا» فتحزن وتتوقف، أو «كان أسبوعي الماضي جيدا» فتواصل، أو «أعطاني المدير قائمة ضعيفة هذا الأسبوع» فتنزعج منه وتأمل في الأسبوع المقبل.

لعبة تجاوز الحائط. ثلاث صيغ حسب العمل. لمن يتصل بالغرباء: خمس مكالمات (وفي الورشة عشر) يكتب بعد كل منها الشدة والمعتقد والعاقبة؛ ومن أمثلة الوكلاء أن أول مكالمة أُغلقت في وجهه، فقال مرة «كان وقحا، لم يعطني فرصة» فانزعج واحتاج استراحة، وقال مرة «هذه لا أولى، تقربني من نعم» فارتاح ونشط. ولمن يواجه حائطه يوميا (المعلم أمام تلاميذ فاترين، والممرضة بين مرضى متطلبين وأطباء لا يعاملونها شريكة): يدوّن حواره الداخلي كلما واجهه طوال أسبوع. ولمن يواجه حائطه أقل من مرة في اليوم (تقرير كبير، إدارة موظفين): يجلس عشرين دقيقة في غرفة هادئة ويتخيل الموقف بكل حدته، بأدوات حقيقية إن أمكن، خمس مرات بتنويعات مختلفة.

ثم **جولة المجادلة**: الموقف نفسه مع مجادلة كل معتقد وتسجيل D وEg. ومن أمثلة الكتاب: عميل أغلق الخط بعد أن استمع طويلا («ربما كان مشغولا، وإبقاء شخص مشغول على الخط هذه المدة دليل على حسن العرض، وما لا أملكه لا أملكه»)؛ عشرون مكالمة بست اتصالات فقط («ست في ساعة ليست سيئة، وما زال أمامي ساعة ونصف، وعشر دقائق من التنظيم تزيد مكالماتي»)؛ أربعون مكالمة بلا موعد («ليلة واحدة، وكل الوكلاء يمرون بمثلها، وتدربت على العرض»). والمعلم: «لا معنى لأن أبني قيمتي على نسبة صغيرة من تلاميذي، فأنا أثير أغلبهم، وسأبحث مع زملائي عن طرق مع الفاترين». والممرضة التي قال لها طبيب إنها بطيئة في مناوبة ناقصة: «لست وحدي المسؤولة، وأنا أتحمل عبئا زائدا اليوم». والمدير الذي تأخر قسمه: «عندي موظفون جدد يحتاجون وقتا، وسأكلم مديري مباشرة وأستعين بالقدامى».

الأسئلة الأربعة في العمل. مثال مدير عبس حين دخلت مكتبه فقلت «أفسدت التقرير، قد يطردني»: **الدليل** (هل قرأ التقرير أصلا؟ هل فيه عيب تعرفه؟)، و**البدائل** (هل هو في أحد أيامه السوداء؟ هل سهر يستعد لتدقيق ضريبي؟)، و**التداعيات** (لو كان التقرير هو السبب، فهل يطردك على أول زلة؟ وما الذي تستطيع فعله لتغيير انطباعه؟)، و**الجدوى** (لاعب الحبل المشدود لا يفكر في السقوط وهو على الحبل، فإن كان أمامك عرض مهم بعد الظهر فاستعمل التشتيت: شيء جسدي مثل الماء البارد على الوجه مع «قف!»، أو موعد محدد للتفكير، أو كتابة الفكرة لحظتها).

تخريج الأصوات في العمل. زميل موثوق (أو الزوج أو صديق صبور) يهاجمك عشرين دقيقة بما تهاجم به نفسك، وأنت «على كرسي الاتهام» تجادل بصوت عال، ثم تتبادلان الدورين. ومن الأمثلة: «المديرة لم تنظر إليك وأنت تتكلم، فأفكارك لا تهمها» (لعل ذهنها مشغول، وقد طلبت رأيي من قبل، وسأسأل مستقبلا عن الوقت المناسب)؛ «تركتها تدوسك، أنت جبان» (الحذر مع من له سلطة عليّ ليس جبنا، وعبّرت عن رأيي بوضوح، وسأتدرب على صياغة حازمة غير عدوانية)؛ «لو كنت ممرضة أفضل لأرضيت الجميع» (لا أملك سعادة المرضى والأطباء، أملك راحة المرضى قدر الإمكان، وسأسأل الممرضات الأقدم كيف يتحملن الضغط).

الفصل الخامس عشر: التفاؤل المرن

مخاوف الرابعة فجرا. وُلدت للمؤلف ابنته لارا، فصار يسأل عن جيلها: جيل في خطر، لا من الذرة والسياسة والبيئة فقط بل من خطر روحي ونفسي، وقد يكون للتفاؤل المتعلم دور في علاجه. فالشباب اليوم، كما في الفصل الرابع، أكثر عرضة للاكتئاب الشديد بعشر مرات من أجدادهم، ولا علامة على انحسار الوباء. ولتفسيره يعرض اتجاهين.

تضخّم الذات. مجتمعنا يأخذ ملذات الفرد وآلامه ونجاحاته وإخفاقاته بجدية لم تعرفها البشرية، وهذا «عصر السيطرة الشخصية» حتى صار العجز شيئا يُعالج لا قدرا يُقبل. ساعد على ذلك أن الآلات الذكية جعلت التخصيص مربحا (ثلاجات بيضاء كلها في أول القرن، ثم عشرات الألوان وملايين التشكيلات)، وأن الإعلان أشعل الرغبة في الاختيار، وأن الثروة صارت قوة شرائية بخيارات بلا حصر. وارتفعت التوقعات في العمل (يجب أن يكون ذا معنى، وفيه ترقٍّ، وتقاعد مريح، وزملاء لطفاء) وفي الزواج. فنشأت **الذات القصوى** (Maximal Self): ذات تختار وتشعر باللذة والألم وتملي الفعل، ولها تقدير وفعالية وثقة وسيطرة، مقابل **الذات الدنيا** أو «ذات اليانكي» عند أجدادنا، التي كانت تهتم بالواجب أكثر من الشعور. ويرى المؤلف أن وباء الاكتئاب «مخلوق من الذات القصوى».

أفول المشترك. الحياة التي لا تلتزم بشيء أكبر منها هزيلة، والإنسان يحتاج سياقا من المعنى والأمل يستريح فيه عند الفشل، «أثاثا روحيا». ويسمي المؤلف هذا السياق **المشترك** (The Commons): الإيمان بالأمة، وبالله، وبالأسرة، أو بغاية تتجاوز حياة الفرد. ويرى أن الاغتيالات وحرب فيتنام وفضيحة ووترغيت أضعفت عند جيله الإيمان بالأمة وسيلة للغايات الكبرى، فتحول كثيرون من الخدمة العامة إلى إسعاد أنفسهم، وأن ارتفاع الطلاق وكثرة التنقل وانخفاض المواليد أضعفت الأسرة، وأن الإيمان بالله تراجع في مجتمعه. فإذا احتاج المرء إلى أثاث روحي لم يجد إلا كرسيا صغيرا واهيا يُطوى: الذات.

الآلية. اجتماع الاتجاهين هو سبب الوباء عند المؤلف، وآليته العجز المتعلم: الحياة مليئة بالإخفاقات، والفرد في ثقافة فردية لا يجد عزاء يذكر من الجماعة. ويذكر عالم الأنثروبولوجيا باك شيفلين الذي لم يجد ما يقابل الاكتئاب عند قبيلة كالولي في غينيا الجديدة، ويفسره بالتبادل بين الفرد والجماعة: من هرب خنزيره وأظهر حزنه أعطته القبيلة خنزيرا آخر، فلا يتحول العجز إلى يأس. بل إن الفردية تضخم الأسلوب المتشائم نفسه: الفشل خطئي لأنه لا أحد غيري (شخصنة)، وهو دائم وشامل لأن المؤسسات الكبرى لم تعد تعني شيئا، والزمن ينتهي بموتي.

المخارج. الفردية المنفلتة قد تهدم نفسها بالاكتئاب وبانعدام المعنى، فالذات «موقع فقير جدا للمعنى»، والمعنى يحتاج الارتباط بما هو أكبر منك. والاحتمالات: أن تعود الذات القصوى إلى ذات اليانكي، أو أن يتخلى الناس عن حرياتهم الجديدة طلبا للمعنى، وفي القرن العشرين أمثلة كارثية لمجتمعات فعلت ذلك، أو أن تستثمر الذات القصوى قوتها في طريقين:

1. **«الهرولة الأخلاقية»** (Moral Jogging). كما نهرول كل صباح دون متعة لأننا اقتنعنا بأن ذلك في مصلحتنا البعيدة، يمكن أن نمارس تمرينا أخلاقيا لمصلحتنا النفسية: نقلل انشغالنا براحتنا ونزيد استثمارنا في الخير

العام. ومن أمثلته: أن تخصص 5% من دخل السنة الماضية تعطيه بنفسك لا عبر جمعية تقوم بالعمل عنك، فتعلن عن المبلغ وغرضه، وتقابل طالبيه، وتختار، وتتابع استعماله حتى ينجح؛ وأن تترك نشاطا تمارسه لمتعتك كل أسبوع (أمسية خارج البيت، فيلم، لعب) وتقضي وقته في خدمة غيرك (مطعم للمحتاجين، زيارة مرضى، تنظيف حديقة عامة، حملة لمدرسة)، وتصرف ما وفّرته في القضية نفسها؛ وأن تحادث من يسألك المال وتقدّر حاجته الحقيقية قبل أن تعطيه؛ وأن تكتب رسائل تقدير لمن يستحق الثناء ورسائل نصح لمن تستنكر فعله، بعناية كتابة تقرير مهم؛ وأن تعلّم أطفالك أن يخصصوا ربع مصروفهم يعطونه بأنفسهم لشخص محتاج أو مشروع يكتشفونه. ولا يشترط المؤلف أن يكون ذلك بروح الإيثار، فلا بأس أن تفعله لأنه نافع لك. ويرد على من يظن أن مخالطة المعاناة تُكئب: هي تُحزن لكنها لا تُكئب بالمعنى الذي في الكتاب، والمتطوعون المتمرسون يذكرون أنهم يرتفعون بها، ويكتشفون أن الفقراء والمرضى بشر لا «وحوش»، وأن عند «العاجزين نظريا» قدرا مدهشا من السيطرة الروحية والنفسية.

2. **التفاؤل المتعلم.** وهو موضوع الكتاب. ولم يكن ليكون له معنى قبل الذات القصوى؛ فمجتمع يرى الاكتئاب جينات سيئة لا يحاول تغيير ما نفكر فيه عند الفشل. لكن المؤلف يحدد مداه: التفاؤل المتعلم وحده لن يوقف مد الاكتئاب في المجتمع. هو «مساعد نافع للحكمة» لا يصنع المعنى، أداة لبلوغ الأهداف التي يختارها الفرد، والمعنى أو الفراغ في اختيار الأهداف نفسها. فإذا اقترن بالتزام متجدد بالمشترك فقد ينتهي وباء الاكتئاب وانعدام المعنى.

التفاؤل المرن. التفاؤل نافع وأمتع، لكنه ليس دواء لكل شيء، وله حدود: قد يعمل في ثقافات أفضل من غيرها، وقد يحجب الرؤية الواضحة، وقد يساعد بعض الناس على التهرب من مسؤولية إخفاقاتهم. وهذه الحدود لا تلغي فوائده بل تضعها في مكانها. وكان المتشائم من قبل سجين تشاؤمه، يدفع ثمنه اكتئابا ونقصا في الإنجاز والصحة، مقابل حس أدق بالواقع والمسؤولية. أما الآن فله خيار: يستعمل التقنيات حين يحتاجها دون أن يصير عبدا لها. ومثال المؤلف: ابنتك أصغر أطفال الروضة سنا وحجما، وتريد معلمتها أن تعيد السنة. تستطيع أن تطلق مجادلاتك (ذكية، موهوبة في الموسيقى)، وتستطيع أن تختار ألا تجادل، لأن هذه لحظة تتطلب رؤية الواقع بوضوح قاس لا دفع إحباطك، ومستقبل ابنتك فيها أهم من معنوياتك، وكلفة الخطأ عالية. والمتفائل بالفطرة كان بدوره سجين تفاؤله: ربح اكتئابا أقل وصحة أفضل وإنجازا أعلى، ودفع أوهاما حميدة وإحساسا أضعف بالمسؤولية، وصار الآن قادرا على أن يقول لنفسه إن هذه اللحظة لا تستدعي مجادلة الأفكار المخيفة بل الإصغاء إليها.

والخلاصة: للتشاؤم دور في المجتمع وفي حياة الفرد، وعلينا أن نتحمله حين تكون رؤيته ثمينة، دون أن نسكن ظلاله. المطلوب ليس تفاؤلا أعمى بل «تفاؤلا بعينين مفتوحتين».

خاتمة الملخص

معجم المفاهيم الأساسية

المصطلح	بالإنجليزية	بالفرنسية	معناه في الكتاب
العجز المتعلَّم	Learned Helplessness	impuissance apprise (résignation apprise)	الاستسلام الذي يتبع الاعتقاد بأن ما تفعله لا يغيّر ما يحدث لك
السيطرة الشخصية	Personal Control	contrôle personnel	القدرة على تغيير الأشياء بالفعل الإرادي، نقيض العجز
أسلوب التفسير	Explanatory Style	style explicatif	الطريقة المعتادة التي يشرح بها المرء لنفسه أسباب ما يقع له
الدوام	Permanence	permanence (stabilité)	هل يُرى السبب دائما أم مؤقتا (بعد الزمن)
الشمول	Pervasiveness	généralisation (globalité)	هل يُرى السبب عاما في الحياة كلها أم محددا (بعد المكان)
الشخصنة	Personalization	personnalisation (internalité)	هل يُنسب السبب إلى الذات أم إلى الآخرين والظروف
درجة الأمل	Hope Score (HoB)	score d'espoir	مجموع الدوام والشمول في الأحداث السيئة
التفاؤل المتعلَّم	Learned Optimism	optimisme appris	مهارات معرفية مكتسبة لتفسير الشدائد تفسيرا أدق وأقل هدما
التفاؤل المرن	Flexible Optimism	optimisme flexible	استعمال التفاؤل عند الحاجة وترك المجال للواقعية حين تكون كلفة الخطأ عالية
استبيان أسلوب العزو	Attributional Style Questionnaire (ASQ)	questionnaire de style attributionnel	أداة القياس البحثية للأسلوب، وصيغة الأطفال CASQ

المصطلح	بالإنجليزية	بالفرنسية	معناه في الكتاب
تحليل محتوى التفسيرات الحرفية	Content Analysis of Verbatim Explanations (CAVE)	analyse de contenu des explications verbatim	تقدير الأسلوب من أقوال سببية مكتوبة أو منطوقة
التحصين	Immunization	immunisation	تجربة السيطرة المبكرة التي تقي من العجز لاحقا
الاجترار	Rumination	rumination	تقليب الأحداث السيئة في الذهن دون فعل
الواقعية الاكتئابية	Depressive Realism	réalisme dépressif	فرضية أن المكتئبين أدق في تقدير السيطرة والواقع
الأفكار التلقائية	Automatic Thoughts	pensées automatiques	عبارات سريعة معتادة تمر في الذهن عند الضيق دون فحص
نموذج ABCDE	Adversity, Belief, Consequences, Disputation, Energization	modèle ABCDE	الشدة، والمعتقد، والعاقبة، والمجادلة، والتنشيط
المجادلة	Disputation	contestation (réfutation)	فحص المعتقد بالدليل والبدائل والتداعيات والجدوى
إزالة التهويل	Decatastrophizing	décatastrophisation	فحص التداعيات الواقعية بدل أسوأها
التشتيت	Distraction	distraction	إبعاد الانتباه عن الفكرة السلبية حين يلزم الأداء
تخريج الأصوات	Externalization of Voices	externalisation des voix	تمرين يوجّه فيه شخص آخر الاتهامات الذاتية ليجادلها المرء بصوت عال
الذات القصوى	Maximal Self	soi maximal	ذات حديثة شديدة الانشغال بخياراتها ومشاعرها
المشترك	The Commons	le bien commun	الأطر الأكبر من الفرد التي تمنح المعنى وتخفف الفشل

خلاصة عملية

للراشد. ابدأ بسجل ABC يومين: خمس شدائد صغيرة، وفيها الحدث كما وقع، ثم ما قلته لنفسك، ثم ما شعرت به وفعلته. ستجد أن أشد ما يؤذيك كلمات مثل «دائما» و«أبدا» و«كل شيء» و«أنا هكذا». ثم أضف المجادلة بالأسئلة الأربعة، وتمرّن مع شخص تثق به على تخريج الأصوات. واسأل قبل كل شيء عن كلفة الخطأ: في قرارات السلامة والمال والأسرة الكبيرة استمع إلى صوت الحذر.

للأولياء. انتبه إلى شكل تفسيراتك أمام أطفالك أكثر من مضمونها، فقول الأم أمام ابنتها «أنا هكذا دائما» درس في التشاؤم. وانتقد السلوك القابل للتغيير لا الصفة: «لم تراجع جدول الضرب هذا الأسبوع» بدل «أنت لا تفهم الحساب». وإذا وقع خلاف بينك وبين زوجك فلا تتركه معلقا أمام الطفل، وأظهر له نهايته. وفي أوقات الأزمات العائلية خصص وقتا أكبر لطفلك، وراقب علامات حزنه وانسحابه وتراجعه.

للمعلمين. حين يقرأ الأستاذ في الجزائر ورقة تلميذ نال 6 على 20 ويكتب عليها «لا تصلح للرياضيات»، فهو يعطيه تفسيرا دائما وشاملا قد يحمله سنوات. وحين يكتب «أخطأت في خطوة توحيد المقامات، راجعها وأعد التمرين» يعطيه سببا مؤقتا محددا قابلا للتغيير. (مثال افتراضي من عندنا.) وتذكر أن التلميذ الذي يتراجع فجأة قد يكون مكتئبا لا كسولا، وأن أي حديث عن الموت أو إيذاء النفس يستوجب إحالة إلى مختص.

للطلبة. الكتاب مدخل جيد إلى ثلاثة موضوعات: نظرية العجز المتعلم وتطورها، ونظرية العزو، والعلاج المعرفي. واقرأ فصوله الأولى مع إعادة الصياغة (1978) ومراجعة ماير وسيليغمان (2016)، وميّز بين ما هو دراسة منشورة وما هو بيانات داخلية لشركة أو تخمين للمؤلف.

تنبيه. هذا الكتاب ليس علاجا للاكتئاب. من يعاني حزنا يطول أكثر من أسبوعين، أو يفكر في إيذاء نفسه، فليراجع مختصا في الصحة النفسية دون تأخير، وفي حالة الخطر الداهم في الجزائر يتصل بالحماية المدنية على الرقم 14.

ما يصمد منه وما يُتحفظ عليه

ما يصمد. فكرة أن تفسيرنا للشدائد يؤثر في مدة استسلامنا ومداه صمدت، وصار أسلوب التفسير وأدواته (ASQ وCASQ وCAVE) من أكثر أدوات البحث استعمالا. وإعادة صياغة العجز المتعلم على أساس العزو (Abramson, Seligman & Teasdale, 1978) أساس متين لما بُني بعدها. ومهارات الجزء الثالث هي في جوهرها تقنيات العلاج المعرفي لبيك وإليس، وهي من أوسع العلاجات النفسية سندا. وبرامج الوقاية التي تصفها المقدمة استمرت باسم «برنامج بنسلفانيا للصمود» (Penn Resiliency Program)، وخلص تحليل بعدي إلى أنه يخفض أعراض الاكتئاب عند الصغار خفضا صغيرا لكنه ثابت، مع آثار على الاضطراب الاكتئابي ربما أصغر مما في برامج الوقاية الأخرى، وطالب أصحابه بالتحقق من فائدته في الظروف الحقيقية (Brunwasser, Gillham & Kim, 2009). فالأثر حقيقي، لكنه أصغر مما توحي به نتائج دراسة أبينغتون الأولى.

نظرية العجز نفسها تغيّرت. بعد خمسين سنة من التجربة الأولى راجع ماير وسيليغمان النظرية في ضوء علم الأعصاب، وانتهيا إلى عكس ما في الكتاب: السلبية أمام الأحداث المؤذية الطويلة استجابة افتراضية غير متعلمة، تتوسطها دارة في النواة الظهرية الرفائية، وما يُتعلم هو السيطرة، إذ تكتشفها القشرة الجبهية الأمامية فتكبح تلك

الاستجابة (Maier & Seligman, 2016). فعبارة «تعلّم العجز» تحتاج تعديلا: الكائن لا يتعلم أنه عاجز بقدر ما يفشل في تعلم أنه مسيطر. والتطبيق العملي في الكتاب لم يسقط، لكن تفسيره النظري تغير، وهذا ما يجعل الفصل الثاني يُقرأ تاريخا للنظرية لا صورتها الحالية.

أرقام الوباء. أرقام الفصل الرابع منقولة صحيحة عن دراستي ECA والأقارب، لكنها قائمة على الاستدعاء الذاتي في مسح عرضي، والمسن قد ينسى نوبات قديمة. وقد بيّنت محاكاة أن معدلات نسيان صغيرة وثابتة كافية لإنتاج منحنيات تشبه «أثر الجيل» (Giuffra & Risch, 1994). ودراسة الأقارب عينة مرتفعة الخطر، فنسبة 60% فيها لا تمثل النساء عامة. لذلك يُقرأ «عشرة أضعاف» على أنه مؤشر على زيادة محتملة، لا رقما ثابتا.

الواقعية الاكتئابية. حجة الفصل السادس عن «أحزن لكن أحكم» أضعف مما بدت: في تحليل بعدي لخمس وسبعين دراسة (7,305 مشاركين) كان الأثر الإجمالي صغيرا جدا ($d = -0.07$)، واختلف باختلاف المنهج، وكان أوضح في الدراسات التي تفتقد معيارا موضوعيا للواقع (Moore & Fresco, 2012).

الصحة والسرطان. «الروح القتالية» التي يستشهد بها الفصل العاشر لم تصمد: في مراجعة منهجية لست وعشرين دراسة عن البقاء وإحدى عشرة عن الانتكاس، لم تجد أغلب الدراسات العشر عن الروح القتالية والاثنتي عشرة عن العجز واليأس علاقة دالة بالبقاء أو الانتكاس، وانحصرت النتائج الإيجابية في دراسات صغيرة أو ضعيفة المنهج، ونصح الباحثون بألا يُضغط على المرضى لتبني أسلوب معين في المواجهة (Petticrew, Bell & Hunter, 2002). وهذا مهم لقارئنا: لا يُلام مريض السرطان على مرضه بحجة أنه لم يكن متفائلا بما يكفي. أما العلاقة العامة بين التفاؤل والصحة فقائمة لكنها متوسطة: في تحليل بعدي لثلاث وثمانين دراسة كان متوسط الأثر 0.17، وأكبر حين تُقاس الصحة بتقدير ذاتي (Rasmussen, Scheier & Greenhouse, 2009). وأغلب هذه الدراسات تقيس «التفاؤل الاستعدادي» (توقع الخير عموما) لا أسلوب التفسير، وهما مفهومان متقاربان لا متطابقان. ونتيجة فيسينتاينر تخص رفض خلايا ورمية مزروعة عند الفئران، فصياغة المؤلف «العجز يسبب السرطان» أوسع من الدليل.

الأطفال والانتحار. قول الفصل السابع إن من دون السابعة لا ينتحرون، وإن الأطفال لا يستطيعون إدامة اليأس، لا يُعتمد عليه: حللت دراسة 693 حالة انتحار بين الخامسة والرابعة عشرة في سبع عشرة ولاية أمريكية بين 2003 و2012، ومنها حالات لأطفال بين الخامسة والحادية عشرة (Sheftall et al., 2016). الحالات نادرة، لكن كلام الطفل عن الموت أو إيذاء نفسه يؤخذ دائما بجد ويُعرض على مختص.

الطلاق والشجار. نتائج الفصل الثامن عن أطفال الطلاق صحيحة في متوسطها، لكن نصيحة المؤلف بكتم الغضب وتحمّل أقل مما يستحق المرء من زوجه ليست قاعدة عامة. فقد وجدت دراسة طولية على اثنتي عشرة سنة أن أثر الطلاق يتوقف على درجة الشجار قبله: في الأسر قليلة الخلاف كان الأبناء أحسن حالا إذا بقي الوالدان معا، وفي الأسر شديدة الخلاف كان الطلاق أقل ضررا (Amato, Loomis & Booth, 1995). وفي كل الأحوال لا يدخل العنف ولا الإساءة في «التحمل» الذي يدعو إليه المؤلف، والقرار في شأن الأسرة يُتخذ بمشورة أهل الاختصاص.

إيقاف الأفكار. تقنيات «قف!» والشريط المطاطي في الفصل الثاني عشر من ممارسات زمنها، وقد بيّنت تجارب كبت الأفكار أن محاولة طرد فكرة قد تزيد عودتها لاحقا (Wegner, Schneider, Carter & White, 1987). أما تأجيل التفكير إلى موعد محدد وتدوين الفكرة ونقل الانتباه إلى نشاط آخر فشيء مختلف عن الكبت، وهي الأقرب إلى روح الكتاب.

التشخيص. يعتمد الكتاب الدليل DSM-III-R. وفي الدليل الحالي DSM-5-TR (American Psychiatric Association, 2022) ما زال تشخيص نوبة الاكتئاب الكبرى يتطلب خمسة من تسعة أعراض مدة أسبوعين، على أن يكون منها المزاج المكتئب أو فقدان الاهتمام والمتعة. وقول المؤلف إن الاكتئاب أحادي القطب «ليس مرضا» بل اكتئاب عادي اشتد رأي في اتصال الطيف لا يلغي أن الاكتئاب الشديد اضطراب يحتاج علاجا مختصا، ولا يُفهم منه التهوين من شأنه.

أدوات القياس. اختبار الفصل الثالث صيغة كتابية مبسطة (48 بندا باختيارين)، غير الاستبيان البحثي (Peterson et al., 1982) الذي يتكون من اثني عشر موقفا يكتب فيها المشارك السبب ثم يقدّره على سلّم من سبع درجات. ومعايير الكتاب مأخوذة من عينات المؤلف الأمريكية، فلا تُستعمل للحكم على أفراد من بيئتنا قبل تقنين محلي. وكثير من نتائج ميتروبوليتان لايف منشور في تقارير داخلية لشركة يشارك المؤلف في عملها، كما يذكر هو في الهوامش، وهذا يدعو إلى الحذر.

ملاحظة الملخِّص. أقوى ما في الكتاب أنه يحوّل تجربة مخبرية على الكلاب إلى أداة قياس، ثم إلى برنامج وقاية يُختبر بمجموعات ضابطة، ويعرض في كل خطوة الاعتراض قبل جوابه. وأضعفه أنه يعمّم من دراسات أمريكية صغيرة أو غير منشورة إلى أحكام عن الصحة والسياسة والدين والحضارة، ويقدم تخمينات بلغة الاكتشاف. ويبقى الفصلان الثاني عشر والخامس عشر أنفع ما فيه للقارئ: الأول لأنه يعلّم مهارة قابلة للتدريب، والأخير لأن المؤلف نفسه يضع فيه للتفاؤل حدوده.

لمن هذا الكتاب

هو للقارئ العام الذي يجد نفسه سريع الانكسار أمام النكسات، وللأولياء والمعلمين الذين يريدون أن يفهموا كيف يتعلم الطفل طريقة تفسيره للفشل من الكبار، وللمسيّرين ومدربي الفرق. وهو لطلبة علم النفس مدخل حي إلى تاريخ نظرية العجز المتعلم والعزو والعلاج المعرفي، بشرط أن يُقرأ مع مراجعاتها اللاحقة. وليس دليل علاج للاكتئاب ولا بديلا عن المختص، ومقاييسه للاستئناس الشخصي لا للتشخيص.

المراجع

Seligman, M. E. P. (2006). Learned optimism: How to change your mind and your life (1st Vintage Books ed.). Vintage Books. (Original work published 1990)

Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. Journal of Abnormal Psychology, 87(1), 49-74. https://doi.org/10.1037/0021-843X.87.1.49

Amato, P. R., Loomis, L. S., & Booth, A. (1995). Parental divorce, marital conflict, and offspring well-being during early adulthood. Social Forces, 73(3), 895-915. https://doi.org/10.2307/2580551

American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.). American Psychiatric Association.

Bartrop, R. W., Luckhurst, E., Lazarus, L., Kiloh, L. G., & Penny, R. (1977). Depressed lymphocyte function after bereavement. The Lancet, 1(8016), 834-836. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(77)92780-5

Brunwasser, S. M., Gillham, J. E., & Kim, E. S. (2009). A meta-analytic review of the Penn Resiliency Program's effect on depressive symptoms. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 77(6), 1042-1054. https://doi.org/10.1037/a0017671

Giuffra, L. A., & Risch, N. (1994). Diminished recall and the cohort effect of major depression: A simulation study. Psychological Medicine, 24(2), 375-383. https://doi.org/10.1017/S0033291700027355

Maier, S. F., & Seligman, M. E. P. (2016). Learned helplessness at fifty: Insights from neuroscience. Psychological Review, 123(4), 349-367. https://doi.org/10.1037/rev0000033

Moore, M. T., & Fresco, D. M. (2012). Depressive realism: A meta-analytic review. Clinical Psychology Review, 32(6), 496-509. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.05.004

Peterson, C., Semmel, A., von Baeyer, C., Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Seligman, M. E. P. (1982). The Attributional Style Questionnaire. Cognitive Therapy and Research, 6(3), 287-299. https://doi.org/10.1007/BF01173577

Petticrew, M., Bell, R., & Hunter, D. (2002). Influence of psychological coping on survival and recurrence in people with cancer: Systematic review. BMJ, 325(7372), 1066. https://doi.org/10.1136/bmj.325.7372.1066

Rasmussen, H. N., Scheier, M. F., & Greenhouse, J. B. (2009). Optimism and physical health: A meta-analytic review. Annals of Behavioral Medicine, 37(3), 239-256. https://doi.org/10.1007/s12160-009-9111-x

Sheftall, A. H., Asti, L., Horowitz, L. M., Felts, A., Fontanella, C. A., Campo, J. V., & Bridge, J. A. (2016). Suicide in elementary school-aged children and early adolescents. Pediatrics, 138(4), e20160436. https://doi.org/10.1542/peds.2016-0436

Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. Journal of Personality and Social Psychology, 53(1), 5-13. https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.5

الأرقام والدراسات في متن الملخص منقولة عن الكتاب ما لم يُذكر غير ذلك، ومراجعها الأصلية في هوامشه. والمثال الجزائري في «الخلاصة العملية» افتراضي من عندنا. وفقرة «ملاحظة الملخِّص» وقسم «ما يصمد منه وما يُتحفظ عليه» رأي معدّ الملخص مبني على المصادر المذكورة في قائمة المراجع، وليسا من الكتاب. وحُذفت من الأمثلة ما يصادم قيم القارئ (الخمر والمخدرات والعلاقات خارج الزواج والرهان)، وذُكر ذلك في موضعه.