الفصل الثالث

المرونة النفسية عند ريفيتش وشاتيه في أغنية راجعين

في هذا الفصل، ستعرض الباحثة نتائج البحث بعنوان :علم نفس المرونة عند ريفيتش وشاتيه تجاه الضغوط والمرونة النفسية لدى أنا/نحن (الشعب الفلسطيني) في أغنية راجعين من تأليف ناصر البشير، والذي ينقسم إلى نقطتين مناقشتين. وتـ .عد أغنية *راجعين* واحدة من الأعمال المشهورة لناصر البشير، وقد أداها عدد من الموسيقيين والمغنين البارزين من منطقة الشرق الأوسط. وقد ألفت هذه الأغنية بوصفها استجابة من الفنانين للصراع الواقع في فلسطين، حيث كانوا يأملون أن تكون وسيلة للتعبير عن المعاناة التي يعيشها أنا/نحن (الشعب الفلسطيني) بسبب الحرب الدائرة هناك.

ومن خلال أهداف تأليف أغنية *راجعين* ورسالتها، يمكن ملاحظة أن هذه الأغنية تتضمن أشكالا متعددة من الضغوط التي يعاني منها الشعب الفلسطيني، والتي تظهر من خلال كلمات الأغنية وأبياتها. وليس هذا فحسب، بل سيكشف هذا البحث أيضا عن مواقف المرونة النفسية التي يمتلكها أنا/نحن (الشعب الفلسطيني) في مواجهة الضغوط النفسية التي يعيشها، وذلك استنادا إلى نظرية المرونة النفسية التي طرحها ريفيتش وشاتيه. وترى نظرية ريفيتش وشاتيه أن هناك سبعة جوانب للمرونة النفسية، ستقوم الباحثة بتحليلها في أغنية *راجعين*. جوانب المرونة النفسية عند ريفيتش وشاتيه في أغنية راجعين, تنقسم نظرية المرونة النفسية التي طرحها ريفيتش وشاتيه إلى سبعة عوامل للمرونة، كما وردت في كتابهما، وهي: تنظيم الانفعالات، والتحكم في الاندفاع، والتفاؤل، والتحليل السببي، والتعاطف، والكفاءة الذاتية، والتواصل.

١ .التنظيم العاطفي.

في هذا الجانب، وجدت الباحثة ثلاثة مقاطع من أغنية *راجعين* تصور كيفية تنظيم نحن (الشعب الفلسطيني) لانفعالاته في ظل الحرب، وهي كما يأتي:

أطفالنا في الجنان عايشين بلدنا ومنها ما ماشيين[٣٧]

(أطفالنا في الجنان يعيشون وبلادنا، عنها لا نرحل)

يظهر هذا المقطع الغنائي قدرة جيدة على تنظيم الانفعالات لدى الشخصيات الواردة في النص، وهم الشعب الفلسطيني. فعبارة "*أطفالنا يعيشون في الجنة*" تعكس طريقة في تفسير فقدان الأبناء في الحروب، حيث لا ينظر إليه بوصفه حدثا مأساويا فحسب، بل يعد نوعا من الكرامة لأن هؤلاء الأطفال يعتقد أنهم استشهدوا. هذا الفهم الإيجابي يساعدهم على ضبط مشاعر الحزن بحيث لا تتحول إلى يأس أو غضب غير متحكم فيه أو استسلام للواقع.

كما تتجلى قدرة تنظيم الانفعالات أيضا في عبارة "لن نغادر هذا الوطن". فعلى الرغم من حجم الخسارة الكبيرة التي يتعرضون لها، إلا أنهم لا يسمحون للحزن بأن يضعف إرادة الحياة أو روح النضال لديهم. بل إن الاعتقاد بأن أبناءهم نالوا منزلة رفيعة عند الله يتحول إلى مصدر قوة نفسية يعزز عزيمتهم على التمسك بأرضهم.

وبذلك، يظهر هذا المقطع أن الشخصية نحن (الشعب الفلسطيني) قادر على إدارة الانفعالات السلبية الناتجة عن الفقدان وتحويلها إلى دافع للاستمرار والثبات والنضال. ويعكس ذلك تنظيما إيجابيا للانفعالات، حيث لا يتم تفريغ الحزن في سلوكيات سلبية، بل يعاد توجيهه ليصبح قوة تساعد على الصمود والمطالبة بالحقوق.

وفي السياق نفسه، يظهر تنظيم الانفعالات لدى الشخصية أنا (الشعب الفلسطيني) في مواجهة الضغوط النفسية أيضا من خلال المقطع التالي:

---

[٣٧] المقطع الغنائي في الدقيقة ٦:٤٠-٦:٤٢ من الأغنية راجعين: https://youtu.be/ug0L5S2 Qzwg? si= St Ct s2hcGtfMy4zP

كل يوم بحكولي صبري سلاحي[٣٨]

(كل يوم يقولون لي: صبري سلاحي)

تشير هذه الكلمات بصورة عامة إلى نظرة الناس خارج فلسطين إلى صمود الشخصية أنا (الشعب الفلسطيني) في مواجهة الحرب. فكلمة "هم" في هذا المقطع تشير إلى الأشخاص خارج فلسطين، الذين يرون أن صبر الشخصية أنا (الشعب الفلسطيني) يعد شكلا عظيما من أشكال النضال في مواجهة الظلم والقسوة. فعلى الرغم من الألم وخيبة الأمل والخوف، لم يختر الشخصية أنا (الشعب الفلسطيني) الاستسلام، بل ظل يبذل أقصى جهده للدفاع عن حقوقه ووطنه، حتى بعد فقدان أحبائه.

ويدل ذلك على أن الشخصية أنا (الشعب الفلسطيني) يمتلك قدرة كبيرة على تنظيم الانفعالات، لأنه لم يسقط في اليأس رغم الظروف القاسية التي يعيشها. فالصبر هنا يعد صورة من صور المرونة النفسية والحماية الذاتية من آثار الصدمات الناتجة عن القسوة التي يعانون منها. ومن خلال هذه القدرة على تنظيم الانفعالات، استطاع الشخصية أنا (الشعب الفلسطيني) أن يكون مجتمعا قويا قادرا على الحفاظ على استقراره النفسي والنهوض من المعاناة من أجل الدفاع عن وطنه.

كما يظهر تنظيم الانفعالات أيضا في الكلمات الآتية:

إلهي رفعت يدي إليك بأن تفك كربي وهمي[٣٩]

تحمل هذه الكلمات دعاء إلى الله تعالى لرفع الكرب والحزن، وهو صورة من صور التوجه إلى الله في وسط المعاناة الطويلة. فالشعب الفلسطيني، بوصفه شعبا مؤمنا،

---

[٣٨] المقطع الغنائي في الدقيقة ١:٢٣ من الأغنية راجعين: https://youtu.be/ug0L5S2 Qzwg? si= St Ct s2hcGtfMy4zP

[٣٩] المقطع الغنائي في الدقيقة ٣:٢٧-٣:٤٦ من الأغنية راجعين: https://youtu.be/ug0L5S2 Qzwg? si= St Ct s2hcGtfMy4zP

يجعل من الله سبحانه وتعالى الملجأ الأفضل لعرض الشكاوى والآلام التي يعيشها خلال الحرب. ويكشف هذا المقطع عن ثقل الحياة التي يعيشونها، ومع ذلك فإنهم يختارون الاعتماد على القوة الروحية والإيمانية.

إن الحزن والمعاناة اللذين يعيشهما الشخصية أنا (الشعب الفلسطيني) لم يطفئا عزيمتهم، بل جرى التعامل معهما من خلال تنظيم الانفعالات القائم على الطمأنينة النفسية. وأصبحت القدرة على التحكم بالمشاعر عبر الدعاء وسيلة لمواجهة الألم والمحافظة على الصحة النفسية حتى لا يستسلموا للواقع المخيف. وكلما كانت قدرتهم على تنظيم الانفعالا ت أفضل، بقيت حالتهم النفسية أكثر استقرارا في مواجهة الضغوط والهجمات المستمرة.

وكذلك يظهر تنظيم الانفعالات في الكلمات الآتية:

يموت عزيز ما نبكي دا شهيد[٤٠]

(إذا مات عزيز فلا نبكي، بل هو شهيد)

تصور هذه الكلمات مدى قوة قلب الشخصية نحن (الشعب الفلسطيني) في مواجهة ابتلاء فقدان أفراد الأسرة بسبب الحرب. فعلى الرغم من الهجمات القاسية وغير الإنسانية التي تصيب الأطفال والنساء، فإن ذلك لم يجعلهم ينهارون في حزن طويل. بل يمتلكون إيمانا راسخا بأن من يموت في هذه الحرب يعد شهيدا، وهي منزلة عظيمة عند الله سبحانه وتعالى.

ومن خلال ذلك، يتضح أن الشخصية نحن (الشعب الفلسطيني) يمتلك قدرة كبيرة على تنظيم الانفعالات عند مواجهة الحزن. فوفاة الأحبة لا تجعلهم ضعفاء، بل تصبح دليلا على قوة نفوسهم في إدارة الألم والمعاناة.

---

[٤٠] المقطع الغنائي في الدقيقة ٤:٤٢ من الأغنية راجعين: https://youtu.be/ug0L5S2 Qzwg? si= St Ct s2hcGtfMy4zP

ومن خلال تحليل هذه المقاطع الأربعة، يمكن الاستنتاج أن الشخصية نحن (الشعب الفلسطيني) يظهر قدرة جيدة على تنظيم الانفعالات في مواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن الحرب. فالصبر، والدعاء، والتوكل على الله سبحانه وتعالى، والرضا بفقدان الأحبة، كلها وسائل يستخدمها الشخصية نحن (الشعب الفلسطيني) لإدارة مشاعر الحزن والخوف والأسى حتى لا تتحول إلى يأس. وقد ساعدهم هذا التنظيم الانفعالي على البقاء أقوياء نفسيا والقدرة على الصمود في الظروف الصعبة. ولذلك، فإن هذه القدرة على تنظيم الانفعالات لا تؤدي دور الحماية النفسية من الضغوط فقط.

٢. التحكم في الانفعالات

وفي كلمات أغنية راجعين، وجد الباحث أيضا جانب التحكم في الاندفاع في البيتين الآتيين:

ماكو تهجير، جبل ثابت ما نهاب التفجير[٤١]

(لا تهجير، فـ.نحن كالجبل الراسخ لا نخشى التـ.فجير)

دل هذا النص على جانب التحكم في الانفعالات في نظرية المرونة النفسية عند ريفيتش وشاتيه. ويقصد بالتحكم في الاندفاع قدرة الفرد على ضبط الدوافع والانفعالات وردود الفعل التلقائية عند مواجهة المواقف الضاغطة. فالفرد الذي يمتلك هذه القدرة لم يكن خاضعا بسهولة للخوف أو الغضب أو اليأس، بل كان قادرا على إدارة انفعالاته بحيث ظل يفكر ويتصرف بصورة مناسبة في ظل الصعوبات.

وقد صور المغني في هذا المقطع وضعا مليئا بالضغوط من خلال التهديد بالتهجير والتفجيرات المستمرة. وكانت هذه الظروف كفيلة بإثارة ردود فعل انفعالية سلبية

[٤١] المقطع الغنائي في الدقيقة ٤:٢٨ – ٤:٣٠ من الأغنية راجعين: https://youtu.be/ug0L5S2 Qzwg? si= St Ct s2hcGtfMy4zP

متعددة، مثل الخوف والهلع والغضب والرغبة في الاستسلام. غير أن المغني لم يظهر استجابة انفعالية مفرطة، بل صرح بقوله "*لا تهجير*"، مما دل على ثبات الموقف وعدم الانسياق وراء الخوف الذي فرضته تلك الظروف.

وقد برزت القدرة على ضبط الدوافع الانفعالية بوضوح في استعارة "*كالجبل الراسخ*" ، حيث استخدم الجبل للدلالة على الثبات والاستقرار في مواجهة الضغوط. وفي سياق المرونة النفسية، دل هذا التصوير على أن الفرد حافظ على توازنه الانفعالي ولم يتزعزع أمام التهديدات، رغم حالة عدم اليقين التي أحاطت به.

ثم إن قوله "*لا نخشى التفجير*" أظهر قدرة على التحكم في الخوف الناتج عن التهديد بالعنف. وكان الخوف استجابة طبيعية في مثل هذه الظروف، غير أن الفرد الذي امتلك مهارة التحكم في الاندفاع استطاع أن يدير هذا الخوف بحيث لم يتحول إلى هلع يعطل التفكير والسلوك. وقد دل هذا المقطع على أن التهديد لم يفقدهم السيطرة على أنفسهم، بل ظلوا متحلين بالشجاعة والثبات.

وقد ظهر جانب التحكم في الاندفاع في هذا النص نتيجة للضغوط الشديدة المتمثلة في التهجير والعنف والتفجيرات المتكررة. وكانت هذه الضغوط كفيلة بإثارة استجابات انفعالية قوية ودفع الأفراد إلى سلوك اندفاعي، غير أن المغني أظهر قدرة على ضبط هذه الانفعالات السلبية، واختار الثبات والهدوء وعدم الاستسلام.

وبذلك مثل هذا المقطع جانب التحكم في الاندفاع تمثيلا واضحا، إذ أظهر قدرة الفرد على كبح الانفعالات السلبية الناتجة عن التهديد والضغط. وقد دل الثبات وعدم الخضوع للخوف على أن الفرد أدار انفعالاته إدارة إيجابية، مما مكنه من الصمود في ظروف شديدة القسوة.

كما ظهر هذا الجانب أيضا في المقطع الآتي:

UIN IMAM BONJOL PADANG

أطفالنا في الجنان عايشين بلدنا ومنها ما ماشيين[٤٢]

(أطفالنا في الجنان يعيشون، وبلادنا عنها لا نرحل)

وقد دل هذا المقطع كذلك على جانب التحكم في الاندفاع، إذ يقصد به قدرة الفرد على ضبط الدوافع والانفعالات وعدم اتخاذ قرارات متسرعة تحت تأثير المشاعر السلبية. فالفرد الذي امتلك هذه القدرة لم يكن يتخذ قراراته بدافع الخوف أو الحزن أو اليأس، بل كان يدير انفعالاته بحيث يتصرف بصورة عقلانية متسقة مع قناعاته.

وقد عبر المغني في هذا المقطع عن معاناة شديدة من خلال قوله *أطفالنا في الجنان يعيشون* ، وهو تعبير يشير إلى فقدان الأطفال. وكان فقد الأبناء من أشد التجارب إيلاما، إذ يفضي إلى مشاعر عميقة من الحزن والصدمة واليأس، وقد يدفع إلى الرغبة في الهروب من مصدر المعاناة.

غير أن المغني، بدلا من الانقياد وراء هذه الدوافع الانفعالية، صرح بقوله *بلادنا عنها لا نرحل*، مما دل على قدرته على كبح تلك الدوافع وعدم اتخاذ قرار اندفاعي بمغادرة الوطن. وعلى الرغم من شدة الفقد، ظل متمسكا بموقفه وثابتا على التزامه تجاه وطنه.

وقد مثلت هذه القدرة صورة واضحة من صور التحكم في الاندفاع، حيث لم يترك الحزن يسيطر على سلوكه، ولم يدفعه إلى الاستسلام أو الفرار، بل استطاع أن يدير انفعالاته السلبية ويحافظ على ثباته .وقد ظهر هذا الجانب نتيجة للضغط الانفعالي الشديد الناتج عن فقد الأبناء والتهديد المستمر، وهي ظروف كانت كفيلة بإثارة ردود

---

[٤٢] L المقطع الغنائي في الدقيقة ٦:٤٠-٦:٤٢ من الأغنية راجعين: https://youtu.be/ug0L5S2 Qzwg? si= St Ct s2hcGtfMy4zP

فعل اندفاعية كالهروب أو اليأس. غير أن المغني أظهر قدرة على ضبط هذه الدوافع واختار البقاء والصمود.

وبذلك مثل هذا المقطع جانب التحكم في الاندفاع تمثيلا جليا، إذ أظهر قدرة الفرد على ضبط استجاباته الانفعالية وعدم اتخاذ قرارات متسرعة رغم شدة المعاناة. وقد دل ذلك على امتلاكه قدرة إيجابية على إدارة الانفعالات، مما يعكس أحد أبعاد المرونة النفسية في مواجهة الأزمات.

٣. التفاؤل

وكذلك يظهر جانب التفاؤل في أغنية *راجعين*، حيث وجدت الباحثة خمسة مقاطع تتضمن هذا الجانب، ومن بينها:

وصبرا جميلا العدو سيزول[٤٣]

تؤكد هذه الكلمات أن الصبر الذي يمتلكه الشخصية (الشعب الفلسطيني) سيؤدي إلى نتيجة معينة. فعبارة "*صبرا الجميل*" تدل على الصبر الذي يمارس بهدوء وإخلاص وثبات من غير يأس، بينما تعبر عبارة "العدو سوف يزول" عن يقين واضح بأن الظلم والمعاناة لن يستمرا إلى الأبد. فهم يؤمنون بأن الصبر الذي يعيشونه اليوم سيؤدي إلى نتائج طيبة في المستقبل.

وفي هذا السياق، يمكن فهم الإيمان بزوال العدو بوصفه صورة من صور التفاؤل. فهذا التفاؤل ينبع من وجود أمل قوي بأن الصبر الذي يمارسونه الآن سيقودهم إلى النصر في المستقبل. كما ينظر إلى زوال العدو على أنه رمز لانتصار الشخصية (الشعب

---

[٤٣] المقطع الغنائي في الدقيقة ٢:١٩ من الأغنية راجعين: https://youtu.be/ug0L5S2 Qzwg? si= St Ct s2hcGtfMy4zP

الفلسطيني) في مواجهة الحرب والاضطهاد. ولذلك، فإن التفاؤل هنا لا يعني مجرد توقع الخير، بل يعني اليقين بأن النهاية الحقيقية للصبر ستكون النصر والحرية.

ومن خلال ذلك، يظهر الجانب التفاؤلي في هذه الكلمات من خلال الإيمان القوي بأن المعاناة ستنتهي وسيأتي بعدها النصر. فالصبر يفهم هنا على أنه "الثمن" الذي يجب تحمله، بينما ينظر إلى النصر على العدو بوصفه *"المكافأة"* التي سيحصلون عليها في النهاية. وهذا الإيمان هو الذي يجعلهم ثابتين وأقوياء، لأنهم يعتقدون أن كل صبر يعيشونه سيقود في النهاية إلى زوال العدو وتحقيق النصر.

كما يظهر التفاؤل أيضا في الكلمات الآتية:

راجعين يا أقصى وعد الله أكيد[٤٤]

(سنعود يا أقصى، فوعد الله حق)

تظهر هذه الكلمات تصريحا قويا بالإيمان والأمل. فعبارة "سنعود" تدل على وجود هدف واضح في المستقبل، وهو العودة إلى المسجد الأقصى، بينما تؤكد عبارة "*وعد الله حق*" أن هذا الأمل قائم على يقين ديني ثابت لا يحتمل الشك. ولذلك، فإن هذه الكلمات ليست مجرد تعبير عن الشوق، بل هي صورة من صور اليقين الداخلي الذي يتمسك به الشعب الفلسطيني.

ومن خلال ذلك، يتضح أن الشخصية نحن (الشعب الفلسطيني) يمتلك روحا تفاؤلية قوية، تتمثل في إيمانه بأن المستقبل سيحمل الخير رغم المعاناة الحالية. وينبع هذا التفاؤل من الثقة بأن وعد الله سيتحقق حتما. كما أصبحت العودة إلى المسجد الأقصى رمزا للأمل في أن المعاناة الحالية لن تستمر إلى الأبد، وأن المستقبل سيشهد أوضاعا أفضل. وهذا الإيمان هو الذي يمنحهم القوة ويجعلهم غير مستسلمين لليأس.

---

[٤٤] المقطع الغنائي في الدقيقة ٤:٢٧ من الأغنية راجعين: https://youtu.be/ug0L5S2 Qzwg? si= St Ct s2hcGtfMy4zP

وهكذا، فإن التفاؤل لدى الشخصية نحن (الشعب الفلسطيني) يؤدي دورا مهما بوصفه قوة نفسية تساعدهم على مواجهة الضغوط التي يتعرضون لها، من خلال الإيمان بأن هناك وعدا محققا سيأتي، مما يجعل الألم والمعاناة أكثر قدرة على التحمل وأخف وطأة . فالإيمان بوجود وعد إلهي سيتحقق يجعل الألم أكثر احتمالا، لأن تفكيرهم لا يتوقف عند الواقع الصعب الذي يعيشونه الآن، بل يتجه نحو مستقبل أفضل. ويساعدهم ذلك على الحفاظ على توازنهم النفسي ومنع اليأس، كما يمنحهم القدرة على الاستمرار والصمود. ولذلك، فإن التفاؤل في هذه الكلمات أصبح مصدرا للقوة والثبات في مواجهة الظروف القاسية.

كما يظهر جانب التفاؤل أيضا في الكلمات الآتية:

يا غزاة انتصارنا قادم أكيد بصمودي قاهر ذاك الخبيث[٤٥]

تصور هذه الكلمات يقينا قويا بالمستقبل رغم ظروف الصراع والضغوط. فعبارة "*انتصارنا قادم أكيد*" تعبر عن أمل واضح بأن الأوضاع ستتغير نحو الأفضل، بينما تعكس عبارة "بصمودي سأقهر ذلك الخبيث" موقفا ثابتا وإيمانا بأن النضال والصمود سيؤديان في النهاية إلى تحقيق النصر.

وعند ربط هذه الكلمات بجانب التفاؤل، يتضح أنها تعبر عن القدرة على الاحتفاظ بنظرة إيجابية إلى المستقبل رغم صعوبة الواقع. فالتفاؤل هنا لا يقتصر على مجرد التمني، بل يقوم على يقين بأن الصمود والثبات سيؤديان إلى النصر في المستقبل. ومن خلال هذا التفاؤل، يصبح الفرد قادرا على رؤية المستقبل بصورة إيجابية، وعدم الوقوع في اليأس، والاستمرار في الصمود ومواصلة النضال.

وكذلك يظهر التفاؤل في الكلمات الآتية:

---

[٤٥] المقطع الغنائي في الدقيقة ٤:٣١ من الأغنية راجعين: https://youtu.be/ug0L5S2 Qzwg? si= St Ct s2hcGtfMy4zP

إن شاء الله نتقابلو في الأقصى[٤٦]

تحمل هذه الكلمات صورة بسيطة لكنها عميقة للأمل والرجاء. فهي لا تعبر عن مجرد لقاء، بل تتضمن شوقا إلى مكان مقدس يعد رمزا للهوية والنضال. كما أن استعمال عبارة "*إن شاء الله*" يدل على الجمع بين اليقين والتوكل على الله سبحانه وتعالى، مما يجعل هذا الأمل قائما على إيمان راسخ وليس مجرد أمنية فارغة.أما عبارة "*نتقابلو في الأقصى*" فتظهر هدفا واضحا ومحددا، وهو الاجتماع مجددا في المسجد الأقصى في ظروف أفضل مما هي عليه الآن. ولذلك، فإن هذه الكلمات تبني صورة مستقبلية جميلة وسط واقع مليء بالقيود والمعاناة.

ومن خلال ذلك، يظهر التفاؤل بوصفه قدرة على الاستمرار في النظر إلى المستقبل بإيجابية رغم الظروف الصعبة. وهذا التفاؤل لا يتمثل في أمل مجرد، بل يرتبط بهدف واضح يمنح الفرد قوة نفسية حقيقية. فتصور اللقاء في الأقصى يمنح الإنسان شيئا يسعى إليه ويقاتل من أجله. وفي هذا السياق، يصبح التفاؤل مصدرا للقوة الداخلية التي تحافظ على روح الحياة، لأن الإنسان لا يكتفي بالبقاء فقط، بل يحمل أيضا رؤية للسعادة التي يأمل الوصول إليها في المستقبل.

UIN IMAM BONJOL PADANG

ففي ظل الضغوط والمعاناة، تصبح فكرة العودة والالتقاء في الأقصى وسيلة لمواجهة الشعور بالفقد والخوف والحزن. فالتركيز على المستقبل المأمول يساعد الإنسان على عدم البقاء أسيرا لجراح الحاضر، بل يدفعه إلى تحويل المعاناة إلى دافع للاستمرار والصمود. ولذلك، فإن التفاؤل الظاهر في هذه الكلمات لا يعد مجرد شعور إيجابي، بل يمثل أيضا استراتيجية نفسية تعزز القدرة على الصمود وتحافظ على الأمل وتجعل الإنسان ثابتا في مواجهة الظروف القاسية.

---

[٤٦] المقطع الغنائي في الدقيقة ٥:٠٧ من الأغنية راجعين: https://youtu.be/ug0L5S2 Qzwg? si= St Ct s2hcGtfMy4zP

وبناء على تحليل المقاطع الاربعة السابقة، يمكن الاستنتاج أن الشخصية نحن (الشعب الفلسطيني) يمتلك روحا تفاؤلية قوية في مواجهة الحرب. ويتضح ذلك من خلال إيمانهم بأن المعاناة ستنتهي، وأملهم في العودة إلى الأماكن التي يحبونها، وثقتهم بأن لكل نضال معنى وغاية. وقد ساعدهم هذا التفاؤل على البقاء أقوياء نفسيا وعدم الوقوع في اليأس، لأنهم ما يزالون قادرين على رؤية المستقبل بعين الأمل رغم صعوبة الظروف الحالية.

ومن هنا، فإن التفاؤل يؤدي دورا مهما بوصفه وسيلة للحماية النفسية، لأنه يساعدهم على الصمود وعدم الاستسلام والاستمرار في مواجهة الضغوط التي يعيشونها. يتمثل في قدرتهم على الاحتفاظ بالأمل والثبات وعدم الاستسلام رغم المعاناة الطويلة.

٤ .التحليل السببي

ولم يقتصر الأمر على ذلك، بل وجدت الباحثة في أغنية *راجعين* مقطعين يظهران جانب التحليل السببي، وهما كما يأتي:

كاع لي كايقول الصراحة كا يقطعوا لو الصوت[٤٧]

(كل من يقول الحقيقة يسكتون صوته)

في وسط العنف الذي يعيشه الشعب الفلسطيني، لا يضع الفلسطينيون الظنون السيئة مباشرة على جميع الأطراف خارج دائرة الصراع. ففي عصر الإعلام الرقمي ووسائل التواصل الاجتماعي، يفترض أن تكون هذه الوسائل منبرا لنقل معاناة الشخصية (الشعب الفلسطيني) وصوته إلى العالم. غير أن الواقع يظهر وجود عوائق كثيرة أمام إيصال هذه الحقيقة، حتى إن بعض الحسابات المؤثرة قد تتعرض للإغلاق بسبب دعمها

[٤٧] المقطع الغنائي في الدقيقة ٤:٤٤ من الأغنية راجعين: https://youtu.be/ug0L5S2 Qzwg? si= St Ct s2hcGtfMy4zP

لفلسطين، مما يدل على وجود تقييد ومحاولة للحد من انتشار المعلومات المتعلقة بالقضية الفلسطينية.

ومن وجهة نظر الشعب الفلسطيني، فإن ضعف الدعم الخارجي لا يفهم دائما على أنه علامة على اللامبالاة، بل يدركون أن هناك عوامل أخرى تؤثر في ذلك، من بينها محاولات إسكات الأصوات التي تسعى إلى كشف الحقيقة. وتعد القدرة على إدراك الأسباب الكامنة خلف هذه الظروف جزءا من التحليل السببي.

وفي إطار المرونة النفسية، تظهر هذه القدرة أن الشخصية (الشعب الفلسطيني) ما يزال قادرا على التفكير بعقلانية وعدم الوقوع في الأحكام السلبية أو الظنون المتسرعة. ولذلك، فإن التحليل السببي يؤدي دورا مهما في الحفاظ على الاستقرار النفسي.

كما يظهر التحليل السببي أيضا في الكلمات الآتية:

كيف بيان الوعد الحق يوفى وعد بلفور؟[٤٨]

إن المعاناة التي يعيشها الشخصية أنا/نحن (الشعب الفلسطيني) بسبب الصراع المستمر جعلتهم يتطلعون إلى مستقبل أفضل يسوده الأمن والسلام. غير أنهم في الوقت نفسه يدركون أن تحقيق هذا الأمل ليس أمرا سهلا ما دامت هناك عوامل تاريخية وسياسية تعد من الأسباب الرئيسية لاستمرار الصراع. ومن بين هذه العوامل ما يعرف بوعد بلفور ، الذي ينظر إليه بوصفه أحد الجذور التاريخية للقضية الفلسطينية.

إن وعي الشخصية (الشعب الفلسطيني) بهذه الأسباب يدل على امتلاكهم قدرة جيدة على التحليل السببي؛ فهم لا يكتفون بالشعور بالألم والمعاناة، بل يسعون أيضا إلى فهم الجذور الحقيقية للمشكلة التي يعيشونها. وتعد هذه القدرة جزءا من نظام الصمود النفسي، لأنها تساعد الإنسان على التفكير بهدوء ووعي حتى في ظل الضغوط

---

[٤٨] المقطع الغنائي في الدقيقة ٢:٢٣ من الأغنية راجعين: https://youtu.be/ug0L5S2 Qzwg? si= St Ct s2hcGtfMy4zP

الشديدة. وبذلك، فإن التحليل السببي لا يقتصر على فهم العلاقة بين السبب والنتيجة فحسب، بل يصبح، لأنه يمنع الإنسان من الوقوع في اليأس، ويمنحه القدرة على الاستمرار والصمود.

ومن خلال تحليل هذين المقطعين، يمكن الاستنتاج أن الشخصية أنا/نحن (الشعب الفلسطيني) يمتلك قدرة جيدة على التحليل السببي، أي القدرة على فهم العلاقة بين الأسباب والنتائج في الأحداث التي يعيشها. فهم لا ينظرون إلى المعاناة بوصفها أمرا يحدث بلا سبب، بل يدركون أن ما يواجهونه من فقدان وآلام هو نتيجة للصراع والعنف المستمرين.

وتساعدهم هذه القدرة على التفكير بوضوح في ظل الظروف القاسية، كما تمنعهم من الوقوع في الأحكام العاطفية أو اليأس. بل على العكس، فإن هذا الفهم يجعلهم أكثر قوة وثباتا نفسيا، ويمنحهم القدرة على مواجهة الصدمات. ولذلك، فإن التحليل السببي يعد شكلا من أشكال الحماية النفسية ووسيلة للحفاظ على التفكير العقلاني في مواجهة الأوضاع الصعبة.

UIN IMAM BONJOL
PADANG

٥ .التعاطف

كما وجدت الباحثة جانب التعاطف في أغنية *راجعين* من خلال المقطع الآتيين:

وذنبه إيه طفل الشهيد، كان حلمه مستقبل زهيد[٤٩]

(وما ذنب طفل الشهيد؟ كان حلمه مستقبلا بسيطا)

تحمل هذه الكلمات حزنا عميقا على الأطفال الأبرياء الذين فقدوا حياتهم. فالسؤال "*ما ذنب طفل الشهيد؟*" ليس بحثا عن إجابة بقدر ما هو تعبير عن رفض الواقع المؤلم الذي يحدث. وقد صور الأطفال على أنهم أصحاب أحلام بسيطة وآمال

[٤٩] المقطع الغنائي في الدقيقة ٠:٥٠-٠:٥٣ من الأغنية راجعين: https://youtu.be/ug0L5S2 Qzwg? si= St Ct s2hcGtfMy4zP

صغيرة في المستقبل، لكنهم حرموا من تحقيقها بسبب القسوة والعنف الذي يتعرض له الشخصية أنا/نحن (الشعب الفلسطيني)

ومن جانب التعاطف، تظهر هذه الكلمات القدرة على الشعور الحقيقي بآلام الآخرين، وخاصة الضعفاء والعاجزين. غير أن هذا الحزن لا يتحول إلى يأس أو انهيار نفسي، بل يتحول إلى وعي يدفع الإنسان إلى فهم الواقع والتساؤل حول الظلم القائم. وهنا يظهر جانب المرونة النفسية، لأن الإنسان يبقى قادرا على الشعور بالألم دون أن يفقد توازنه النفسي.

فالفرد، رغم مواجهته للأحداث المؤلمة، لا يسمح لنفسه بالغرق في الخوف أو الحزن المستمر، بل يستمر في التساؤل والتعبير عن رفض الظلم. ولذلك، فإن التعاطف هنا يؤدي وظيفة مهمة، وهي الحفاظ على الحس الإنساني وعدم التحول إلى شخص فاقد للمشاعر أو مستسلم للواقع.

وبناء على تحليل هذين المقطع، يمكن الاستنتاج أن الشخصية أنا/نحن (الشعب الفلسطيني) يمتلك درجة عالية من التعاطف تجاه معاناة الآخرين، وخاصة الأطفال والأبرياء الذين يسقطون ضحايا للحرب. ويظهر هذا التعاطف من خلال قدرتهم على الشعور بالحزن وفهم معاناة الآخرين والنظر إلى الحياة الإنسانية بوصفها شيئا ثمينا يجب الحفاظ عليه.

ولا يقف هذا التعاطف عند حدود الحزن فقط، بل يرتبط أيضا بالوعي الإنساني والشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين. ولذلك، فإن التعاطف لا يعد مجرد حساسية عاطفية، بل يتحول إلى قوة نفسية تساعدهم على الصمود والاستمرار.

بعد ذلك، ظهر هذا الجانب في الليرك الآتي:

إخواتي في غزة اليوم تتعرض للإبادة[٥٠]

يدل هذا الليرك على جانب من جوانب المرونة النفسية، وهو التعاطف، وفق نظرية كارين ريفيتش وأندرو شاتيه. ويقصد بالتعاطف قدرة الفرد على فهم الحالة الانفعالية التي يمر بها الآخرون والشعور بها. فالفرد المتصف بالتعاطف يستطيع إدراك معاناة الآخرين وحزنهم واحتياجاتهم، مما يولد لديه شعورا بالاهتمام والرغبة في تقديم الدعم.

ويتجلى جانب التعاطف في هذا الليرك من خلال استخدام كلمة *"إخواتي"*، التي تعبر عن روح الأخوة والقرب العاطفي بين المغني وأهل غزة. فالشخصية لا تنظر إلى معاناة أهل غزة على أنها أمر بعيد عنها، بل تعدها معاناة مشتركة تشعر بها وتعيشها، مما يدل على قدرتها على فهم الحالة الشعورية للآخرين ووضع نفسها موضعهم.

كما يعكس هذا الليرك درجة عالية من التضامن الإنساني؛ إذ إن وصف أهل غزة بـ.الإخوة يدل على الاهتمام بمصيرهم والشعور بأن معاناة الإنسان لأخيه الإنسان أمر ينبغي الالتفات إليه. وهذه القدرة على فهم معاناة الآخرين والشعور بها تعد من أبرز مؤشرات التعاطف كما بينها ريفيتش وشاتيه.

وبناء على ذلك، يمكن تصنيف هذا الليرك ضمن جانب التعاطف؛ لأنه يجسد القدرة على فهم الحالة الانفعالية للآخرين، ويظهر مشاعر الاهتمام، ويعكس روح التضامن مع معاناة أهل غزة. أما الضغط النفسي الذي أسهم في ظهور هذا الجانب، فيتجلى في عبارة *"تتعرض للإبادة"*، التي تصور واقعا من العنف والفقدان والتهديد المستمر للحياة. وتؤدي هذه الظروف إلى نشوء ضغوط نفسية شديدة تتمثل في الحزن والخوف والقلق والمعاناة العميقة. ومن ثم، فإن التعاطف الوارد في هذا الليرك يعد

---

[٥٠] المقطع الغنائي في الدقيقة ٢:١٥ من الأغنية راجعين: https://youtu.be/ug0L5S2 Qzwg? si= St Ct s2hcGtfMy4zP

استجابة نفسية لهذه الضغوط، يظهر من خلال الإحساس بالآخرين، والتضامن معهم، والمشاركة الوجدانية في معاناتهم.

٦ .والكفاءة الذاتية

كما وجدت الباحثة ثلاثة مقاطع تظهر جانب الكفاءة الذاتية، وهي كما يأتي:

المقطع الأول:

سأقاوم وجمع تلاقينا[٥١]

تعكس هذه الكلمات وجود ثقة قوية لدى الفرد بقدرته على مواجهة الظروف الصعبة. وفي سياق هذه الأغنية، يرتبط ذلك بمفهوم الكفاءة الذاتية، وهي إيمان الإنسان بقدرته على التصرف بفاعلية في مواجهة المشكلات وتحقيق الأهداف. فعبارة "*سأقاوم*" تدل على الثقة بالنفس في مواجهة الضغوط الناتجة عن الحرب، بينما تعبر عبارة "*وأجمع شملنا* " عن الإيمان بالقدرة على إصلاح الواقع الاجتماعي الذي تفرق بسبب الصراع.

كما تظهر هذه الكلمات أن الفرد يمتلك هدفا واضحا، فلا يكتفي بمجرد البقاء في الظروف الصعبة، بل يسعى أيضا إلى إعادة بناء الوحدة والتماسك بين الناس. ويعد هذا الإيمان بالقدرة الذاتية أمرا مهما في الظروف القاسية، لأنه يولد الأمل، ويقوي الصمود النفسي، و يدفع الإنسان إلى الاستمرار في مواجهة التحديات. ولذلك، فإن هذه الكلمات تؤكد أن الكفاءة الذاتية تؤدي دورا مهما بوصفها قوة نفسية تساعد الفرد على الثقة بقدراته، مما يمكنه من مواجهة الضغوط والمساهمة في إحداث التغيير نحو الأفضل.

المقطع الثاني:

---

[٥١] المقطع الغنائي في الدقيقة ٥:١٢ من الأغنية راجعين: https://youtu.be/ug0L5S2 Qzwg? si= St Ct s2hcGtfMy4zP

أنا مش ماشي، أنا في مكاني على خط النار، كل ليل ونهار[٥٢]

أنا لا أرحل، أنا في مكاني على خط النار، كل ليل ونهار

بصفتهم شعبا يحب وطنه، يظهر الفلسطينيون استعدادا للدفاع عن أرضهم رغم التهديدات والهجمات المستمرة. ويتضح هذا من خلال شجاعتهم في البقاء في الصفوف الأمامية مهما كانت الظروف. فعبارتا "*لا أرحل*" و"*أنا ثابت في مكاني*" تعبران عن الثبات وعدم التراجع، مما يعكس حب الوطن والالتزام بالدفاع عنه.

إن هذا الإيمان بالنفس وروح النضال يعدان جزءا من نظام الصمود النفسي، أي الكفاءة الذاتية، لأن هذا المفهوم يرتبط بثقة الإنسان بقدرته على النجاح ومواجهة التحديات. وفي هذا السياق، يمتلك الشخصية أنا (الشعب الفلسطيني) يقينا بقدرته على الدفاع عن وطنه والحفاظ عليه.

المقطع الثالث:

إنا بنواصل ندافع نموت لبقاء فلسطين[٥٣]

(إننا نواصل الدفاع ونبذل أرواحنا من أجل بقاء فلسطين)

تصور هذه الكلمات روح النضال المستمرة لدى الشخصية نحن (الشعب الفلسطيني) رغم شدة الصراع الذي يعيشه. فعبارة "*نواصل الدفاع*" تدل على الجهد المتواصل لحماية الوطن من مختلف التهديدات، بينما تعبر عبارة "*نبذل أرواحنا من أجل بقاء فلسطين*" عن حجم التضحية والاستعداد لفقدان الحياة دفاعا عن الوطن. وتكشف هذه الكلمات عن الشجاعة والثبات وقوة الإرادة في الحفاظ على وجود فلسطين.

---

[٥٢] المقطع الغنائي في الدقيقة ٦:١٦–٦:١٩ من الأغنية راجعين: https://youtu.be/ug0L5S2 Qzwg? si= St Ct s2hcGtfMy4zP

[٥٣] المقطع الغنائي في الدقيقة ٤:٤٢ من الأغنية راجعين: https://youtu.be/ug0L5S2 Qzwg? si= St Ct s2hcGtfMy4zP

إن الإصرار على الاستمرار في النضال والبقاء يظهر وجود الكفاءة الذاتية، أي الثقة بالقدرة على مواجهة الظروف الصعبة. ويتجلى ذلك من خلال الإيمان بأن هذا النضال يحمل هدفا واضحا يستحق التضحية، حتى لو كان الثمن هو الموت. وتساعد الكفاءة الذاتية في الحفاظ على القوة النفسية ومنع الإنسان من الاستسلام أمام الضغوط والتجارب المؤلمة. وبفضل هذا الإيمان، يظل الشخصية نحن (الشعب الفلسطيني) محتفظا بروح النضال والاستمرار رغم كثرة التحديات التي يواجهها.

وبناء على تحليل هذه المقاطع الثلاثة، يمكن الاستنتاج أن الشخصية نحن (الشعب الفلسطيني) يمتلك كفاءة ذاتية قوية، تتمثل في ثقته بقدرته على مواجهة التحديات وتحقيق أهدافه. ويتضح ذلك من خلال إيمانهم بقدرتهم على المقاومة، والثبات في خطوط المواجهة، والاستمرار في الدفاع عن فلسطين رغم الظروف القاسية. وهذه الثقة تجعلهم أكثر شجاعة وثباتا، وتمنعهم من الاستسلام بسهولة. فهم يؤمنون بأن أفعالهم تحمل هدفا واضحا ويمكن أن تحدث تغييرا حقيقيا. ولذلك، فإن الكفاءة الذاتية تؤدي دورا بوصفها قوة نفسية تساعدهم على الحفاظ على صمودهم النفسي والاستمرار في النضال رغم المخاطر والمعاناة الكبيرة.

UIN IMAM BONJOL
PADANG

٧ .التواصل

كما وجدت الباحثة في أغنية *راجعين* مقطعين يظهران جانب الانفتاح على الفرص، وهما كما يأتي:

صوتي حياة، وأنا واقف وحدي العالم ضدي، وأنا ما أخشاه[٥٤]

تصور هذه الكلمات الواقع الذي يعيشه الشخصية أنا (الشعب الفلسطيني) في ظل الحرب والضغوط المستمرة. فعبارة "*صوتي حياة*" تدل على أن التعبير عن الحقيقة

[٥٤] المقطع الغنائي في الدقيقة ١:٣٤– ١:٣٥ من الأغنية راجعين: https://youtu.be/ug0L5S2 Qzwg? si= St Ct s2hcGtfMy4zP

والمعاناة أصبح بالنسبة إليهم وسيلة للبقاء والاستمرار وسط الصراع. بينما تعكس عبارة "*العالم ضدي*" شعورا بالعزلة، حيث يواجه الشخصية أنا (الشعب الفلسطيني) القمع والعنف في ظل قلة الدعم الخارجي. ومع ذلك، فإن عبارة "وأنا ما أخشاه" تؤكد شجاعتهم وقدرتهم على الصمود وعدم الاستسلام رغم التهديدات الكبيرة.

وعند ربط هذه الكلمات بمفهوم الانفتاح على الفرص، يتضح أن الشخصية أنا (الشعب الفلسطيني) لا يكتفي بالصمت أمام الضغوط، بل يحاول أن يفتح لنفسه طريقا من خلال صوته وتعبيره عن معاناته. فالشجاعة في الاستمرار في رفع الصوت وسط الظروف القاسية تعد محاولة للخروج من المعاناة والسعي نحو التغيير. وفي هذا السياق، يظهر الانفتاح على الفرص بوصفه قدرة على رؤية الإمكانات المتاحة حتى في وسط الصعوبات، وذلك من خلال تحويل الصوت إلى وسيلة لنقل الحقيقة والأمل إلى العالم.

كما يمكن فهم هذا الموقف بوصفه شكلا من أشكال الدفاع النفسي في مواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن الحرب. فالخوف المستمر، والخسائر، والمعاناة قد تؤدي إلى جراح نفسية عميقة، غير أن الشعب الفلسطيني، من خلال استمراره في التعبير وعدم الاستسلام للخوف، يثبت أنه لا يسمح للضغوط النفسية بالسيطرة الكاملة عليه. وتتحول هذه الشجاعة إلى قوة داخلية تساعد هم على الحفاظ على الأمل والاستمرار رغم صعوبة الواقع.

كما يظهر جانب الانفتاح على الفرص أيضا في الكلمات الآتية، التي تكررت أربع مرات في الأغنية:

وأنا راجع وبإيدي ولدي ولو كل العالم كان ضدي[٥٥]

(سأعود حاملا طفلي بين ذراعي، ولو كان العالم كله ضدي)

---

[٥٥] المقطع الغنائي في الدقيقة ١:٤٥ من الأغنية راجعين: https://youtu.be/ug0L5S2 Qzwg? si= St Ct s2hcGtfMy4zP

تصور هذه الكلمات رغبة قوية لدى الشخصية أنا (الشعب الفلسطيني) في العودة إلى حياة آمنة ومستقرة، وخاصة في إطار الأسرة. فعبارة "*سأعود*" تعبر عن أمل واضح بالمستقبل، بينما تؤكد عبارة "*ولو كان العالم كله ضدي*" أن هذا الأمل يظهر رغم الضغوط الكبيرة التي يعيشونها. ولا تتحدث هذه الكلمات عن الحزن والخسارة فقط، بل تكشف أيضا عن تصميم الشخصية أنا (الشعب الفلسطيني) على إصلاح الواقع واستعادة الحياة الطبيعية. كما أن وجود الطفل بين الذراعين يعد رمزا للحياة التي يسعون إلى استعادتها، وفي الوقت نفسه مصدرا للقوة النفسية في مواجهة الصعوبات.

وعند ربط هذه الكلمات بمفهوم الانفتاح على الفرص بوصفه القدرة على رؤية الإمكانات والتقدم نحو المستقبل، يتضح أن الشخصية أنا (الشعب الفلسطيني) لا يستسلم للظروف القاسية، بل يحاول دائما رؤية فرصة للعودة وبناء حياة أفضل رغم العقبات الكثيرة. ويعكس ذلك نظاما نفسيا قويا، لأنهم قادرون على تحويل الألم إلى دافع للاستمرار والتقدم.

وبناء على تحليل هذين المقطعين، يمكن الاستنتاج أن الشخصية أنا (الشعب الفلسطيني) يمتلك قدرة على الانفتاح على الفرص، أي القدرة على الاستمرار في رؤية الأمل والإمكانات الإيجابية رغم الظروف الصعبة والضغوط الكبيرة. ويتجلى ذلك من خلال شجاعتهم في التعبير عن الحقيقة، وتمسكهم بالأمل في بناء حياة أفضل مع أسرهم. وهذه القدرة تدل على أنهم لا يكتفون بمجرد الصمود أمام المعاناة، بل يسعون أيضا إلى إيجاد مستقبل أفضل. ولذلك، فإن الانفتاح على الفرص يؤدي دورا مهما بوصفه قوة نفسية تساعدهم على الحفاظ على الأمل، والتقدم إلى الأمام، وعدم الاستسلام للضغوط.

UIN IMAM BONJOL PADANG