

Psychological resilience in the apologies of the two poets, Ibrahim Ibn al-Muddabber and Ibn Zaydun

From Martin Seligman's point of view

Article Type: Research

Soghra Falahati ¹, Elahe Mokhtari ^{*2}

¹Associate Professor of Arabic Language and Literature, faculty of Literature and Humanities, Kharazmi University, Karaj, Iran

²PHD candidate, of Arabic Language and Literature, faculty of Literature and Humanities, Kharazmi University, Karaj, Iran

Abstract

Psychological resilience is one of the modern psychological sciences in the seventies after the active interactions that to happen between the sciences at that time. One of the scientists who made significant efforts in this field was Martin Seligman. This science examines the level of human resilience in the face of difficulties and problems in life. The degree of mental resilience is one of the most important issues in modern psychology; But How is this relationship represented by the mind when colliding with heaps of vocabulary and expressions it doubles the importance of this science. This article with the approach of mental resilience in psychology the level of resilience of two poets in facing the hardships of prison and the suffering of distance. This research is written with a scientific-research approach it analyzes the apologies of these two poets. Apologies is actually a poem written to ask for forgiveness the poets asked for forgiveness and pity in these poems. In this research, the apologies of two poets were firstly analyzed, then a comparison was made between them. It seems that Ibn Zaydun appeared weaker compared to Ibrahim Ibn al-Muddabber and the hardships of the prison made him fed up and gradually led him to humiliation.

keywords: Mental resilience, Apologies, Ibrahim Ibn al-Muddabber , Ibn Zaydun , Martin Seligman.

Corresponding Author

elahe.mokhtari69@khu.ac.ir

المرونة النفسية في اعتذاريات الشاعرين إبراهيم بن المدبر وابن زيدون

من وجهة نظر مارتن سيلغمان

نوع المقالة: أصيلة

صغرى فلاحتي^١، الهه مختاري^٢^١. أستاذة مشاركة في قسم اللغة العربية وآدابها، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة خوارزمي، كرج، إيران^٢. طالبة دكتوراه في قسم اللغة العربية وآدابها، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة خوارزمي، كرج، إيران

تاريخ قبول البحث: ١٤٠٢/٠٧/٠٩

تاريخ استلام البحث: ١٤٠١/١٢/٠٢

الملخص

تتأبط المرونة النفسية قضية هامة هي دراسة علاقة اللغة وعالم النفس في الذهن البشري وكيفية هذه العلاقة المتمثلة في الذهن عند الاصطدام بأكداس المفردات والألفاظ، فلا يكون إنجاز هذه المهمة إلا على يد سمات تنظيمية هي القدرة على التأقلم، والتوافق، والتصدي، ومواجهة الضغوط والنكبات أو منغصات الحياة. المرونة النفسية من العلوم النفسية الحديثة التي أبصرت النور السبعينيات إثر التفاعلات النشيطة التي حدثت بين العلوم آنذاك. ومن الذين شمروا عن سواعدهم ليخصبوا هذا الاتجاه: «مارتن سيلغمان» الذي وضع الحجر الأساس للعلوم النفسية الحديثة وسكبها في أطر متينة. قمنا في هذه المقالة بدراسة المرونة النفسية في اعتذاريات الشاعرين إبراهيم بن المدبر وابن زيدون، بالاعتماد على المنهج الوصفي - التحليلي. وتوصلنا إلى أن إبراهيم بن المدبر كان أكثر مرونة في اعتذارياته بالنسبة إلى ابن زيدون في أشعاره الاعتذارية. فلم يتذلل ابن المدبر طوال فترة سجنه واستطاع أن يتحمل آلام السجن ويصبر على المشاكل، ولكن تضائل العزة والكرامة لدى ابن زيدون شيئاً فشيئاً ويلاحظ الاعتداد بالنفس بشكل واضح في اعتذارياته.

الكلمات الرئيسية: إبراهيم بن المدبر، ابن زيدون، الاعتذاريات، المرونة النفسية، مارتن سيلغمان.

١-المقدمة

نشأت كلمة المرونة من الكلمة اللاتينية Resilere ويقصد بها العودة أو الارتداد والرجوع، وتعني أيضًا العودة إلى الحالة الطبيعية والتعافي بسهولة من العواقب التي تواجه الفرد والجماعة. وأما اصطلاحًا فإن المرونة أو المرونة النفسية مصطلح يستخدم في مجال علم النفس لوصف: القدرة على التأقلم أو التوافق أو التصدي أو مواجهة الضغوط، والنكبات، ومنغصات الحياة. المرونة النفسية هي مرونة الأفراد في الاستجابة لتغير المواقف والقدرة على استعادة التوازن بعد تجربة عاطفية سلبية. والمرونة النفسية من أحدث الاتجاهات التي نشأت في السبعينيات.

وأما الاعتذار فهو التعبير عن الندم أو الندم على الأفعال، والهدف من الاعتذار هو التسامح والمصالحة واستعادة العلاقة بين الأشخاص المتورطين في النزاع. إذن تتضمن طبيعة الاعتذار وجود شخصين على الأقل حيث أساء أحدهما للآخر. وهناك شعراء كانوا ينشدون الشعر للاعتذار من الملوك والأعاضم، وتعد هذه الأشعار غرضًا من الأغراض الشعرية في الأدب العربي وتسمى الاعتذاريات. ومن أروع الاعتذاريات هي التي أنشدتها الشعراء في السجن للتخلص منه؛ ذلك لأن الشاعر في السجن يشعر بالوحدة وتعبر أشعاره عن عواطفه الصادقة.

حديثًا استقطب موضوع المرونة النفسية اهتمامًا أكثر مما كان عليه سابقًا، فمعظم الأبحاث التي تم نشرها حول هذا الموضوع ظهرت في العشر سنوات الأخيرة وقد تم الاعتماد على مناهج متنوعة في بحث المرونة النفسية، بما في ذلك علم النفس الإنمائي وعلم النفس المرضي التطوري، والبحث في تأثير الأحداث الصادمة على النفس، فالبحت على أساس علم النفس الإنمائي ينصب على المرونة النفسية عند الشعاعين وقد أجريت معظم هذه البحوث مع الأفراد الذين ينشئون في ظروف غير ملائمة، كذلك البحث في تأثير الأحداث الصادمة يتعامل مع المرونة النفسية كعملية شفاء تتبع الحدث الصادم.

يهدف هذا البحث إلى دراسة المرونة النفسية في اعتذاريات الشعاعين إبراهيم بن المدبر وابن زيدون من وجهة نظر مارتن سيليجمان؛ فقد مضى الشعاعان كلاهما فترة طويلة من حياتهما في السجن وأنشدا اعتذاريات جميلة في هذه الفترة. ويحاول البحث الإجابة عن السؤال التالي: ما هي ملامح المرونة النفسية في اعتذاريات الشعاعين إبراهيم بن المدبر وابن زيدون؟

١-٢ الدراسات السابقة

لم تكن الدراسات السابقة كثيرة إلا أن هناك عددًا من المقالات ورسالة جامعية واحدة تمحورت حول المرونة النفسية وإن لم تكن تمت بصلة مباشرة إلى البحث الراهن بتفاصيله؛ منها: رسالة صفاء صبح وزملائه تحت عنوان «العلاقة بين المرونة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المسنين في مدينة اللاذقية» (٢٠١٩م)؛ تحدث فيها الباحثون عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والمساندة الاجتماعية، ووجود فرق دال إحصائيًا في مستوى المرونة النفسية تبعًا لمتغير النوع وذلك لصالح الذكور، وكذلك وجود فروق تبعًا لمتغير مكان الإقامة لصالح المسنين المقيمين مع أسرهم. كما تبين وجود فرق دال إحصائيًا في مستوى المساندة الاجتماعية تبعًا لمتغير النوع لصالح المسنات، وتبعًا لمتغير مكان الإقامة لصالح المسنين المقيمين مع أسرهم.

ومقالة وسام تركماني وزملائه أي المسماة بـ «الاعتذار في الشعر الجاهلي دراسة تحليلية مقارنة بين النابعة الذبياني وعمرو بن قميئة» (٢٠٢١م)؛ وقد قامت المقالة في مسعاها بتبيين الأطر النظرية للوقوف على نقاط التشابه والاختلاف من خلال الوقوف على الدافع وراء الاعتذار عند كليهما، والتّصل من الاتهامات والوشايات، والقسم للتبرؤ من التّهمة، ومدح المعتذر منه والمبالغة في ذلك لكسب رضاه وعفوه.

وهناك رسالة الطالب سيد رضا موسى نژاد المعنونة بـ «اعتذاريات عدي بن زيد العبادي ونابغه ذبياني» (١٣٧٤ش)؛ وقد درس الباحث فيها اعتذاريات الشعاعين عدي بن زيد ونابغه ذبياني واعتذاريات الشعاعين مملوءة من الحزن وقد أنشد الشعر حول الوشاة والعدو وعدم الخيانة ومدح النعمان بن منذر وأكثر ما مدح النابعة الذبياني حول نفسه مملوءة بالمبالغة والمدح عند عدي بن زيد كان واقعيًا ويرتبط بالأمر الاجتماعي.

دراسة زينب البركاوي (٢٠١٧م)، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية وكلا من الكفاية الذاتية والكفاية المهنية للمعلمين، واستخدمت الباحثة مقياس المرونة النفسية من إعداد كونور وديفيسين (٢٠٠٣م) تعريب الباحثة، ومقياس الكفاية الذاتية للمعلمين من إعداد السيد أبوهاشم وفتح عبد القادر (٢٠٠٧م) ومقياس الكفاية المهنية للمعلمين من إعداد عمر مغربي (٢٠٠٩م)، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية وكلا من الكفاية الذاتية والكفاية المهنية للمعلمين، كما توصلت الدراسة إلى إمكانيات التنبؤ بالكفاية المهنية للمعلمين من خلال أبعاد المرونة النفسية.

هناك دراسة أخرى عنوانه «الكفاية المهنية و علاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات معلمات رياض الأطفال بكلية التربية جامعة دمياط» (٢٠٢٢م)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكفاية المهنية والمرونة النفسية لدى طالبات معلمات رياض الأطفال بكلية التربية جامعة دمياط. وأوصى في هذه الدراسة بضرورة وجود برامج تعليمية لبناء مهارات المرونة النفسية.

الدراسات التي سبقت هذه الدراسة قدمت بضاعة لا بأس بها في مجال الاعتذاريات والمرونة إلا أن جلّها وقفت على الاعتذاريات من دون أن تنح إلى توظيف المرونة النفسية في ساحة الشعر. فما ابتدعته هذه المقالة هو دراسة المرونة النفسية من وجهة نظر مارتن سيلغمان في اعتذاريات شاعرين هما إبراهيم بن المدبر وابن زيدون.

٢- الأسس النظرية للبحث

٢-١ مارتن سيلغمان

مارتن إلياس بيت سيليجمان ولد في ١٢ أغسطس من عام ١٩٤٢، وهو أستاذ علم النفس بجامعة بنسلفانيا الأمريكية. هو رائد في مجال تعلم النفس الإيجابي لمدة ١٤ عاماً، شغل أيضاً منصب مدير برنامج التدريب الكلوني في جامعة بنسلفانيا. في عام ٢٠٢٢ تلقت جمعية كاليفورنيا شهادة التمييز مدى الحياة في العلوم والممارسة. (خليلا، ٢٠١٨م: ١٩)^٣

يُعدّ مارتن سيليجمان أن المرونة النفسية هي أحد أهم أبعاد التفكير الإيجابي حيث تعني قدرة الذهنية الإيجابية على تغيير أفكاره ومعتقداته بما يتناسب مع الموقف وخصائصه وضغوطه ليكون قادراً على مواجهته. (الغازمي، ٢٠٢٢م: ١٥٤)

٢-٢ المرونة النفسية

تُعدّ المرونة النفسية من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي، ومن المجالات الرئيسية للبحوث في علم النفس المعاصر خاصة في علم النفس الإيجابي التطبيقي، الذي يهتم بدراسة وتنمية السمات الإيجابية عند الإنسان بدلاً من التركيز على الاضطرابات النفسية (الرعي، ٢٠١٦م: ٦٩). يعتقد سيليجمان أساس المرونة، هما التفكير الإيجابي والتفاؤل اللذان ينشآن من أفكار الأشخاص حول العلل. (دكاي وكرد امير، ١٣٩٤ش: ٤). مفهوم المرونة، قدرة الفرد على مواجهة الاضطرابات والعودة إلى نفسه بالرغم من أن المشاكل كثيرة. (آريهات، ٢٠٠٥م: ١٢). في تعريف آخر القدرة على مقابلة الحوادث السيئة والظروف الصعبة التي تضعف الإنسان. (Bonann و Coifman، ٢٠١٠م: ١١٩) ويشير مصطلح المرونة النفسية في علم النفس إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصيبة، فضلاً على التوافق الفعّال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط. (أبو حلاوة، ٢٠١٣م: ١٧).

المرونة النفسية من المصطلح اللاتيني (Salive) ويعني الرجوعية (to spring) ومن (resilire) تعني الرجوع إلى الحالة السوية (Spring back)، فالمرونة النفسية تعد كقدرة للشفاء أو الرجوع إلى

¹ - Martin Elias Pete Seligman

² - University of Pennsylvania

³ - Psychological Association

⁴ - Arehart, T. J.

⁵ - Bonanno, G.A. & Coifman, Karin G.

الحالة السوية بعد التعرض للحدث الضاغط. (Davidson et al., 2005:p.45) فتعتبر مرونة النفسية مكوناً أساسياً يعين الفرد على مواجهة الضغوط النفسية وتحقيق السعادة والصحة النفسية، وتعتبر عن مدى قدرته على التفاعل مع بيئته أثناء مواجهته لمواقف الحياة الضاغطة. (صبح، ٢٠١٩م: ١١٩) إذن المرونة خصوصية وقوة تتوافق الفرد الصعوبات، المشاكل والتحديات.

«ومن العوامل التي تساعد على استمرارية المرونة لدى الأفراد:

- القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية بفاعلية وبطريقة صحية.
- امتلاك الفرد لمهارات حل المشكلات.
- اعتقاد الفرد بوجود شيء يمكن القيام به للسيطرة على المشاعر الحادة والتكيف مع الظروف الطارئة.

- توافر الدعم الاجتماعي.

- الاتصال والترابط مع الآخرين مثل العائلة أو الأصدقاء.

- المعتقدات الدينية.

- البحث عن المعاني الإيجابية للمواقف الضاغطة والصادمة» (اسماعيل، ٢٠١٧م: ٣٤٠).

٢-٣ الاعتذاريات

الاعتذار هو تعبير عن الندم أو الندم على الأفعال، الهدف من الاعتذار هو التسامح والمصالحة واستعادة العلاقة بين الأشخاص المتورطين في النزاع. تتضمن طبيعة الاعتذار شخصين على الأقل حيث أساء أحدهما للآخر. يمتاز الاعتذار بقلته في الشعر العربي ، ويأتي عادة لإظهار الندم على فعل حدث. أو حال وقعت، ويريد المعتذر أن يبرئ نفسه، لينجو من اللوم، أو يحاول إصلاح الحال، بتفسير أو شرح معقول لها، لكي يرجع الأمور إلى مجراها العادي، وقد ورد في هذا الغرض أبيات لكثير من الشعراء، ولكنه لم يحتل مكاناً هاماً في شعر كل منهم. ولم يكن لأحد من الشعراء باع في الاعتذار إلا النابغة الذبياني، فقد أسهب فيه، فاشتهر به، حتى قيل عنه أضاف

إلى الشعر فنًا جديدًا. ويقصدون بذلك فن الاعتذار. كأنه لم يكن موجودًا عند شعراء العرب قبل النابغة الذبياني.

الاعتذاريات من الأغراض الشعرية في الشعر العربي الذي ضاق حيّزه ولم يتسع، وكان انتشاره ضئيلاً في الشعر العربي، فلم يكن موجوداً فيه إلا ما ندر. (تركمانى، ٢٠٢١م: ٢٥) ينشد الشاعر قصائد الاعتذاريات لطلب الاستعطاف لممدوحه، يعبر فيها عن أسفه لما فعل، شاعت قصائد الاعتذاريات في العصر العباسي. حينما يعتذر الشاعر لصديقه: يتأسف له، ويطلب منه الصفح والاسترحام.

إنَّ الاعتذار في كتب الأدب العربي غرض من الأغراض الشعرية هدفه استعطاف المرغوب بعفوه، وفيه إظهار الخوف من المعتذر إليه، والندم على ما وقع من الزلل، والأمل بالصفح الجميل وأساسه طلب المغفرة من الآخر واسترضائه، ذلك الأمر الذي يخالف الأنفة والعزة المستشرية في نفس الإنسان الذي لا يرضخ طالباً الصّفح ممّن أساء بحقه بقول أو فعل، فجاء عتابهم واعتذارهم قليلاً. الاعتذاريات في الجاهلية هي مجموعة من القصائد التي نظمها النابغة الذبياني أثناء نزوله عن الغساسنة، حيث كتبها مبرئاً نفسه على ما قام به أبناء عوف بن قريع حينما كانوا يغبطون النابغة بسبب صلاته مع النعمان بن منذر فقاموا بكتابة قصيدة يصفون بها مفاتن زوجة النعمان بن منذر وتُعدُّ من أجمل ما كتبه النابغة، واشتهر بها في لياليه التي كان يخشى فيها النابغة من النعمان بن المنذر، وسميت بالاعتذاريات وذلك لأنَّ النابغة كتبها ليعتذر من النعمان بن المنذر. (العتوم، ٢٠١٩م: ١)

أما من المنظور اللغوي فجاء في لسان العرب «اعتذره أن يكون مُحِقًّا وأن يكون غير مُحِقِّ؛ قال الفراء: اعتذّر الرجل إذا أتى بعذرٍ، واعتذّر إذا لم يأت بعذرٍ» (ابن منظور، ١٤١٤ق، ٤: ٥٤٥) وفي مجمع البحرين «أما المحق فهو في المعنى المُعْتَذِر لأن له عذرا، ولكن التاء قلبت ذالا وأدغمت فيها وجعلت حركتها على العين» (طريحي، ١٣٧٥ش، ٣: ٣٩٧) وكلمة الاعتذار بمعنى العذر: «ما أدليت به من حجة لإسقاط الملامة، الجمع: أَعذار. عَذَر» (موسى، ١٤١٠ق، ١: ٢٥٥) وأيضاً الإعتذار: اختيار المعذرة والقصد إليها. (مصطفوي، ١٤٣٠ق، ٨: ٨٤)

والاعتذار اصطلاحاً: محو أثر الذنب (الناوي القاهري، ١٤١٠ق: ٥٥) وهو تحري الإنسان ما يحو به أثر ذنبه، وذلك ثلاثة: أن يقول لم أفعل، أو فعلت لأجل كذا فيذكر ما يخرج عنه كونه ذنباً، أو فعلت ولا أعود، ونحو ذلك، والثالث هو التوبة، فكل توبة عذر. (الزركلي، ٢٠٠٢م، ٥: ٨٣)

هناك فرق بين التوبة والاعتذار لأن «التائب مقر بالذنب الذي يتوب منه معترف بعدم عذره فيه والمعتذر يذكر أن له فيما أتاه من المكروه عذراً ولو كان الاعتذار التوبة لجاز أن يقال اعتذر الى الله كما يقال تاب إليه وأصل العذر إزالة الشيء عن جهته اعتذر إلى فلان فعذره أي أزال ما كان في نفسه عليه في الحقيقة أو في الظاهر ويقال عذرت عذيراً، ولهذا يقال من عذيري من فلان وتأويله من يأتيني بعذر منه». (عسكري، ١٤٠٠ق: ٢٢٩)

ندرس في هذا البحث الاعتذار في شعر شاعرين، هما إبراهيم بن المدبر يتحدث ما في قلبه رقيقاً وهو في عاطفته صادق وهو ذو منزلة رفيعة في عمله وفي أسرته وابن زيدون الذي صاحب مكانة عالية أمام الأمراء ويتكلم عن شعوره وغوره بالكلمات المفخمة والجليلة من منظور المرونة النفسية. هما اللذان جربا ألم السجن والحبس وكتبا من أحاسيسهما في هذا المكان ولهذا المنظور اخترناهما لهذا البحث ونريد أن نبحت اعتذارياتهما من منظور علم النفس وهنا المرونة النفسية.

٢-٤ إبراهيم بن المدبر

كان إبراهيم بن المدبر كاتباً أديباً فاضلاً، هذا الشاعر مترسل في عهد المعتمد، هو صاحب النظم الرائق والنثر الفائق، تولى الولايات الجليلة، ثم وزر للمعتمد، ومات في سنة تسع وسبعين ومائتين. وأصله من دستميسان، وكان يدّعي أنه من ضبة. وأخوه أحمد من جلة الكتاب وأفاضلهم وكرامهم، وحسدته الكتاب على منزلته من السلطان فأغروه به بعد دخولهم الأهواز وفرار الكثيرين ممن معه. واستطاع أن ينقب السجن ويهرب سنة ٢٥٧هـ. حتى أخرجه إلى دمشق متولياً عليها وناظرًا في تحصيل أموالها، وقتله ابن طولون في أمر. (حموي، ١٩٩٣م، ١: ١٠٢) وله من الكتب: كتاب المجالسة والمناظرة (ابن نديم، ١٤٢٩ق: ١٨٤)

وقال البحتري في إبراهيم:

كلوا الغاية القصوى إلى من يفوتكم بها، ودعوا التدبير لابن المدبر

(البحثري، ٢٠٠٩م: ١٠٦٤)

«يظهر أن أول ما يطالعنا من سمات هذه الصورة الخبر الذي رواه ابن المعتز عن إبراهيم هذا، وهو يشير إلى أنه كان حدثاً وأنه خرج مع المأمون إلى أرض الروم، يطلب ما يطلبه الأحداث من الرزق، فكان يسير مع العسكر، وأنه راهن بعض أترابه في أن يمر في جنبات العماريات». (الإصفهاني، ١٤١٥ق، ٢٢: ٦٤)^١ وأشار إلى صلتته القوية الطويلة بالمتوكل فقال الصولي: «وخدم المتوكل وكانت له عنده حظوة» (الصولي، ٢٠٠٨م: ١٥٩) وقال الإصفهاني: «وكان المتوكل يقدمه ويؤثره ويفضله» (الإصفهاني، ١٤١٥ق، ٢٢: ١٥٧) وقال الصفدي: «خدم المتوكل مدة طويلة». (الصفدي، ٢٠٠٠م، ٦: ١٠٧)

ولم يكن أحد من كتاب الترسل يقاربه في فنه وتوسعه، ولم يزل عالي المكانة إلى أن ندب إلى الوزارة، في سنة ثلاث وستين ومائتين، فاستعفى لكثرة المطالبة بالمال وكان وافر الحشمة، كثير البذل. والذي وصل إلينا من شعره يوضح تصرفه بفنونه وأغراضه: مديحاً وغزلاً وهجاء وشكوى... وفي هذا الضرب من الفنون دليل على أن إبراهيم كان يقول الشعر تعبيراً عن خلجات نفسه، وكوامن عواطفه، وما يجيش به قلبه من أحاسيس الرضا والغضب والحدة والرقّة. يستطيع الباحث من خلال إخباره الموثقة هنا وهناك، أن يستخلص جملة صفات حميدة كان يتحلى إبراهيم بها. وحديثه عن أوصاف الكاتب الجيد في رسالة العذراء، إلى أنه كان يتميز بمثل هذه الصفات أو الكثير منها في الأقل، فهو يقول: «من صفة الكاتب اعتدال القامة، وصغر الهامة، وخفة اللهازم، وكثافة اللحية، وصدق الحس، ولطف المذهب، وحلاوة الشمائل، وحسن الإشارة، وملاحة الزي». (ابن عبد ربه ١٩٨٧م، ٤: ١٧١)

في فهرست ابن نديم ما يشير إلى أن إبراهيم كان شاعراً، (ابن نديم، ١٤٢٩ق: ٢٤٢) ويبدو أن شعره كان مجموعاً في دفتر أهده إلى أخيه أحمد، فكتب هذا على ظهره هذين البيتين:

عَطْفَنَ عَلَيْكَ بِالْخَطْبِ الْحَسِيمِ

أَبَا إِسْحَقَ إِنْ تَكُنِ اللَّيَالِي

بِمَكْرُوهِ عَلَى غَيْرِ الْكَرِيمِ

فَلَمْ أَرْصَرْفَ هَذَا الدَّهْرَ يَجْرِي

(إصفهاني ١٤١٥ق، ٢٢: ١٧٧)

٢-٥ ابن زيدون

ابن زيدون واسع الشهرة، لأنه كان شاعرًا مجيدًا ممتازًا لثقافته الواسعة وموهبته الخارقة. وقد بدأت الثورة سنة ٤٢٢هـ، فقربه إليه ابن جهور، ولقبه ابن جهور «بذي الوزارتين». الناقمون على ابن زيدون عند أبي الحزم حتى غيروا قلبه عليه وسجنه بتهمة التآمر ضده. وقد لبس ابن زيدون في السجن خمسمائة يوم. نظم ابن زيدون في السجن أروع شعره وأقواه وأرقه وأمله وأجزانه. لقد توسل ابن زيدون إلى ابن جهور بشتى السبل فلم يجد أذنا صاغية، لذلك فرّ من السجن وهجر قرطبة. ثم اتصل بحاكم إشبيلية عباد ابن محمد الملقب بالمعتضد وقد تكالبت عليه الشيخوخة والمرض، فتوفي في ١٥ رجب سنة ٤٦٣هـ. ومكث في خدمة آل عباد تسعة عشر عامًا. كان نادرة زمانه في لغته، ويصدق على تلقيبه بذي الوزارتين، زعامته في الشعر والنثر. وقل من أجاد وجمع بين هاتين الميزتين في أدبنا. (ابو مدين، ١٣٨١ق: ٤-٢)

من أهم أحداث حياته: حبه لولادة الذي أخذ منه كل مأخذ وأوحى إليه بالكثير من شعره. جرت بينه وبين الوزير ابن عبدوس منافسات لاشتراكهما في ذلك الحب. فأوغر عليه ابن عبدوس صدر الملك فسجنه. فأنشأ ابن زيدون كثيرًا من القصائد والرسائل يستعطف بها ابن جهور، ولما لم يظفر بنيل عفوهِ فرّ من السجن. وعاد فحظي عند أبي الوليد ابن الملك المائت بمكانة عالية، ولكنه خاف وشي الحساد وأعدائه، فراح يتنقل في البلاد الأندلسية حتى اتصل أخيرًا بالمعتضد صاحب إشبيلية فألقى إليه هذه مقاليد الوزارة. ولما ملك المعتمد بن المعتضد قرب إليه الشاعر وتوصل بتدبيره إلى الاستيلاء على قرطبة فانتقل إليها معه، وجعلها قاعدة ملكه. ولما شبت ثورة إشبيلية على اليهود سعى أعداء ابن زيدون لدى المعتمد ليرسله إليها، ففازوا بإقصائه. وهناك وافته المنية سنة ١٠٧١م فدفن باحتفال مهيب.

وقيل في موضع آخر: «لكل شاعر من الفحول طابع خاص يمتاز به شعره وميزة ابن زيدون التي تكاد تفرد من شعراء العربية هي الفنّ، فهو شاعر فني قبل أن يكون فيلسوفًا أو حكيمًا أو

غَوَاصًا على المعاني أو وَصَافًا». ولا نبالغ إذا ما وصفنا ابن زيدون بشاعر العواطف فإنما تحول وتنثف في معظم اعتذارياته. إذا كان المراد بالفن «التعبير البالغ المؤثر» فلجميع شعرائنا الممتازين مواقف فنية رائعة وليس ابن زيدون بالذي يختص بأكبر قسط من هذه الموهبة. (ابولو، ١٩٣٢م: ١٧٤ و١٧٥)

٣- المرونة النفسية في اعتذاريات الشاعرين إبراهيم بن المدبر وابن زيدون من وجهة نظر مارتن سيليجمان

سنتطرق في هذا القسم من المقالة إلى تحليل المرونة النفسية في اعتذاريات الشاعرين من وجهة نظر سيليجمان، مركّزين على الأشعار التي أنشدها الشاعران في السجن. فحينما يصبح الشاعر وحيداً في حياته يرق قلبه ويعزف أعذب الألحان؛ وهذا الأمر يؤدي إلى أن ينشد أشعاراً بعواطفه الصادقة، مما يثير مشاعر وضمير القارئ الذي يعيش أجواء هذه الأشعار ويشعر بحجم المعاناة التي عاشها الشاعر.

٣-١ المرونة النفسية في اعتذاريات إبراهيم بن المدبر من وجهة نظر مارتن سيليجمان

ذكرنا سابقاً أن هذه المقالة تقوم بتحليل الاعتذاريات التي نظمها الشاعران في السجن. وستتناول تالياً الاعتذاريات التي نظمها إبراهيم بن المدبر في بداية فترة السجن، وأثناء فترة السجن، ونهاية فترة السجن.

أمر المتوكل بسجن إبراهيم وهو شعر بمعاناة شديدة في ظلمة السجن. وحينما يطول سجنه وتشتد كربته ويتعاطم غمه، يصور محبسه وآلامه ومكابده، ويشكو ما فيه:

لَا تَوَيْسُنْكَ مِنْ كَرَمِ نَبَوَّةٍ	فَالسَّيْفُ يَنْبُو وَهُوَ عَصْبٌ بَاتِرٌ
هَذَا الزَّمَانُ تَسُومُنِي أَيَّامُهُ	خَسَفًا وَهَذَا آيَاتُهُ عَلَيْهِ صَابِرٌ
إِنْ طَالَ لَيْلِي فِي الْأَسَارِ فَطَالَ مَا	أَفْنَيْتُ ذَهْرًا لَيْلُهُ مُتَقَاصِرٌ
وَالْحَبْسُ يَجْجُنِي وَفِي أَكْنَافِهِ	مَنِي عَلَى الصُّرَاءِ لَيْثٌ خَادِرٌ

(إصفهاني ١٤١٥ق، ٢٢: ١٥٩)

أنشد إبراهيم بن المدبر هذه الأبيات في بداية فترة سجنه ونلاحظ أن الشاعر يبدأ في البيت الأول بوصف نفسه بأنه كريم ويفتخر بكرمه ويشبه نفسه بالسيف ويمزج بين الشكوى والفخر؛ وهذا يدل على اعتداد الشاعر بنفسه. وفي البيت الثاني يصف الشاعر الصعوبات والمشاكل التي يحملها العالم بين طياته ثم يقول بأنه يمتلك شخصية قوية ويستطيع الصمود والصبر على هذه

المشاكل والصعوبات. وفي البيت الثالث يصف الشاعر لياليه الطويلة في السجن بأنها لا تدوم. وفي البيت الأخير من هذا المقطع يصف الشاعر شجاعته وعدم تذللته ويقول بأنه في السجن كأسد مقيم في عرينه. فإن الشاعر هنا يصف نفسه بالكلمات الرقيقة واللطيفة وحينما يقرأ القارئ شعره يستطيع أن يعيش أحاسيس الشاعر في الحبس؛ ونلاحظ أن الشاعر في هذا المقطع يعتقد أنه يستطيع الصمود والصبر على الشدائد والمشقات في السجن، ورغم كثرة الآلام فإنه يحافظ على مكانته وشرفه وشجاعته؛ الأمر الذي يثبت لنا مرونة الشاعر النفسية من وجهة نظر مارتن سيلغمان.

ويقول الشاعر في أبيات أخرى:

تَسْلُ فَلَيْسَ طَوْلُ الْحَبْسِ عَارًا	وَفِيهِ لَنَا مِنَ اللَّهِ اخْتِيَارُ
فَلَوْلَا الْحَبْسُ مَا بَلَّيْ اصْطِبَارُ	وَلَوْلَا اللَّيْلُ مَا عُرِفَ النَّهَارُ
وَمَا الْأَيَّامُ إِلَّا مُعَقِّبَاتُ	وَلَا السُّلْطَانُ إِلَّا مُسْتَعَارُ

(إصفهاني ١٤١٥ق، ٢٢: ١٥٩)

نرى في هذا المقطع أيضاً أن الشاعر صبور على معاناة السجن وهو لا يعتبر الحبس عاراً ويثق بالله تعالى. ويتجلى في البيت الثاني تفاؤل الشاعر وهو يعتبر السجن سبباً لمعرفة حلاوة الحرية وأهمية الاصطبار، فلولا الليل ما عرف النهار كما أنه لولا معاناة السجن ما عرف حلاوة الحرية وهذا البيت رائع وجميل جداً. وفي البيت الثالث يقول الشاعر إن حوادث الدهر تأتي وتذهب واحدة تلو أخرى ويجب أن لا تفرحنا ولا تحزننا؛ فبعد كل هم سرور، وبعد كل كربة فرج، وبعد كل ليل نهار. في هذه الأبيات نرى أن المرونة النفسية موجودة لدى الشاعر لأنه لا ييأس ولا يستسلم لنوائب الدهر وهو يقدر على إعادة بناء الشخصية والقدرة على التشافي من المحنة وأيضاً على إعادة التشكيل التغيير في الشخصية.

أما فيما يخص أثناء فترة سجن إبراهيم بن المدبر فنلاحظ أن الشاعر ينشد الأبيات التالية:

كَمْ تَرَى يَبْقَى عَلَى ذَا بَدَنِي	قَدْ بَلَى مِنْ طَوْلِ هَمِّ وَصَنِي
أَنَا فِي أَسْرِ وَأَسْبَابُ رَدِي	وَحَدِيدُ فَادِحٍ يَكْلِمُنِي
مَا رَأَى الْقَوْمُ كَذَنِّي عِنْدَهُمْ	عَظُمَ ذَنْبِي أَنِّي لَمْ أَضْنِ
ظَفَرَ الْأَعْدَاءِ بِي عَنْ حِيلَةٍ	وَلَعَلَّ اللَّهَ أَنْ يُظْفِرَنِي
لَيْتَ أَنِّي وَهُمْ فِي مَجْلِسٍ	يُظْهِرُ الْحَقُّ بِهِ لِلْفُطْنِ
فَتَرَى لِي وَهُمْ مَلْحَمَةً	يَهْلِكُ الْخَائِنُ فِيهَا وَالْدُّنِي

(اصفهان ١٤١٥ق، ٢٢: ١٦٨-١٦٩)

يتبين لنا من خلال قراءة هذه الأبيات أن الاضطراب والقلق يظهران شيئاً فشيئاً في أشعاره أثناء فترة سجنه ولكنه لا يستسلم أيضاً. فهو في البيتين الأول والثاني يشكو من طول الهم الذي يتكبده كما يشكو من حديد السجن الفادح الذي يثقله ويكون جليسه، ولكنه يقول في الأبيات التالية بأنه برىء ولا ذنب له وإن حيل الأعداء هي التي أوقعت به؛ ثم يتفائل الشاعر بعون الله تعالى الذي يستطيع أن يظفره، كما يتمنى أن يجتمع مع أعدائه في مجلس ويثبت براءته، ويهلك في هذا المجلس الخائن والدين. فإننا في هذه الأبيات والتي سبقتها لا نشاهد الذلة والاستسلام رغم المصائب الكثيرة التي يتكبدها الشاعر وأحاطت به. إذن تتجلى المرونة النفسية -المقدرة الشخصية على انتهاج الطريق الشخصي الصحيح في الحياة- بوضوح في أشعار شاعرنا وهو يحافظ على العزة والغرور في مواجهة هذه المكابدة.

ويرى مارتن سيليجمان أن الإنسان حينما يواجه الشدائد والمصائب يجب عليه أن يواجهها بمواجهة جيدة، وهذا الأمر يبدو واضحاً في شخصية إبراهيم بن المدبر. فمن خلال قراءة أشعاره نجد الشاعر يواجه المشاكل بشكل جيد ولا يقلل من شأنه وعظمته ومكانته حتى حينما يشكو. وإذا ما أردنا المقارنة بين إبراهيم بن المدبر وابن زيدون أثناء فترة سجنهما فنجد أن إبراهيم لا يقلل من مكانته وشأنه بعد مضي مدة من سجنه ولكن ابن زيدون يعبر عن عدم استطاعته الصبر على مشاكل السجن.

وأما في نهاية فترة السجن فيقول شاعرنا في أبيات جميلة:

وَإِنِّي لَأَسْتَنْشِي الشِّمَالَ إِذَا جَزَتْ	خَنِينًا إِلَى آلَافِ قَلْبِي وَأَحْبَابِي
وَأَهْدِي مَعَ الرِّيحِ الْجَنُوبَ إِلَيْهِمْ	سَلَامِي وَشَكْوَى طَوْلِ حُزْنِي وَأَوْصَابِي
فَيَا لَيْتَ شِعْرِي هَلْ عَرِيبٌ غَلِيْمَةٌ	بِذَلِكَ أَوْ نَامَ الْأَجْبَةُ عَمَّا بِي؟

(اصفهان ١٤١٥ق، ٢٢: ١٨٤)

واضح أن ابن المدبر يكثر من التعبير الحسن الجميل عن سجنه وهو أمر يؤكد عليه مارتن سيلغمان. فإن الشاعر بهذه الطريقة يخفف آلامه الناتجة عن قسوة الأيام، والكروب والشدائد والوحدة. ففي البيت الأول من المقطع الأعلى يشم الشاعر رائحة أقبائه وأحبائه بواسطة ريح الشمال، وفي البيت الثاني يهدي إليهم سلامه وشكواه من معاناته وحزنه مع الريح الجنوب، وفي البيت الأخير يتعجب شاعرنا من عدم اهتمام حبيبته عريب به ويقول: هل هي لاتعرف بأنني في السجن أو لا تهتم بي؟! فمن الصعب أن يتكبد الإنسان مكابد السجن ويكون متفائلاً، وهذا ما نراه في شعر ابن المدبر؛ حيث إن شعره في السجن مزيج من الشكوى، والحزن، والتفاؤل، والصبر، والجأء، والحنين إلى الأحباب والحرية. فإن الميزة المهمة لشاعرنا حسب وجهة نظر سيلغمان أنه لا يستسلم فحسب، بل هو متفائل في فترة سجنه ويصبر على المشاكل وينظر إليها بنظرة إيجابية. فكرة المرونة تحيط بما خصائص نفسية وحيوية، فهي تشكل جوهر خصائص الفرد، و هي قابلة للتعديل و تمنح الحماية ضدّ الإجهاد والضغط وتساعد في تطوير النفس، والمقدرة على العمل و الإنتاج في أصعب الظروف وإقامة العلاقات الاجتماعية وهنا نلاحظ أن إبراهيم يستطيع أن يتطور نفسه والمقدرة على العمل في أصعب الظروف. على عكس ابن زيدون الذي سنلاحظ فيما يلي أنه يشكو في نهاية فترة سجنه وهو يسيء الظن بالحياة ولا يرجو أن تُغفر له أخطاءه.

٣-٢ المرونة النفسية في اعتذاريات ابن زيدون من وجهة نظر مارتن سيلغمان

سننطرق تالياً إلى تحليل الاعتذاريات التي نظمها ابن زيدون في بداية فترة السجن، وأثناء فترة السجن، ونهاية فترة السجن لكي يتضح لنا الفرق بينه وبين إبراهيم بن المدبر في طريقة التعامل مع صعوبات السجن.

يقول ابن زيدون في بداية فترة سجنه:

إلى حيث آمألُ النُّفوسِ نَحَابُ

وَعُطِّلَ مِنْهُ مَضْرِبٌ وَذُبَابُ

يَقُولُونَ: شَرِّقْ أَوْ فَعَرِّبْ صَرِيحَةً

فَأَنْتَ الْحَسَامُ الْعَضْبُ أَصْدَى مِنْهُ

وَمَا السَّيْفُ إِذَا حَازَ جَفْنَ حَدَّهُ وَقَرَابُ

وَمَا السَّيْفُ إِذَا حَازَ جَفْنَ حَدَّهُ وَقَرَابُ

وَأَنَّ الَّذِي أَمَلَتْ كُلُّ صَفْوَةٍ

فَأَضْحَى الرِّضَى بِالسَّخَطِ مِنْهُ يُشَابُ

وَقَدْ أَخْلَفَتْ مِمَّا ظَنَنْتَ مَخَائِلَ

وَقَدْ أَخْلَفَتْ مِمَّا ظَنَنْتَ مَخَائِلَ

(ابن زيدون، ٤٦٣ق: ٢٨٣-٢٨٢)

يقول أصدقاء ابن زيدون له في هذه الأبيات: يجب عليك أن تغادر البلد بعد الجفوة التي تحكمت في علاقاتك مع الأمير ابن جهور، فإن هذه الجفوة قد قللت من منزلتك السامية، مما جعل محبيك يقولون لك: لماذا تقيم في هذه الديار التي ضاعت فيها جهودك وآمالك؟ فأنت حسام بتار سيؤذيك طول البقاء في الغمد.

مع أن أصدقاء الشاعر يحذرونه من البقاء في السجن ويقترحون عليه الهروب منه، ولكنه ذات منصب كبير ومكانة عالية في الوزارة ولا يريد أن يفكر في الخروج من البلد. فنشاهد أن ابن زيدون في هذه الأبيات التي أنشدها في بداية سجنه يشبه إبراهيم بن المدبر، حيث إنه لا يريد أن يخرج من السجن وهو متفائل ويرجو أن يغفر له خطأه. ويبدو من هذه الأبيات أن المرونة النفسية من وجهة نظر مارتن سيليجمان موجودة لدى الشاعر، لأنه لم يئأس وكان يرجو أن ينجو من السجن بصحة وعافية ولم يستسلم رغم مشاكله في الحبس، بل يثني على نفسه ثناءً رفيعاً، فيقول:

إِنْ طَالَ فِي السِّجْنِ إِدَاعِي فَلَا عَجَبٌ

قَدْ يُودَعُ الْجَفْنُ حَدَّ الصَّارِمِ الذَّكْرِ

(همان، ٢٥٥)

يبدو أن الشاعر كان واثقاً بنفسه فيشبه نفسه بالسيف في الغمد. ولا يزال السيف بتاراً حين دام مكثه في الغمد مدة طويلة. وبقراءة هذه الأبيات نجد أن ابن زيدون يشبه إبراهيم بن المدبر في الافتخار والاعتزاز بنفسه والحفاظ على رزاقته وشرفه. «أما بعد مدة غير قليل أخذ الخوف من استمرار عتب الأمير يداخل ابن زيدون، فيجب عليه أن ينزل من برجه العاجي قليلاً، ليكسب ودّ ابن جهور» (قباني، ١٤٣٦ق: ٩٢). فيقول:

مَا عَسَى أَنْ يَأْلَفَ السَّابِقُ الْمَرَّ

بَطٌّ فِي الْعَتَقِ مِنْهُ وَالْتَّطْهِيمُ

وَبَقَاءُ الْحُسَامِ فِي الْجَفْنِ يَثْنِي

مِنْهُ بَعْدَ الْمَضَاءِ وَالتَّصْمِيمِ

(ابن زيدون، ٤٦٣ق: ٢٨٢-)

- برج عاجي: برج منعزل عن الناس وهو مصطلح يستخدم في الأدب للتعبير عن عزلة الأديب غير المهتم بالقضايا الاجتماعية ومشاكل الناس.

الشاعر يشبه نفسه بالفرس القوي الذي لا يستطيع أن يمشي. يقر بأن هذه المدة في السجن تكفيه حتى يدرك خطأ عمله ويطلب من الملك أن يرحمه. ففي هذه الأبيات يشعر الشاعر بالتعب من طول السجن ويريد الخلاص من سجن الملك. هو لا يقدر على العودة السريعة إلى الحالة الطبيعية بعد المحنة ولا يتكيف فيها الشاعر بشكل ناجح من مواجهة المحن والمشكلات.

وأما فيما يخص أثناء فترة سجن ابن زيدون فيقول:

ألا هل أتى الفتيان أن فناءهم	فريسة من يعدو ومُهرّة من يسطو؟
وأن الجوادَ الفائتَ الشاؤ صافراً	تخوّنه شكلاً وأزرى به ربطاً ؟
وأنّ الحسامَ العضبَ ثاوٍ بجفنه	وما ذمّ من غريبه قد ولا قطّ

(همان، ٢٥٥)

كان الشاعر يظن أن زمن السجن قليل ويمر سريعاً فيحافظ على عزته وغروره. ثم أخذ الشاعر يتعب شيئاً فشيئاً، حيث يتضح لنا أن هناك بوئاً شاسعاً بين الأشعار التي ينشدها في بداية سجنه والأشعار التي ينشدها أثناء فترة السجن. لأنه في البداية يحافظ على شرفه ووزانته ولكنه يظهر عجزه بعد زمن قليل.

وفيما يخص نهاية فترة سجن ابن زيدون فنلاحظ أنه يتنازل عن عزته وتكبره بشكل ملحوظ في اعتذارياته، نحو قوله:

جوادٌ إذا استنّ الجيادُ إلى مدى	تمطّر فاستولى على أمدِ الحَصْلِ
ثوى صافئاً في مربطِ الهونِ يشتكي	بتصهاله ما ناله من أذى الثكلِ

(همان، ٢٦٧)

هنا يصف ابن زيدون موقفه «وتتضاءل روح الكرامة والعزة عنده، فيشهد الخط البياني لترجسية ابن زيدون تراجعاً واضحاً، إذ أخذت نبرة (الشكوى) تعلو على نبرة (الفخر). أي شرعت عبارات الذل والهوان تسلل إلى اعتذارياته شيئاً فشيئاً». (قباني، ١٤٣٦: ٩٢) وفي هذه

الآيات نجد الاختلاف بين الشاعرين ابن زيدون وإبراهيم بن المدبر، فقد واجه إبراهيم الشدائد في نهاية فترة الحبس ولم يقلل من عزته، ولكن ابن زيدون يتنازل عن تكبره وعزته كثيراً. هو لا يتكيف مع الأحداث الصادمة، والحن والمواقف الضاغطة المتواصلة في السجن والمرونة النفسية هي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً إيجابياً في مواجهة الحزن، الصدمات ومصادر الضغط النفسي لكن يبدو الشاعر -ابن زيدون- لا ينجح في هذه العملية ولا يواجه الضغوط النفسية بشكل الكامل و الجيد.

ونجد ابن زيدون يقول مخاطباً ابن جهور:

أنا سَيْفُكَ الصِّدْقُ الَّذِي مَهْمَا تَشَأْ
تُعِدِّ الصِّقَالَ إِلَيْهِ وَالتَّذْرِيَا
(ابن زيدون، ٤٦٣ق: ٣٣٢)

ومع أنه سيف في هذا البيت، ولكن ليس سيفاً حاداً ما دام ابن جهور لم يعمد إلى صقله. فالذِّلُّ يبدو بوضوح في الاعتذاريات التي نظمها ابن زيدون في نهاية فترة سجنه؛ ونلاحظ أنه قرر أخيراً أن يتنازل عن قدر كبير من تلك المنزلة التي اعتلى عرشها زمناً غير يسير. فهو يريد أن يجمع بين العجب بالنفس والتذلل للمعتذر منه، الأمر الذي يبدو مستحيلاً في موقف الاعتذار كما أنه لا يتماشى مع المرونة النفسية في وجهة نظر مارتن سيلغمان. فقد مرّ بنا أن الإنسان الذي يتمتع بالمرونة النفسية لا يتذلل في مواجهة الصعوبات ويحافظ على عزته وكرامته. المرونة بمعنى العودة أو الارتداد السريع والرجوع مرة أخرى بمعنى العودة إلى الحالة الطبيعية والشفاء والتعافي بسهولة من المشكلات والعوائق سواء للفرد أو للجماعة، يبدو من هذا المنظر لا نرى المرونة النفسية لدى ابن زيدون فقط نشاهد هذه المهمة في شخصية ابن المدبر كما يتضمن ابن المدبر سلوك المرونة «المرح، البهجة، الأمل، امتلاك الإيمان ودعم العلاقات الاجتماعية.»

٤- النتيجة

وهذا ما يتطلب مهارات «المرونة النفسية» التي تمكنه من تحقيق التوازن بين ذاته و ظروفه الخارجية وقيامه بتغيير ما بداخله، مثل أساليبه في التعامل مع البيئة بالنظرة الإيجابية لها، والتحلي بالصبر و تعبئة طاقاته أو تغيير أفكار أو تعديل البيئة نفسها. وكلما كان الشاعر متحلياً بالمرونة الإيجابية في نفسه، فإنه يتمكن من الاحتفاظ بهدوئه النفسي والانفعالي، وأكثر إيجابية وفاعلية وعزم في تعامله مع ما يدور حوله من مثيرات. ولذلك فلا بد من أن نعلم مواجهة الحياة المليئة

بالضغوط، وذلك باكتساب مهارات في الحياة ومن بينها المرونة الايجابية، والتفاعل الإيجابي البناء مع مواقف الحياة.

اتضح لنا من خلال تحليل أشعار إبراهيم بن المدبر الاعتذارية التي أنشدها خلال فترة سجنه أن من ملامح المرونة النفسية عنده التفاؤل والصبر، والقوة، وتذكّار الأحباب والحنين إلى الحرية. ويبدو من أشعار إبراهيم بن المدبر أنه كان يتمتع بالمرونة النفسية في حياته وكان يصبر على النكبات ولا يتذلل في أشعاره الاعتذارية، وهو يمتلك صفات إنسانية رفيعة ولم يقلل من كرامته وعزته في مواجهة حوادث الدهر.

أما ابن زيدون فكان في بداية فترة سجنه يحافظ على رزائه وغروره، ولكن بعد مضي مدة من سجنه نرى تضائل النرجسية وذوبان الأنا لدى الشاعر. فإنه لم يكن يستطيع أن يتحمل الحزن والآلام، وفي نهاية فترة سجنه استسلم في صراعه مع جدران السجن وتذلل في اعتذارياته. فيتبين لنا من خلال تحليل الاعتذاريات التي نظّمها في السجن أنه لا يتمتع بالمرونة النفسية في وجهة نظر سيلغمان.

فمن خلال المقارنة بين إبراهيم بن المدبر وابن زيدون يتضح لنا أن إبراهيم بن المدبر كان أكثر مرونة في اعتذارياته بالنسبة إلى ابن زيدون في أشعاره الاعتذارية. حيث إن ابن المدبر تمتع بالمرونة النفسية طوال فترة سجنه، ولم يتذلل ولم ييأس تمامًا عن الدنيا وما فيها، واستطاع أن يتحمل آلام السجن ويصبر على المشاكل في حياته؛ ولكن لم يتمكن ابن زيدون من الحفاظ على مرونته النفسية وتضائل عزته وكرامته شيئًا فشيئًا ويلاحظ الاعتداد بنفسه بشكل واضح في اعتذارياته.

٥- المصادر والمراجع

- ابن عبد ربه، أحمد بن محمد، (١٩٨٧م)، **عقد الفريد**، بيروت: دار الكتب العلمية منشورات محمد علي بيضون
- ابن منظور، محمد بن مكرم، (١٤١٤ق)، **لسان العرب**، بيروت، دار صادر
- ابن نديم، (١٤٢٩ق)، **الفهرست**، المحقق: أمين فؤاد سيد، بيروت، دار المعرفة
- أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد، (٢٠١٣م)، «المرونة النفسية: ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية»، **شبكة العلوم النفسية العربية**، العدد ٢٩، ١-٥٥
- ابو مدين، عبدالفتاح، (١٣٨١ق)، «ابن زيدون؛ بحثري المغرب»، **مجلة قافلة الزيت**، العدد ٧، صص 4-2
- أبولو، (١٩٣٢م)، «ثمار المطابع: ديوان ابن زيدون»، **مجلة فنية لخدمة الشعر الحي**، المجلد الثاني، صص ١٧٦-١٧٢
- أريهارت - تريشل، (٢٠٠٥م)، **المرونة التي تظهر في الشباب تحمي من إجهاد البالغين**. أخبار الطب النفسي. ٤٠: ١٢-١٤
- الإصفهاني، أبو الفرج، (١٤١٥ق)، **الأغاني**، بيروت، دار إحياء التراث العربي
- البحتري، (٢٠٠٩م)، **ديوان البحتري**، جمعه: حسن كامل الصيرفي، المجلد ٥، مصر، دار المعارف
- البركاوي، زينب محمد شوقي، (٢٠١٧م)، **المرونة النفسية وعلاقتها بالمفاية الذاتية والمهنية للمعلمين**، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنصورة
- بونانو، ج. وكوف مان، كارين جي (٢٠١٠م)، عندما لا تصبح اكتئاباً: حساسية سياق العاطفة والتكيف مع الفجيرة
- جامعة كولومبيا، مجلة علم النفس الشاذ ٢٠١٠، المجلد ١١٩، لا. DOI: 10. 1037 / a0020113
- تركمان، وسام، (٢٠٢١م)، «الاعتذار في الشعر الجاهلي دراسة تحليلية مقارنة بين النابعة الذيباني وعمرو بن قميعة»، **مجلة جامعة البعث**، العدد ٢٢، صص ٥٦-٢٠
- حموي، ياقوت، (١٩٩٣م)، **معجم الأدباء إرشاد الأديب إلى معرفة الأديب**، بيروت، دار الغرب الإسلامي
- خليل، عین، (٢٠١٨م)، «القيم الإيجابية للشخص الرئيسي في مجموعة القصص الكابوس لنجيب الميلاي بنظرية مارتين سليجمان»، بإشراف أحمد خليل، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج
- ذكابی، نفيسه؛ كرد امير نيكو زاده، (١٣٩٤ش)، «مقایسه شیوه زندگی، تاب آوری وتوانندی وفضیلت های منش در زنان سرپرست خانوار وزنان عادی شهر تهران»، **کنفرانس بین المللی علوم انسانی، روانشناسی وعلوم اجتماعی**، ایران، تهران، مرکز همایش های بین المللی صدا و سیما
- رشید صالح، قحطان، (١٩٧٨م)، «إبراهيم بن المدبر»، **نشرة الأستاذ**، صص ٥٧٢-٥٤٥
- رضوان، مصطفى رضوان عطية، (٢٠١٧م)، «فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة النفسية وأثره في تحسين فاعلية الذات لدى الأطفال ضعاف السمع»، **رسالة دكتوراه منشورة**، قسم الصحة النفسية، كلية التربية
- الزركلي، خير الدين، (٢٠٠٢م)، **الأعلام**، بيروت، دار العلم للملايين، ط ٥
- الزعي، أحمد محمد (٢٠١٦م)، «المرونة النفسية كمتغير وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق»، **مجلة دمشق**، ٢، ص ١١٣-٥٩

- صبح، صفاء ؛ ربما سعدي ؛ برنيم كداس، (٢٠١٩م) ، «العلاقة بين المرونة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المسنين في مدينة اللاذقية»، *مجلة جامعة البعث*، المجلد ٤١، العدد ١٣٥، صص ١٥١-١١١
- الصفدي، صلاح الدين خليل بن أبيك ، (٢٠٠٠م) ، *الوافي بالوفيات*، بتحقيق أحمد الأرنؤوط وتركى مصطفى، عدد الأجزاء ٢٩ بيروت، دار الإحياء التراث العربي
- الصولي، أبوبكر، (١٣٤١ق) ، *أدب الكتاب*، تعليق، محمد بحجة الأثري؛ السيد محمود شكرى الأبوسي، بغداد، المكتبة العربية
- طريحي، فخر الدين بن محمد، (١٣٧٥ش) ، *مجمع البحرين*، تهران، مرتضوي
- العارمي، عائشة عبيد الله مبارك قويض، (٢٠٢٢م) ، «المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين»، *مجلة كلية التربية- جامعة عين شمس*، العدد السادس والأربعون الجزء الثالث، صص ١٧٣-١٣٢
- العتوم، دانة، (٢٠١٩م)، *قصائد الاعتذاريات*، آخر تعديل ١٥ أكتوبر ٢٠١٩ <https://e3arabi.com/literature>
- عسكري، حسن بن عبدالله، (١٤٠٠ق) ، *الفروق في اللغة*، بيروت: دار الآفاق الجديدة
- القاهري، زين الدين المناوي، (١٤١٠ق) ، *التوقيف على مهمات التعاريف*، القاهرة: عالم الكتب
- قباني، وسام، (١٤٣٦ق) ، «تقنية معجم الحماسة في شعر الاعتذار الأندلسي»، *مجلة نشرية التراث الأدبي*، العدد ١٣٦، صص ٨٩-١٠٤
- القللي، محمد؛ العنتلي، أحمد، (٢٠٢٢م) ، «الكفاية المهنية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات معلمات رياض الأطفال بكلية التربية جامعة دمياط»، *مجلة بحوث التربية النوعية*، عدد ٦٨، صص ٣٣٨-٣٥٥
- المخزومي، ابو الوليد أحمد بن عبدالله ، (١٩٥٧م) ، *ديوان ابن زيدون ورسائله*، تحقيق: علي عبد العظيم، مصر: مكتبة نضضة مصر
- مصطفوي، حسن، (١٤٣٠ق) *التحقيق في كلمات القرآن الكريم*، بيروت-القاهرة-لندن: دار الكتب العلمية- مركز نشر آثار علامه مصطفوي
- موسوى نژاد، سيد رضا، (١٣٧٤ش)، *اعتذاريات عدى بن زيد العبادي ونابغة ذبياني، رسالة لنيل درجة ماجستير، جامعة فردوسي، كلية آداب والعلوم الإنسانية، فرع اللغة العربية وآدابها*
- موسى، حسين يوسف، (١٤١٠ق) *الإفصاح في فقه اللغة*، قم: مكتب الاعلام الإسلامى.

Sources and references

Abu Halawa, Muhammad Al-Saeed Abdel-Gawad, (2013AD), "Psychological Resilience: Its Nature, Abu Madban, Abdel Fattah, (1381 H.Q.) Ibn Zaydun; Bahri Al-Maghrib, Caravan of Oil, Vol. 7, pp. 2-4Determinants, and Protective Value," Arab Psychological Science Network, Issue 29, 55-1

- Al-Atoum, Dana, (2019), Poems of Apologies, last modified October 15, 2019 <https://e3arabi.com/literatur>
- Al-Azemi, Aisha Obaid Allah Mubarak Quwaidi, (2022 AD), "Psychological resilience and its relationship to positive thinking among adolescents", Journal of the College of Education - Ain Shams University, Issue Forty-six, Part Three, pp. 132-173
- Al-Barkawi, Zainab Muhammad Shawky, (2017 AD), Psychological resilience and its relationship to self- and professional fulfillment for teachers, master's thesis, Faculty of Education, Mansoura University.
- Al-Buhturi, (2009), Diwan al-Buhturi, Collected by: Hassan Kamel al-Sayrafi, Volume 5, Egypt, Dar al-Maarif
- Al-Isfahani, Abu Al-Faraj, (1415 AH), Al-Aghani, Beirut, Dar Revival of Arab Heritage.
- Al-Makhzoumi, Abu Al-Walid Ahmed bin Abdullah, (1957 AD), Ibn Zaydun's Diwan and His Letters, investigation: Ali Abdel-Azim, Egypt: Nahdt Misr Library
- Al-Qahri, Zain al-Din al-Minawi, (1410 AH), Al-Tawqaf on the missions of definitions, Cairo: The World of Books.
- Al-Qalli, Muhammad; Al-Antabli, Ahmed, (2022 AD), "Professional Competence and its Relationship to Psychological Resilience among Female Kindergarten Teachers' Students at the Faculty of Education, Damietta University," Journal of Specific Education Research, No. 68, pp. 338-355
- Al-Safadi, Salah al-Din Khalil Ibn Abik, (2000), Al-Wafiiyyat al-Wafayat, edited by Ahmed Al-Arnaout and Turki Mustafa, Volume 29, Beirut, Dar Al-Ihya Al-Turath Al-Arabi
- Al-Souli, Abu Bakr, (1341 AH), book literature, commentary, Muhammad Bahja Al-Athari; Sayyid Mahmoud Shukri al-Abusi, Baghdad, The Arab Library
- Al-Zarkali, Khair Al-Din, (2002 AD), Al-Alam, Beirut, Dar Al-Ilm for Millions, 15th edition.
- Al-Zoubi, Ahmed Muhammad (2016 AD), "Psychological resilience as a mediating variable between stressful life events and mental health among a sample of Damascus University students," Damascus Journal, 2), pp. 113-59
- Apollo, (1932 AD), "The Fruits of Printing Presses: Ibn Zaydun's Diwan", Technical Magazine for the Service of Living Poetry, Volume Two, pp. 176-172
- Arehart- Treichel, J, (2005). Resilience shown in youth Protects against Adult Stress. Psychiatry news. 40: 12-14s.
- Askari, Hassan bin Abdullah, (1400 AH), differences in language, Beirut: New Horizons House
- Bonanno, G.A. and Coif man, Karin G (2010). When Does Not Become Depression: Emotion Context Sensitivity and Adjustment to Bereavement Columbia University, Journal of Abnormal Psychology 2010, Vol.119, no. DOI : 10 . 1037/ a0020113.
- Hamwi, Yaqut, (1993AD), Lexicon of Writers, Guiding the Writer to Know the Writer, Beirut, Dar Al-Gharb Al-Islami.
- Ibn Abd Rabbo, Ahmed bin Muhammad (1987 AD), Al-Fareed Contract, Beirut: Scientific Books House, Muhammad Ali Baydoun Publications.
- Ibn Manzoor, Muhammad bin Makram, (1414), Lisan Al Arab, Beirut; Dar Sader.
- Ibn Nadim, (1429 AH), Al-Fihrist, investigator: Ayman Fouad Sayed, Beirut, Dar Al-Maarifa intelligence, elegance; Kord Amir Nikouzadeh, (2014), "Comparison of lifestyle, resilience, resilience and virtues of character in female heads of households and normal women in Tehran", International Conference on Humanities, Psychology and Social Sciences, Iran, Tehran, Sada Vasima International Conference Center
- Khalil, Ain, (2018 AD), "The Positive Values of the Main Person in Najeeb Al-Milani's Nightmare Stories Collection in Martin Seligman's Theory," supervised by Ahmed Khalil, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang
- Mousavi Nejad, Syed Reza, (1374 A.D.), The Apologies of Uday Bin Zaid Al-Abadi and Nabigha Thebiani, Master's Thesis, Ferdowsi University, College of Arts and Humanities,

Branch of Arabic Language and Literature, under the supervision of Dr. Muhammad Al-Fadhili and Professor Abbas Talebzadeh.

Musa, Hussein Yusuf, (1410 H.Q.) Disclosure in Philology, Qom: Islamic Information Office
Mustafawi, Hassan, (1430 H.Q.) Investigation into the words of the Holy Qur'an, Beirut-Cairo-London: Scientific Books House - Allama Mustafawi Publication Center.

Psychological resilience in apologies two poets Ibrahim Ibn al-Modabber, Ibn Zeydoun on the basis of Marty Seligman theory

Qabbani, Wissam, (1436 AH), "Technique of the Enthusiasm Lexicon in Andalusian Apology Poetry", Literary Heritage Publishing Magazine, Issue 136, pp. 104-89

Radwan, Mustafa Radwan Attia, (2017 AD), The effectiveness of a counseling program for developing psychological flexibility and its impact on improving self-efficacy among hearing impaired children, a published PhD thesis, Department of Mental Health, College of Education.

Rashid Salih, Qahtan, (1978 AD), "Ibrahim Ibn al-Mudabber", Al-Ustad publication, pp. 572-545

Sobh, Safa ; Rima Saadi; Barnim Kadash, (2019 AD), "The relationship between psychological resilience and social support among a sample of the elderly in the city of Latakia," Al-Baath University Journal, Volume 41, Issue 135, pp. 111-151

Taraihi, Fakhraddin Bin Muhammad, (1375 H.S.) Bahrain Complex, Tehran, Mortazavi
Turkmani, Wissam, (2021 AD), "The Apology in Pre-Islamic Poetry, An Analytical Comparative Study between Al-Nabigha Al-Dhubyani and Amr Bin Qami'a," Al-Baath University Journal, Issue 22, pp. 20-56

The midwife, Muhammad Radwan, (1398 AH), "Ibn Zaydun; An attempt to reconsider the study of his personality and his poetry." Al-Maarefah Magazine, Issue 202, pp. 89-76

تاب‌آوری روانی در اعتذاریات بین دو شاعر ابراهیم بن مدبر و ابن

زیدون از نظر مارتین سلیگمن

نوع مقاله: پژوهشی

صغرا فلاحتی^۱، الهه مختاری^{۲*}

۱. استاد گروه زبان و ادبیات عربی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه خوارزمی، کرج، ایران

۲. دانشجوی دکتری زبان و ادبیات عربی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه خوارزمی، کرج، ایران

چکیده

تاب‌آوری روانی از جمله علوم جدید در علم روانشناسی است که از دهه هفتاد میلادی به بعد به اوج خود رسید. این علم میزان تاب‌آوری انسان را در مواجهه با سختی‌ها و مشکلات زندگی بررسی می‌کند. میزان تاب‌آوری روانی یکی از مسائل مهم در روانشناسی مدرن است؛ اما اینکه این علم چگونه در قالب لفظ قرار می‌گیرد و در آثار شاعران و نویسندگان جلوه می‌کند که به چه صورت در برابر مشکلات و دشواری‌های زندگی مواجه خواهد شد، اهمیت این علم را دوچندان می‌کند. یکی از دانشمندانی که در این زمینه تلاش‌های قابل توجهی به ثمر رساند، مارتین سلیگمن بود. این مقاله با رویکرد روانشناسی خاصه تاب‌آوری روانی، به میزان تاب‌آوری دو شاعر در مواجهه با سختی‌های زندان و رنج دوری می‌پردازد. این پژوهش که با روش علمی-پژوهشی نوشته شده است به تحلیل اعتذاریات این دو شاعر می‌پردازد. اعتذاریات در واقع شعری است که برای طلب بخشش سروده شده که اغلب در برابر پادشاهانی بود که شاعران را به‌خاطر حسد دشمنان به زندان افکنده بودند و شاعران در این شعرها طلب بخشش و ترحم می‌کردند. در این پژوهش ابتدا اعتذاریات دو شاعر مورد نقد و بررسی قرار گرفت و سپس به مقایسه بین آنها پرداخته شد. به نظر می‌رسد ابراهیم بن مدبر در تمام مدتی که در زندان به سر می‌برد غرور و عزت‌نفس خود را حفظ کرده ولی ابن زیدون شکننده‌تر ظاهر شده است و سختی‌های زندان او را به ستوه در آورده و کم‌کم به سمت تذلل کشانده است.

کلید واژه‌ها: تاب‌آوری روانی، اعتذاریات، ابراهیم بن مدبر، ابن زیدون، مارتین سلیگمن.