



Perspectives

"الموجة الثانية" لعلم النفس (PP 2.0) "Second wave" positive psychology الإيجابي- التطور من الوجه المبتسم (☺) الى اليين واليانغ (☯).

Maraqqa, M.

Citation: Maraqqa, M. (2023). Perspectives: "Second wave" positive psychology (PP 2.0) "الموجة الثانية" *Middle East Journal of Positive Psychology*, 9, 50-57.

المخلص: العلم دائماً يصحح نفسه ويتقدم إلى الأمام. وقد تماهى علم النفس الإيجابي مع هذه القاعدة من خلال عملية التطور التي طرأت عليه باستمرار متمثلة في الموجات التكاملية الثلاثة: "الموجة الأولية" ورائدها مارتن سيليجمان و"الموجة الثانية" ورائدها بول وونغ و"الموجة الثالثة" وروادها تود كاشدان وروبرت بيسواس دينر ومجموعة علماء آخرين. وقد أثبت علم النفس الإيجابي أنه أسرع التخصصات الفرعية نمواً في علم النفس وقد اكتسب اهتماماً متزايداً في الممارسة العملية (Martín-del-Río et al., 2021). وجاءت هذه المقالة لتذكر المختصين بهذا المجال في العالم العربي بـ "الموجة الثانية" لعلم النفس الإيجابي. حيث أظهر عدداً من الباحثين مخاوفاً حول ما إذا كانت تدخلات علم النفس الإيجابي ذات فعالية وذات مغزى ثقافياً في الدول غير الغربية كالدول العربية مثلاً، حيث هناك العديد من الاختلافات الثقافية التي قد تُحد منها (Basurrah et al., 2021)، وخصوصاً أن "الموجة الثانية" تحتضن في مفاهيمها الوجودية والتأوية (Wong et al., 2021)، مما قد يُساء فهمه في السياق الثقافي والديني المحلي. ونظراً لأن معظم البناءات النفسية في الأدبيات قد تم تطويرها في سياقات ثقافية غربية، فهناك قلق من تطوير سياسات تستند إلى أدلة بحثية أجنبية. (Yaaqeb, 2021) لقد جاءت الموجة الثانية لتساعد علم النفس الإيجابي لتجاوز العديد من المشاكل التي تراكمت خلال موجته الأولى، كما وفتحت آفاقاً متعددة للبحوث والتطبيقات من منطلق افتراضات يافعة وجديدة. وقد استفادت حركة علم النفس الإيجابي نظرياً وتطبيقياً من الموجة الثانية من خلال دمج ثلاث مجالات نفسية متميزة: علم النفس الإنساني الوجودي، وعلم النفس الإيجابي، وعلم نفس السكان الأصليين. وقد ساعدت الموجة الثانية من خلال دمج تخصصات نفسية مختلفة في تنحية المواقف المعرفية العقائدية للموجة الأولى جانباً في خدمة التطور العام لعلم النفس الإيجابي. كما أدخلت هذه الموجة المعنى المرتبط بالثقافة الأصلية للسكان، مما يساعد على دمجها في المفاهيم المناسبة للمجتمع العربي.

الكلمات المفتاحية: "الموجة الأولى" لعلم النفس الإيجابي، "الموجة الثانية" لعلم النفس الإيجابي، العالم العربي.

About the Author: Mutaz Maraqqa is a PhD level psychology student. He is based in Hebron, Palestine and currently a laughter yoga trainer. Email: mutaz.mmm111@gmail.com.

لقد أثبتت نتائج الأبحاث العلمية أثر تدخلات علم النفس الإيجابي في العالم الغربي (Hendriks, 2020)، كما أظهرت النتائج أيضاً أن تدخلات علم النفس الإيجابي فاعلة في العالم العربي من جهة تحسين الرفاه النفسي وتقليل إضطرابات الصحة النفسية (Basurrah & Baddar, 2022). ومن الإسهامات البحثية المبكرة في علم النفس الإيجابي في العالم العربي، كان هناك مجموعة من الباحثين نذكر منهم: أحمد عبد الخالق، وبدر الأنصاري، ونادية السرج، وهاني سعيد حسن، محمد الفنجري، ومحمد أبو حلوة (Salama-Younes, 2015). لكن النتائج تظهر الحاجة إلى مضاعفة الجهد النظري والتطبيقي في مجال علم النفس في بلادنا؛ فالاضطرابات النفسية هي السبب الرئيسي للإعاقة في المنطقة العربية، إلا أن الدول العربية تنتج 1.0% فقط من الناتج العالمي للمنشورات الخاضعة لمراجعة النظراء في أبحاث الصحة النفسية (Maalouf et al., 2019). علاوة على ذلك، وفي ظل الظروف السياسية التي تمر بها بعض الدول العربية وما تسببه من آثار سلبية، أصبح من الضروري

استخدام أسلوب الوقاية الذي هو محور علم النفس الإيجابي، ليس للعلاج فقط بل كإستراتيجية تطبيقية وعلاجية (Basurrah et al., 2021). ولو نظرنا تحديداً الى البلد الذي أنتمي إليها، فإن نتائج مسح الظروف النفسية في فلسطين للعام 2022 بحسب الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني تشير الى أن أكثر من نصف المجتمع الفلسطيني مصاب بالاكتئاب، (PCBS, 2022)، مع العلم أن هذه النتائج قد تتفاقم نتيجة الحرب الحالية على غزة. إن عنوان الأحداث الأليمة في المنطقة المؤثر على نفسية الفرد هو المعاناة، وقد مثلت مبادئ "الموجة الثانية" لعلم النفس الإيجابي حلاً مناسباً لهذا الموضوع؛ فهي تقبل حقيقة أن الحياة مليئة بالشر والمعاناة ومواجهتها بشجاعة، وتؤكد أنه لا يمكن تحقيق الرفاهية المستدامة إلا من خلال التغلب على المعاناة والجانب المظلم من الحياة، وتعترف أيضاً بأن كل شيء في الحياة يأتي في قطبية وأهمية تحقيق التوازن التكيفي من خلال الجدلية (Wong, 2019).

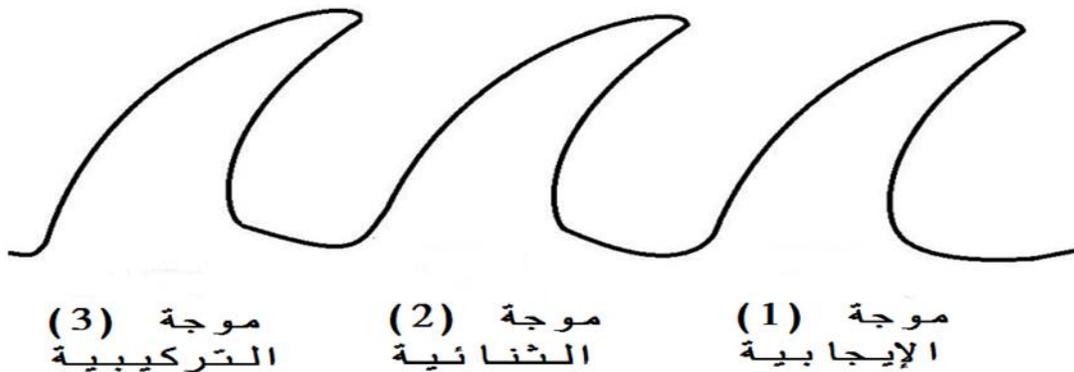
"الموجة الثانية" لعلم النفس الإيجابي تحاول إبراز أفضل ما في الأفراد والمجتمع من خلال دمج الجانب المظلم من الوجود الإنساني من خلال المبادئ الجدلية للين واليانغ (Ivtzan, 2016). وهذا ما قد يجعلها غير مناسبة للسياق الديني العربي للوهلة الأولى، لكن الحقيقة أنه برغم تبنيها المبادئ الجدلية لعلم النفس الصيني (Wong, 2009a)، إلا أنها تتبنى علم نفس السكان الأصليين، أي أنها تعطي المرونة الكاملة للسياق الثقافي والديني والاجتماعي. وفعلياً، يدعو علم نفس السكان الأصليين إلى استكشاف وفحص المعرفة والمشاعر والخبرات والمعتقدات التي يمتلكها أفراد الثقافة حول واقعهم (Yaaqeb, 2021).

ما هو مغزى إستعارة "موجات" لمراحل تطور علم النفس الإيجابي؟

غالبا ما يتم وصف تطوير المجالات الأكاديمية من خلال استعارة "موجات" للتعبير عن التراكم والتوسع المعرفي المتلاحق. بالنسبة لعلم النفس الإيجابي فقد مرّ بثلاثة مراحل رئيسية من التطور أطلق عليها "الموجات": الموجة الأولية والموجة الثانية والموجة الثالثة. يشرح لوماس (Lomas et al., 2021) مغزى تسمية مراحل تطور علم النفس الإيجابي بالموجات، حيث أنه يُنظر إلى تطور هذا المجال من حيث أنه يشبه الموجات المتداخلة، ولكن المنفصلة، حيث تأخذ كل موجة شكلها الخاص بها، بينما لا تزال تستمد قوتها من نفس المحيط العميق بشكل ديناميكي متواصل. إذ لا يظهر أن تطور علم النفس الإيجابي كان له مراحل صارمة ذات حدود محددة بوضوح. مع العلم بأن ليس كل العاملين في هذا المجال قد يقدرّون إستعارة الموجات هذه، ربما خوفاً من أن ذلك يعني ضمناً أن الموجات الجديدة تقلل بطريقة أو بأخرى من قيمة الموجات السابقة. في الواقع، في كثير من الحالات، تكون الأفكار الموجودة في الموجات اللاحقة تتويجاً لنبضات الطاقة التي حركت بواسطة الموجات السابقة. على سبيل المثال، فكرة أن المشاعر الإيجابية يمكن أن تضر بالرفاهية في بعض الأحيان، وهي السمة المميزة للموجة الثانية لعلم النفس الإيجابي، كانت ضمنية في هذا المجال منذ بداية الموجة الأولية. فلقد جادل سيليجمان (Seligman, 1990) بأننا يجب أن نكون حذرين من "طغيان التفاؤل" وأن نكون قادرين على استخدام إحساس التشاؤم الشديد بالواقع عندما نحتاج إليه. ومع ذلك، في المرحلة الأولية من هذا المجال، كان هذا النوع من النقد الدقيق لما هو "إيجابي" ضرورياً ليظل ضمنياً فقط وبعد ذلك، بمجرد قبوله علمياً، يمكن جعل هذه الأفكار أكثر وضوحاً.

الشكل 1

يمثل الموجات المتتالية لتطور علم النفس الإيجابي





علم النفس الإيجابي أو "الموجة الأولى"

علم النفس الإيجابي (Positive Psychology أو إختصارا PP) المتعارف عليه في المصادر والمراجع العربية بهذا الاسم يمثل فقط "الموجة الأولى" لعلم النفس الإيجابي (Psychology The First Wave Positive)، وتُختصر هذه الموجة بالرمز (PP 1.0) عند الباحثين في هذا العلم.

يعتبر علم النفس الإيجابي (PP 1.0)، والذي تأسس على يد مارتن سيليجمان، أهم ظاهرة حديثة في علم النفس المعاصر. وهو علم مبني على دراسة وفهم وتطوير الرفاهية الشخصية للإنسان. ويرتكز توجه هذا العلم على ثلاث محاور: المحور الأول يركز على التجارب الإيجابية الذاتية- مثل الازدهار، والرفاهية الذاتية، والسعادة العاطفية والاجتماعية/النفسية، والتدين، والأمل، والأسلوب التوضيحي/الإسناد، والعاطفة الإيجابية، والتفكير الإيجابي، والتعاطف، والامتنان (Aspinwall & Staudinger, 2003). أما المحور الثاني: يدرس القيم والفضائل العملية (نقاط قوة الشخصية) للأفراد ومدى توافقها مع القيم الإيجابية المرتبطة بسمات الشخصية الإنسانية الإيجابية كالتسامح، والعدالة، والتواضع، والمثابرة، والحيوية، والتدين (Park, Peterson & Seligman, 2006). ويمثل المحور الثالث التعامل مع السياق الاجتماعي والمؤسسات الاجتماعية الإيجابية، ويهدف هذا المحور إلى دراسة الشخصية في سياق اجتماعي، ويسمح لعلم النفس الإيجابي بالتأثير ليس فقط على الفرد، بل على المؤسسات أيضاً. ومن أهم المواضيع في هذا المحور هو دراسة العلاقة بين الإدارة والمروسين في مجال العمل (Fredrickson & Losada, 2005).

من هو رائد "الموجة الثانية" لعلم النفس الإيجابي (PP 2.0)؟

كما كان رائد الموجة الأولى من حركة علم النفس الإيجابي مارتن سيليجمان، فإن رائد الموجة الثانية لعلم النفس الإيجابي هو بول وونغ (Paul T. P. Wong) الحاصل على دكتوراه في علم النفس، وهو أستاذ فخري في جامعتي ترينيتي (Trent University) وترينيتي الغربية (University Trinity Western). وهو أيضاً زميل في جمعية علم النفس الأمريكية (APA) وجمعية العلوم النفسية (APS) وجمعية علم النفس الكندية (CPA)، والرئيس المؤسس للشبكة الدولية للمعنى الشخصي (INPM) (والمعروفة أيضاً باسم الرابطة الدولية لعلم النفس الإيجابي الوجودي ومعهد الاستشارة المرتكز على المعنى). ويعتبر مديراً مؤسساً لبرنامج الدراسات العليا في الإرشاد النفسي بجامعة ترينيتي ويسترن، ورئيس قسم العلوم الاجتماعية بجامعة تيندال (University Tyndale).

كما أنه كاتب غزير الإنتاج، حيث نشر ثمانية كتب وأكثر من 300 مقالة وفصلاً في المجالات، وهو أحد علماء النفس الأكثر استشهاداً في المجالات المتعلقة بعلم النفس الإيجابي الوجودي، ويُعرف بأنه رائد في علم النفس الإيجابي الوجودي للمعنى، وقد قدم مساهمات مهمة في البحث عن المعنى، والسمو الذاتي، وتقبل الموت، والشيوخ الناجحة، والمعاناة الوجودية، والرعاية التلطيفية (Biography - Dr. Paul T. P. Wong, 2022).

ما هي "الموجة الثانية" لعلم النفس الإيجابي؟

الموجة الثانية من علم النفس الإيجابي والتي يُرمز لها إختصارا (PP 2.0)، أو يُطلق عليها أحياناً علم النفس الإيجابي الوجودي (Existential positive psychology)، حيث تمثل "الموجة الثانية" من علم النفس الإيجابي (PP 2.0) تطورا زاد من نضج ودقة وتوازن وشمولية هذا العلم، ويمكن اعتباره تقدماً علمياً حتمياً أو ضرورياً نحو التكامل ونظرية أكثر شمولية لعلم النفس الإيجابي.

واستكمالاً لتركيز علم النفس الإيجابي على المناطق المحايدة والإيجابية للحياة، أدركت الموجة الثانية من علم النفس الإيجابي (PP 2.0) أن الحياة بالنسبة لمعظم الناس تعيش في مناطق سلبية. يمكن أن يتأذى الأفراد أو يصابون على جميع المستويات: الشخصية، والعلاقات بين الأشخاص، والمجتمعية. في المجتمع الاستبدادي، يمكن تعذيب وقتل الأبرياء بسبب معتقداتهم. في مجتمع حر، يحفز الأشخاص الأذكياء السعي الجاد لتحقيق السعادة الشخصية والنجاح، بمساعدة الثروة والقوة الرقمية، ويمكنهم أيضاً أن يدمروا حياة العديد من الناس، إذا لم يكونوا مقيدين أخلاقياً بضميرهم و/أو خوفهم من الله.

تقترح الموجة الثانية، كما تصورها وونغ (2011)، أن الإستراتيجية الواعدة لإنجاز مهمة علم النفس الإيجابي هي مواجهة الجانب المظلم للوجود الإنساني وفهم التجربة الفريدة والتعبير عن مفهوم الرفاهية في الثقافات المختلفة. وبالتالي، تؤكد الموجة الثانية على الوجودية الإنسانية من ناحية، والتعبير الثقافي الأصلي للشعوب من ناحية أخرى.



باختصار فإن الموجة الثانية هي مصطلح شامل لنهج أكثر دقة وتوازناً لعلم النفس الإيجابي. وبشكل أكثر تحديداً، فإن الركيزتين اللتين تقوم عليهما الموجة الثانية: هما علم النفس الإيجابي الوجودي وعلم النفس السكان الأصليين (Wong, 2009b). هذين الموضوعين يكملان بعضهما البعض، مما يؤدي إلى علم نفس إيجابي مُعمق بصورة أكبر من خلال تضمين البعد الوجودي، بالإضافة إلى انتشار أكبر من خلال تضمين وجهة نظر الثقافات للسعادة.

دوافع ومسببات "الموجة الثانية" لعلم النفس الإيجابي

التقدم المثير للإعجاب الذي تم إحرازه في الموجة الأولية لعلم النفس الإيجابي، قدم الزخم والأساس للعلماء وللناس لاحقاً للتفكير بشكل أكثر نقديّة تجاه مفهومها الأساسي وهو الإيجابية، فعلى سبيل المثال، من خلال إبراز الإيجابي، فإن هذا ينطوي على خطاب يحصر ثنائية الصفات والظواهر في قطب واحد، بحيث تعتبر الصفات الإيجابية على ما يبدو مفيدة بالضرورة ويجب متابعتها، في حين أن الظواهر السلبية غير مرغوب فيها ويجب تجنبها. لكن أحياناً يدرك المرء أن الصفات ذات القيمة الإيجابية يمكن أن يكون لها مثلاً نتائج سلبية، مثل التفاؤل "غير الواقعي" المرتبط بالسلوكيات الخطرة المتعلقة بالصحة (Weinstein et al., 2005). على العكس من ذلك، يمكن أن يكون للصفات ذات القيمة السلبية بعض النتائج الإيجابية، مثل الملل الذي يسهل البصيرة الاستبطانية والخيال الإبداعي (Lomas, 2017). ومع ذلك، فإني أرى أن الصورة أكثر تعقيداً. من خلال المفاهيم النقدية المختلفة لهذا العلم، تم توسيع الفرضية الأولية لعلم النفس الإيجابي التي كانت تركز على الإيجابي فقط، لتشمل تقديراً متزايداً للتفاعل الديناميكي الدقيق بين الإيجابي والسلبي. لذا، إذا كان "علم النفس التقليدي" هو الطرح الذي يركز على إصلاح الخلل الوظيفي"، والموجة الأولية نقيضها بحيث أكدت على الإيجابي فقط، فإن هذه الموجة الثانية الأحدث شكلت توليفة بينهما (Wong, 2011). ولا تزال "الموجة الثانية" تركز على نفس المفاهيم الإيجابية التي دعمت الموجة الأولى، مثل الازدهار والرفاهية. لكنها، تتميز بنهج سياتي أكثر دقة لمفاهيم الإيجابية والسلبية، وتسلط الضوء على أهمية "التنسيق الديناميكي" للحالات ثنائية التفرع، و "موازنة العناصر المتعكسة في الكل" (Delle Fave et al., 2011).

مميزات "الموجة الثانية" لعلم النفس الإيجابي

هو مصطلح عام يشمل ستة مواضيع محددة على الأقل تميزه عن "الموجة الأولية" للحركة (Wong, (PP 1.0):2011)

1. توصلت الموجة الثانية إلى ادراك أنه لا يمكن الدفاع علمياً وتجريبياً عن التركيز فقط على المشاعر الإيجابية والصفات الإيجابية والمؤسسات الإيجابية، كما اقترح سيليجمان وشيكرزنتميهي (2000)؛ نظراً لأن الإيجابيات والسلبيات مرتبطة بطريقة ديناميكية. تُفضل الموجة الثانية النهج الجدلي بدلاً من النهج الثنائي تجاه العلاقة بين الإيجابية والسلبية، فإذا كان الوجه المبتسم (☺) يرمز إلى الموجة الأولية كرمز للإيجابية، فإن رمز الين واليانغ (☯) يمثل الموجة الثانية كرمز للعلاقة الديناميكية بين الإيجابية والسلبية.
2. وتؤكد الموجة الثانية أن الرفاهية طويلة المدى للأفراد والمؤسسات يمكن تحقيقها على أفضل وجه من خلال احتضان الجانب المظلم من الوجود الإنساني وتحويله بالاتجاه الإيجابي. من المرجح أن نعيش بشكل أصيل ومتكامل عندما نكون على استعداد لمواجهة حتمية فنائنا (Wong & Tomer, 2011) والاستفادة القصوى من وقتنا المحدود على الأرض.
3. لم تعد "الموجة الثانية" تركز فقط على المناطق المحايدة والإيجابية. حيث أن الحاجة إلى مواجهة الجانب المظلم من الحالة الإنسانية تحمل بالضرورة "الموجة الثانية" إلى مناطق غير سارة وغير مرغوب فيها مثل المعاناة والمرض العضال والموت. تتطلب مثل هذه الحدود الجديدة أبحاثاً وتدخلات جديدة ومبتكرة في مجال علم النفس الإيجابي بناءً على رؤى وجودية.
4. تدعو "الموجة الثانية" إلى أهمية تنمية القيم الإنسانية أو الفضائل العالمية، مثل الكرامة الإنسانية والطف والنزاهة، كشروط مسبقة ضرورية لإنتاج بشر أكثر أخلاقية ومجتمعات أكثر لطفاً. وتجادل بأن مجرد تعزيز نقاط قوة شخصية الفرد – كما تعتبره الموجة الأولية – لن يحقق مثل هذه المثل الإنسانية.
5. لا نفترض "الموجة الثانية" أن المفاهيم ونتائج الأبحاث المستندة إلى علم النفس الإيجابي الأمريكي يمكن قبولها دون انتقاد باعتبارها "حقائق عالمية" وزرعها في ثقافات أخرى. وبدلاً من ذلك، تُؤكد على أن المسارات المؤدية إلى الرفاهية قد تتشكل من خلال الاختلافات الثقافية (Chang, 1996).



6. "الموجة الثانية" لا تُركز فقط على البحث الكمي، بل تُفضل العلم المتواضع الذي يقدر البحث النوعي والمعرفة القيمة من العلوم الإنسانية مثل الفلسفة والأدب والدين.

التطورات النظرية الجديدة في الموجة الثانية لعلم النفس الإيجابي وقيمتها الإسترشادية للبحوث والتدخلات العملية.

سأطرح تحت هذا العنوان بعض نظريات "الموجة الثانية" لعلم النفس الإيجابي التي من المحتمل أن تكون مثمرة: أولاً- في صميم "الموجة الثانية" توجد الحاجة إلى فهم التفاعلات الجدلية بين الين واليانغ (Yin-Yang) لتحقيق توازن ديناميكي للرفاهية (Lomas, 2016)، من الضروري دراسة وفهم كيفية تفاعل الجوانب المشرقة والمظلمة للشخصية الإنسانية والمواقف لتحقيق الرفاهية المثلى. ومن المفارقة أننا بحاجة إلى نظام الثنائية (Wong, 2012) لتحقيق لثنائية مفادها أن الخير والشر وجهان لعملة واحدة. وقد وضع الدكتور وونج منهج تجاوز الذات لتحقيق اللاتثنائية والرفاهية بالأفكار التالية:

1. القطبية - كل الأشياء في الطبيعة ليست كقطبين متضادين، بل كبعدين متكاملين ومتعاكسين.
 2. التسامي - قوة تجمع الأضداد معاً.
 3. التوازن والانسجام - السلام الداخلي والرفاهية ينتجان عن التوازن بين الأضداد.
- إن نموذج السمو الذاتي، القائم على المبادئ الثلاثة المترابطة المذكورة أعلاه، يرسم طريقاً جديداً نحو الرفاهية العالمية والسلام العالمي والازدهار الفردي حتى في الأوقات المضطربة.

ثانياً- تُناقش الفرضية المعمقة والموسعة (The deep-and-wide hypothesis) لـ (Wong & Worth, 2017) أن التجارب الصعبة والمشاعر السلبية تحفز الأفراد على التعمق في مواردهم الداخلية واستكشاف مواردهم الخارجية على نطاق أوسع لإيجاد حل مبتكر لمشاكلهم المؤلمة. وبقدر ما يتم تعزيز هذه المساعي في المراحل التنموية المبكرة لهؤلاء الأفراد، فسوف يطورون الاستعداد للمثابرة وسعة الحيلة والإبداع. إذا كانت الضرورة هي أم كل اختراع، فإن مشاعر الإحباط واليأس هي محرك الإبداع. تعتبر هذه النظرية مكملة لنظرية فريدريكسون (Fredrickson, 2001) لتوسيع وبناء المشاعر الإيجابية (Broaden-and-build theory of positive emotions).

ثالثاً- نموذج السمو الذاتي للرفاهية والنمو الشخصي ربما يكون هو التطور النظري الأكثر أهمية. إنه مشابه لنموذج الاتصالات (Connections Paradigm) الذي كتبه الدكتور دافيد روزمارين (Rosmarin, 2021) والذي يتضمن ربط الأضداد في ثلاثة مجالات: التواصل الداخلي، والتواصل بين الأشخاص، والتواصل الروحي. والفرق الرئيسي هو أن نموذج وونج يعمل على تحقيق الروابط مع الذات، ومع الآخرين، ومع الله من خلال عملية السمو الذاتي (Wong, 2016a).

افتراضات الموجة الثانية لعلم النفس الإيجابي

يلخص وونغ (Wong, 2016b) افتراضات الموجة الثانية فيما يلي: الطبيعة البشرية لديها إمكانيات في كل من الخير والشر؛ بحيث أن ضبط النفس من الغرائز الأنانية والمدمرة هو جزء ضروري لتنمية "الملائكية بشكل أفضل في طبيعتنا". أيضاً يمكن للمبادئ الجدلية أن تدمج العوامل الإيجابية والسلبية على أفضل وجه في سياقات مختلفة. ويوفر المعنى أفضل حماية ضد الشدائد والمخاوف الوجودية، بالإضافة إلى أنه أفضل طريق لتحقيق حياة ممتلئة بالفضيلة والسعادة والأهمية. ومثلما لا يمكن الحفاظ على الصحة البدنية إلا اعترافاً بحقيقة أننا نعيش في بيئة مكتظة بالبكتيريا والفيروسات، فإن تعزيز الصحة العقلية الإيجابية والأداء البشري الأمثل يجب أن يدرك الجانب المظلم الحتمي للوجود البشري. من جهة أخرى يرتبط الرفاه الفردي بالصالح العام للبشرية.

أهداف الموجة الثانية لعلم النفس الإيجابي

وضح وونغ (Wong, 2016b) أهداف الموجة الثانية لعلم النفس الإيجابي وتتلخص بالتالي: إذ يحسن حياة جميع الناس ويعزز إمكانياتهم، بغض النظر عن ظروفهم وخلفياتهم الثقافية. كما يعمل على إصلاح الأسوأ وإخراج الأفضل، مع التركيز على الإمكانيات البشرية للنمو. أيضاً، يقوم بدمج السلبيات والإيجابيات لتحسين الرفاهية. ويقوم دراسة كيفية تأثير المعتقدات والقيم العالمية على رفاهية الناس ومهامهم البشرية. ومن جهة أخرى تقليل أو تحويل الجانب السلبي للجانب المشرق، وتقليل أو تحويل الاتجاه الصعودي للجانب المظلم. وينمي القدرة على البحث عن المعنى وصنع المعنى. وإذ يدرس كيف يمكن للوعي بالموت أن يساهم في التحول الشخصي. ويضع مقاييس موضوعية للرفاه على المدى القصير والطويل للأفراد والمجتمع.



أيضاً يركز على تعزيز الرفاهية طوال العمر بما في ذلك مرحلة نهاية العمر. ويقوم بتحديد وبحث مجموعة المتغيرات المتعلقة بكل من بين ويانغ. وإحتواء وتحويل الشر لخدمة الصالح العام. ويهدف لزراعة الخير الداخلي وتطوير مقاييس صالحة للخير كمحصلة لذلك.

خاتمة

من المفيد أن تأخذ تطبيقات ونظريات "الموجة الثانية" لعلم النفس الإيجابي مجراها في العالم العربي، خصوصاً مع تفاقم الصراعات والحروب وزيادة الشعور بالمعاناة لدى الأفراد فيه. وادعوا المختصين لزيادة الدراسات المتعلقة بهذه الموجة، والخروج بالفنيات المناسبة للسياق الديني والثقافي المحلي. ولا يرى الباحث أن أفكار هذا التوجه غريبة عن المجتمع الإسلامي، فالثقافة الدينية الإسلامية تعج بمثل هذه الفلسفة حول المعاناة. فمثلاً يعتقد جلال الدين الرومي أنّ الخوف والقلق هو أمر ضروري ونافع للإنسان إذ يُنزل الإنسان من عرش الانبهار بالذات إلى فرش الافتقار إلى الله، وتُحطّم العقبات التي تقف حائلاً بينه وبين رُقيّه الوجداني والإنسان (Ghaly, 2023). إن قائمة طويلة من التلاقي بين هذا التوجه والفلسفة الإسلامية يمكن أن نجده بسهولة.

References

- Aspinwall, L. G., & Staudinger, U. M. (Eds.). (2003). *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (p. 9-22). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10566-000>
- Basurrah, A., & Al-Haj Baddar, M. (2022). دراسة مراجعة منهجية حول أثر تدخلات علم النفس الإيجابي في البلاد العربية: ملخص مختصر. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 8, 1-5. <https://www.middleeastjournalofpositivepsychology.org/index.php/mejpp/article/view/141>
- Basurrah, A., Al-Haj Baddar, M., & Di Blasi, Z. (2021). تدخلات علم النفس الإيجابي كفرصة في البلاد العربية. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 7, 30-40. <https://www.middleeastjournalofpositivepsychology.org/index.php/mejpp/article/view/124>
- Chang, E. C. (1996). Cultural differences in optimism, pessimism, and coping: Predictors of subsequent adjustment in Asian American and Caucasian American college students. *Journal of Counseling Psychology*, 43(1), 113-123. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.43.1.113>
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, 100(2), 185 - 207. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9632-5>
- 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>
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678-686. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.7.678>
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., De Jong, J., & Bohlmeijer, E. (2020). The efficacy of multi-component positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Happiness Studies*, 21(1), 357-390. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00082-1>
- Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. (2016). *Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life*. Routledge/Taylor & Francis Group.



- Lomas, T. (2016). Flourishing as a dialectical balance: Emerging insights from second-wave positive psychology. *Palgrave Communications*, 2(1), 1-5. <http://dx.doi.org/10.1057/palcomms.2016.18>
- Lomas, T. (2017). A meditation on boredom: Re-appraising its value through introspective phenomenology. *Qualitative Research in Psychology*, 14(1), 1-22. <https://doi.org/10.1080/14780887.2016.1205695>
- Lomas, T., Waters, L., Williams, P., Oades, L. G., & Kern, M. L. (2021). Third wave positive psychology: Broadening towards complexity. *The Journal of Positive Psychology*, 16(5), 660-674. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1805501>
- Maalouf, F. T., Alamiri, B., Atweh, S., Becker, A. E., Cheour, M., Darwish, H., ... Akl, E. A. (2019). Mental health research in the Arab region: Challenges and call for action. *Lancet Psychiatry*, 6, 961-966. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30124-5](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30124-5)
- Mahdawi, Sh., & Zamani, A. (2022). جلال الدين الرومي وفلسفة الألم والمعاناة. In *End-of-Life Care, Dying and Death in the Islamic Moral Tradition* (pp. 109-126). Brill. https://doi.org/10.1163/9789004459410_006
- Martín-del-Río, B., Neipp, M. C., García-Selva, A., & Solanes-Puchol, A. (2021). Positive organizational psychology: A bibliometric review and science mapping analysis. *International Journal of Environmental Research in Public Health*, 18, 5222. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105222>
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- PCBS (Palestinian Central Bureau of Statistics). (2022). البنك الدولي و"الاحصاء" يعلنان نتائج مسح الظروف النفسية في فلسطين للعام . <https://www.pcbs.gov.ps/postar.aspx?lang=ar&ItemID=4447>
- Rosmarin, D. H. (2021). *The connections paradigm: Ancient Jewish wisdom for modern mental health*. Templeton Foundation Press.
- Salama-Younes, M. (2015). علم النفس الإيجابي: مفهومه، تطوره، مجالاته التطبيقية ورؤية مستقبلية بالوطن العربي. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 1(1), 45-59. <https://www.middleeastjournalofpositivepsychology.org/index.php/mejpp/article/view/26>
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned Optimism*. Pocket Books.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Weinstein, N. D., Marcus, S. E., & Moser, R. P. (2005). Smokers' unrealistic optimism about their risk. *Tobacco Control*, 14(1), 55-59. <https://doi.org/10.1136/tc.2004.008375>
- Wong, P. T. (2019). Second wave positive psychology's (PP 2.0) contribution to counselling psychology. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(3-4), 275-284. <https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1671320>
- Wong, P. T. P. (2009a). Chinese positive psychology. In S. J. Lopez (Ed.), *Encyclopedia of positive psychology* (Vol. 1, pp. 148-156). Wiley Blackwell.



- Wong, P. T. P. (2009b). Viktor Frankl: Prophet of hope for the 21st century. In A. Batthyany, & J. Levinson (Eds.), *Existential psychotherapy of meaning: Handbook of logotherapy and existential analysis*. Zeig, Tucker & Theisen.
- Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology*, 52(2), 69–81. <https://doi.org/10.1037/a0022511>
- 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* (pp. 3–22). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Wong, P. T. P. (2016a). Self-transcendence: A paradoxical way to become your best. *International Journal of Existential Positive Psychology*, 6(1), 9. <https://www.meaning.ca/ijepp-article/vol6-no1/self-transcendence-a-paradoxical-way-to-become-your-best/>
- Wong, P. T. P. (2016b, September 13). Mapping the contour of second wave positive psychology (PP 2.0). *Positive Living Newsletter*. <http://www.drpaulwong.com/inpm-presidents-report-september-2016/>
- Wong, P. T. P. (2022). *Biography - Dr. Paul T. P. Wong*. <http://www.drpaulwong.com/biography/>
- Wong, P. T. P., & Tomer, A. (2011). Beyond terror and denial: The positive psychology of death acceptance. *Death Studies*, 35(2), 99–106. <https://doi.org/10.1080/07481187.2011.535377>
- Wong, P. T. P., & Worth, P. (2017). The deep-and-wide hypothesis in giftedness and creativity. *Psychology and Education: An Interdisciplinary Journal*, 54(3-4), 11–23.
- Wong, P. T. P., Mayer, C. H., & Arslan, G. (2021). Editorial: COVID-19 and Existential Positive Psychology (PP2.0): The new science of self-transcendence. *Frontiers in Psychology*, 12, 800308. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.800308>
- Yaaqeib, S. (2021). Perspectives: Exploring an indigenous approach to psychological research: Implications for the Arab Gulf region. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 7, 1-18. <https://middleeastjournalofpositivepsychology.org/index.php/mejpp/article/view/123>