

تحليل المرونة النفسية عند كارين ريفيتش وأندرو شاتيه في كلمات أغنية "راجعين"

(دراسة في علم النفس الأدبي)

رسالة علمية

أعدت لإنجاز مقررات شهادة الكفاءة في قسم اللغة العربية وآدابها



إعداد:

دويندا

٢٢١١٠١٠٠٢١

قسم اللغة العربية و آدابها

كلية الآداب والعلوم الإنسانية

جامعة إمام بونجول الإسلامية الحكومية بادانج

٥١٤٤٨/م٢٠٢٦

إقرار الطالبة

انا الموقعة أدناه

الاسم : دويندا

رقم التسجيل : ٢٢١١٠١٠٠٢١

الكلية : كلية الآداب والعلوم الإنسانية

القسم : قسم اللغة العربية وأدبها

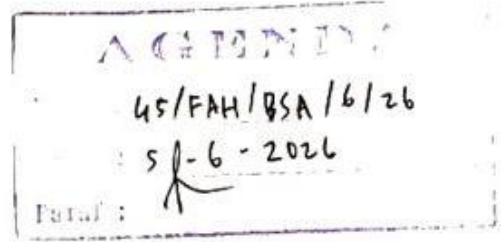
أقر إقرارا تاما بأن الرسالة العلمية التي تحمل عنوان: " تحليل المرونة النفسية عند كارين ريفيتش وأندرو شاتيه في كلمات أغنية راجعين (دراسة في علم النفس الأدبي) هي من إعدادي الشخصي، ولم يسبق تقديمها للحصول على أي درجة علمية في أي جامعة أو مؤسسة تعليمية أخرى، كما أنها ليست منتحلة من أعمال الآخرين، إلا ما تم الاستشهاد به وذكره وفقا لأصول وقواعد الكتابة العلمية المتعارف عليها. وإذا ثبت في المستقبل أن هذه الرسالة العلمية منتحلة كليا أو جزئيا، أو أنها ليست من عملي الشخصي، فإنني أتحمل المسؤولية كاملة، وأوافق على اتخاذ الإجراءات والعقوبات الأكاديمية وفقا للوائح والأنظمة المعمول بها في جامعة إمام بونجول الإسلامية الحكومية بادانج.

بادانج، ٢٤ مايو ٢٠٢٦

الباحثة،

دويندا
CD525AOX023880133

٢٢١١٠١٠٠٢١



موافقة المشرفين

بعد قراءة الرسالة العلمية بعنوان: "تحليل المرونة النفسية عند ريفيتش وشاتي في أغنية راجعين" التي أعدها الطالبة دويندا، رقم التسجيل ٢١٠٠٢١٠١٠٢٢١١، رأت لجنة الإشراف أن هذه الرسالة قد استوفت الشروط العلمية، ويمكن تقديمها للمناقشة العلمية.

بادانغ، ٢٥ مايو ٢٠٢٦

المشرفة الثانية

الدكتورة سوجي رمضانتى فرياني الماجستير

١٩٩٦.٢١١٢.٢٢.٣٢.٠.١

المشرف الأول

الدكتور شفيان هادي الماجستير

١٩٨٠.٠٧.٢٢.٠.٣١٢١.٠.٣

تقرير لجنة المناقشة

قدّمت هذه الرسالة بعنوان: تحليل المرونة النفسية عند كارين ريفيتش وأندرو شاتيه في كلمات أغنية "راجعين" (دراسة في علم النفس الأدبي)، من إعداد الطالبة: دويندا (٢٢١١٠١٠٠٢١)، قسم اللغة العربية وآدابها، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة إمام بونجول الإسلامية الحكومية بإدانج. ونوقشت يوم الإثنين ١٥ يونيو ٢٠٢٦ م، وأقيمت ناجحة استيفاء متطلبات نيل شهادة الكفاءة في القسم.

قرر ببادانج، في ١٨ يونيو ٢٠٢٦ م

لجنة المناقشة

سكريرة اللجنة



الدكتورة سوجي رمضانتي فبرياني، الماجستير

١٩٩٦.٢١١٢.٢٢.٣٢.٠٠١

المتحن الثاني



حسن الحمد، الماجستير

١٩٨١.١٠.٢٠.٠٠.٠٠.٣١.٠٥

رئيس اللجنة



الدكتور صفيان هادي، الماجستير

١٩٨٠.٠٧.٢٢.٠٠.٣١٢١.٠٠٣

المتحنة الأولى



الدكتورة يلقيرا ريتا، الماجستير

١٩٨٣.٠٧.٢٠.٠٠.٩١٢٢.٠٠٥

عميد كلية الآداب والعلوم الإنسانية



الأستاذ الدكتور توفيق الرحمان، الماجستير

١٩٧٠.٠٩.١٥.١٩٩٤.٠٣.١٠.٠٣

تمهيد

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، نحمده ونستعينه ونستغفره، الذي أنعم على الباحثة بنعمة الصحة والتوفيق والهداية حتى استطاعت أن تتم هذه الرسالة العلمية بعنوان: تحليل المرونة النفسية عند كارين ريفيتش وأندرو شاتيه في كلمات أغنية "راجعين" (دراسة في علم النفس الأدبي)، على الوجه المطلوب. والصلاة والسلام على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم الذي أخرج الله به الناس من ظلمات الجهل إلى نور العلم والمعرفة، وعلى آله وصحبه أجمعين.

أما بعد، فقد تم إعداد هذه الرسالة العلمية استيفاء لأحد الشروط اللازمة لنيل درجة السرجانا في قسم اللغة العربية وآدابها بكلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة إمام بونجول الإسلامية الحكومية ببادانغ. ويتناول هذا البحث أشكال الضغوط النفسية والمرونة النفسية في كلمات أغنية "راجعين"، وذلك بالاعتماد على نظرية ريفيتش وشاتي في المرونة النفسية أساسا للتحليل.

وبكل حب وامتنان، تهدي الباحثة أسمى عبارات الشكر والعرفان إلى والديها العزيزين، الأب يحيى، والأم أمينيس وارتقي، اللذين كانا أعظم سند في حياتهما. فلا كلمات تستطيع أن توفي حق ما قدماه من تضحية ومحبة ودعاء لا ينقطع. هذه الرسالة ما هي إلا ثمرة من ثمار تعبهما وصبرهما وكفاحهما الطويل. وإن ما وصلت إليه الباحثة اليوم لم يكن إلا بفضل دعواتهما الصادقة في جوف الليل، وصبرهما في أوقات الشدة، وأملهما الدائم بأن ترى ابنتهما في أفضل حال. فجزاهما الله خير الجزاء، وأطال عمرهما في الصحة والسعادة، وجعل كل ما قدماه في ميزان حسناتهما.

وقد أدركت الباحثة أن إعداد هذه الرسالة لم يخل من الصعوبات والعقبات، غير أن هذه الرسالة قد اكتملت بفضل الله تعالى، ثم بفضل ما تلقته الباحثة من مساعدة

وتوجيه ودعم وتشجيع من مختلف الأطراف. ولذلك تتقدم الباحثة بخالص الشكر والتقدير إلى:

١. الأستاذة الدكتورة مارتين كوستاتي الماجستير، رئيسة جامعة إمام بونجول الإسلامية الحكومية ببادانغ، وإلى جميع مسؤولي الجامعة، على ما قدموه من دعم وتسهيلات طوال فترة الدراسة وإعداد هذه الرسالة.

٢. الأستاذ الدكتور توفيق الرحمن الماجستير، عميد كلية الآداب والعلوم الإنسانية، مع جميع الموظفين الأكاديميين، على ما قدموه من خدمات ومساعدات طوال مدة الدراسة.

٣. رئيس قسم اللغة العربية وآدابها الأستاذ ريفلينالدي الماجستير وسكريرة القسم الأستاذة ميليزا ريزي الماجستير، على توجيهاتهما ودعمهما واهتمامهما منذ بداية الدراسة حتى إتمام هذه الرسالة. كما تتقدم الباحثة بالشكر إلى جميع أساتذة قسم اللغة العربية وآدابها على ما قدموه من علم وخبرة وتوجيه خلال سبعة فصول دراسية.

٤. المشرفين الكريمن، الدكتور شفيان هادي الماجستير، والدكتورة سوجي رمضان فرياني الماجستير، على ما بذلاه من وقت وجهد وفكر في توجيه الباحثة، وتقديم الملاحظات والنصائح القيمة أثناء إعداد هذه الرسالة.

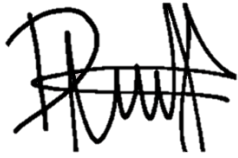
٥. كما تتقدم الباحثة بالشكر إلى إخوتها وأخواتها الأعزاء: هرمان، ودوني يانوار، ودويندي، وباتيج، وأنيسا، على ما قدموه من دعاء وتشجيع ودعم مستمر. وتخص الباحثة بالشكر الأخوين هرمان ودوني يانوار على ما قدماه من تضحية ومساندة في مسيرتها التعليمية.

٦. وإلى جميع الزملاء المكافحين في سبيل نيل الدرجة الجامعية، خاصة خريجي سكن المدرسة الثانوية الإسلامية الحكومية الأولى بياسامان وأسرة سوكراتيس، تتقدم الباحثة بالشكر على روح الأخوة والدعم والذكريات الجميلة طوال الحياة الجامعية.

٧. وأخيراً، تتقدم الباحثة بالشكر الجزيل إلى جميع من ساهم في إنجاز هذه الرسالة، سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، ممن لا يسع المقام لذكرهم واحداً واحداً. وتذكر الباحثة أن هذه الرسالة لا تزال بعيدة عن الكمال، ولذلك ترحو من القراء الكرام تقديم النقد والاقتراحات البناءة من أجل تحسين هذا البحث في المستقبل. وتأمل الباحثة أن تكون هذه الرسالة نافعة ومفيدة في مجال علم النفس الأدبي، خاصة فيما يتعلق بالمرونة النفسية في الأدب العربي.

بادانغ، ٢٤ مايو ٢٠٢٦

الباحثة،



دويندا

٢٢١١٠١٠٠٢١

تجريد

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن وتحليل سبعة جوانب من المرونة النفسية عند كارين ريفيتش وأندرو شاتيه كما ظهرت في أغنية "راجعين". وقد اختار الباحث هذه الأغنية لما تضمنته من تعبيرات جسدت معاناة الشخصية من خلال ضمير المتكلم (أنا) وضمير الجمع (نحن)، اللذين أشارا إلى الشعب الفلسطيني وروح الصمود في مواجهة الاحتلال والظلم.

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي النوعي باستخدام مقاربة علم النفس الأدبي. وتمثلت بيانات الدراسة في الكلمات والتعبير الواردة في أغنية "راجعين" التي عكست جوانب المرونة النفسية السبعة. وقد جمعت البيانات من خلال أسلوب الوثائق، بينما استخدم نموذج مايلز وهوبرمان وسالدانا في تحليل البيانات عبر مراحل تكثيف البيانات، وعرضها، واستخلاص النتائج استناداً إلى جوانب المرونة النفسية وفقاً لريفيتش وشاتيه.

وأظهرت نتائج الدراسة أن الأغنية عكست سبعة جوانب من المرونة النفسية في ١٨ بيانات، وهي: تنظيم الانفعالات، التحكم في الاندفاع، التفاؤل، تحليل الأسباب، التعاطف، الكفاءة الذاتية، والانفتاح على الآخرين. إلا أن الباحث لم يجد جانب التحكم في الاندفاع بشكل واضح في أغنية "راجعين". وبذلك أكدت هذه الدراسة أن الأغنية لم تقتصر على كونها عملاً فنياً فحسب، بل عُدَّت أيضاً وسيلة للتعبير النفسي، خاصة في تصوير الضغوط النفسية وقدرة الشخصية على الصمود في مواجهة التحديات.

الكلمات المفتاحية: علم النفس الأدبي، المرونة النفسية، الضغوط النفسية، أغنية راجعين.

محتويات

ب	اقرار الطالب
ج	موافقة المشرفين
د	تقرير لجنة المناقشة
هـ	تمهيد
ح	تجريد
ط	محتويات
١	الباب الأول: المقدمة
١	أ. أهمية البحث
٤	ب. مشكلة البحث وتحديدھا
٥	ج. أغراض البحث
٥	د. فوائد البحث
٦	هـ. توضيح الموضوع
٨	و. الدراسات السابقة
١١	ز. منهج البحث
١٥	ح. ترتيب البحث

الباب الثاني: الإطار النظري..... ١٦

أ. الضغط النفسي ١٦

ب. نظرية النفسي للمرونة لريفيتش وشاتّ ١٩

الباب الثالث: المرونة النفسية في أغنية راجعين (جوانب المرونة النفسية في أغنية

راجعين عند ريفيتش وشاتيه) ٢٩

الباب الرابع: الخاتمة ٥٠

أ. الخلاصة ٥٠

ب. الإقتراحات ٥٠

المراجع ٥٢

أ. المراجع العربية ٥٢

ب. المراجع الأجنبية ٥٣

الباب الأول

المقدمة

أ. أهمية البحث

تعدُّ علم النفس من العلوم التي تدرسُ سلوك الإنسان وعملياته العقلية، لفهم كيفية تفكيره وشعوره وتصرفه في مواجهة ضغوط الحياة المختلفة. وفي هذا السياق، تعدُّ نظرية المرونة النفسية عند ريفتش وشاتيه (٢٠٠٢) من أبرز المقاربات التي تبين كيف يستطيع الفرد أن ينهض بعد المعاناة ويحافظ على توازنه العاطفي بعد التعرُّض للصدمة. توضح ريفتش وشاتيه أنَّ المرونة النفسية هي قدرة الفرد على الصمود والتكيف والعودة إلى الحالة الطبيعية بعد مواجهة الصعوبات. وقد أشارتا إلى سبعة أبعاد تُكوِّن هذه المرونة، وهي: التنظيم العاطفي و التحكم في الانفعالات والتفاؤل والتحليل السبي والتعاطف والكفاءة الذاتية والتواصل. وتُساعد هذه الجوانب الفرد في مواجهة الضغط النفسية دون أن يفقد المعنى أو الاتجاه في حياته.

في مجال الأدب، تُمكن الأعمال الأدبية من عرض أحداث تعبر عن الحالة النفسية للإنسان، إذ تُصور الواقع النفسي للمجتمع^١. ويوجد ترابط بين علم النفس والأدب^٢؛ فالأول يُساعد على تحليل النصوص الأدبية لاكتشاف الحالة النفسية للشخصيات، أما الثاني فيجسد الظواهر النفسية من خلال الشخصيات والصراعات التي تتضمنها القصة أو النص. ولذلك يُعتبر المنهج النفسي من الوسائل المهمة لفهم الرسائل والخبرات الوجدانية في الأعمال الأدبية.

^١ Yunda Anisa Salsabila, dkk, " Analisis Psikologi Sastra Terhadap Tokoh Dalam Novel Galaksi Karya Poppy Pertiwi", *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, ٢٠٢٣, <https://eskripsi.stkippgribl.ac.id/index.php/warahan/article/download/٩٦٨/٧٨٢/٨٢>, (Diakses tanggal ٢٨ September ٢٠٢٥)

^٢ Aria Bayu Setiaji dkk, *Kajian Psikologi Sastra dalam Cerpen "Perempuan Balian"* Karya Sandi Firli, *Jurnal Lingue: Bahasa, Budaya, dan Sastra*, (٢٠١٩), ١(١), ٢١-٣٥, <http://jurnal.iainambon.ac.id/index.php/lingue/article/view/١١٧٦>

تُعَدُّ الأغنية شكلاً من أشكال التعبير الأدبي الذي يجسّد المشاعر الإنسانية في مواجهة الألم والمعاناة. فمن خلال كلماتها، يستطيع المؤلف أن يُعبّر عن تجربة داخلية تجسّد الصبر والأمل والإصرار على البقاء.^٢ ومن بين هذه الأعمال أغنية "راجعين" لناصر البشير، التي أداها خمسة وعشرون فناناً من بلدان الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، وتُجسّد معاناة الشخصية أنا/نحن (الشعب الفلسطيني) وصموده في وجه الصراع المستمر. يُعتبر الغناء وسيلةً للتعبير عن المشاعر الإنسانية من خلال اللحن والكلمات. ففي أغنية راجعين تتجلى الضغط النفسية الناتجة عن العنف والفقدان في فلسطين، كما يظهر ذلك بوضوح في قوله:

"أطفالنا في الجنان يعيشون وبلادنا عنها لا نرحل"

أن الشخصية نحن (الشعب الفلسطيني) تظهر قدرة واضحة على تنظيم الانفعالات، حيث استطاعت تحويل مشاعر الحزن الناتجة عن فقدان الأبناء إلى مصدر للقوة والثبات. فبدلاً من الانهيار أو الاستسلام، يتم توجيه هذه المشاعر نحو التمسك بالأرض والاستمرار في النضال، مما يعكس تنظيمًا إيجابيًا للانفعالات ودليلاً على قوة الصمود النفسي

وفي مقطع آخر يقول:

"وَأَنَا رَاجِعٌ وَيَدَيَّ وَلَدِي، وَلَوْ كَانَ الْعَالَمُ كُلُّهُ ضِدِّي"

يمكن تصنيف هذا المقطع الغنائي ضمن أحد جوانب الصمود النفسي، وهو جانب التواصل؛ لأنه يُظهر محاولة الاستمرار في التقدم وعدم الاستسلام للظروف

^٢ Elsy Jaisi Oktorra dkk, *Eksplorasi Makna Hidup dalam Lirik Lagu Bertaut oleh Nadin Amizah*, *DEIKTIS: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra*, (٢٠٢٥), ٥(٣), ١٥٢٧-١٥٣٨. <https://dmi-journals.org/deiktis/index>

^٣ Arfian Suryasuciramadhan, dkk, "Musik Sebagai Sarana Untuk Mengekspresikan Diri (Analisis Lirik Lagu 'Membasuh' Karya Hindia)," *Populer: Jurnal Penelitian Mahasiswa*, ٣, no. ٢ (٢٠٢٤), hal. ١٢, <https://doi.org/10.58192/populer.v3i2.2122>

الصعبة. فقوله: وَأَنَا رَاجِعٌ يُعَبِّرُ عن الشجاعة في النهوض من جديد، والنظر إلى الفرص والأمل رغم محدودية الواقع، بينما يدلّ حملُه لولده على التمسك بالمستقبل والأمل بحياة أفضل. وعلى الرغم من الضغوط والتحديات التي يواجهها، فإن النصّ يُبرز موقفًا قائمًا على عدم اليأس والاستمرار في السعي نحو الهدف.

من خلال الفنّ، يتحوّل الألم الإنساني إلى تضامنٍ ومقاومة ضدّ الظلم. ولا يقتصر دور الفنّ على التعبير عن المشاعر فحسب، بل يسهم أيضًا في توثيق معاناة الشعوب وآمالها. وتظهر في هذه الأغنية ظاهرتان رئيسيتان؛ الأولى هي الضغوط النفسية الناتجة عن الحرب الطويلة في فلسطين، والتي تتجلى في كلمات الأغنية وتعبيراتها. أمّا الثانية فهي مظاهر المرونة النفسية لدى الشخصية أنا/نحن (الشعب الفلسطيني) في مواجهة تلك الضغوط. وتُظهر هاتان الظاهرتان أن الضغوط النفسية لا تنتهي دائمًا باليأس، بل قد تتحوّل إلى مصدرٍ للقوة النفسية، وعزيمة على البقاء، ودافعٍ للاستمرار في مقاومة الآلام والمعاناة التي يواجهها الإنسان.

لقد أُجريت عدة دراسات سابقة، وعلى حد علم الباحثة توجد دراسة سابقة واحدة ركزت بحثها على أغنية راجعين وكان محور دراستها في المجال اللغوي. وكذلك توجد دراسات أخرى استخدمت نظرية علم نفس الصمود وطبقته على موضوعات بحثية متنوعة. ومن بين الدراسات السابقة ذات الصلة بهذه الدراسة: دراسة نابيلا ومحمد وحيدى (٢٠٢٥) بعنوان: وجوه المجاز في الأغنية "راجعين" لناصر البشير، وقد استخدمت المنهج المكتبي مع تحليل المضمون.

ثم دراسة سانزي بامي حسيوان (٢٠٢٥) بعنوان: صمود المرأة في رواية حكاية الزهرة لحنان الشيخ (دراسة في علم النفس الأدبي عند ريفيتش وشاتيه). وكذلك دراسة زهرة هابرياني حسي الله (٢٠٢٥) التي تناولت الدفاع النفسي في قصيدة إلى أمي لمحمود درويش. ومن خلال هذه الدراسات الثلاث يتضح أن

الإشكالية التي ستبحثها الباحثة تختلف اختلافاً واضحاً عن الدراسات السابقة؛ إذ تناولت الدراسات السابقة موضوعاتٍ مختلفة من حيث الموضوع أو النظرية أو موضوع الدراسة. وبحسب علم الباحثة، لا توجد دراسة تناولت بصورةٍ خاصة أشكالَ جوانبِ المرونة النفسية وفق نظرية ريفيتش وشاتيه في أغنية راجعين. ومن ثمّ تسعى هذه الدراسة إلى الكشف عن أشكال جوانب المرونة النفسية التي تتجلى في كلمات الأغنية وتعبيراتها، وذلك من خلال توظيف نظرية ريفيتش وشاتيه بوصفها إطاراً نظريته.

وبصفة عامة، يرجى أن تقدم هذه الدراسة فوائد نظرية؛ إذ يمكن أن تثري دراسات علم النفس الأدبي، خصوصاً في تطبيق نظرية الصمود النفسي لريفيتش وشاتيه (٢٠٠٢) على الأغنية، لأن كلمات الأغاني يمكن أن تعد شكلاً من أشكال التعبير الداخلي عن مختلف التجارب التي يمر بها الإنسان. كما يمكن أن تكون نتائج هذه الدراسة مرجعاً علمياً في تطوير الدراسات المتعلقة بالعلاقة بين الضغوط النفسية، والمرونة عند ريفيتش وشاتيه في أغنية راجعين.

أما من الناحية العملية، فيرجى أن تسهم هذه الدراسة في تقديم فهم للمجتمع حول أهمية الصمود النفسي باعتباره قوة نفسية في مواجهة المعاناة والظلم. وإضافة إلى ذلك، يمكن أن تكون نتائج هذه الدراسة مصدر إلهام لمبدعات الأعمال الفنية، والمربيات، والباحثات الأخريات، من أجل الاستفادة من الأعمال الأدبية وسيلةً للتأمل في القيم الإنسانية، وروح الكفاح، والثبات النفسي.

ب. مشكلة البحث وتحديدها

يتمثل التركيز الرئيس في هذه الدراسة في تحديد جوانب المرونة النفسية عند ريفيتش وشاتيه كما تُصور في أغنية راجعين. وقد حددت الباحثة مشكلة البحث

استناداً إلى ما ورد في خلفية الدراسة، وصاغت أسئلة البحث في السؤالين الآتين:
كيف تُصوّر جوانب المرونة النفسية عند ريفيتش وشاتيه من خلال كلمات أغنية
راجعين؟

ج. أهداف البحث

إنَّ القيام بأيِّ بحثٍ علميٍّ لا يخلو من أهدافٍ واضحةٍ يسعى إلى تحقيقها.
وتتمثل أهداف هذا البحث فيما يأتي: لتحديد جوانب المرونة النفسية عند ريفيتش
وشاتيه كما تُصوّر من خلال كلمات أغنية راجعين.

د. فوائد البحث

١. الفائدة النظرية

تكمنُ الفائدةُ النظريةُ من هذا البحث في الإسهام في إغناء الدراسات في
مجال علم النفس الأدبي، وخاصةً في تطبيق نظرية المرونة النفسية لـ ريفيتش وشاتيه
(٢٠٠٢) على تحليل الأدب العربي الحديث. كما يساعد هذا البحث على توسيع
المنظور البين-تخصصي الذي يدمج بين علم النفس والأدب، مُبيناً أنَّ مفهوم المرونة
النفسية لا يقتصر على الإنسان الواقعي فقط، بل يمكن اكتشافه من خلال الرموز
واللغة والمعاني في النصوص الأدبية. ويوسع هذا البحث أيضاً فهم كيفية تحليل
عناصر جوانب الصمود تحليلاً نفسياً لكشف القيم الإنسانية والقوة الداخلية الكامنة
في الأعمال الفنية ذات الطابع النضالي.

٢. الفائدة العملية

تتمثّل الفائدةُ العمليةُ لهذا البحث في تزويد الطلبة، وخاصةً المتخصصات في
اللغة والأدب العربي، بفهمٍ أوسعٍ حول تطبيق النظرية النفسية في الدراسات الأدبية.

ومن خلال تحليل أغنية "راجعين" لناصر البشير باستخدام نظرية المرونة النفسية لريفتش وشاتيه، يُساعد هذا البحث الطالبات على إدراك كيفية تجسيد الأدب للوضع النفسي والاجتماعي والفكري في المجتمع. كما يُشجع هذا البحث على التفكير النقدي البين-تخصصي، الذي يدمج بين المقاربات اللغوية والنفسية والثقافية لفهم المعاني العميقة في النصوص الأدبية العربية، وجعلها مرجعاً لتطوير دراسات أدبية أكثر ارتباطاً بالقضايا الإنسانية المعاصرة.

هـ. توضيح الموضوع

التعاريف التشغيلية هي أوصاف تشرح حدود عنصر البحث بحيث يتضح المعنى المقصود، وما يتم دراسته، وكيفية قياسه. بفضل التعاريف التشغيلية، يتوصل الباحثة والقراء إلى فهم مشترك لمعنى المصطلحات المستخدمة في البحث. وهذا يجعل الدراسة أسهل في الفهم ويمنع القراء من إساءة فهم عنوان الدراسة. فيما يلي شرح المقصود ببعض الكلمات المفتاحية في العنوان، وهي: المرونة النفسية عند ريفتش وشاتيه، أغنية راجعين

١. المرونة النفسية عند ريفتش وشاتيه.

يشير مصطلح المرونة في علم النفس إلى المفهوم الذي قدمه ريفتش وشاتيه. وكلمة المرونة في اللغة العربية مأخوذة من الفعل مرن - يمرن - مرانة ومرونة، وتعني اللين في القوة أو المرونة في الصلابة، وتستخدم لوصف الشيء الذي يكون ليناً لكنه يبقى قوياً. يرى ريفتش وشاتيه أن المرونة هي قدرة الإنسان على البقاء هادئاً والتفكير بوضوح والقدرة على النهوض من جديد عند مواجهة الصعوبات. تساعد المرونة الفرد على الحفاظ على موقف إيجابي، والتعلم

° ابن منظور، لسان العرب، ج ١٣ (بيروت: دار صادر، ١٩٩٠)، ص. ٢٧٣.

من التجارب السابقة، والاستمرار في التقدم رغم الضغوط أو الإخفاقات^٦. وقد ذكر العالمان سبعة جوانب للمرونة النفسية، وهي: التنظيم العاطفي والتفاؤل والتعاطف والتحكم في الانفعالات والتحليل السببي والكفاءة الذاتية والتواصل^٧.

٢. أغنية راجعين

الأغنية هي مقطوعة موسيقية قصيرة تتكون من مزيج من اللحن والكلمات. يمكن أن يختلف معنى كلمات الأغنية اعتماداً على الغرض من إنشائها وسياقها، لذلك لكل أغنية طابعها الخاص ورسالتها وفقاً لنية منشئها. أغنية راجعين هي مقطوعة موسيقية مدتها ثماني دقائق من تأليف ناصر البشير. تتميز هذه الأغنية بتعاون فريد بين عدة موسيقيين و ٢٥ مغنياً رائداً في عالم الهيب هوب في العالم العربي، مثل سيف الصفدي ودانا صلاح وغالية شاكر، بالإضافة إلى عدة أسماء أخرى بما في ذلك أفروتو ونوردو ومروان بابلو. تم تسجيل الفيديو الموسيقي في استوديوهات أوليف وود، التي أظهرت قدراتها الإنتاجية العالية وإبداعها في تقديم هذا العمل الفني.

و. الدراسات السابقة

تشير هذه الدراسة إلى عدد من الأعمال العلمية في شكل مقالات صحفية تم بحثها سابقاً. على حد علم الباحثة، هناك دراسة واحدة أجريت حول نفس الموضوع، وهي الدراسة التي أجراها نبيلة ومحمد واهيودي (٢٠٢٥) بعنوان ”وجوه

^٦ Karen Reivich and Andrew Shatte, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles* (New York: Broadway Books, ٢٠٠٢), hal. ٣٣.

^٧ Fuad Nashori dan Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi*, (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, ٢٠٢١), hal. ١٦.

المجاز في أغنية 'راجعين' لنصير البشير باستخدام طريقة البحث الأدبي مع تحليل المحتوى". تظهر نتائج الدراسة أن هناك ١٣٤ شكلاً من أشكال المجاز في أغنية "راجعين"، تتكون من ٧٧ مجازاً مرسلًا، و ٥١ استعارة (تصريحية ومكنية)، و ٦ مجازات عقلية، مع غلبة المجاز المرسل. تؤكد هذه الدراسة أن استخدام المجاز لا يقتصر على تحميل اللغة فحسب، بل يعزز أيضاً الرسائل الأيديولوجية والعاطفية والخطابية في نقل روح المقاومة والتضامن مع فلسطين^٨.

أما الدراسات الآتية فلها صلة بالنظرية التي ستستخدمها الباحثة، ومنها دراسة سانزي بامي حسيوان (٢٠٢٥) بعنوان: صمود المرأة في رواية حكاية الزهرة لحنان الشيخ (دراسة في علم النفس الأدبي عند ريفيتش وشاتيه). وقد استندت هذه الدراسة إلى نظرية الصمود النفسي عند ريفيتش وشاتيه من منظور علم النفس الأدبي، حيث سلطت الضوء على قدرة الفرد، وخاصة المرأة، على مواجهة ضغوط الحياة المختلفة والتكيف معها. واستخدمت الدراسة منهج البحث المكتبي مع المدخل الوصفي الكيفي، وتم الحصول على البيانات من رواية حكاية الزهرة والمراجع المساندة ذات الصلة. وأظهرت نتائج الدراسة أن الشخصية الرئيسة تمتلك مستويات متفاوتة من الصمود النفسي، حيث جاءت بعض الجوانب في مستوى منخفض، في حين كانت جوانب أخرى في مستوى جيد. وتؤكد هذه النتائج أن الشخصية الرئيسة لا تزال تمتلك قدرة على الصمود رغم ما تواجهه من صراعات حياتية معقدة^٩.

^٨ نبيلة و محمد وحيدى، وجوه مجاز في الأغنية "الراجعين" لناصر البشير، مجلة بيماء: مركز نشر علوم التربية واللغة والأدب، (٢٠٢٥)، (٣)، ٣١٥ - ٣٢٣.
<https://journal.aripi.or.id/index.php/Bima/article/view/1773>

^٩ ستري، بامبيل حسيوان. (٢٠٢٥). صمود المرأة في رواية «حكاية الزهرة» لحنان الشيخ (دراسة في علم النفس الأدبي عند ريفيتش وشاتيه) (رسالة جامعية، جامعة إمام بونجول الإسلامية الحكومية بادانج).
<https://repository.uinib.ac.id/id/eprint/20303>

كما أُجريت دراسة أخرى من قبل زهرة هابرياني حسبي الله (٢٠٢٥) تناولت الدفاع النفسي في قصيدة إلى أمي لمحمود درويش. وتمثلت المشكلة الرئيسة في هذه الدراسة في معرفة أشكال الدفاع النفسي الممثلة في القصيدة. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الكيفي مع مدخل علم النفس الأدبي المعتمد على نظرية الصمود النفسي لريفيتش وشاتيه. وقد توصلت الدراسة إلى وجود الجوانب السبعة للصمود النفسي في تلك القصيدة. وتدل هذه النتيجة على أن العمل الأدبي ليس مجرد عمل جمالي فحسب، بل يمكنه أيضاً أن يمثل الصمود العاطفي والنفسي للإنسان في مواجهة صعوبات الحياة المختلفة^{١٠}.

ولم يقتصر الأمر على ذلك، بل أجرت فاسيا بوتري (٢٠٢٥) دراسة بعنوان: صمود تقبل الذات لدى أطفال دار الأيتام في دار أيتام عائشة كوتو تانغاه بمدينة بادانغ، مستخدمةً منهج البحث الميداني بالمدخل الوصفي الكيفي. وكانت عينة الدراسة من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ١٢-١٨ سنة. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن أطفال دار الأيتام يمتلكون قدرة على إدارة الانفعالات السلبية، والتحكم في الرغبات، والتحلي بالتسامح تجاه المواقف المثيرة للإحباط، إضافة إلى امتلاكهم آمالاً وأهدافاً حياتية. ويبين ذلك أن الصمود النفسي يؤدي دوراً مهماً في تكوين القوة النفسية لدى أطفال دار الأيتام^{١١}.

ثم جاءت دراسة سارة بريح ونورية بوشريط (٢٠٢٣) بعنوان: «المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية الأكاديمية»، وهدفت إلى معرفة العلاقة بين

^{١٠} زهرة حفريني حسبي الله. (٢٠٢٥). الدفاع النفسي في الشعر «إلى أمي» لمحمود درويش (دراسة في الأدب النفسي عند ريفيتش وشاطي) (رسالة جامعية، جامعة إمام بونجول الإسلامية الحكومية بادانغ).

<https://repository.uinib.ac.id/id/eprint/26249>

^{١١} Vasya Putri, (٢٠٢٥), *Resiliensi Penerimaan Diri Anak Panti Asuh di Panti Asuhan Aisyiyah Koto Tengah Kota Padang*, Skripsi, UIN Imam Bonjol Padang, Tahun, diakses pada ٢٦ April ٢٠٢٦, melalui: <https://repository.uinib.ac.id/id/eprint/26249>

المرونة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة ابن خلدون بتيارت. واعتمدت الدراسة على نظرية المرونة النفسية لسينغ ونان يو (٢٠١٠)، ونظرية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لعبد الحفي (٢٠١٢)، مستخدمةً المنهج الكمي الارتباطي على عينة بلغت ١٣٠ طالباً. وأظهرت النتائج أن مستوى المرونة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلبة كان مرتفعاً، مع وجود علاقة إيجابية دالة بينهما^{١٢}.

إضافة إلى ذلك، هناك دراسة لعائشة عبيد الله مبارك قويسني العازمي (٢٠٢٢) بعنوان: المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين، استخدمت نظرية الصمود النفسي لريفيش وشاتيه (٢٠٠٢) لدراسة العلاقة بين الصمود النفسي والتفكير الإيجابي لدى ٥٠ طالباً تتراوح أعمارهم بين ١٣-١٥ سنة في مدرسة الجابر الأهلية. واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي مع مقياسين من إعداد الباحثة، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسي والتفكير الإيجابي، مما يدل على أن المراهقين ذوي الصمود المرتفع يميلون إلى امتلاك تفكير أكثر تفاؤلاً وقدرةً على التكيف^{١٣}.

وتبين الدراسات السابقة أن الصمود النفسي قد درس كثيراً في السياقات النفسية الواقعية، وكذلك في علم النفس الأدبي. كما توجد دراسة تناولت أغنية راجعين، لكنها اقتصرت على الجانب اللغوي المتمثل في المجاز، دون التطرق إلى الجوانب النفسية فيها. ومن هنا تظهر جدة هذه الدراسة؛ لأنها تتناول كلمات أغنية راجعين في ضوء نظرية الصمود النفسي لريفيش وشاتيه. وتسعى هذه

^{١٢} سارة براهيم ونورية بوشريط، المرونة النفسية وعلاقتها بكفاءة الذات الأكاديمية، جامعة ابن خلدون

— تيارت، ٢٠٢٣، متاح على الرابط: <https://dspace.univ-tiaret.dz/handle/122456789/13100>

^{١٣} عائشة عبيد الله مبارك قويسني العازمي، المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين،

مجلة كلية التربية للعلوم النفسية والتربوية، المجلد ٤٦، العدد ٣، (٢٠٢٢)، ص. ١٣٣-١٧٣.

https://jfejs.journals.ekb.eg/article_203470_5ac09073c742909cab76ca326362ab83.pdf

الدراسة إلى بيان أن كلمات الأغاني لا تحمل قيمة جمالية فحسب، بل يمكنها أيضاً أن تعكس الحالات النفسية، مثل جوانب الصمود تجاه تلك الضغوط، وبذلك يُرجى أن تسهم هذه الدراسة في تقديم فهمٍ جديدٍ مفاده أن العمل الأدبي يُعبر عن جوانب الصمود وفقاً لنظرية ريفيتش وشاتيه في الصمود النفسي، ولا سيما الأغنية، بوصفها وسيلةً لفهم كيفية مواجهة الإنسان للمعاناة مع احتفاظه بالأمل في الظروف الصعبة.

ز. منهج البحث

١. منهج و نوع البحث

تصميمُ البحث هو تخطيطٌ شاملٌ يضمُّ مراحلَ مهمةً تُعدُّ دليلاً لتنظيم البحث وتنفيذه بطريقةٍ منهجية. تستخدم هذه الدراسة المنهج الوصفي النوعي مع التركيز على دراسة جوانب الصمود التي قدّمها ريفيتش وشاتيه. وباستخدام المنهج الوصفي النوعي، يُتوقع أن تُنتج هذه الدراسة فهماً عميقاً لظهور جوانب الصمود في كلمات أغنية "راجعين". وستقدّم نتائج البحث وصفاً تفصيلياً لكيفية تجلّي جوانب الصمود من خلال الكلمات والعبارات والجمل في الأغنية. كما ستقوم الباحثة برصد كيفية ظهور مفاهيم الصمود السبعة عند ريفيتش وشاتيه في الأغنية، مثل ضبط الانفعالات، وضبط الذات، والقدرة على مواجهة الضغوط. وبشكل عام، ستقدّم هذه الدراسة صورةً شاملةً عن العلاقة بين التجربة النفسية للفرد والتعبير الفني في الأغنية، كما تُظهر استراتيجيات الصمود الكامنة في كلماتها.

٢. البيانات ومصادرها

تنقسم البيانات في هذه الدراسة إلى نوعين: أولاً، البيانات الأولية وهي التي يتم الحصول عليها مباشرة من الميدان من خلال الملاحظة أو الرصد، وثانياً،

البيانات الثانوية وهي المستقاة من مصادر خارجية مثل المقالات والدوريات والمراجع الأخرى. تشمل البيانات الأولية الكلمة، والعبارة، أو الجملة عن الضغط النفسية والجوانب المرونة النفسية. أما البيانات الثانوية فتُجمع من مصادر أدبية متنوعة مثل الكتب، والمقالات، والدراسات أو التحليلات السابقة المتعلقة بالنظرية والموضوع هذا البحث. ومصادر البيانات هي تجمع البيانات مباشرة من أغنية راجعين التي صدرت في ٣١ أكتوبر ٢٠٢٣، ويمكن الوصول إليها عبر منصة يوتيوب على الرابط <https://youtu.be/ug.L°S²Qzwg?si=StCts⁹hcGtfMy⁹zP> :

٣. أسلوب جمع البيانات

تعتمد هذه الدراسة على أسلوب التوثيق. وفقاً لسوجيونو، تعتبر أسلوب التوثيق وسيلة للحصول على البيانات من خلال ملاحظات الأحداث السابقة، سواء كانت مكتوبة، أو مصورة، أو أعمالاً فنية. وتعمل الوثائق كمكمل لنتائج الملاحظة والمقابلة في البحث النوعي^{١٤}.

استناداً إلى الشرح السابق، قامت الباحثة بتطوير خطوات تقنية التوثيق بما يتناسب مع حاجات البحث، وذلك على النحو الآتي:

١. الاستماع إلى أغنية "راجعين" من منصة يوتيوب، ثم الاستماع إلى كل كلماتها بعناية.
٢. تدوين جميع كلمات الأغنية التي تم الاستماع إليها من فيديو يوتيوب الخاص بأغنية "راجعين".

^{١٤} Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, ٢٠١٨), hal. ٢٤٠.

٣. جمع الوثائق من المصادر الرسمية، سواء من وسائل التواصل الاجتماعي أو مواقع الموسيقى أو المواقع الإخبارية الإلكترونية الموثوقة باعتبارها مصادر داعمة.

٤. قراءة وفهم محتوى الوثائق لاستخراج الكلمات أو العبارات أو الجمل التي تعبر عن الجوانب السبعة للمرونة النفسية عند ريفيتش وشاتيه.

٥. تحليل جوانب المرونة النفسية بوصفها استجابة نفسية لتلك الضغوط وفق نظرية ريفيتش وشاتيه.

٦. استخلاص النتائج المتعلقة بكيفية تصوير جوانب المرونة النفسية عند ريفيتش وشاتيه في الأغنية.

وتتمثل بيانات تقنية التوثيق في كلمات وعبارات وجمل الواردة في كلمات أغنية "راجعين".

٣. أسلوب تحليل البيانات

أسلوب تحليل البيانات هو أحد العمليات البحثية التي تقوم بها الباحثة من أجل الحصول على نتائج تتوافق مع مجال البحث، وذلك من خلال تصنيف البيانات وترميزها وتنظيمها أو تقليصها. وقد استخدمت الباحثة في تحليل بيانات هذا البحث نموذج مايلز، وهوبيرمان، وسالدانا، بطريقة وصفية نوعية، مع الاعتماد على نظرية الصلابة النفسية ريفيتش وشاتيه (٢٠٠٢) كأساس في التفسير. ويهدف هذا التحليل إلى تفسير المعاني الكامنة في كل تعبير من تعابير أغنية راجعين التي تمثل تجربة أشكال جوانب المرونة عند ريفيتش وشاتيه. تتم خطوات التحليل عبر ثلاث مراحل أساسية كما يلي^{١٥}:

^{١٥} Miles, Matthew B., A. Michael Huberman, and Johnny Saldaña, *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*, ٣rd ed. (Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, ٢٠١٤), hal. ٣١ – ٣٣.

أ. تركيز البيانات

في هذه المرحلة، ركزت الباحثة على كلمات الأغنية التي تتضمن الجوانب السبعة للصمود النفسي. أما البيانات التي لا ترتبط مباشرة بموضوع البحث فقد تم استبعادها؛ حتى يكون التحليل أكثر تركيزاً. ثم جرى تحليل كل نتيجة على حدة، وذلك بجعل كيفية قدرة جوانب المرونة النفسية التي قدمها ريفيتش وشاتيه على التخفيف من حدة كل ضغط نفسي يتعرض له الشخصية أنا/نحن (الشعب الفلسطيني) ومواجهته.

ب. عرض البيانات

يتم بعد ذلك تنظيم البيانات التي تم تصنيفها في شكل وصف تحليلي يوضح من جوانب المرونة النفسية. وتساعد هذه المرحلة الباحثة على فهم كيفية ارتباط الضغوط النفسية بوصفها حالة نفسية يتعرض لها الفرد، وكيف يتم الاستجابة لها من خلال جوانب الصمود النفسي وفق نظرية المرونة النفسية التي قدمها ريفيتش وشاتيه، كما تتجلى في كلمات أغنية "راجعين".

ج. استخلاص البحث

بعد الانتهاء من عرض البيانات، تقوم الباحثة بتفسير نتائج الدراسة لاستخلاص استنتاجات تتعلق جوانب المرونة النفسية بالضغوط النفسية التي يعاني منها أنا/نحن (الشعب الفلسطيني) التي تم تصويرها في كلمات أغنية "راجعين". ثم يتم التحقق من هذه الاستنتاجات من خلال

عملية التثبت عبر مراجعة مدى اتساق البيانات وملاءمتها مع نظرية ريفيتش وشاتيه، وذلك بهدف الوصول إلى نتائج تحليلية دقيقة وموثوقة وقابلة للاعتماد عليها علمياً.

ح. ترتيب البحث

تم كتابة هذا البحث في أربعة فصول. الفصل الأول هو المقدمة ويشتمل على أهمية البحث، المشكلات البحث وتحديد لها، أغراض البحث، فوائد البحث، توضيح الموضوع، منهج البحث. الفصل الثاني هو الإطار النظري ويشمل الأسس النظرية والدراسات السابقة. أما الفصل الثالث من نتائج البحث والمناقشة، حيث يتضمن نتائج تحليل جوانب المرونة النفسية في أغنية "راجعين" بناءً على نظرية علم النفس لدى ريفيتش وشاتيه. وأخيراً، الفصل الرابع هو الخاتمة ويشمل الخلاصة والاقتراحات. بعد ذلك يتم كتابة قائمة المراجع الخاصة بالمصادر التي تم استخدامها في إجراء هذا البحث.

UIN IMAM BONJOL
PADANG

الباب الثاني

الإطار النظري

أ. الضغط النفسي

١. مفهوم الضغط النفسي

يُعرف الضغط النفسي في اللغة العربية بمصطلح الضغط النفسي، وهو في الأصل مشتق من كلمة ضغط التي تدلّ على الضغط أو التضيق أو الدفع الشديد الذي يمكن أن يؤثر في حالة الشيء^{١٦}. وأمّا اصطلاحاً، فإن هذا المفهوم يُستعمل للتعبير عن الحالة النفسية التي تمرّ بها الفرد عندما تواجه مطالب الحياة المختلفة، سواء كانت ناتجة عن عوامل خارجية مثل البيئة الاجتماعية والعمل وبعض الظروف المعيّنة، أو عن عوامل داخلية مثل التوقعات والصراعات الذاتية والأعباء الفكرية، والتي تشعر معها بأن تلك المطالب تفوق قدرتها على التكيف معها.

وفي الدراسات النفسية، يُفهم الضغط النفسي غالباً على أنه نوع من الاستجابة الانفعالية والعقلية تجاه المواقف الضاغطة، ويظهر ذلك من خلال التوتر والقلق والاضطراب وعدم الاستقرار العاطفي. ولا يرتبط هذا الأمر بحجم الضغوط التي تواجهها الفرد فقط، بل يتأثر كذلك بطريقة تقييمها للضغوط وتفسيرها وكيفية

^{١٦} سلاف مشري، "الضغط النفسي في المجال المدرسي: المفهوم والمصادر واستراتيجيات المواجهة"،

مجلة كلية التربية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة بابل، العدد ٢٩، ٢٠١٦م، ص. ٨.

https://www.researchgate.net/publication/320444643_aldght_alnfsy_fy_almjial_almdrsy_almfhwm_walmsadr_wastratyjyat_almwajh_t

استجابتها لها. ولذلك قد يختلف الضغط النفسي من فردة إلى أخرى، حتى وإن كنَّ يعيشن في الظروف نفسها^{١٧}.

ولا يقتصر تأثير الضغط النفسي على الجانب العاطفي فقط، بل قد يمتدّ أيضاً إلى طريقة التفكير والسلوك والحالة الجسدية للفردة. ففي المدى القريب، قد يؤدي الضغط إلى ظهور استجابة تكيفية، غير أنّ استمراره بصورة متواصلة من دون وجود وسائل مناسبة للتعامل معه قد يسبّب الإرهاق العقلي، وضعف الوظائف الاجتماعية، وظهور الاضطرابات النفسجسمية^{١٨}، وهي اضطرابات جسدية تنشأ بسبب الحالة النفسية^{١٩}.

وبناءً على ذلك، يمكن فهم الضغط النفسي على أنّه حالة من التوتر الشامل التي تعيشها الفردة نتيجة عدم التوازن بين المطالب التي تواجهها وقدرتها على إدارتها والتعامل معها، الأمر الذي يؤثر في الجوانب العاطفية والمعرفية والسلوكية والجسدية في حياتها.

٢. أعراض الضغط النفسي (التوتر)

يمكن ملاحظة المظاهر الحقيقية للضغط النفسي من خلال الأعراض الانفعالية التي تظهر على الفردة، ومن بينها ما يأتي:

^{١٧} Intan Islamia, dkk, "Tekanan Psikologis dan Kesejahteraan Subjektif Keluarga di Wilayah Perdesaan dan Perkotaan," *Anfusina: Journal of Psychology*, ٢, no. ١ (April ٢٠١٩): ٩١-١٠٠, <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/anfusina/article/view/٤٣١٢>

^{١٨} محمد قاسم عبد الله، *الضغط النفسي*، (Stress)، (الهاشمة: دار الفكر، ٢٠٢٣)، ص. ١٧.

^{١٩} Devi Mariatul Qiptiah dan Malikatul Muluk, "Gambaran Tekanan Psikologis pada Mahasiswa Baru Di Universitas Mochammad Sroedji Jember", *Journal of EDUCOUNS GUIDANCE: Educational and Counseling Guidance*, Vol. ١ No. ٢, Desember ٢٠٢٤, hlm: ٩-٢١, <https://ejournal.umsj.ac.id/index.php/jecg/article/view/٥٥>

أ. سرعة الغضب والانفعال، حيث تصبح الفردة أكثر سرعةً في التأثر بالغضب وأقل قدرةً على التحكم في انفعالاتها.

ب. القلق المفرط، ويتمثل في ظهور شعور دائم بالخوف والقلق من غير سبب واضح.

ج. الشعور بالخوف أو نوبات الهلع غير المنطقية، حيث تعاني الفردة من خوف شديد وغير مبرر.

د. الشعور باليأس، إذ يظهر اعتقاد لدى الفردة بأن الأوضاع لن تتحسن، مما يؤدي إلى فقدان الأمل.

هـ. الشعور بالعداوة أو الحقد، حيث تميل الفردة إلى الاحتفاظ بالمشاعر السلبية تجاه الآخرين وتجد صعوبة في مسامحتهم.

و. الشعور المفرط بالذنب، إذ كثيراً ما تلوم الفردة نفسها حتى في الأمور التي لا تقع مسؤوليتها كاملة عليها.

ز. ازدياد النظرة السلبية أو التشاؤمية، فتصبح طريقة نظر الفردة إلى البيئة المحيطة أكثر تشاؤماً وتميل إلى رؤية الجوانب السلبية في الأشياء.

ح. السلوك العدواني غير المنضبط، حيث تقوم الفردة بتصرفات عنيفة، سواء بالكلام أو بالفعل، بوصفها وسيلة للتنفيس عن الضغط النفسي.

ط. الشعور بالاكتئاب أو الحزن العميق، ويتمثل في استمرار الحزن لفترة طويلة مما يؤثر في الأنشطة اليومية.

ي. الكوابيس أو اضطرابات النوم، إذ يؤثر الضغط النفسي في جودة النوم، فتصبح الفردة كثيرة التعرض للأحلام المزعجة.

ك. الشعور بعدم الأمان، حيث تشعر الفردة بالخوف أو بعدم الراحة حتى وإن كانت في بيئة آمنة.

ل. ازدياد الكآبة، فتبدو الفردة أكثر حزناً وأقل نشاطاً، وتميل إلى الانعزال عن المجتمع.

م. سهولة البكاء أو شدة الحساسية، إذ تصبح استجابتها العاطفية أكثر ضعفاً، فتتأثر أو تترعج بسرعة^{٢٠}.

ن. الخوف من النقد، حيث تصبح الفردة شديدة الحساسية تجاه آراء الآخرين وتميل إلى تجنب التقييم أو الانتقاد.

وعموماً، فإن هذه الأعراض الانفعالية تدلّ على أن الضغط النفسي يؤثر في استقرار المشاعر وطريقة استجابة الفردة للبيئة المحيطة بها. وإذا لم يُحسن التعامل مع هذه الحالة، فقد تتطور إلى اضطرابات أشدّ خطورة وتؤثر في الحياة الاجتماعية والنفسية والجسدية للفردة.

^{٢٠} Ekawarna, *Menejemen Konflik dan Stres*, (Jakarta Timur: PT. Bumi Aksara, ٢٠١٨), hal.

ب. نظرية النفسي للمرونة لريفيش وشاته

١. مفهوم المرونة النفسية (Resilience)

تُعرف المرونة النفسية في اللغة العربية بلفظ المرونة، وهي مشتقة من الفعل : مَرَنَ - يَمُرُّ - مَرَانَةٌ - وَمُرُونَةٌ، وتعني: اللين مع القوة أو القدرة على التكيف مع الصعوبات دون الانكسار. ويُستعمل هذا المصطلح لوصف شيء يتميز بالمرونة والقدرة على التحمل في الوقت نفسه^{٢١}. وبحسب ريفيتش وشاته، فإن المرونة النفسية هي قدرة الإنسان على البقاء قويًا، والعمل بشكل فعال عند مواجهة الضغوط أو المشكلات^{٢٢}. فالشخص الذي يملك هذه القدرة يستطيع أن يتعافى بسرعة بعد المرور بظروف صعبة، مثل الصراع، الفشل، أو الأزمات. وبمعنى آخر، فإن المرونة النفسية تمكن الفرد من النهوض من جديد، والتكيف، والاستمرار في التقدم رغم صعوبة الحياة.

ومن الناحية المفهومية، لا تقتصر المرونة النفسية على العودة إلى حالة انفعالية مستقرة، بل تشمل أيضًا عملية ديناميكية يتكيف فيها الفرد مع التغيرات والتحديات التي يواجهها في حياته. وقد أوضحت الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) أن المرونة النفسية هي قدرة الشخص على التكيف الإيجابي عند مواجهة مختلف أنواع الضغوط، مثل المشكلات، الأحداث الصادمة، المآسي، التهديدات، أو مصادر التوتر التي تؤثر بشكل كبير على الفرد^{٢٣}.

^{٢١} ابن منظور، لسان العرب، ج ١٣ (بيروت: دار صادر، ١٩٩٠)، ص. ٢٧٣. (Op.cit)

^{٢٢} Karen Reivich and Andrew Shatte, *Op., Cit*, hal. ٦

^{٢٣} Steven M. Southwick, George A. Bonanno, Ann S. Masten, Catherine Panter-Brick, dan Rachel Yehuda, "Resilience Definitions, Theory, and Challenges: Interdisciplinary Perspectives," *European Journal of Psychotraumatology* ٥ (٢٠١٤): ١-١٦, <https://doi.org/10.3343/ejpt.v5i2.25338>

كما يرى باحثون آخرون أنّ المرونة النفسية هي قدرة وعملية تسمح للإنسان بمواجهة الضغوط أو الأحداث الصادمة بطريقة إيجابية، مع الحفاظ على صحته النفسية والجسدية في حالة مستقرة. ونظراً لأنّ معظم الناس يمرّون بتجارب ضاغطة أو مؤلمة في حياتهم، فإنّ المرونة النفسية تُعدّ أمراً مهماً يساعد الفرد على التعامل الصحي مع المشكلات، ويقيه من الاستجابات السلبية مثل الاكتئاب أو اضطراب ما بعد الصدمة^{٢٤}.

وبحسب سنايدر ولوبيز (٢٠٠٢) ويو وتشانغ (٢٠٠٧)، فإنّ المرونة النفسية هي قدرة الفرد على التكيف الإيجابي في الظروف الصعبة، مع الحفاظ على قوّته الداخلية بعد المرور بتجارب مؤلمة^{٢٥}. وتمنح هذه القدرة الشخص إمكانية إدارة الضغوط بشكل فعال، وتجنّب التأثير الشديد بالآثار السلبية للأحداث التي عايشها. كما تساعد على إعادة بناء التوازن الانفعالي لكي يتمكنّ من أداء وظائفه اليومية بصورة طبيعية.

وبناءً على هذه التعريفات، يمكن فهم المرونة النفسية على أنّها قدرة الفرد على البقاء قوياً، والتعافي، والتكيف الإيجابي عند مواجهة الضغوط أو الصعوبات أو التجارب الصادمة. فهي تمكّن الشخص من إدارة التوتر، والحفاظ على استقراره النفسي والجسدي، والعودة إلى الأداء الطبيعي بعد المواقف الصعبة. وبصورة عامة، تُجسّد المرونة النفسية عمليةً ديناميكية يواجه فيها الفرد مشكلاته، ويتكيف معها، ويستعيد قوّته لمواصلة حياته.

^{٢٤} Gang Wu, Adriana Feder, Hagit Cohen, Joanna J. Kim, Solara Calderon, Dennis S. Charney, & Aleksander A. Mathé, *Understanding Resilience, Frontiers in Behavioral Neuroscience*, ٧ (١٠), (٢٠١٣), hlm. ١-١٥, https://www.researchgate.net/publication/٢٣٥٦٦٩٣٨٥_Understanding_Resilience/link/٦٤٤٩٣eba٥٧٦٢c٩٥ac٣٥٢c٦e٥/download

^{٢٥} Fuad Nashari dan Iswan Saputro, Op.Cit, hal. ١١-١٢

٢. جوانب المرونة النفسية (الصمود)

إنَّ الشخص الذي يمتلك الصمود أو القدرة على التحمُّل في خوض الحياة. التي لا تسير دائماً بسلاسة — لا بدَّ أن تكون لديه جوانب من الصمود يحافظ عليها داخل نفسه. فهذه الجوانب هي التي تمكِّنه من الاستمرار في مواجهة ما يتعرَّض له من صعوبات وتقلُّبات. ومن الطبيعي أن يواجه الإنسان مواقف ليست سهلة، ولذلك فإنَّ امتلاك جوانب الصمود يساعده في الثبات وعدم الانكسار أمام التحديات. وبناءً على البحث الذي قام به ريفيتش وشاتَّة، فقد توصَّلا إلى وجود سبعة عوامل للصمود توصَّلا إليها من خلال اختبار الصمود الذي أُجري في إحدى الشركات الكبرى في مجال الاتصالات. وقد أثبت هذا الاختبار فعاليته العالية في التنبؤ بدرجة الصمود لدى الأفراد، لأنه قد تمَّ تطبيقه على عدد كبير من الأشخاص وأظهر نتائج دقيقة^{٢٦}.

وأما الجوانب السبعة للمرونة النفسية (الصمود) التي ذكرها ريفيتش وشاتَّة

فهي:

أ. تنظيم العاطفي

يعدّ تنظيم العاطفي مهارةً تساعد الفرد على الحفاظ على الهدوء عند مواجهة المواقف الصعبة أو المليئة بالضغط، بحيث تبقى انفعالاته تحت السيطرة^{٢٧}. وتؤثر هذه المهارة تأثيراً كبيراً في نجاح الشخص في إقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية. وعلى العكس من ذلك، فإنَّ الأشخاص الذين لا يستطيعون ضبط مشاعرهم يكونون أكثر

^{٢٦} Karen Reivich and Andrew Shatte, Op.cit., hal. ٤٨

^{٢٧} Nurussakinah Daulay, dkk, *Resiliensi Masyarakat Indonesia*, (Medan: UMSU Press, ٢٠٢٤), hal. ١٣

عرضة للإرهاق العاطفي، ويواجهون صعوبة في التعاون مع الآخرين، وغالباً ما يعانون من عوائق في بناء العلاقات والمحافظة عليها.

ومع ذلك، فإنّ المشاعر كلّها لا ينبغي كبتها أو التحكم فيها بشكل كامل. فالتعبير عن المشاعر، سواء كانت إيجابية أو سلبية، يُعدّ جزءاً مهماً من الصحة النفسية ومن قوة الصمود. إنّ كبت المشاعر بشكل مبالغ فيه يمكن أن يُنقص من جودة الحياة، أمّا ترك المشاعر تسيطر على الإنسان فقد يؤثر سلباً في قدرته على التصرف بثبات، كما يؤثر في الأشخاص المحيطين به.

ويميل بعض الأفراد إلى الشعور بانفعالات قوية مثل الغضب أو الحزن أو القلق، ويجدون صعوبة في تهدئة أنفسهم بعد الانزعاج. وهذه الحالة تجعلهم أكثر عرضة للاستغراق في المشاعر السلبية، وأقل قدرة على مواجهة المشكلات بفاعلية. كما أنهم غالباً ما يواجهون صعوبة في التفاعل مع الآخرين، وتكون قدرتهم محدودة في خوض تجارب جديدة أثناء سيطرة المشاعر عليهم.

ويمكن تنمية مهارة تنظيم الانفعالات من خلال تقنيات مختلفة. ومن هذه التقنيات ما يساعد على تهدئة النفس عند الغضب، وتحسين المزاج عند الحزن، وتقليل القلق. وغالباً ما تكون الاستراتيجيات الأكثر فاعلية مرتبطة بطريقة تغيير الإنسان لقناعاته أو أنماط تفكيره عند مواجهة التحديات، لأنّ هذه الأفكار هي المحرك الأساسي للاستجابات العاطفية.

ب. التحكم في الانفعالات

يُعدّ التحكم في الانفعالات قدرة الفرد على تأجيل الدوافع العاطفية وكبح الأفعال العفوية التي تظهر بشكل مفاجئ. فالأشخاص الذين يمتلكون قدرة جيدة على التحكم في الاندفاع يستطيعون مقاومة الرغبات اللحظية، والتفكير في العواقب،

واختيار الاستجابة الأنسب^{٢٨}. وعلى العكس من ذلك، فإن الأفراد الذين يفتقرون إلى التحكم في الاندفاع يميلون إلى التصرف مباشرةً وفق الدافع الأول دون التفكير في نتائجه، مما يجعلهم أكثر عرضة لاتخاذ قرارات ضارة ويُعيق قدرتهم على التكيف عند مواجهة الضغوط.

وقد أكد غولمان أيضاً أن التحكم في الاندفاع يُعدّ جزءاً من الذكاء العاطفي، وهو ما يؤثر في كيفية إدارة الشخص لنفسه في المواقف الضاغطة.^{٢٩} فالأشخاص الذين يستطيعون التحكم في اندفاعاتهم يكونون أكثر استقراراً من الناحية الانفعالية، وأكثر حذراً في اتخاذ القرارات، كما يكونون أكثر قدرة على الصمود والنهضة من التحديات. وبذلك يصبح ضبط الاندفاع أحد الجوانب المهمة في تكوين المرونة النفسية، لأنه يساعد الفرد على مواجهة الصعوبات بطريقة أكثر توجيهاً وبناءً.

ج. التفاؤل

يُظهر الأشخاص الذين يمتلكون درجة عالية من القدرة على الصمود عادةً سلوكاً متفائلاً في مواجهة الحياة. فالتفاؤل يعبر عن موقف إيجابي تجاه المستقبل. والأفراد الذين يتمتعون بالقدرة على التحمل ينظرون إلى الغد بوصفه أمراً واعدًا ومليئاً بالفرص^{٣٠}. وهم يرون أن كل وضع، مهما كان صعباً، يظل يحمل إمكانية للتغير نحو الأفضل. ومثل هذا الاعتقاد يجعلهم دائماً يحتفظون بأمل إيجابي تجاه المستقبل.

إضافة إلى ذلك، يشعرون أن الحياة لا تُحدّد بالكامل بالظروف الخارجية، بل يمكن توجيهها والتأثير فيها من خلال القرارات والجهود الشخصية. وهذه النظرة

^{٢٨} Karen Reivich and Andrew Shatte, Op.cit., hal. ٥٥

^{٢٩} Ibid., hal. ٥٥

^{٣٠} Nurussakinah Daulay, dkk, Op., Cit, hal. ١٣

تمنحهم دافعاً لاتخاذ الخطوة الصحيحة عند مواجهة الضغوط أو التحديات. وإذا قورنوا بالأفراد المتشائمين، فإنّ المتفائلين يُظهرون تفوقاً في جوانب عديدة من الحياة. فمن الناحية الجسدية، يكون المتفائلون غالباً أكثر صحة لأنهم يمتلكون طريقة تفكير تدعم أسلوب حياة إيجابي وتساعدهم على إدارة التوتر بشكل أفضل.

ومن الناحية النفسية، فهم أقل عرضة لظهور أعراض الاكتئاب لأن تركيزهم يوجّه غالباً نحو احتمالات التعافي، والحلول، والأمور التي يمكن السيطرة عليها. أمّا في مجال التعليم، فإنّ الأشخاص المتفائلين يميلون إلى تحقيق نتائج دراسية أكثر إرضاءً، لأنهم يرون الفشل فرصة للنمو، لا نهاية لكل شيء. وفي مجال العمل، فهم عادةً أكثر إنتاجية، وقادرون على الحفاظ على الدافع، ويسعون لإيجاد طرق جديدة لإنجاز المهام بشكل فعال.

وكل هذه التصريحات ليست مجرد افتراضات، بل تدعمها العديد من الدراسات العلمية التي أُجريت بدقة وبطريقة منظمة. وقد أظهرت نتائج تلك الأبحاث بشكل متواصل أن التفاؤل يلعب دوراً مهماً في تعزيز الصحة، والإنجاز، وقدرة الفرد على النهوض عند مواجهة الصعوبات^{٣١}.

د. التحليل السيبي

التحليل السيبي هو مصطلح نستخدمه لشرح قدرة الشخص على تحديد ما يُشكّل سبباً للمشكلة التي يواجهها بشكل دقيق. ومن دون هذه المهارة، فمن المرجح أن يكرر الشخص الأخطاء نفسها لأنه لا يفهم جذور المشكلة فهماً

^{٣١} Karen Reivich and Andrew Shatte, *Op.cit.*, hal. ٥٨

صحيحاً. وقد وجد مارتن سليغمان مع زملائه أن أحد أنماط التفكير التي لها علاقة وثيقة بالتحليل السببي هو أسلوب التفسير (*explanatory style*)^{٣٢}

ومع ذلك، فإن الأفراد الأكثر صموداً هم الذين يمتلكون مرونة معرفية. فهم قادرون على رؤية أسباب مهمة متعددة لتحدٍ ما دون الوقوع في نمط تفسيري واحد. وهم واقعيون، لا يتجاهلون العوامل الثابتة، ولكنهم أيضاً لا يسرعون في لوم الآخرين أو الظروف حفاظاً على كرامتهم. وهم لا يضيِّعون طاقتهم في التفكير في الأمور الخارجة عن السيطرة، بل يركّزون على الجوانب التي يمكنهم تنظيمها. ومن خلال تغييرات صغيرة تُنفَّذ بشكل مستمر، يستطيعون النهوض والتقدم إلى الأمام.

٥. التعاطف

إنَّ درجة التعاطف تُعبّر عن مدى قدرة الشخص على فهم الإشارات النفسية والعاطفية التي يُظهرها الآخرون. وترتبط هذه القدرة بالمهارة في تفسير مختلف الإشارات غير اللفظية مثل تعابير الوجه، ونبرة الصوت، وحركات الجسد التي تساعد في معرفة ما يفكر فيه أو يشعر به الفرد الآخر^{٣٣}. وبعض الناس يمتلكون حساسية عالية تجاه هذه الإشارات، بينما البعض الآخر لم يطور بعد هذه المهارة، مما يجعلهم يواجهون صعوبة في تبني منظور الآخرين، أو تقدير مشاعرهم، أو توقُّع الأفعال التي قد يقومون بها.

إنَّ ضعف القدرة على قراءة الإشارات غير اللفظية قد يسبب آثاراً سلبية، خاصة في البيئة المهنية التي تتطلب مهارة بناء العلاقات والتواصل. وبالنسبة للمدير، فإنَّ نقص التعاطف قد يعيق فاعليته في فهم ما يُحفِّز موظفيه. وفي العلاقات الشخصية، يلعب التعاطف دوراً مهماً لأن كل فرد يحتاج إلى أن يشعر بالتقدير

^{٣٢} Nurussakinah Daulay, dkk, *Op., Cit.*, hal. ١٤

^{٣٣} Karen Reivich and Andrew Shatte, *Op.cit.*, hal. ٦٢ - ٦٣

والفهم. أما الأشخاص ذوو مستوى التعاطف المنخفض—وإن لم تكن لديهم نية سيئة—فغالباً ما يكررون أنماطاً سلوكية غير مناسبة ويميلون إلى تجاهل مشاعر واحتياجات الآخرين النفسية. ومع ذلك، فإنّ قدرة التعاطف ليست صفة ثابتة، وبالإمكان تطويرها من خلال التدريب.

و. الكفاءة الذاتية

الكفاءة الذاتية هي صورة من صور قناعة الفرد بأنه قادر على العمل بفاعلية في بيئته. ويعكس هذا المفهوم مدى إيمان الشخص بقدرته على مواجهة مختلف المشكلات التي تظهر، وكذلك امتلاكه القدرة على تحقيق النجاح^{٣٤}. وقد جاء في كتاب آخر أن الكفاءة الذاتية هي ثقة بالنفس تنشأ من الخبرة في النجاح في حل مشكلة ما. وتمثل هذه القدرة إحساساً بأن الفرد قادر على تجاوز التحديات والوصول إلى النجاح.

وكما هو الحال في مكان العمل، فإن الأفراد الذين يثقون بقدرتهم على حل المشكلات يميلون إلى الظهور كقادة، بينما الذين يشكّون في قدراتهم غالباً لا يبرزون ويسهل تهميشهم. وتظهر هذه الشكوك أيضاً في سلوكهم، مما يجعل زملاءهم يتعلمون الاعتماد على الآخرين بدلاً من الاعتماد عليهم. وكذلك في الحياة اليومية، فإن الشخص الذي لا يثق بقدرته على مواجهة الظروف سيُهْمَش وينتهي به الأمر إلى الفشل.

^{٣٤} Ibid., hal. ٦٤

ز. التواصل

التواصل هو قدرة الفرد على استثمار الفرص الإيجابية والتطور بعد مواجهة الصعوبات، وليس مجرد النهوض، بل الجرأة على اتخاذ خطوة إلى الأمام نحو حياة أفضل^{٣٥}. وبعض الناس يترددون في الانفتاح أو كشف أنفسهم لأن التجارب المبكرة في حياتهم علمتهم أن الخجل يجب تجنبه بكل الطرق. ونتيجة لذلك، يختارون البقاء في منطقة الأمان، حتى لو كان ذلك يعني عيش حياة عادية، بدلاً من المخاطرة التي قد تؤدي إلى الفشل أو النظرة السلبية من الآخرين.

أما لدى بعض الأفراد الآخرين، فإن هذا العائق يظهر بسبب ميلهم إلى المبالغة في احتمال ظهور مشكلات أو صعوبات في المستقبل. بالإضافة إلى ذلك، يولي كثير من الناس اهتماماً كبيراً للأخطاء الناتجة عن الفعل، ويتجاهلون آثار عدم الفعل. وهم يرون أن الفشل بسبب اتخاذ خطوة أسوأ بكثير من الفشل بسبب عدم اتخاذ أي خطوة على الإطلاق. ويسمى هذا النمط من التفكير غالباً "إعاقة الذات" وهو يدفع الفرد دون وعي إلى خلق حدود لنفسه.

٣. السمات والخصائص للمرونة النفسية

وفقاً لما ذكره برنارد في كتابه علم نفس النمو لمؤلفة ديسميتا، فإن الأفراد الذين يمتلكون المرونة النفسية عادةً ما يظهرون بعض العلامات التالية:

أ) الكفاءة الاجتماعية (*Social competence*)

تعني قدرة الفرد على تقديم استجابات إيجابية تتيح له بناء علاقات جيدة مع البالغين

^{٣٥} Nurussakinah Daulay, dkk, Op.,cit, hal. ١٣

وأقرانه على حد سواء، مما يعزز من قدرته على التكيف الاجتماعي والتعامل الفعال مع محيطه.

(ب) مهارات حل المشكلات (*Problem solving skills*)

هي القدرة على تخطيط الأعمال التي تساعد الشخص على البقاء مسيطرًا على نفسه، واستخدام التفكير العقلاني، ومعرفة الوقت المناسب لطلب المساعدة من الآخرين عند الحاجة.

(ج) الاستقلالية (*Autonomy*)

تعني الوعي بالذات والقدرة على التصرف بشكل مستقل، بما في ذلك القدرة على تنظيم البيئة المحيطة والتأثير فيها وفقًا لإرادته وخطته.

(د) الشعور بالهدف والأمل في المستقبل (*A sense of purpose and future*)
يشمل الوعي بأهداف الحياة والطموحات التعليمية، والمثابرة، والتفاؤل، والاعتقاد بقدرة الشخص على تحقيق مستقبل جيد، ما يعزز لديه الاتجاه نحو النمو الشخصي والنجاح المستقبلي.^{٢٦}

^{٢٦} Desmita, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, ٢٠١٠), hal. ٢٠٢

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. وتعدّ 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 وسيلةً 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 أشكالاً متعددة من الضغوط التي يعاني منها الشعب الفلسطيني، والتي تظهر من خلال كلمات الأغنية وأبياتها. وليس هذا فحسب، بل سيكشف هذا البحث أيضاً عن مواقف المرونة النفسية التي يمتلكها أنا/نحن (الشعب الفلسطيني) في مواجهة الضغوط النفسية التي يعيشها، وذلك استناداً 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 السبي، 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 مشيين^{٣٧}

(أطفالنا في الجنان يعيشون وبلادنا، عنها لا نرحل)

يُظهر 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 يُنظر إليه بوصفه حدثاً مأساوياً فحسب، بل يُعدّ نوعاً من الكرامة لأن هؤلاء الأطفال يُعتقد 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 أيضاً في عبارة "لن نغادر هذا الوطن". فعلى الرغم من حجم الخسارة الكبيرة التي يتعرضون لها، إلا أنهم لا يسمحون للحزن بأن يُضعف 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، يُظهر هذا المقطع أن الشخصية نحن (الشعب الفلسطيني) قادر على إدارة الانفعالات السلبية الناتجة عن فقدان وتحويلها إلى دافع للاستمرار والثبات والنضال. ويعكس ذلك تنظيمًا إيجابيًا للانفعالات، حيث لا يتم تفريغ الحزن في سلوكيات سلبية، بل يُعاد توجيهه ليصبح قوة تساعد على الصمود والمطالبة بالحقوق. وفي السياق نفسه، يظهر تنظيم الانفعالات لدى الشخصية أنا (الشعب الفلسطيني) في مواجهة الضغوط النفسية أيضاً من خلال المقطع التالي:

^{٣٧} المقطع الغنائي في الدقيقة ٦:٤٠-٦:٤٢ من الأغنية راجعين: <https://youtu.be/ug.L°S٢ Qzwg?si=St Ct s٧hcGtfMy٤zP>

كل يوم يحكولي صبري سلاح^{٣٨}

(كلّ يوم يقولون لي: صبري سلاح)

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 أنّ صبر الشخصية أنا (الشعب الفلسطيني) يعدّ شكلاً عظيماً من أشكال النضال في مواجهة الظلم والقسوة. فعلى الرغم من الألم وخيبة الأمل والخوف، لم يختَر الشخصية أنا (الشعب الفلسطيني) الاستسلام، بل ظلّ يبذل أقصى جهده للدفاع عن حقوقه ووطنه، حتى بعد فقدان أحبائه.

ويدلّ ذلك على أنّ الشخصية أنا (الشعب الفلسطيني) يمتلك قدرة كبيرة على تنظيم الانفعالات، لأنه لم يسقط في اليأس رغم الظروف القاسية التي يعيشها. فالصبر هنا يعدّ 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 مجتمعاً قوياً قادراً على الحفاظ على استقراره النفسي والنهوض من المعاناة من أجل الدفاع عن وطنه.

كما يظهر تنظيم الانفعالات أيضاً في الكلمات الآتية:

إلهي رفعت يدي إليك بأن تفك كربّي وهمي^{٣٩}

تحمل هذه الكلمات دعاءً إلى الله تعالى لرفع الكرب والحزن، وهو صورة من صور التوجّه إلى الله في وسط المعاناة الطويلة. فالشعب الفلسطيني، بوصفه شعباً مؤمناً،

^{٣٨} المقطع الغنائي في الدقيقة ١:٢٣ من الأغنية راجعين: <https://youtu.be/ug.L°S٢ Qzwg? si=>

[St Ct s°hcGtfMy°zP](https://youtu.be/ug.L°S٢ Qzwg? si=)

^{٣٩} المقطع الغنائي في الدقيقة ٣:٢٧-٣:٤٦ من الأغنية راجعين: <https://youtu.be/ug.L°S٢ Qzwg? si=>

[si= St Ct s°hcGtfMy°zP](https://youtu.be/ug.L°S٢ Qzwg? si=)

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.

إنَّ 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 وسيلةً لمواجهة الألم والمحافظة على الصحة النفسية حتى لا يستسلموا للواقع المخيف. وكلما كانت قدرتهم على تنظيم الانفعالات أفضل، بقيت حالتهم النفسية أكثر استقراراً 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)

تصوّر 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 إيماناً راسخاً بأن من يموت في هذه الحرب يُعدّ شهيداً، وهي منزلة عظيمة عند الله سبحانه وتعالى.

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

^{٤٠} المقطع الغنائي في الدقيقة ٤:٤٢ من الأغنية راجعين: <https://youtu.be/ug0L°S٢ Qzwg?si=StCt s°hcGtfMy٤zP>

ومن خلال تحليل هذه المقاطع الأربعة، يمكن الاستنتاج أنّ الشخصية نحن (الشعب الفلسطيني) يُظهر 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 ساعدتهم هذه التنظيم الانفعالي على البقاء أقوى نفسياً والقدرة على الصمود في الظروف الصعبة. ولذلك، فإنّ هذه القدرة على تنظيم الانفعالات لا تؤدي دور الحماية النفسية من الضغوط فقط.

٢. التحكم في الانفعالات

وفي كلمات أغنية راجعين، وجد الباحث أيضاً جانب التحكم في الاندفاع في البيتين الآتين:

ماكو تهجير، جبل ثابت ما نهاب التفجير^{٤١}

(لَا تَهْجِيرَ، فَنَحْنُ كَالْجَبَلِ الرَّاسِخِ لَا نَخْشَى التَّفْجِيرَ)

دلّ هذا النص على جانب التحكم في الانفعالات في نظرية المرونة النفسية عند ريفيتش وشاتيه. ويُقصد بالتحكم في الاندفاع قدرة الفرد على ضبط الدوافع والانفعالات وردود الفعل التلقائية عند مواجهة المواقف الضاغطة. فالفرد الذي يمتلك هذه القدرة لم يكن خاضعاً بسهولة للخوف أو الغضب أو اليأس، بل كان قادراً على إدارة انفعالاته بحيث ظلّ يفكر ويتصرف بصورة مناسبة في ظلّ 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 ٢٨:٤ - ٣٠:٤ من الأغنية راجعين: <https://youtu.be/ug-L°S٢ Qzwg?si=St Ct s٢hcGtfMy٤zp>

متعددة، مثل الخوف والهلع والغضب والرغبة في الاستسلام. غير أن المغني لم يُظهر استجابةً انفعاليةً مفرطة، بل صرّح بقوله "لا تمهجير"، مما دلّ 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، دلّ 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 قدرةً على التحكم في الخوف الناتج عن التهديد بالعنف. وكان الخوف استجابةً طبيعيةً في مثل هذه الظروف، غير أن الفرد الذي امتلك مهارة التحكم في الاندفاع استطاع أن يُدير هذا الخوف بحيث لم يتحوّل إلى هلعٍ يُعطّل التفكير والسلوك. وقد دلّ هذا المقطع على أن التهديد لم يُفقددهم السيطرة على أنفسهم، بل ظلّوا متحلّين بالشجاعة والثبات.

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

وبذلك مثّل هذا المقطع جانب التحكم في الاندفاع تمثيلاً واضحاً، إذ أظهر قدرة الفرد على كبح الانفعالات السلبية الناتجة عن التهديد والضغط. وقد دلّ الثبات وعدم الخضوع للخوف على أن الفرد أدار انفعالاته إدارةً إيجابيةً، مما مكّنه من الصمود في ظروفٍ شديدة القسوة.

كما ظهر هذا الجانب أيضاً في المقطع الآتي:

أطفالنا في الجنان عايشين بلدنا ومنها ما ماشين^{٤٢}

(أطفالنا في الجنان يعيشون، وبلادنا عنها لا نرحل)

وقد دلّ هذا المقطع كذلك على جانب التحكم في الاندفاع، إذ يُقصد به قدرة الفرد على ضبط الدوافع والانفعالات وعدم اتخاذ قراراتٍ متسرعة تحت تأثير المشاعر السلبية. فالفرد الذي امتلك هذه القدرة لم يكن يتخذ قراراته بدافع الخوف أو الحزن أو اليأس، بل كان يُدير 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 يُشير إلى فقدان الأطفال. وكان فقد الأبناء من أشد التجارب إيلاماً، إذ يُفضي إلى مشاعر عميقة من الحزن والصدمة واليأس، وقد يدفع إلى الرغبة في الهروب من مصدر المعاناة.

غير أن المغني، بدلاً من الانتقاد وراء هذه الدوافع الانفعالية، صرّح بقوله بلادنا عنها لا نرحل، مما دلّ على قدرته على كبح تلك الدوافع وعدم اتخاذ قرارٍ اندفاعي بمغادرة الوطن. وعلى الرغم من شدة الفقد، ظل متمسكاً بموقفه وثابتاً على التزامه تجاه وطنه.

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

^{٤٢} L المقطع الغنائي في الدقيقة ٦:٤٠-٦:٤٢ من الأغنية راجعين: <https://youtu.be/ug.L°S٢ Qzwg?si=St Ct s٧hcGtfMy٤zp>

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

وبذلك مثل هذا المقطع جانب التحكم في الاندفاع تمثيلاً جلياً، إذ أظهر قدرة الفرد على ضبط استجاباته الانفعالية وعدم اتخاذ قرارات متسريعة رغم شدة المعاناة. وقد دلّ ذلك على امتلاكه قدرةً إيجابيةً 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:

وصبراً جميلاً العدو سيزول^{٤٣}

تؤكد هذه الكلمات أن الصبر الذي يمتلكه الشخصية (الشعب الفلسطيني) سيؤدي إلى نتيجة معينة. فعبارة “صبرا الجميل” تدلّ على الصبر الذي يُمارَس بهدوء وإخلاص وثبات من غير يأس، بينما تعبّر عبارة “العدو سوف يزول” عن يقين واضح بأن الظلم والمعاناة لن يستمرّا إلى الأبد. فهم يؤمنون بأنّ الصبر الذي يعيشونه اليوم سيؤدي إلى نتائج طيبة في المستقبل.

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

^{٤٣} المقطع الغنائي في الدقيقة ٢:١٩ من الأغنية راجعين: <https://youtu.be/ug.L°S² Qzwg?si=>

[St Ct s²hcGtfMy²zP](https://youtu.be/ug.L°S² Qzwg?si=St Ct s²hcGtfMy²zP)

الفلسطيني) في مواجهة الحرب والاضطهاد. ولذلك، فإنّ التفاؤل هنا لا يعني مجرد توقّع الخير، بل يعني اليقين بأنّ النهاية الحقيقية للصبر ستكون النصر والحرية.

ومن خلال ذلك، يظهر الجانب التفاؤلي في هذه الكلمات من خلال الإيمان القوي بأنّ المعاناة ستنتهي وسيأتي بعدها النصر. فالصبر يُفهم هنا على أنّه “الثمن” الذي يجب تحمله، بينما يُنظر إلى النصر على العدو بوصفه “المكافأة” التي سيحصلون عليها في النهاية. وهذا الإيمان هو الذي يجعلهم ثابتين وأقوياء، لأنهم يعتقدون أنّ كل صبر يعيشونه سيقود في النهاية إلى زوال العدو وتحقيق النصر.

كما يظهر التفاؤل أيضاً في الكلمات الآتية:

راجعين يا أقصى وعد الله أكيد^{٤٤}

(سنعود يا أقصى، فوعد الله حق)

تُظهر هذه الكلمات تصريحاً قوياً بالإيمان والأمل. فعبرة “سنعود” تدلّ على وجود هدف واضح في المستقبل، وهو العودة إلى المسجد الأقصى، بينما تؤكد عبارة “وعد الله حق” أنّ هذا الأمل قائم على يقين ديني ثابت لا يحتمل الشك. ولذلك، فإنّ هذه الكلمات ليست مجرد تعبير عن الشوق، بل هي صورة من صور اليقين الداخلي الذي يتمسك به الشعب الفلسطيني.

ومن خلال ذلك، يتضح أنّ الشخصية نحن (الشعب الفلسطيني) يمتلك روحاً تفاؤلية قوية، تتمثل في إيمانه بأنّ المستقبل سيحمل الخير رغم المعاناة الحالية. وينبع هذا التفاؤل من الثقة بأنّ وعد الله سيتحقق حتماً. كما أصبحت العودة إلى المسجد الأقصى رمزاً للأمل في أنّ المعاناة الحالية لن تستمر إلى الأبد، وأنّ المستقبل سيشهد أوضاعاً أفضل. وهذا الإيمان هو الذي يمنحهم القوة ويجعلهم غير مستسلمين لليأس.

^{٤٤} المقطع الغنائي في الدقيقة ٤:٢٧ من الأغنية راجعين: <https://youtu.be/ug.L°S٢ Qzwg?si=>

وهكذا، فإن التفاؤل لدى الشخصية نحن (الشعب الفلسطيني) يؤدي دوراً مهماً بوصفه قوةً نفسيةً تساعد على مواجهة الضغوط التي يتعرضون لها، من خلال الإيمان بأن هناك وعداً محققاً سيأتي، مما يجعل الألم والمعاناة أكثر قدرةً على التحمل وأخفّ وطأةً. فالإيمان بوجود وعد إلهي سيتحقق يجعل الألم أكثر احتمالاً، لأنّ 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، فإنّ التفاؤل في هذه الكلمات أصبح مصدراً للقوة والثبات في مواجهة الظروف القاسية.

كما يظهر جانب التفاؤل أيضاً في الكلمات الآتية:

يا غزاة انتصارنا قادم أكيد بصمودي قاهر ذاك الخبيث^{٤٥}

تصوّر هذه الكلمات يقيناً قوياً بالمستقبل رغم ظروف الصراع والضغوط. فعبارة “انتصارنا قادم أكيد” تعبّر عن أمل واضح بأنّ الأوضاع ستتغير نحو الأفضل، بينما تعكس عبارة “بصمودي سأقهر ذلك الخبيث” موقفاً ثابتاً وإيماناً بأنّ النضال والصمود سيؤديان في النهاية إلى تحقيق النصر.

وعند ربط هذه الكلمات بجانب التفاؤل، يتضح أنّها تعبّر عن القدرة على الاحتفاظ بنظرة إيجابية إلى المستقبل رغم صعوبة الواقع. فالتفاؤل هنا لا يقتصر على مجرد التمني، بل يقوم على يقين بأنّ الصمود والثبات سيؤديان إلى النصر في المستقبل. ومن خلال هذا التفاؤل، يصبح الفرد قادراً 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 ٣١:٤ من الأغنية راجعين: <https://youtu.be/ug0L°S٢ Qzwg?si=St>

[Ct s٢hcGtfMy٤zP](https://youtu.be/ug0L°S٢ Qzwg?si=St)

إن شاء الله نتقابلو في الأقصى^{٦٦}

تحمل هذه الكلمات صورةً بسيطة لكنها عميقة للأمل والرجاء. فهي لا تعبّر عن مجرد لقاء، بل تتضمن شوقاً إلى مكان مقدّس يُعدّ رمزاً للهوية والنضال. كما أنّ استعمال عبارة “إن شاء الله” يدلّ على الجمع بين اليقين والتوكل على الله سبحانه وتعالى، مما يجعل هذا الأمل قائماً على إيمان راسخ وليس مجرد أمنية فارغة. أما عبارة “نتقابلو في الأقصى” فتُظهر هدفاً واضحاً ومحددًا، وهو الاجتماع مجدداً في المسجد الأقصى في ظروف أفضل مما هي عليه الآن. ولذلك، فإنّ هذه الكلمات تبني صورة مستقبلية جميلة وسط واقع مليء بالقيود والمعاناة.

ومن خلال ذلك، يظهر التفاؤل بوصفه قدرةً 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 شيئاً يسعى إليه ويقاتل من أجله. وفي هذا السياق، يصبح التفاؤل مصدراً للقوة الداخلية التي تحافظ على روح الحياة، لأن الإنسان لا يكتفي بالبقاء فقط، بل يحمل أيضاً رؤيةً للسعادة التي يأمل الوصول إليها في المستقبل.

ففي ظلّ الضغوط والمعاناة، تصبح فكرة العودة والالتقاء في الأقصى وسيلةً لمواجهة الشعور بالفقد والخوف والحزن. فالتركيز على المستقبل المأمول يساعد الإنسان على عدم البقاء أسيراً لجراح الحاضر، بل يدفعه إلى تحويل المعاناة إلى دافع للاستمرار والصمود. ولذلك، فإنّ التفاؤل الظاهر في هذه الكلمات لا يُعدّ مجرد شعور إيجابي، بل يُمثل أيضاً استراتيجية نفسية تعزز القدرة على الصمود وتحافظ على الأمل وتجعل الإنسان ثابتاً في مواجهة الظروف القاسية.

^{٦٦} المقطع الغنائي في الدقيقة ٥:٠٧ من الأغنية راجعين: <https://youtu.be/ug0LsS2Qzwg?si=StCts7hcGtfMy4zP>

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

ومن هنا، فإنّ التفاؤل يؤدي دوراً مهماً بوصفه وسيلةً 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 السيي

ولم يقتصر الأمر على ذلك، بل وجدت الباحثة في أغنية راجعين مقطعين يُظهران جانب التحليل السيي، وهما كما يأتي:

كاع لي كايقول الصراحة كايقطعوا الو الصوت^{٤٧}
(كل من يقول الحقيقة يسكتون صوته)

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

^{٤٧} المقطع الغنائي في الدقيقة ٤:٤٤ من الأغنية راجعين: <https://youtu.be/ug0LsQzwg?si=St>

[Ct s7hcGtfMy4zP](https://youtu.be/ug0LsQzwg?si=St)

لفلسطين، مما يدلّ على وجود تقييد ومحاولة للحدّ من انتشار المعلومات المتعلقة بالقضية الفلسطينية.

ومن وجهة نظر الشعب الفلسطيني، فإنّ ضعف الدعم الخارجي لا يفهم دائماً على أنّه علامة على اللامبالاة، بل يدركون أنّ هناك عوامل أخرى تؤثر في ذلك، من بينها محاولات إسكات الأصوات التي تسعى إلى كشف الحقيقة. وتعدّ القدرة على إدراك الأسباب الكامنة خلف هذه الظروف جزءاً من التحليل السبي.

وفي إطار المرونة النفسية، تُظهر هذه القدرة أنّ الشخصية (الشعب الفلسطيني) ما يزال قادراً على التفكير بعقلانية وعدم الوقوع في الأحكام السلبية أو الظنون المتسارعة. ولذلك، فإنّ التحليل السبي يؤدي دوراً مهماً في الحفاظ على الاستقرار النفسي.

كما يظهر التحليل السبي أيضاً في الكلمات الآتية:

كيف بيان الوعد الحق يوفى وعد بلفور؟^{٤٨}

إنّ المعاناة التي يعيشها الشخصية أنا/نحن (الشعب الفلسطيني) بسبب الصراع المستمر جعلتهم يتطلعون إلى مستقبل أفضل يسوده الأمن والسلام. غير أنّهم في الوقت نفسه يدركون أنّ تحقيق هذا الأمل ليس أمراً سهلاً ما دامت هناك عوامل تاريخية وسياسية تُعدّ من الأسباب الرئيسية لاستمرار الصراع. ومن بين هذه العوامل ما يُعرف بوعد بلفور، الذي يُنظر إليه بوصفه أحد الجذور التاريخية للقضية الفلسطينية.

إنّ وعي الشخصية (الشعب الفلسطيني) بهذه الأسباب يدلّ على امتلاكهم قدرة جيدة على التحليل السبي؛ فهم لا يكتفون بالشعور بالألم والمعاناة، بل يسعون أيضاً إلى فهم الجذور الحقيقية للمشكلة التي يعيشونها. وتُعدّ هذه القدرة جزءاً من نظام الصمود النفسي، لأنها تساعد الإنسان على التفكير بهدوء ووعي حتى في ظلّ الضغوط

^{٤٨} المقطع الغنائي في الدقيقة ٢:٢٣ من الأغنية راجعين: <https://youtu.be/ug0LsQzwg?si=StCts7hcGtfMy4zP>

الشديدة. وبذلك، فإنّ التحليل السيي 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 أنّ الشخصية أنا/نحن (الشعب الفلسطيني) يمتلك قدرةً جيدةً على التحليل السيي، أي القدرة على فهم العلاقة بين الأسباب والنتائج في الأحداث التي يعيشها. فهم لا ينظرون إلى المعاناة بوصفها أمراً يحدث بلا سبب، بل يدركون أنّ ما يواجهونه من فقدان وآلام هو نتيجة للصراع والعنف المستمرين.

وتساعدهم هذه القدرة على التفكير بوضوح في ظلّ الظروف القاسية، كما تمنعهم من الوقوع في الأحكام العاطفية أو اليأس. بل على العكس، فإنّ هذا الفهم يجعلهم أكثر قوةً وثباتاً نفسياً، ويمنحهم القدرة على مواجهة الصدمات. ولذلك، فإنّ التحليل السيي يُعدّ شكلاً من أشكال الحماية النفسية ووسيلةً للحفاظ على التفكير العقلاني في مواجهة الأوضاع الصعبة.

٥. التعاطف

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

وذنبه إيه طفل الشهيد، كان حلمه مستقبل زهيد^٩

(وما ذنب طفل الشهيد؟ كان حلمه مستقبلاً بسيطاً)

تحمل هذه الكلمات حزناً عميقاً على الأطفال الأبرياء الذين فقدوا حياتهم. فالسؤال "ما ذنب طفل الشهيد؟" ليس بحثاً عن إجابة بقدر ما هو تعبير عن رفض الواقع المؤلم الذي يحدث. وقد صُوّر الأطفال على أنهم أصحاب أحلام بسيطة وآمال

^٩ المقطع الغنائي في الدقيقة ٥٠:٥٣-٥٠:٥٣ من الأغنية راجعين: <https://youtu.be/ug.L°S٢ Qzwg?si=St Ct s٢hcGtfMy٤zP>

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

ومن جانب التعاطف، تُظهر هذه الكلمات القدرة على الشعور الحقيقي بآلام الآخرين، وخاصة الضعفاء والعاجزين. غير أنّ 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، لأنّ الإنسان يبقى قادراً 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، فإنّ التعاطف هنا يؤدي وظيفة مهمة، وهي الحفاظ على الحسّ الإنساني وعدم التحول إلى شخص فاقد للمشاعر أو مستسلم للواقع.

وبناءً على تحليل هذين المقطع، يمكن الاستنتاج أنّ 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 شيئاً ثميناً يجب الحفاظ عليه.

ولا يقف هذا التعاطف عند حدود الحزن فقط، بل يرتبط أيضاً بالوعي الإنساني والشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين. ولذلك، فإنّ التعاطف لا يُعدّ مجرد حساسية عاطفية، بل يتحول إلى قوة نفسية تساعد على الصمود والاستمرار.

بعد ذلك، ظهر هذا الجانب في الليرك الآتي:

إِخْوَاتِي فِي غَزَّةِ الْيَوْمِ تَتَعَرَّضُ لِلْإِبَادَةِ^{٥٠}

يدلّ هذا الليرك على جانب من جوانب المرونة النفسية، وهو التعاطف، وفق نظرية كارين ريفيتش وأندرو شاتيه. ويُقصد بالتعاطف قدرة الفرد على فهم الحالة الانفعالية التي يمرّ بها الآخرون والشعور بها. فالفرد المتّصف بالتعاطف يستطيع إدراك معاناة الآخرين وحزنهم واحتياجاتهم، ممّا يؤلّد لديه شعوراً بالاهتمام والرغبة في تقديم الدعم.

ويتجلّى جانب التعاطف في هذا الليرك من خلال استخدام كلمة "إِخْوَاتِي"، التي تعبّر عن روح الأخوة والقرب العاطفي بين المغنّي وأهل غزة. فالشخصية لا تنظر إلى معاناة أهل غزة على أنّها أمر بعيد عنها، بل تعدّها معاناةً مشتركة تشعر بها وتعيشها، ممّا يدلّ على قدرتها على فهم الحالة الشعورية للآخرين ووضع نفسها موضعهم.

كما يعكس هذا الليرك درجةً عاليةً من التضامن الإنساني؛ إذ إنّ وصف أهل غزة بالإخوة يدلّ على الاهتمام بمصيرهم والشعور بأنّ معاناة الإنسان لأخيه الإنسان أمرٌ ينبغي الالتفات إليه. وهذه القدرة على فهم معاناة الآخرين والشعور بها تُعدّ من أبرز مؤشّرات التعاطف كما بينها ريفيتش وشاتيه.

وبناءً على ذلك، يمكن تصنيف هذا الليرك ضمن جانب التعاطف؛ لأنّه يُجسّد القدرة على فهم الحالة الانفعالية للآخرين، ويظهر مشاعر الاهتمام، ويعكس روح التضامن مع معاناة أهل غزة. أمّا الضغط النفسي الذي أسهم في ظهور هذا الجانب، فيتجلّى في عبارة "تَتَعَرَّضُ لِلْإِبَادَةِ"، التي تصوّر واقعاً من العنف والفقدان والتهديد المستمرّ للحياة. وتؤدّي هذه الظروف إلى نشوء ضغوط نفسية شديدة تتمثّل في الحزن والخوف والقلق والمعاناة العميقة. ومن ثمّ، فإنّ التعاطف الوارد في هذا الليرك يُعدّ

^{٥٠} المقطع الغنائي في الدقيقة ٢:١٥ من الأغنية راجعين: <https://youtu.be/ug•L•S•Qzwg?si=>

استجابةً نفسيةً لهذه الضغوط، يظهر من خلال الإحساس بالآخرين، والتضامن معهم، والمشاركة الوجدانية في معاناتهم.

٦. الكفاءة الذاتية

كما وجدت الباحثة ثلاثة مقاطع تُظهر جانب الكفاءة الذاتية، وهي كما يأتي:
المقطع الأول:

سأقاوم وجمع تلافينا^{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" تدلّ على الثقة بالنفس في مواجهة الضغوط الناتجة عن الحرب، بينما تعبر عبارة "وأجمع شملنا" عن الإيمان بالقدرة على إصلاح الواقع الاجتماعي الذي تفرّق بسبب الصراع.

كما تُظهر هذه الكلمات أنّ الفرد يمتلك هدفاً واضحاً، فلا يكتفي بمجرد البقاء في الظروف الصعبة، بل يسعى أيضاً إلى إعادة بناء الوحدة والتماسك بين الناس. ويُعدّ هذا الإيمان بالقدرة الذاتية أمراً مهماً في الظروف القاسية، لأنه يولّد الأمل، ويقوّي الصمود النفسي، ويدفع الإنسان إلى الاستمرار في مواجهة التحديات. ولذلك، فإنّ هذه الكلمات تؤكد أنّ الكفاءة الذاتية تؤدي دوراً مهماً 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 ١٢:٥ من الأغنية راجعين: <https://youtu.be/ug.L°S٢ Qzwg?si=St>

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

إنّ هذا الإيمان بالنفس وروح النضال يُعدّان جزءاً من نظام الصمود النفسي، أي الكفاءة الذاتية، لأنّ هذا المفهوم يرتبط بثقة الإنسان بقدرته على النجاح ومواجهة التحديات. وفي هذا السياق، يمتلك الشخصية أنا (الشعب الفلسطيني) يقيناً بقدرته على الدفاع عن وطنه والحفاظ عليه.

المقطع الثالث:

إنا بنواصل ندافع نموت لبقاء فلسطين^{٥٣}

(إننا نواصل الدفاع ونبدّل أرواحنا من أجل بقاء فلسطين)

تصوّر هذه الكلمات روح النضال المستمرة لدى الشخصية نحن (الشعب الفلسطيني) رغم شدة الصراع الذي يعيشه. فعبارة "نواصل الدفاع" تدلّ على الجهد المتواصل لحماية الوطن من مختلف التهديدات، بينما تعبّر عبارة "نبدّل أرواحنا من أجل بقاء فلسطين" عن حجم التضحية والاستعداد لفقدان الحياة دفاعاً 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/ug.L°S² Qzwg?si=St Ct s°hcGtfMy4zP>

[si=St Ct s°hcGtfMy4zP](https://youtu.be/ug.L°S² Qzwg?si=St Ct s°hcGtfMy4zP)

^{٥٣} المقطع الغنائي في الدقيقة ٤:٤٢ من الأغنية راجعين: <https://youtu.be/ug.L°S² Qzwg?si=St Ct s°hcGtfMy4zP>

[St Ct s°hcGtfMy4zP](https://youtu.be/ug.L°S² Qzwg?si=St Ct s°hcGtfMy4zP)

إنَّ الإصرار على الاستمرار في النضال والبقاء يُظهر وجود الكفاءة الذاتية، أي الثقة بالقدرة على مواجهة الظروف الصعبة. ويتجلى ذلك من خلال الإيمان بأنَّ هذا النضال يحمل هدفاً واضحاً 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، يظلُّ الشخصية نحن (الشعب الفلسطيني) محتفظاً بروح النضال والاستمرار رغم كثرة التحديات التي يواجهها.

وبناءً على تحليل هذه المقاطع الثلاثة، يمكن الاستنتاج أنَّ 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 شجاعةً وثباتاً، وتمنعهم من الاستسلام بسهولة. فهم يؤمنون بأنَّ أفعالهم تحمل هدفاً واضحاً ويمكن أن تُحدث تغييراً حقيقياً. ولذلك، فإنَّ الكفاءة الذاتية تؤدي دوراً بوصفها قوة نفسية تساعد على الحفاظ على صمودهم النفسي والاستمرار في النضال رغم المخاطر والمعاناة الكبيرة.

٧. التواصل

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

صوتي حياة، وأنا واقف وحدي العالم ضدي، وأنا ما أخشاه^{٤٤}

تصوّر هذه الكلمات الواقع الذي يعيشه الشخصية أنا (الشعب الفلسطيني) في ظلَّ الحرب والضغوط المستمرة. فعبارة “صوتي حياة” تدلُّ على أنَّ التعبير عن الحقيقة

^{٤٤} المقطع الغنائي في الدقيقة ١:٣٤ - ١:٣٥ من الأغنية راجعين: [https://youtu.be/ug.LsYQzwg?](https://youtu.be/ug.LsYQzwg?si=StCts7hcGtfMy4zp)

[si= St Ct s7hcGtfMy4zp](https://youtu.be/ug.LsYQzwg?si=StCts7hcGtfMy4zp)

والمعاناة أصبح بالنسبة إليهم وسيلة للبقاء والاستمرار وسط الصراع. بينما تعكس عبارة “العالم ضدي” شعوراً 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 طريقاً من خلال صوته وتعبيره عن معاناته. فالشجاعة في الاستمرار في رفع الصوت وسط الظروف القاسية تُعدّ محاولة للخروج من المعاناة والسعي نحو التغيير. وفي هذا السياق، يظهر الانفتاح على الفرص بوصفه قدرةً على رؤية الإمكانيات المتاحة حتى في وسط الصعوبات، وذلك من خلال تحويل الصوت إلى وسيلة لنقل الحقيقة والأمل إلى العالم.

كما يمكن فهم هذا الموقف بوصفه شكلاً 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 أيضاً في الكلمات الآتية، التي تكررت أربع مرات في الأغنية:

وأنا راجع وبأيدي ولدي ولو كل العالم كان ضدي^{٥٥}

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

^{٥٥} المقطع الغنائي في الدقيقة ١:٤٥ من الأغنية راجعين: <https://youtu.be/ug.L°S٢ Qzwg?si=St>

تصوّر هذه الكلمات رغبةً قويةً لدى الشخصية أنا (الشعب الفلسطيني) في العودة إلى حياة آمنة ومستقرة، وخاصة في إطار الأسرة. فعبارة “سأعود” تعبّر عن أمل واضح بالمستقبل، بينما تؤكد عبارة “ولو كان العالم كله ضدي” أنّ هذا الأمل يظهر رغم الضغوط الكبيرة التي يعيشونها. ولا تتحدث هذه الكلمات عن الحزن والخسارة فقط، بل تكشف أيضاً عن تصميم الشخصية أنا (الشعب الفلسطيني) على إصلاح الواقع واستعادة الحياة الطبيعية. كما أنّ وجود الطفل بين الذراعين يُعدّ رمزاً للحياة التي يسعون إلى استعادتها، وفي الوقت نفسه مصدراً للقوة النفسية في مواجهة الصعوبات.

وعند ربط هذه الكلمات بمفهوم الانفتاح على الفرص بوصفه القدرة على رؤية الإمكانيات والتقدّم نحو المستقبل، يتضح أنّ الشخصية أنا (الشعب الفلسطيني) لا يستسلم للظروف القاسية، بل يحاول دائماً رؤية فرصة للعودة وبناء حياة أفضل رغم العقبات الكثيرة. ويعكس ذلك نظاماً نفسياً قوياً، لأنهم قادرون على تحويل الألم إلى دافع للاستمرار والتقدّم.

وبناءً على تحليل هذين المقطعين، يمكن الاستنتاج أنّ الشخصية أنا (الشعب الفلسطيني) يمتلك قدرةً على الانفتاح على الفرص، أي القدرة على الاستمرار في رؤية الأمل والإمكانيات 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 تدلّ على أنّهم لا يكتفون بمجرد الصمود أمام المعاناة، بل يسعون أيضاً إلى إيجاد مستقبل أفضل. ولذلك، فإنّ الانفتاح على الفرص يؤدي دوراً مهماً بوصفه قوة نفسية تساعد على الحفاظ على الأمل، والتقدّم إلى الأمام، وعدم الاستسلام للضغوط.

الفصل الرابع

الخاتمة

أ. الخلاصة

بناءً على نتائج تحليل كلمات أغنية راجعين باستخدام نظرية المرونة النفسية عند كارين ريفيتش وأندرو شاتيه، فقد تبين أن كلَّ جانبٍ من جوانب المرونة النفسية يتمثّل بوضوح في تجربة الشخصية أنا/نحن التي ترمز إلى الشعب الفلسطيني. يظهر جانب تنظيم الانفعالات من خلال قدرة الشخصية على ضبط مشاعر الحزن والخوف في ظلّ أوضاع العنف، كما يتجلّى جانب التحكم في الاندفاع في قدرتها على كبح الرغبة في الاستسلام أو مغادرة الوطن. أمّا التفاؤل فينعكس في الإيمان بمستقبل أفضل، بينما يدلّ التحليل السبي على القدرة على فهم أسباب المعاناة بصورة عقلانية.

ومن ناحية أخرى، يظهر جانب التعاطف في إحساس الشخصية بمعاناة الآخرين، ولا سيّما أهل غزة، بما يعكس تضامناً إنسانياً عميقاً. كما يتجلّى جانب الكفاءة الذاتية في ثقة الشخصية بقدرتها على الصمود في مواجهة الظروف الصعبة، في حين يظهر جانب التواصل في سعيها إلى التمسك بالأمل وقيم النضال والروح الجماعية. وبذلك، فإن كلمات هذه الأغنية لا تقتصر على كونها عملاً فنياً فحسب، بل تمثّل أيضاً تعبيراً عن الصمود النفسي الذي يعكس قوة الفرد والجماعة في مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية.

ب. الاقتراحات

بناءً على نتائج البحث التي تم التوصل إليها، يمكن تقديم بعض التوصيات لعدد من الجهات. أولاً، بالنسبة للقراء ومحبي الأعمال الأدبية، يُؤمل أن تسهم هذه الدراسة في تعزيز فهمهم بأن كلمات أغنية راجعين للفنان ناصر البشير لا تقتصر على التعبير عن تجارب الضغوط النفسية التي يعيشها الشخصية أنا/نحن (الشعب

الفلسطيني) نتيجة الصراع المستمر، بل تُظهر أيضاً وجود قدرة على الصمود النفسي في مواجهة هذه الضغوط والمعاناة. وبذلك، يُتوقع من القراء أن يدركوا أن الأدب، ولا سيما كلمات الأغاني، يمكن أن يكون وسيلة للتعبير عن التجارب الإنسانية، وفي الوقت نفسه أداة لنقل روح النضال والأمل.

ثانياً، نظراً لأن هذه الدراسة محدودة في تناولها للغة المستخدمة في النص، حيث اعتمدت على مزيج من اللغة العامية والفصحى، توصي الباحثة للباحثين القادمين بتطوير دراسات في مجال علم النفس الأدبي باستخدام نظرية المرونة النفسية لدى ريفيتش وشاته على موضوعات مختلفة، مثل الشعر أو القصة القصيرة أو الروايات العربية الأخرى المكتوبة باللغة الفصحى، وذلك لتسهيل عملية التحليل وزيادة دقته.

ثالثاً، بالنسبة للمجال التعليمي، يُؤمل أن تستفاد نتائج هذه الدراسة كمراجع إضافية في تعليم الأدب العربي وعلم النفس الأدبي، خصوصاً في فهم تمثيل الضغوط النفسية وجوانب المرونة النفسية التي قدمها ريفيتش وشاته.

UIN IMAM BONJOL
PADANG

المراجع

أ. المراجع العربية

- منظور, ابن. لسان العرب . ج ١٣. بيروت: دار صادر
- العش, م. فيصل. (٢٠٢٣). ثقافة المقاومة، عودة الفينيق. مجلة الإصلاح، السنة الثانية عشرة، (١٩٧)، ٨-١٣.
- https://alislahmag.com/revue_197.pdf
- الغازمي، عائشة عبید الله مبارك قویضي. ٢٠٢٢. المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين. مجلة كلية التربية للعلوم النفسية والتربوية، المجلد ٤٦، العدد ٣، ص. ١٣٣-١٧٣. متاح على الرابط :
- https://jfepps.journals.ekb.eg/article_253470_5ac59573c742909cab76ca326362ab83.pdf
- حسيوان، ستري بامبيلا . (٢٠٢٥). صمود المرأة في رواية «حكاية الزهرة» لحنان الشيخ (دراسة في علم النفس الأدبي عند ريفيتش وشاتي) (رسالة جامعية، جامعة
- حسي الله، زهرة حفرين. (٢٠٢٥). (الدفاع النفسي في الشعر «إلى أمي» لمحمود درويش (دراسة في الأدب النفسي عند ريفيتش وشاطي) (رسالة جامعية، جامعة إمام بونجول الإسلامية الحكومية بادانج). إمام بونجو الإسلامية الحكومية بادانج
- <https://repository.uinib.ac.id/id/eprint/25353>
- سارة، برايح ونورية بوشريط. ٢٠٢٣. المرونة النفسية وعلاقتها بكفاءة الذات الأكاديمية. جامعة ابن خلدون-تيارت. متاح على الرابط
- <https://dspace.univ-tiaret.dz/handle/123456789/13100>

عبدالله, محمد قاسم. ٢٠٢٣. *الضغط النفسي (Stress)*. الهاشمة: دار الفكر.

مشري, سلاف. "الضغط النفسي في المجال المدرسي: المفهوم والمصادر واستراتيجيات المواجهة." *مجلة كلية التربية للعلوم التربوية والإنسانية*, جامعة بابل, العدد ٢٩, ٢٠١٦م, ص. ٣-١٦, https://www.researchgate.net/publication/٣٢٠٤٤٤٦٤٣_aldght_alnfs_y_fy_almjal_almdrsy_almfhwm_walmsadr_wastratyjat_almwajht

نبيلة, و محمد وحيدى. (٢٠٢٥). *وجوه مجاز في الأغنية "الراجعين" لناصر البشير*.

مجلة بيما: مركز نشر علوم التربية واللغة والأدب, ٣(٢), ٣١٥ - ٣٢٣.

<https://journal.aripi.or.id/index.php/Bima/article/view/١٧٧٣>

ب. المراجع الأجنبية

- Ekawarna. ٢٠١٨. *Menejemen Konflik dan Stres*. Jakarta Timur: PT. Bumi Aksara.
- Daulay, Nurussakinah, dkk. ٢٠٢٤. *Resiliensi Masyarakat Indonesia*. Medan: UMSU Press.
- Desmita. ٢٠١٠. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Islamia, Intan, dkk. (٢٠١٩). "Tekanan Psikologis dan Kesejahteraan Subjektif Keluarga di Wilayah Perdesaan dan Perkotaan". *Anfusina: Journal of Psychology*, ٢, no. ١, ٩١-١٠٠, <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/anfusina/article/view/٤٣١٢>
- Miles, Matthew B., A. Michael Huberman, and Johnny Saldaña. ٢٠١٤. *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. ٣rd ed. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Nashori, Fuad, dan Iswan Saputro. ٢٠٢١. *Psikologi Resiliensi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Oktorra, Elsyia Jaisi, dkk. (٢٠٢٥). Eksplorasi makna hidup dalam lirik lagu *Bertaut* oleh Nadin Amizah. *DEIKTIS: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra*, 5(٣), ١٥٢٧-١٥٣٨. <https://dmi-journals.org/deiktis/index>
- Putri, Vasya. (٢٠٢٥). *Resiliensi Penerimaan Diri Anak Panti Asuh di Panti Asuhan Aisyiyah Koto Tangah Kota Padang*, Skripsi, UIN Imam Bonjol Padang, Tahun, diakses pada ٢٦ April ٢٠٢٦, melalui: <https://repository.uinib.ac.id/id/eprint/٢٦٢٤٩>
- Qibtiah, Devi Mariatul dan Malikatul Muluk, "Gambaran Tekanan Psikologis pada Mahasiswa Baru Di Universitas Mochammad Sroedji Jember", *Journal of EDUCOUNS GUIDANCE: Educational and Counseling Guidance*, Vol. ١ No. ٢, Desember ٢٠٢٤, hlm: ٩-٢١, <https://ejournal.umsj.ac.id/index.php/jecg/article/view/٥٥>
- Raji'in (Official Music Video). ٢٠٢٣. YouTube, diakses ٢٤ Juni ٢٠٢٥. <https://youtu.be/ug.L٥S٢Qzwg?si=٤CXp٢٢٧kZ-٠nCEUs>

- Reivich, Karen, and Andrew Shatté. 2002. *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books.
- Salsabila, Yunda Anisa, dkk. (2023). Analisis Psikologi Sastra Terhadap Tokoh Dalam Novel Galaksi Karya Poppy Pertiwi. *Warahan: Jurnal Ilmiah Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 0 (2), 007 – 014, <https://eskripsi.stkipgribl.ac.id/index.php/warahan/article/download/968/782/827>
- Setiaji, Aria Bayu, dkk. (2019) Kajian Psikologi Sastra dalam Cerpen “Perempuan Balian” Karya Sandi Firli. *Jurnal Lingue: Bahasa, Budaya, dan Sastra*. 1(1), 21–30, <http://jurnal.iainambon.ac.id/index.php/lingue/article/view/1176>
- 022), 2(1), 69–70. <https://doi.org/10.56972/jikm.v2i1.33>
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryasuciramdhan, Arfian, dkk. (2024). Musik sebagai sarana untuk mengekspresikan diri (Analisis lirik lagu “Membasuh” karya Hindia). *Populer: Jurnal Penelitian Mahasiswa*, 2(2), 10–10, <https://doi.org/10.58192/populer.v2i2.2122>
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten A. S., Panter-Brick, C. & Yehuda, R. (2014). Resilience Definitions, Theory, And Challenges : Interdisciplinary Perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. 0, 1-16. <https://doi.org/10.3326/ejpt.v0i0.20338>
- Wu, Gang, Feder, Adriana, Cohen, Hagit, Kim, Joanna J., Calderon, Solara, Charney, Dennis S., & Mathé, Aleksander A. (2013). *Understanding resilience*. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7(10), 1-10. https://www.researchgate.net/publication/230669380_Understanding_Resilience/link/64493eba0762c90ac302c7e0/download

الملحقات

راجعين

لناصر الباشير

تبلينا وراح إلي مواسينا وشكون إلي بينا والله متوحش ناسي إلي جواتني [شروف] كل يوم بحكولي صبري سلاحي وآخر صبري الموت والكل شايف بس لا مش فارق [الأخرس] صوتي حياة وانا واقف وحدي، العالم ضدي وانا ما احشاه سلبوني روحي، حتى الارض تعيش [عصام النجار] مفتاح البيت بقلبي وأنا راجع وبأيدي ولدي ولو كل العالم كان ضدي أنا راجع يا بلادي راجع مفتاح البيت بقلبي وأنا راجع وبأيدي ولدي ولو كل العالم كان ضدي أنا راجع يا بلادي راجع [بلطي] وين الحكام العرب، وين القادة إخواتي في غزة اليوم تتعرض للإبادة هما كلمتين أما النصر أما الشهادة	نسينا إني بأرضي وهاي بلادي وفي بلادي سجين، في بلادي سجين [سيف الصفدي] فيها تراب اليوم نسقيه بدموع ودم شهيد دم شهيد [دانا صلاح] فيها قصة مكتوبة نصر بلادنا إلنا من بحر لنهر ياما قلنا بكره احلى بس لا ما شفنا الا قهر [غالية] طلبنا بس حرية نعيش شفنا بس قتل وتهجير حتى نحكي لا ممنوع سجن حدود وسجن بتعذيب [عفر وتو] وذنبه إيه طفل الشهيد كان حلمه مستقبل زهيد واللي عايش طفل ثاني بس أهله ميتين [نوردو] ما نسينا وبلي صاير فينا على ترابك ما تخلينا ودم الشهيد فداك يا وطني
--	---

فلسطيني شهيد منذ تاريخ الولادة
وصبراً جميلاً العدو سيزول
وين الأمة العربية حان الوقت لنثور
كيف بيان الوعد الحق يوفى وعد بلفور
وأنا قلبي فلسطيني
A la vie, à la mort
[أمير عيد]

كل الدنيا بلادي
وأرضي في كل مكان
كل الدنيا بلادي
من قدم الزمان
الفروق بينا حدود
كلام عالورد مكتوب
والمكتوب أصبح قيود
تمنعنا نشوف بلاد
[قطب]
قتلونا وهجروني
وصار الحجر بإيدي سلاحي
متلثم أبيض وأسود
كوفيتي هي سر نجاحي
وبكفي كفني شايل
وبكفك كرالي جاي
مفتاح البيت عرقيتي
سداة ما بتمايل

[اللازمة: عصام النجار]
مفتاح البيت بقلبي
وأنا راجع وبإيدي ولدي
ولو كل العالم كان ضدي
أنا راجع يا بلادي راجع
مفتاح البيت بقلبي

وأنا راجع وبإيدي ولدي
ولو كل العالم كان ضدي
أنا راجع يا بلادي راجع
[دينا الوديدي]
إلاهي رفعت يدي إليك
بأن تفك كربتي وهمي
وأنت المستجيب
[بطاينة]
بلاد العرب أوطاني من الشام لبغداني
أرضي هي وبلادي وكل العرب بتنادي
إحتلالي عدواني موت طفلي وأجدادي
إسألني مين إرهابي وجاي أقلك مين بادي
[عمر رمال]
(سوري) إني مش من أوكرانيا
(سوري) إنه بشرتي مش بيضه
(سوري) لولادي
(سوري) إني جيتكم على دنيا
مناققة ومش عادلة
(سوري) لحلم طويل يابا
(سوري) الحمل ثقيل يابا
(سوري) لا على أي (سوري)
ملناش غير إنه نشيل يابا
[اليونج ورائدر]
هنا الموت حاجة سهلة بس صعبة الحياة
حرية كذابة، عالم إستبدادي
ما نستقبل ضيوف، نستقبل شهداء
ما نسينا الدرة وقصف المغمدين
إبادة جماعية أطفال ونساء
يموت عزيز ما نبكي دا شهيد
نصرة نصرة وتبقي العزة لله

راجعين يا أقصى وعد الله أكيد

[Vortex]

ماكو تهجير

جبل ثابت ما نهاب التفجير

يا غزاة إنتصارنا قادم أكيد

بصمودي قاهر ذاك الخبيث

بالمشاعر بليد

ما شاف أحد من عياله شهيد

وأرواحهم أمانة بأرقاب الجميع

أمانة شريف

إنا بنواصل ندافع نموت لبقاء فلسطين

[Small X]

لي طاري أبشع وأبشع منو تخون

(الذي يحدث قبيح وقبيح أن تخون)

كاع لي كايقول الصراحة كا يقطعوا لو الصوت

(اي واحد يقول الحقيقة يقطع صوته)

بنادم ولا خايف يدوي لا يجيدولو الكونط

(الناس امتنعت عن الكلام خوفا من حذف

حساباتها)

أخي الدم فاير والقلب مشوط

(أخي أن الدم ثائي والقلب محروق)

راه مقدراتش عيني تشوف داكشي لي وصور

(لم تستطع عين أن ترى ماهو مصور)

الشیطان جالس فالعرش واللي معاه كايصوت

(الشیطان جالس في العرش ومن معه يصوت

لصالحه)

في ستة وأربعين دخل السرطان

خمسة وسبعين عام تحت الرصاص

لا مشا جيل جاي الفيضان

(إذا ذهب جيل سيعود الفيضان)

قلبي نضيف وما يصفنا

حتى نأخذ بثار المستشفى

ظلم وصار بالكشفي

وين الرجال، القلوب ناشفة

صاحبي مهما الدنيا تقسى

زادت النكسة، الظلم فايت حدو الأقصى

سلامي لغزة مش ناقصة

إن شاء الله نتقابلو في الأقصى

[فؤاد القرينلي]

والأرض هاي لينا

لو فوق الأرض أو تحتها

سأقاوم وجمع تلاقينا

بطوفاني أجول وأحميها

والأقصى لينا

لو يقصي عدوي أساميها

لو أقسى الناس تعادينا

وأنا راجع يا بلادي راجع

[دنيا وائل]

ليس لنا عوناً سواه

أرسل لنا ربي خلاص

[زين]

في روحنا جهد ثقال

في قلوبنا بلد وثار

وبروحنا وقلوبنا

[مروان موسى]

راجع تاني على أرضي

والأقصى أصلي فيه فرضي

جاية معاكو بطيران

أنا زميلي جهي معاكو أرضي

فدائي فدائي فدائي

[A.L.A]

أنا مش ماشي، أنا في مكاني
على خط النار، كل ليل ونهار
ولو هموت في ايدي سلاح
[مروان بابلو]

حد المايجي النسيم
ورا الزاي نجيب
إحنا في فصف العزيز
سامحننا يا رحيم إننا عاجزين
عمره ما كان تطبيع

شفنا السفاحين
تقتل طفل برئ
في دمه بتستبيح
زيفوا التاريخ
بدموع التماسيح
[دافن شي ومروان بابلو]
سحقاً لقاتلي الأطفال
صانعي الأهوال

كاذبي الأقوال
سارقي الآمال
أطفالنا في الجنان عايشين
بلدنا ومنها ما ماشيين
أرضنا وفيها مزروعين
عزل بدون سلاح لكن
معانا رب العالمين
مالناش غير رب العالمين
[الخاتمة]

لو رحل صوتي ما بترحل حناجركم
(٨x)



المرونة النفسية		
رقم	اللغة العامية	اللغة الفصحى
تنظيم العاطفي		
١	أطفالنا في الجنان عايشين بلدنا ومنها ما ماشيين	أطفالنا في الجنان يعيشون وبلادنا، عنها لا نرحل
٢		إلهي رفعت يدي إليك بأن تفك كربى وهمي
٣	يموت عزيز ما نبكي دا شهيد	إذا مات عزيز فلا نبكي، بل هو شهيد
التحكم في الانفعالات		
١	ماكو تهجير، جبل ثابت ما تهاب التفجير	لَا تَهْجِرْ، فَحْنُ كَالْجَبَلِ الرَّاسِخِ لَا نَخْشَى التَّفْجِيرَ
٢	أطفالنا في الجنان عايشين بلدنا ومنها ما ماشيين	أطفالنا في الجنان يعيشون، وبلادنا عنها لا نرحل
التفاؤل		
	راجعين يا أقصى وعد الله أكيد	وَصَبْرًا جَمِيلًا، سَيُزِيلُ الْعَدُوَّ
٢	راجعين يا أقصى وعد الله أكيد	راجعين يا أقصى، فَوَعْدُ اللَّهِ حَقٌّ
٣		يا غزاة إنتصارنا قادم أكيد بصمودي قاهر ذاك الخبيث
٤		إن شاء الله نتقابلو في الأقصى
التحليل السبي		
١	كاع لي كايقول الصراحة كا يقطعوا لو الصوت	كُلُّ مَنْ يَقُولُ الْحَقِيقَةَ يُخْمِلُونَ صَوْتَهُ
٢	كيف بيان الوعد الحق يوفى وعد بلفور؟	كَيْفَ يَتَحَقَّقُ الْوَعْدُ الْحَقُّ وَيُوفَى وَعْدُ بَلْفُورٍ؟

التعاطف		
١	وَذَنْبُهُ إِيَّهَ طِفْلُ الشَّهِيدِ، كَانَ حَلْمُهُ مُسْتَقْبَلُ زَهِيدٍ	وَمَا ذَنْبُ طِفْلِ الشَّهِيدِ؟ كَانَ حَلْمُهُ مُسْتَقْبَلًا بَسِيطًا
		إِخْوَاتِي فِي غَزَّةَ الْيَوْمِ تَتَعَرَّضُ لِلْإِبَادَةِ
الكفاءة الذاتية		
١		سَأُقَاوِمُ وَجَمْعَ تَلَاقِينَا
٢	أَنَا لَا أَرْحَلُ، أَنَا فِي مَكَانِي عَلَى خُطِّ النَّارِ، كُلَّ لَيْلٍ وَنَهَارٍ	أَنَا مَشَّ مَاشِي، أَنَا فِي مَكَانِي. عَلَى خُطِّ النَّارِ، كُلَّ لَيْلٍ وَنَهَارٍ
٣	إِنَّا بَنُوَاصِلُ نِدَافِعِ نَمُوتَ لِبَقَاءِ فِلَسْطِينِ	إِنَّا نُوَاصِلُ الدِّفَاعَ وَنَبْذُلُ أَرْوَاحَنَا مِنْ أَجْلِ بَقَاءِ فِلَسْطِينِ
التواصل		
١		صَوْتِي حَيَاةٌ، وَأَنَا وَاقِفٌ وَحْدِي، الْعَالَمُ ضَدِّي، وَأَنَا مَا أَخْشَاهُ.
٢		وَأَنَا رَاجِعٌ وَبِإَيْدِي وَلَدِي، وَلَوْ كُلُّ الْعَالَمِ كَانَ ضَدِّي

UIN IMAM BONJOL
PADANG