

رياضة الشاعر القديم: أسرار شحذ القريحة الشعرية في النقد العربي القديم

م.د. زبيدة غانم عبيد العباسي كلية الآداب / جامعة سامراء

The poet's mental and physical exercise to sharpen his poetic mind

Dr. Zubaida Ghanem Obaid Al-Abbasi

Atrophy of the talent for poetry, Refrain, Inspiration, The creative one Creativity stage.

zubaidahgh@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-5776-6678>

الملخص:

لقد مارس الشعراء قديماً مجموعة من الأنشطة الجسمية والذهنية العقلية بهدف شحذ القريحة وتنمية المهارات الشعرية، وإنّ هذه الأنشطة لم تكن محدّدة، ولم تقتصر على نوع معين، وإنّما شملت عدّة أنواع أسهمت بشكل غير مباشر في تحفيز عملية الإبداع الشعري، وكانت من بين هذه الرياضات الاستجمام في الطبيعة والتفاعل مع عناصرها، ومن أهم الرياضات الجسدية المشي والتأمل في المناظر الطبيعية الذي يفتح آفاقاً جديدة ومن ثم يساعد في استلهام الأفكار والمشاعر وتطويع الثقة بالنفس والقدرة على التعبير وصل الموهبة. وقد عدّت الرياضة مصدر إلهام كبير للشعراء، كانت تساعدهم في الوصول لحالات نفسية وروحية عميقة تجعلهم قادرين منها على توليد المعاني الجيدة والجديدة غير المألوفة، فضلاً عن صياغة الأفكار ونسج الأبيات الشعرية بأسلوب جزل، فهي عامل مساعد واسع وعميق تمدّ الشاعر بمادة غنية يستعملها عند النظم وتعزّز من قدرته على التعبير الفني. الكلمات المفتاحية: الانقطاع الشعري، التعصي، الإلهام، المبدع، مرحلة الإبداع.

summary

In the past, poets engaged in a variety of physical and mental activities to sharpen their minds and develop their poetic skills. These activities were not specifically defined or limited to one type, but included several forms that indirectly stimulated the creative process of poetry. Among these activities were recreation in nature and interaction with its elements. One of the most important physical activities was walking and contemplating natural landscapes, which opened new horizons and helped inspire ideas and emotions, develop self-confidence, enhance expressive abilities, and refine talent. Physical activities were considered a significant source of inspiration for poets, helping them reach deep psychological and spiritual states that enabled them to generate good and novel meanings. Additionally, these activities assisted in crafting ideas and weaving poetic verses in a powerful and eloquent manner. They served as a broad and profound aid, providing poets with rich material to use in their compositions and enhancing their artistic expression capabilities.

المقدمة:

تعدّ الرياضة العقلية الجسدية من التجليات المساعدة للإبداع الشعري لذا تتبّه إليها الشعراء قديماً، فهي وسيلة إيجابية وفاعلة من الناحية النفسية والصحية، كذلك هي إحدى أهم المتطلبات الضرورية لمواجهة تعصي القول الشعري الذي عدّ إحدى المشاكل الطارئة التي تحول بين المبدع ونتاجه الفني، فقد كشفت لنا كتب الموروث النقدي القديم سلوكيات بعض الشعراء التي كانت تمارين رياضية وحركات جسدية وطقوساً تمنح النفس الشعري الليونة والسلاسة وتهيء الشاعر لنبوغ الشعر، فلا شك أنّ الرياضة بأنواعها تكسب الفرد المرونة والقدرة والتغلب على التعصي وشحذ القريحة الشعرية، إذ ينبغي علينا التتبّه إلى مسألة مهمة وهي أنّه لم ترد لفظة الرياضة في المصادر القديمة بهذا المفهوم الحديث بل ورد ذكرها

بشكل مختلف كان بمثابة الرياضة الجسدية والعقلية. وتمتع الشاعر قديماً بذكاء معرفي ووجداني جعله يواجه صدمة الانقطاع الشعري بكفاءة تمكنه من استدعاء القول مع تحريك الشعور وفتح أبواب واسعة للخيال والإلهام الدافق. فالانقطاع المفاجئ الذي لا يوجد له اسباب مقنعة يسبب الغناء والمكابدة، فليس غريباً أن يولد النتاج الشعري بمخاض وحركات انفعالية واستعداد نفسي مع خلو خاطر ونشاط العقل، هذه كلها تحديات لانتزاع الشعراء الشعر من روحهم وبواطن أنفسهم في لحظات يصبح فيها الشعر عصياً عن الولادة والقول. إن الإنتاج الإبداعي ولا سيما الشعري تتحكم فيه ثلاث قوى هي: الإرادة والعقل والوجدان، إذ لا بدّ للشاعر أن يمارس بعض الرياضات والتمارين للوصول إلى الدفق الشعري بعد العجز المؤقت الذي يصعب تفسير أسبابه مثلما يصعب علينا ولادة القوة المبدعة مهما حاولنا ذلك.

أهمية الموضوع

: وتكمن أهمية البحث في هذا الموضوع (رياضة الشاعر القديم: أسرار شحذ القريحة الشعرية في النقد العربي القديم) أن الشاعر حياته زاخرة بالاضطرابات، والنزاعات، والانفعالات كونه فناناً، وما تمّ ذكره جميعاً يؤثر على نتاجه الفني، لذا؛ فهو بحاجة إلى الرياضة التي يستطيع منها إفراغ طاقته السلبية ليحولها إلى طاقة إيجابية تكون بمثابة الوسيط والسعي الذي يعمل على هدم كل المسببات التي تحول بينه وبين القريحة الشعرية واستبدالها بطاقة تجذب القول والإلهام الشعري، فالرياضة سلاح ذو حدين اختصت بالهدم والبناء.

سبب اختيار الموضوع

: إن سبب اختيار هذا الموضوع يرجع لأسباب مهمة تبرز أهميته وفائدته، فالرياضة لها تأثير على الصحة والإبداع، إذ تتيح للشاعر القدرة على العمل بفاعلية أكبر، وتقلل من التوتر وتوفر له بيئة أكثر هدوءاً وراحة، فضلاً عن ذلك فهي تعزز الانسجام العقلي والنفسي لدى المبدع وتغني نتاجاته بتجارب حية وحسية ومن ثم تصل به إلى أقصى إمكاناته الإبداعية.

الدراسات السابقة

: لم يتم تناول هذا الموضوع المحدد في المصادر النقدية والأدبية قديماً وحديثاً، إلا أن بعض النقاد القدامى أشاروا إلى بعض التوجيهات التي من شأنها توجيه الشاعر الوجهة الصحيحة عند تعرّس القول الشعري.

خطة البحث

: ارتأينا أن نقسم البحث إلى مقدمة، وتمهيد عرفنا به الرياضة لغة واصطلاحاً، ومبحثين أساسيين أولهما: الرياضة الجسدية، وثانيهما: الرياضة العقلية.

التمهيد: الرياضة لغة واصطلاحاً:

الرياضة لغة: دلت كلمة "رياض" في كتاب العين عند الخليل بن أحمد الفراهيدي (١٧٥هـ) على أنها ((ورضت الدابة أروضها رياضة أي علمتها السير... وأرض أريضة أي لينة طيبة المقعد. وروضة أريضة: لينة الموطئ، واسعة.)) (الفراهيدي، ١٩٨٠، مادة "روض") ولم يخرج ابن فارس (٣٩٥هـ) في معجم مقاييس اللغة عن سبقه، لذلك أورد هذه الكلمة على أنها ((وقصيدة رياضة القوافي إذا كانت صعبة لم تقتضب قوافيها الشعراء. وأمر رياض إذا لم يحكم تدبيره... وبعض الفقهاء يجيزه إذا وافقت السلعة الصفة. وقال شمر: المروضة أن توصف الرجل بالسلعة ليست عندك. والرياض من الدواب: الذي لم يقبل الرياضة ولم يمهر المشية ولم يذل لراكبه. ابن سيده: والرياض من الدواب والإبل ضد الذلول، الذكر والأنثى في ذلك سواء؛ قال الراعي:

فكأن رياضها إذا استقبلتها، كانت معاودة الركاب ذلولاً

قال: وهو عندي على وجه التناول لأنها إنما تسمى بذلك قبل أن تمهر الرياضة. وراض الدابة يروضها روضاً ورياضة: وطأها وذللها أو علمها السير؛ قال امرؤ القيس: **ورضت فذلت صعبة أي إذلال دل بقوله أي إذلال أن معنى قوله رضت ذللت لأنه أقام الإذلال مقام الرياضة.** ورضت المهر أروضه رياضاً ورياضة، فهو مروض، وناقة مروضة، وقد ارتاضت، وكذلك روضته شدد للمبالغة؛ وناقة رياض: أول ما ريضت وهي صعبة بعد، وكذلك العروض والعسير والقضيب من الإبل كله، والأنثى والذكر فيه سواء، وكذلك غلام رياض، وأصله ريوض فقلبت الواو ياء وأدغمت ((ابن فارس، ١٩٧٩، مادة "روض")) ووافق ابن منظور (٧١١هـ) صاحب مقاييس اللغة على المعنى قائلًا: ((وقصيدة رياضة القوافي إذا كانت صعبة لم تقتضب قوافيها الشعراء. وأمر رياض إذا لم يحكم تدبيره.)) (ابن منظور، د.ت، مادة "روض"). واجمع أصحاب المعاجم على أن معنى رياض يحمل اللين والسهولة، لذلك كانت دلالاتها أعمق حين وظفت لتكون خير معين للشعراء على اقتطاف أو اقتطاع القوافي الشعرية بسهولة.

الرياضة اصطلاحاً: وجاء في المعجم الوسيط أن "رياضة" ((قصيدة رياضة لم تحكم وقصيدة رياضة القوافي صعبة لم تقتضب قوافيها الشعراء)) مصطفي، الزيات، عبد القادر، النجار، د.ت، مادة "رياض"، أما في معجم التعريفات للجرجاني (٨١٦هـ) فقد جاءت لفظة "الرياضة" بمعنى تهذيب الأخلاق النفسية؛ فإن تهذيبها تمحيصها عن خطايات الطبع ونزعاته (الجرجاني، د.ت، ٩٥٠). فالرياضة تعني مجموعة من الأنشطة البدنية والعقلية التي يقوم بها الإنسان لتنمية القدرات العقلية لتحقيق أهداف معينة.

المبحث الأول: رياضة الشاعر الجسدية :

يعمل النشاط البدني على منح الجسد القوة والحيوية، وإعداد الذات لتحقيق الاسترخاء الجسدي الذي بدوره ينتقل إلى الذهن والتركيز على بوابة الدخول لعالم التأمل، ومن ثم استحضار الصور الذهنية الملائمة للغرض الشعري المقصود، لقد كان الشاعر قديماً على علم ودراية لحالة الانقطاع الشعري، لذا حاول اللجوء إلى الرياضة الجسدية وكان مركزاً عليها، وأتبع تمارين معينة انتشلتها وخلصته من أعباء وإشكالية تعصي القريحة، فمرونة الجسد، والعقل، والفكر، تمنحه طاقة تأمل تساعده في توليد المعاني، ومحاولة الاسترخاء ((بأخذ نفس عميق، ومحاولة التخيل، يعني أنها جزء من العلاج النفسي للإرهاق)) (العراقي، ٢٠١٧، ١٥)، الذي يجعل الشاعر غير قادر على النتائج الشعري، فالرياضة الجسدية تشحن النفس بالطاقة وتحفزها للانطلاق من جديد وتجعلها في الاتجاه النفسي الجديد. لقد أوردت كتب التراث النقدي القديم الرياضات التي لجأ إليها الشاعر العربي، وأوردت هذه الكتب النقدية بعض التمارين الرياضية التي اتبعها الشاعر قديماً عند التثقيف، والتشذيب، والتفريح ومن بين هؤلاء الشعراء زهير بن أبي سلمى والحطيئة، فقد ذكر ابن قتيبة (٢٧٦هـ) ذلك قائلاً: ((كان زهير أستاذ الحطيئة. وسئل عنه الحطيئة فقال: ما رأيت مثله في تكفّيه على أكناف القوافي، وأخذ بأعنتها حيث شاء، من اختلاف معانيها، امتداحاً وذمّاً. قيل له: ثم من؟ قال: ما أدري، إلا أن تراني مسلنطخاً، واضعاً إحدى رجلي على الأخرى رافعاً عقيرتي أعوى في أثر القوافي)) (الدينوري، ١٩٨٢، ١ / ١٤٣-١٤٤)، فالشاعر بحاجة إلى بعض الحركات الجسدية الرياضية، والحطيئة قد اتبع هذه التمارين واتخذها لتتبع أثر القوافي، واتضحت الرياضة الجسدية من قوله: ((إلا أن تراني مسلنطخاً، واضعاً إحدى رجلي على الأخرى رافعاً عقيرتي))، فهو يعي تماماً أن الرياضة تعزز الحالة المزاجية وتحسن قدرات العقل وتحفزه، وتخفف التوتر، فضلاً عن ذلك فهي نشاط بدني يعزز الثقة ويحسن صحة الدماغ. والمبدع يتغلب على الصعاب متحدّياً كل الظروف بإيجاد طرق مهيأة للوصول إلى درجة كمال الإبداع الذي يحدث دهشة لدى المتلقي، فالشاعر لا يأتي من دون نشاط حركي معين، وهذا ما كشفت عنه كتب النقاد القدماء، إذ بينت بعض الرياضات التي كان يتبعها الشعراء قديماً منهم الفرزدق الذي اعتمد رياضة ركوب الناقة عندما يتعسر لديه القول، وجعل من اعتلاء ناقته حركة جسدية تمده بالطاقة الإبداعية وشحن القريحة الشعرية، وقد ذكر ذلك ابن رشيق القيرواني (٤٥٦هـ)، قائلاً: ((وروي أنّ الفرزدق كان إذا صعبت عليه صناعة الشعر ركب ناقته، وطاف خالياً منفرداً وحده في شعاب الجبال وبطون الأودية والأماكن الخالية، فيعطيه الكلام قيادة)) (القيرواني، ١٩٨١، ١ / ٢٠٧). والشاعر مهما بلغ من سرعة البديهة، وصفاء الذهن يحتاج في ساعة ما إلى ما يحثه لفتح مغاليق الشعر، والرياضة بصورة عامة إحدى أبرز المفاتيح التي تخرجه من مأزق الانقطاع الشعري وهي من المتطلبات التي تدعو إلى ولادة الإبداع وإيقاظ المشاعر وسعة الخيال الخصب، ومما جاء في كتب النقد، أنّ الفرزدق ((صنع شعراً يقول فيه: (الفرزدق، ١٩٨٣، ٢ / ٣٨١)

إني أنا الموت الذي هو ذاهبٌ بنفسك فإنظر كيف أنت محاوله

وحلف بالطلاق أنّ جريراً لا يغلبه فيه، فكان جرير يتمرغ في الرّمضاء ويقول: أنا أبو حزره)) (القيرواني، ١٩٨١، ١ / ٢٠٩)، حتى قال: (جرير، ١٩٨٦، ٣ / ٩٧٠)

أنا الدهر يُفني الموت والدهر خالدٌ فجئني بمثل الدهر شيئاً يطاوله

وتحفيز الإبداع ينبغي أن تسبقه تقنيات رياضية مختلفة وقد اجتمع في هذه الرواية عدّة رياضات لجأ إليها جرير وجعلها عاملاً مساعداً لشحن قريحته الشعرية، وكان منها التفاعل مع الفرزدق والرد عليه وهذا النوع من المحادثات والتفاعل الاجتماعي عادة ما يصحبه انفعال حركي جسدي، فضلاً عن ذلك التقلب في التراب تحت أشعة الشمس شديدة الحرارة وهذا أيضاً نشاط رياضي حركي، كل هذه الأنواع قد تثري خبرة الشاعر وتوفر له الإلهام والأفكار الجديدة. ونبقى في إطار التفاعل الاجتماعي الذي نعدّه نوعاً مصاحباً للنشاط الحركي الرياضي، وقد التزمه الشاعر جرير، إذ ذكر أبو الفرج الأصفهاني المتوفى (٣٥٦هـ) ما روي عن جرير حينما شرع بهجاء بني نمير ((فانصرف جرير غضبان حتى إذا صلى العشاء بمنزله في عليه له قال ارفعوا إلي باطية من نبيذ وأسرجوا لي فأسرجوا له وأتوه بباطية من نبيذ قال فجعل يهيمهم فسمعت صوته عجوز في الدار فاطلعت في الدرجة حتى نظرت إليه فإذا هو يحبو على الفراش عرياناً لما هو فيه فانحدرت فقالت ضيفكم مجنون رأيت منه كذا وكذا فقالوا لها

اذهبي لطيتك نحن أعلم به وبما يمارس فما زال كذلك حتى كان السحر ثم إذا هو يكبر قد قالها ثمانين بيتاً في بني نمير فلما ختمها بقوله : (جريز، ١٩٨٦، ٣ / ٩٧٠)

فُضُّ الطَّرَفِ إِنَّكَ مِنْ نَمِيرٍ فَلَا كَعْبًا بَلَّغْتَ وَلَا كِلَابًا

كبر ثم قال أخزيته ورب الكعبة)) (الاصفهاني، د.ت، ٨ / ٣٤)، وهذه العادات التي اعتمدها جريز منها اعتلاء المنزل والحبو على الفراش نوع من الحركات الرياضية الجسدية، وإن كانت حركات غير مألوفة لشخص بالغ إلا أنها تعمل على توزيع الطاقة وإيصالها إلى العقل فضلاً عن ذلك ((فإن في النفس ميولاً متعددة وأهواء متباينة كامنة فما استعمل منها ونشط نما وتغلب على مبانيه وأصبح ملكة راسخة)) (الدمشقي، ٢٠٠٤، ٥٣)، فالرياضة من القوانين الصحية وهي تنمي العقل وتفتح الآفاق إلى الألفاظ والمعاني الجديدة غير المألوفة التي تشد انتباه المتلقي، لذا كان يعي الشاعر مدى أهميتها لصحة جسده وعقله، والشاعر جريز استعان بالرياضة الجسدية الحركية واتباع بعض الحركات كأن يحبو ويستلقي ويطوف ويتمرغ في الحر، كل هذه الحركات غير المتعارف عليها كانت عاملاً مساعداً لشحذ القريحة الشعرية واستدعاء الصور الشعرية ساعة الإبداع. فالرياضة الجسدية تمنح القوة والحيوية ولها تأثير كبير على أعضاء الجسد جميعاً ولاسيما العقل، وإذا تحسّن الجسم ((كانت جميع الأعضاء على غاية ما يرام كالعين والوجه وغيرها بل الفكر ينشط من عقاله أيضاً لأن العقل الصحيح في الجسم الصحيح)) (العرفان، ١٩١١، ٧١١)، وهذا الشاعر كثير عزة قيل له: ((كيف تصنع إذا عسر عليك الشعر؟ قال: أطوف في الرباع المحيلة، والرياض المعشبة، فيسهل عليّ أرصنه، ويسرع إلى أحسنه)) (القيرواني، ١٩٨١، ١ / ٢٠٦)، فالطواف من أفضل الرياضات الجسدية والحركية التي اعتمدها الشاعر وعدت بمثابة الخطوة المنقذة، إذ تتمخض بفعالها القصيدة، والشاعر على ادراك تام لتأثير هذا النوع من الحركات على غزارة نتاجه الإبداعي، لذا كان يلجأ إليها عندما يعاني من الانقطاع الشعري الذي سبب له أزمة وتعرّس في القريحة. لقد ذكر النقاد القدامى إحدى الرياضات التي لجأ إليها الشعراء لشحذ القريحة الشعرية، وجاء ذكر هذه الطرق التي استعان بها المبدع؛ لأنها عدت من الضروريّات، لذا جاء في العمدة في محاسن الشعر آدابه ونقده، ((عن أبي تمام وقد سأله البحتري عن أوقات صنعة الشعر قريب من هذا لا أحفظه نصّاً، ولا أشك أنّ ابن قتيبة به اقتدى، إنّ كان مما رواه. ومما يجمع الفكرة من طريق الفلسفة استلقاء الرجل على ظهره، وعلى كل حال فليس يفتح مقفل بحار الخواطر مثل مباركة العمل بالأسحار عند الهبوب من النوم؛ لكون النفس مجتمعة لم يتفرق حسها في أسباب اللهو أو المعيشة أو غير ذلك مما يعيها، وإذ هي مستريحة جديدة كأنما أنشئت نشأة أخرى؛ ولأنّ السحر أطف، وأرق نسيماً هواءً، وأعدل ميزاناً بين الليل والنهار، وإنما لم يكن العشي كالسحر وهو عديله في التوسط بين طرفي الليل والنهار لدخول الظلمة فيه على الضياء بضد دخول الضياء في السحر على الظلمة، ولأنّ النفس فيه كالة مريضة من تعب النهار وتصرفها فيه، ومحتاجة إلى قوتها من النوم متشوقة نحوه؛ فالسحر أحسن لمن أراد أن يصنع، وأما لمن أراد الحفظ والدراسة وما أشبه ذلك فالليل، قال الله تعالى وهو أصدق القائلين: "إنّ ناشئة الليل هي أشد وطأً وأقوم قبلاً") (القيرواني، ١٩٨١، ١ / ٢٠٨)، فقد تم تحديد نوع الرياضة الجسدية وهي الاستلقاء، وهذه الحركة والهيئة لم تأت من فراغ، إذ شكلت نقطة تحول ومرحلة انتقالية من الانقطاع إلى قوة التدفق الشعري، إنّ هذه الرياضة تروّض وتنقّف العقل وتجعله قادراً على توليد الإبداع الشعري، ولأنّ الشاعر بحاجة إلى الرياضة الجسدية التي تضاهي وتفوق الرياضة العقلية لا بل حتى تزيد عليها، كونها ضرورية كما ذكرنا ومرتبطة بترويض العقل وتقويته، فهي ((طريقة فعالة لتقليل الضغط... والناس الذين يمارسون الرياضة بانتظام هم أقل احتمالاً بكثير للمعاناة من التعب، والتوتر، والاكتئاب، والشعور بعدم الكفاية، والقلق. ولقد أظهر أنّ للرياضة لوحدها تأثيراً هاملاً بالنسبة إلى تحسين المزاج والقدرة على التعامل مع المواقف المسببة للضغط في العالم.)) (موراي، ٢٠١٤، ١٤٦)، والاسترخاء يجعل الأشخاص أكثر قدرة على التواصل وتجميع الأفكار والشعور بالأمن في التواصل مع أنفسهم ومن ثم يصلوا إلى مرحلة الاستمتاع والنشاط. والرياضة تنشأ نوعاً من الانتعاش الجسدي الذي بدوره يغذي الروح، والشاعر القديم كان يعي فائدتها فلا يمكن سبر أغوار النفس من دونها، فهي تلهم الشعراء رؤى جديدة وحقائق أعمق، لذا نجد أنّ أبي تمام قد استعان بها، وقد روي بعض أصحابه أنّه دخل عليه وإذا به في ((بيت مصهرج قد غسل بالماء، يتقلب يميناً وشمالاً، فقلت: لقد بلغ بك الحر مبلغاً شديداً، قال: لا، ولكن غيره، ومكث كذلك ساعة ثم قام كأنما أطلق من عقال، قال: الآن وردت، ثم استمدّ وكتب شيئاً لا أعرفه، ثم قال: أتدري ما كنت فيه مذ الآن؟ قلت: كلا، قال: قول أبي نواس: كالدهر في شراسة وليان أردت معناه فشمس عليّ حتى أمكن الله منه فصنعت)) (القيرواني، ١٩٨١، ١ / ٢٠٩)، وبهذا بيّن ابن رشيقي القيرواني جانباً من الجهد الرياضي المقدم الذي اتضح من (يتقلب يميناً شمالاً) والتقلب حركة جسدية رياضية كانت كفيلة لتبيين مدى فاعليتها في الصنعة الشعرية ساعة الإبداع، فهي خير معين؛ كونها تنشط الجسم وتروّضه وتقوّمه ((بما هو مفيد لأجل القيام بوظائفه بأفضل وجه)) (الكرباسي، ٢٠١٢، ٢٧) وللشاعر جسم وعقل وروح إذ لابدّ من صقل الجسم بالرياضة، فكل عضو في الجسد يحتاج إليها كحاجته إلى الغذاء والماء، لذا امتلك الشعراء حساً نقدياً تجاه الجهاز التنفسي والرئة

تحديدًا، فهم على دراية واسعة بكيفية تولد الشعر، وما الذي يقوده إليهم، لذا قال ابن رشيق القيرواني: ((مقود الشعر الغناء به، وذكر عن أبي الطيب أن متشرفًا تشرف عليه وهو يصنع قصيدته التي أولها: (البرقوقي، ١٩٢٩، ٣٦٥)
جَلَّا كَمَا بِي فَلَيْكُ التَّبْرِيحُ

وهو يتغنى ويصنع، فإذا توقف بعض التوقف رجع بالإنشاد من أول القصيدة إلى حيث انتهى منها)) (القيرواني، ١٩٨١، ١ / ٢١١ - ٢١٢)
، والرياضة التي تختص بالرئة هي أنفع رياضة جسدية، التنعيم والتغني هو تدريب رياضي للرئة، إذ يمنح هذا التمرين للشاعر راحة جسدية وروحية ونفسية لها أهمية عظمى لصالحه فتقوية النفس من الرئة والتنفس يدفعه إلى نتاج قل نظيره، ويدفعه أيضًا إلى فتح باب الشعر بعد انقطاعه ويسمو به نحو دائرة الإبداع.

ويستعين المبدع بعدة أدوات وبعد الفحص اتضح لنا أن أكثر حركة رياضية التجأ إليها الشاعر عند تعصي الدفق الشعري هي الرياضة المرتبطة بالجهاز التنفسي، لذا أولى الناقد ابن رشيق القيرواني هذه المسألة عناية فائقة واتفق معه بذلك أبو الإصبع العدواني المتوفى (٦٥٤هـ) ، إذ قال: ((تغنّ وتغنّ بالشعر فإنّ الغناء مضماره الذي يجري فيه، والترنم بالشعر مما يعين عليه)) (المصري، ١٩٦٣، ٤١٠ - ٤١٣)، قال الشاعر حسان بن ثابت : (البرقوقي، ١٩٢٩، ٢٨٠)

تَغْنَنَ فِي كُلِّ شِعْرٍ أَنْتَ قَائِلُهُ إِنَّ الْغِنَاءَ لِهَذَا الشَّعْرِ مِصْمَا

وترتبط عملية الإبداع بالتغني والتنعيم وهو نوع من الفنون الموسيقية التي تعمل على منح الجهاز التنفسي بعض التمارين التي تنمي الحواس وبقية الأعضاء الجسدية، وترتبط الرياضة الجسدية بالتنفس، وقد سئل المسعودي: كيف تقول الشعر مع الفضل، والنسك، والفقه؟ إذ إنّه لم يكن شاعرًا فقال: ((لابدّ للمصدر أن ينث)) (الجاحظ، ١٩٩٨، ٢ / ٩٧)، والتنفس عملية رياضية بحتة وهي تؤدي إلى زيادة ضربات القلب واستهلاك قدر أكبر من الأوكسجين، إذ تشترك مع هذه العملية أجزاء الجسم جميعًا، وهذه العملية هي رياضة مكثفة وإحماء يخرج عن طريقها طاقة سلبية هائلة من جسد الإنسان بصورة عامة، ومن ثم تولد مشاعر تدفعه لقول الشعر ونفثه نفثًا، فضلًا عن ذلك تنتبه في المبدع الملكات الذوقية في اختيار الألفاظ والمعاني الجزلة وغير المألوفة، فصناعة الشعر لا تبدو صناعة بريئة، فقد يحتاج الشاعر إلى ما يחדش مخيلته حتى تمر عبر هذه المخيلة أفكار تمده بالمعاني الجديدة، التي ربّما قد لا يصل إليها شاعر غيره وتظل خالدة في مسامع المتلقي، فدائرة الإبداع لا يدخلها إلا أولئك الذين عملوا على تمرين الجسد لمدادمة أشغال العقل، فكلما كان جسد المبدع سليمًا كلما كان أكثر إنتاجية للمعاني الإيجابية، فالتمارين الجسدية تخرجهم عن أفكارهم القديمة التي تقيدهم، ومن ثم تضعهم في تجريب الجديد بروح المغامرين، فالجسد من دون رياضة وإحماء يبقى سجينًا ومقيّدًا ويؤثر بذلك على العقل ويجعله محط التردد والسلبية.

المبحث الثاني: رياضة الشاعر العقلية:

العقل هو القوة التي منحها الله للإنسان، لذا باستطاعته التغلب على التوتر والضغط عن طريقه، ورياضة الشاعر العقلية هي مجموعة من الأنشطة والتمارين يلجأ إليها لتنشيط قدراته بعد تعصي التدفق الشعري، والرياضة العقلية بأنواعها تهدف إلى تحسين وظائف الدماغ مثل: الذاكرة التي تقوم باستدعاء المعاني والألفاظ المخزونة بفعل الثقافة المعرفية التي تكونت بالقراءة المستمرة والتي تعزز القدرة على التركيز، والأنشطة الإبداعية بحاجة إلى الرياضة العقلية ولاسيما الشعر؛ كونها تستدعي الابتكار والتجديد، ومن الرياضات العقلية الأخرى التأمل في الطبيعة والعزلة التي تساعد على التركيز والصفاء الذهني، لذا لجأ غالب الشعراء إلى التأمل في الطبيعة ومنهم الفرزدق وكان إذا عسر عليه قول الشعر يعتلي ظهر ناقته ويطوف ((خاليًا منفردًا وحده في شعاب الجبال وبطون الأودية والأماكن الخربة الخالية، فيعطيه الكلام قيادة)) (القيرواني، ١٩٨١، ١ / ٢٠٧)، فالطبيعة تحقق السلام الداخلي، والاتصال العميق مع الذات، ولم يلجأ الشعراء لهذه الرياضة اعتباطًا، فهي مصدر أساس لتخفيف التوتر وتحسين الصحة العقلية التي تعمل على شحذ القريحة الشعرية، ومن الشعراء الذين اعتمدوا الرياضة العقلية كثير عزة، إذ ((ذكر أن فتى من الأنصار بحضرة كثير أو غيره فآخره بأبيات حسان بن ثابت:

لَنَا الْجَفَنَاتُ الْغُرُّ يَلْمَعْنَ بِالضُّحَى وَأَسْيَافُنَا يَقْطُرْنَ مِنْ نَجْدَةٍ دَمَا

فأنظره سنة فمضى حنقًا، وطالت ليلته ولم يصنع شيئًا، فلما كان قرب الصباح أتى جبلاً بالمدينة يقال له ذباب، فنادى: أخاكم يا بني لبني، صاحبكم، صاحبكم، وتوسد ذراع ناقته، فانثالت عليه القوافي انثيالًا، وجاء بالقصيدة بكرة وقد أعجزت الشعراء وبهرتهم طولًا وحسنًا (وجودة)) (القيرواني، ١٩٨١، ١ / ٢٠٧) (البرقوقي، ١٩٢٩، ٣٧١)، والذهاب إلى الجبال نوع من أنواع الرياضات العقلية التي تشمل التأمل في الطبيعة، فهو يقلل من التوتر والقلق والإجهاد العقلي الذي يجعل الإلهام الدافق عصيًا عن الولادة. والانقطاع المفاجئ يحتاج إلى الرياضة

العقلية، لذا استعان الشعراء بها؛ كونهم لا يتصفون بالإبداع متى أرادوا ذلك، حتى أنه لا توجد حالة شعرية دائمة من دون مكابدة وعناء، فقد ينظم الشاعر قصيدته بإبداع وسلاسة ولا يعيقه عائق، وربما نجد الإلهام الشعري يلجّ مع صاحبه ويمتدّ عنه، لذا قيل لكثير: ((كيف تصنع إذا عسر عليك الشعر؟ قال: أطوف في الرباع المحيلة؛ والرياض المعشبة، فيسهل عليّ أرصنه، ويسرع إلى أحسنه)) (القيرواني، ١٩٨١، ١/ ٢٠٦)، فالرياضة العقلية تتمخض منها القصيدة وكثير عزة كله إدراك لما يفعل، لذا كان التأمل في الطبيعة والرياض المعشبة نوعاً من أنواع التمارين العقلية التي لازمت الشعراء ساعة النظم؛ كونها تبعث في أنفسهم الإبداع الشعري الأرصن والنظم السريع الأحسن. ولا تقتصر الرياضة العقلية على التأمل فقط إنما تشمل كذلك العزلة والخلوة التي تدعو إلى ولادة النص الأدبي ولاسيما الشعر، إذ اشترطها الشعراء لأنفسهم لتحرك الشعور وتفتح أبواباً واسعة للخيال، لذا كانوا يستعينون بالعزلة ويسعون إليها لإيقاظ مشاعرهم، وقيل: كان جرير إذا أراد أن يؤدّ قصيدة صنعها ليلاً: يشعل سراجاً ويعتزل، وربما على السطح وحده فاضطجع وغطى رأسه رغبة في الخلوة بنفسه. يحكي أنه صنع ذلك في قصيدته التي أخزى بها بني نمير (الاصفهاني، د.ت، ٨/ ٣٤)، وقد التزم الشعراء بالعزلة التي تمثل مرحلة ابتكارية فهي تولد الصمت والهدوء الذي يولد بدوره الإبداع والخلق الشعري، أما الخلوة فتتسم بالسكون ولها سلطة على المؤثرات المسموعة وحتى المرئية مثل: الطبيعة، إذ تعمل على إسكاتها واتخاذ الشاعر لهذه الأساليب وعياً وإدراكاً منه ليسمع أفكاره وأعماقه بصوت عالٍ ثم يقوم بنطقها شعراً، ولا بدّ من توضيح مسألة مهمة ألا وهي معرفة الشاعر بهذه الرياضة واللجوء إليها مرتبط بالقوى الدافعية من حيث آلية اشتغاله في حل مشكلة الانقطاع وشذو القريحة، ف ((العملية العقلية تتصل باهتمام الجانب الشعوري لشيء معين على نحو واضح)) (الجمساني، ١٩٨٤، ٩٩) وتبدأ الرياضة العقلية في هذه الحالة بوعي المبدع ما في حوله من مؤثرات تلائم تأييد نتاجه الشعري وإثرائه. ومن الشعراء الذين استعانوا بالخلوة التي ارتبطت بعاطفة الحب الشاعر ذو الرمة حين سئل: ((كيف تعمل إذا انقل دونك الشعر؟ فقال: كيف ينقل دوني وعندي مفتاحه؟ قيل له: وعنه سألنك، ما هو؟ قال: الخلوة بذكر الأحباب)) (القيرواني، ١٩٨١، ١/ ٢٠٦) وقد قال الخليل: ((من لم يأت شعره من الوحدة فليس بشاعرٍ، قالوا: يريد الخلوة، وربما أراد الغربة، كما قال ديك الجن: ما أصفى شاعر مغترب قط)) (القيرواني، ١٩٨١، ١/ ٢١٢)، وهذه الرياضات التأملية هي نوع من الرياضات العقلية التي يفضلها ويمارسها بعض الناس لتنظيم أفكارهم، وللاستجلاء خواطرمهم، وهي بمثابة اختبار الذات والوقفة مع النفس، ومن ثم استخراج مكنوناتها من عمق الروح، لذا لجأ إليها بعض الشعراء قديماً بقصد استدعاء الشعر وشذو القريحة وابتكار المعاني الجديدة. ولكل شاعر رياضة تأملية يشذ فيها إبداعه، والناقد العربي القديم تطرق لهذه المسألة المهمة، إذ عرض ابن رشيقي القيرواني بعض طرق الرياضة العقلية التي كان يقوم بها الشعراء وما هذا العرض إلا لأنه يراها من الأساسيات، إذ قال: ومما يجمع الفكرة من طريق الفلسفة استلقاء الرجل على ظهره، وعلى كلّ حالٍ فليس يفتح مقفل بحار الخواطر مثل مباحرة العمل بالأسحار عند الهبوب من النوم؛ لكون النفس مجتمعة لم يتفرق حسّها في أسباب اللهو أو المعيشة أو غير ذلك مما يعيبيها، وإذ هي مستريحة جديدة كأنما أنشئت نشأة أخرى (القيرواني، ١٩٨١، ١/ ٢٠٨)، و الخلوة في وقت السحر لم تأت من فراغٍ فالشاعر على أهبة الاستعداد النفسي مع خلو خاطر ونشاطه لشذو القريحة الشعرية، فقد كانت هذه الوسيلة لتسهيل عملية النتاج الشعري التي لا يمكن الاستغناء عنها لحظة الإبداع، وعزلة الشاعر هي وحيه لاستحضار الشعر، قد تلين عريكة الكلام العصية عن القول لذا تتضح لنا مسألة مهمة وهي أنّ الرياضة التأملية مرحلة إعداد وتخمين وهي مرحلة ضرورية ينبغي على الشاعر أن يستمد منها القريحة الشعرية والإبداع؛ لما لها من أهمية بالغة فهي تجعله يركز على أقصى مواطن الشعور التي تولّد قصائد وأعمالاً إبداعية؛ وهي كذلك تجعله يتصل بمخزونه في منطقة اللاوعي بكل سلاسة تستدعي هذا المخزون الثقافي الذي ولدته الانفعالات وترجمته بقصائد ذات درجة عالية من الإبداع، لذا ينبغي كما ذكرنا أن يستغل خلوته التي تجعل القلب خالياً ممّا يعكر صفوه وهياج خاطره. وتشمل الرياضة العقلية بعض الأنشطة منها القراءة المختلفة الأنواع؛ كونها تساعد في تحسين اللغة والفهم وتعزيز القدرة على التركيز، كذلك تحسن القدرة على التفكير النقدي الذي يعالج بعض المشاكل التي تواجه الشاعر، ومن ذلك أن يديم النظر في أشعار المتقدمين حتى تلتصق بذهنه، وتتفق مع طبعه مكونة سطوة قادرة على خلق إبداع فني لا يضاهي، فالحفظ ثراء فكري يسعف الشاعر. قال خالد بن عبد الله القسري: حَفَظَنِي أَبِي أَلْفَ خُطْبَةٍ ثُمَّ قَالَ لِي: تَنَاسَّهَا، فَتَنَاسَيْتُهَا، فَلَمْ أَرُدْ بَعْدُ شَيْئاً مِنَ الْكَلَامِ إِلَّا سَهْلَ عَلَيَّ، فَكَانَ حِفْظُهُ لَتَأْكُ الْخُطْبُ رِيَاضَةً لِفَهْمِهِ، وَتَهْذِيباً لَطَبْعِهِ وَتَلْقِيماً لِدَهْنِهِ، وَمَادَّةً لِفَصَاحَتِهِ، وَسَبَباً لِبَلَاحَتِهِ، وَلَسَنِهِ، وَخُطَابَتِهِ (العلوي، ١٩٨٥، ١٤)، وحفظ الشعر، وروايته كان بمثابة رياضة عقلية يمكن للشاعر بتكريره لهذه المادة استخراج العديد من التراكيب والألفاظ والمعاني الجديدة البعيدة عن الزلل والخطأ، وحفظ الشعر عن طريق الرواية وهي نوع من الرياضات العقلية، فقد ذكر القاضي الجرجاني هذه الرياضة ولكن بطريقة غير واضحة صريحة إنما ((علم من علوم العرب يشترك فيه الطبع، والرواية، والذكاء، ثم تكون الذرّة مادة له، وقوة لكل واحدٍ من أسبابه، فمن اجتمعت له هذه الخصال فهو المحسن المبرز، إلا أنني أرى حاجة المخذث إلى الرواية أمّس، وأجده إلى كثرة الحفظ أفقر؛ فإذا استكشفت عن هذه الحالة

وجدت سببها، والعلة فيها أن المطبوع الذكي لا يمكنه تناول ألفاظ العرب، إلا رواية؛ ولا طريق للرواية إلا السمع؛ وملاك الرواية الحفظ، وقد كانت العرب تروي وتحفظ، ويُعرف بعضها برواية شعر بعض؛ كما قيل: إن زهيراً كان راوية أوس، وإن الحطّئة راوية زهير، وإن أبا ذؤيب راوية ساعدة بن جؤية؛ فبلغ هؤلاء في الشعر حيث تراهم، وكان عبيد راوية الأعشى ولم تُسمع له كلمة تامة، كما لم يسمع لحسين راوية جرير، ومحمد بن سهل راوية الكميت، والسائب راوية كثير....)) (الجرجاني، ١٩٠٠، ١٦٠٥). ونحن نرى من هذا القول أن الشعراء أوجبوا على أنفسهم رياضة القراءة والتتقيف، وقراءة أشعار الأولين حتى أن بعضهم لجأ إلى بعض الشعراء يعلمه أصول الشعر ولو كان ذلك مشافهةً. أي: سماعاً، فالحفظ عن طريق الرواية رياضة عقلية لها دور مهم في إثراء المعجم اللفظي للشاعر. والشاعر بطبيعة الحال يعرف أن الرياضة العقلية تشكل ضرورة حتمية ليكون شاعراً مبدعاً. ويتفق النقاد على أن الرياضة العقلية ولاسيما القراءة ورواية الشعر تحديداً لها أثر كبير في صقل موهبة المبدع إذ مكّنت أصحابها من معرفة ((المقاييس، والقواعد التي تميز جيد الشعر من رديئة مع الاهتمام بصحة النصوص، وملاحظة الغريب فيها، ومراعاة الطبع، والصحة من قائلها)) (مزبور، د.ت ٣٥)، وهنا يتضح لنا أن الرياضة العقلية عن طريق رواية، مادة أساسية على الشاعر الأخذ بها ليكون مسلكه من دون كد، ف((المادة المروية ستكون بعد ممارسة العملية الإبداعية عنصراً أصيلاً في تكوين شخصية المبدع)) (هني، ١٩٩٩، ١٢٧). وقد ارتبطت فحولة الشعراء بالرياضة العقلية التي تشمل الرواية أي: رواية الشعر، ((وقد سئل رؤبة بن العجاج عن الفحل من الشعراء، فقال: هو الرواية، يريد أنه إذا روى استفحل... وقال الأصمعي: لا يصير الشاعر في قريض الشعر فحلاً حتى يروي أشعار العرب، ويسمع الأخبار، ويعرف المعاني، وتدور في مسامعه الألفاظ. وأول ذلك أنه يعلم العروض؛ ليكون ميزاناً له على قوله؛ والنحو؛ ليصلح به لسانه وليقيم به إعرابه؛ والنسب وأيام الناس؛ ليستعين بذلك على معرفة المناقب والمثالب وذكرها بمدح أو ذم.)) (القيرواني، ١٩٨١، ١، ١٩٧). فالشاعر لا يستطيع أن يتوجه الوجهة الصحيحة في فنه إلا عبر الرواية التي تعد رياضة عقلية، ولا يدخل في عداد الفحول حتى يكون راوياً للشعر، وتعد المذاكرة التي تنبه إليها النقاد نوعاً من الرياضات العقلية التي تسعف الشاعر حين تكل قريحته، وتتزف مادته، وتتدف معانيه، لذا ذكر ابن رشيق القيرواني هذه الرياضة قائلاً: ((لكن بالمذاكرة مرة؛ فإنها تقدح زناد خاطر، وتقجر عيون المعاني، وتوقظ أبصار الفطنة، وبمطالعة الأشعار كرة؛ فإنها تبعث الجد، وتولد الشهوة)) (القيرواني، ١٩٨١، ١ / ٢٠٦)، والمطالعة هي رياضة عقلية أوجبها الناقد على الشاعر ليستدرك ما يعتريه من استغلاق الشعر، وشذو القريحة فكانت المذاكرة، والمطالعة من الرياضات العقلية التي لا بد للمبدع اللجوء إليها للوصول إلى مفاتيح الشعر التي انغلقت لديه. ومن النقاد الذين تحدثوا عن الرياضة العقلية ابن الأثير المتوفى (٦٣٧هـ) فقد بين أن الاطلاع على النتاج الأدبي للمتقدمين من المنظوم، والمنثور؛ كونه يُنير السبيل للمبدع؛ لما فيه من فوائد كثيرة منها: معرفة أفكار، ومقاصد الناس. فالاطلاع الكثير، والمداومة عليه ينمي الذوق فضلاً عن ذلك يُكون مخزوناً بين يدي الشاعر يأخذ منه ما أراد، ويترك ما أراد. والأكثر من ذلك أن الشاعر كثير الاطلاع، يعرف المعاني المسبوق إليها لذا ربما ينقدح إليه معنى غريب لم يسبق إليه أحد (ابن الأثير، د.ت، ١ / ٥٩)، وأكد ابن خلدون على أهمية الرياضة العقلية التي تحكم صناعة المبدع وقال: ((الحفظ من جنسه أي: من جنس شعر العرب، حتى تنشأ في النفس ملكة ينسج على منوالها، ويتخير المحفوظ من الحرّ النقي الكثير من الأساليب. وهذا المحفوظ المختار أقل ما يكفي فيه شعر شاعر من الفحول الإسلاميين، مثل: ابن أبي ربيعة، وكثير، وذي الرمة، وجرير، وأبي نواس، وحبيب، والبحري، والرّضي، وأبي فراس....)) (ابن خلدون، ٢٠٠٤، ٤٠١.٤٠٠). فالرياضة العقلية والحفظ واجب على الشاعر للارتقاء بملكته، وبالأخص إذا كان الحفظ من الطبقات المسموعة، والمشهورة. ثم نراه نبه على الدربة، ومن ثم وجه للشاعر إليها توجيهها كان بمثابة النصح، والإرشاد التعليمي بما يختص بالحفظ الذي كان بمثابة التمارين العقلية إذ قال: ((ومن كان خالياً من المحفوظ فنظمه قاصر رديء، ولا يعطيه رونق، والحلاوة إلا كثرة المحفوظ. فمن قلّ حفظه أو عدم لم يكن له شعر، وإنما هو نظم ساقط. واجتناب الشعر أولى بمن لم يكن له محفوظ)) (ابن خلدون، ٢٠٠٤، ٤٠١). فالحفظ إحماء وتمارين عقلية كما قلنا سابقاً إذ ينمي الأسلوب، ويترسخ في العقل ليتحد مع الطبع مكوناً إبداعاً بالغ الصنعة.

التأملات:

للرياضة العقلية والجسدية أهمية، إذ كانت بمثابة عوامل مساعدة لشذو قريحة الشاعر، وقد أفضى هذا البحث لعدة نتائج منها: إن الرياضة الجسدية والعقلية وضعها الشعراء لأنفسهم ليتمكنوا من انتزاع الشعر من ذواتهم في لحظات يصبح فيها الشعر عصياً عن القول، ثم إنَّها تجعلهم ينتجون الشعر ويطمعون بإبداع شعري أيضاً وهذه الرياضات وإن كانت لها علاقة بالعملية الإبداعية إلا أنَّها بعيدة كل البعد عن مضمون الشعر والقيمة الفنية، وقد تنوعت الرياضات الجسدية بين الرياضة الحركية والتنفس والتغني والتغيم، أما فيما يختص بالرياضة العقلية فقد شملت العزلة،

والخلوة، والمخزون الثقافي وتنوعت بين الرواية التي تدعم الموهبة الشعرية وتصلقها، وضمت الحفظ والدربة، إذ كانت الرياضة بأنواعها منهجاً خاصاً بالشاعر، وقد استعان بها لحظة الإبداع الشعري.

المصادر والمراجع:

- . هني، عبد القادر. (١٩٩٩). نظرية الإبداع في النقد العربي القديم. الجزائر. ديوان المطبوعات الجامعية.
- . ابن الأثير، نصر الله بن محمد ضياء الدين. (د.ت.). المثل السائر في أدب الكاتب والشاعر. (تحقيق: أحمد الحوفي، بدوي طبانة). القاهرة. دار نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع، الفجالة .
- . ابن خلدون، ولي الدين عبد الرحمن بن محمد . (٢٠٠٤). مقدمة ابن خلدون. (تحقيق: عبد الله محمد درويش، ط١). دمشق. دار البلخي .
- . ابن فارس، أبو الحسن أحمد القزويني الرازي (ت ٣٩٥هـ). ١٩٧٩. معجم مقاييس اللغة. تحقيق: عبد السلام محمد هارون. دار الفكر .
- . ابن منظور، محمد بن مكرم بن منظور الأفرقي المصري (ت ٧١١هـ). لسان العرب، ط١. بيروت. دار صادر .
- . الأصفهانى، أبي الفرج علي بن الحسين. (د.ت.). كتاب الأغاني. (تحقيق سمير جابر، ط٢). بيروت: دار الفكر .
- . البرقوقي، عبد الرحمن. (١٩٢٩). شرح ديوان حسان بن ثابت. مصر: المطبعة الرحمانية.
- . البرقوقي، عبد الرحمن، (١٩٨٦م) شرح ديوان المتنبى. ط١، بيروت لبنان. دار الكتاب العربي.
- . الجاحظ، أبي عثمان عمرو بن بحر . (١٩٩٨). البيان والتبيين. (تحقيق عبد السلام محمد هارون، ط٧). القاهرة: مكتبة الخانجي للطباعة والنشر والتوزيع.
- . الجرجاني، القاضي علي بن عبد العزيز. (١٩٠٠). الوساطة بين المتنبى وخصومه. (تحقيق محمد أبو الفضل إبراهيم وعلي محمد البجاوي). القاهرة: عيسى البابي الحلبي.
- . الجرجاني، علي بن محمد السيد الشريف (ت ٨١٦هـ). د.ت. معجم التعريفات . تحقيق: محمد صديق المنشاوي. القاهرة. دار الفضيلة للنشر والتوزيع.
- . الجسماني، عبد علي. (١٩٨٤). علم النفس وتطبيقاته التربوية والاجتماعية. بغداد . مطبعة الخلود.
- . الحاوي، ايليا. (١٩٨٣). شرح ديوان الفرزدق. (ضبط وشرح، ط١). بيروت: مكتبة المدرسة، دار الكتاب اللبناني.
- . الدمشقي، جمال الدين بن محمد القاسمي. (٢٠٠٨). جوامع الآداب في اخلاق الانجاب. بيروت: دار الكتب العلمية.
- . الدينوري، أبو محمد عبد الله بن مسلم بن قتيبة. (١٩٨٢). الشعر والشعراء. (تحقيق أحمد محمد شاكر). القاهرة: دار الحديث.
- . الزين، احمد عارف. (١٩١١). العرفان مجلة جامعة. صيدا . جامعة بريستون.
- . العراقي، فاطمة. (٢٠١٦). التأمل.. رياضة الروح والجسد، فاطمة العراقي. وكالة الصحافة العربية.
- . العلوي، محمد بن أحمد بن محمد بن أحمد بن إبراهيم طباطبا. (١٩٨٥) عيار الشعر. (تحقيق: عبد العزيز بن ناصر المانع). القاهرة. مكتبة الخانجي.
- . الفراهيدي، لأبي عبد الرحمن الخليل بن أحمد (ت ١٧٥هـ). كتاب العين. تحقيق: د. مهدي المخزومي ود. إبراهيم السامرائي. دار ومكتبة الهلال.
- . القيرواني، أبو علي الحسن بن رشيق. (١٩٨١). العمدة في محاسن الشعر وآدابه. (تحقيق محمد محيي الدين عبد الحميد، ط٥). بيروت: دار الجبل.
- . الكرباسي، محمد صادق محمد. شريعة الرياضة. تقديم وتعليق: الغديري، آية الله الشيخ حسن رضا. ط١. بيروت. بيت العلم للنهابين.
- . المصري، ابن أبي الأصبع. (١٩٦٣). تحرير التحرير في صناعة الشعر والنثر وبيان إعجاز القرآن. (تحقيق حنفي محمد شرف). القاهرة: لجنة إحياء التراث الإسلامي. مطابع شركة الإعلانات الشرقية.
- . حبيب، محمد طه، وأمين، الدكتور نعمان محمد. (١٩٨٦). ديوان جرير: شرح وتحقيق. (ط٣). القاهرة: دار المعارف.
- . مجمع اللغة العربية بالقاهرة. المعجم الوسيط. إبراهيم مصطفى، وأحمد الزيات، وحامد عبد القادر، ومحمد النجار. دار الدعوة.
- . مزدور، أحسن. (د.ت.). معايير النقد الأدبي في القرن الرابع الهجري. القاهرة. مكتبة الآداب .
- . موراي، مايكل ت. (٢٠١٤). رشاقة بلا جوع. (ترجمة: السيد، أبو بكر محمد عبد الواحد، ط١). الرياض. مكتبة العبيكان. فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر.

Sources and references

- Al-Alawi, Muhammad bin Ahmad bin Muhammad bin Ahmad bin Ibrahim Tabataba. (1985) The Standard of Poetry. (Edited by: Abdul Aziz bin Nasser Al-Manea). Cairo. Al-Khanji Library.
- Al-Barquqi, Abdel Rahman, (1986 AD). Explanation of the Diwan of Al-Mutanabbi. 1st ed. Beirut, Lebanon. Dar Al-Kitab Al-Arabi.
- Al-Barquqi, Abdul Rahman. (1929). Explanation of the Diwan of Hassan bin Thabit. Egypt: Al-Rahmaniya Press.
- Al-Dimashqi, Jamal Al-Din bin Muhammad Al-Qasimi. (2008). Compendiums of Literature in the Ethics of Reproduction. Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah.
- Al-Dinuri, Abu Muhammad Abdullah bin Muslim bin Qutaybah. (1982). Poetry and Poets. (Edited by Ahmed Muhammad Shaker). Cairo: Dar Al-Hadith.
- Al-Farahidi, by Abu Abd al-Rahman al-Khalil bin Ahmad (d. 175 AH). Eye book. Investigation: Dr. Mahdi Al-Makhzoumi and Dr. Ibrahim Al-Samarrai. Al-Hilal House and Library.
- Al-Hawi, Elia. (1983). Explanation of the Diwan of Al-Farazdaq. (Adjustment and explanation, 1st ed.). Beirut: Library of the School, Dar Al-Kitab Al-Lubnani.
- Al-Iraqi, Fatima. (2016). Meditation.. Exercise of the Spirit and Body, Fatima Al-Iraqi. Arab Press Agency.
- Al-Isfahani, Abu Al-Faraj Ali bin Al-Hussein. (n.d.). The Book of Songs. (Investigation by Samir Jaber, 2nd ed.). Beirut: Dar Al-Fikr.
- Al-Jahiz, Abu Uthman Amr bin Bahr. (1998). Al-Bayan wa al-Tabyin. (Edited by Abdul Salam Muhammad Harun, 7th ed.). Cairo: Al-Khanji Library for Printing, Publishing and Distribution.
- Al-Jasmani, Abdul Ali. (1984). Psychology and its Educational and Social Applications. Baghdad. Al-Khulud Press.
- Al-Jurjani, Ali bin Mohamed Al-Sayed Al-Sharif (d. 816 AH). No date. Dictionary of Definitions. Edited by: Mohamed Siddiq Al-Minshawi. Cairo. Dar Al-Fadhila for Publishing and Distribution.
- Al-Jurjani, Judge Ali bin Abdul Aziz. (1900). Mediation between Al-Mutanabbi and his Opponents. (Edited by Muhammad Abu Al-Fadl Ibrahim and Ali Muhammad Al-Bajawi). Cairo: Issa Al-Babi Al-Halabi.
- Al-Karbasi, Mohamed Sadiq Mohamed. The Law of Sports. Introduction and Commentary: Al-Ghadiri, Ayatollah Sheikh Hassan Reda. 1st ed. Beirut. House of Knowledge for Looters.
- Al-Masry, Ibn Abi Al-Asba. (1963). Editing Al-Tahbir in the Art of Poetry and Prose and Explaining the Miracle of the Qur'an. (Edited by Hanafi Mohamed Sharaf). Cairo: Committee for the Revival of Islamic Heritage. Eastern Advertising Company Printing Press.
- Al-Qayrawani, Abu Ali Al-Hasan bin Rasheeq. (1981). Al-Umdah in the Beauties of Poetry and its Literature. (Edited by Muhammad Muhyi Al-Din Abdul Hamid, 5th ed.). Beirut: Dar Al-Jeel.
- Al-Zain, Ahmad Arif. (1911). Al-Irfan University Magazine. Sidon. Princeton University.
- Habib, Muhammad Taha, and Amin, Dr. Numan Muhammad. (1986). Diwan of Jarir: Explanation and investigation. (3rd ed.). Cairo: Dar Al-Maaref.
- Hani, Abdul Qader. (1999). The Theory of Creativity in Ancient Arabic Criticism. Algeria. Diwan of University Publications.
- Ibn Al-Athir, Nasr Allah bin Muhammad Diaa Al-Din. (n.d.). The Proverb in the Literature of the Writer and Poet. (Edited by: Ahmed Al-Hawfi, Badawi Tabana). Cairo. Dar Nahdet Misr for Printing, Publishing and Distribution, Al-Fajala.
- Ibn Khaldun, Wali Al-Din Abdul Rahman bin Muhammad. (2004). Introduction to Ibn Khaldun. (Edited by: Abdullah Muhammad Darwish, 1st ed.). Damascus. Dar Al-Balkhi.
- Ibn Manzur, Muhammad bin Makram bin Manzur Al-Afriqi Al-Misri (d. 711 AH). Lisan al-Arab. 1st edition. Beirut. Dar Sader.
- Mazdoor, Ahsan. (n.d.). Standards of Literary Criticism in the Fourth Century AH. Cairo. Library of Literature.
- Murray, Michael T. (2014). Grace without Hunger. (Translated by: Al-Sayyid, Abu Bakr Muhammad Abdul Wahid, 1st ed.). Riyadh. Al-Obeikan Library. Cataloging of the King Fahd National Library during publication.
- The Arabic Language Academy in Cairo. The Intermediate Dictionary. Ibrahim Mustafa, Ahmed Al-Zayat, Hamed Abdel Qader, and Mohamed Al-Najjar. Dar Al-Da'wa.
- Ibn Faris, Abu Al-Hasan Ahmad Al-Qazwini Al-Razi (d. 395 AH). 1979. Dictionary of language standards. Investigation: Abdul Salam Muhammad Haroun. Dar Al-Fikr.