

السُّنَّة النَّبُوَّة وبناء الأمان النفسي: رؤية  
سيكولوجية للذات المعاصرة

The Prophetic Sunnah and the Architecture of  
Psychological Security: A Scholarly Psychological  
Inquiry into the Dynamics of the Contemporary Self

حسام وليد السامرائي

ماجستير في العقيدة الإسلامية / باحث علمي

مدرسة الحديث العراقية

Husam Waleed Al-Samarraie /Master's Degree in  
Islamic Creed / Researcher - Iraqi School of Hadith.

AlsamarraieHusam@gmail.com



## الملخص

ينطلق هذا البحث من إشكالية معرفية تتجاوز المقولات التقليدية لعلم النفس الحديث، متسائلاً عن حقيقة الإنسان: أهو تركيب عصبي-سلوكي خاضع للظروف، أم ذات غائية تسعى إلى المعنى والاتساق الوجودي؟ في ضوء هذا التساؤل، تُستأنف قراءة السنة النبوية بوصفها خطاباً تأسيسياً لنموذج نفسي متتكامل، يكشف عن توازن النفس بين العالم الغيبية والمادية، ويعيد تأويل مفاهيم كالصبر، التوكل، الحلم، والذكر كآليات علاجية ذات بنية معرفية وروحية متماسكة. ويثبت البحث أن السنة النبوية سبقت النظريات الحديثة في بناء علم نفس غائي، يربط بين المعاناة والمعنى، وبين التوازن الداخلي والتوحيد، مقدمة النبي محمدًا عليه السلام كأول مرشد نفسي قرأ النفس الإنسانية في شموها الوجودي. وبينما يكشف البحث عن اختلالات في البنية الروحية للنموذج الغربي، فإنه لا يدعو إلى القطيعة، بل إلى إعادة هندسة النموذج النفسي من الداخل عبر وعي توحيد يعيد للنفس البشرية وحدتها وغایتها.

الكلمات المفتاحية: السنة النبوية، الأمان النفسي، علم النفس، العلاج النفسي.

### Abstract:

This study explores the Prophetic tradition as a foundational psychological model that unites the soul, meaning, and healing. It argues that Prophet Muhammad was a pioneer in human psychology, offering insights that surpass modern theories by restoring the spiritual core of the self.

Keywords: Prophetic tradition, psychology, therapeutic models, Islamic psychology, meaning and selfhood.

## المقدمة

يُعدّ فهم النفس الإنسانية من أبرز الانشغالات المعرفية التي تقاطعت حولها الفلسفات والعلوم عبر العصور. وقد جاء علم النفس الحديث كإطارٍ منهجي لتحليل السلوك وتشخيص الاضطرابات، إلا أن تعدد مدارسه، من البيولوجية إلى السلوكيّة والتحليلية، أدى إلى تصوّراتٍ مجزأةً للإنسان، تفتقر في كثير من الأحيان إلى الرؤية التكاملية. وقد نبه عبد الستار إبراهيم إلى هذا القصور، مثيرةً إلى ضرورة تبني نموذجٍ يُدمج أبعاد الجسد والعقل والروح ضمن بنية واحدة<sup>(١)</sup>. وأوضح نجاتي أن التوجيهات النبوية تطرح أدواتٍ فعالة لضبط الانفعالات وبناء الطمأنينة، عبر ممارسات كالذكر، والتفكير، والرضا، وهي مفاهيم تتقاطع مع ما تنادي به المدارس النفسية الإيجابية الحديثة، كالعلاج بالمعنى والتتأمل، وإن كانت هذه المفاهيم في الهدي النبوى أكثر عمقاً وتكاملاً. كما يؤكّد مارتن سليجمان أهمية هذه المبادئ في تعزيز الرفاه النفسي<sup>(٢)</sup>. ومن اللافت أن مفاهيم كالعلاج بالمعنى، والتتأمل، والمرونة النفسية، التي تتبناها المدارس النفسية الإيجابية اليوم، قد كانت مطروحةً في الهدي النبوى الشريف منذ قرون، لكن في سياقٍ أوسع يُؤسّس على التوحيد، والنية، والتزكية. وقد أشار مارتن سليجمان إلى أهمية هذه المفاهيم في تعزيز الرفاه النفسي، وهو ما يجعل استدعاء النموذج النبوى ضرورة معرفية معاصرة<sup>(٣)</sup>.

من هنا تتبّع أهمية هذا البحث في إعادة قراءة السنة النبوية كمصدرٍ سيكولوجيٍّ غنيٍّ، يُسهم في بناء نموذجٍ نفسيٍّ -علاجيٍّ جديدٍ، يجمع بين علميّة المنهج وروحانيّة الغاية، ويوفّر للإنسان توازنًا وجوديًّا تتعدّد معاجلته ضمن المقاربات الوضعية الصرفة.

ويهدف إلى توضيح أوجه النقص في النظريات النفسية الوضعية، وبيان ريادة السنة النبوية في تقديم نموذجٍ سيكولوجيٍّ متكاملٍ. ويُسعي إلى بناء تصوّرٍ علاجيٍّ موحدٍ، يجمع بين المنهجية العلمية والمرجعية الروحية، ويعيد وصل ما انقطع بين النفس والدين، في أفقٍ إنسانيٍّ يستجيب لأزمة المعنى الوجودي المعاصرة.

وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الاستقرائي لاستخلاص المفاهيم من النصوص النبوية، والتحليلي المقارن للكشف عن بنيتها النفسية ومقارنتها بالتماذج الوضعية.

وانحصرت حدودها في تحليل التوجيهات النبوية ذات الصلة بالأمن النفسي، مع التركيز على مقارنتها بالنظريات النفسية المعاصرة في القرن الحادي والعشرين، بهدف تجاوز الرؤى المُجتَزأة، وتقديم بدليلٍ معرفيٍّ أكثر شمولًا وتكاملاً. ويطمح هذا البحث إلى إعادة بناء الخطاب السيكولوجي الحديث على أساسٍ توحيدية، تُنقذ الإنسان من اغترابه القيمي والروحي.

(١) ينظر: العلاج النفسي الحديث قوة للإنسان، إبراهيم، ص ٦.

(٢) ينظر: الحديث النبوى وعلم النفس، نجاتي، ص ٢٠.

(3) A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Seligman ,M. E. P. Flourish. p.89

## المبحث الأول: التأصيل النظري لعلاقة السنة النبوية بالسيكولوجيا الحديثة

يُعد بناء الإطار النظري لأي بحث علمي أساساً لفهم المفاهيم الرئيسية وتوجيهه مسارات التحليل، وهو ما تتطلبه دراسة العلاقة بين السنة النبوية والصحة النفسية في ضوء علم النفس الحديث. وبما أن المفاهيم تختلف باختلاف المرجعيات والمنهجيات، يصبح التمييز بين المعاني اللغوية والاصطلاحية أمراً ضرورياً في مقاومة علمية متكاملة.

### المطلب أولاً: تأصيل مفاهيمي للسنة النبوية وعلم النفس

مفهوم السنة النبوية: في اللغة، يُشتق لفظ «السنّة» من الجذر الثلاثي (سَنَنَ)، الذي يدل على جريان الشيء واستمراره بسلامة، وقد ارتبط عند العرب بمجرى الماء، دلالةً على السير الواضح والمنظم<sup>(١)</sup>. ومن هنا، أخذت «السنة» معنى السيرة أو المنهج الثابت، وهو ما انعكس في قولهم: سنة النبي ﷺ، أي طريقته وسيرته. أما اصطلاح، فتعرف بأنها: ما أثر عن النبي ﷺ من قول أو فعل أو تقرير أو صفة حلقية أو حُلْقية أو سيرة<sup>(٢)</sup> كما تمتد دلالتها لتشمل الهدي النبوي الكامل في العلم والاعتقاد والسلوك، بوصفها مكوناً تأسيسياً للمرجعية الإسلامية في مواجهة البدعة والانحراف<sup>(٣)</sup>. بهذا المعنى، لا تُعد السنة النبوية مجرّد توجيه ديني أو عظي، بل تمثل منظومةً سلوكيّة شاملةً تتقاطع فيها العقيدة مع الأخلاق، ومع آليات إصلاح النفس وبناء التوازن الداخلي، وهو ما يؤسس لقراءتها كمراجعٍ نفسيٍ - تربوي يتجاوز نطاقها التقليدي المعاصر.

مفهوم علم النفس الحديث: يُعرف علم النفس بأنه الحقل الذي يدرس السلوك الإنساني والعمليات العقلية، من خلال مناهج علمية ممنهجة كاللاحظة، والتجريب، والاستنتاج؛ وذلك بهدف فهم الظواهر النفسية وتفسيرها وضبطها والتنبؤ بها<sup>(٤)</sup> ويندرج تحت هذا التعريف عدد من الفروع، منها: علم النفس الإكلينيكي، والتربوي، والاجتماعي، والانفعالي، مما يجعله علمًا متعدد الأبعاد والوظائف. ويقوم علم النفس الحديث على مفاهيم مركبة، من أهمها<sup>(٤)</sup>:

١. العلم: منظومة منهجية وموضوعية لجمع البيانات وتحليلها لبناء نظريات قابلة للاختبار.
٢. السلوك: أفعال الإنسان الظاهرة كالحركة والقول، والباطنة كالإحساس والتفكير والانفعال.
٣. العمليات العقلية: وتشمل التذكرة، والإدراك، التخيّل، الانتباه، والتخاذل القرار.

(١) ينظر: معجم مقاييس اللغة، ابن فارس، ص ٦١.

(٢) ينظر: قواعد التحديد من فنون مصطلح الحديث، القاسمي، ص ٦١؛ علوم الحديث ومصطلحه - عرض ودراسة، الصالح، ص ٦.

(٣) ينظر: التعريفات، الجرجاني، ص ١٢٢؛ أصول الحديث علومه ومصطلحه، الخطيب، ص ١٩؛ مباحث في عقيدة أهل السنة والجماعة، العقل، ص ١٣.

(٤) ينظر: مقدمة في علم النفس، أرنوف، ص ١١.

٤. الانفعالات: كالغضب، والحزن، والفرح؛ وهي استجابات نفس-جسدية للمؤثرات الخارجية.

#### علم النفس في ضوء التشريع الإسلامي

رغم أنّ التشريع الإسلامي لم يُتّج نظريةً نفسيةً مُنهجَةً على غرار المدارس الغربية الحديثة، فإن نصوصه، وعلى رأسها السنة النبوية، تعكس رؤيةً عميقَةً للإنسان، بوصفه كائناً ذا وحدةٍ وجودية تتکامل فيها الأبعاد الجسدية والعقلية والروحية.

إنّ السنة النبوية المطهرة لا تتعامل مع النفس بوصفها موضوعاً أكاديمياً مجرّداً، بل باعتبارها مركزاً للتزكية والإصلاح، ومنطلقاً لتوزن الوجود الفردي والاجتماعي<sup>(١)</sup>. كما ذهب عبد الوهاب الحزامي إلى تعريف علم النفس الإسلامي بأنه: «علم يوضح ماهية النفس، وكيفية التعامل معها وتهذيبها، ويسس لمنهج علاجي وقائي متکامل، يعالج انحرافاتها ويرشدتها إلى طريق الصلاح<sup>(٢)</sup>. وبناءً على هذه التصورات، يمكن تعريف علم النفس في المنظور الإسلامي بأنه: «معرفة مستنبطة من مصادر التشريع، تتناول النفس الإنسانية في خصائصها وطاقاتها وأمراضها ووسائل تقويمها، ضمن رؤية وجودية وقيمية للعلاج، تتجاوز النموذج الغربي المحايد في نظرته للإنسان».

#### المطلب الثاني: السنة النبوية وبناء النفس البشرية

منذ ابتكار الرسالة الإسلامية لم تكن السنة النبوية مجرد عظٌ أخلاقي، بل تجسدت كنموذج سلوكي - تربوي عميق يعني ببناء الإنسان في كلية: النفسية، والروحية، والاجتماعية. فقد قدم النبي محمد ﷺ تصوراً متقدماً للنفس البشرية، من خلال منظومة متکاملة تُمارس على أرض الواقع؛ لا تُلْقِن فقط في النصوص، بل تُترجم إلى سلوك فعلي. ويکفي تأمل قول النبي ﷺ: «إِنَّمَا بُعْثُتُ لِأَتُمْ صَالِحَ الْأَخْلَاقِ»<sup>(٣)</sup>، لندرك أن جوهر الرسالة النبوية هو مشروع قيمي متکامل، يستهدف تزكية النفس وضبط السلوك من الداخل، بعيداً عن القسر أو البرمجة السلوكية الجافة. بل انطلقت من تشيد «معمار الضمير»، وتغذية البنية الأخلاقية للإنسان بروح المعنى وسمو القيم، في رؤية استبقة ما بلغه علم النفس لاحقاً من وعيٍ بأن الاتزان النفسي لا يُنال إلا عبر التشبّع بالقيم العليا.

لقد أحاط الهدي النبوي بجوانب الإنسان الأربع: الغريزة، والعاطفة، والانفعال، والعلاقة، إحاطة من استبصر جوهر الكينونة، فكان سبقاً حضارياً في فك شيفرة النفس واستنقاذها من هشاشة الوجود المعاصر.

١. تهذيب الغرائز: تُجسّد الغرائز جوهراً فطرياً كامناً في أعماق الإنسان، لا يُنكر وجودها ولا يُترك لعشواء.

(١) ينظر: علم النفس: أصوله ومبادئه، عبد الخالق دويدار، ص ١٢-١٦.

(٢) ينظر: دراسات في النفس الإنسانية، محمد قطب، ص ٨-٩.

(٣) النفس في القرآن الكريم: رؤية في منهجية التفسير، عبد الوهاب الحزامي، ص ١٠١.

الانفلات، بل تُحاط بسياجٍ من التهذيب الوعي والتوجيه الرشيد وقد جاءت السنة النبوية برؤية راقية تُعْلَقُ هذا البُعد الإنساني، فتهندس مساراته ضمن إطارٍ من الانضباط المتوازن، كما في قوله ﷺ: «ياً معاشر الشباب، من استطاع منكم الباءة فليتزوج، ومن لم يستطع فعله بالصوم، فإنه له وجاء»<sup>(١)</sup>. حيث يتجلّ منهج يرقى بالغريزة من طاقة هامة إلى طمأنينة مُهذبة، تحفظ للنفس إنسانيتها بين شهوة العقل وحكمة الروح.

٢. تنمية العواطف الإيجابية وتعزيز السكينة النفسية: اعتمد النبي ﷺ في مشروعه التربوي على تنمية العواطف السامية، كالرحمة، والحب، والتعاطف، باعتبارها طاقات بناءٍ تُسهم في ترسیخ الصحة النفسية للفرد، وتعزّز التماسك المجتمعي. فعندما يقول ﷺ: «لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه»<sup>(٢)</sup>، فهو لا يضع فقط معياراً للإيمان، بل يُؤسس لقاعدة نفسية-تربيوية مفادها أن الازان الداخلي يبدأ من نوعية العلاقة بالآخر.

٣. ضبط الانفعالات النفسية: وجّهت السنة النبوية إلى أهمية ضبط الانفعالات وكبح جماح النفس، خصوصاً في لحظات الغضب، إذ بين النبي ﷺ أن القوة الحقيقية لا تكمن في قهر الآخرين، بل في السيطرة على الذات. يقول ﷺ: «ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب»<sup>(٣)</sup>. كما أشار في حديث آخر إلى أن الاستجابة الأولى للصدمة هي التي تحدّد الفرق بين رد الفعل الانفعالي والوعي الذاتي، فقال: ﷺ: «إنما الصبر عند الصدمة الأولى»<sup>(٤)</sup>. ومن خلال هذين التوجيهين، تتأسّس في المدي النبوي رؤية سيكولوجية ناضجة تقوم على إدارة الانفعال والتحكم الذاتي، وهو ما يُمثل إحدى ركائز برامج العلاج المعرفي السلوكي المعاصر، الذي يهدف إلى تطوير استجابات أكثر وعيًا وتوازناً في مواجهة الضغوط والمثيرات النفسية.

٤. تأسيس علاقات اجتماعية متّزنة: لم تُهمل السنة النبوية البُعد الاجتماعي للنفس، بل أولته اهتماماً كبيراً باعتباره المرأة التي تتعكس فيها تجليات النفس الإنسانية. يقول النبي ﷺ: «يا أيها الناس، أفسحوا السلام، وأطعموا الطعام، وصلوا الأرحام، وصلوا بالليل والناس نائم، تدخلوا الجنة بسلام»<sup>(٥)</sup>. يجمع هذا الحديث النبوي الشريف بين الفعل الاجتماعي (السلام، الإطعام، صلة الأرحام) والبعد الروحي (قيام الليل)، في إطارٍ متكملاً يؤكد أن العلاقة بالآخر ليست مجرد تفاعل اجتماعي، بل قناة لبناء السكينة الداخلية. ويتقاطع هذا

(١) رواه البخاري في الأدب المفرد، باب حسن الخلق، ص ٤٠

(٢) رواه البخاري في صحيحه، كتاب النكاح، باب قول النبي ﷺ من استطاع منكم الباءة فليتزوج، (٣/٧) (٦٥/٥٠).

(٣) رواه البخاري في صحيحه، كتاب الأيمان، باب من الإيمان أن يحب لأخيه ما يحبه لنفسه، (١/١٢) (١٣).

(٤) رواه مسلم في صحيحه، كتاب البر والصلة والأداب، باب فضل من يملك نفسه عند الغضب، (٤/٤) (٢٠١٤) (٩٠/٢٦).

(٥) رواه مسلم في صحيحه، كتاب الجنائز، باب الصبر على المصيبة عند الصدمة الأولى (٢/٦٣٧) (٩٢٦).

الطرح مع ما يُعرف في علم النفس الحديث بمفهوم «الدعم الاجتماعي»، الذي يُعدّ من أبرز العوامل الوقائية ضد الأضطرابات النفسية، إذ يُسهم في تعزيز الشعور بالانتماء، وتنمية الهوية الذاتية وتحفيض مستويات التوتر والقلق<sup>(١)</sup>.

**المطلب الثالث: تكامل الجسد والنفس - رؤية نبوية ونفسية معاصرة**  
 يُمثل التوازن بين الاحتياجات الجسدية والنفسية حالةً من التناجم الوجودي، تُعبّر عن الالتحام العميق بين ضرورات الجسد الفيزيولوجية ومتطلبات النفس المعرفية والعاطفية.

ويعكس هذا التوازن جدلية التداخل بين البُعد العضوي والكينونة الشعورية، حيث إن اختلال أحدهما يُفضي بالضرورة إلى اضطراب الكيان الإنساني، مما يجعل العناية المتوازنة بكلًا الجانبين ضرورةً جوهريًّا لضمان الاتساق الداخلي والفاعلية الحياتية.

من الناحية الطبية، تُفهم الصحة النفسية بوصفها حالةً من الازان السيكولوجي تُمكّن الفرد من التكيف مع التحديات وتحقيق الذات، في حين تُعبّر الصحة الجسدية عن اكمال الأداء العضوي دون خلل. ويتجلى التفاعل الجدلي بينهما في تأثير كلٍّ منها على الآخر؛ إذ يؤدي التوتر النفسي إلى اعتلالات جسدية، فيما يُفضي المرض الجسدي إلى اضطرابات نفسية، مما يؤكد أن الإنسان وحدة غير قابلة للتجزئة بين عقله وجسده<sup>(٢)</sup>. ويتجلى التفاعل الجدلي بين البعدين في تأثير كلٍّ منها على الآخر؛ إذ يؤدي التوتر النفسي إلى اعتلالات جسدية، بينما يُفضي المرض الجسدي إلى اضطرابات نفسية، مما يؤكد أن الإنسان وحدة غير قابلة للتجزئة بين العقل والجسد نفسيًّا، مما يؤكد أن الإنسان وحدة غير قابلة للتجزئة بين عقله وجسده<sup>(٣)</sup>. ويتجلى التفاعل الجدلي بين البعدين في تأثير كلٍّ منها على الآخر؛ إذ يؤدي التوتر النفسي إلى اعتلالات جسدية، بينما يُفضي المرض الجسدي إلى اضطرابات نفسية، مما يؤكد أن الإنسان وحدة غير قابلة للتجزئة بين العقل والجسد.

وتتحقق هذا التوازن يتطلّب ممارسة دُوّوبة لتقنيات ضبط الذات، تشمل<sup>(٤)</sup>:

. «الالترام بالرياضة كفعلٍ إرادي لتحرير التوتر»،

. «التغذية المتوازنة كضامن لاستقرار العمليات الذهنية»،

. «النوم الكافي كاستعادة وجودية للطاقة»،

. «الانغماس في لحظات التأمل لتعزيز الوعي بالذات»،

(١) رواه الترمذى فى السنن، أبواب صفة القيامة والرقائق والورع عن رسول الله ﷺ، (٤ / ٢٦٤)(٢٤٨٥).

(٢) ينظر: الدعم الاجتماعي وعلاقته بالذات لدى المراهقين، المجلة المصرية للاقتصاد المنزلي، ضبيش، ع ٣٥، ص ٤١-٤٥.

(٣) ينظر: الصحة النفسية للجميع، باتل، ص ٣

(٤) المصدر نفسه ص ٥

». وبناء علاقات إنسانية توفر سندًا عاطفياً يعزّز الشعور بالانتفاء».

وعليه، فإن التوازن بين الجسد والنفس ليس ترفاً، بل ضرورة وجودية، تتحقق للإنسان وعيًا مستقرًا، يمدّه بالقوة لتجاوز الأزمات ومواجهة الضغوط.

### الرؤى النبوية: الإنسان بوصفه وحدة متكاملة

جاءت السنة النبوية مؤسسةً لرؤية متقدمة تُراعي هذا التكامل؛ فلم يُقدم الجسد بوصفه أداة للإنهاك، ولا رُفعت النفس إلى مرتبة التعلّي عن الحاجة، بل جُعل لكلٍ من الجسد والنفس حقٌ مشروع، يُراعي في وظيفته وغايتها. يقول النبي ﷺ: إنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِضَيْقِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا؛ فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ<sup>(١)</sup>. بهذا التوجيه النبوي، تأسّس رؤية متكاملة للإنسان، تُعيد ترتيب العلاقة بين البُعدين الجسدي والروحي ضمن منظومة أخلاقية-وظيفية، تؤمن بأن الاتزان الشامل يبدأ من الاعتراف المتوازن باحتياجات الإنسان المتعددة جسدي، وروحي، واجتماعي. بهذا المنظور، تصبح العناية حقًا، ولضيقك عليك حقًا، وإن لأهلك عليك حقًا؛ فأعطي كل ذي حق حقه<sup>(٢)</sup>. بهذا التوجيه النبوي، تأسّس رؤية متكاملة للإنسان، تُعيد ترتيب العلاقة بين البُعدين الجسدي والروحي ضمن منظومة أخلاقية-وظيفية، تؤمن بأن الاتزان الشامل يبدأ من الاعتراف المتوازن باحتياجات الإنسان المتعددة جسدي، وروحي، واجتماعي. بهذا المنظور، تصبح العناية بالجسد جزءًا من العبادة، وتفهم الراحة النفسية كضرورة للترقي الروحي، فلا تقابل بين الدين والحياة، بل اندماج عضوي يُفضي إلى السكينة والفاعلية في آنٍ واحد.

### النظرية النفسية الحديثة: قراءة في هرم ماسلو

في المقابل، تمثّل نظرية أبراهم ماسلو هرم الاحتياجات نموذجًا تحليليًّا لدرج الدوافع الإنسانية. تقترح هذه النظرية أن إشباع الحاجات يبدأ من المستوى الفسيولوجي، ثم الأمان، فالعلاقات الاجتماعية، فالتقدير، وصولًا إلى قمة الهرم وهي تحقيق الذات، والتي تُعد أعلى مراحل النمو النفسي التي يُصبح فيها الفرد مبدعاً ومكتفياً بذاته<sup>(٣)</sup>. تعتمد النظرية على تسلسل هرمي في الإشباع، وُستخدم في مجالات متعددة كالتعليم والعلاج النفسي والتنمية البشرية<sup>(٤)</sup>. إلا أنَّ هذه المقاربة تبقى حبيسة ثلات محددات نقدية جوهرية:

١. تجاهل البُعد الغيبي والأخلاقي، وتصوير الإنسان ككائن استهلاكي، بلا حاجة إلى المعنى أو الغاية.

(١) ينظر: كيف تؤثر الصحة العقلية على الصحة الجسدية؟، الشهابي، موقع أمريكان سنتر ١٨  
٢٠٢١ <https://americancenteruae.com>

(٢) رواه الترمذى في السنن ٤/٢١٢، أبواب الزهد، (٤/٢١٢)(٢٤١٣).

(٣) الحاجة النفسية في ضوء نظرية ماسلو (دراسة مقارنة بين الكفيف والمبصر)، مبروك، مجلة كلية التربية، العدد ١٠، ص ٦٣.

(٤) نظرية أبراهم ماسلو: التدرج في الحاجات الإنسانية وعلاقتها بالسياسة الشرعية وسنّ الأنظمة، الصغير، المجلة العلمية للدراسات التجارية والبيئية، المجلد ١٤، العدد ٤، ص ٦

٢. ربط النمو الذاتي بالظروف الخارجية، وجعل فاعلية الإنسان مرهونة بالإشباع لا بالبعد المعنوي أو الروحي.

٣. فردانية مفرطة تقصي القيم والمجتمع، وتحتزل الذات في إنجازٍ مادي منفصل عن الغاية الوجودية.  
وبناءً على ذلك، تبيّن ريادة السنة النبوية في تقديم رؤية متكاملة للاتزان النفسي، قائمة على الرضا والتسليم  
للله كمرتكز جوهري، بعيدًا عن مفاهيم تحقيق الذات المنفصلة عن الإيمان.

فالنموذج النبوي لا يجعل التوازن مرتبًا بالإشباع، بل يعيد تعريفه كانسجام بين الجسد والنفس والروح،  
ضمن فلسفة وجودية توحيدية، تجعل الإنسان محوراً للمعنى، لا أسيراً لرغباته أو لظروفه.

## المبحث الثاني: مفاتيح الاتزان النفسي بين الهدي النبوى والنماذج العلاجية المعاصرة

المطلب الأول: ادارة المشاعر في السنة النبوية وعلم النفس الحديث

أولاً: الضبط الانفعالي في ضوء الهدي النبوى: في عمق الوجود الإنساني، تمثل المشاعر والانفعالات مفاصل محورية في تشكيل الهوية النفسية للفرد. فهي ليست مجرد استجابات عرضية لواقع خارجي، بل نواخذ على الذات ومرآة لحقيقة الداخليّة. ولأن إدارة هذه المشاعر لا تُعدّ ترفاً معرفياً، بل ضرورة وجودية، فإنها تُمكّن الإنسان من العبور الآمن بين اضطرابات الحياة اليومية ونداءات التوازن النفسي<sup>(١)</sup>. ويعُدّ الانفعال في حقيقته اضطراباً سيكولوجيّاً مركباً، ينشأ استجابةً لمثيرات وجودية ضاغطة، ويتجلى في صورة توتر إدراكي وتفاعل فيزيولوجي، مؤثراً بذلك على التوازن العضوي والنفسي. وهو ليس شعوراً عابراً، بل آلية دفاعية بiological-سلوكية دقيقة، تتخلّل الجهاز العصبي وتعيد تشكيله وظيفياً. وإذا ما استدام، قد يتحول إلى مخفر لاختلالات نفسية وجسدية عميقه<sup>(٢)</sup>.

ثانياً: ضبط الانفعال في علم النفس الحديث: تُعد مفاهيم «الضبط الانفعالي» و«إدارة العواطف» حجر الزاوية في النماذج العلاجية الحديثة، خصوصاً في المدارس المعرفية-السلوكية، حيث تُدرس المشاعر كطاقات داخلية قابلة للتتنظيم. لا يُطلب من الإنسان كبتها أو إنكارها، بل فهمها وتوظيفها بوعي، ضمن بنية معرفية-

(١) ينظر: إدارة المشاعر ودورها في تعزيز الصحة النفسية، عبد الحليم، مجلة مؤشرات للدراسات الاستطلاعية، المجلد ٣، العدد ٨، ص ٤٣٣-٤٣٤.

(٢) ينظر: الانفعالات وتأثيرها على الصحة العاطفية، أمين، مجلة مؤشرات للدراسات الاستطلاعية، المجلد ٣، العدد ٨، ص ٣٥٦.

وفق هذه الرؤية، لا تُقمع المشاعر ولا تُطلق على عواهنها، بل تُدار بتوزن دقيق بين العقل والانفعال. ورغم حداثة هذه المفاهيم، إلا أن السنة النبوية سبقت إلى تأسيس تصور شمولي لإدارة الانفعالات يتتجاوز الأبعاد السلوكية إلى فضاءات روحية وأخلاقية أعمق<sup>(٢)</sup>.

ففي الحديث الشهير، حين جاء رجل إلى النبي ﷺ يطلب الوصية، قال له: «لا تغضب، وكررها مراراً»<sup>(٣)</sup>. لم يكن هذا التوجيه نهياً سطحياً عن الغضب، بل دعوة إلى لحظة وعي وجودي، يُطالب فيها الإنسان بامتلاك زمام مشاعره وتحويل طاقته الانفعالية إلى سلوك بناء.

ثالثاً: توجيهات نبوية لإدارة الانفعال: دعمت السنة النبوية هذا التوجيه بأساليب متكاملة تمزج بين البعدين الروحي والسلوكي:

١. الاستعاذه بالله: قال ﷺ: «لو يقول أحدكم: أَعُوذ بالله من الشيطان، ذهب غضبه أو سكن غضبه»<sup>(٤)</sup>، وهو أسلوب يُحفز التحول الداخلي إلى السكينة باستحضار المعنى الإيجاني.

٢. تغيير الهيئة الجسدية: قال النبي ﷺ: «إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب، وإلا فليغضطجع»<sup>(٥)</sup>. وقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن تغيير الوضعية الجسدية يُسهم في تهدئة الجهاز العصبي والتخفيف من شدة الانفعال<sup>(٦)</sup>.

٣. التهذيب الأخلاقي للغضب: يقول ﷺ: «من كظم غيظاً وهو قادرٌ على أن يُنفذه، دعاه الله على رؤوس الخلائق يوم القيمة حتى يُحيره من الحور العين ما شاء»<sup>(٧)</sup>، ما يعكس رؤية نبوية تكرم قوة الإنسان في ضبط نفسه وتُكافئ التماسك الأخلاقي لا القمع.

رابعاً: النظرية الحديثة لتنظيم الانفعالات - جيمس غروس: قدم عالم النفس جيمس غروس نظرية «تنظيم الانفعالات»، والتي تُعد من أبرز الإسهامات في علم النفس المعاصر. تطرح هذه النظرية عدة استراتيجيات معرفية وسلوكية للتحكم في الانفعالات، مثل: إعادة تفسير المواقف، تغيير الانتباه، تعديل الاستجابات

(١) ينظر: تدريب المشاعر، بوبر، ترجمة إلياس حاجوج، ص ٢٨-٣٢.

(٢) ينظر: الحديث النبوي وعلم النفس، مصدر سابق، ص ٧٧.

(٣) رواه البخاري في الأدب المفرد، باب الحذر من الغضب، (٦١٦)(٨/٢٨).

(٤) رواه الطبراني في المعجم الأوسط، باب الميم من اسمه: محمد، (١١٧)(٧/٢٢).

(٥) رواه أبو داود في السنن، كتاب الأدب، باب ما يقال عند الغضب، (٤٧٨٢)(٤/٢٤٩).

(٦) ينظر: إدارة الغضب لدى طلاب جامعة طرابلس في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، القماطي، مجلة القرطاس، ع ٢١، ج ٢، ص ٣١٩-٣٢١.

(٧) رواه أبو داود، كتاب الأدب، باب من كظم غيظا (٤/٢٤٨)(٤٧٧٧).

الجسدية<sup>(١)</sup> لكن رغم عمق هذه المقاربة، تبقى - مقارنة بالهدي النبوي - قاصرة عن الإحاطة الكاملة بجذور الانفعال، حيث تنظر إليه كظاهرة إدراكية-وظيفية، وتعمل أبعاده الوجودية، والروحية، والأخلاقية. وبهذا، يتجاوز النموذج النبوي الطرح العلاجي السلوكي إلى تأسيس منهج إنساني متكامل، يرى في التحكم بالمشاعر مساراً لتحقيق الكرامة النفسية، والتوازن الاجتماعي، والارتقاء الأخلاقي<sup>(٢)</sup>.

### المطلب الثاني: العلاج الروحي وأثره في التوازن النفسي

في خضم البحث عن التوازن النفسي، بُرِزَ الْبُعْدُ الرُّوْحِيُّ كعاملٍ مركزيٍّ في تفسير الاستقرار الداخلي للإنسان، لا بوصفه عنصراً مساعدًا، بل كمقوم بنوي في التكوين النفسي العميق.

وتُثْرِزُ السنة النبوية هذا البعد من خلال خطابها الشامل، الذي يدمج بين الإيمان والعمل الصالح في منظومة علاجية متكاملة. فلم يكن النبي محمد ﷺ يقدم حلولاً ظرفية لعلاج القلق أو الحزن، بل عرض مساراً إصلاحياً شاملأً، قائماً على تنقية القلب، وتحرير النفس من التوتر الوجودي، وذلك عبر العبادة، والذكر، والتوبة، والتفكير في عظمة الله سبحانه وتعالى وخلقه<sup>(٣)</sup> تتجلى في هذا السياق أحاديث نبوية شريفة تعكس تداخل العبادة مع الراحة النفسية، منها قوله ﷺ: «يا بلال، أقم الصلاة، أرحنا بها»<sup>(٤)</sup> وقوله «إنه ليغان على قلبي، وإنني لأستغفر الله في اليوم مئة مرة»<sup>(٥)</sup>. وهذا يبيّن الوظيفة النفسية العميقة للعبادة، بوصفها وسيلة لتنظيف الوجدان، وتصفية المشاعر، وتجديد الانسجام الداخلي للنفس البشرية.

### ثانياً: النموذج الغربي في العلاج الروحي - المقاربات الحديثة ومحدوديتها

في علم النفس الحديث، تطورت نماذج العلاج الروحي ليتم دمجها فيما يُعرف بالعلاج النفسي القائم على الدين، والذي تشير الدراسات إلى أنه يُسهم في خفض معدلات الاكتئاب والقلق، ويعزز التكيف مع الضغوط<sup>(٦)</sup>. ومن أبرز المفاهيم المعاصرة ما طوره الباحث روبرت إيمونز، حيث طرح فكرة «الذكاء الروحي»، وهو قدرة الإنسان على تفسير الحياة من منظور قيمي وأخلاقي، بها يُساعد على تحقيق التكيف

(١) ينظر:

The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative. Gross, J. p. 271-299

(٢) ينظر: الذكاء الانفعالي والترقي بالعلاقات الاجتماعية: دروس من السيرة النبوية الشريفة، الحالدي وآخرون، مجلة الجامعة الإسلامية بغزة م ٢٢ ع ٣ ص ٢٣-٢٢.

(٣) ينظر: الحديث النبوي وعلم النفس، ط ٥، مصدر سابق، ص ٢٧٩.

(٤) رواه ابن أبي شيبة في المسند، من روى عن النبي ﷺ من لم يسم باسمه، (٤١٢/٢).

(٥) رواه مسلم في صحيحه، كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب استحباب الاستغفار والاستكثار منه، (٤/٢٠٧٥). (٢٧٠٢).

(٦) Religiosity and Mental Health: A Meta-Analysis of Recent Studies Hackney, & Sanders. p.44

النفسي المستدام<sup>(١)</sup>. ومع أهمية هذه المقاربات، إلا أنها لا تزال ممحورة في رؤية وظيفية للدين، باعتباره وسيلة تكيف لا مشروعاً للتحول الوجودي. لذا تبقى قاصرة أمام النموذج النبوى الذى يجعل من الإيمان طريقاً لتحول داخلي عميق، لا مجرد وسيلة لخفض التوتر.

### المطلب الثالث: التفاؤل والإيجابية أساس الصحة النفسية

#### أولاً: التفاؤل في ضوء السنة النبوية

جاءت السنة النبوية بتجيئات راسخة تجعل من التفاؤل قيمة إيمانية ونفسية جوهرية، فهو لا يُعدّ حالة شعورية عابرة، بل مبدأ عقدي يغرس الثقة بالله، ويحث على التطلع للأفضل منها اشتدت الأزمات. قال النبي ﷺ: «لا عدو ولا طيرة، ويعجبني الفأل الصالح: الكلمة الحسنة»<sup>(٢)</sup>. إنه توجيه نبوي يرفع من قيمة الكلمة الإيجابية، ويقوّض التشاوُم والتطرير، ويؤسس لثقافة التفاعل الإيجابي مع المواقف. ويبين المنهج النبوى في هذا الإطار أن التفاؤل ليس مجرّد آلية فردية، بل رؤية جماعية متكاملة، تبني على اليقين، والتوكل، والعمل، مما يحقق التفاؤل الحق المرتبط بالعقيدة، لا بالتفكير الرغائي<sup>(٣)</sup>.

ثانياً: التفاؤل في علم النفس الحديث: يُعد التفاؤل من المحاور الأساسية في علم النفس الإيجابي، ويُعرف بأنه: «الثقة بقدر الذات على تحقيق نتائج إيجابية رغم الصعوبات». وقد ارتبط التفاؤل بنـ التوازن النفسي، المرونة في مواجهة الضغوط، خفض معدلات القلق والاكتئاب<sup>(٤)</sup>. وقد فسرته نظريتان رئستان:

١. ترى هذه النظرية أن التفاؤل سمة شخصية ثابتة تحدد توقعات الفرد تجاه المستقبل فالمتفائلون يتسمون بالإيجابية والإصرار رغم العوائق، في حين يُظهر المتشائمون ميلاً للاستسلام السريع<sup>(٥)</sup>.

٢. نظرية الأسلوب التفسيري (مارتن سيلغمان). تطرح هذه النظرية أن التفاؤل يعتمد على كيفية تفسير الفرد للأحداث: المتفائل يرى الأزمات مؤقتة ومحدودة، المتشائم يراها دائمة وتأثير سلباً على حياته كلها<sup>(٦)</sup>.

#### ثالثاً: مقارنة بين المنهجين

(١) ينظر: الاصهام النسبي للذكاء الروحي في التنبؤ بالرفاهية النفسية المستدامة لدى عينة من الطلاب الدوليين بجامعة الازهر، عمر والجلالي، ص ٥٠٢.

(٢) اخرجه البخاري في صحيحه ١٣٥، كتاب الطب، باب الفأل، (١٣٥/٧) (٥٧٥٦).

(٣) ينظر: علم النفس الإيجابي برؤية إسلامية، دبراسو، ص ٤٥.

(٤) ينظر: إطلاق طاقات الحياة قراءات في علم النفس الإيجابي، حجازي، ص ١١٤.

(٥) ينظر: سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم الجانب المشرق والمظلم في الحياة الإنسانية، موقع كلية التربية، فيينا، جامعة كريلاع ٢٦ يوليو ٢٠١٦ <https://cohe.uokerbala.edu.iq>

(٦) ينظر: التفاؤل لدى عينة من طلاب جامعة جنوب الوادي بقنا في ضوء بعض المتغيرات، أبو الفضل وآخرين، مجلة العلوم التربوية، ع ٣، ص ٣٢٥ - ٣٣٦.

رغم القيمة العلمية لهذه الطروحات، إلا أنها تظل قاصرة مقارنةً بالهدي النبوى، وذلك لأسباب ثلاثة:

. ١. تفتقر إلى الجذر الروحي الذي يجعل التفاؤل حالةً متتجذرة في الإيمان، لا ظرفية

. ٢. تُغفل بعد الجماعي والإيمان بالقدر الذي يعزز الثقة بالله والمستقبل

. ٣. تعتبر التفاؤل أداة نفعية دون النظر إليه كقيمة تعبدية متأصلة في العقيدة الإسلامية

المطلب الرابع: النبي محمد ﷺ رائد علم النفس الحديث

لم يكن النبي محمد ﷺ مصلحًا اجتماعيًّا أو معلمًا تربويًّا فحسب، بل بعثًا حيًّا للروح الإنسانية، صاغ من الإيمان علماً للنفس، ومن الرحمة منهجًا للوعي، ومن التوازن قانونًا للكينونة. لقد سبق ﷺ المدارس النفسية الحديثة، بمزجه الفريد بين بعد الروحي والامتداد الشعوري، فجعل من: التفاؤل عبادة، الكلمة الطيبة شفاء، التوازن بين الجسد والروح منهجًا للسكينة. وقد شهد له المنصفون من غير المسلمين، بأنه أحيا الأخلاق، وألهم النفوس، وأعاد للفطرة معناها في زمن الاضطراب والفراغ الروحي. وهكذا، يبقى النبي محمد ﷺ في ضمير الإنسان رائداً لعلم النفس الحقيقي، لا بنظريات تُستهلك، بل بحكمة توقظ الروح وتبني الإنسان من الداخل<sup>(١)</sup>.

## خاتمة

تتجلى ريادة السنة النبوية في سبقها إلى تناول قضايا النفس البشرية بعمق شمولي، حيث أرسست مبادئ الصحة النفسية قبل أن يتناولها علم النفس الحديث بقرنون. وجمعت في رويتها بين بعد الروحي والسلوكي، مقدمة نموذجًا متكاملًا لفهم الإنسان وتزكيته. ومن ثم، تبقى السنة النبوية مصدرًا أصيلاً يُثري العلوم النفسية المعاصرة، بمضمون يتجاوز حدود النظرية إلى جوهر الفطرة الإنسانية.

النتائج:

١. ريادة السنة النبوية في ترسیخ الأمان النفسي المتكامل: حيث قدّم النموذج النبوی تصوّرًا شموليًّا يتجاوز النظرة الحديثة، جامعًا بين الروح والسلوك لمواجهة الضغوطات النفسية المعاصرة.

٢. رؤية نبوية سباقية تبني الذات بالقيم، وتواجه فردانية العصر، محققة الأمان النفسي عبر التزكية والتكافل، في ظل تصاعد الضغوط النفسية المعاصرة.

الوصيات:

تعزيز البحث في السُّبُق النبوى كمرجعية للأمن النفسي، خاصة في مواجهة تحديات وضغوط النفس المعاصرة.

(١) ينظر: علماء وأدباء ومفكرون غربيون مدحوا الرسول ﷺ، ولد ابنو، موقع الالوكة ٢٨/٨/٢٠٢١، موقع الالوكة ١٩/١/١٤٤٣ . <https://www.alukah.net>

٢. تطوير برامج ومؤسسات علاجية تستند إلى الهدي النبوى، بما يُفعّل السبّق النبوى في دعم الأمان النفسي، من خلال دمج التوجيهات الإيمانية مع المناهج العلمية، لمواجهة الضغوطات النفسية المعاصرة برؤى متسقة وقيمية.

### قائمة المراجع العربية:

١. الأدب المفرد، محمد بن إسماعيل البخاري، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، المطبعة السلفية، القاهرة، ١٣٨٨هـ.
٢. الإسهام النسبي للذكاء الروحي في التنبؤ بالرفاهية النفسية المستدامة لدى عينة من الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر، عمر عبد المنعم علي والجلالى طارق محمد فتحى، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، ع ١٢٢، أبريل ٢٠٢٣م.
٣. الانفعالات وتأثيرها على الصحة العاطفية، سلطانية محمد امين، مجلة مؤشرات للدراسات الاستطلاعية، ع ٣، جوان ٢٠٢٣م.
٤. الصحة النفسية للجميع (حيث لا يوجد طبيب نفسي)، فيكرام باتل، الطبعة العربية المعدلة الأولى، ورشة الموارد العربية، بيروت، ٢٠٠٨م.
٥. التعريفات، علي بن محمد بن علي الزين الجرجاني، دار الكتب العلمية، بيروت - لبنان، ط ١، ١٤٠٣هـ - ١٩٨٣م.
٦. التفاؤل لدى عينة من طلاب جامعة جنوب الوادى بقنا في ضوء بعض المتغيرات، محفوظ عبد الستار ابو الفضل وأخرون، مجلة العلوم التربوية، كلية التربية بالغردقه، جامعة جنوب الوادى، ع ٣، ٢٠١٩م.
٧. التقويم على الذكاء الانفعالي والترقي بالعلاقات الاجتماعية: دروس من السيرة النبوية الشريفة، جمال خليل الخالدي وأخرون، مجلة الجامعة الإسلامية بغزة، م ٢٢، ع ٣، ٢٠١٤م.
٨. الحديث النبوى وعلم النفس، محمد عثمان نجاتى، ط ٥، دار الشروق، القاهرة، ٢٠٠٥م.
٩. الدعم الاجتماعي وعلاقته بالذات لدى المراهقين، شيماء عبد الرحمن أحمد ضبشب، المجلة المصرية للاقتصاد المنزلي، ع ٣٥، ٢٠١٩م.
١٠. دراسات في النفس الإنسانية، محمد قطب، ط ١٠، دار الشروق، مصر - القاهرة، ١٩٩٣م.
١١. سنن أبي داود، سليمان بن الأشعث بن إسحاق السجستاني، تحقيق: محمد محيي الدين عبد الحميد، المكتبة العصرية، صيدا - بيروت.
١٢. سنن الترمذى، محمد بن عيسى الترمذى، تحقيق: بشار عواد معروف، ط ١، دار الغرب الإسلامي،

١٣. صحيح البخاري، محمد بن إسماعيل البخاري، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، الطبعة السلطانية، المطبعة الكبرى الأميرية، بولاق - مصر، ١٣١١ هـ.
١٤. ضبط المشاعر: التوازن الانفعالي - ضبط النفس - التركيز - التأمل (دراسة نفسية)، بيتر بوبير، ترجمة: إلياس حاجوج، منشورات وزارة الثقافة، الجمهورية العربية السورية، ٢٠٠٢ م.
١٥. علم النفس: أصوله ومبادئه، أحمد محمد كمال عبد الخالق وعبد الفتاح محمود وويدار، دار المعرفة الجامعية، مصر - الإسكندرية، ١٩٩٩ م.
١٦. علم النفس الإيجابي برؤية إسلامية، فطيمة دبراسو ، مجلة دراسات نفسية وتربية، م ٣٦، ع ١، نوفمبر ٢٠٢٠ م.
١٧. قواعد التحديث من فنون مصطلح الحديث، محمد جمال الدين بن محمد سعيد القاسمي، دار الكتب العلمية، بيروت - لبنان.
١٨. مباحث في عقيدة أهل السنة والجماعة و موقف الحركات الإسلامية المعاصرة منها، ناصر بن عبد الكريم العقل، ط ١، دار الوطن للنشر، ١٤١٢ هـ.
١٩. معجم مقاييس اللغة، أحمد بن زكريا ابن فارس القزويني الرازي، ط ١، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ٢٠٠١ م.
٢٠. المعجم الأوسط، أبو القاسم سليمان بن أحمد الطبراني، تحقيق: أبو معاذ طارق بن عوض الله بن محمد - أبو الفضل عبد المحسن بن إبراهيم الحسيني، دار الحرمين، القاهرة، ١٤١٥ هـ - ١٩٩٥ م.
٢١. مقدمة في علم النفس، ويتج أرنوف، ترجمة: عادل عز الدين وأخرون، ط ٢، الدار الدولية للنشر والتوزيع، مصر - القاهرة، ١٩٩٢ م.
٢٢. نظرية أبراهم ماسلو التدرج في الحاجات الإنسانية وعلاقتها بالسياسة الشرعية وسن الأنظمة، صغير بن محمد الصغير، المجلة العلمية للدراسات التجارية والبيئية، م ١٤، ع ٤، أكتوبر ٢٠٢٣ م.
٢٣. النفس في القرآن الكريم: رؤية في منهجية التفسير، عبد الوهاب داود الحزامي، دار الفكر العربي، مصر - القاهرة، ٢٠٠٧ م.
٢٤. مسند ابن أبي شيبة، عبد الله بن محمد بن إبراهيم ابن أبي شيبة، تحقيق: عادل بن يوسف العزازي وأحمد بن فريد المزیدی، ط ١، دار الوطن، الرياض، ١٩٩٧ م.
٢٥. ادارة الغضب لدى طلاب جامعة طرابلس في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، خديجة خليلة سالم القماطي، مجلة القرطاس للبحوث الإنسانية والتطبيقية، مؤسسة الأندلس للثقافة، ع ٢١، ج ٢، ٢٠٢٢ م.

٢٦. إدارة المشاعر ودورها في تعزيز المانعة النفسية، عبير عاطف محمد عبد الحليم، مجلة مؤشرات للدراسات الاستطلاعية، م٣، ع٨، جوان ٢٠٢٣ م.

٢٨. العلاج النفسي الحديث قوة للإنسان، عبد الستار إبراهيم، عالم المعرفة، ١٩٨٠ م.

