

Psychological Critique of Ibn al-Fariz's Poems with Seligman's Positive Psychological Approach

Sabereh Siavoshi*

Masoumeh Nemati Ghazvini**

Zeinab Mahdavi Pile Rood***

Abstract

Over time and progress in science and technology have led to the growth and increase of concerns and consequently the anxiety and worries of contemporary man. Despite the increasing problems of human beings, today the importance of mental and intellectual health has been considered more than ever. For the last half century psychology has been consumed with a single topic only-mental illness-and has done fairly well with it. But this progress has come at a high cost. Relieving the states that make life miserable, it seems, has made building the states that make life worth living less of a priority. But people want more than just to correct their weaknesses. They want lives imbued with meaning, and not just to fidget until they die. New research into happiness, though, demonstrates that it can be lastingly increased. And a new movement, Positive Psychology, shows how you can come to live in the upper reaches of your set range of happiness. The positive emotions of confidence, hope, and trust, for example, serve us best not when life is easy, but when life is difficult. Positive thinking and its effect on human well-being is one of the most important goals of psychology. Positive psychology as a nascent science based on

* Associate Professor at the Institute of Humanities and Cultural Studies. Tehran (corresponding author), Iran.s.syavashi@ihcs.ac.ir

** Associate Professor at the Institute of Humanities and Cultural Studies. Tehran.
Iran.Masoumeh.m.nemati@ihcs.ac.ir

*** M.A of Arabic Language and Literature in Institute for Humanities and Cultural Studies. Tehran.
Iran.zeinab.mahdavi.p@gmail.com

Date received: 2022-09-19, Date of acceptance: 2023-01-25



Copyright © 2018, This is an Open Access article. This work is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

understanding positive emotions, Human virtues and abilities are in the effort to achieve a better life through self-fulfillment and self-realization. Positive emotion can be about the past, the present, or the future. The positive emotions about the future include optimism, hope, faith, and trust. Those about the present include joy, ecstasy, calm, zest, ebullience, pleasure, and (most importantly) flow. From the beginning of creation, man has always been concerned with finding a life full of meaning and happiness. Therefore, the attention of thinkers, philosophers and experts in each nation has long been focused on the concepts that were the basis of human happiness. By thinking in literary texts, especially mystical texts, it can be seen that many writers and mystics in their works provide guidelines for human growth and happiness in various aspects of life. The positive emotions about the past include satisfaction, contentment, fulfillment, pride, and serenity. Given that the source of literary genres is human emotions and thoughts, Today, psychological analysis of literary works has a special place in literary criticism. Mystical texts, which are full of moral teachings, have a lot of potential for such analysis. Given the cultural context of positive psychology, re-reading the works of writers and mystics with the new approach As well as using their instructions is an effective step towards the growth of both sciences, human life and mental health. Ibn Fariz is an Arab mystic and poet whose poems can be found in the presence of positive psychological components. In this study we used a descriptive-analytical method to examine the presence of positive emotions - one of the fields of positive psychology - in Ibn Fariz's poems. The purpose of this study was to evaluate Ibn Fariz's positive thinking approach Also, knowing his mystical and moral guidelines is for the positivity and self-fulfillment of human beings. The results of the research have been prepared in order to answer these two questions:

- According to Seligman's theory, how is Ibn Fariz's approach evaluated according to the reflection of past, present and future emotions in his poems?
- Which of the positive emotions of the past, present and future is more frequent in Ibn Fariz's Divan and what does it indicate?

The results of the research show that Ibn Fariz has a positive approach to life, The presence of positive emotions related to the past, present and future, His poems show his positivity, mental health and self-fulfillment, provide positive teachings to people. The experience of positive emotions has given Ibn Fariz more resilience in the face of life's difficulties, and the poet's attention to positive emotions in relation to the future indicates his positive personality. Also, the presence of positive emotions towards the future, which includes optimism, trust, belief, faith and hope, has a higher frequency compared to positive emotions than the past (satisfaction) and the present (pleasure).

Keywords: Positive psychology, Positive emotion, Ibn al-Farid, Martin Seligman.

التحليل النفسي لأشعار ابن الفارض في ضوء المنهج النفسي الإيجابي لمارتن سليجمان

صابره سیاوشی*

معصومه نعمتي قزويني*، زينب مهدي پيله رود***

الملخص

يعتبر التفكير الإيجابي وأثره في تحسين حياة الإنسان من أهم أهداف علم النفس. علم النفس الإيجابي (Positive psychology) هو علم ناشئ يقوم على فهم المشاعر والانفعالات الإيجابية والفضائل والقدرات البشرية محاولاً تحقيق حياة أفضل من خلال تحقيق الذات وازدهاره. بالنظر إلى السياق الثقافي لعلم النفس الإيجابي، فإن إعادة قراءة الأعمال الأدبية في ضوء هذا النهج الجديد، مع شرح الروايات المجهولة لهذه النصوص، يمكن أن يوفر الأساس للتطبيق العملي واستخدام التعاليم الأخلاقية في حياة البشر قدر الإمكان. وفي الوقت نفسه، يمكن للنصوص الصوفية المليئة بالتعاليم الأخلاقية أن تكون منصة جيدة لمثل هذا

* أستاذة مشاركة، قسم اللغة العربية وآدابها، أكاديمية العلوم الإنسانية والدراسات الثقافية، (الكاتبة المسؤولة)،

طهران، إيران. S.syavashi@ihcs.ac.ir

** أستاذة مشاركة، قسم اللغة العربية وآدابها، أكاديمية العلوم الإنسانية والدراسات الثقافية، طهران، إيران،

m.nemati@ihcs.ac.ir

*** ماجستير في اللغة العربية وآدابها، أكاديمية العلوم الإنسانية والدراسات الثقافية، طهران، إيران،

zeinab.mahdavi.p@gmail.com

تاريخ الوصول: ١٤٠١/٦/٢٨، تاريخ القبول: ١٤٠١/١١/٥



البحث. ابن الفارض هو شاعر وصوفي مصري من القرن السابع الهجري، تنعكس تعاليمه الأخلاقية وأبعاده النفسية بشكل كبير في أشعاره. وعليه، تستخدم هذه الدراسة المنهج الوصفي - التحليلي لفحص انعكاس الانفعالات الإيجابية - أحد مجالات علم النفس الإيجابي - في قصائد ابن الفارض. الغرض من هذه الدراسة هو تقييم نهج التفكير الإيجابي لابن الفارض وكذلك معرفة مبادئه الصوفية والأخلاقية للإيجابية وتحقيق الذات لدى الإنسان. أظهرت النتائج أن ابن الفارض يتعامل بإيجابية مع الحياة وأن وجود الانفعالات الإيجابية المتعلقة بالماضي والحاضر والمستقبل في قصائده يدل على الإيجابية والصحة النفسية وتحقيق الذات عنده، كما تقدم التعاليم الإيجابية للجمهور.

الكلمات الرئيسية: الانفعال الإيجابي، التفكير الإيجابي، علم النفس الإيجابي، مارتن سليجمان، ابن الفارض.

١. المقدمة

تعتبر دراسة الأعمال الأدبية بناءً على ما وصل إليه علم النفس من أجل اكتشاف أفكار المؤلف وتأثيرها على أعماله وحياته ومجتمعه، من أهم مهام النقد النفسي بوصفه أحد المجالات متعددة التخصصات. على الرغم من أن دراسة النفس والسلوك البشري لها تاريخ طويل، إلا أن تاريخها قصير بصفتها أحد العلوم. واجه علم النفس مناهج ونظريات مختلفة عبر تاريخه. يعد علم النفس الإيجابي أحد الأساليب الجديدة في علم النفس، الذي أسسه مارتن سليجن (Martin Seligman). إن التقدم في العلوم والتكنولوجيا، توسع التيارات الفكرية، المشاكل الاقتصادية وغيرها، عرضت البشر للعديد من الأمراض النفسية. إن هذا القلق والاضطراب الذهني للإنسان المعاصر جعله يتمتع عن مخاطبة نفسه كما منعه بالتالي من تحقيق السعادة الحقيقية في حياته. اليوم، أصبحت أهمية الصحة النفسية للإنسان أكثر وضوحاً. وبالتالي، فإن علم النفس الإيجابي يقوم على تحقيق النجاح والسعادة للإنسان، والذي يوضح للناس كيفية عيش حياتهم على أعلى مستوى من السعادة. يسعى علم النفس الإيجابي إلى دراسة وتطبيق المفاهيم التي تجعل الحياة جديدة بالاهتمام، ونمو الأفراد والمجتمعات وتطورها.

التحليل النفسي لأشعار ابن الفارض في ضوء المنهج النفسي ... (صابره سیاوشی وآخرون) ١٧٣

كان الإنسان منذ بداية حياته يهتم دائماً بتحقيق حياة مليئة بالمعنى والسعادة. لهذا السبب، كان اهتمام المفكرين والفلاسفة والخبراء من كل أمة منذ فترة طويلة مركزاً على المفاهيم التي كانت أساس السعادة البشرية. من خلال التفكير في النصوص الأدبية، وخاصة النصوص الصوفية، يمكن ملاحظة أن العديد من الكتاب والصوفيين يقدمون في أعمالهم إرشادات للنمو البشري والسعادة في مختلف جوانب الحياة. إن إعادة قراءة النصوص الأدبية القديمة بمقاربات دراسية جديدة، بالإضافة إلى تطوير المعرفة الأدبية، يوفر الأرضية لتعميق معرفة الأمة بتراثها الثقافي والحضاري. ابن الفارض شاعر وصوفي مصري، تحتوي قصائده على مفاهيم تتفق مع المفاهيم النفسية الإيجابية. قصائده مليئة بالتعاليم الأخلاقية والصوفية، والتي يمكن أن يساعد تطبيقها بشكل كبير في تحسين حياة الإنسان المعاصر. إن دراسة التفكير الإيجابي لابن الفارض والاعتراف بإرشاداته الإيجابية القائمة على مكونات علم النفس الإيجابي في نظرية مارتن سليجمان هدف تسعى هذه الدراسة جاهدة إلى تحقيقه.

١.١ أسئلة البحث

تسعى الدراسة الحالية للإجابة عن الأسئلة التالية:

- وفقاً لنظرية سليجمان، كيف تنعكس الانفعالات الإيجابية للماضي والحاضر والمستقبل في أشعار ابن الفارض؟
- أي من الانفعالات الإيجابية للماضي والحاضر والمستقبل هي أكثر شيوعاً في ديوان الشاعر ولماذا؟

٢.١ الدراسات السابقة

يعتبر علم النفس الإيجابي موضوعاً ناشئاً من قبل العديد من النقاد والباحثين. من بين الأبحاث التي تم إجرائها في مجال علم النفس الإيجابي والمتعلقة بالبحث الحالي، يمكن الإشارة إلى مقال «روان شناسی مثبت رویکرد نوین روان شناسی به طبیعت انسان»، لنظام الدين

قاسمي ومرضيه قريشيان، والذي نُشر في عام ١٣٨٨ش. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد وتقديم المجال الناشئ لعلم النفس الإيجابي. ومن المواضيع التي يتناولها تاريخ علم النفس الإيجابي وأساسه ومكوناته، التعريف بالفضائل والقدرات. «نكاهي به شعر حافظ با رويکرد روان شناسی مثبت نگر مارتین سلیگمن» هو مقال كتبه منصور بيراني في عام ١٣٩٢ش في مؤتمر أبحاث الأدب الفارسي، حيث تم فحص مجموعة مختارة من قصائد حافظ من منظور علم النفس الإيجابي لسليجمان. وهناك مقال آخر بعنوان «تحليل انديشه های مثبت گرایی در مثنوی معنوی از منظر علم روانشناسی» كتبه بروين كلي زاده وآخرون في عام ١٣٩٥ش. من أجل تقديم الأسس النظرية لعلم النفس الإيجابي، تحلل هذه الدراسة المشاعر والانفعالات الإيجابية مقارنة بالأزمة الثلاثة الماضي والحاضر والمستقبل في مثنوي معنوي، وتشير نتائجها إلى أن آراء مولانا التي تهدف إلى جذب الطاقة الإيجابية في الحياة. ونشرت نسرین عینی في ١٣٩٥ش مقالاً بعنوان «بررسی عناصر نشانه شناختی امیدواری در غزلیات حافظ با تکیه بر روانشناسی مثبت گرا» يحلل عنصر الأمل الذي يعد أحد أسس علم النفس الإيجابي القائم على نموذج بيرس في قصائد حافظ. وهناك أطروحة «شناسایی و تبیین مولفه های روان شناسی مثبت در بوستان و گلستان سعدی» لبهاره بدري في عام ١٣٩٠ش وأطروحة «شناسایی مولفه های روان شناسی مثبت در دیوان حافظ» لترانه خدابوردی في عام ١٣٩٣ش. كما تعتبر أطروحة «بررسی مولفه های روانشناسی مثبت نگر در مثنوی معنوی بر اساس نظریه سلیگمن» بحثاً آخر لسمانه إسماعیل زاده قندهاري عام ١٣٩٤ش.

وأما بالنسبة لما كتب حول الشاعر ابن الفارض هناك أطروحة معنونة بـ«خودشكوفایی در دیوان ابن فارض» لسیمین صحرائی عام ١٣٩٢ش. يعتمد هذا البحث على نظرية عالم النفس الإنساني في القرن العشرين أبراهام ماسلو. ويقدم ابن الفارض أيضاً أمثلة على ازدهار الذات، حيث يظهر في قصائده الحب والرغبة والجهد والصبر والمثابرة ودرء الحجاب الخيالي وفهم الواقع والتجارب الصوفية والتواصل العميق بين الأشخاص والإبداع الذي يناسب الأفراد الذين يحققون الذات. وهناك مقال «روان کاوی شخصیت ابن فارض با تکیه بر انگاره انسان کامل» بقلم علي أحمد زاده وآخرين. نُشر في عام ١٣٩٦ش، والذي قام بناءً على

التحليل النفسي لأشعار ابن الفارض في ضوء المنهج النفسي ... (صابره سياوشي وآخرون) ١٧٥

مدرسة يونغ لعلم النفس، بفحص النموذج الأصلي للرجل المثالي في شعر ابن الفارض ويسعى إلى تقييم شخصية الشاعر.

٢. علم النفس الإيجابي

المتوقع من علم النفس هو أنه أثناء علاج الأمراض النفسية، فإنه يقدم حلولاً وتدريباً للبشر حتى يتمكنوا من استخدام هذه الأساليب لتوفير راحة البال والصحة. ومن الإنجازات المتمثلة في الاهتمام بالشعر والأدب في عالم اليوم، يمكن تساعد في تغيير الأسلوب والموقف في علم النفس الحديث، بمعنى أن علم النفس في الماضي كان يركز على الأمراض والاضطرابات النفسية، ولكن مع بداية القرن الحادي والعشرين، تم تشكيل موقف جديد يسمى علم النفس الإيجابي يسعى إلى فهم المشاعر الإيجابية والفضيلة والقدرة على تقديم التوجيه المناسب للعثور على ما أسماه أرسطو بالحياة الجيدة (بن نيك، ١٣٩٣: ٦٠). مهمات علم النفس الثلاث منذ نشأته هي:

- علاج الأمراض النفسية؛

- مساعدة جميع الناس على التمتع بحياة أكثر إنتاجية وازدهاراً؛

- تحديد وتنمية المواهب السامية (سليجمان وميهالي، ٢٠٠٠: ٦).

بعد الحرب العالمية الثانية، وبسبب الأضرار التي لحقت بنفسية الأفراد، كانت الأولوية الرئيسة لعلم النفس هي علاج الأمراض النفسية وتم نسيان الهدفين الآخرين. في عام ١٩٩٨م، شجع مارتن سليجمان، رئيس الجمعية الأمريكية لعلم النفس، علماء النفس على الاهتمام بمهام علم النفس المنسية. في الواقع، بدأ سليجمان عن قصد في إنشاء اتجاه جديد لعلم النفس، واصفاً هذا المجال الجديد بعلم النفس الإيجابي. يعد علم النفس الإيجابي من أهم التطورات في علم النفس المعاصر ولا يقتصر على الأمراض والإصابات ونقاط الضعف، بل يركز على زيادة السعادة والدراسة العلمية لدور العواطف الإيجابية والقدرات الشخصية والمؤسسات الاجتماعية الإيجابية في تعزيز صحة الناس وتعميق فهم الناس للسعادة والتواضع

والرضا وإعادة الخلق والالتزام والتقوى وإعطاء قيمة ومعنى للحياة البشرية (نفس المصدر: ٥٥)
لعلم النفس الإيجابي ثلاثة مجالات رئيسة:

- الانفعالات الإيجابية

- الصفات الإيجابية

- المؤسسات والمنظمات الإيجابية (سليحمان، ١٣٩٧: ٨).

١.٢ الانفعالات الإيجابية

تتضمن الانفعالات الإيجابية أي مشاعر إيجابية يتم إنشاؤها في الشخص. على سبيل المثال، السعادة والشعور بالرضا عن الحياة والشعور اللطيف عند استعراض ذكريات الماضي هي مشاعر إيجابية. يقول سليحمان في هذا الصدد: «العاطفة الإيجابية هي متغير عقلي يتم تعريفه بنوع تفكير الشخص وشعوره» (سليحمان، ١٣٩٧: ب: ٢٩). إن التمتع بحياة ممتعة وهادفة ونشطة هو نتيجة اختبار المشاعر الإيجابية في الماضي والحاضر والمستقبل. المشاعر والانفعالات الإيجابية هي العنصر الأول في علم النفس الإيجابي، وكذلك العنصر الأول في نظرية السعادة الحقيقية (نفس المصدر: ١٨).

المشاعر الإيجابية هي مؤشر لقياس الرخاء أو الرفاهية. لهذا الغرض، يتم فحص العواطف مثل الرضا عن الماضي والحاضر والسعادة في الحاضر والأمل والتفاؤل بالمستقبل في حالة الفرد. في كتابه، السعادة الداخلية، صنف سيليجمان المشاعر الإيجابية إلى ثلاث فئات: المشاعر المتعلقة بالماضي والحاضر والمستقبل. المشاعر الإيجابية المتعلقة بالمستقبل تشمل التفاؤل والأمل والثقة والإيمان والعقيدة. الرضا والإدراك والفخر وراحة البال هي المشاعر الإيجابية الرئيسية المرتبطة بالماضي. هناك فئتان متميزتان للانفعالات الإيجابية: الملذات اللحظية والرضا الدائم. الملذات اللحظية هي ملذات جسدية يتم الحصول عليها من خلال الحواس. تندرج المشاعر الناتجة عن القضايا الجنسية والعطور الجيدة والتوابل اللذيذة في هذه الفئة. يتم الحصول على المتع الأسمى من الأنشطة الأكثر تعقيداً وتشمل مشاعر مثل السعادة والفرح والراحة والنشوة والسعادة (سليحمان، ١٣٩٧: ٨٧). في أحدث نظرية لسليحمان، الرفاهية، الذي قدمه في

التحليل النفسي لأشعار ابن الفارض في ضوء المنهج النفسي ... (صابره سياوشي وآخرون) ١٧٧

عام ٢٠١١، يعتبر أن السعادة والرضا عن الحياة، كمقاييس عقلية، انتقلت من موضع «الهدف العام والرئيس للنظرية» إلى الموضع الأدنى لـ «أحد مكونات العاطفة الإيجابية» (سليحمان، ١٣٩٧ ب: ١٨). لذلك، فإن السعادة والرضا عن الحياة هي أحد عناصر الرفاهية ومعايير القياس العقلي المفيدة. تُقاس الرفاهية بمجموعة من المعايير الذاتية والموضوعية - المشاعر الإيجابية والمشاركة والمعنى والعلاقات الجيدة والإنجاز الإيجابي.

تتسبب الانفعالات والمشاعر الإيجابية في زيادة الاهتمام والتفكير لدى الناس، مما يؤدي إلى تهيئد الحافز العاطفي السلبي الدائم داخل الشخص، وتقوية المرونة النفسية وزيادة الرفاهية في المستقبل، مما يسرع من آثار ازدهار الإنسان. يجب أن ينمي الناس أيضاً شعوراً إيجابياً في أنفسهم وفي حياة من حولهم، ليس فقط بسبب تجربة الشعور بالرضا، ولكن أيضاً لأن القيام بذلك سيغير حياة الناس للأفضل ويحافظ على نموهم وازدهار حياتهم (فريدريكسون، ٢٠٠١: ٩). يهدف علم النفس الإيجابي إلى جعل الشخص يقاوم تحديات الحياة المجهدة مع وجود هياكل مثل أهمية المشاعر والعواطف الإيجابية. بالنظر إلى اتساع نطاق نظرية سليحمان، في هذه المقالة يتم فحص المشاعر الإيجابية فقط، وهي البعد العقلي لنظرية الرفاهية، في قصائد ابن الفارض.

٣. دراسة الانفعالات الإيجابية في قصائد ابن الفارض

١.٣ المشاعر الإيجابية بالنسبة للماضي

يؤدي تذكر الماضي والذكريات في بعض الأحيان إلى مشاعر سلبية وأحياناً مشاعر وانفعالات إيجابية في الشخص. في الواقع، فإن تفسير الفرد الشخصي لتلك الذكرى يحدد ما يشعر به، وهذا هو السبب في أن العديد من الناس دائماً ما يكونون في صراع نفسي وعاطفي حول ماضيهم بسبب مشاعرهم السلبية، وهناك مرارة لا هوادة فيها وغضب انتقامي. هذه المشاعر تحددها أفكار المرء في الماضي (سليحمان، ١٣٩٧ أ: ٨٩). يمر كل فرد في الحياة بأحداث سلبية وإيجابية خارجه عن إرادته. الوقت يتجه دائماً نحو المستقبل، وما يتبقى هو الذكريات وتأثير الأحداث على العقل البشري ونفسية الفرد. العقل البشري هو من يسجل الذكريات

المهمة بطريقة خاصة ويحتفظ بها في الذاكرة. لذلك يفكر الإنسان دائماً في الأحداث الماضية والمستقبلية. مراجعة الذكريات الماضية، لما لها من جوانب إيجابية وسلبية، يمكن أن تسبب مشاعر مثل الرضا، والسلام، والفرح، أو تكون في مواجهة الغضب والحزن لدى الإنسان. ولا يستثنى ابن الفارض من هذه القاعدة.

سقى بالصفا الرئعي، رنعاً به الصفا، وحاداً بأجسادٍ ثرى منه ثروي
مُخَيِّمٌ لَدَاتِي وَسوقَ مَآرِي وقبله آمالي وموطنٌ صَبوتي
منازلُ أنسٍ كُنَّ لم أنسَ ذِكْرَهَا بمنْ بُعِدها والقربُ: ناري وحتي

(ابن الفارض، ٢٠١١: ٤٣)

يذكر الشاعر في الأبيات السابقة حياته في منطقة الصفا وأجساد بالخير. يصف الأرض بتركيبات مثل «مُخَيِّمٌ لَدَاتِي، سوقَ مَآرِي، قبله آمالي و موطن صَبوتي»، وهذه التعبيرات تعبر عن رضاه، ويبدو أن البيئات المادية الأكثر ملاءمة وكذلك الثروة لها علاقة معتدلة بالسعادة. يقول اولريخ (Ulrich): يشعر سكان المواقع الجغرافية ذات المساحات الخضراء والمياه والمناظر الطبيعية الشاسعة بشعور إيجابي (كار، ١٣٨٧: ٧٥). لما كانت الزراعة هي المهنة القديمة للشعب المصري، فقد اعتبر ابن الفارض أيضاً أن ثروته تعتمد على التربة الخصبة ولهذا السبب كان يدعو من أجل المطر في تلك المنطقة. كما أن علاقة ابن الفارض بأهل تلك المنطقة تجعله يعتبر بعده عنهم سبباً في معاناته وقربه منهم بمثابة الإقامة في الجنة. وما يتضح من استعراض ذكريات حياة الشاعر في هاتين المنطقتين هو تلقي شعور إيجابي ورضا عن الماضي فيه.

الإنسان بطبيعته كائن اجتماعي ويتلقى شعوراً جيداً بالعلاقة والتفاعل مع الآخرين. التفاعل والعلاقات الاجتماعية للفرد في بيئة المجتمع تسبب الصحة النفسية والجسدية وعلى عكس العزلة فهي سبب للاكتئاب والاضطرابات النفسية:

على فائتٍ منْ جمعٍ جمعٍ تأسُفي ووُدَّ على وادي مُحَسَّرٍ حَسْرَتِي
وَبَسَطِ طَوَى قَبْضِ التَّنَائِي بِسَاطُهُ لَنَا بِطَوَى وَتَى بِأَرْعَدِ عَيْشَتِهِ

(ابن الفارض، ٢٠١١: ٤٣)

التحليل النفسي لأشعار ابن الفارض في ضوء المنهج النفسي ... (صابره سيوشي وآخرون) ١٧٩

تروج بعض التيارات الصوفية لعزلة الصوفي التي لا يقرها الإسلام. لكن ابن الفارض، وهو مسلم صوفي، لا ينأى بنفسه عن المجتمع. الآيات السابقة التي تعبر عن ذكريات ابن الفارض بين أصدقائه تدل على أنه لم يكن منعزلاً. إن العيش في المجتمع والتفاعل مع الأصدقاء جعل ابن الفارض يشعر بشعور إيجابي من خلال تذكّر الماضي الذي كان يعيشه بين أصدقائه. يعتبر ندم الشاعر على مرور الزمن في الآيات السابقة ندماً إيجابياً لأنه إذا كان لديه شعور سلبي تجاه ماضيه، فلن يندم أبداً على هذه المرحلة. المقربون والأصدقاء لدى كل شخص هم أفضل دواء للحظات غير السارة من الحياة وأكثر دواء منشط موثوق به (سليحمان، ١٣٩٧: ٢٣). في غياب الأصدقاء، يلجأ ابن الفارض إلى الذكريات الطيبة التي كانت معه لتكون مرهماً لآلامه النفسية، وتشمل العلاقات الداعمة الوثيقة بين الأصدقاء والأقارب الدعم الاجتماعي الذي يعزز الصحة النفسية (باس، ٢٠٠٠: ١٣٠). وجود الأصدقاء والألفة بينهم وبين ابن الفارض جعله مطمئن البال، وهذا هو في الواقع تمتع الشاعر بنفس الدعم الاجتماعي.

في قصائد أخرى لابن الفارض، نرى أيضاً أبياتاً كان لا يزال يرغب فيها في العودة إلى الأيام الخوالي:

أه لو يَسْمَحُ الزَّمَانُ بَعُوْدِي فَعَسَى أَنْ تَعُوْدَ لِي أَعْيَادِي

(ابن الفارض، ٢٠١١: ١٣٣)

يذكر ابن الفارض ماضيه بـ «أعيادي». العيد تذكير بذكريات سعيدة في كل ثقافة، وهذا يعني أن ذكرياته ممتعة ولا تنسى مثل العيد طوال أيامه الماضية. يريد العودة إلى تلك الأيام.

كما يؤكد الشاعر على عدم نهاية أيامه السعيدة بسؤال سلبي لأنه يأمل عودتها:

وَهَلْ قَاعَةُ الْوَعْسَاءِ مُخْضِرَةُ الرُّبِيِّ وَهَلْ مَا مَضَى فِيهَا مِنَ الْعَيْشِ رَاجِعٌ

(ابن الفارض، ٢٠١١: ١٦٦)

يلجأ الناس أحياناً إلى الماضي بسبب عدم الرضا عن الوضع الحالي واليأس من المستقبل. ومع ذلك، بالنظر إلى وجود المشاعر الإيجابية في الحاضر والمستقبل في قصائد ابن الفارض، والتي ستم مناقشتها لاحقاً، يمكن القول إنه غير راضٍ عن حياته الحالية. إنه يريد أن يكرر

أيام الماضي فقط من أجل سعادته النفسية وتجربة الشعور اللطيف. يتمثل غرض الشاعر من طرح سؤال سلبي في المقطع السابق في أمله في الحصول على تجربة ثانية لإحساس جيد بالحياة في الوعساء ويمكن أن يكون أيضاً تركيزه على الحاجة إلى الاعتزاز بالحاضر وشرحه بشكل أفضل للجمهور حتى لا يفوته. لأن كلاً من الشاعر والقارئ يعلمان أن الوقت الضائع لن يعود.

يشعر ابن الفارض بشعور إيجابي عند تذكر الماضي، وهو ما يتضح في الأبيات التالية:

سقياً لأَيامٍ مَضَتْ مَعَ جِيرَةٍ كَانَتْ لِيالينا بِهَمِّ أَفراحا
حيثُ الحِمى وَطني وَسُكَّانُ الغضا سَكَنِي وَوَرَدِي المَاءِ فِيهِ مُباحا
وَأَهْيَلُهُ وَظِلُّ أَرَبِي وَظِلُّ نَخيلِهِ طَرَبِي وَرَمَلُهُ وَادِيئِهِ مَراحا

(ابن الفارض، ٢٠١١: ١٢٥)

في الأبيات السابقة، استخدم الشاعر فناً من فنون البديع وهو حسن التعليل؛ فاعتبر حضور أصدقائه وأصحابه سبباً لعذوبة الماء والراحة والسلام والسرور الذي يناله من ظل أشجار النخيل. في المجال الواسع للصدقات الوثيقة، يرتبط التقارب مع المعارف بالسعادة والصحة الدائمة (كار، ١٣٨٧: ٦٢). لذلك جلب أصدقاء ابن الفارض له السعادة والذكريات الطيبة. ولهذا السبب فإن هذه الذكريات تجعل روح الشاعر سعيدة وتضمن صحته النفسية.

الحب في حياة ابن الفارض لم يسيء إليه وهذا الموضوع واضح من استعراض الماضي مع العشاق:

فَلِلَّهِ كَمِ مِنْ لَيْلَةٍ قَدْ قَطَعْتُهَا بِلَدَّةِ عَيْشٍ وَرَقِيبُ بِمَعزِل
وَنَقَلِي مُدامي وَالْحَيْبُ مُنادمي وَأَقْداحُ أَفراحِ المِخْبَةِ تُنجلي

(ابن الفارض، ٢٠١١: ١٧٩)

من وجهة نظر سليجمان، الحب هو أحد المجالات القيمة في الحياة التي يمكن من خلالها تقييم الرضا عن العيش في الماضي في هذا المجال (سليجمان، ١٣٩٧: ١١١). في الأبيات السابقة يمكن ملاحظة أن ابن الفارض يشعر بمشاعر إيجابية تجاه علاقاته العاطفية الماضية.

التحليل النفسي لأشعار ابن الفارض في ضوء المنهج النفسي ... (صابره سیاوشی وآخرون) ١٨١

إن مراجعة الذكريات الرومانسية تخلق في الشاعر إحساساً بالبهجة والسعادة، وهو ما يعتبر وفقاً لنظرية سليجمان علامة على رضا ابن الفارض عن ماضيه.

وفقاً لسليجمان، تعتمد عوامل مختلفة على تكوين مجالات قيمة في حياة كل شخص والتي تسبب اختلافات فيها (سليجمان، ١٣٩٧: ١١١). التصوف والشعائر الدينية هي من المجالات القيمة في حياة ابن الفارض:

يا رعي الله يومنا بالمصلى حيث ندعى إلى سبيل الرشاد

(ابن الفارض، ٢٠١١: ١٣٢)

ابن الفارض عارف وصوفي يسير في سبيل الله ويطلب رضاه دائماً. لذلك، نظراً لقيمة الروحانية بالنسبة للشاعر، فإن استحضار الذكريات الروحية للشاعر في مكان روحي يرضيه.

٢.٣ المشاعر الإيجابية تجاه الحاضر

يفكر العقل البشري باستمرار في الأحداث الماضية والمستقبلية التي تحرم الإنسان من فهم حاضره. أولئك الذين يدرّبون عقولهم ويمكن أن يحققوا التوازن في التفكير والفهم لجميع الأزمنة الثلاثة في حياتهم هم وحدهم القادرون على فهم الحاضر. تتكون السعادة في الحاضر من حالات مختلفة تماماً عن الماضي والمستقبل وتتضمن طبيعتين مختلفتين تماماً: الملذات والمتع. الملذات هي انفعالات لها مكونات حسية واضحة ومشاعر قوية وعادة ما تكون عابرة. المتع هي الأنشطة التي نحب القيام بها والتي تشغلنا بشكل كامل. لا تصير المتع أمراً عادياً، بل تتعزز بالقدرات والفضائل (سليجمان، ١٣٩٧: ١٣٥). يقسم ألين كار أيضاً مشاعر الحاضر إلى فئتين، والتي تشمل الملذات اللحظية والرضا الدائم. يقول: «تشمل الملذات كلاً من الملذات الجسدية والمتعة الأسمى. الملذات اللحظية هي ملذات جسدية يتم الحصول عليها من خلال الحواس. تندرج المشاعر الناتجة عن القضايا الجنسية والعطور الجيدة والتوابل اللذيذة في هذه الفئة. يتم الحصول على المتع الأسمى من الأنشطة الأكثر تعقيداً وتشمل مشاعر مثل السعادة والفرح والراحة والنشوة والسعادة» (كار، ١٣٨٧: ٣٣-٣٢).

سرت فأسرت للفؤاد غديّة أحاديث جيران العذيب فسرت

(ابن الفارض، ٢٠١١: ٣٣)

وفقاً لسليجمان، «كل المشاعر لها مكون عاطفي ومكون حسي ومكون فكري ومكون عملي» (سليجمان، ١٣٩٧: ٤٨). في البيت السابق، تضمنت ريح الصبا عنصراً عاطفياً وحسياً وفكرياً، مما يجعل ابن الفارض، وفقاً لسليجمان، ينغمس في الحاضر. إن شعور الشاعر وإحساسه ببرودة رياح الصبا هو عامل يوقظ مشاعره تجاه سكان عين العذيب. هذا يدل على أنه يفهم لحظات الحاضر جيداً. والبيت السابق سرد لاستقبال المشاعر الإيجابية للحاضر، فيفرح ابن الفارض، ويروي حالة الغرق والانغماس في الحاضر.

فهم الحاضر عند ابن الفارض يعزز صحة الإنسان:

وَكُنْ صَارِماً كَالْوَقْتِ فَاَلْمَقْتُ فِي عَسَى وَإِيَّاكَ عَلَا فِهْيَ أَخْطَرُ عَلَّةِ

(ابن الفارض، ٢٠١١: ٦٣)

يعتبر ابن الفارض، مثل سليجمان، أن صحة الروح والجسد تعتمد على فهم الحاضر والاستمتاع بلحظاته. في البيت السابق، كان الشاعر، وهو يفهم الحاضر من جهته، ينصح جمهوره أيضاً بتقدير الحاضر. يصف الشاعر قيود الإنسان بعبارات (عسى) و (لعل) بأنها سبب لأخطر الأمراض. إن تفكير الإنسان كثيراً بعسى ولعل وما شابهها في الماضي والمستقبل يجعله قلقاً ويزرع بذور الأمراض النفسية والجسدية في الإنسان. ونتيجة لذلك، فإن وجود الإنسان في الحاضر وفهمه يمنعه من المرور بمشاكل الماضي والقلق بشأن المستقبل، مما يؤدي إلى تعزيز صحة نفسه وجسده.

يدل البيت التالي على انغماس ابن الفارض في الحاضر:

لروحي يُهدي ذِكْرُهَا الرُّوحَ كُلَّمَا سَرْتُ سَحَرًا مِنْهَا شِمَالًا وَهَبَّتْ

(ابن الفارض، ٢٠١١: ٨٥)

أحياناً يكون ما يدركه الإنسان من اللحظة، مثل شرارات عقله، مرتبطاً بفرح أعمق. كما أن ريح الشمال تذكير بالحبيب في ذهن ابن الفارض. بل إن متعة ريح الشمال تجعل ابن الفارض ينغمس ويفقد وعيه الذاتي ويبحث عن ذكرى الحبيب الذي يعيش في قلبه ويسعد روحه.

التحليل النفسي لأشعار ابن الفارض في ضوء المنهج النفسي ... (صابره سيوشي وآخرون) ١٨٣

تتحقق هذه السعادة بالحواس وحسب سليجمان فهي عابرة (سليجمان، ١٣٩٧: ١٣٦).
لكن في الآية السابقة، ومع تأويل ابن الفارض، يرتبط الشعور ببرودة ريح الصبا والانفعالات
الإيجابية الناتجة عنها بالرضا الدائم مثل ذكرى الحبيب.

واستكمالاً للبيت السابق ينشد الشاعر البيت التالي:

ويلتدُّ إنْ هاجتُه سَمْعِي بالضُّحَى على وَرَقٍ وُزِقَ شَدَتْ وتَعَتَّتْ

(ابن الفارض، ٢٠١١: ٨٦)

يجد ابن الفارض أفراحاً في حياته اليومية، مهما كانت صغيرة. الأفراح موجودة في حياة
كل فرد ويمكن أن تنعش الروح البشرية مثل الاستمتاع بالطبيعة بينما يتجاهلها الإنسان.
سماع أصوات العصفير يفرح روح ابن الفارض. إنه منغمس في الحاضر، والاستماع إلى
أصوات العصفير متعة خفية وعادية لا يهملها.

شم الزهور هو متعة جسدية وحسية ترتبط مباشرة بالعاطفة الإيجابية (سليجمان ١٣٩٧:

١٣٦-١٣٧).

أرْجُ النَّسِيمِ سَرَى مِنَ الزُّورِاءِ سَحْرًا فَأَحْيَا مَيِّتَ الأَحْيَاءِ

(ابن الفارض، ٢٠١١: ١١٧)

يذكر ابن الفارض الله دائماً ورائحة نسيم الصباح تستحضر ذكرى الزوراء وهي مكان
قريب من المسجد. نسيم الصباح، كرائحة الأزهار الزكية، يخلق انفعالات إيجابية في الحاضر
عند ابن الفارض. على الرغم من أنه وفقاً لعلماء النفس الإيجابيين، فإن الملذات المرتبطة
بالجسد عابرة، ويمكن تفسير الأبيات السابقة بطريقة تشير إلى ابن الفارض لا يجهد حتى هذه
الملذات العابرة ويقود عقله إلى إحساس أكثر إيجابية وسمواً بتذكر الله وعبادته.

٣.٣ المشاعر الإيجابية تجاه المستقبل

تشمل الانفعالات الإيجابية حول المستقبل مجموعة واسعة من المشاعر والأفكار والمعتقدات.
يعتقد سليجمان أن الانفعالات بشأن المستقبل تشمل الإيمان والعقيدة والثقة والأمل

والتفاؤل. التفاؤل والأمل كانا موضوعاً لآلاف الدراسات التحريية، والأهم من ذلك، أنه يمكن إنشاؤهما. التفاؤل والأمل يؤديان إلى أداء أفضل في أوقات الاكتئاب والحزن (سليحمان، ١٣٩٧: ١١٣).

١.٣.٣ التفاؤل

التفاؤل هو منظور مكتسب يساعد الناس على أخذ نظرة إيجابية للجوانب الإيجابية للتعامل مع القضايا والمشاكل في الحياة، والتعامل مع أبعادها السلبية بقدر أكبر من راحة البال ورباطة الجأش. في تعريف التفاؤل، يقول سليحمان: في التعريف البسيط للتفاؤل، يمكن القول أنه يخلق موقفاً إيجابياً تجاه النظر في أسباب الأحداث المريرة والمؤسفة بين البشر. يميل المتفائلون إلى تفسير مشاكلهم على أنها مؤقتة ويمكن السيطرة عليها وأنها محددة الموقف. إنهم عكس المتشائمين الذين يعتقدون أن مشاكلهم ستستمر إلى الأبد (سليحمان، ١٣٩٧: ١٩). التفاؤل هو توقع عام بأنه في المستقبل ستحدث أحداث جيدة أكثر من الأحداث السيئة (كار، ١٣٨٧: ١٧٠). يواصل المتفائلون في مواجهة الشدائد السعي وراء أهدافهم الجديرة بالاهتمام (شبير و كارور و بريجز، ٢٠٠٠: ١٩٣) وتركيز جهودهم. يسعون للحصول على الدعم الاجتماعي ويؤكدون الجوانب الإيجابية للمشكلة (أدينغتون وشومان، ٢٠٠٦: ٢).

الحب هو من المقولات التي يتفاءل بها ابن الفارض دائماً:

أيُّ تعذيبٍ سوى البعدِ لنا منكِ عذبٌ، حبّذا ما بعدَ أيّ

(ابن الفارض، ٢٠١١: ١٨)

يعتبر الشاعر الانفصال عن الحبيب حزناً وهو متفائل بما يصيبه من مصاعب من قبل الحبيب. لأن تفاؤل ابن الفارض جعله يعتبر ظلم الحبيب له اهتمامه الشخصي، وكما يقول سليحمان المتفائلون لا يعتبرون المشقات دائمة (سليحمان ١٣٩٧: ١١٩). كما يعتبر ابن الفارض أنّ صعوبات طريق الحبّ غير مستقرة وهو متفائل بوصال الحبيب.

كما يظهر الشاعر تفاؤله في تحمل ضيقات الحبّ:

نَعَمْ وتباريحُ الصّباةِ إنْ عَدَتْ علىّ مِنْ التّعماءِ في الحُبِّ عُدَّتْ

(ابن الفارض، ٢٠١١: ٥٠)

التحليل النفسي لأشعار ابن الفارض في ضوء المنهج النفسي ... (صابره سیاوشی وآخرون) ١٨٥

يجب على ابن الفارض أن يقدم أسلوب الحب وتقليده على أنه تحمل المصاعب ومعرفة بركاتها. «يعتقد المتشائمون أن الأحداث الجيدة هي نتيجة عوامل معينة» (سليحمان، ١٣٩٧: ١٢٣). من ناحية أخرى، يبرز المتفائلون الخير في الأحداث السيئة. والواقع أن تفاؤل ابن الفارض جعله ينظر إلى مشقات الحب من منظور البركات والنعم، وهو نتاج تفاؤل الشاعر.

أوجه القصور والعيوب فرصة للمتفائلين:

أَحَلَّتْ جَسْمِي مُحَوَّلًا حَضْرَهَا مِنْهُ حَالٍ فَهُوَ أَهْمَى حُلَّتِي

(ابن الفارض، ٢٠١١: ١٤)

الضعف الجسدي والنحافة، وإن كان البعض يذموها، إلا أن ابن الفارض يفسرها على أنها زينة لجسده؛ لأن النحافة كانت بسبب المعاناة مع الحبيب. «الطريقة الأكثر إقناعاً للتشكيك في اعتقاد سلمي هي إظهار أن الاعتقاد غير صحيح» (سليحمان، ١٣٩٧: ١٢٨). كما تناول ابن الفارض هذه القضية بموقف إيجابي من أجل محاربة الطبيعة البغيضة للنحافة. يرى أن نحافته هي فرصة تتسبب في وجود قواسم مشتركة بينه وبين حبيبته، وبهذه النظرة يذم الاعتقاد السلمي حول النحافة.

ابن الفارض يقبل كل خير وشر في سبيل الحب بتفاؤل:

حَلَعْتُ عِذَارِي وَعِذَارِي لَابَسَ خَلَاعَةٍ، مَسْرُورًا بِحَلْعِي وَحَلْعَتِي

(ابن الفارض، ٢٠١١: ٥٣)

أنّ الحبّ جانب هام من جوانب حياة الإنسان وعدم الوصول إلى الحبيب يسبب الحزن والاكتئاب لدى الناس. هؤلاء هم الأشخاص الذين لديهم تفسير عام لإخفاقاتهم والذين يستسلمون بشكل عام عندما يفشلون في جانب واحد وبالتالي يكونون متشائمين. لكن المتفائلين لديهم تفسير خاص للمشاكل، فقد يكونون عاجزين في جزء من حياتهم، لكن في أجزاء أخرى، يمشون بحزم وثبات (سليحمان، ١٣٩٧: ١٢١). يحاول ابن الفارض لفت انتباه محبوبته، ولكن في البيت السابق ذكر صراحة أن عدم لفت انتباه محبوبته لا يسبب له التعاسة، وحتى إذا لم ينجح فهو يشعر بالسعادة. وبحسب الآية السابقة فإن لابن الفارض

شرحاً خاصاً للحياة لأن الفشل في الحب لا يعطل حياته. لذلك، يمكن اعتباره شخصاً متفائلاً.

ينظر ابن الفارض أيضاً إلى أخطر أحداث الحياة من وجهة نظر متفائلة:

وَمَ تَعْسَفِي بِالْقَتْلِ نَفْسِي بَلْ لَهَا بِهِ تُسْعَفِي إِنْ أَنْتِ أَتَلَّتْ مُهْجِي

(ابن الفارض، ٢٠١١: ٥٧)

الموت مقولة غير سارة لجميع البشر. لكن ابن الفارض، يعتبر نفسه شخصاً متديناً، ويؤمن بالآخرة، يعتبر الموت وسيلة لمقابلة حبيبته الخالدة، ولهذا السبب فهو متفائل أيضاً بالموت. في البيت السابق كان يعتبر الموت وسيلة لسمو روحه ويخبر القاتل أنه بقتله يساعد روحه.

٢.٣.٣ الثقة

مفهوم الثقة هو مفهوم تجريدي ومتعدد الأوجه له أبعاد حسية وسلوكية مختلفة. في الاعتقاد السائد، الثقة تعني الإيمان المتبادل بالنوايا النقية والسلوك الجيد للآخرين. يقول أرمسترونغ نقلاً عن شاو قوله في تعريفه للثقة: الإيمان واليقين بأن من نشق بهم سيلبون توقعاتنا من أنفسهم. هذه التوقعات هي وظيفة لتقييمنا لواجب ومسؤولية أخرى لتلبية احتياجاتنا (أرمسترونغ، ١٣٨١: ٢٣٠). الثقة بالنفس والثقة بالله همان بعدان من الثقة سنبحثهما في قصيدة ابن الفارض.

أ) الثقة بالنفس: تلعب الثقة بالنفس اليوم دوراً مهماً في النمو والتميز الفردي والاجتماعي للبشر. "تستند الثقة بالنفس إلى إيمان الشخص بقدراته الداخلية وتنبع دائماً من داخله، وليس من البيئة الخارجية. لذلك، فإن الثقة بالنفس ليست فقط الثقة في القدرة على فعل شيء ما، ولكن أيضاً الإيمان بالقدرة البشرية" (دانجليس، ١٣٩٧: ١٩-٢١). مكونات الثقة بالنفس هي: فهم مواهب وقدرات الفرد وليس فقط النواقص والعيوب، وإنكار الاستخفاف بالذات وضعف الروح الذي يتوقف على المعرفة الدقيقة، والإيمان بقدرة الفرد على تحقيق الأهداف وعدم الاعتماد على الآخرين (إيرواني و عمادي، ١٣٩٢: ٣٣ و ٣٤).

التحليل النفسي لأشعار ابن الفارض في ضوء المنهج النفسي ... (صابره سیاوشی وآخرون) ١٨٧

يلعب احترام الذات وفهم القيمة الوجودية دوراً أساسياً في تنمية الشخصية. إنّ امتلاك قوة إرادة عالية وثقة بالنفس يرتبط ارتباطاً مباشراً بإحساس الشخص بقيمة الذات. لذلك، تتحقق الثقة بالنفس كنتيجة لتقدير الذات العالية.

«يعرّف ويليام جيمس (١٩٨٠) تقدير الذات على أنه إحساس بتقدير الذات مشتق من نسبة النجاح الفعلي إلى النجاح المزعوم. ما يعنيه بهذه النجاحات المزعومة هو تقدير النجاحات المحتملة التي ندركها من خلال قيمنا ومثلنا وتطلعاتنا. يوضح هذا التعريف لاحترام الذات أنه أداة تشير إلى كيفية تقييم الشخص لنفسه وقياس ما يشعر به تجاه تقديره لذاته مقارنة بما هو عليه وكيف يرغب في أن يكون» (كار، ١٣٨٧ : ٣٧٧).

يهتم ابن الفارض بثقته بنفسه ويحميها:

أغارُ عليها أن أهيمَ بِحُبِّها وأعرفُ مقداري فأُنكِرُ عَيرَتي

(ابن الفارض، ٢٠١١ : ٦٠)

يتحدث ابن الفارض في معظم أبيات ديوانه عن تواضعه تجاه محبوبته، ولكنه يجد نفسه أيضاً في موقع لائق. لم تكن الأبيات السابقة علامة على غطرسة الشاعر أو كبريائه، لكنه يريد أن ينكر استخفافه بذاته بالتخلي عن اهتمامه بمحبوبه، وهي خطوة نحو زيادة الثقة بالنفس. وفقاً لدراسات ستينغ (١٩٧٢)، إذا انخفض مستوى احترام الذات، يتشكل شعور بالضعف لدى الشخص، لكن زيادة احترام الذات يعيد الشعور بالتمكين والقيمة لدى الشخص، مما يؤدي إلى تغييرات إيجابية مثل الثقة بالنفس وطول العمر (بيابانكرد، ١٣٧٤ : ١٣).

يعتبر اعتماد الفرد على نفسه من طرق زيادة الثقة بالنفس:

فَمَنْ بَعْدَ ما جَاهَدْتُ مَشْهَدِي وَ هَادِيَّ لِي إِيَّايَ بَلَّ بِي قُدُوتِي

(ابن الفارض، ٢٠١١ : ٦٩)

في الأبيات السابقة، حاول ابن الفارض تقوية مفهومه الإيجابي عن الذات، وفي النهاية وجد نفسه مرشده وقائده. وهذا يدل على ذروة قوة الشاعر وثقته بنفسه، ومصدرها إيمانه بنفسه وقدرته. وفقاً لنظرية علم النفس الإيجابي، كان ابن الفارض قادراً على محاولة الارتقاء بنفسه من خلال التركيز على قدراته وزيادة ثقته بنفسه في نهاية المطاف.

قدرة ابن الفارض مستمدة من ثقته بنفسه:

إبائي أبى إلا خلالي ناصحاً يُحاولُ منِّي شيمَةً غيرَ شيمتي

(ابن الفارض، ٢٠١١: ٤١)

أدى ارتفاع مستوى احترام الذات عند ابن الفارض إلى ثباته في هدفه وإيمانه. يعتبر تقدير الذات عاملاً يزيد من قوة وقدرة ابن الفارض في اتخاذ القرار، وبهذه الطريقة لا يتأثر بالآخرين. تقدير الذات العالي هو مصدر للاستقلالية الشخصية والرقابة الداخلية والتعامل بشكل جيد مع النقد أو ردود الفعل السلبية (كار ١٣٨٧: ٣٨٢). وفقاً لعلم النفس الإيجابي، من الواضح أن الشاعر يمكن أن يتعامل مع النقد بثقته بنفسه، والتي تقوم على احترام الذات.

المعرفة الذاتية مهمة جداً في تحقيق الثقة بالنفس. يمكن للناس التعرف على الصفات الإيجابية بداخلهم وتحقيق الإحساس بالقيمة بهذه الطريقة:

وَأُنشِدُنِي عَنِّي لِأُرشِدُنِي عَلَى لسانِي إلى مُسْتَرشِدِي عِنْدَ نَشِدَتِي
وَأَسأَلُنِي رَفْعِي الْحِجَابَ بِكَشْفِي ال نَقَابَ وَبِي كَانَتْ إِلَيَّ وَسِيَلَتِي

(ابن الفارض، ٢٠١١: ٩٤-٩٥)

ابن الفارض صوفي ويبحث في درب التصوف عن نوع من المعرفة المباشرة والمعرفة المتسامية التي تتجاوز الحسيات. لهذا الغرض، فإن التصوف يسهل عملية إزالة العقبات والكشف عن حجاب القلب بنوع من السلوك أو العاطفة. هذه العملية لها مسار روحي وتتطلب كمال الروح وتتحقق من خلال معرفة الذات والتنوير الداخلي (رحيمان، ١٣٨٠: ٥). في الأبيات السابقة، اتخذ الشاعر معرفة الذات لتحقيق الثقة بالنفس، وبهذه الطريقة، من خلال إدراك قيمته ومكانته الوجودية، تزداد الثقة بالنفس أيضاً.

الثقة بالله: الإنسان، الذي خلقه الله، له طبيعة إلهية. يبحث دائماً عن قوة أعلى منه حتى يتمكن من الوثوق بقوته العليا في أوقات الصعوبات والمشقات. يعتقد الشخص ذو القدرات الروحية أن الله والقوة الأعلى تساعد على فهم معنى ما يمر به (باترسون وسليحمان، ٢٠٠٤: ٦٠٠).

التحليل النفسي لأشعار ابن الفارض في ضوء المنهج النفسي ... (صابره سيوشي وآخرون) ١٨٩

وَأَنْشُدُنِي عَنِّي لِأَرْشِدُنِي عَلَى لِسَانِي إِلَى مُسْتَرَشِدِي عِنْدَ نَشْدَتِي
وَأَسْأَلُنِي رَفْعِي الْحِجَابَ بِكَشْفِي ال نَقَابَ وَبِي كَانَتْ إِلَيَّ وَسِيَّتِي

(ابن الفارض، ٢٠١١: ٩٤-٩٥)

في الأبيات السابقة، يؤدي توكل ابن الفارض على الله إلى اعتبار الضرر الذي لحق به في طريق الحب الإلهي نعمة من الله. لأن هذه الثقة جلبت له شعوراً بالأمان والشاعر واثق من أن نعمة الله تشمله في كل المواقف. الثقة بالله جعلت ابن الفارض أكثر عزماً وتصميماً في مواجهة الصعوبات.

والإتكال على الله مظهر من مظاهر الثقة به:

فَحَلَّ لَهَا خُلِّي مُرَادَكَ مُعْطِيًّا قِيَادَكَ مِنْ نَفْسٍ بِهَا مُطْمَئِنَّةٌ

(ابن الفارض، ٢٠١١: ٣٩)

في الأبيات السابقة، نصح ابن الفارض الإنسان أن يسلم إرادته إلى الله تعالى، وأن يتوكل عليه بإيمان القلب النابع من الثقة بالله. كما تتم مناقشة مسألة التوكل على الله في التصوف: «التوكل لغة يعني ترك العمل والعبء على عاتق شخص ما. وفي مصطلح أهل الله، هو من أرفع المقامات الصوفية، وهو ترك الأمور لوكيل العالم. يتم الحصول على هذا المقام بعد الرجاء، لأن العمل لا يجب أن يبدأ إلا بعد تكون الأمل بحقانية الوكيل» (زماي، ١٣٨٦: ٥٣٢). لذلك، يتفق ابن الفارض مع علم النفس الإيجابي في مناقشة الثقة بالله كقوة عليا:

وَلِي هَمَّةٌ تَعْلُو إِذَا مَا دُكِرَتْهَا وَرُوحٌ بَدَكَرَهَا إِذَا رُخِّصَتْ تَعْلُو

(ابن الفارض، ٢٠١١: ١٣٧)

«فالأشخاص الذين لديهم صورة إيجابية عن الله ويعتقدون أن الله داعم ورحيم ومهتم وقادر، يكون لديهم إحساس أكبر بالهدف والمعنى في الحياة» (خاكشور وآخرون، ١٣٩٢: ٥٣). لهذا فإن ابن الفارض عندما يذكر محبوبه أي يذكر الله، يجد العزم والإرادة ويسير نحو الهدف.

٣.٣.٣ العقيدة والإيمان

إن الإيمان الديني من العوامل الفعالة في خلق السعادة. يقال إن الشخص المؤمن لديه روابط ومعتقدات روحية تجعله أقل انخراطاً في الفراغ والوحدة والشعور بالهجران. يعتقد مايزر (Mayzr) أن الإيمان الديني له تأثير كبير على سعادة الإنسان. يجلب إيمان مايزر إحساساً بالدعم الاجتماعي والهدف والقبول والأمل للفرد (ميرشاه جعفري وآخرون، ١٣٨١: ٥٣). يمضي الإنسان بالأمل إلى الأمام، بينما يتأكد بالإيمان من أنه يمضي قدماً ويتصرف بانسجام معه (شين، ١٣٨٦: ١٣٢).

نجد دائماً ما يستقبل ابن الفارض من الإيمان بالله شعوراً إيجابياً:

وَلِي هَمَّةٌ تَعْلُو إِذَا مَا دُكِرَتْهَا وَرُوحٌ بَدَكَرَهَا إِذَا رُخِّصَتْ تَعْلُو

(ابن الفارض، ٢٠١١: ١٣٧)

يُعتبر الدين عاملاً لتحديد القيم وما يجب فعله وما يجب تجنبه، مما يجعل أسلوب حياة الشخص الجسدية والنفسية أكثر صحة. وهكذا، فإن الدين كدعم نفسي يحرر المرء من مشاعر عدم الجدوى والافتقار إلى القيمة. «يُعتقد أن الروح الإلهية للحياة الموجودة في الجسد البشري هي مصدر القوة والفضيلة البشرية» (باترسون وسليجمان، ٢٠٠٤: ٦٠٢). حين يذكر ابن الفارض الله يحرر نفسه من العبث الذي يسبب القلق في النفس البشرية بسبب المشاكل. يخلق الإيمان الديني بالله إحساساً بالهدف والإرادة.

وفقاً لبولنر، يمكن للناس توسيع علاقاتهم الإلهية لتحقيق السكينة. يمكن للتواصل مع الله التحكم في الأزمات الكبرى وإدارتها من خلال المشاركة الشخصية مع مورد قوي (سوينيد، ٢٠٠١: ١٨-١٩). كما أظهر ابن الفارض ارتباطه مع الله في الأبيات التالية:

عَبْدُ رَقٍّ مَا رَقَّ يَوْمًا لِعَتِقٍ لَوْ تَخَلَّيْتُ عَنْهُ مَا خَلَاكَ
بِجَمَالٍ حَجَبْتَهُ بِجَلَالٍ هَامٌ وَاسْتَعْدَبَ الْعَذَابَ هُنَاكَ

(ابن الفارض، ٢٠١١: ١٥٦)

تعبّر الأبيات السابقة عن إيمان الشاعر وعلاقته مع الله. ابن الفارض يضع إرادة الله فوق إرادته. لذلك فهو متفائل بالعقاب الإلهي مما يدل على مدى إيمان ابن الفارض بالله. إنه يأمل دائماً خير الله في نفسه، لذلك لا شيء يزعج علاقته العميقة بالله.

التحليل النفسي لأشعار ابن الفارض في ضوء المنهج النفسي ... (صابره سيوشي وآخرون) ١٩١

من وجهة نظر مالمينوفسكي، يشمل الدين كلاً من الإيمان بالعناية الإلهية والإيمان بالخلود. الإيمان بالعناية الإلهية هو الإيمان بوجود قوى رحيمة ومفيدة للإنسان في الحياة. كما أن الإيمان بالخلود أمر لا مفر منه للاستقرار العقلي للإنسان والحفاظ على الاستقرار الاجتماعي (هاملتون، ١٩٩٨: ٨٦-٨٧). يعتبر ابن الفارض أن الله مصدر الخلود:

دَاؤُ خُلْدٍ لَمْ يَدْرُ فِي خَلْدِي أَنَّهُ مَنْ يَنْأُ عَنْهَا يَلْقَى عَيْ

(ابن الفارض، ٢٠١١: ١٥)

يتم تشجيع الشخص الذي يؤمن بخلود القوة الفائقة في جميع جوانب الحياة وفي وجودها ويتمتع بدعمها الشامل والعاطفي والروحي. يؤمن ابن الفارض بخلود هذه القوة العليا، أي الله، معتبراً أن من يتعد عنه خاسر. ووفقاً لابن الفارض، فإن القرب من الله يقوي الإيمان والرضا عن العناية الإلهية. يتصدر الإيمان بالله ومشيتته العديد من السلبيات العقلية البشرية في مواجهة أحداث الحياة غير السارة.

والهدف هو من مظاهر الإيمان. يرتبط الإحساس بالكفاءة والفعالية الذي ينشأ فيما يتعلق بالأهداف لدى الفرد بالتأثيرات الإيجابية والشعور بالرأفة (رايان ودسي، ٢٠٠١: ١٦١). وفقاً لهذه النظرية، فإن إنشاء الإرادة يعتمد على الدافع الداخلي للفرد:

وَ عَنْ مَذْهَبِي فِي الْحُبِّ مَالِي مَذْهَبٌ وَ إِنْ مِلْتُ يَوْمًا عَنْهُ فَارْقُتْ مَلَّتِي

(ابن الفارض، ٢٠١١: ٥٢)

جعل سلطان العاشقين حب الله أساس حياته وهدفه. يدعو الحب بدينه ومهنته ويقول إنه ملتزم به. وبيّنت الأبيات السابقة أن إيمان ابن الفارض القوي بالله وأن الانحراف عن الطريق الإلهي كفر. تسبب هذه العلاقة العاطفية شعوراً إيجابياً لدى الشاعر.

٤.٣.٣ الأمل

الأمل والتفاؤل حالة ذهنية إيجابية حول القدرة على تحقيق الأهداف في المستقبل (لوبيز، ٢٠٠٩: ٤٨٧). الأمل له أدوات قريبة جداً من التفاؤل. يضع ريك سنايدر (٢٠٠٠) الأمل في إطار عنصرين: (١) القدرة على تصميم ممرات لأهداف مرغوبة على الرغم

من العقبات القائمة (٢) يقوم ببناء المفهوم لاستخدام هذه الممرات (كار، ١٣٨٧: ١٨١). كما يتغلب ابن الفارض على عقبات طريق الحب بقوة الأمل:

وعيدُك لي وَعَدُّ وَإِنْجَاؤُهُ مُنَى وَلِيَّ بَغِيرِ الْبُعْدِ إِنْ يُرَمَّ يَبْتِئِ

(ابن الفارض، ٢٠١١: ٥٧)

في الأبيات السابقة يشعر ابن الفارض بالأمل على الرغم من تهديدات المحبوب. ويعتبر هذه التهديدات من اهتمام المحبوب ويتحمل كل المشقات ما عدا الفراق. هذه التهديدات هي نفس عقبات الهدف الذي يتحمله ابن الفارض، متمنياً أن ينتبه له الحبيب. هذا هو الأمل المتفائل الذي يحمله مارتن سليجمان في التعامل مع الشدائد.

الإنسان يأمل في المستقبل ويصمم ويحدد لنفسه الأهداف والطموحات. «الأمل قوي عندما يتضمن هدافاً قيمة» (كار، ١٣٨٧: ١٨١) وقال ابن الفارض في هذا الصدد:

وما بَرِحْتُ نفسي تَقَوُّتُ بالمنى وَتَمَحُّوُ القوى بِالضَّعْفِ حَتَّى تَقَوُّتْ

(ابن الفارض، ٢٠١١: ٨٥)

يتجلى أمل ابن الفارض في الأبيات السابقة في أنه يعترف أنه عندما يكون عاجزاً وضعيفاً يستعيد قوته بتذكر رغباته وأهدافه التي تحمه. الأمل والتفكير فيها علامة على أمل الشخص وتبعده عن الأمراض النفسية مثل الاكتئاب. «من وجهة نظر الذكاء العاطفي، أن تكون متفائلاً يعني أن الشخص لن يستسلم للقلق المسبب للضغط (موقف الفشل أو الاكتئاب) في مواجهة التحديات أو العقبات الصعبة» (نظري منتظر، ١٣٨٦: ١٠). تدل الأبيات السابقة على أن الأمل يساعد ابن الفارض في مواجهة ضعف النفس والمشقات.

يأمل ابن الفارض دائماً أن تتكرر أيامه السعيدة:

يا أَجْلايَ هَلْ يَعُودُ التَّداني مِنْكُمْ بِالْحِمَى يَعُودُ رُقادي؟

(ابن الفارض، ٢٠١١: ١٣١)

البحث عن الأسباب الدائمة والعامة للأحداث الجيدة والأسباب المؤقتة والخاصة للمصائب هو فن الأمل (سليجمان، ١٣٩٧ أ: ١٢٤). لذلك فإن صاحب الأمل يعتبر

التحليل النفسي لأشعار ابن الفارض في ضوء المنهج النفسي ... (صابره سیاوشی وآخرون) ١٩٣

عقبات الحياة عابرة ويأمل التخلص منها والعودة إلى السلام. تظهر هذه الأبيات وجود نور الأمل في فكر ابن الفارض. ويأمل الشاعر أن يعود إلى الأيام الماضية وأن يعيش في سلام مع أصدقائه من جديد. لأن الشاعر مثل سليجمان يعتقد أن أفراح الماضي كان لها سبب دائم، وهذه هي قوة الصداقة بينه وبين أصدقائه، ولا يعتبر السبب حصراً بالحظ والصدفة. إن كلمة هل الاستفهامية، مثل سين وسوف الدالة على المستقبل تجعل الفعل المضارع محددًا بصيغة المستقبل. الأمل هو أيضاً عاطفة إيجابية للمستقبل. لذلك فإن سؤال الشاعر في البيت السابق لا يمكن أن يؤخذ على أنه الإعجاب المطلق، ولكن هذا السؤال ينبع من وجود الأمل في الشاعر لتكرار أوقاته الطيبة مع أصدقائه. يقول السكاسي أيضاً في مفتاح العلوم أن أداة الاستفهام هل تفيد الاستقبال (السكاسي، ١٩٨٧: ٣٠٩). لذلك، استخدم ابن الفارض - وفقاً لأمله في المستقبل - (هل) كأداة سؤال إلى جانب الفعل المضارع. في نظرية سليجمان أيضاً، الأمل هو عاطفة إيجابية للمستقبل.

في البيت التالي يرغب الشاعر في العودة إلى ماضيه:

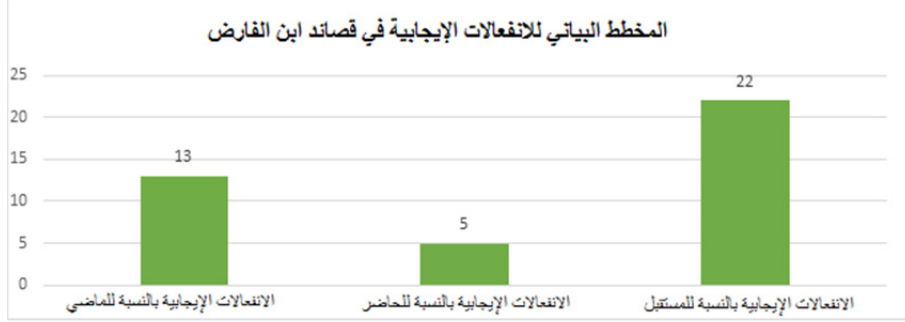
وعَلَّ اللَّيْلَاتِ الَّتِي قَدْ تَصَرَّمَتْ تَعُوذُ لَنَا يَوْمًا فَيُظْفَرِ طَامِعٌ

(ابن الفارض، ٢٠١١: ١٦٨)

التمني هو علامة أمل في الشخص الذي يلاحقه بطاقة وأفكار إيجابية عن الحياة. في البيت السابق، وباستعراض ذكريات الماضي، لا يتوقف ابن الفارض عند هذا الحد، بل لديه الرغبة والأمل في تكرار الليالي التي تذكره بالسعادة. نتيجة لذلك، لا يعيش ابن الفارض في ندم على الماضي ويأمل دائماً في المستقبل.

٤. دراسة الانفعالات الإيجابية في قصائد ابن الفارض

يوضح الجدول التالي تواتر القصائد التي تمت مراجعتها في المقالة من حيث وجود المشاعر الإيجابية في الأزمنة الثلاثة الماضي والحاضر والمستقبل:



من بين الأربعين بيتاً التي تتناول المشاعر الإيجابية في ديوان ابن الفارض، هناك ١٣ بيتاً مخصصاً للمشاعر الإيجابية تجاه الماضي، وخمسة أبيات مخصصة للمشاعر الإيجابية بالنسبة للحاضر و ٢٢ بيتاً مخصصاً للمشاعر الإيجابية تجاه المستقبل. وفقاً للرسم البياني أعلاه، فإن أعلى تواتر للمشاعر الإيجابية في ديوان ابن الفارض مرتبط بالمستقبل.

٥. النتائج

بناءً على الأسئلة التي تستند إليها هذه المقالة، حصلت هذه النتائج:

يدل انعكاس المشاعر الإيجابية للماضي في قصائد ابن الفارض على أنه عاش ماضياً يذكره بفرحه وسعادته، ومن ناحية أخرى، يتأسف على الأيام الطيبة، ويرغب في العودة إلى ذلك الوقت. وكذلك في قصائده عن المشاعر الإيجابية، يمكن القول إن ابن الفارض لا ينسى أفراح الحاضر. حتى أنه يستمتع بأفراح صغيرة مثل تغريد العصافير والرائحة الزكية وبرودة نسيم الصباح، وهي علامة على أن الشاعر يعيش اللحظة. وهناك قصائد تتحدث عن وجود المشاعر الإيجابية تجاه المستقبل، والتي تظهر تفوق شخصية ابن الفارض وأمله وتفاؤله تجاه المستقبل. لقد أعطت تجربة المشاعر الإيجابية لابن الفارض مزيداً من المرونة في مواجهة صعوبات الحياة، وتعكس موقفه تجاه الحياة ووجود المشاعر الإيجابية في قصائده، لا سيما اهتمام الشاعر بالعواطف الإيجابية تجاه المستقبل، شخصيته الإيجابية ونهجه.

إن وجود المشاعر الإيجابية تجاه المستقبل، والتي تشمل التفاؤل والثقة والإيمان والأمل، أكثر تكراراً من المشاعر الإيجابية مقارنة بالماضي (الرضا) والحاضر (الملذات). كما يبدو أن

التحليل النفسي لأشعار ابن الفارض في ضوء المنهج النفسي ... (صابره سیاوشی وآخرون) ١٩٥

وجود المشاعر الإيجابية تجاه المستقبل في قصائد ابن الفارض يبرر تركيز الشاعر على النظرة الإيجابية تجاه المستقبل، آخذاً بعين الاعتبار فرصة الإنسان للاستمتاع بالمستقبل وصنعه لأن الماضي انقضى وضاع والحاضر يمضي أيضاً.

الهوامش

ابن الفارض (٥٧٦-٦٣٢ هـ) من أعظم الشعراء العرب وشاعر الشعر الصوفي في الأدب العربي. موضوع معظم قصائده هو حب الله ومن ثم فقد أطلق عليه اسم سلطان العاشقين. بعد الدمار عام ٥٦٥ هـ هاجر والده مع أسرته إلى مصر التي كانت في ذلك الوقت مركز العلم والأدب (مايو ١٤٢١: ١). تعلم ابن الفارض أصول العلم من أبيه ثم استمع لحديث بهاء الله قاسم بن عساكر واتجه إلى الصوفية وذهب إلى وادي المستضعفين بجبل المقطم وانخرط في التقشف والتصوف. (النايلسي، ١٩١٨: ٣٨٠) بعد لقاء مع «الشيخ بقال»، ذهب إلى الحجاز للإرشاد وانخرط في التزكية في الجبال المحيطة بمكة لمدة ١٥ عاماً (تركه أصفهاني، ١٣٨٤: ٥-٦). العدد الإجمالي لأبيات ديوان ابن الفارض: ١٨٦٠ بيتاً. تتكون قصائده من ١٧٣٩ بيتاً، ٦٢ بيتاً من شطرين، والألغاز من ٥٧ بيتاً، وتتكون المواليا من بيتين. بصرف النظر عن حوالي ٦٠ بيتاً خارج الموضوع الرئيس، يمكن القول إن قصائد ابن الفارض لها موضوع واحد. بمعنى آخر، ديوان ابن الفارض، على عكس دواوين الشعراء الآخرين، ليس له مواضيع ومقاصد مختلفة، لكن كل الأمور تدور حول موضوع واحد، وهو الحب الإلهي (ابن الفارض، ١٣٩٥: ١٥).

المصادر والمراجع

الكتب

ابن الفارض (٢٠١١م). ديوان، بيروت: دار صادر.
ابن فارض (١٣٩٥ش). ديوان سلطان العاشقين ابن فارض مصرى. به تحقيق سيد فضل الله و اعظم ميرقادري. قم: آيت اشراق.
بن نيک، فردريک (١٣٩٣ش). رفتار درماني شناختي مثبت نگر: از کاستن درد و رنج تا افزايش موفقيت. ترجمه کرم خمسه. تهران: بدر.

- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۷۴ش). روش‌های افزایش عزت‌نفس در کودکان و نوجوانان. چاپ سوم. تهران: انجمن اولیا و مربیان.
- ترکه اصفهانی، صائِن الدین علی بن محمد (۱۳۸۴ش). شرح نظم الدرّ، تصحیح و تحقیق اکرم جودی نعمتی، تهران: مرکز میراث مکتوب.
- داجلیس، باربارا (۱۳۷۹ش). اعتماد به نفس دستیابی به آن و زندگی با آن. ترجمه شهرزاد لولاچی. تهران: اوحدی.
- رحیمیان، سعید (۱۳۹۰ش). حب و مقام در حکمت و عرفان نظری. شیراز: نوید شیراز.
- زمانی، کریم (۱۳۸۶ش). میناگر عشق: شرح موضوعی مثنوی معنوی مولانا جلال الدین محمد بلخی. تهران: نی.
- السکاکي، يوسف بن أبي بكر (۱۹۸۷م). مفتاح العلوم. بیروت: دار الکتب العلمیة.
- سلیگمن، مارتین ای پی (۱۳۹۷ش). شادمانی درونی. ترجمه مصطفی تبریزی و رامین کریمی و علی نیلوفری. تهران: دانژه.
- (۱۳۹۷ش). شکوفایی روان‌شناسی مثبت‌گرا. ترجمه امیر کامکار و سکینه هژریان. تهران: روان.
- شین، اسکاول (۱۳۸۶ش). چهار اثر از فلورانس اسکاول شین. ترجمه گیتی خوشدل. تهران: پیکان.
- کار، آلن (۱۳۸۷ش). روان‌شناسی مثبت علم شادمانی و نیروی انسانی. ترجمه حسن پاشاشریفی وجعفر نجفی زند. تهران: سخن.
- مایو، محمد (۱۴۲۱ق)، دیوان ابن الفارض، ط ۱، حلب: دار القلم العربي.
- النابلسي، عبدالغني و شيخ حسن البوريني (۱۹۱۸م). شرح دیوان ابن الفارض. القاهرة: مكتبة الكليات الأزهرية.
- هیلتون، ملکم (۱۳۷۷ش). جامعه‌شناسی دین. ترجمه محسن ثلاثی. تهران: تبيان.

- Buss, D. (2000). The Evolution Of Happiness. American Psychologist 55:Pp 15- 23.
- Eddington N, and Shuman R. (2006). Subjective Well-Being (Happiness). Continuing Psychology Education Inc. www.texcpe.com.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist. 56(3), Pp 218-226.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004) ,Character strengths and virtues: A hand book and classification. New York: Oxford University
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist.

التحليل النفسي لأشعار ابن الفارض في ضوء المنهج النفسي ... (صابره سیاوشی وآخرون) ۱۹۷

Scheier, M. Carver, C. & Bridges. M. (2000). Optimism. Pessimism and psychological well-being. In E. Chang (ed). Optimism and pessimism: Theory, Research and Practice. Washington, DC: American Psychological Association. Pp 189- 216.

المقالات

ایروانی، جواد و علی عمادی. (۱۳۹۲ش). «واکاوی چارچوب و شاخصه‌های اعتماد به نفس در پرتو آموزه‌های قرآنی». دوفصلنامه آموزه‌های قرآنی. شماره ۱۸. ص ۲۵-۵۰.

خاکشور. فاطمه و باقر غباری بناب و فاطمه شهبانی‌زاده. (۱۳۹۲ش). «نقش تصور از خدا و هویت مذهبی در معنای زندگی». فصلنامه روانشناسی و دین. ش ۲. صص. ۵۳-۵۰.

قاسمی، نظام‌الدین و مرضیه قریشیان. (۱۳۸۸ش). «روان‌شناسی مثبت رویکرد نوین روان‌شناسی به طبیعت انسان». فصلنامه تازه‌های روان‌درمانی. ش ۵۱ و ۵۲. صص. ۹۸-۱۱۴.

میرشاه‌جعفری، ابراهیم و محمدرضا عابدی و هدایت‌الله دریکوندی. (۱۳۸۱ش). «شادمانی و عوامل مؤثر بر آن». فصلنامه تازه‌های علوم شناختی. سال ۴. ش ۳. صص. ۵۰-۵۸.

نظری منتظر، فرشته. (۱۳۸۶ش). «نیروی تفکر مثبت (تأثیر امید و خوش‌بینی در زندگی)». رشد معلم. شماره ۲۱۹. صص. ۱۰-۱۱.

References

- Bannink, F. (2015). Practicing positive CBT (from reducing distress to building success). Tr. By Akram Xamseh. Tehran: Badr. [In Persian].
- Byabangard ,E. (1996). How to promote self - respect in children and adolescents. Tehran: Parent Teacher Association. [In Persian].
- Carr, Alan. (2007). Positive psychology. Tr. by Hassan Pasha Sharifi and Jafar Najafi Zand. Tehran: Soxan. [In Persian].
- De Angelis, B. (2001). Confidence: finding it and living it. Tr. by Sahrzad Lolachi. Tehran: Ohadi. [In Persian].
- Hamilton, M. (1999). The sociology of religion: theoretical and comparative perspectives. Tr. by Mohsen Solasi. Tehran: Tebyan Cultural Institute. [In Persian].
- Ibn al-Fariz's. (2011). Diwan. Beirut: Dar Al-Sadr. [In Arabic].
- Ibn al-Fariz's. (2017/1395SH). Divan Ibn al-Farid. Tr. by Seyyed Fazlollah and Azam Mir Ghaderi. Qom: Ayat Ishraq. [In Persian].
- Irvāni, J & Emādi, A. (2014/ 1392SH). Analysis of the Boundaries, Limits and Attributes of Self-Confidence in the Light of the Quranic Teachings. Quranic Teachings. 10(18), 55-98. [In Persian].

- Mirshah Jafari E, Abedi M R, Drikvandi H.(2002). The Happiness and its Academic Determinants Advances in Cognitive Sciences. 4(3), 50-58. [In Persian].
- Mayo M. (2001). Divan Ibn al-Farid.First Edition. Syria Aleppo: Dar al-Qalam al- Arabi.
- Nazarī Montazer, F. (2008).The power of positive thinking (impact of hope and optimism in life).Teacher growth. 219, 10-11. [In Persian].
- Qasemi, N and Qureshian, M. (2010).Positive Psychology A New Psychological Approach to Human Nature.Journal of Psychotherapy News. 51 and 52, 98-114. [In Persian].
- Rahimian, S. (2012).The love and status of love in theoretical wisdom and mysticism. Shiraz: Navid Shiraz. [In Persian].
- Sakkaki, Yousef bin Abi Bakr.(1987). Meftah Al-ulum, Beirut: Dar al-Kotob Al-elmia. [In Arabic].
- Seligman, M. E. P. (2019)a. Authentic Happiness : Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment: An introduction. American Psychologist.Tr. by Mostafā Tabrizi and Ramin Karimi and Ali Niloufari. Tehrān: Danjeh. [In Persian].
- Seligman, M. E. P. (2019)b. Flourish : a visionary new understanding of happiness and well-being. Tr. by Amir Kamkar and Sakineh Hozhbarian. Tehran: Ravan. [In Persian].
- Shinn, F. S.(2008). Chahār Asar Az Florence Scovel Shinn. Tr. by Gitī Xoshdel. Tehrān: Peykān. [In Persian].
- Turk Isfahani A. (2006). Sharh-I nazm al-durr. Em & St ByAkram Judi Nemati. Tehran: Miras Maktoob.
- Khakshur, F and Qorabi, B and Shahabizadeh, F. (2013/1392SH).The role of the idea of God and religious identity in the meaning of life.Ravānshenasi-va _ Din.2, 43-56. [In Persian].
- Zamāni, Karim. (2007/1386SH). Mināgar Eshgh: Sharhe Mozui Masnavi Manavi Molana Jalaleddin Mohammad Balkhi. Tehran: Ney. [In Persian]
- Nabulsi, A& Burini, H.(1918),Divan Ibn al-FaridDescription, Cairo: Al-Azhar Colleges Library.

نقد روان‌شناختی اشعار ابن فارض بر اساس رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرای مارتین سلیگمن

صابره سیاوشی*

معصومه نعمتی قزوینی**، زینب مهدوی پیلهرود***

چکیده

مثبت‌اندیشی و تأثیر آن در بهبود زندگی انسان از مهم‌ترین اهداف علم روان‌شناسی است. روان‌شناسی مثبت‌گرا (Positive Psychological) به عنوان علمی نوپا با تکیه بر درک هیجانات مثبت، فضیلت‌ها و توانمندی‌های انسان در تلاش برای تحقق زندگی بهتر از طریق خودشکوفایی و تحقق خویشتن آدمی است. با توجه به اینکه آثار ادبی از احساس و افکار انسان سرچشمه می‌گیرد، امروزه تحلیل روان‌شناختی آثار ادبی از جایگاه ویژه‌ای در نقد ادبی برخوردار است. نظر به زمینه فرهنگی روان‌شناسی مثبت، بازخوانی آثار ادبی با این رویکرد جدید، ضمن تبیین زوایای ناشناخته‌ای از این متون، می‌تواند زمینه کاربرد عملی و استفاده هرچه بیشتر از آموزه‌های اخلاقی آن در زندگی را فراهم می‌کند. متون عرفانی نیز که سرشار از آموزه‌های اخلاقی است، قابلیت فراوانی جهت این گونه تحلیل را دارا می‌باشد. ابن فارض، عارف و شاعر مصری قرن هفتم هجری است که آموزه‌های اخلاقی و ابعاد روان‌شناختی به نحوی چشمگیر در اشعارش نمود یافته است. پژوهش حاضر با روش توصیفی-تحلیلی به بررسی حضور هیجانات مثبت-یکی از حوزه‌های

*دانشیار گروه زبان و ادبیات عربی، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، تهران، ایران
(نویسنده مسئول)، S.syavashi@ihcs.ac.ir

**دانشیار گروه زبان و ادبیات عربی، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، تهران، ایران
m.nemati@ihcs.ac.ir

***کارشناس ارشد زبان و ادبیات عربی، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، تهران، ایران
zeinab.mahdavi.p@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۶/۲۸، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۱/۵



روانشناسی مثبت- در اشعار ابن فارض می‌پردازد. هدف این پژوهش ارزیابی رویکرد مثبت‌اندیشی ابن‌فارض و همچنین شناخت رهنمودهای عارفانه و اخلاقی او در جهت مثبت‌نگری و خودشکوفایی انسان است. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که ابن‌فارض دارای رویکرد مثبت به زندگی بوده و برقراری تعادل در میزان هیجانات مثبت مربوط به گذشته، حال و آینده در اشعار وی نشان از مثبت‌نگری، سلامت روانی و رسیدن او به خودشکوفایی است که در ضمن آن آموزه‌های مثبت‌نگر قابل تأملی را به مخاطب ارائه می‌دهد.

کلیدواژه‌ها: هیجان مثبت، مثبت‌اندیشی، روان‌شناسی مثبت‌نگر، مارتین سلیگمن، ابن‌فارض.