

ما المقصود بعلم النفس الإيجابي- الوجودي؟ وما ضرورانه للصحة النفسية في زمن الجائحة؟

▣ ترجمة وتحليل وتنسيق:

د/ محمد السعيد أبو حلوة..

أستاذ الصحة النفسية.. المساعد.. كلية التربية.. جامعة دمنهور..

▣ نوثيق المقال

Wong, P. T. P. (2021). Existential Positive Psychology (PP 2.0) and global wellbeing: Why it is Necessary During the Age of COVID-19. *International Journal of Existential Positive Psychology*, 10(1): 1-16.

▣ ملخص عام:

تتناول هذه الورقة بالوصف والتفسير الحاجة إلى علم النفس الإيجابي - الوجودي أو ما يعرف بالنسخة الثانية من علم النفس الإيجابي من ثلاث زوايا للنظر تتمثل في:

- ▣ حاجة علم النفس إلى التحول نحو المنحى التكاملي من أجل مجابهة تحديات الصحة النفسية المصاحبة لمرض كوفيد-19 .
- ▣ يوفر علم النفس الإيجابي في نسخته الثانية والتي تعرف باسم علم النفس الإيجابي - الوجودي مدخلا مرجعياً للتعامل مع "التحديات الوجودية existential threats"، وفي الوقت نفسه "تنمية طيب الحياة والهناء فيها global wellbeing".
- ▣ استراتيجية نسق الجدول الثنائي a dialectical dual system strategy في البحث والتدخلات النفسية (Wong, 2012).

وأخيراً تركز الورقة على تفصيل رؤية روحية لطيب الحياة والهناء فيها spiritual vision of global wellbeing عبر ما يعرف بالتسامي بالذات self-transcendence.

▣ أولاً - مقدمة:

هل يمكن أن يرتاد الإنسان مسارات خاطئة في سياق سعيه لتحقيق السعادة وطيب الحياة والهناء فيها؟ هل السعادة وطيب الحياة والهناء تعني توافر كل مقومات البهجة والاستمتاع بكل ملذاتها؟ (Barnes, 2020; Thin et al., 2017)، والسؤال الأهم هل من الممكن أن يكون مفتاح الصحة النفسية الإيجابية والهناء في الحياة في تعلم تحمل المعاناة وتجاوزها؟ (Deng et al., 2020; Wong; 2016a).

تلزمتنا الإجابة عن هذه الأسئلة أن نراجع أنفسنا، وأن نعيد التفكير في كيف يمكن تحقيق طيب الحياة والهناء فيها والصحة النفسية الإيجابية على نطاق عالمي في زمن جائحة مرض كوفيد-19 ؟

وتفيد مراجعة أدبيات تاريخ علم النفس نشأة وتطوراً مروره بموجات متتابعة من التطور شهدت كل موجة فيها سيطرة مدرسة نفسية معينة لحقبة من الزمن بدءاً بمدرسة التحليل النفسي، مروراً بالمدرسة السلوكية، وصولاً إلى المدرسة الإنسانية، وانتهاءً إلى الآن بمدرسة علم النفس الإيجابي أو موجة تيار دراسة الإيجابية في الشخصية والوجود الإنساني.

وأفاد واثر مان (٢٠١٣) أنه بسبب الفروق الفلسفية بين هذه المدارس، على علم النفس الإنساني humanistic psychology وعلم النفس الإيجابي positive psychology مواصلة مسيرتهما بطرائق منفصلة لتنمية "الإمكانات الإنسانية human potentials"، و"طيب الحياة والهناء فيها wellbeing". (Waterman, 2013) وإن كان غالبية أنصار علم النفس الإنساني يؤثرون المنحى التكاملي بين علم النفس الإنساني وعلم النفس الإيجابي (Held, 2010; Mruk, 2008; Robbins, 2008; Schneider, 2010) ليكونا لهما معاً ما يعرف بالموجة السائدة وتكوين نسخة هجين من علم النفس.

ومع ذلك أرى أن مستقبل علم النفس ربما ينتمي إلى "التكامل المتوازن" بين "الوجودية" و"علم النفس الإيجابي" تأسيساً على الحكمة القديمة؛ لعدم الفصل بين الجوانب السلبية والجوانب الإيجابية في الطبيعة البشرية والوجود الإنساني، فضلاً عن التوجه نحو "التسامي بالذات self-transcendence" كتأصيل للتوجه الروحي في الحياة.

ويتعذر في واقع الأمر - إن لم يكن يستحيل - أن يتم تجاهل "واقع المعاناة" في متن الحياة اليومية المعاصرة نتيجة تلك التهديدات الوجودية الحقيقية التي تواجهها الإنسانية هنا الآن: جائحة مرض كوفيد . ١٩ The pandemic، التغيرات المناخية بالغة القسوة، التطرف extremism، الحرب النووية المحتملة nuclear warfare، وسوء استخدام وسفه استثمار القوة الرقمية abuse of digital power.

وعلى ذلك فالسؤال المطروح: ما الذي يمكن لعلم النفس أن يقدمه؟ يبدو أن ما يصح تسميته تبعاً لذلك "علم النفس الإيجابي الوجودي" Existential positive psychology (PP) 2.0) الإيجابية المنطقية؛ لكونه يسعى لحلول إيجابية قائمة على الدليل لهذه الأزمات الوجودية evidence-based positive solutions التي تواجه الأفراد وتواجه الإنسانية بشكل عام.

وما هو محل اتفاق الآن "أن الحياة" الآن ذات طابع مأساوي في واقع الأمر؛ بسبب جائحة مرض كوفيد . ١٩ (Wong, 2021)، فضلاً عن الكوارث الطبيعية، والأمراض، والضواغط الاجتماعية . الاقتصادية، الأمر الذي يمكن معه القول: إن "المعاناة الإنسانية" في صيغتها الإجمالية ذات طابع وجودي human suffering is existential (Bates, 2016).

من جانب آخر وبالعودة إلى مضامين الفكر الفلسفي الوجودي الحياة بحد ذاتها ربما أقرب إلى المأساة tragic تبعاً لمثلث المعاناة فنحن: نولد بمفردنا، نعاني ونصارع بمفردنا، ثم نموت بمفردنا؛ وبالتالي يتصور بعض أنصار الفكر الفلسفي الوجودي في صيغته التشاؤمية أن "السعادة" وهم لتشتيتنا وإبعادنا عن إدراك وتفهم "المعاناة الوجودية existential suffering" والوعي بها.

ورغم اختراع البشرية لوهم "السعادة" والمثابرة التامة في مسارات تحقيقها، يبقى كامناً في تكويننا النفسي العميق شعوراً بائساً ومحزناً بـ "الوحدة loneliness"، و"الملل boredom"

بسبب كل مظاهر تفكيك بينة الروابط الوجدانية والاجتماعية القائمة على التقبل والتواد والتراحم فيما بيننا وشيوعه نقضيها تماماً فيما هو بإد من كراهية وحقد وغل وضغائن وأحقاد وحروب وصراعات كأننا نسينا أننا بشر، فضلا عن حالة جهل الإنسان بذاته وانكساره الداخلي بينه وبين ذاته، وربما الافتقاد إلى الروابط الروحية مع ما هو أعلى وأسمى وأنبل وأرحب من حدود ذواتنا بفضاءاتها الخائفة وتخومها بالغة الضيق، والذي يؤدي إلى ما يعرف بالتحجر الروحي وانطفاء جذوة وهج التطلع لكل متسام وفوقى ومقدس.

ومن المنظور الوجودي لا نستطيع أن نصل إلى السعادة الحقيقية إن لم نتغلب على ذلك الانقسام والتنافر النفسي الداخلي والكامن في بنيتنا النفسية بشكل مناسب.

وأفاد إريتش "إريك" سيلجمان فروم (١٩٥٩) أن الحاجة الوجودية الكامنة في تكويننا لتحقيق "التناغم النفسي الداخلي inner harmony" تجبرنا على "الوحدة unity"، و"التوازن" مع وبين كل فضاءات الوجود (Fromm, 1959) spheres of being، فيما يعرف بتحقيق ما سماه ونج وبورز "السعادة الناضجة" (Wong & Bowers, 2018).

ثانياً - ما المقصود بالوجودية في تأثيراتها على علم النفس المعاصر ؟

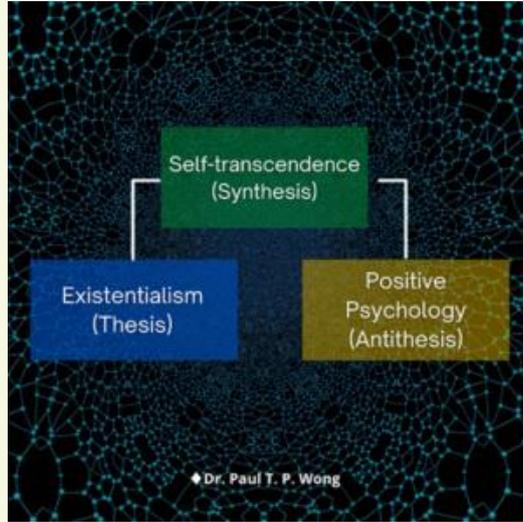
يمكن مقارنة الفلسفة الوجودية فيما يتعلق بتأثيراتها على مجال علم النفس، فيما يعرف بعلم النفس الوجودي، وفيما يتعلق على وجه التحديد بظهور الموجة الثانية من موجات تطور علم النفس الإيجابي فيما يعرف بالنسخة الثانية من "علم النفس الإيجابي Positive Psychology-2 والتي تعرف باسم "علم النفس الإيجابي الوجودي Existential Positive Psychology" باستخدام التفكير الجدلي وفقا للتأكيد على أن الوجودية تتضمن ثلاثة أنماط مختلفة من الفكر النفسي الوجودي على النحو التالي (Van Deurzen et al., 2019):

▪ الأطروحة Thesis: التركيز التام على وصف وفهم وتفسير مظاهر البؤس والعبث والسفه والانكسار والمعاناة الكامنة في متن الوجود الإنساني، فضلا عن نضال الإنسان بحثاً عن السعادة مع شعور طاغ بتوافر كل مقومات تخليق التعاسة وفقا لفكرة "خواء المعنى"، فيما يصح تسميته "التصوير المأساوي السوداوي للطبيعة البشرية والوجود الإنساني" كأنما خلق الإنسان فقط للتعاسة والمعاناة في أفق أو فضاء وجود بائس كل ما فيه عبث يدعو للغثيان، وربما يمثل هذا المنحى ما يعرف بعلم النفس الوجودي في صيغته السلبية Negative Oriented Existential Psychology (Wong, 2017a).

▪ الأطروحة المضادة Antithesis: التركيز التام على كل ما هو جيد وصالح وسوي في الطبيعة البشرية بما تتضمنه من مكامن قوة يفترض تمكين الإنسان من الإعراب عنها وإنفاذها سلوكياً، ودافع عن هذه الأطروحة وروج لها أنصار علم النفس الإنساني humanistic psychology وعلم النفس الإيجابي Positive psychology، فيما يصح تسميته "مدخل التصوير الإيجابي المثالي للطبيعة البشرية والوجود الإنساني"، كأنما خلق الإنسان فقط للابتهاج في الحياة والازدهار فيها في أفق وجود مضعم بالإيجابية ويسر الحال.

▪ جماع الأطروحة The synthesis: التوليف ما بين "الرؤى الوجودية أو الفلسفة الوجودية في شقها الغارق في التصوير المأساوي للوجود" و"علم النفس الإيجابي الغارق في التصوير المثالي للوجود"؛ الأمر الذي أفضى إلى ما يعرف بالنسخة الثانية من علم النفس الإيجابي،

والتي يتبع فيها المنحى التكاملي في ابتعاده عن التصور التقليدي لعلم النفس الإيجابي كما قدمه وروج له مارتين سيلجمان وزملاؤه (Wong & Roy, 2018).



شكل (1) علم النفس الإيجابي الوجودي كجماع أطروحة، بين "الوجودية"، و"علم النفس الإيجابي"

وتجدر الإشارة إلى أن أي مسمى أو تصنيف نفسي هو أساسه فئة مريكة وغامضة وعادة ما يكون لها بريق هائل في بداية طرحه وترويجه رغم عدم إحكامه تكوينياً بصورة كاملة.

ولدي في واقع الأمر وعي تام بأن مسمى "علم النفس الإيجابي الوجودي" لم يحظ بقبول أنصار التوجهين "علم النفس الإيجابي"، وأنصار "علم النفس الوجودي"، وقد لا تسعدهما هذه التركيبية معاً في جملة تعبيرية واحدة، رغم ذلك فإنها تمثل أفضل محاولاتي لوصف هذا المدخل التكاملي.

من جانب آخر، أعترف هكذا بصورة مباشرة أيضاً أن عديداً من الباحثين ضمنوا أو أدمجوا بشكل مستقل الأبعاد الوجودية للمعاناة في بحوثهم عن "طيب الحياة والهناء فيها wellbeing" (Emmons, 2003; Fowers et al, 2017; Maddi, 2006; Schneider, 2004; Shmotkin, 2005)، ومع ذلك قد لا يوافقون على أن يتم إدراجهم تحت هذا الوسم الجديد "علم النفس الإيجابي - الوجودي"، رغم أن بحوثهم تقع ضمن نطاق معالم علم النفس الإيجابي في نسخته الثانية PP 2.0.

ثالثاً - رؤيتي لعلم النفس الإيجابي. الوجودي :

في إشرافي على تحرير العدد الأول من المجلة الدولية لعلم النفس الوجودي سنة ٢٠٠٤ عنوانه "علم النفس الوجودي للقرن الحادي والعشرين International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy والذي كان عنوانه "علم النفس الوجودي للقرن الحادي والعشرين Existential Psychology for the 21st Century" كتبت وصفاً عاماً لهذه النسخة الجديدة المقترحة من "علم النفس الإيجابي" أي "النسخة الثانية من علم النفس الإيجابي PP 2.0" استهلته بالسؤال التالي: ما المقصود بعلم النفس الوجودي؟ What is existential psychology؟ وقلت: إن علم النفس الوجودي بحكم التسمية هو "علم نفس الدراسة العلمية للوجود الإنساني بكل جوانبه المعقدة ومفارقاته"، وأشارت إلى أن الوجود الإنساني Human existence أكثر من مجرد كونه مفهوماً مجرداً؛ كونه يتضمن الناس الحقيقية في مواقف عيانية ملموسة في واقع وجودي

حي وقائم، وعلى علم النفس الوجودي أن يتحرر من ثقل جذوره الفلسفية، ليصبح علم نفس عملياً للحياة اليومية للإجابة عن التساؤلات التالية:

- كيف نعيش ونرتقي في خضم التوترات بين الخير والشر؟
- كيف نعيش ونزدهر في خضم التوترات بين الأمل واليأس؟
- كيف نعيش ونزدهر في خضم التوترات بين الحب والكرهية؟
- كيف نعيش ونزدهر في خضم التوترات بين الشجاعة والجرأة والرغبة في الأمان؟
- كيف نعيش بين التوترات والصراع بين رغبتنا في تحقيق الاقتدار الشخصي والمسئولية عن الذات agency، وسطوة المجتمع ومواقفاته؟

بناءً على ذلك، فعلم النفس الوجودي يتعلق بما يصح تسميته "دراما": التوافق والمواجهة، الحلم والتطلع، والتحول والتبديل، ورأيت أن من ملامح نضج علم النفس الإيجابي أن يعلمنا كيف نوفق ونحدث توازناً بين "الحياة والموت" رغم الصراعات والتوترات التي تغزو الوجود الإنساني، ويمكن أن يتحقق ذلك بتضمين علم النفس الوجودي في متنه وبنية التكوينية؛ ذلك لأن علم النفس الوجودي يتضمن تعايش الإنسان مع الروايات المتضاربة والوقائع المتناقضة، ويسعى أنصاه إلى الإجابة عن الأسئلة الوجودية ذات الصلة المباشرة ببقاء الجنس البشري وطيب حياة كل فرد.

ويشمل ذلك الاجتهاد في الإجابة عن الأسئلة البحثية التالية:

- ماذا نعني بأن توجد وتعيش ككائن إنساني ... ما أعلى سقف لتطلعاتك وأحلامك؟ ما أقصى مدى لطموحاتك في الحياة؟
 - ماذا نعني بأن تعيش حياة أصيلة وكاملة؟ كيف يمكن أن نكتشف هويتنا الحقيقية؟ كيف نحافظ على شغفنا بالحياة، عندما لا تسير الأمور على ما يرام؟ كيف يمكن لنا أن نعمل بكامل جهدنا في الحياة، كيف يمكن لنا أن ننمي إمكانياتنا إلى أعلى قدر ممكن، كيف يمكن المحافظة على تفاؤلنا في الحياة رغم قسوة البيئته وإكراهاتها بل وربما عدائها؟
 - ما معطيات الوجود البشري والمنح التي تهبها لنا الحياة؟ من طبيعة بنية وتكوين الوجود الإنساني في تعقيداته وتناقضاته؟ ما معنى المعاناة، الألم، والموت؟ ما معنى الحياة في ضوء الهموم والمتاعب والانشغالات السلبية فيها؟ وكيف يمكننا التوفيق بين العطايا والمنح الإيجابية والمتاعب والمنغصات لتيسير الارتقاء الشخصي والنمو المجتمعي؟
 - ما القوى التي تشكل الوجود الإنساني؟ ما العوامل الاجتماعية والنفسية الكامنة وراء الرعب من الحرب والقبح والرجس والشر والقبح في الوجود atrocity ؟ كيف يمكن تغيير الظروف الكامنة والمسببة للبؤس الإنساني وصور الجور والظلم في ذلك الوجود؟
- وتظهر هذه الأسئلة أهمية الأسئلة البحثية لهذا الفرع العلمي الجديد الذي يمكن تسميته "الازدهار عبر المعاناة flourishing through suffering"، والذي استغرق جهدي ووقتي وطاقتي العشرين سنة الماضية.

وفي وقت كتابة مقدمة العدد الأول من المجلة المشار إليها، كان واضحاً بالنسبة لي أن أي أمل للإجابة عن هذه الأسئلة يتطلب منهجاً كلياً، كما وصفته في نهاية التقديم لهذا العدد على النحو التالي:

"لكي يتم التوصل إلى بناء من المعرفة المتعلقة بكل جوانب الوجود الإنساني، نرحب في هذه المجلة بكل الخبرات الذات والفينومينولوجية للشخص، فضلاً عن كل السلوكيات الموضوعية القابلة للملاحظة والقياس، ولا نرى أي تناقض بين "الدراسة الكلية للشخص ككل والبحث الكمي التجريبي لخصائص أو سمات نفسية معينة، إذ يترتب على كلا المدخلين إثراء لفهمنا للوجود الإنساني، فالحياة حبل بالتناقضات، بالمفارقات، بالارتباك، بالغموض، وبالأسرار في نفس الوقت، وعليه أمل أن أرى طرائق منهجية إبداعية جديدة تلقي الضوء على ذلك الوجود الإنساني في كامل نطاقه وأطره.

ومع تسارع سنوات القرن الحادي والعشرين وعبر مرور سنوات كثيرة مازالت رؤيتي كما هي لم تتغير (Wong, 2009, 2016b)، رغم ذلك جدت بعض الطرائق الإيجابية التي سوغت تغيير اسم المجلة التي أشير إليها إلى "المجلة الدولية لعلم النفس الإيجابي - الوجودي". International Journal of Existential Positive Psychology.

رابعاً- إعادة صياغة علم النفس الإيجابي- الوجودي، إلى علم نفس وجودي- إيجابي Reframing Positive Existential Psychology (Wong, 2004, 2009) as Existential Positive Psychology (PP 2.0; Wong, 2010, 2011)

توجد أربعة أسباب تكمن في تغيير اسم "المجلة الدولية لعلم النفس الوجودي"، إلى "المجلة الدولية لعلم النفس الإيجابي- الوجودي" تتمثل فيما يلي:

▪ رغبتني في اجتذاب إسهامات أنصار علم النفس الإيجابي وتحقيق نوع من التأثير في التيار الرئيسي العام لعلم النفس، فضلاً عن أنني روجت للحاجة إلى "نسخة ثانية من علم النفس الإيجابي" في عديد من الكتابات العلمية في أوعية نشر أخرى (Wong, 2015; Wong & Roy, 2018; also see Wikipedia, 2019).

▪ من جانبه يتوجب حتمية أن تتمحور رؤية ورسالة ومهمة علم النفس في الآونة الحالية هنا والآن وفي زمن جائحة مرض كوفيد- ١٩ هذا الوباء العالمي الذي يمثل تهديداً وجودياً للبشرية وللحياة الإنسانية حول ليس فقط كيف ننجو ونحافظ على استمرارية حياتنا، بل وفي الوقت نفسه وربما الأهم كيف نرتقي ونزدهر عبر المعاناة التي قوامها الحاجات الانفعالية لمجاهاة كل المخاطر والقيود والمخاوف المتعلقة بما يعرف "الإجهاد الوبائي pandemic fatigue" وحالة الإعياء والإنهاك النفسي المرتبطة بهذا الوباء والمصاحبة له والناجمة عنه.

وعادة يقترن بحالة "الإعياء والإجهاد النفسي المرتبطة والمصاحبة والناجمة عن جائحة مرض كوفيد- ١٩ ملمحان نفسيان ربما أضحا عنوان الحياة في الوقت الحالي، هما:

- حالة الأسى والآلام الانفعالية المعبرة عن ما يعرف بمشاعر "الحداد" بكل ما يصاحبها من مرارة ومشقة نتيجة خبرة "فقد" عزيز.
- الارتفاع الهائل فيما يعرف اصطلاحاً بقلق الموت Death Anxiety ؛ بسبب زيادة توافر عوامل الخطورة المؤدية إليه.

الأمر الذي يجعل من التحدث عن السعادة أو الجسد المضمع بالسعادة أمراً لا محل له من الإعراب في إطار ما تم التيقن منه من "حالة الضعف والهشاشة fragility" كخاصية

مركزية في الطبيعة البشرية، وأن الفناء والتناهي mortality أقرب إلينا مما كنا نتصور وبما لا يمكن مواجهته بسبب فيروس لا يرى بالعين المجردة.

- من المستحيل أن يحقق الجنس البشري الازدهار الذي هو رسالة علم النفس الإيجابي فيما يدعي أنصاره بدون مجابهة واقع المعاناة الإنسانية human suffering التي هي قدر محتوم عليه (Fowers et al., 2017; Van Deurzen, 2008; Wong, 2019a)، الأمر الذي يؤدي الذهاب إلى ما هو أبعد من مجرد السعي للسعادة والمثابرة في تحقيقها، فضلاً عن إعادة التركيز على الطاقة التي يمكن بموجبها تجاوز إعياء وإجهاد الوباء ومظاهر ضعفها وقابليتنا للاستهداف والإصابة وهشاشة تكويننا الجسماني والنفسي vulnerabilities. وتبعاً لما ذهب إليه (Contestabile, 2018) فإن يسر وسهولة الحراك والتنقل على المستوى العالمي يزيد من مخاطر أي وباء، فضلاً عن التغيرات التكنولوجية والثقافية التي تشكل وتروج لمخاطر جديدة للمعاناة قد يتعذر تعويضها أو التغلب عليها بالسعادة عبر الأفراد.
- يتعذر على علم النفس الإيجابي التوصل إلى فهم الصورة الإجمالية العامة لثراء وتعقد الازدهار الإنساني بالتركيز فقط على ما يعرف بالفلسفة المعرفية للإيجابية epistemology of positivism "إبستمولوجيا الإيجابية"، و "إيديولوجية المادية والعلمية ideology of materialism and scientism" (Wong & Roy, 2018). على سبيل المثال عندما يتم اختزال المعنى العميق للوجود الإنساني human existence بكل ما يتضمنه من صيغ ومظاهر التوترات والمشاق والصراعات والمعاناة في تعريفات إجرائية ضيقة شديدة البساطة والسطحية من قبل باحثين يفتقدون فهم الحياة وأدبيات المنظور الوجودي في وصفها وتفسيرها (Wong, 2016c) تكون النتيجة بكل تأكيد أن نجد أنفسنا أمام كتابات وإصدارات علمية عن "المعنى" لا تفضي بطبيعة الحال إلى فهم "المعنى الوجودي existential meaning" كخبرة ظاهرياً، أي تركز على الإدراكات والتأويلات الذاتية للشخص الذي يعيشها.

خامساً- تطورات نظرية مثيرة في علم النفس الإيجابي- النسخة الثانية وقيمته العامة في مجالي البحث والنمذجات الإرشادية والعلاجية Exciting New Theoretical Developments in PP 2.0 And Their Heuristic Values For Research And Interventions

سأقدم في هذا الجزء وباختصار شديد عدداً قليلاً من النظريات التي أرى أن لها إثماً وفائدة جوهرية في مجالات البحث في قضايا الإيجابية. الوجود أو "الوجود الإنساني الإيجابي". وتجدر الإشارة إلى أن بؤرة علم النفس الإيجابي في نسخته الثانية والتي سميتها "علم النفس الإيجابي- الوجودي" الحاجة إلى فهم "التفاعلات الجديدة dialectical interactions" بين ما يعرف في الثقافات الشرق آسيوية بين "الين - يانج Yin-Yang" كتقليد فلسفي تطبيقي لتحقيق "التوازن الدينامي لـ"طيب الحياة والهناء فيها" dynamic balance for wellbeing (Lomas, 2016; Wong, 2012).

ويجدر التنويه كذلك إلى حتمية دراسة وفهم "الجوانب المشرقة"، و"الجوانب المظلمة" في الشخصية الإنسانية والمواقف والوجود الإنساني في تفاعلها معاً وتأثيراتها المشتركة في تحقيق ما يصح تسميته "الهناء الأمثل في الحياة" optimal wellbeing؛ وفقاً لمضامين مدخل النظام الثنائي أو المزدوج dual-system approach والذي صاغه وطوره باول "بول" تي بي

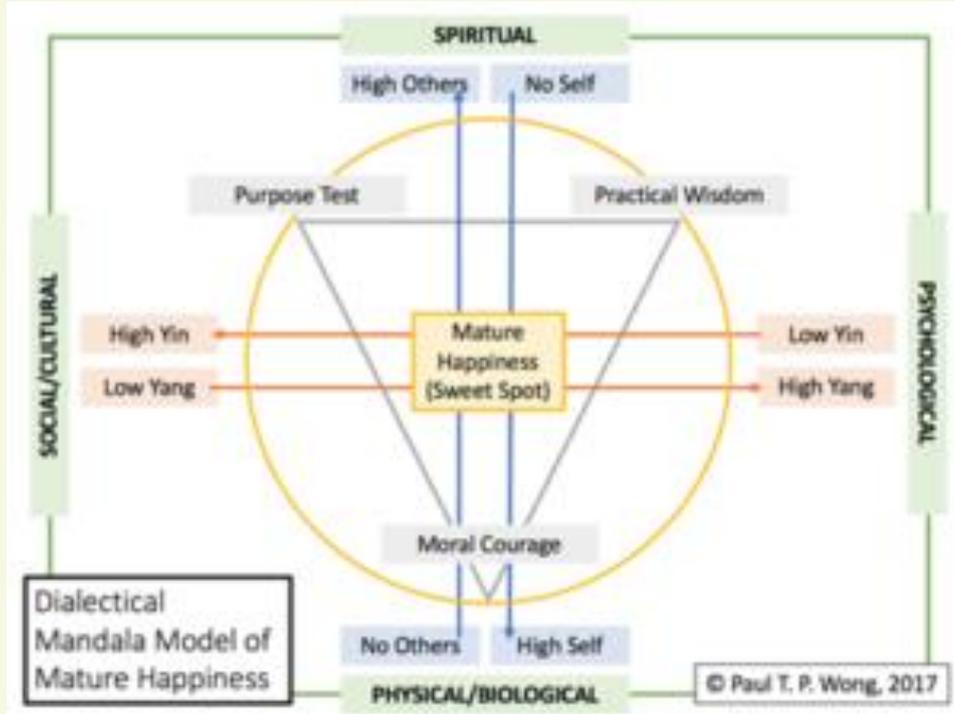
ونج (Wong, 2012) والذي أكد بموجبه أن "الخير good"، و"الشر evil" وجهان للعمل نفسه. كما يتضح من شكل (٢):



شكل (٢) مدخل التسامي بالذات في تحقيق اللاثنائية في طيب الحياة والهناء فيها

من جانب آخر، أفاد بول تي بي ونج (٢٠١٧) أن فرض العمق . الاتساع - The deep-and-wide hypothesis فيما يتعلق بعملية الحل الإبداعي للمشكلات جزء من جهود فهم ما هو خير ونافع ومفيد في متن الانفعالات السلبية (Wong & Worth, 2017) بل يمثل ضرورة للتجديد والابتكار، وعلى ذلك فإن مشاعر الإحباط والاكتئاب قائدة للإبداع، أو وقود للإبداع على الأقل في جزء منه، الأمر الذي يصح معه القول: إن "فرض العمق . الاتساع" لا يقوض رؤى وتصورات باربرا فريدريكسون (٢٠٠١) عن نظرية التوسيع . البناء للانفعالات الإيجابية broaden-and-build theory of positive emotions بل يكملها ويضيف إلى الصورة الإجمالية للنطاق العام للانفعالات والمشاعر إيجابية وسلبية في علاقته بطيب الحياة والهناء فيها.

وما يميل إليه عديد من أنصار النسخة الثانية من علم النفس الإيجابي أو ما أميل إلى تسميته "علم النفس الإيجابي . الوجودي" هو أن تطوير تصنيف "للمعاناة الإنسانية taxonomy of Human suffering" يمثل قاعدة أو أساس "علم للازدهار عبر المعاناة (Fowers, et al., 2017; Wong, 2019b, "science of flourishing through suffering" 2020a)، وبلغت أكثر إحكاماً الحاجة إلى تصنيف شامل للمعاناة ولتقياس المعاناة الإنسانية، ربما وصولنا إلى نموذج ماندالا الجدلي للسعادة الناضجة Dialectical Mandala Model of Mature Happiness ، كما يتضح من شكل (٣).



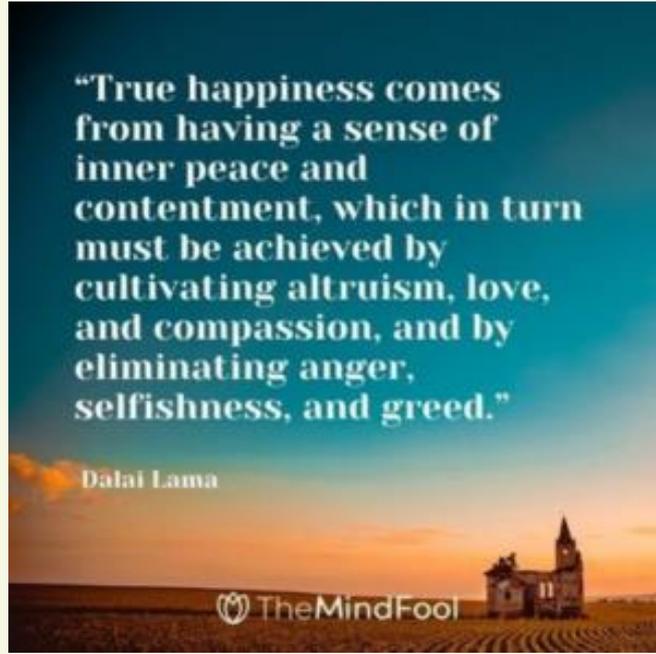
شكل (٣) نموذج ماندالا الجدلي للسعادة الناضجة

وتقوم فكرته على أن يجتهد الإنسان إلى تلمس أي مظاهر للفرح أو البهجة حتى في عز الأزمات ووسط المعاناة، وعلينا أن نعتبر ذلك السعي بعداً مهماً في قياس استدامة السعادة رغم المعاناة (Wong & Bowers, 2018).

ويتأسس هذا النوع من السعادة الناضجة على تعلم كيف يحقق الإنسان "التوازن الدينامي dynamic balance" بين القوى الإيجابية والقوى السلبية في كل سياق. وتبعاً لذلك يمكن القول: إن "طيب الحياة والهناء المستدام فيها sustainable durable wellbeing" يمكن أن يتحقق فقط عبر التوازن التكيفي بين الحنين والاشتياق والتوق الوجودي لـ: الحب، المعنى، love، والإيمان faith، فيما يعرف بـ "المثلث الذهبي golden triangle" من جهة والانفعالات المظلمة القديمة والتي تتمثل في: الذنب guilt، الخزي والعار shame، والخوف fear (Mayer, et al., in press; Wong, 2019a) أو ما يعرف بمثلث المأساة tragic triad: الذنب guilt، المعاناة suffering، والموت death (Frankl, 1946/1985).

وتستلزم السعادة الناضجة والهناء الحقيقي في الحياة في طابعه المستدام "التسامي بالذات self-transcendence" والتجاوز الذاتي بالتغلب على الانفعالات السلبية وصولاً إلى تحقيق "السلام النفسي الداخلي inner peace"، فضلاً عن التسامي بالذات كتجاوز للاهتمامات الأنانية الذاتية egotistic interest والتوجه نحو رعاية الآخرين والاهتمام بهم.

وعلى ذلك فالسعادة الناضجة Mature happiness حالة نفسية إيجابية من السلام النفسي الداخلي inner peace والتناغم والاتساق harmony والرضا والطمأنينة contentment تتأسس على الفهم الروحي أو الفلسفي، والقدرة على إدارة وإحداث توازن دينامي بين القوى المتعارضة بحكمة wisdom وجسارة courage ومعنى وغرض meaning/purpose واضح وإيجابي في الحياة"، كما يتضح من شكل (٤).



□شكل (٤) رؤية الدلاي لاما للسعادة الناضجة

وتوجد أسباب للاعتقاد بأن هذه التصور يقدم نمطاً ثالثاً للسعادة يختلف عن "السعادة القائمة على المتعة والسرور hedonic happiness"، وعن "السعادة القائمة على الفضيلة eudaimonia" تعرف باسم "السعادة الناضجة Mature happiness" كتأصيل لفهم أصيل لسعادة عميقة (Delle Fave et al., 2016) في تأكيدها على خاصية وبعدها "التناغم والاتساق"، أو السعادة الأصيلة ذات الطابع المستدام harmony, or authentic-durable happiness (Dambrun et al., 2012)، فضلاً عن الرضا والقناعة والطمأنينة والسلام النفسي الداخلي.

وعلى ذلك أكد بول ونج حتمية وجود ما سماه نمطاً نوعياً جديداً من السعادة مغايراً لما يعرف بالسعادة القائمة على الاستمتاع والابتهاج Hedonistic based happiness، والسعادة القائمة على الفضائل والافتقار Eudomenia based happiness، وأشار إلى أن هذا النمط الجديد تعددت تسمياته في أدبيات الصحة النفسية، منها: "السعادة العميقة deep charismatic happiness" (Delle Fave et al., 2016)، "السعادة الكاريزمية happiness" (Wong, 2011)، أو السعادة القائمة على التناغم attunement-based happiness (Haybron, 2013; Wong, 2014).

ورأى بول ونج أن التناغم أو الوفاق والحبور attunement حالة نفسية إيجابية تتميز بشعور الشخص بالرضا عن الحياة وامتلاء تركيبته النفسية بالسلام النفسي الداخلي والتصالح مع الذات والآخرين والحياة بصفة عامة.

وأفاد بول ونج أن هذا النمط من السعادة يمكن تسميته "بالسعادة الناضجة" أو السعادة الراشدة noetic happiness أي السعادة المفعمة بالرضا والتناغم الروحي؛ لكونها حالة نفسية إيجابية من السكينة الداخلية والاتصال الوجودي بالخالق (جل في علاه)، وتقترب في الغالب بالتقبل واليقظة والانفتاح على الحياة والقدرات الروحية الوجودية الكبرى كالوعي بقيمة الحياة وغاياتها والتوجه نحو الرفق والرفقة.

وترتكز هذه الحالة الإيجابية على الفهم الروحي والفلسفي العميق للحياة، وتتضمن في بنيتها وجدانات إيجابية تتمثل في حالة الهدوء والصفاء النفسي calmness والاتزان ورباطة الجأش والجلد Tenacity والبعد عن القنوط والجزع equanimity، والامتلاء بالرضا والقناعة contentment (Powell, 1989).

وعلى ذلك رأى بول تي بي ونج (٢٠٠٨) أن السعادة الناضجة دالة لقدرة الإنسان على تجاوز وتغيير الخبرات الحياتية السلبية التي تموج بها الحياة المعاصرة إلى خبرات إيجابية من خلال المعنى والإيمان (Wong, 2008a).

وأفاد بول تي بي ونج أن مفهومه عن السعادة الناضجة تتشابه مع "المفهوم البوذي للسعادة"، فوفقاً لتصورات ثيتش نهات هانه Thich Nhat Hanh (٢٠١٤) أن سر السعادة يتمثل في: البحث عن السلام كحالة من الهدوء والسكينة، وعدم الاستثارة أو الابتعاد عن الإثارة، وتحويل المعاناة إلى فرصة بكشف المعنى المتضمن فيها وليس تجاهلها أو إدارة الظاهر لها أو الهروب منها.

وعرف إيكمان وآخرون Ekman et al. (٢٠٠٥) السعادة بأنها: "حالة من الازدهار تنشأ من التوازن النفسي والاستبصار بطبيعة الواقع، وليست ذلك الانفعال أو المزاج العابر الذي تحدثه المثيرات الحسية أو الفكرية، ويعبر عنها في الفكر الفلسفي الشرق آسيوي بكلمة سوخا sukha وهي سمة دائمة تنشأ من حالة التوازن النفسي، وتستلزم الوعي الحقيقي بالواقع دون تحريف أو تشويه أو تهويل أو تهوين" (Ekman et al., 2005: 60).

وأفاد دامبرون وآخرون Dambrun et al. (٢٠١٢) أن السعادة الأصيلة ذات الطابع المستدام authentic-durable happiness ترتكز على الرضا والقناعة والسلام النفسي الداخلي، وكشفوا أيضاً عن شواهد تثبت أن "قيم التسامي transcendence values تجعل السعادة الأصيلة ذات الطابع المستدام أكثر مقاومة لتأثيرات الظروف السلبية.

وباختصار تصبح السعادة الناضجة أكثر دأوماً بسبب كونها تتأسس على القدرة للإنسان على تحقيق التوازن والتسامي بالذات.

وتأسيساً على ذلك، فإن "نموذج التسامي بالذات The self-transcendence paradigm أو التسامي الذاتي" في وصف وتفسير طيب الحياة والهناء فيها والارتقاء الشخصي The self-transcendence paradigm of wellbeing and personal growth ربما يمثل الإسهام النظري الأكثر أهمية في هذا المجال.

وشبه "نموذج التسامي بالذات أو التسامي الذاتي" في وصف وتفسير طيب الحياة والهناء فيها والارتقاء الشخصي مع "نموذج الارتباطات The Connections Paradigm" الذي صاغه د.ديفيد إتش روزمارين Dr. David H. Rosmarin (٢٠٢١) والذي يتضمن "الارتباط بين المتناقضات في ثلاث مجالات، هي:

- الارتباط الداخلي inner connection.
- الارتباط بين الشخصية interpersonal connection.
- الارتباط الروحي spiritual connection.

وتتمثل الفروقات الأساسية بين " نموذج التسامي بالذات أو التسامي الذاتي " في وصف وتفسير طيب الحياة والهناء فيها والارتقاء الشخصي، و"نموذج الارتباطات"، أن " نموذج التسامي بالذات أو التسامي الذاتي " في وصف وتفسير طيب الحياة والهناء فيها والارتقاء الشخصي " يركز على تحقيق هذه الارتباطات في ثلاثة فضاءات: مع الذات، مع الآخرين، ومع الله عبر عملية التسامي بالذات.

وببساطة شديدة يتضمن التسامي بالذات إعادة تصويب الإنسان لذات من التركيز على الأنانية selfishness والتمركز حول الذات، إلى التخلص من هذه الأنانية selflessness ورعاية الآخرين أو العيش في خدمة شيء أوسع وأعمق من الذات. ويمثل هذا النموذج ما يصح تسميته نموذج المفارقة في الارتقاء الشخصي وتحقيق الذات عبر التسامي بالذات والمعاناة (Wong, 2016d).

ورغم ذلك فإن ما يتعين التأكيد عليه أن "هذا العلم الجديد للتسامي بالذات تجسيد لظاهرة إنسانية فريدة يسلم بها وينطلق منها في النسخة الثانية من علم النفس الإيجابي PP 2.0 أو ما أميل إلى تسميته علم النفس الإيجابي . الوجودي" (Frankl, 1946/1985, 1966; Kaufman, 2020; Wong, 2016d, 2020a; Yaden et al., 2017).

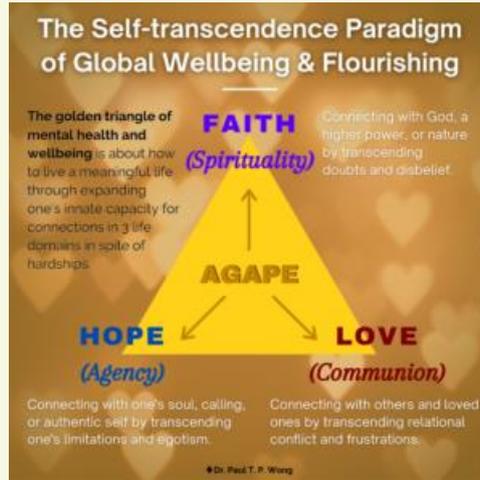
وأشعر بامتنان وافر للنقاشات الطويلة بيني وبين د. ديفيد باكان Dr. David Bakan أثناء التدريس في جامعة يورك منذ أكثر من ثلاثين عاماً مضت؛ فقد حرص على إجراء حوارات معي لأنني كنت عالماً نفسياً تجريبياً وصادف أنني مسيحي، وكان ديفيد باكان Dr. David Bakan شغوفاً ومهتماً بأفكاره عن "الدمج بين اليهودية- الفرويدية- Jewish-Freudian integration" (Bakan, 1958).

ونشرت هذه المناقشات مع مؤلف "ثنائية الوجود الإنساني Duality of Human Existence" (Bakan, 1966) بذور نموذج "التسامي بالذات للطيب الحياة أو الهناء الكلي self-transcendence paradigm of holistic wellbeing"، واعتقد د. ديفيد باكان بما يعرف مثلث الوجود الإنساني والذي يتضمن: الاقتدار، والوحدة، والروحانية، وفيما يلي وصف موجز لهذه الأضلاع الثلاثة:

- الاقتدار (جدارة × قوة) Agency: ومفاده أن شعور الشخص بالأنا "الغرور" أو الاغترار بالذات والتنكر للدعوة الإلهية السبب الأساسي في تكوين مشاعر العزلة isolation والعبثية في الحياة absurdity، في المقابل فإن شعور الإنسان باقتداره ومسئوليته عن تنظيم ذاته وفقاً للرسالة والدعوة الإلهية الأساس في الازدهار والارتقاء في الحياة وتقويض كل مظاهر العزلة والعبث في الحياة.
- الوحدة Communion: وتعكس الحاجة إلى الارتباط بالآخرين والانتماء إلى المجتمع لتقليل الجوانب السلبية لبعد الاقتدار "أو وكالة الذات".
- الروحانية Spirituality: ويتضمن اليقين بأن قدرتنا وعزتنا ووجدتنا تستمد من الله، وتمثل ترياقاً وشفاءً لنا من الخطايا والآثام (Gorday, 1998). وعلى الإنسان أن يعلم أن معاناته الوجودية Existential suffering التي ترتبط بالتضحية والتسليم لله جزء مهم للصالح وطيب الحياة من المنظور الكلي كما أظهر أبراهام ماسلو ليست علامة من علامات الاعتلال بل أعلى مؤشرات الصحة النفسية والتحقيق الإيجابي للذات.

وربما يمثل ما تقدم تبسيطاً مبالغاً فيه لتوجه ديفيد باكان إلى إحداث تكامل بين التصوف اليهودي Jewish mysticism، والتحليل النفسي psychoanalysis (Bakan, 1958)، ومحاولة ربط الإيمان الديني religious faith بالشخصية.

ورغم ذلك وتعبيراً عن تصوراتي في هذا الصدد يكفي أن أؤكد بين رؤى د. ديفيد إتش باكان والعلاج بالمعنى وفقاً لصياغة فيكتور إميل فرانكل Frankl's logotherapy في النسخة الثانية من علم النفس الإيجابي The self-transcendence paradigm of PP (Frankl: 1946/1985; Wong, in press-a). الأمر الذي نتج عنه "نموذج التسامي بالذات 2.0"، كما يعبر عنه بالشكل (٥).



شكل (٥) المثلث الذهبي للتسامي بالذات

ووفقاً للنسخة الثانية من علم النفس الإيجابي يجسد المثلث الذهبي لـ: المعنى، والعلاقة، والروحانية الأعمدة الجوهرية للصحة النفسية الإيجابية positive mental health.

وتوجد عديد من الأدبيات النفسية المتخصصة والدراسات العلمية التي تدعم كل عامل من هذه العوامل، على سبيل المثال، فيما يتعلق بـ "المعنى meaning" انظر دراسات (Wong, 2012; Hick & Routledge, 2013)، وفيما يتعلق بـ "العلاقات Relationships" انظر دراسات (Ainsworth, 1989; Harvard Health Publishing, 2017)، أما فيما يتعلق بـ "الروحانية spirituality" راجع دراسات (Koenig, 2009; Weber & Pargament, 2014).

وعلى مستوى أعمق تشير "الأعمدة الثلاثة للصحة النفسية" إلى متلازمة: الإيمان faith، والأمل hope، والحب love كما يتضح من الشكل (٥)، إذ تمثل قيماً ثلاثاً ذات تأثيرات مباشرة وجوهرية على "طيب الحياة والهناء فيها"؛ فلكي تتحقق لنا السعادة والصحة النفسية نحتاج إلى الارتباط بالآخرين بحب، والارتباط بالله جل شأنه انقياداً وتسليماً بإيمان راسخ واعتقاد ثابت، فضلاً عن الارتباط بأنفسنا برفق ورقة وتقبل وتفهم أو عبر ما سمته كريستين نيف "الشفقة بالذات self-compassion" (Neff, 2015).

وعلى ذلك لكي تصل إلى ما يعرف بالتكاملية في تساميك على كل العقبات والشدائد، عليك أن تعيد التدبر في ارتباطاتك بكل هذه المجالات والفضاءات الحيوية في الحياة، فعندما لا نرتبط بصورة كافية برفقة وشفقة مع الآخرين أو حب أنفسنا بصورة زائدة أو حب

الأخرين بصورة تامة، عليك أن تعيد تصويب علاقتك وارتباطاتك بالله في إطار الحب الخالص لوجه الله؛ كونه (جلُّ شأنه) المصدر المطلق لكل أفعال الخير (Rosmarin, 2021).

ووفقاً لنموذج "التسامي بالذات self-transcendence model"، وتكمن جذور المرض النفسي والمعاناة الوجودية في انكساراتنا في كل هذه المجالات الثلاثة من الحياة. فقد نعاني من الانكسار داخل أنفسنا، وقد يقترن ذلك بصراع نفسي دائم داخل تكويننا النفسي، وربما نعاني من انكسار في علاقتنا مع الأسرة، والأصدقاء، والمجتمع بما يتعلق بذلك من الوقوع في دوامات سوء الفهم والخلافات وصراع القوة، وقد تنكسر وحدتنا وعلاقتنا بالله (جلُّ شأنه) عندما ننفصل أو نغترب عن الله؛ وبالتالي ربما التماوج في دوامات فقدان اليقين الإيماني، والاعتزاز والتكبر والعجرفة، والخطيئة.

وعلى ذلك، فإن التعليفي والبرء من "المعاناة الإنسانية" و"استعادة السلام والسعادة" يركز على علاج هذه الانكسارات وتحويلها إلى ارتباطات إيجابية وعميقة بصورة كلية وانفتاحية. ففيما يتعلق بالارتباطات الداخلية مع السعادة، فإن مفتاح السعادة الإنسانية والصحة النفسية هو تعلم كيفية تحقيق التوازن بين رغبات القلب والأحكام المنطقية للعقل، والتوازن بين الجوانب المشرقة والجوانب المظلمة في الشخصية.

وعلى ذلك يركز العلاج التكاملية المرتكز على المعنى integrative meaning therapy على الحاجات الإنسانية الأساسية لـ: المعنى، والعلاقة، والروحانية، في سياق مثابرة وسعي ويبحث الإنسان عن المعنى فيما تم التعبير عنه بالتسامي بالذات (Wong 2010, 2016e, 2020b).

سادساً- الإفاق الجديدة للدراسات الإمبيريقية وأجندة البحث الجديدة في المجال:

يمكن أن يتأسس على التطورات النظرية الجديدة المشار إليها فضاء واسع لعديد من الدراسات العلمية التي تثري فهمنا لماهية "الازدهار البشري human flourishing"، و"طيب الحياة والهناء فيها wellbeing".

ويوجد في واقع الأمر طاقة إبداعية رائعة من المنظور الإمبيريقية، فضلاً عن تخصيص عديدين خاصين من "دورية علم النفس الإرشادي Counseling Psychology Quarterly" للموجة أو النسخة الثانية من علم النفس الإيجابي (Wong, 2019c)، فضلاً عن تخصيص عدد قادم لم ينشر بعد في مجلة "الحدود في علم النفس Frontiers in Psychology" للعلم الجديد الخاص بالنسخة الثانية لعلم الإيجابي (Wong et The new science of PP 2.0 al., in press).

يضاف إلى ما تقدم وجود عدد من الدراسات العلمية ذات العلاقة المباشرة بالنسخة الثانية من علم النفس الإيجابي. راجع: (Ivtzan, et al., 2015; Wong, 2019c).

انطلاقاً من منهجية البحث الكلية للمنحى التكاملية في النسخة الثانية من علم النفس الإيجابي، قدم باول تي بي ونج (٢٠١١، ٢٠١٧ ب) عديداً من الأفكار تتعلق بالتكاملية بين دراسات علم النفس الوجودي-الإنساني ودراسات علم النفس الإيجابي (Wong, 2011, 2017b).

وما يجدر التنويه إليه أن "النسخة الثانية من علم النفس الإيجابي" ربما تناصر ما يعرب بالإمبيريقية الراديكالية radical empiricism التي أصلها وليام جيمس "لجسر الفجوة بين ما هو ذاتي وما هو موضوعي، وبين ما هو كمي وما هو كيفي" (Wong, 2011: 410).

وفيما يتجاوز ما يمكن تسميته السجن المفتعل للذات في البحوث التجريبية، فإن مثل هذه الإمبيريقية الراديكالية تكمن أيضاً من تقصي وفحص كل الأنشطة الإنسانية المرصودة من التاريخ، والأنثروبولوجيا، والأدب، والدين؛ لإلقاء الضوء على الوجود الإنساني والشخص (Wong, 2011, p. 411).

ويصر أنصار المنهج الكلي أيضاً على تضمين كل مكون الخبرة الوجودية. والظاهرية existential-phenomenological experience في الدراسات الكمية؛ وذلك لأهمية هذا المكون في فحص المجرى ما إذا كانت تأويلاته وتفسيراته تعكس أو تتسق مع تأويلات وتفسيرات ورؤى وتصورات المشاركين في الدراسة أم لا؛ الأمر الذي يحول بينه وبين تكوينه لتأويلات خاطئة أو تفسيرات غير صحيحة من البيانات الكمية.

ويقدم بولي تي بي ونج (٢٠٢١) آخر أطروحاته عن "مدخل النظام الثنائي" في بحوث الازدهار الإنساني عبر المعاناة human flourishing through suffering كما يتضح من شكل (٦).

وتمثل أطروحة باول تي بي ونج (٢٠٢١) تحولاً تصورياً يتضمن "المعاناة" أو "الظروف غير السارة" ودورها في تمكيننا من التوصل إلى فهم كامل لـ "طيب الحياة والهناء فيها" في سياق مظاهر البؤس الإنساني وأحداث الحياة وشدايدها ذاتية وموضوعية، والتي لا يمكن تجنبها (Anderson, 2014). انظر شكل (٦) نموذج تكاملي لطيب الحياة والهناء فيها A complete model of wellbeing.



شكل (٦) نموذج تكاملي لطيب الحياة والهناء فيها

- نادراً ما تكون ظروف أو شروط الحياة العادية "عادية أو رتيبة أو أحادية اللون الحياتي";
- لأنها تتضمن مظاهر قصورنا وجوانب الضعف الكامنة في تكويننا كبشر.
- المعاناة قدر وجزء بنيوي في التيار الرئيسي للحياة.

ولهذا السبب لا يفيد ما يمكن تسميته العلم القديم للسعي أو البحث عن السعادة أثناء فترات الوباء والجائحة والكوارث.

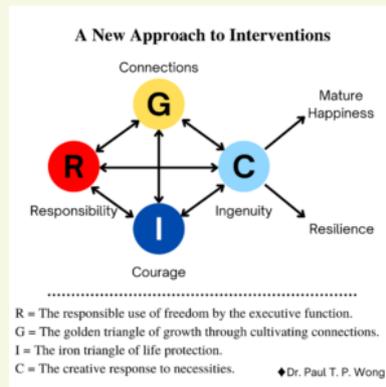
- تفيد افتراضات واقتراحات التصور "العلم الجديد" أن:
- نظم الإقبال والإحجام أو الإقدام والمواجهة في مقابل الابتعاد والاستسلام "يعملان معاً بصورة فاعلة عند مجابهة الوباء أو الجائحة (Wong, 2012).
- أي إخفاق في أثناء السعي أو البحث أو مطاردة السعادة ينشط أو يثير النظام المقيت أو السلبي في المواجهة.
- في مواجهة المعاناة المحتملة والتي يتعذر تجنبها، نستطيع تحويلها إلى إنجاز وسعادة ناضجة.

وبالتالي فإن التعامل مع المعاناة وعدم تجنبها وفقاً لنسق الإقدام ربما يكون أفضل فرصة للنجاح كما أن نظام التجنب قد يكون فرصة لتحويل هذه المعاناة إلى نجاح؛ وعليه فإن "الازدهار" قد يكون أكثر احتمالاً عبر التعامل التكاملية مع المعاناة.

- نحتاج إلى التعامل مع الجانب المظلم من الحياة بوصفة يمثل نصف الدائرة الكاملة لطيب الحياة والهناء فيها، وما يمكن التأكيد عليه أن الإيجابية الحقيقية True positivity سواء كنا نسعى للسعادة أو تحقيق مكامن القوة character strength قد يتعذر تحقيقها ما لم نر الجوانب المظلمة ومواجهتها والتعامل السوي معها.

وحال اقتران هذه النموذج البحثي الجديد في مقاربة طيب الحياة والهناء فيها والازدهار الإنساني مع مدخل "التسامي بالذات" أمكن تأسيس تدخلات إرشادية وعلاجية على يد بول تي بي ونج (A new approach to psychological intervention (٢٠٢٠، ٢٠٢٠ ب قيد النشر) بصورها الشكل (٧).

وتتضمن أربعة مجالات متفاعلة ومتداخلة فيما بينهما يمكن بموجبها إصلاح وتصويب ما تم كسره "مظاهر الاعتلال" والوصول إلى أفضل ما فيما "مكامن القوة والفضائل"، ومن الجدير ملاحظة أن هذا المدخل الجديد يركز على التوازن والتناغم كمفاتيح مركزية للسعادة وطيب الحياة (Lomas, 2021; Wong & Bower, 2018).



وربما يمثل التقديم الحالي للنسخة الثانية من علم النفس الإيجابي مدخلاً جديداً في كل من: "علم النفس الإيجابي"، و"علم النفس الإيجابي" بسبب التغيرات التي يحدثها الأنموذج المقترح في بحوث "طيب الحياة والهناء في الهناء of wellbeing research" بطرائق يمكن أن تعمق وتوسع فهمنا لكل من: "التعليق"، و"الازدهار".

وقد يتعذر التوصل إلى مقياس عام للازدهار الإنساني دون الاجتهاد الجمعي التشاركي لإقرار وتأسيس مجتمع العدل والتراحم just and compassionate society، بالقوة مهما كانت مالية أو عسكرية ليست هي الحل أبداً لمشكلات الإنسان، وكل مظاهر البؤس البشري لا تبيد لها إلا بالتواد والمحبة والتراحم.

وللمفارقة الغربية رغم كل ما تقدم مازال علم النفس الإيجابي يركز بصورة مباشرة على مكامن القوة وبصمات القوة الفردية مع تركيز مماثل للحاجة إلى البساطة والشجاعة والجسارة، والتواضع، والشفقة والتراحم، والارتباطات الإيجابية (Rosmarin, 2021; Van Tongeren & Van Tongeren, 2020; Wong, 2020b) ولا يلقي اهتماماً مباشراً للارتقاء الشخصي والازدهار الإنساني (Wong, 2016d)، وكل ما ينادي به أنصار النسخة الثانية من علم النفس الإيجابي أن يجتهد أنصاره أولاً في تحرير الإنسان من استبداد الأنانية والانفعالات السلبية وحيل الدفاع النفسي، ومن ثم دفعه نحو السعي للسعادة والمثابرة لتحقيقها، وعندها نقتنع تماماً بأننا أصبحنا أحراراً في السعي باتجاه تحقيق طموحتنا الإنسانية النبيلة نكون بشراً يتوافر في بنيتهم النفسية الاحترام والتراحم.

وأشار باول تي بي ونج (٢٠٢١) إلى أننا وبهذا المنحى لا نحلم بيوتوبيا أو مدينة فاضية؛ لأننا نوقن أن الشر والمعاناة جزء من الوجود الإنساني في العالم. رغم ذلك وبالإيمان نستطيع أن نحلم بالتعاون معاً لتكوين عالم أفضل نتعلم فيه بغض النظر عن أي شيء أن نعيش في سلام مع أنفسنا ومع الآخرين وبصورة طبيعية لا مكان فيها لأي طغيان أو ظلم.

من جانب آخر نستطيع معاً أن نحلم بالتعاون والتشاركية في تأسيس سياق حياة تتحقق فيه حرية العبادة، حرية أن نحتمي ونحتفل ونسعد بالحياة معاً مع أسرنا وأصدقائنا، الحرية في المثابرة والاجتهاد لاكتشاف مسارنا الأصيل الذي نستطيع أن نفعل فيه ما نحب فعله وفي نفس الوقت نتحقق فائدة ومنفعة الآخرين، مهما كانت قسوة الحياة ومظاهر ومصادر المعاناة فيها.

وما يمكن أن يمثل ختاماً مثمراً للمقال الحالي الإشارة إلى أن الهدف المشار إليه يمكن تحقيقه، إذا تعلم الناس كيف يقوضون بينة "الأنانية"، ويتحولون إلى "التسامي بالذات أو السمو الذاتي" فيما يجسد ما يسميه باول تي بوي ونج "رؤيته الروحية لطيب الحياة الكلية أو العالمية global wellbeing" (Wong, Mayer & Arslan, in press).

📌 نوثيق المقال إلكترونياً:

Paul Wong (2021). What is Existential Positive Psychology (PP 2.0)? Why is it Necessary for Mental Health During the Pandemic?: <http://www.drpaulwong.com/what-is-existential-positive-psychology-why-is-it-necessary-for-mental-health-during-the-pandemic/>

☐ نوثيق المقال من حيث وعاء النشر:

Wong, P. T. P. (2021). Existential Positive Psychology (PP 2.0) and global wellbeing: Why it is Necessary During the Age of COVID-19. *International Journal of Existential Positive Psychology*, 10(1), 1-16.

☐ المراجع التي اعتمدها عليها بول ني بي ونج [٢٠٢١] في مقاله:

1. Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716. Doi:10.1037/0003-066X.44.4.709
2. Anderson, R. E. (Ed.). (2014). *World suffering and quality of life*. Springer.
3. Bakan, D. (1958). *Sigmund Freud and the Jewish mystical tradition*. D Van Nostrand.
4. Bakan, D. (1966). *The duality of human existence: An essay on psychology and religion*. Rand McNally.
5. Barnes, S. (2020). What we get wrong about happiness. According to a real happiness professor. *HuffPost*. https://www.huffingtonpost.ca/entry/what-we-get-wrong-happiness_1_5e2f0916c5b67d8874b72959?ncid=engmodushpimg00000003
6. Bates, A. T. (2016). Addressing Existential Suffering. *BCMJ*, 58(5), 268-273. <https://bcmj.org/articles/addressing-existential-suffering>
7. Contestabile, B. (2018). The Cultural Evolution of Suffering. *Socrethics.com* <https://www.socrethics.com/Folder2/Culture.htm>
8. Dambrun, M., Ricard, M., Després, G., Drelon, E., Gibelin, E., Gibelin, M., Loubeyre, M., Py, D., Delpy, A., Garibbo, C., Bray, E., Lac, G., & Michaux, O. (2012). Measuring happiness: From fluctuating happiness to authentic-durable happiness. *Frontiers in Psychology*, 3, Article 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00016>
9. Delle Fave, A., Brdar, I., Wissing, M. P., Araujo, U., Solano, A. C., Freire, T., Hernández-Pozo, M. D. R., Jose, P., Martos, T., Nafstad, H. E., Nakamura, J., Singh, K. & Soosai-Nathan, L. (2016). Lay definitions of happiness across nations: The primacy of inner harmony and relational connectedness. *Frontiers in Psychology*, 7(3), <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00030>
10. Deng, J., Li, T., Wang, J., & Zhang, R. (2020). Optimistically Accepting Suffering Boosts Happiness: Associations Between Buddhism Patience, Selflessness, and Subjective Authentic-Durable Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 21, 223-240. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00083-0>

11. Deurzen, E. van. (2008). *Psychotherapy and the Quest for Happiness*. SAGE publications.
12. Deurzen, E. van., Craig, E., Längle, A., Schneider, K. J., Tantam, D., & du Plock, S. (Eds.). (2019). *The Wiley World Handbook of Existential Therapy*. John Wiley & Sons.
13. Ekman, P., Davidson, R. J., Ricard, M. & Wallace, B. A. (2005). Buddhist and Psychological Perspectives on Emotions and Well-Being. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 59-63. <http://dx.doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00335.x>
14. Emmons, R. A. (2003). *The psychology of ultimate concern*. The Guilford Press.
15. Fowers, B. J., Richardson, F. C., & Slife, B. D. (2017). *Frailty, suffering, and vice: Flourishing in the face of human limitations*. American Psychological Association.
16. Frankl, V. (1966). Self-transcendence as a human phenomenon. *Journal of Humanistic Psychology*, 6, 97–106. <http://dx.doi.org/10.1177/>
17. Frankl, V. E. (1946/1985). *Man's search for meaning*. Washington Square Press.
18. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
19. Fromm, E. (1959). *Psychoanalysis and Religion*. Yale University Press.
20. Gorday, P. J. (1998). The Thought of David Bakan: Overview and Implications for Christology. *Pastoral Psychology*, 47, 19-32. <https://doi.org/10.1023/A:1022940729136>
21. Hanh, T. N. (2014). *No Mud, No Lotus: The Art of Transforming Suffering*. Parallax Press.
22. Harvard Health Publishing. (2017). *Can relationships boost longevity and wellbeing?* <https://www.health.harvard.edu/mental-health/can-relationships-boost-longevity-and-well-being>
23. Held, B. S. (2004). The Negative Side of Positive Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(1), 9-46.

24. Hicks, J. A. & Routledge, C. (Eds.). (2013). *The Experience of Meaning in Life: Classical Perspectives, Emerging Themes, and Controversies*. Springer.
25. Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. (2015). *Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life*. Routledge.
26. James, W. (1912). *Essays in radical empiricism (Essay II § 1)*. Longman, Green.
27. Joye, S. (2011). *Suffering as a discipline? Scholarly accounts on the current and future state of research on media and suffering*. LSE, London School of Economic and Political Science.
28. Kaufman, S. B. (2020). *Transcend: The New Science of Self-Actualization*. Tarcher Perigee.
29. Koenig, H. G. (2009). Research on Religion, Spirituality, and Mental Health: A Review. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 283–291. <https://doi.org/10.1177/070674370905400502>
30. Lomas, T. (2016). Flourishing as a dialectical balance: emerging insights from second-wave positive psychology. *Palgrave Commun*, 2, 16018. <https://doi.org/10.1057/palcomms.2016.18>
31. Lomas, T. (2021). Life balance and harmony: Wellbeing's golden thread. *International Journal of Wellbeing*, 11(1), 50-68. <https://doi.org/10.5502/ijw.v11i1.1477>
32. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160-168. Doi:10.1080/17439760600619609.
33. Mayer, C. H., Vanderheiden, E., & Wong, P. T. P. (Eds.). (In press). *The meaning of shame revisited in cultures of the 4th Industrial Revolution*.
34. Mruk, C. (2008). The Psychology of Self-Esteem: A Potential Common Ground for Humanistic Positive Psychology and Positivistic Positive Psychology. *The Humanistic Psychologist*, 36(2), 143-158. Doi: 10.1080/08873260802111176
35. Neff, K. (2015). *Self-Compassion: The proven power of being to yourself*. William Morrow Paperbacks.
36. Robbins, B. (2008). What is the Good Life? Positive Psychology and the Renaissance of Humanistic Psychology. *The Humanistic Psychologist* 36(2), 96-112. Doi: 10.1080/08873260802110988

37. Rosmarin, D. H. (2021). *The Connections Paradigm*. Templeton Press.
38. Schneider, K. J. (2004). *Rediscovery of awe: Splendor, mystery, and the fluid center of life*. Paragon House.
39. Schneider, K. J. (2010). Towards a humanistic positive psychology: Why can't we just get along. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/awakening-awe/201011/toward-humanistic-positive-psychology-why-cant-we-just-get-along>
40. Shmotkin, D. (2005). Happiness in the Face of Adversity: Reformulating the Dynamic and Modular Bases of Subjective Well-Being. *Review of General Psychology* 9(4), 291-325. Doi: 10.1037/1089-2680.9.4.291
41. Thin, N., Tarragona, M., Wong, P. T. P., Jarden, R., Bartholomaeus, J., & Jarden, A. (2017). [Review of the book *The pursuit of human well-being: The untold global history*, by R. J. Estes & M. J. Sirgy]. *International Journal of Wellbeing*, 7(1), 84-92. <https://doi.org/10.5502/ijw.v7i1.636>
42. Van Tongeren, D. R., & Van Tongeren, S. A. S. (2020). *The Courage To Suffer: a new clinical framework for life's greatest crises*. Templeton Press.
43. Waterman, A. S. (2013). The humanistic psychology–positive psychology divide: Contrasts in philosophical foundations. *American Psychologist*, 68(3), 124–133. <https://doi.org/10.1037/a0032168>
44. Weber, S. R., Pargament, K. I. (2014). The role of religion and spirituality in mental health. *Current Opinion in Psychiatry*, 27(5), 358-363. Doi: 10.1097/YCO.0000000000000080
45. Wikipedia. (2019). *Second-wave positive psychology*. https://en.wikipedia.org/wiki/Second-wave_positive_psychology
46. Wong, P. T. P. (2004). Existential psychology for the 21st century. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 1, 1-3.
47. Wong, P. T. P. (2009). Positive existential psychology. In S. J. Lopez (Ed.), *Encyclopedia of positive psychology* (Vol. 1, pp. 361-368). Oxford, UK: Wiley Blackwell.
48. Wong, P. T. P. (2010). Meaning therapy: An integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40(2), 85-93. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9132-6>

49. Wong, P. T. P. (2011). Reclaiming positive psychology: A meaning-centered approach to sustainable growth and radical empiricism. *Journal of Humanistic Psychology*, 51(4), 408-412. <https://doi.org/10.1177/0022167811408729>
50. Wong, P. T. P. (2012). Toward a dual-systems model of what makes life worth living. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd ed., pp. 3-22). Routledge.
51. Wong, P. T. P. (2015). What is second wave positive psychology and why is it necessary? *Dr. Paul T. P. Wong*. Retrieved from <http://www.drpaulwong.com/what-is-second-wave-positive-psychology-and-why-is-it-necessary/>
52. Wong, P. T. P. (2016a). Chinese positive psychology revisited. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 6(1). Retrieved from <http://journal.existentialpsychology.org/index.php/ExPsy/article/view/174/157>
53. Wong, P. T. P. (2016b). Existential positive psychology. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 6(1). Retrieved from <http://journal.existentialpsychology.org/index.php/ExPsy/article/view/179/158> (The second edition of the *Encyclopedia of positive psychology* was not published because of Lopez's death, therefore, it was eventually published in my journal [IJEPP])
54. Wong, P. T. P. (2016c). How to measure existential meaning [Review of the manuscript of The Multidimensional Existential Meaning Scale: A tripartite approach to measuring meaning in life]. *Dr. Paul T. P. Wong*. Retrieved from <http://www.drpaulwong.com/how-to-measure-existential-meaning>
55. Wong, P. T. P. (2016d). Self-Transcendence: A Paradoxical Way to Become Your Best. *International Journal Of Existential Positive Psychology*, 6(1), 9. <http://journal.existentialpsychology.org/index.php/ExPsy/article/view/178>
56. Wong, P. T. P. (2016e). Integrative meaning therapy: From logotherapy to existential positive interventions. In P. Russo-Netzer, S. E. Schulenberg, & A. Batthyány (Eds.), *Clinical perspectives on meaning: Positive and existential psychotherapy* (pp. 323-342). Springer.
57. Wong, P. T. P. (2017a). Existential theoretical framework. In A. Wenzel (Ed.), *The SAGE Encyclopedia of abnormal and clinical psychology* (pp. 1375-1378). New York, NY: Sage.
58. Wong, P. T. P. (2017b). Meaning-centered approach to research and therapy, second wave positive psychology, and the future of humanistic

- psychology. *The Humanistic Psychologist*, 45(3), 207–216.
<https://doi.org/10.1037/hum0000062>
59. Wong, P. T. P. (2019a). Foreword: From shame to wholeness: An existential positive psychology perspective. In C.-H. Mayer, & E. Vanderheiden (Eds.), *The bright side of shame: Transforming and growing through practical applications in cultural contexts* (pp. v-ix). Springer.
60. Wong, P. T. P. (2019b). Second wave positive psychology's (PP 2.0) contribution to counselling psychology. *Counselling Psychology Quarterly* [Special Issue]. <https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1671320>
61. Wong, P. T. P. (Guest Ed.). (2019c). Special Issue: A Second-Wave Positive Psychology in Counselling Psychology. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(3-4).
62. Wong, P. T. P. (2020a). *Made for Resilience and Happiness: Effective Coping with COVID-19 According to Viktor E. Frankl and Paul T. P. Wong*. INPM Press.
63. Wong, P. T. P. (2020b). Existential Positive Psychology and Integrative Meaning Therapy. *International Review of Psychiatry*. DOI: 10.1080/09540261.2020.1814703
64. Wong, P. T. P. (2021). President's Column: 7 Reasons Why the New Normal May Be Good for You. *Positive Living Newsletter*.
<http://www.drpaulwong.com/7-reasons-why-the-new-normal-may-be-good-for-you/>
65. Wong, P. T. P. (in press-a). Preface: Frankl's cure for a soulless psychology and a sick society. In N. Krasovska & C.-H. Mayer, *Psychobiography of Viktor Frankl*. Springer publishing.
66. Wong, P. T. P. (in press-b). The Self-transcendence Paradigm for Organizational Growth [Conference Presentation]. Society of Consulting Psychology Annual Conference, Division 13, American Psychology Association. <https://www.societyofconsultingpsychology.org/2021-conference-agenda>
67. Wong, P. T. P., & Bowers, V. (2018). Mature happiness and global wellbeing in difficult times. In N. R. Sifton (Ed.), *Scientific concepts behind happiness, kindness, and empathy in contemporary society* (pp. 112-134). IGI Global.
68. Wong, P. T. P., & Roy, S. (2018). Critique of positive psychology and positive interventions. In N. J. L. Brown, T. Lomas, & F. J. Eiroa-Orosa

- (Eds.), *Routledge international handbooks. The Routledge international handbook of critical positive psychology* (pp. 142–160). Routledge/Taylor & Francis Group.
69. Wong, P. T. P., & Worth, P. (2017). The deep-and-wide hypothesis in giftedness and creativity [Special issue]. *Psychology and Education*, 54(3/4). <http://www.psychologyandeducation.net/pae/category/volume-54-no-3-4-2017/>
70. Wong, P. T. P., Mayer, C.-H., & Arslan, G. (Eds.). (In press). Special Issue: COVID-19 and Existential Positive Psychology (PP 2.0): The new science of self-transcendence [Special Issue]. *Frontiers*.
71. Yaden, D. B., Haidt, J., Hood, R. W., Jr., Vago, D. R., & Newberg, A. B. (2017) The Varieties of Self-Transcendent Experience [Advanced online publication]. *Review of General Psychology*. <http://dx.doi.org/10.1037/gpr0000102>