

الشجاعة في ضوء علم النفس الإيجابي *Courage in the light of positive psychology*

مخبر الدراسات النفسية والاجتماعية- كلية

علم النفس المدرسي العلوم الإنسانية والاجتماعية- جامعة محمد

خيضر بسكرة- (الجزائر)

سهير سالم * souhir salem

souhir.salem@univ-biskra.dz

علم النفس العيادي جامعة محمد خيضر بسكرة- (الجزائر)

خالد خياط khaled khiat

khaled.khiat@univ-biskra.dz

تاريخ النشر: 2023/05/05

تاريخ القبول: 2022/01/22

تاريخ الإرسال: 2021/09/05

ملخص: تهدف هذه الورقة البحثية إلى معالجة أحد أهم المفاهيم الإيجابية الحديثة، والمترتبة بعلم النفس الإيجابي تتمثل في: "الشجاعة"، باعتبارها فضيلة نفسية إيجابية ضمن القوى الإنسانية، تساهم في تحقيق الرفاهية النفسية للأفراد، كما تساعدهم في التغلب على الخوف أو الخطر الذي قد يواجههم. تطرقنا في دراستنا هذه إلى تبيان: "ماهية علم النفس الإيجابي" وذلك من خلال: تعريفه، وأهدافه، والمجالات أو المواضيع التي يركز عليها في أبحاثه. كذلك "ماهية الشجاعة" والتي هي موضوعنا الأساس في ورقتنا البحثية؛ واحتوت على: الخلفية التاريخية لمفهوم الشجاعة، تعريفاتها، وتصنيفاتها، وأخيرا نقاط القوة التي تتكون منها الشجاعة. حيث توصلنا: إلى أنه رغم قلة الدراسات النفسية حول موضوع الشجاعة إلا أنها وجدت لها موطن قدم بين المفاهيم الحديثة التي ركز عليها علم النفس الإيجابي، والذي بدوره يركز على دراسة السمات الإيجابية والفضائل الإنسانية. الكلمات المفتاحية: الشجاعة؛ علم النفس الإيجابي؛ مكانم القوى؛ فضيلة؛ القوى الإنسانية.

Abstract: This research paper aims to address one of the most important modern positive concepts related to positive psychology, which is "courage", as a positive psychological virtue within human forces, which contributes to achieving the psychological well-being of individuals, and helps them to overcome fear or danger that may face them. In this study, we touched on clarifying: "what is positive psychology" through: its definition, its objectives, and the areas or topics it focuses on in its research. As well as "what is courage", which is our main topic in our research paper; It included: the historical background of courage, its definitions, classifications, and finally the strengths that make up courage. Where we

* المؤلف المرسل: souhir.salem@univ-biskra.dz

concluded: that despite the lack of psychological studies on the subject of courage, it found a foothold among the modern concepts that positive psychology focused on, which in turn focuses on the study of positive traits and human virtues.

Keywords: Courage; Positive Psychology; Human Strength ; Virtue ; human forces

مقدمة:

إن علم النفس الإيجابي من بين أبرز التيارات الحديثة التي شهدتها مسار علم النفس والتي استقطبت اهتمام العديد من العلماء الباحثين في هذا المجال للتعلم أكثر في أغواره. إن اهتمام علم النفس التقليدي بالجانب المرضي والاضطرابات النفسية جعلهم يتغافلون عن دراسة الجانب الإيجابي في شخصية الفرد، وحصر تركيزهم على جوانب العجز البشري بدلا من الاهتمام بجوانب القوة داخل النفس البشرية. وهذا ما دفع الباحثين الحديثين إلى صب اهتمامهم على السيكولوجية الإيجابية، التي بدأت بوادرها تظهر على يد العالم النفسي "مارتن سليجمان" في أواخر القرن العشرين.

يرى علماء النفس اليوم، أن الوقت قد حان لعلم يسعى إلى فهم المشاعر الإيجابية وبناء القوة والفضيلة، للوصول إلى ما أسماه أرسطو "الحياة الطيبة *Good life*" فقررنا أن يولوا اهتماماتهم نحو الجوانب الإيجابية من السلوك، مثل: السعادة، والحب والتفاؤل والرضا والأمل والإيمان والابتهاج والثقة وتقدير الذات والموهبة والكفاءة والتوكيدية والمهارات الاجتماعية والصلابة والشجاعة والتوافق والتسامح والحلول التفاوضية للصراعات، والمساندة الاجتماعية، وجوانب السلوك الصحي وغيرها من جوانب السلوك السوي. (معمرية، ب، 2012، ص 9)

يبدو أن علم النفس الإيجابي بدأ يأخذ مجراه في الآونة الأخيرة، حيث تكاثفت الدراسات النفسية وتنوعت البحوث حول المواضيع المتعلقة بالجوانب الإيجابية لشخصية الفرد والتي نذكر منها " الشجاعة": والشجاعة تعتبر من المفاهيم الحديثة التي ترتبط بعلم النفس الإيجابي وكلاهما له جذور عميقة بمكامن القوة والفضائل الإنسانية. وباعتبارها من أهم السمات الانفعالية الإيجابية التي تساهم في الرفاهية النفسية للفرد بصفة خاصة، وتساهم بازدهار المجتمع بصفة عامة. وقد عرّفها العالم النفسي "سليجمان Selegman" الذي يعتبر "الأب" المؤسس لعلم النفس الإيجابي، أن الشجاعة في مفهومها: هي القدرة على التصدي للموقف ومواجهته بكل صمود. وكذلك وفقا للعالم "د. بوتمان d.Putman" فإن الشجاعة: "تتضمن الاختيار المتعمد لمواجهة

الظروف المؤهلة أو المخيفة مع الافتناع بالقدرة على مواجهة المخاطر، من أجل هدف نبيل". (www.tathwir.com)

ونجد أن "مفهوم الشجاعة" قد استولى على اهتمام الكثير من الفلاسفة والشعراء والمفكرين منذ العصور القديمة، إلا أنها لم تحظى بنفس الاهتمام في مجال علم النفس، وهذا ما دفعنا في ورقتنا البحثية هذه إلى تسليط الضوء على الجانب السيكولوجي لهذه السمة (الشجاعة)، من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

- ما هو علم النفس الإيجابي؟ وما هي أهدافه؟ وفيما تمثل أهم مجالات دراسته؟
- ما هي الشجاعة؟ ما مفهوم الشجاعة وفق علم النفس الإيجابي؟ وما هي مكوناتها؟ وفيما تتمثل أنواعها؟

-مشكلة الدراسة: تتمثل في دراسة مفهوم الشجاعة وفق علم النفس الإيجابي، باعتبارها أحد أهم الفضائل الإنسانية النفسية الإيجابية.

-فرضية الدراسة: تنبثق عن دراستنا فرضية أساسية مفادها أن: الشجاعة فضيلة نفسية إيجابية تساهم في الرفاهية النفسية للفرد.

2-أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة في محاولة إثراء الدراسات والبحوث النفسية المرتبطة بعلم النفس الإيجابي، وذلك بالتركيز على المتغير النفسي المتمثل في "الشجاعة" وتسليط الضوء على أهم الجوانب المرتبطة به؛ ومحاولة الكشف عن الأصول البحثية ونشأته. إضافة إلى ذلك تساهم ورقتنا هذه في دعم التأصيل النظري المتعلق بالشجاعة من الناحية السيكولوجية.

3-أهداف الدراسة:

تتمثل أهداف دراستنا الحالية في:

- التعرف على مفهوم علم النفس الإيجابي، وتبيان أهدافه، وأهم الجوانب التي يدرسها.

- الكشف عن مفهوم "الشجاعة" كمتغير حديث في علم النفس الإيجابي، وتبيان مختلف الجوانب المتعلقة بها (تعريفها-نشأتها - أنواعها-و مكوناتها) كونها فضيلة إنسانية إيجابية تساهم في قوة الشخصية للفرد.

4-محتوى الدراسة: اعتمدنا في ورقتنا البحثية على الخطة التالية:**أولاً: ماهية علم النفس الإيجابي**

1. مفهوم علم النفس الإيجابي.
 2. أهداف علم النفس الإيجابي
 3. أهم مجالات علم النفس الإيجابي.
- ثانياً: ماهية الشجاعة في علم النفس الإيجابي.

1. خلفية تاريخية حول الشجاعة.
2. تعريفات الشجاعة.
3. أنواع الشجاعة.
4. نقاط القوة التي تتكون منها للشجاعة.

5-تحديد مصطلحات الدراسة إجرائياً:

*الشجاعة: من أهم السمات الانفعالية الإيجابية، تتمثل في قدرة الفرد على مواجهة الخوف أو الخطر الذي يهدده.

*علم النفس الإيجابي: هو العلم الذي يهتم بدراسة الجانب الإيجابي في شخصية الفرد، ويدرس مكامن القوى الإنسانية، ويركز على كل ما يساهم في تحقيق السعادة الحقيقية للإنسان.

*الفضائل الإنسانية: تعتبر الفضائل مجموعة من السمات الإنسانية الإيجابية التي تتكون من نقاط القوة المختلفة في الشخصية المرتبطة بها، وتتمثل في ست فضائل (وكل فضيلة تقابلها نقاط قوة) وهي: الحكمة والمعرفة، الشجاعة، الاعتدال، الإنسانية، العدل، التسامي.

6-الدراسات السابقة:

سنعرض في دراستنا هذه بعض الدراسات السابقة التي ترتبط بمتغير الشجاعة من الناحية النفسية:

أولاً- الدراسات العربية:

الدراسة الأولى: (جهاد محمد محمد شرف-2017-)

عنوان الدراسة: نموذج مقترح لقياس أثر الشجاعة المهنية لمراجع الحسابات على قرارات تقييم مخاطر المراجعة .

هدف الدراسة: تمثل هدف الدراسة: في توضيح مفهوم وخصائص الشجاعة المهنية في مجالات المراجعة، والتعرف على مدى أهميتها وتأثيرها على القرارات المتعلقة بتقييم مخاطر المراجعة، بالإضافة إلى تحديد أهم جوانب ومراحل المراجعة إلى تعتبر ذات مخاطر مرتفعة.

عينة الدراسة: 563 مراجعاً.

منهج الدراسة: المنهج الاستنباطي الذي يعتمد على التحليل النظري والدراسة العملية. أدوات ونتائج الدراسة: قام الباحث بتحديد نموذج متغيرات الدراسة، حيث يتكون النموذج من خاصة الثقة بالنفس وخاصة الاستقلال الذاتي، حيث إن تلك الخصائص تمثل المتغيرات المستقلة التي تؤثر على المتغير التابع المتمثل في قرارات تقييم مخاطر المراجعة. حيث خلصت نتائج الدراسة إلى النتائج الآتية أن: وجود تأثير معنوي لخاصيتي الشجاعة المهنية على القرارات المتعلقة بتقييم مخاطر المراجعة.

الدراسة الثانية: (أحمد عبد الحسين عطية/ ضحى طالب شنان -2018-):

عنوان الدراسة: الشجاعة وعلاقتها بحسن الحال لدى طلبة جامعة كربلاء.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على:

- مستوى الشجاعة لدى طلبة جامعة كربلاء.
- مستوى حسن الحال لدى طلبة جامعة كربلاء.
- العلاقة بين الشجاعة وحسن الحال لدى طلبة جامعة كربلاء.

عينة الدراسة: 400 طالب وطالبة من جامعة كربلاء.

منهج الدراسة: المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية.

أدوات الدراسة: (مقياس الشجاعة، مقياس حسن الحال) من تصميم الباحثة.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية أن: (طلبة جامعة كربلاء لديهم شجاعة طلبة جامعة كربلاء لديهم حسن الحال ترتبط الشجاعة بعلاقة دالة إحصائياً بحسن الحال)

الدراسة الثالثة: (قيس محمد الهادي الكلوت/ أسامة حامد محمد-2019-):

عنوان الدراسة: بناء برنامج تربوي لتنمية الشجاعة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل.

هدف الدراسة: تهدف الدراسة إلى بناء برنامج تربوي لتنمية الشجاعة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل، بالإضافة إلى التعرف على أثر البرنامج التربوي في تنمية الشجاعة النفسية لدى جامعة الموصل.

عينة الدراسة: 52 طالب وطالبة.

منهج الدراسة: اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (ضابطة، تجريبية)، واختبار قبلي وبعدي "استخدام مقياس الشجاعة النفسية من إعداد الباحثان".

أداة الدراسة: بناء برنامج تربوي لتنمية الشجاعة النفسية.

نتائج الدراسة: بعد إجراء التكافؤات بين المجموعتين: (م التجريبية: من 24 طالب وطالبة)، (م الضابطة 28 طالب وطالبة)، وبعد التحقق الباحثان من المؤشرات السيكومترية للبرنامج من خلال عرضه على (18) خبيراً واکتتمال الصورة النهائية للبرنامج وتطبيقه، وتحليل البيانات الإحصائية تبين: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

أولاً-دراسة: (-Yohan.Ng-2012-Erkut.konter)

عنوان الدراسة: Development of Sport Courage Scale

(مقياس تنمية الشجاعة الرياضية -إركوت كونتير، يوهان نغ)

هدفت الدراسة إلى تطوير مقياس الشجاعة الرياضية، حيث تم جمع البيانات من مجموعتين من الرياضيين (ذكور وإناث) الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و22 عام في مختلف الرياضات الفردية والجماعية. المجموعة الأولى من البيانات (N=380) من خلال تحليل العامل الاستكشافي، وتم تحليل المجموعة الثانية (N=388) من خلال عامل التأكيد.

كشفت التحليلات عن بنية مكونة من خمس (05) عوامل لمقياس الشجاعة الرياضية التي دعمت صحة العوامل وموثوقية درجات المقياس ثم تصنيف هذه العوامل إلى: "العزيمة"، "الإتقان"، "الحزم"، "المغامرة"، و"سلوك التضحية بالنفس"

ثانياً-دراسة: (Paolo Magnano-Anna paaolillo- 2017)

courage as a potential mediator between personality and coping

عنوان الدراسة:

(الشجاعة كوسيط محتمل بين الشخصية والتكيف-باولا ماجنانو-انا باوليلو واخرون) هدف الدراسة: تبحث الدراسة في العلاقة بين الشجاعة والسمات الشخصية، واستراتيجيات المواجهة على افتراض أن الشجاعة يمكن أن تكون وسيط بين الشخصية والتكيف.

عينة الدراسة: 500 من البالغين الايطاليين (إناث وذكور)
أدوات الدراسة: مقياس الشجاعة 2009-اختبار المواجهة- (coping orientation to problems experienced- الجرد الخمس الكبار-2007-The Big five Inventory) باستخدام المنهج المسحي.

نتائج الدراسة: أظهرت النتائج أن الشجاعة اعتبارها وسيطا بين الشخصية والتكيف، مما يؤثر على استخدام استراتيجيات التوجيه الذاتي مع تقديم اقتراحات للتدخل.

ما يميز دراستنا الحالية عن الدراسات السابقة:

من خلال الطرح السابق للدراسات يتبين لنا أن: الدراسات تناولت مفهوم الشجاعة من زوايا مختلفة سواء الرياضية أو من الناحية المهنية وكذلك النفسية، غير أنها لم تتعمق بشكل كبير في الأدبيات النظرية حول "متغير الشجاعة"، ومنه جاءت دراستنا كإضافة علمية محاولة دعم ما سبقها من الأبحاث النفسية وذلك بتسليط الضوء على التأصيل النظري لهذا المفهوم الحديث الإيجابي.

7-أدبيات الدراسة:

أولا: ماهية علم النفس الإيجابي

سنتطرق فيه إلى: (تعريف علم النفس الإيجابي-أهداف علم النفس الإيجابي-المجالات التي يدرسها علم النفس الإيجابي).

1/ تعريف علم النفس الإيجابي:

يهتم علم النفس الإيجابي بدراسة الجوانب الإيجابية التي تساعد على التعرف على أساليب سعادة الفرد.

يعرف مارتن سيلجمان Seligman علم النفس الإيجابي بأنه: "اتجاه في مجال علم النفس يسعى إلى دراسات القوى والقيم وتنمية القدرات التي تمكن كلا من الأفراد والمجتمعات من التقدم والازدهار". وعرفه أيضا بأنه: "الدراسة العلمية لنقاط القوة

التي تمكّن الأفراد والمجتمعات من الازدهار. ومجال يقوم على الاعتقاد بأن الناس يريدون أن يعيشوا حياة ذات معنى والوفاء لزراعة ما هو أفضل داخل أنفسهم، وتعزيز خبراتهم من الحب والعمل واللعب". (صاحب موسى الزويني، وآخ.، 2016، ص140)

يسمى علم النفس الإيجابي أيضا "السيكولوجية الإيجابية"، وعلم اقتدار الإنسان، علم مكانم القوة وعلم السعادة، وعلم القوى الإنسانية، وعقدت له مؤتمرات وصارت له هيئات باسمه مثل رابطة وجمعية دولية لعلم النفس الإيجابي (IPPA) والشبكة الأوروبية لعلم النفس الإيجابي (ENPP) وأعدت تحت مظلته وباسمه آلاف الأبحاث الحديثة. (يونس، إ.، 2017، ص18)

ومنه يمكننا القول بأن علم النفس الإيجابي يمثل الحركة الحديثة في مسار علم النفس، فهو يهتم بدراسة مكانم القوة الشخصية والفضائل الإنسانية الإيجابية لدى الفرد والتي بدورها تساهم في تحقيق الرفاهية النفسية للفرد على الصعيد الذاتي وبصفة خاصة، وازدهار المجتمع بصفة عامة.

2/ أهداف علم النفس الإيجابي:

من الأهداف التي يركز عليها علم النفس الإيجابي هي كالاتي:

1- أن يتمتع الفرد بالصحة النفسية الإيجابية والمتمثلة بتمكين الفرد من الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة.

-يرى سيلغمان أن للسعادة ثلاث مسارات مميزة ألا وهي:

- الانفعالات الإيجابية والاستمتاع (حياة البهجة، والاستمتاع).
- الاندماج (حياة الاندماج، التدفق، التعايش التام مع الحدث، أو الموقف).
- المعنى (الحياة ذات المعنى وتكون واضحة للغاية).

3-يعد التفاؤل الشخصي (كانفعال إيجابي أو كتوجه في الحياة) والمعنى الشخصي كإطار عام يمكن أن تلمس دلالات الخبرات الحياتية بصورة ايجابية أهم محددات السعادة الشخصية والرضا عن الحياة ومشاعر الانجاز. (صاحب موسى الزويني، وآخ.، 2016، ص144-145)

3/ مجالات علم النفس الإيجابي:

تدور موضوعات علم النفس الإيجابي ومجالاته حول مستويات ثلاث هي كالاتي:

*أولاً: المشاعر الإيجابية(على المستوى الذاتي):

يهتم بالخبرة الذاتية وهي: الرفاهية الشخصية والسعادة والتدفق، والسرور والمتع الحسية والمعارف البناءة حول المستقبل والتي تتضمن التفاؤل والأمل والإيمان والولاء.

*ثانيا: السمات الإيجابية للفرد (على المستوى الفردي):

حيث يدور علم النفس الإيجابي على السمات الإيجابية وهي: القدرة على الحب، العمل، الجسارة، المثابرة، الجرأة والشجاعة، مهارات العلاقات الشخصية، الحس والتذوق الجمالي، المثابرة، التسامح، الأصالة، التطلع والانفتاح العقلي على المستقبل، الموهبة العالية، الحكمة، وكذلك يهتم علم النفس الإيجابي على مستوى الجماعة بالفضائل والمؤسسات المدنية التي تدفع الأفراد نحو المواطنة والمسؤولية والتواد مع الآخرين والاهتمام بهم والإيثار والاعتدال والتوسط والتحمل وخلق العمل. (حبيبة، 2016، ص20)

ثالثا: المؤسسات الإيجابية:

وهي التي تحققها مؤسسات التطبيع الاجتماعي المتمثلة في الأسرة والجيران والأقارب والمدرسة والجامعة والنادي والمسجد والأقران والزملاء والأصدقاء والحي والمجتمع بأسره، وما يشيع فيه من ثقافات معينة. فدور المؤسسات: الرقابة الخارجية التي تتولاها مؤسسات التطبيع الاجتماعي سابقة الذكر، عندما تكون متماسكة وقوية، وكذلك سلطة القانون والتحرير الاجتماعي، والديمقراطية التي تحقق العدالة الاجتماعية والمساواة والدفاع عن الحريات وحقوق الإنسان. ويرى علماء النفس الإيجابي أن الخصال الشخصية الإيجابية يتسارع نموها وتطورها ومن ثم تزداد الإنتاجية والإبداع.

بمعنى أن علم النفس الإيجابي على المستوى الجماعي يهتم بالفضائل المدنية والمؤسسات التي من شأنها أن تدفع الأفراد لأن يعيشوا مواطنة أفضل مثل: المسؤولية، الرعاية، الإيثار، اللطف، الاعتدال، التحمل، التسامح، الالتزام بمبادئ العمل الأخلاقية، الديمقراطية، العائلات المرتبطة.

إن المؤسسات الإيجابية هي ميسرات الحياة السعيدة التي تجعل بكل أنواعها حياة ذات معنى وتجعل الفرد أشد حبا وإخلاصا لهذه المؤسسات والمجتمعات الإيجابية. (بشير،

2010، ص 154-155)

ثانياً: ماهية الشجاعة

وسنتطرق في مطلبنا هذا إلى: (الخلفية التاريخية للشجاعة-تعريف الشجاعة-نقاط القوة التي تتكون منها للشجاعة-أنواع الشجاعة) /1 الخلفية التاريخية والنظرية للشجاعة:

كلمة شجاعة "courage" مشتقة من الكلمة الفرنسية "coeur" ومعناها: القلب، وكما يمكننا القلب-حين يضح الدم في أذرعنا وسيقاننا وأمخاخنا-أن نستعمل كل أعضائنا

الجسدية الأخرى في وظائفها، فكذلك تجعل الشجاعة كل الفضائل النفسية الأخرى ممكنة. وبدون الشجاعة تتحلل الفضائل جميعاً إلى مجرد نسخ شبيهة بها. (ماي، ر، 1992، ص15)

في دراسته الفلسفية والتاريخية، "لغز الشجاعة"، يجادل ميلر (2000) بأن الشجاعة هي "الموضوع الأكثر شيوعاً في كل الأدب العالمي. الحب وحده هو الذي يفرزها، ومسار الحب الحقيقي لا ينجح أبداً في فصل نفسه عن الشجاعة".

لطالما كانت الشجاعة واحدة من أكثر الفضائل تقديراً. تظهر استطلاعات الرأي العام أن رجال الإطفاء هم من بين أكثر العمال إثارة للإعجاب، ومن المرجح أن الفضل الذي يظهر عليهم يرجع إلى الشجاعة التي يتطلبها عملهم.

وضع الفلاسفة نظرية حول الشجاعة لعدة قرون. كتب أرسطو (350 قبل الميلاد / 1976) أن الشجاعة: "هي الوسيلة بين الثقة والخوف وأفضل مثال على ذلك هو أن يقاتل الجندي في المعركة". من ناحية أخرى، جادل شيشرون بأن "الأعمال الشجاعة للمدنيين ليست أدنى من أعمال الجنود"، وقدم نفسه كدليل. اتخذ أفلاطون (360 قبل الميلاد / 1961) موقفاً مشابهاً لشيشرون عندما قدم حجة أن الفلاسفة هم أكثر الناس شجاعة. في لاتشيز (380 قبل الميلاد/1961)، طرح سقراط أسئلة ودحض العديد من التعريفات المقترحة للشجاعة، لكنه لم يستقر أبداً على تعريف واحد خاص به. (Jesse, R. C, 2008, p02-03)

يبدو أن قدراً من الاهتمام في الفلسفة ينصب على أفعال وخصال ذوي الحنكة والمراس في الحروب المعنوية، حيث يركز أكويناز Aquinas على الثبات والصمود عند مواجهة الصعاب، بينما يفسر تيلليتش Tillich الشجاعة بأنها إعادة تأكيد الذات والكينونة،

وقد استحوذ هذان النمطان من الشجاعة (المادية والأدبية) على معظم اهتمام الفلاسفة، وتحددت ماهية الشجاعة المادية أو البطولة والاتصاف بالشجاعة في الحرب على أنها القدرة على قهر الخوف الطاغي من التعرض للأذى أو الموت، بينما كان الحديث عن الشجاعة الأدبية يجرى في إطار التعبير السلوكي عن الرأي الحق أو الصادق حتى وإن خالف رأي الجماعة، وقد أوضح "دانييل بوتمان Danial Putman"- وهو أحد الفلاسفة التطبيقيين المحدثين- الفروق المميزة بين الشجاعة الأدبية والمادية، وقدم وصفا لنمط ثالث هو الشجاعة النفسية (السيكولوجية)، ورغم أن بوتمان أقر بأن جميع أنماط الشجاعة تنبثق بالأساس من عملية نفسية. فقد أورد تعريفاً "للشجاعة النفسية" يركز على معنى القوة والشدة في مواجهة العادات الهدامة التي تقود إلى الهلاك، وفي مواجهة القلق المفتقد للعقلانية والمنطق. (لوبيز وسنايدر، 2013، ص341-342)

ورغم تنوع التعريفات التي تحاول توصيف الشجاعة فقد اعتبر البعض " الشجاعة النفسية" في التغلب على الخوف بينما اشترط البعض وجود الخوف أو عدم وجوده لظهور الفعل الشجاع واعتبر البعض الآخر الشجاعة بأنها اختيار قصدي متعمد في مواجهة الألم أو ظروف الخوف في سبيل تحقيق هدف قيم فلقد وضعت الشجاعة منذ القدم جنباً إلى جنب مع الحكمة والعدالة والعفة ولكنها في الفترة الأخيرة أصبحت مقترنة بالإرادة والجدية والقوة التي تقاوم إغراء اللذة وتتغلب على الألم فأصبحت الشجاعة كمناخ نفسي يسود لحظات المنعطفات والتحويلات الكبرى لارتباطها بالعزيمة والإرادة والقدرة على اختيار الحلول غير المألوفة فالشجاعة وسط عادل بين قطبية ثنائية منبوذة هي الجبن والتهور، ولكن الإفراط فيها يؤدي إلى المغامرة والتهور من جهة؛ والتفريط فيها والاستكانة والرضا بالذل والخضوع من جهة أخرى. (هادي الكلوت، حامد محمد، 2018، ص8)

2/ تعريف الشجاعة:

1-1- لغة: الشجاعة: شدة القلب عند البأس، وأصل هذه المادة يدل على جرأة وإقدام. يقال: شجّع شجاعاً: اشتد عند البأس.

2-2- اصطلاحاً: هي الإقدام على المكاره، والمهالك عند الحاجة إلى ذلك، وثبات الجأش عند المخاوف، والاستهانة بالموت

وقال ابن الحزم: (حد الشجاعة: بذل النفس للموت، عن الدين، والحريم، وعن الجار المضطهد، وعن المستجير المظلوم، وعن الهزيمة ظلماً في المال، والعرض، في سائر سبل الحق، سواء قلّ من يعارض أو أكثر). (بن عبد القادر السقاف، علوي، 2016، ص 77)

2-3- مفهوم الشجاعة من منظور علم النفس الإيجابي:

ظهرت محاولات عديدة تتناول "مفهوم الشجاعة" ومحاولة فهمها بشكل أفضل، قبل ظهور علم النفس الإيجابي. من أبرز هذه المساهمات نجد دراسات مؤسس علم النفس الفردي "ألفرد أدلر" *Alfred Adler* 1937 الذي يوضح أن: التحلي بالشجاعة يعني الاستعداد للمخاطرة حتى عندما تكون النتيجة غير مؤكدة. إنها "العضلات النفسية" التي يحتاجها كل منا للتأقلم من خلال التعاون والمساهمة في رفاهية الحياة الجماعية والمعيشة. باعتبارها أيضاً قوة الحياة الإبداعية من الداخل والخارج والتي تدفعنا إلى الأمام لصالح الذات والآخر في حضور الصعوبات. على وجه التحديد، يتم التعبير عن الشجاعة وأعمال الشجاعة بشكل أفضل من خلال رغبة الفرد في المساهمة و/ أو التعاون بطرق مفيدة اجتماعياً عبر مهام المعيشة (أي العمل، والحب، والصدقة / الأسرة / المجتمع، والانسجام مع الذات، والانسجام مع كون). (Yang, et al, 2010,p14)

وعرّف "ألفرد أدلر" الشجاعة من خلال قوله:

يُمكننا وصف سلوك أو شخص ما بالشجاعة حصرياً إن كان يتّسم بالنزعة الاجتماعية السليمة ويتوجه نحو التكافل، فنشاط الفرد الذي يتعاون ويتشارك في رفاهية الجماعة هو فقط ما يمكن تسميته "شجاعة". وهناك أنواع ودرجات عديدة من الشجاعة تماماً كحالات الشجاعة المشروطة، مثلاً تلك التي لا تظهر سوى في حالات الطوارئ القصوى أو بمساعدة من الآخرين. نبيّه أنسباخر وأنسباخر إلى أن أدلر يعتبر أن تقوية الشجاعة هو أحد أهم جوانب أسلوبه في العلاج النفسي. إجمالاً، الشجاعة هي حاصل النزعة الاجتماعية الكافية والدرجة العالية من النشاط. والتقييم الصحيح لهذين العاملين يسمح للنفسانيين بالتحديد الدقيق للأصناف العامة لمناهج عيش الأفراد وفهم شخصياتهم وميزاتهم ومشكلاتهم والنقاط الواجب التركيز عليها في تطوير نفسياتهم أو في علاج مشكلاتهم". (خياط، خالد، 2018، ص 293)

و مع تطور علم النفس ومدارسه وتوجّهاته وظهور علم النفس الإيجابي، تكاثفت جهود الباحثين في هذا التيار لإبراز مفهوم الشجاعة وأهميتها. ومن أبرز مساهمات علماء علم النفس الإيجابي نذكر:

فينفجيلد **Finfgeld** التي وضحت بـ:

"أن يكون المرء شجاعاً أمراً يتضمن أنه على وعي تام بالتهديد الذي يواجهه من جراء الانشغال بمسألة تتصل بصحته على المدى الطويل وتقبله لهذا التهديد، وأنه يحل مشكلاته اعتماداً على بصيرته، ويشحذ من مستوى حساسيته لحاجاته الشخصية وللعالم في عمومه، ويتكون السلوك الشجاع من نهوض المرء بمسؤوليته وأن يكون إنساناً منتجاً". (لوبيز وسنايدر، 2003، ص253)

أما وودارد **woodard**: عرف الشجاعة بأنها: " القدرة على العمل من أجل قضية مجدية؛ ذات معنى (نبيل، خير، أو عملي)، على الرغم من مواجهة الخوف المرتبط بالتهديد المدرك الذي يتجاوز الموارد المتاحة". (Lopez & Snyder, 2019, p389)

شيليب **Shelp**: "الاستعداد للعمل الطوعي، ربما بشكل مخيف، في ظروف خطيرة، حيث يتم تقييم المخاطر ذات الصلة بشكل معقول، في محاولة للحصول على بعض الأشياء المتصورة جيداً أو الحفاظ عليها لنفسك أو للآخرين، مع الاعتراف بأن المصلحة المرغوبة قد لا تتحقق".

أما هائيتش **Haitch** فيقول: "الشجاعة ذات وجهين: هناك جانب من الوقوف بحزم أو القتال، وجانب قبول الحقائق المستعصية؛ الشجاعة هي القوة النفسية التي تمكن الذات من مواجهة الخطر والموت".

أوبيرن **O'Byrne**: "الشجاعة النفسية للتخلص هي العملية المعرفية لتحديد المخاطر، وآخرون. تحديد الإجراءات البديلة والنظر فيها، واختيار التصرف على الرغم من العواقب السلبية المحتملة في محاولة للحصول على "الخير" للذات أو للآخرين، مع إدراك أن هذا قد لا يتحقق الخير المدرك.

ونخلص في تقديمنا لتعريفات الشجاعة إلى تعريفات أبرز العلماء التطبيقيين المحدثين في علم النفس الإيجابي، حيث عرّفوا الشجاعة بأنها:

راخمان **Rachman** 1984: المثابرة في مواجهة الخوف.

بوتمان Putman 1997: مواجهة المخاوف المرتبطة بفقدان الاستقرار النفسي والالتزان النفسي.

سيليجمان Seligman 2001: القدرة على التصدي للأمر والصمود في مواجهته.
(Charles, Snyder & Lopez, 2007, p222)

ومنه يمكننا القول بأن الشجاعة تتمثل في القدرة على مواجهة الخطر والخوف، وهي أحد السمات الإيجابية الانفعالية التي تساهم في بناء شخصية الفرد؛ والتي تمكنه في مواجهة المواقف الاجتماعية المختلفة.

3/ أشكال الشجاعة:

تُقسّم "الشجاعة" إلى ثلاث تصنيفات هي:

1-3- الشجاعة الجسدية Physical courage :

• تتضمن الشجاعة الجسدية المخاطرة عن عمد بإلحاق الأذى الجسدي بأغراض تشمل غالبًا الإيثار. إن الأفراد العسكريين ورجال الإطفاء والحراس والمسؤولين عن مختلف عمليات الأمن والإنقاذ يجسدون هذه الشجاعة. ومع ذلك، يمكن أن تظهر الشجاعة الجسدية في سياقات غير إثارية أيضًا. تتطلب الرياضات المحفوفة بالمخاطر مثل تسلق الصخور وركوب الرمث في المياه البيضاء والإثارة مثل القفز بالحبال وركوب الأفعوانية والعمل مع الأسود والنمور في سيرك أو حديقة حيوانات شجاعة جسدية. ومع ذلك، فإن الإيثار والبحث عن الإثارة ليسا الدافعين الوحيدين للشجاعة البدنية. في بعض الأحيان، يمكن أن تؤدي المصلحة الذاتية والحاجة إلى البقاء إلى أعمال جريئة أيضًا. كان هذا هو الحال مع (Aron Ralston)، متسلق الصخور الذي اضطر إلى بتر ذراعه، لأنه كان محاصرًا في شق وكان سيموت بخلاف ذلك.

2-3- الشجاعة الفكرية Intellectual courage :

• تشير الشجاعة الفكرية إلى القدرة على التفكير "خارج الصندوق" وعلى النظر إلى المشكلات بطرق جديدة وغير متوقعة. أظهر (كوبرنيكوس وجاليليو وداروين ونيوتن وفرويد) هذا النوع من الشجاعة في تطوير نماذج فكرية جديدة. الشجاعة الفكرية تدفع بالخيال وتدعم الأصالة.

إنه يساهم في القدرة على إنشاء استعارات أدبية مثل "ما هو أكثر حزنًا من توقف قطار تحت المطر" (على غرار بابلو نيرودا)، تصور مناظر بصرية متجاوزة (على غرار بابلو بيكاسو)، اتخذ قفزات من الإيمان بالإبداع العلي (على غرار بابلو نيرودا). (ألبرت

أينشتاين)، وتوصلوا إلى الاختراعات (على غرار توماس إديسون). إن استهزاء ديليو إتش أودن بأنه "لا يوجد إبداع بدون جرأة" يشير إلى هذا النوع من الشجاعة.

(Akhtar, Salman, 2013, p05)

3-3- الشجاعة الأخلاقية Moral courage:

في "الشجاعة الأخلاقية"، الشاغل الرئيسي هو الحفاظ على النزاهة الأخلاقية أو ما أطلق عليه بعض الفلاسفة "الأصالة". في الشجاعة الأخلاقية، تقاوم للحفاظ على استقامتك وفي نفس الوقت التغلب على الخوف من الرفض. الأمثلة شائعة ومن المرجح أن تصادفها في الحياة اليومية أكثر بكثير من حالات الشجاعة الجسدية: مواجهة مجموعة أقرانك بسبب نكتة عنصرية، والدفاع عن شخص تلتخ سمعته بالقبيل والقال، ومواجهة النبذ من الزملاء بسبب لفت الانتباه إلى الظلم في مكان العمل. غالبًا ما تتداخل أمثلة الشجاعة الجسدية والمعنوية. أظهر "غاندي وكينغ" شجاعة أخلاقية بينما كانا يواجهان الموت في نفس الوقت. على الرغم من أن الشجاعة الجسدية والمعنوية غالبًا ما تجتمعان،

إلا أن التمييز مفيد في التفكير في أشكال مختلفة من التجربة الشجاعة. في الشجاعة الجسدية، يتم تحديد الهدف من الخارج - حرية الأمة، أو حياة شخص آخر، أو سلامة عائلتك - والخوف الذي يجب التغلب عليه هو في الأساس جسديًا - أي التعذيب أو الألم الجسدي أو الموت. في الشجاعة الأخلاقية يكون الهدف أكثر تحديدًا داخليًا - وهو مبدأ أخلاقي قد يتعارض في الواقع مع المجتمع أو الأقران - والخوف الذي يجب التغلب عليه هو الموت الاجتماعي أكثر من الموت الجسدي، على الرغم من أن المعاناة الجسدية قد تكون متضمنة. (Putman, Danial, 2004, p02)

• تتضمن الشجاعة الأخلاقية أن يكون المرء صادقًا مع قناعاته في ظل ظروف لا تدعم أو حتى تعاقب مثل هذه الأمانة.

الشخص الشجاع أخلاقيًا صلب في معتقداته. ربما استغرق الأمر وقتًا وتجربة وخطأً، وكثيرًا من البحث عن النفس والألم الشخصي للوصول إلى موقفه الأيديولوجي، ولكن بمجرد وصوله إلى هذه النقطة، يتمسك به بشدة. يرفض أن يتم شراؤه أو رشوته أو إسكاته عن طريق التخويف. تقدم حياة المهاتما غاندي (غاندي، 1929)، ومارتن لوثر كينغ جونيور، ونيلسون مانديلا (1994) توضيحات ساطعة للشجاعة الأخلاقية. ما هو

أكثر إثارة للدهشة من ثوراتهم اللاعنافية الشجاعة ضد الاستعمار والقمع العنصري هو أنهم كانوا يتمتعون "بالثبات الروحي" لعدم كراهية مضطهديهم في حد ذاته ؛ رفضهم قبول الوضع الراهن كان موجهاً نحو الظلم الاجتماعي الجسيم المحيط بهم وليس ضد الأفراد الذين ارتكبوا مثل هذه الانتهاكات لكرامة الإنسان.

(Akhtar, Salman, 2013, p5-6)

3-4- الشجاعة النفسية Psychological courage :

الشجاعة النفسية هي مصطلح اقترحه بوتمان (1997) وهي شكل من أشكال الشجاعة ذات الصلة وتنطوي على الاستعداد للمخاطرة بعدم الاستقرار النفسي من أجل هدف مهم، عادة (ولكن ليس دائماً) العافية النفسية أو النمو الشخصي. تتضمن حالة الشجاعة النفسية النموذجية الاستعداد لمواجهة المشاعر غير السارة في العلاج النفسي؛ ومع ذلك، تظهر الشجاعة النفسية أيضاً من قبل الأفراد الذين يخرجون من منطقة الراحة الخاصة بهم للنمو الشخصي أو المهني.

على الرغم من أن هذا هو نوع الشجاعة التي من المرجح أن يتمتع بها الأفراد في حياتهم الخاصة، يتم منح القليل من الجوائز العامة لحالات الشجاعة النفسية، ربما لأن الهدف من المرجح أن يكون مفيداً للفرد وليس للمجتمع. (Pury.et al, 2016, p03)

4/ القوى النفسية الإيجابية التي تتكون منها فضيلة الشجاعة:

إن القوى التي تتكون منها الشجاعة، تعكس الإرادة التي تصاحبها عين منفتحة نحو أهداف عظيمة ليس من السهل تحقيقها. ولكي نصف سلوكاً بالشجاعة، فلا بد أن يكون في مواجهة معارضة قوية. وهذه الفضيلة موضع تقدير في كل زمان ومكان. ولها ثلاث قوى إنسانية:

أ/ الجسارة والإقدام: تشير إلى مواجهة المواقف العقلية الوجدانية الصعبة. وقد ميّز الباحثون بين الجسارة الألية والجسارة الفيزيقية. وهناك معيار آخر لتمييز الجسارة، وهو وجود الخوف أو غيابه.

ب/ المثابرة/الإنتاجية/الصمود: وتشير إلى إنهاء الأعمال الصعبة بروح مرحة دون تدمّر. فالمثابرة ليست السعي القهري نحو أهداف غير قابلة للتحقيق. فالإنسان المنتج يتسم بالمرونة والواقعية. وهناك وجهان للطموح الإيجابي والسليبي، ينتهي الوجه الإيجابي لهذه المجموعة من القوى. (معمرية، بشير، 2016، ص31)

ج/الاتساق مع الذات/الأصالة/الأمانة: فالأصيل هنا ليس المقصود بها قبول الحقيقة للآخرين، وإنما تعني الصدق مع النفس فيما نعلنه من أنفسنا أو حين نقدمه للآخرين، من حيث نوايانا والتزامتنا. واتفق الظاهر مع الباطن في القول والفعل. (يونس، إبراهيم، 2017، ص168)

الخاتمة:

كان الهدف من هذه الورقة البحثية هو تقديم نظرة عامة أساسية عن مفهوم الشجاعة من المنظور السيكولوجي، حيث تطرقنا إلى: ماهية عالم النفس الإيجابي من خلال تعريفاته؛ وأهدافه؛ والمجالات التي يدرسها، كما ركزنا على موضوعنا الأساس المتمثل في سمة الشجاعة، هذا المفهوم الذي استمد جذوره من الأبحاث الفلسفية. إلى أن وصل إلى علم النفس الإيجابي على يد العالم سيلجمان، وعلى الرغم من قلة الاهتمام بالموضوع في الدراسات النفسية إلا أن الشجاعة ترتبط بالعديد من الأبعاد النفسية؛ كما أنه تؤثر على سلوك الفرد.

وبناءً على ما سبق، تخلص دراستنا إلى مجموعة من النتائج هي كالآتي:

-علم النفس الإيجابي الذي ظهرت بوادره على يد العالم "مارتن سيلجمان" في أواخر القرن العشرين؛ يعتبر حركة حديثة في مسار علم النفس، جعل من الفضائل الإنسانية ونقاط قوة الشخصية محور اهتمام الباحثين والدارسين في العلوم النفسية والتربوية. -موضوعات علم النفس الإيجابي تمثلت في: مجال الخبرة الذاتية والمشاعر الإيجابية للفرد(الفرح، التدفق، السرور..)، مجال السمات الإيجابية والتي من بينها الفضائل الإنسانية (الحكمة، الاعتدال، الشجاعة..)، ومجال المؤسسات الإيجابية(المدارس، النوادي، المساجد..).

- الشجاعة رغم جذورها الفلسفية القديمة إلا أنها وجدت موطنًا لها بين المفاهيم الأساسية التي يدرسها علم النفس الإيجابي. فهي ترتبط بالسعادة الحقيقية التي يتناولها هذا الأخير، وكلاهما له جذور يستمدتها من القوى الإنسانية.

-مفهوم الشجاعة استولى على اهتمام المفكرين والفلاسفة منذ القدم، إلا أنه لم يحظ بنصيبه من الاهتمام في علم النفس، إلا في الآونة الأخيرة على يد "دانيال بوتمان، ومارتن سليغمان". كما أن الشجاعة بأنواعها (الجسدية والفكرية والنفسية) هي من الصفات

الإيجابية التي تعمل على توجيه الفرد في المواقف الاجتماعية المختلفة، وتمكّنه من التغلب على الخوف أو الخطر.

التوصيات والمقترحات:

*مما سبق، وفي ضوء ما توصلت إليه نتائج دراستنا نقترح التوصيات التالية:

- الإشادة بموضوع الشجاعة النفسية باعتبارها إحدى الفضائل الإنسانية الأساسية في علم النفس الإيجابي.

- بناء برامج تدريبية لتنمية سمة الشجاعة النفسية لدى طلاب المدارس.

- تكثيف الأبحاث والدراسات التي من شأنها اعتماد الشجاعة في تعديل السلوك البشري.

- القيام بورشات ودورات تدريبية للتعريف بالشجاعة وتدريبهم على كيفية اكتسابها وبناءها.

-دراسة الشجاعة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية " كالحكمة والأمل، التّفاؤل..." على سبيل المثال.

-قد تساهم برامج تطوير الشجاعة وتنفيذها في التدخلات التعليمية والعلاجية لدى المراهقين، حيث تمكّنهم من تجاوز عقبات الخوف والقلق والشعور بالتهديد وعدم الأمان، وتنبؤهم برؤية مستقبلية متفائلة، مليئة بالعزم والإرادة.

6. معمريّة، بشير. (2010). علم النفس الإيجابي: اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية، دراسات نفسية، مجلد. 2010، العدد. 2، ص 97-158 .

7. E.konter, Yohan .Ng, .(2012). Development of Sport Courage Scale, *Journal of Human Kinetics* 33(1) , p: 163-72. 10.2478/v10078-012-0055-z

8. Magnano, P., Paolillo, A., Platania, S., & Santisi, G. (2017). Courage as a potential mediator between personality and coping. *Personality and Individual Differences*, 111, 13–18. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.047>

مواقع الانترنت:

- Cynthia L. S. Pury and Amber A. Mulkey .(2016). Courage , *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_498-1

تاريخ: 2021 /09/18 الساعة: 23 :49 سا

24 -معهد تطوير الذات: <https://www.tathwir.com/> تاريخ 2021/11/20 الساعة: 23 :08 سا