

## التأثير النفسي للآيات القرآنية على الإنسان في القرآن و علم النفس

م.م حيدر جميل الجمالي

جامعة قم فرع علوم القرآن والحديث

الاستاذ المشرف: الدكتور محمد علي تجري

عضو لجنه علميه في جامعة قم

### The Psychological Impact of Quranic Verses on Humans in the Quran and Psychology

haiderjamil09@gmail.com

Assistant Lecturer Haider Jamil Al-Jamali

Qom University, Department of Quranic and Hadith Sciences

haiderjamil09@gmail.com

Supervisor :Dr. Muhammad Ali Tajri

Member of the scientific committee at Qom University

ma.tajari@yahoo.com

### المستخلص

يتناول موضوع التأثير النفسي للآيات القرآنية على الإنسان أبعادًا مهمة ورد ذكرها في القرآن الكريم وكذلك في علم النفس. يسلط البحث الضوء على آثار القرآن الكريم في النفس البشرية، والتي تشمل تحقيق السكينة والراحة النفسية، تخفيف التوتر والقلق، وتعزيز المشاعر الإيجابية كالا اعتماد على الله وزيادة الإيمان. كما يبرز دور القرآن الكريم في تحسين الصحة النفسية ومنح الصبر وتعزيز القدرة على التفكير واتخاذ القرارات السليمة. يركز البحث أيضًا على تحليل المفاهيم المرتبطة بالصبر في علم النفس والمصادر الإسلامية، بجانب دراسة تأثير الصبر في اتخاذ القرارات ودوره في مواجهة الضغوط النفسية كالإجهاد. يشير إلى أهمية تحقيق التوازن بين الموارد الداخلية ومتطلبات البيئة وتأثير ذلك في النجاح بالتعليم والعمل والعلاقات الاجتماعية. تناول أيضًا آثار مهارات ضبط النفس مثل التحكم في الغضب والغريزة الجنسية من منظور علم النفس والقرآن الكريم، مبيّنًا دورها في توفير الراحة النفسية عند الالتزام بالدين والعبادات وتحقيق الأهداف الأخروية. كما يشير إلى انعكاس تلك المهارات على رغبة الفرد في تحقيق أهدافه المرتبطة بالمكافآت الدنيوية والأخروية. **الكلمات المفتاحية:** التأثير النفسي- الآيات القرآنية- الإنسان - علم النفس.

Abstract: □

The topic of the psychological impact of Quranic verses on humans addresses significant dimensions highlighted both in the Quran and in psychology. This exploration emphasizes the profound effects of the Quran on the human psyche, including fostering tranquility and emotional relief, alleviating stress and anxiety, and enhancing positive emotions such as trust in God and strengthening faith. Additionally, it sheds light on its contribution to improving mental health, instilling patience, and enhancing decision-making abilities. The study also delves into the concept of patience as explained in psychology and Islamic teachings, examining its influence on decision-making processes and its role in coping with psychological challenges like stress. It underscores the importance of maintaining balance between internal resources and environmental demands, highlighting its impact on achieving success in education, work, and social relationships. Moreover, the research discusses self-control skills such as managing anger and regulating sexual impulses from both psychological and Quranic perspectives. It illustrates how adherence to religious principles and worship can promote

emotional well-being and facilitate the achievement of spiritual goals. Furthermore, it examines how these skills resonate with an individual's desire to succeed in both worldly aspirations and ultimate eternal rewards. **Keywords:** Psychological impact - Quranic verses - Human - Psychology.

## المقدمة:

ان موضوع التأثير النفسي للقرآن الكريم على الإنسان يُعدّ من المواضيع و الجوانب العميقة والمهمة التي تُظهر مدى ارتباط الروح البشرية بالكلمة الإلهية. القرآن الكريم ليس مجرد نص ديني، بل هو كتاب يتضمن رسائل تعالج أعمق احتياجات الإنسان النفسية والروحية. عندما يستمع الإنسان إلى تلاوة القرآن أو يتأمل في آياته، يشعر بحالة من السكينة والطمأنينة التي تصعب تفسيرها بشكل مادي. هذا التأثير النفسي يُعزى إلى عمق المعاني التي يحملها الكتاب الكريم، إذ يجد الإنسان فيه إجابات للتساؤلات الوجودية، وتذكيراً بما يحقق له السمو الأخلاقي والاستقرار الداخلي. بالإضافة إلى ذلك، فإن القرآن يوفر توجهاً واضحاً نحو الحياة، حيث يُرشد الإنسان إلى الصبر عند الشدائد، والشكر في لحظات الرخاء. كما تتضمن الآيات أساليب تهدف إلى تهدئة القلوب القلقة و بث الأمل في النفوس المحبطة. فهو يُعيد الإنسان إلى مركزه الطبيعي بين الخلق، مما يولد لديه شعوراً بالمسؤولية والوعي المتجدد بمعنى وجوده. والجانب الصوتي لتلاوة القرآن له أثر إضافي لا يمكن إغفاله. إيقاع الكلمات وصوت القارئ المليء بالخشوع يمكن أن يعمق تأثير الآيات في النفوس، خاصة إذا أُديت التلاوة بأسلوب يؤكد جمال اللغة وتناسق الحروف. بالتالي، يلعب القرآن الكريم دوراً جوهرياً في تحسين الحالة النفسية للإنسان، سواء من خلال التوجيه الروحي أو التأثير الجمالي المرتبط بلغة التلاوة. إنه كتاب يلامس الأرواح ويُحاكي أعمق مشاعر الإنسان، مما يجعله مصدراً دائماً للراحة والقوة النفسية.

## الدراسات السابقة:

١ - مقالة: الأبعاد الدلالية للاثر النفسي في القرآن الكريم: للباحثة: هديل حسن عباس، مجلة كلية التربية الاساسية منشورة في سنة ٢٠٢١. وقد تكلمت الباحثة عن دلالة الألفاظ ولها علاقة وطيدة وكبيرة بالحالة النفسية التي يمر بها الفرد، من غضب وحزن وفرح .. إلخ من المشاعر التي تعترى الإنسان؛ كل موقف يمر به الإنسان يجعله ينتخب ألفاظاً تعبر عن عظم الموقف وشدّته لديه؛ فألفاظ الحزن تختلف عن الفرح، وألفاظ الشدة تختلف عن الرخاء، وما إلى ذلك من مشاعر وأحاسيس تتمثل من طريق الألفاظ لتصل إلى المتلقي فتؤكد شعور المرسل وتثبتته. كل ذلك أكدته القرآن الكريم في كثير من المواضيع في الآيات القرآنية؛ إذ راعي القرآن الإنسان في جميع أحواله ، وقد عبّر عن ذلك بوساطة الألفاظ ودلالاتها المختلفة ؛ ليؤكد بذلك مراعاة النفس الإنسانية لا سيما الفئات التي اتسمت بالضعف والودان، واليتيم، والمرأة ، وكلّ أمرٍ له علاقة بالرحمة كما سيلحظ في الصفحات القادمة.

٢ - دراسة : القيم التربوية في سورة الكهف قصة موسى و الخضر عليهما السلام: الباحث :م.د. صباح عباس حسني م.د. محمد حممود حسني، المديرية العامة لتربية صلاح الدين، مجلة الجامعة العراقية. (٢٠٢٤م) تُعدّ سورة الكهف مثالاً بارزاً وواضحاً لتقديم الأمثلة البليغة التي تهدف إلى ترسيخ مبادئ التعلم والافتداء، حيث تبرز من خلالها مجموعة من القيم والآداب التي تحكم العلاقة بين العالم والمتعلم، وبين المتبوع والتابع. وتتجلى تلك الآداب في البركة التي تتولد من عملية الاتباع والطاعة، إذ يتحقق التعلم الحقيقي حينما يُظهر المتعلم احترامه للعالم ويتقبل التوجيه منه، وفي ذات الوقت يبقى العالم مُستعداً للتواضع وتعلم ما قد لا يعلم من الآخرين. لقد عرضت آيات سورة الكهف هذه القيم بشكل جلي من خلال سردها لقصص وعبر تحمل في طياتها مواقف حية معبرة، ومن أبرز تلك القصص ما يتعلق بقصة نبي الله موسى عليه السلام ومحاولته السامية لزيادة علمه. في هذا السياق تظهر أهمية الأدب وأسلوب التعلّم أثناء مرافقته للخضر عليه السلام، حيث إن تلك الصحبة كانت مليئة بالعبر والدروس العميقة التي نستخلص منها أساليب تربوية غاية في الأهمية. هذه الأساليب أُبرزت بوضوح من خلال سياق السورة القصصي المليء بالمواقف المؤثرة والتي تعكس الحكمة الإلهية في تهذيب النفس وإغناء العقل بالمعرفة والرؤية.

٣ - أربعون فائدة تربوية تتعلق بأداب التعليم من خلال قصة موسى والخضر عليهما السلام في القرآن الكريم للباحث: ضياء أحمد فاضلي، أستاذ كلية الشريعة والقانون - قسم التفسير والحديث - في جامعة هراة الأفغانية - أفغانستان (٢٠٢٠م) يهدف هذا البحث إلى استخراج مجموعة من النقاط والفوائد التربوية المرتبطة بأداب التعليم من خلال قصة النبي موسى والخضر عليهما السلام الواردة في القرآن الكريم. تتضمن هذه القصة ركائز تربوية غنية وفوائد جليّة، يمكن أن تسهم بشكل كبير في تحقيق أهداف عملية التعليم إذا ما تم الاستفادة منها وتطبيقها بالشكل الصحيح. بحسب اطلاعي، لم يتم حتى الآن تقديم دراسة علمية تفصيلية تستكشف الجوانب التربوية وآداب التعليم والتعلّم المستوحاة من قصة موسى والخضر عليهما السلام في القرآن الكريم، رغم أهميتها الكبيرة وإمكانية استفادة الباحثين وطلاب العلم منها بشكل واسع. اعتمد البحث على المنهج الاستقرائي والتحليلي في استقراء آيات القصة وتحليلها بالاستناد إلى التفسير المعتمدة. وقد توصل البحث إلى أربعين نقطة تربوية تتعلق بأداب شرعية وفوائد تعليمية

تهم كلا المعلم والمتعلم، مستندة على ما دلت عليه الآيات صراحة أو ضمناً، بالإضافة إلى الاعتماد على الكتب العلمية والمصادر الموثوقة. وكانت الكلمات المفتاحية: موسى، الخضر، الآداب، التربية، المتعلم، المعلم.

## **منهج البحث**

المنهج المتبع في هذا البحث هو المنهج التحليلي الوصفي القائم بتحليل الآيات القرآنية المباركة لسورة الكهف

## **المبحث الأول: المفاهيم**

### **١- التأثير لغة واصطلاحاً:**

#### **١- التأثير لغة:**

١- ذكر الفراهيدي أن معنى التأثير يشير إلى إحداث تغيير أو ترك علامة في شيء ما، سواء كان ذلك على مستوى الأفكار أو الأشياء أو الأشخاص (الفراهيدي، ١٩٨٩، ج٨، ص٢٣٨).

٢- وذكر الجوهري التأثير بمعنى ابقاء الأثر في الشيء (الجوهري، ١٩٨٧، ج٢، ص٥٧٦).

#### **٢- التأثير اصطلاحاً:**

١- معنى التأثير في الاصطلاح الفقهي: "الزوال الحكم لزوال العلة أو كون الوصف مناسباً للحكم في تشريعه و باعثاً لحصول مصلحة أو دفع مفسدة كالإسكار في تحريم الخمر" (سانو، ٢٠٠٩، ص٤٦، ١١٥) وقيل "زوال الحكم بتغيير علة في موضع معين يُعتبر أمراً متفقاً عليه بين العلماء الذين يرون أن العلة هي الأساس الذي يبني عليه الحكم. فقد أوضحوا أن الحكم يزول بزوال علة في حال محددة، لكن إذا كانت العلة مستمرة في بعض الأحوال وكان الحكم ثابتاً بها، فإن هذا يعتبر تأثيراً للعلة على ذلك الحكم، مما يعني أن وجود العلة يؤكد وجود الحكم بشكل مباشر. ومع ذلك، إذا انتفى الحكم ولم ينتفِ في أي موضع بسبب انتفاء العلة، فإن هذا ينفي العلاقة العكسية والتأثير الفعلي الخاص بها، مما يجعل هذه العلة غير صالحة عند كثير من علماء القياس لكن هناك من يرى أن انتفاء التأثير لا يؤدي بالضرورة إلى إفساد العلة، شرط أن يكون هناك دليل قوي يؤكد صحتها، حتى مع عدم وجود تأثير مباشر لها. وضربوا مثلاً لذلك بالزكاة؛ حيث إن الثياب لا تجب فيها الزكاة سواء استُخدمت في أمر مباح أو محرم. ومن جهة أخرى، ذكر المالكية أن العلاقة بين العلة والتأثير تظهر جلية في تقصير الصلاة، حيث تقصر الصلاة في السفر المباح ولا تقصر في السفر المحرم، وهذا يدل على تأثير العلة في هذا الحكم. وعليه، ليست الأقيسة الشرعية مشروطة بالعكسية، لأن عللها تختلف من سياقٍ إلى آخر. على سبيل المثال، يُقال إن الإحرام يمنع الوطء والحيض يمنع الوطء أيضاً، وإذا اجتمعت العلتان في حالة المرأة الحائض المحرمة كان الوطء محرماً. لكن إذا زالت إحدى العلتين واستمرت الأخرى، فإن التحريم يبقى مستنداً إلى العلة المتبقية. بالتالي، يستدل بذلك على تنوع تأثير العلة وفق الأحكام الشرعية وظروفها المختلفة" (عثمان، ٢٠٠٢، ص٩١).

٢- معنى التأثير في علم الكلام: قال الفخر الرازي "التأثير هو ليس تحصيل أمر جديد بل بقاء الأثر لبقاء المؤثر" (الرازي، ١٩٩١، ج٨، ص٦٧؛ جهامي ودغيم، ٢٠٠٦، ص٥٢٨)

#### **٢- النفس لغة واصطلاحاً:**

١- **النفس لغة:** قال الفراهيدي "النفس وجمعها النفوس لها معان: النفس الروح الذي به حياة الجسد، وكل إنسان نفس، حتى آدم - عليه السلام الذكر والأنثى سواء. وكل شيء بعينه نفس، ورجل له نفس أي خلق وجلادة وسخاء، والنفس التنفس أي خروج النسيم من الجوف، وشربت الماء بنفس وثلاثة أنفاس، وكل مستراح منه نفس، وشيء نفيس متنافس فيه، ونفست به علي نفساً، ونفاسة، ضننت، ونفس الشيء نفاسة أي صار نفيساً" (الفراهيدي، ١٩٨٩، ج٧، ص٢٧٠-٢٧١).

٢- فالنفس في اللغة الروح، والنفس الدم، والجسد، والعين، ونفس الشيء عينه، وذاته، يؤكد به، يقال رأيت فلاناً نفسه، وجاءني بنفسي" (الجوهري، ١٩٨٧، ج٣، ص٩٨٤؛ ابن منظور، ١٩٩٤، ج٦، ص٢٣٣-٢٣٤).

٢- **النفس اصطلاحاً:** تعريف النفس عند مصطلح الحكماء والفلاسفة: وقد قسموها إلى ثلاثة أقسام فمنها: النفس الانسانية و"هي كمال أول لجسم طبيعي آلي من جهة ما ينسب إليه أنه يفعل الأفعال الكائنة بالاختيار الفكري و الاستنباط بالرأي و من جهة ما يدرك الأمور الكلية" (ابن سينا، ١٩٩٧، ج١، ص٥٥). و الأخرى هي النفس النباتية: "وهي الكمال الأول لجسم طبيعي آلي من جهة ما يتولد وينمى ويغتنى والغذاء جسم من شأنه أن يتشبه بطبيعة الجسم الذي قيل إنه غذاء له فيزيد فيه مقدار ما يتحلل أو أكثر أو أقل" (ابن سينا، ١٩٩٧، ج١، ص٥٥). و القسم الثالث النفس

الحيوانية" وهى الكمال الأول لجسم طبيعي آلى من جهة ما يدرك الجزئيات ويتحرك بالإرادة" (ابن سينا، ١٩٩٧، ج١، ص٥٥) والنفس الانسانية هي اكملها لأنها جوهر روحاني يستحيل عليه الفناء وهي جواهر قائمة بأنفسها ليست منطبعة في الجسم" (الغزالي، ١٩٩٠، ص٢٢١)

### المبحث الثاني: آثار القرآن الكريم على النفس الإنسانية

#### المطلب الاول: تحقيق السكينة والراحة النفسية

دور التأمل في الآيات القرآنية الكريمة يتمثل في تعزيز السكينة والراحة النفسية بشكل عميق. فالقرآن الكريم يحتوي على معاني سامية ودروس رفيعة تهدف إلى تهذيب النفس ورفع مستوى الإيمان، مما ينعكس إيجاباً على حياة الإنسان اليومية. عندما يتأمل المسلم في كلمات الله عز وجل ويركز على معانيها الراقية، يشعر بطمانينة تتغلغل في أعماقه، حيث تذكره الآيات بأهمية التوكل على الله، الرضا بما قسمه، والصبر على الشدائد. إضافة إلى ذلك، يعتبر التدبر في الكلمات الإلهية وسيلة لتهدئة القلق وإبعاد المشاعر السلبية الناتجة عن متاعب الحياة. فالتأمل يعزز الاتصال الروحي مع الخالق ويحفّز القلب والعقل على استشعار الطمأنينة التي وعد الله تعالى بها عباده في قوله تعالى: {أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} (سورة الرعد، الآية ٢٨) يهدي الله الذين آمنوا، فتطمئن قلوبهم بذكره، وهو الوسيلة التي تهدي الوجدان وتتقوى بها النفس. ويُحتمل أن يكون المقصود بالذكر في هذا السياق القرآن الكريم، بما يحمله من معاني الهداية والنور، أو قد يشمل الذكر بمفهومه العام، أي استحضار الله في كل لحظة بالقول والعمل، سواء عبر التسبيح، التمجيد، أو أي نوع آخر من التعبد. أما عن معنى الطمأنينة التي يورثها الذكر في القلوب، فقد تم تفسيرها على وجهين رئيسيين: الأول يشير إلى أنها تعبير عن الحب لله وشعور الأنس بقربه، والثاني يعكس حالة السكون واليقين إليه، بعيداً عن الشك أو التردد الذي يستشعره غير المؤمنين. على العكس من ذلك، فإن غير المؤمنين إذا ذكر اسم الله أمامهم، تصاب قلوبهم بالنفور والاشمئزاز. فيما يخص قوله تعالى: "ألا بذكر الله تطمئن القلوب"، قدم الزجاج تفسيراً لافتاً للعبارة. فأوضح أن "ألا" هنا تأتي لتعبر عن لفت الأنظار وجذب الانتباه إلى أمر محوري ومهم فهي أداة تنبيه وافتتاح، يتبعها بيان صريح بأن القلوب - وهي قلوب المؤمنين تحديداً - تجد الاطمئنان الحقيقي في دوام ذكر الله واستشعار حضوره. أما قلوب الكافرين، فهي بعيدة كل البعد عن هذه الراحة والسكينة؛ بل تبقى مضطربة وهائمة بين ظلمة الشك وخوف المجهول فعاد الإنسان من العناد إلى الطاعة، مستعيناً بالثقة بالله تعالى وذكره، المتمثل في القرآن الكريم الذي يحمل في آياته القدرة على إزالة الشكوك التي تسبب الاضطرابات النفسية (ابن الجوزي، ٢٠٠١، ج٢، ص٤٩٤؛ شبر، ١٩٩٠، ج١، ص٢٥٤).

#### المطلب الثاني: الآيات القرآنية وتخفيف التوتر والقلق وتحفيز المشاعر الايجابية مثل "التوكل" و"تعزيز الايمان"

التأثير النفسي للآيات القرآنية يظهر بشكل واضح في قدرتها على تهدئة مشاعر الإنسان وتجلب السكينة إلى قلبه. تحتوي الآيات على معاني عميقة تلامس النفس البشرية، فتخلق شعوراً بالراحة الداخلية من خلال تعزيز الإيمان والتوكل على الله. كما أن تلاوة القرآن تعمل على تخفيف القلق والتوتر، وتساهم في تحقيق توازن روحي يساعد الفرد على مواجهة تحديات الحياة بثبات أكبر. التفاعل النفسي مع النصوص القرآنية يساهم بشكل كبير في تعزيز مشاعر الطمأنينة الداخلية، ويعمل على تخفيف مشاعر القلق والتوتر كما يشير القرآن الكريم إلى أن ذكر الله يمنح راحة للنفس ويبعث السكينة فيها يقول تعالى: {الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} (سورة الرعد، الآية ٢٨) يساهم التفاعل مع النصوص القرآنية في تعزيز شعور الفرد بقربه من الله وزيادة الثقة في قدرته وحكمته، مما يساهم في تقليل مشاعر الخوف والقلق. كما يدعم هذا التفاعل روح التفاؤل ويزرع الأمل في النفس. وتشير دراسة إلى أن Koenig et al. الأفراد الذين يحرصون على ممارسة العبادات بشكل منتظم، بما في ذلك قراءة النصوص الدينية والتلاوة اليومية، يتمتعون عادة بصحة نفسية أكثر استقراراً، حيث تظهر عليهم معدلات أقل من أعراض الاكتئاب، مما يعزز شعورهم بالراحة النفسية والطمأنينة الداخلية (Koenig et al., 2012, p. 45) وقد عبر الإمام زين العابدين عليه السلام، الذي يمثل منبعاً للعلم والدين، عن هذا القلب المؤمن المطمئن بدعائه الذي يعكس التوكل التام على الله والثقة المطلقة به، حين قال: «اللهم اني إليك أفر، ومنك أخاف، وبك أستغيث، وإياك أرجو، ولك أعود، وإليك ألتجأ، وبك أتق، وإياك أستعين، وبك أؤمن، وعليك أتوكل» (مغنية، ٢٠٠٤، ص٣٢٦؛ الصحيفة السجادية، ص٣٠٥).

#### المطلب الثالث: القرآن الكريم وتحسين الصحة النفسية

الإيمان والقرآن الكريم يلعبان دوراً مهماً في تعزيز الصحة النفسية للإنسان. فالإيمان يمنح الفرد شعوراً بالطمأنينة والأمل، ويساعده على مواجهة التحديات والصعوبات في حياته اليومية. إن هذه النظرة الإيجابية للحياة المستمدة من القرآن الكريم، والتي ترتبط بوضع الثقة الكامل في أن كل حدث في الحياة له حكمة وهدف سام، تدفع الإنسان نحو رؤية شاملة تسلط الضوء على الجانب المشرق للأحداث التي قد تبدو للبعض في غاية الصعوبة أو السلبية. بذلك، يتحول الإيمان إلى مصدر رئيسي يساعد في بناء مرونة فردية تمكن الشخص من التعامل مع ضغوط الحياة بتوازن

نفسى يصل به إلى حالة من الراحة والسلام الداخلي. من خلال الارتباط بالله والثقة في قضائه وقدره، يجد الشخص القوة لتجاوز الأوقات العصبية والشعور بالأمان الروحي يقول تعالى: {قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ} (سورة التوبة، الآية ٥١). فلايمان بالله و السعي لتحقيق أوامره في كل تفاصيل الحياة والاعتماد والتوكل عليه وحده في جميع الامور وتصرفات كافة. لا تخشى النفس مواجهة الحروب أو الكيد، ولا الحزن على الخسارة أو الهزيمة، ولا الاعتزاز بالنصر أو الريح، لأن الايمان يقيناً بأن الله تعالى هو مالك الأمور وممسك مقاليدها كلها. فعندما تصيبنا المحن أو النكبات، لا ينبغي أن نحكم على الأمر بمعناه الظاهري فقط؛ فقد تكون المصيبة سبباً لتتبيها لأخطاء ارتكبتها، فتصبح فرصة لتصحيح مسارنا وتجنب وقوعنا في الخطأ مجدداً. بل إن تلك اللحظات الصعبة قد تكون مقدمة لخير ينتظرنا في المستقبل أو وسيلة لنيل الشهادة بما تحمل من فضائل تفوق كل مكاسب الدنيا. الله هو مولانا وناصرنا ومتكفل بأمرنا في الماضي والحاضر والمستقبل. ومن كان الله معه فلن يُخذل، ومن كان الله وليه فإنه سينال حسن العاقبة، سواء في الدنيا أو في الآخرة حيث النعيم الدائم الذي لا يزول. وقد أمرنا الله بالتوكل عليه وحده، كما جاء في قوله: {وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ} (سورة التوبة، الآية ٥١) هذا التوكل يتطلب أن يكون حصرًا لله دون الاعتماد على غيره أو الرجاء ممن سواه. وإذا قدمنا العمل والأسباب الدنيوية يجب أن نقتنر بذلك بالتوكل الكامل على الله تعالى، لأن العمل دون توكل نوعٌ من الغرور والابتعاد عن الله، في حين أن التوكل دون عمل يسمى تواكل ولا يحقق نتائج عملية. التوازن بين العمل وأسباب النجاح وبين الاعتماد القلبي والروحي على الله هو السبيل الأمثل لتحقيق ما نصبو إليه، مع يقين أن فضل الله وتوفيقه هو الأساس لتحقيق أي نجاح (أبو زهرة، د.ت.، ج ٦، ص ٣٣٢٨؛ مغنية، ٢٠٠٤، ج ١، ص ٢٥٠).

#### المطلب الرابع: القرآن الكريم ومنح الصبر وتعزيز القدرة على التفكير واتخاذ القرارات الصائبة:

الصبر يعتبر أحد الأدوات الفعالة في مواجهة الضغوط النفسية والتعامل مع التحديات اليومية. يساعد في تعزيز القدرة على التفكير بهدوء واتخاذ قرارات سليمة، كما يساهم في تقليل التوتر وتحقيق التوازن الداخلي. مع الوقت، يمكن أن يصبح الصبر مهارة تؤدي إلى تحسين جودة الحياة والتكيف مع مختلف الظروف بسلاسة. مفهوم الصبر يُمكن تناوله من أربعة زوايا رئيسية: أولاً، البحث عن المصطلحات النفسية التي يمكن أن تكافئ مفهوم الصبر. ثانياً، التعريفات المقدمة للصبر في المصادر الإسلامية. ثالثاً، اختيار تعريف محدد للصبر بناءً على المفاهيم الأخلاقية والتعاليم الدينية. رابعاً، استكشاف العلاقة بين الصبر والمفاهيم الإسلامية الأخرى التي ما يلي: الفرع الأول: المصطلحات المعادلة للصبر في علم النفس: كما أشار بعض الكتاب (طرفه، ١٩٩٨، ص ١١) لا يمكن العثور في اللغة الإنجليزية على كلمة توازي بدقة المعنى العميق لمفهوم الصبر في الثقافة الإسلامية. وحتى في اللغة الفارسية، يبدو أن كلمات مثل "التحمل" أو "ضبط النفس" أيضاً لا تنقل العمق الكامل لهذا المفهوم كما هو مألوف في الإسلام. بناءً على ذلك، يجب البحث عن مصطلحات مختلفة في علم النفس لنتناسب مع أنواع الصبر المختلفة. الصبر عن المعاصي يتجلى في التحكم بالنزوات الجنسية، الغضب، الشهوات المرتبطة بالطعام، الميل للثرثرة، والسعي وراء السلطة أو الثروة. أما الصبر في الطاعة، فيشير إلى القيام بالأعمال الصعبة والاستمرار في تحقيق الأهداف رغم العقبات. عند مقارنة هذه الأنواع من الصبر بالمفاهيم التي في علم النفس، يمكن اعتبارها مشابهة لمفهوم "Self Regulation" والذي يعني ضبط السلوكيات والكلمات وحتى الأفكار لتحقيق أهداف محددة أو تجنب نتائج غير مرغوبة (Higgins, n.d., p. 219) في حين أن علم النفس الغربي يعيد جذور هذا المفهوم إلى "مبدأ اللذة" Hedonic principle (إن الرؤية الدينية للصبر تتجاوز هذا المبدأ) (Higgins, n.d., p. 219) إذ إن ترك المعاصي ليس مدفوعاً بالرغبة في المتعة بل بالابتعاد عن اللذائذ الزائلة سعياً إلى قرب الله أو الثواب الأخروي. ومع ذلك، يمكن تصنيف بعض أشكال الصبر ضمن إطار مبدأ اللذة، لكنها تتجاوز المقاييس التقليدية كما يشير إليها علماء النفس. لدى بعض المصادر النفسية يرتبط مفهوم إدارة الذات بمصطلحات مثل "ضبط النفس" أي "Self control. Self discipline." أو "السيطرة على الانفعالات" أي "Impulse control" غير أن بعض الباحثين قالوا إن لها الفاظ مترادفة ناظرة إلى نفس المعنى (Kazdin, n.d., pp. 215-219) واعتقد آخرون وأنهم يميزون بين الإدارة الذاتية وضبط النفس بناءً على ثلاثة اعتبارات (Kuhl, n.d., pp. 665-765): أولاً، الإدارة الذاتية "regulators Self" تعتمد على نوايا مقصودة "Intentions" أكثر من ضبط النفس. ثانياً، الإدارة الذاتية ترتبط أكثر بالعواطف الإيجابية، في حين يتصل ضبط النفس بالعواطف السلبية. ثالثاً، الإدارة الذاتية تُسهل نقل المهارات المكتسبة بشكل أفضل مقارنة بضبط النفس (Kehr et al., 1999, pp. 487-498) أما الصبر في مواجهة الشهوات والنزعات الجنسية، فيمكن تناوله في علم النفس تحت مفهوم "ضبط النفس" وهو "Continence" على الرغم من أن هذا المصطلح يُستخدم في بعض الأحيان للإشارة إلى السيطرة على الإلحاح الفسيولوجي مثل التبول أو الرغبات الجنسية (نصرت الله، د.ت.، ص ٣٢١، ١٥١٩)، وفيما يتعلق بالصبر أثناء "المصائب والمحن" وهو "Hardiness" يمكن العثور على مصطلحات نفسية مثل "Tolerance" أي "المثابرة" أو "تحمل الضغط". يشير مفهوم التحمل في علم النفس إلى قدرة الفرد على مواجهة الظروف الضاغطة والآلام

الناجمة عن الأزمات أو الإجهاد الشديد (نصرت الله، د.ت.، ص ١٥١٩). الفرع الثاني: الصبر في المصادر الإسلامية: الصبر يُعتبر واحدة من القيم الجوهرية التي يُؤكد عليها القرآن الكريم، حيث يُعد أداة فعالة لمواجهة مختلف الضغوط النفسية التي تواجه الإنسان في تفاصيل حياته اليومية. في عصر يموج بالتحديات والمتغيرات المتسارعة، يتجلى الصبر كقوة داخلية تمنح الفرد قدرة استثنائية على التعامل مع الأوضاع الشاقة بأسلوب إيجابي وبنهج بناء. عندما يتحلى الإنسان بهذه الفضيلة، فإنه يكتسب القدرة على تحقيق حالة من التوازن النفسي والروحي، وهو أمر يرتقي بجودة حياته بشكل عام ويعينه على مواجهة الصعوبات بثبات أعلى وشعور أكبر بالسلام الداخلي. في المصادر الإسلامية يُنظر إلى الصبر باعتباره مفهوماً أوسع من تلك التصنيفات النفسية. فإلى جانب الصبر خلال الظروف الصعبة والمؤلمة، هناك ما يسمى بالصبر أثناء فترات النعم والرخاء. كما ورد في أحد الأحاديث: "الصَّبْرُ عَلَى الْعَاقِبَةِ أَكْبَرُ مِنَ الصَّبْرِ عَلَى الْبَلَاءِ" (النوري، ٢٠٠٧، ج ١١، ص ٢٦١) هذه الرؤية الشاملة تجعل مهمة إيجاد مكافئ نفسي دقيق لهذا المفهوم أكثر تعقيداً. وقد عرف العلماء مصطلح الصبر و منهم الغزالي وخواجه عبد الله الأنصاري يعتبران الصبر منزلاً ومقاماً أساسياً في مسيرة السلوك الروحي والتوجه إلى الكمال. وقد وضّح أن هذا المقام يتشكل بثلاثة عناصر مترابطة ومتسلسلة: المعارف، الأحوال، والأعمال (الغزالي، ٢٠١٩، ج ٤، ص ٦٤). المعارف، التي تمثل الأساس والجزء، تُعطي الحياة للأحوال، والأحوال بدورها تُثمر الأعمال كنتاج طبيعي لها. فالمعارف يمكن تشبيهها بجنود الأشجار التي تغذي الأرض وتثبت منها الأحوال كالأزهار التي تنبض بالحياة، بينما الأعمال تأتي كالثمار التي تكتمل بها تلك الدورة الروحية (الفيض الكاشاني، د.ت.، ج ٧، ص ١٠٩). أما من وجهة نظرهما الصبر هو حالة مركبة تجمع بين المعرفة كقاعدة راسخة والحال كتجربة حية ومباشرة. وبهذا الترابط، تصبح الأعمال نتيجة متوقعة لهذا التفاعل الديناميكي بين المعارف والأحوال، مما يجعل الصبر ليس مجرد موقف فعلي، بل تجسيداً لقيمة روحية عميقة تتبع من المعرفة وتتجلى في العمل المستمر نحو تحقيق التوازن والسكينة في اللغة بمعنى: «و اصل الصبر: هو الحبس» (الراغب الأصفهاني، ١٩٩٢، ص ٢١٦؛ ابن منظور، ١٩٩٤، ج ٤، ص ٤٣٨؛ المصطفي، ١٩٩٧، ص ١٨١) وكذلك بمعنى «حبس» و «المنع من الانبعاث» و «صدّ التخليه» (الراغب الأصفهاني، ١٩٩٢، ص ٢١٦؛ ابن منظور، ١٩٩٤، ج ٤، ص ٤٣٨؛ المصطفي، ١٩٩٧، ص ١٨١) و اما الصبر في الاصطلاح تُوجد العديد من التعريفات التي تتشابه بشكل كبير فيما يتعلق بمفهوم الصبر، حيث تم الأخذ بعين الاعتبار المعنى اللغوي في صياغتها، ومن بينها: «و الصَّبْرُ حبس النفس علي ما يقتضيه العقل و الشرع» (الراغب الأصفهاني، ١٩٩٢، ص ٧٤٧) الصبر هو ضبط النفس وفقاً لما يقتضيه الشرع والعقل كما يقول خواجه نصير الدين الطوسي: الصبر هو حفظ النفس من الجزع في مواجهة المكروه (الكليني، ١٩٨٤، ج ٢، ص ٥٢) أما خواجه عبدالله الأنصاري في كتابه "منازل السائرين"، فقد وصف الصبر بأنه حفظ النفس من الشكوى عند المواقف الصعبة المبهمة (الخميني، ٢٠١٣، ص ٢٦٠) لماذا قدمنا هذا التعريف؟ لأن هذا التحديد يتماشى مع المعنى اللغوي للصبر ويتوافق مع تعاريف علماء الأخلاق التي تناولناها سابقاً. إضافة إلى ذلك، فقد تم تقسيم الصبر في الروايات إلى ثلاثة أنواع: الصبر عند المصيبة (تحمل المصائب)، الصبر على الطاعة (الثبات في أداء الأعمال الصعبة)، والصبر عن المعصية (كبح النزعات الجنسية والسيطرة على الغضب) (الكليني، ١٩٨٤، ج ٢، ص ٥٢)، وليس هناك تعريف شامل يمكن أن يستوعب هذه الأقسام الثلاثة سوى "حفظ النفس على حالة معينة". ويمكن اعتبار هذه الحالة "سعة الصدر"، حيث يُذكر في القرآن الكريم "ضيق الصدر" كنقيض للصبر: {وَأُصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ} (سورة النحل، الآية ١٢٧) فعندما يضيق صدر الإنسان، ينفد صبره ويعجز عن التحمل، أما إذا كان صدره واسعاً كالبحر فإنه يتمكن من استيعاب المشكلات وتجاوزها. وقد أكد بعض علماء الأخلاق هذا المعنى في تعريفاتهم للصبر قائلين: "الصبر هو ثبات النفس بحيث لا يضيق صدرها ولا يتشتت خاطرها، ويبقى الاتزان والطمأنينة الذي كان موجوداً قبل وقوع الحادثة دون أن يزول" (الزراقي، د.ت.، ص ٦٩٤).

#### المطلب الخامس: القرآن الكريم ومواجهة الضغوط النفسية (الإجهاد)

علم النفس والآيات القرآنية يوضحان أن الصبر ومواجهة الضغوط النفسية (الإجهاد) يعكسان قوة الإنسان وقدرته على التكيف مع مختلف التحديات الصبر يلعب دوراً كبيراً في تخفيف الضغوط النفسية وتقليل الشعور بالإرهاق، كما تؤكد دراسات علم النفس. تناولت العديد من الدراسات موضوع الصبر وأهميته في معالجة المشكلات النفسية وتعزيز الرفاهية العاطفية، مستتيرة بالآيات القرآنية التي تؤكد على قيمة الصبر كفضيلة ودوره المحتمل في دعم الصحة النفسية. يعكس مفهوم الصبر أبعاداً متعددة تشمل المثابرة، التحمل، والمرونة العاطفية، مما يشير إلى التحكم في النفس والمشاعر وتحمل التحديات والظروف الصعبة يقول تعالى: {وَأُصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ} اللَّهُ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ} (سورة النحل، الآيات ١٢٧-١٢٨) في الآية تأكيد أهمية التحلي بالصبر، مع التوضيح أن تحقيق ذلك يعتمد على مشيئة الله وعونه وقوته و النهي عن الحزن كما نهى نبيه الاكرم صلى الله عليه وآله فلا تحزن عليهم لأن ما حدث قدره الله ولا تشعر بالضيق أو الحزن بسبب

ما يمكروا الخلق أي ما يبذلونه من جهود في إيصال الأذى إليك أو التعبير عن عداوتهم نحوك فإن الله تعالى هو الذي يكفيك ويدعمك وينصرك وهو الذي يعينك ويحقق النصر لك عليهم فهذه الآية بشارة للمؤمنين ان ما بعد الضيق يأتي الفرح لهذا يجنب الصبر على المصائب .وقد عرّف بعض علماء النفس الضغط النفسي أو الإجهاد بأنه حالة تنشأ نتيجة التفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة به، مما يؤدي إلى ظهور عدم توافق سواء كان ذلك واقعياً أم غير واقعي بين القدرات البيولوجية والنفسية والاجتماعية للفرد ومتطلبات الموقف الذي يواجهه(سارافينو، د.ت.، ص١٣٩؛ ديمانتو، د.ت.، ص١٤٠).**الفرع الاول: تحقيق التوازن بين الموارد الداخلية ومتطلبات البيئة**يركز هذا التعريف على عامل التوازن بين الموارد الداخلية للشخص ومتطلبات البيئة الخارجية؛ إذ يحدث الضغط عندما تتفوق متطلبات الموقف على الموارد الداخلية للفرد، مثل القدرة على التحمل أو القوة النفسية. أما إذا كانت الموارد الداخلية للشخص كافية وتمكنت من موازنة الضغط الناجم عن الموقف، فلن يظهر حينها الإجهاد النفسي بالرغم من شدة الظروف الخارجية. النمط الشخصي A وعلاقته بالضغط النفسي: قام الباحثون بتصنيف الأفراد من حيث استعدادهم للإصابة بالضغط النفسي إلى نمطين شخصيين A وB. وقد أظهرت الدراسات أنّ الأفراد ضمن النمط الشخصي A أكثر عُرضة للضغوط النفسية مقارنة بغيرهم. فيما يلي نستعرض بعض السمات البارزة لهذه الفئة والتي تتشابه إلى حد كبير مع صفات الشخصيات سريعة الانفعال وضعيفة التحمل: يشعرون بالضيق والانزعاج عند التعرض لمواقف مثل الازدحام المروري أو الوقوف في طوابير طويلة، يُبدون ردود فعل عصبية شديدة عند تأخر أحدهم عن الموعد المحدد، يغضبون بسرعة من الأشخاص الذين يؤدون المهام ببطء أو يُهدرون الوقت، يسعون لتحقيق أقصى نتيجة ممكنة في أقصر وقت متاح، يتميزون بروح تنافسية عالية ويميلون للدخول في تحديات ومواجهات مع الآخرين، يعانون من قلق مستمر يدفعهم إلى إنجاز الأمور بشكل عاجل، مما يؤدي إلى اتخاذ قرارات متسارعة، يظهر لديهم سلوك عدائي تجاه الآخرين بسهولة في تعاملاتهم، يتسمون بنشاط وحركة مفرطة في حياتهم اليومية، يفضلون تنفيذ مهام متعددة في ذات الوقت، يعانون من توتر مستمر ويتميزون بانخفاض ملحوظ في مستوى الصبر والتسامح، يتحدثون بسرعة وبصوت عالٍ و يُعبرون عن مشاعرهم بردود فعل سريعة وانفعالية. وفقاً للأبحاث العلمية، يتم اعتبار السلوك المرتبط بالنمط الشخصي A كأحد العوامل الرئيسية المسببة لأمراض القلب، إلى جانب عوامل أخرى مثل ارتفاع الكوليسترول، ارتفاع ضغط الدم، والعوامل الوراثية، حيث تؤدي جميعها دوراً محورياً في زيادة خطر الإصابة بهذه الأمراض(مؤسسة الإمام الخميني التعليمية والبحثية، د.ت.، ج٤، ص٨). لهذا ان القرآن الكريم غني بالآيات التي تسلط الضوء على أهمية الصبر كمبدأ أساسي في حياة المؤمن، وتحثهم على التمسك به في مواجهتهم لمختلف المحن والاختبارات. ومن بين هذه الآيات، نجد قول الله تعالى في سورة البقرة ﴿لَيَأْتِيَنَّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (سورة البقرة، الآية ١٥٣). **الفرع الثاني: النجاح في التحصيل العلمي والعلاقات الاجتماعية**تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يمتلكون مستوى عالياً من "Self control" أي "ضبط النفس" يتمتعون بنجاح أكبر في مختلف جوانب حياتهم مقارنةً بالأفراد الذين يتصرفون بطريقة اندفاعية دون الاعتماد على هذه القدرة. في علم النفس، يُعتبر ضبط النفس مرتبطاً بالتحكم في الدوافع، حيث كلما تمكن الفرد من السيطرة على دوافعه الجنسية، العدوانية وحتى الجسدية، زادت قدرته على التحلي بالصبر(جولمان، ٢٠٠٨، ص١٢١) أظهرت الدراسة الطولية التي أجراها والتر ميشيل أن الأطفال الذين أظهروا القدرة على ضبط النفس خلال طفولتهم كانوا أكثر كفاءة اجتماعية في مرحلة المراهقة، يمتلكون مهارات عالية في التعبير عن الذات، ويواجهون تحديات الحياة بثبات أكبر، ويعانون من ضغوط نفسية أقل. هؤلاء الأفراد كانوا أكثر استعداداً لتقبل التحديات بدلاً من التراجع أمامها، إضافةً إلى أنهم أظهروا إبداعاً أكبر في تنفيذ مشاريعهم وأعمالهم. آيات القرآن الكريم تشير الى هذا الصبر يقول تعالى: ﴿ فَلَمَّا فَصَلَ طَالُوتُ بِالْجُنُودِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ مُبْتَلِيكُمْ بِنَهَرٍ فَمَنْ شَرِبَ مِنْهُ فَلَيْسَ مِنِّي وَمَنْ لَمْ يَطْعَمْهُ فَإِنَّهُ مِنِّي إِلَّا مَنْ اغْتَرَفَ غُرْفَةً بِيَدِهِ فَشَرِبُوا مِنْهُ إِلَّا قَلِيلاً مِنْهُمْ فَلَمَّا جَاوَزَهُ هُوَ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ قَالُوا لَا طَاقَةَ لَنَا الْيَوْمَ بِجَالُوتَ وَجُنُودِهِ قَالَ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلَاقُوا اللَّهِ كَمْ مِنْ فِئَةٍ قَلِيلَةٍ غَلَبَتْ فِئَةً كَثِيرَةً بِإِذْنِ اللَّهِ وَاللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿٢٤٩﴾ وَمَا يَنْصُرُنَا اللَّهُ عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٥٠﴾ علاوة على ذلك، يسهم الصبر في تعزيز قدرة الفرد على التفكير بصورة منطقية وعقلانية أثناء مواجهته للآزمات. إذ يمنح الصبر الإنسان فسحة من الوقت للتأمل في الحلول المتاحة للمشكلات التي تعترضه، بدلاً من الانسياق وراء ردود فعل متسارعة أو غير مدروسة. هذا النهج يمكن أن يُفضي إلى اتخاذ قرارات أكثر جودة وفعالية، مما يسهم في الحد من الضغوط النفسية على المدى البعيد والأحداث الشريفة كثيرة تشير الى هذا الصبر والتحدي ومنها ٣٠ حديثاً منكوراً في كتاب "غرر الحكم"، تؤكد أن النجاح يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصبر فمن تكلم الاحاديث الشريفة "الصَّبْرُ مِلْكٌ وَ الصَّبْرُ أَوَّلُ لَوَازِمِ الْإِثْقَانِ وَ الصَّبْرُ أَحَدُ الظُّفْرَيْنِ وَ الصَّبْرُ أَفْضَلُ سَجِيَّةٍ وَ الْعِلْمُ أَشْرَفُ حَلِيَّةٍ وَ عَطِيَّةٍ وَ الصَّبْرُ أَنْ يَحْتَمِلَ الرَّجُلُ مَا يُتَوْبَهُ وَ يَكْتُمُ مَا يُغْضِبُهُ الصَّبْرُ أَحْسَنُ خَلَلٍ [خُلِّلَ] الْإِيمَانِ وَ أَشْرَفُ خَلَاتِقِ الْإِنْسَانِ وَ الزَّمُوا الصَّبْرَ فَإِنَّهُ دِعَامَةُ الْإِيمَانِ وَ مِلَاكُ الْأُمُورِ وَ أَفْضَلُ الصَّبْرِ التَّصَبُّرُ"(الأمدي، د.ت.، ج١، ص٢٨١). من المهم الإشارة إلى أن الصبر لا يقتصر على تحمل المعاناة أو الانتظار دون حراك، بل هو عملية

فعالة تستدعي الجهد والمثابرة. يتطلب الصبر من الشخص إدراكاً عميقاً لما يشعر به وما يفكر فيه، مع السعي لتحويل هذه المشاعر والأفكار إلى طاقة إيجابية. قد يكون الصبر أمراً صعباً في بعض الأحيان، خصوصاً عند مواجهة ضغوط نفسية كبيرة، لكن من خلال الإيمان بالله والتوكل عليه، يمكن للإنسان أن يجد القوة التي يحتاجها للاستمرار حيث يقول الإمام علي عليه السلام "بالصبر تترك الرغائب" (الريشهري، ٢٠٠١، ج ٢، ص ١٥٥٨) و عنه عليه السلام "بالصبر تترك معالي الأمور" (الريشهري، ٢٠٠١، ج ٢، ص ١٥٥٨).

### المطلب السادس: آثار مهارة التحكم في الغضب والغريزة الجنسية في علم النفس والقرآن الكريم

وفقاً لتحليل علماء النفس الذين تناولوا لأول مرة قضية "ضبط الذات"، يتم تصنيف الأشخاص القادرين على التحكم في غريزتي العدوانية والجنس ضمن فئة "Self controled persons" اي بمعنى "ضبط الذات" وفي السياق الإسلامي، يعتبر الصبر أمام المعصية أحد أشكال الصبر الأساسية، التي تُبنى أساساً على كبح الشهوات والنزوات النفسية. وبالتالي، عندما يتحلى الفرد بصفة الصبر ويتمكن من كبح هذه الغرائز، يكتسب الصبر أهمية خاصة في السلوك الفردي والروحي يقول تعالى: {لَقُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَعْضُوا مِنْ أُنْبُسَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ} (سورة النور، الآية ٣٠) وعن الامام الصادق عليه السلام انه قال "إِذَا أَحَبَّ اللَّهُ تَعَالَى عَبْدًا أَلْهَمَهُ الْعَمَلَ بِتَمَانٍ حِصَالٍ غَضَّ النَّبْصِرَ عَنِ الْمَخَارِمِ وَالْخَوْفِ مِنَ اللَّهِ جَلَّ جَلَّتْ كُرُهُهُ وَالْحَيْآءِ وَالْحَلْفِ الصَّبْرِ وَالْأَمَانَةِ وَالصِّدْقِ وَالسَّخَاءِ" (الكراجي، ١٩٧٥، ج ١، ص ٦٣). الفرع الاول: الراحة النفسية في الصبر على الدين والعبادة الراحة النفسية تتبع من الصبر على أداء العبادات، حيث يجد الإنسان في التزامه بطاعة الله طمأنينة وسكينة. الصبر على العبادات يعزز الإيمان ويقوي الروح، ويمكن الشخص من التغلب على التحديات التي تواجهه في حياته. عندما يداوم المؤمن على العبادة بصبر وإرادة، يصبح أكثر انسجاماً مع نفسه وأكثر قرباً من خالقه، مما ينعكس إيجاباً على حالته النفسية ويمنحه شعوراً بالرضا والسلام الداخلي وقد ورد عن النبي محمد صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ انه قال "الْإِيمَانُ نِصْفَانِ نِصْفٌ فِي الصَّبْرِ وَ نِصْفٌ فِي الشُّكْرِ" (الحراني، ١٩٨٤، ج ١، ص ٤٨) إذا كان الهدف غير واضح، فإن الفرد لن يعرف لماذا أو لأي سبب عليه تحمل المصاعب، وبالتالي لن يتمكن من ممارسة الصبر. لذلك، أشار القرآن الكريم إلى هدف الصبر بقوله تعالى: {وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيَذَرُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ أُولَئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ} (سورة الرعد، الآية ٢٢) من منظور المؤمن، فإن أعلى أهدافه تتمثل في نيل رضا الله سبحانه وتعالى. الصبر، مثل أي سلوك آخر، يحتاج إلى دافع. وأول ما يثير الدافعية هو وجود هدف واضح. العديد من علماء النفس أشاروا إلى دور الهدف في تحفيز السلوك، مثل أدلر الذي تحدث عن مفهوم "Fictional finalism" اي "النظرية الغائية التخيلية" حيث يوضح أن الأفراد يخلقون أهدافاً تخيلية للحياة ويعملون كما لو كانت هذه الأهداف الشخصية هي الغاية النهائية لحياتهم. فإذا كان الشخص يؤمن بأن الجنة مكافأة للحياة الفاضلة، فإن هذا الاعتقاد يؤثر بشكل كبير على أفعاله وسلوكه. فالأهداف التخيلية تعمل كأسباب ذهنية للأحداث النفسية (بروتشاسكا ونوركراس، د.ت.، ص ١١٢) وقد حظي الأنبياء العظام، الذين كانوا مثلاً للصبر، بأهداف واضحة دفعتهم إلى الالتزام بالصبر. ويشير القرآن الكريم إلى هدف الصبر لدى النبي محمد صلى الله عليه وآله بقوله تعالى: {وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ} (سورة النحل، الآية ١٢٧) الصبر مطلوب أن يكون متوجهاً لله وحده. وفي تجربة قام بها بندورا وميشيل عام ١٩٦٥ حول تأجيل الإشباع، تخلى الأطفال عن مكافأة فورية مقابل الحصول على مكافأة أكبر في المستقبل. هؤلاء الأطفال كانوا مدركين لهدف الصبر وهو الحصول على مكافأة أفضل لاحقاً، مما ساعدهم على تحمل الانتظار والعدول عن الإشباع الفوري (خدانهاهي، ٢٠٢١، ص ١٣٩) الفرع الثاني: تحقيق الهدف الاخروي يستطيع الإنسان أن يصبر ويتحمل المشاق ويسعى جاهداً لتحقيق هدف ما عندما يكون ذلك الهدف ثميناً بالنسبة له. وقد حدد القرآن الكريم غاية الصبر في "ابتغاء مرضاة الله"، مبيناً قيمة هذا الهدف بقوله تعالى: {مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ وَلَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ} (سورة النحل، الآية ٩٦). و بما أن الله تعالى خلق النفس البشرية، ويعلم أن الإنسان لا يصبر إلا لأمرٍ ثمين، فإنه يشير هنا إلى فناء ممتلكات الإنسان ودوام عطايها، وبيّن قيمتها. وفي نهاية الآية، يشير أيضاً إلى قيمة عاقبة الصبر. وفي آيات أخرى عديدة، يشير إلى قيمة العطايا الإلهية لدوامها؛ على سبيل المثال، يقول تعالى: {فَمَا أُوتِيتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَمَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَى لِلَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ} (سورة الشورى، الآية ٣٦) يهتم الصبورون بأمور الدنيا، بينما يهتم الصبورون بجزاء الله في الآخرة، الذي تمكّنهم قيمته ودوامه من الصبر. في تجربة ميشيل، ضبط الأطفال أنفسهم لرغبتهم في الحصول على قطعيتين من الحلوى بدلاً من واحدة أي أن قيمة قطعيتين من الحلوى مكنتهم من ضبط أنفسهم وتأجيل الإشباع (جولمان، ٢٠٠٨، ص ١٢١) إن نظرة سريعة على حياة الأنبياء العظام عليهم السلام تبين أنهم تحملوا أشد التعذيبات والاتهامات إيلاماً من أجل "إرشاد الناس" وبذلوا أصعب الجهود، لأنهم كانوا يقدرون هدفهم، أي "إرشاد الشعب". لكن الشخص الذي يفكر فقط في نفسه ولا يولي أدنى اهتمام لتوجيه الآخرين وتضليلهم، لا يمكن له أن يتحمل مائة من تلك المصاعب. في علم النفس، تؤكد نظريات "توقع القيمة" على الدور القيم للهدف في حدوث

السلوك. على سبيل المثال ، يقول ليفين ، "يمكن لموضوع مثير للاهتمام أن يغير احتياجات الشخص وضغوطاته يعتبر أتكينسون القيمة المشجعة للنجاح أحد العوامل التي تؤثر على سلوك الشخص(خدائناهي، ٢٠٢١، ص١١١، ١٢٨). الفرع الثالث: الرغبة في تحقيق هدف المرء (تحقيق المكافآت الدنيوية والاخروية) إذا كان المرء حريصا على تحقيق شيء ما ، فسوف يتحمل مصاعب تحقيقه. هذا الشغف ليس ضروريا للقيمة الحقيقية للهدف. قد يكون الهدف ذا قيمة بالفعل ، لكن قد لا يكون لدى الشخص الرغبة في تحقيقه ، لذلك لن يتحمل صعوبات تحقيقه. يعتبر أمير المؤمنين علي عليه السلام أن أحد أسس الصبر هو الشغف: "إن الله عز وجل جعل الايمان على أربع دعائم: على الصبر واليقين والعدل والجهد، فالصبر من ذلك على أربع شعب: على الشوق والاشفاق والزهد والترقب، فمن اشتاق إلى الجنة سلا عن الشهوات ومن أشفق من النار رجع عن المحرمات ومن زهد في الدنيا هانت عليه المصيبات ومن راقب الموت سارع إلى الخيرات..." (الكليني، ١٩٨٤، ج ٢، ص ٥٠). فالصبر هو أحد فروع الشوق الأربعة في هذا الحديث بوضوح بينها الامام عليه السلام أن أحد الأسس النفسية للصبر هو الرغبة والرغبة. لقد ذكر القرآن الكريم مرارا وتكرارا آثار ونتائج الصبر في الدنيا والآخرة إن انتباه الإنسان لهذه النتائج يحفز رغبة الإنسان ورغبته يقول تعالى: {إِنَّمَا يُوفِي الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ} (سورة الزمر، الآية ١٠) وبلا شك سيعطى مكافأة الصبور بلا حساب وكاملة يتبع العلامة طباطبائي الآية في قوله تعالى: {يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ} (سورة البقرة، الآية ١٥٣) لا يمكن تحقيق الصفات الأخلاقية مثل الصبر والشجاعة إلا من خلال القيام بها بشكل متكرر ، ويمكن للمرء أن يكررها عندما يضع في اعتباره فوائدها الدنيوية أو الاخروية(الطباطبائي، ١٩٩٧، ج ١، ص ٣٥٥) لأن الله يعلم أنه إذا انتبه الإنسان إلى عواقب الصبر فسيكون حريصا عليه فقد ذكر الآثار التالية للصبر يقول تعالى: {وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابْتَهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ} (سورة النحل، الآية ٩٦) ذكر الْمُهْتَدُونَ} (سورة البقرة، الآيات ١٥٥-١٥٧) في هذه الآيات تعتبر بركات الله ورحمة الله والهداية من احد عواقب الصبر لذلك فإن أحد الأسس النفسية للصبر هو أن الشخص لديه شغف بالهدف في حالات أخرى يتحدث القرآن الكريم عن الأجر الثمين للصبورين. وللصبور ثواب أفضل مما كانوا يفعلونه يقول تعالى: {مَا عِنْدَكُمْ يَنْقُذُ وَ مَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ وَ لَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ} (سورة النحل، الآية ٩٦) ذكر في الإخبار بأن الإمعان في الامور الدنيوية يضر في الآخرة كما أن الإمعان في طلب الامور الآخرة يضر في فضول الامور الدنيوية كما ورد في صحيح ابن حبان "أخبرنا إسحاق بن إبراهيم بن إسماعيل قال حدثنا قتيبة بن سعيد قال حدثنا يعقوب بن عبد الرحمن الإسكندراني عن عمرو بن أبي عمرو عن المطلب عن أبي موسى أن رسول الله صلى الله عليه وآله قال من أحب دنياه أضر بآخرته ومن أحب آخرته أضر بدنياه فأثروا ما يبقى على ما يفنى" (ابن حبان، ٢٠١٢، ج ٢، ص ٤٨٦).

## التائج:

أثر الآيات القرآنية على الإنسان من الناحية النفسية يعد موضوعاً مهماً في مجال علم النفس، حيث تبرز النصوص القرآنية:

- ١- قدرة فريدة على التفاعل مع النفس البشرية.
- ٢- وكذلك تمتاز هذه الآيات بعمقها الروحي ومحتواها الإرشادي الذي يساهم في تحقيق السكينة والطمأنينة، إلى جانب دورها الفعال في الحد من القلق والتوتر .
- ٣- تقدم الآيات القرآنية نهجاً للتواصل مع الذات وتعزيز الصحة النفسية من خلال تعزيز الإيمان والثقة بالله، مما يساعد الإنسان على مواجهة التحديات والصعوبات الحياتية بقلب مطمئن وعقل متزن.
- ٤- وكذلك الرغبة في تحقيق أهداف الإنسان تمثل واحدة من ثمار الصبر الجميل، فهي السبيل الذي يقود الأفراد إلى النجاح والتميز. وقد جاءت الإشارات الواضحة لهذا المعنى العظيم في الآيات القرآنية المباركة والأحاديث النبوية الشريفة، حيث تُبرز قيمة الصبر كعامل أساسي في مواجهة التحديات والسعي وراء الطموحات.

## قائمة المصادر والمراجع:

المصادر العربية

القرآن الكريم

الصحيفة السجادية

مجموعات الحديث والادعية:

١. الأمدي، عبد الواحد بن محمد التميمي. (بدون تاريخ). غرر الحكم ودرر الكلم. دار النشر تختلف حسب الطبعة.

٢. الحرائي، حسن بن علي بن شعبة (1984). *تحف العقول عن آل الرسول (ص) (ع. أ. الغفاري، محرر)*. دفتر انتشارات إسلامي.
٣. الكليني، محمد بن يعقوب (1984). *أصول الكافي (ع. أ. الغفاري، محرر)*. دار الكتب الإسلامية.
٤. النوري، حسين بن محمد تقي (2007). *مستدرك الوسائل ومستنبط المسائل (ط. ٣)*. مؤسسة آل البيت (ع) لإحياء التراث.

### المصادر الثانوية: اللغة والمعاجم:

١. ابن منظور، محمد بن مكرم (1993). *لسان العرب (ط. ١)*. دار صادر.
٢. الجوهري، إسماعيل بن حماد (1987). *الصاحح: تاج اللغة وصحاح العربية (أ. ع. عطار، محرر؛ ط. ٤)*. دار العلم للملايين.
٣. الراغب الأصفهاني، الحسين بن محمد (1992). *المفردات في غريب القرآن*. دار القلم.
٤. الفراهيدي، الخليل بن أحمد (1989). *كتاب العين (م. المخزومي و إ. السامرائي، محرران)*. مؤسسة دار الهجرة.
٥. المصطفوي، حسن (1996). *التحقيق في كلمات القرآن الكريم*. وزارة الثقافة والإرشاد الإسلامي.

### التفاسير القرآنية:

١. أبو زهرة، محمد (بدون تاريخ) *زهرة التفاسير*. دار الفكر العربي.
٢. ابن جوزي، عبد الرحمن بن علي (2001). *زاد المسير في علم التفسير (ط. ١)*. دار الكتاب العربي.
٣. الطباطبائي، محمد حسين (1996). *الميزان في تفسير القرآن*. مؤسسة النشر الإسلامي.
٤. الطيب، سيد عبد الحسين (1999). *أطيب البيان في تفسير القرآن*. انتشارات اسلام.
٥. شبير، عبد الله (1989). *تفسير القرآن الكريم (ط. ٢)*. مؤسسة دار الهجرة.
٦. مغنيه، محمد جواد (2004). *التفسير المبين (ط. ٣)*. دار الكتاب الإسلامي.

### الفلسفة والكلام:

١. الرازي، فخر الدين محمد بن عمر (1990). *محصل أفكار المتقدمين والمتأخرين (ن. الدين الطوسي، محرر)*. مكتبة الكليات الأزهرية.
٢. الغزالي، أبو حامد محمد (2019). *موسوعة حكم ومواعظ الإمام الغزالي في إحياء علوم الدين (م. ص. الضاوي، محرر)*. دار الكتب العلمية.
٣. الغزالي، أبو حامد محمد (١٩٧٢؟) *تهافت الفلاسفة (س. دنيا، محرر؛ ط. ٤)*. دار المعارف بمصر.
٤. ابن سينا، الحسين بن عبد الله (1996). *النفس من كتاب الشفاء (ح. ز. الأملي، محرر)*. مركز النشر التابع لمكتب الإعلام الإسلامي.

### الفقه وأصوله والمصطلحات:

١. جهامي، ج.، ودغيم، س (2006). *مصطلحات الفكر العربي والإسلامي: الموسوعة الجامعة (ط. ١)*. مكتبة لبنان ناشرون.
٢. سانو، قطب مصطفى (2009). *معجم مصطلحات أصول الفقه*. دار الفكر المعاصر.
٣. عثمان، محمود حامد (2002). *القاموس المبين في اصطلاح الأصوليين*. دار الزاحم.

### الأخلاق والتربية الإسلامية:

٤. الخميني، روح الله (2013). *شرح الأربعين حديثاً (ط. ٥٧)*. مؤسسة تنظيم ونشر آثار الإمام الخميني.
٥. الزاهدي، أحمد بن محمد مهدي النراقي (بدون تاريخ) *معراج السعادة*. مؤسسة انتشارات هجرت.
٦. الريشهري، محمد (2001). *ميزان الحكمة*. دار الحديث.

٧. الكراجي، محمد بن علي (1974). *معادن الجواهر ورياضة الخواطر (أ. الحسيني، محرر؛ ط. ٢)*. مكتبة المرتضوية.

### الدراسات النفسية والدينية المعاصرة:

١. خدائناهي، محمد كريم (2021). *انگيزش و هيجان (ط. ٢٠)*. سمت.
٢. طرفه، طلال علي (1997). *الصبر في الإسلام: رؤية تحليلية*. مركز الغدير للدراسات الإسلامية.
٣. مؤسسة آموزشی پژوهشی امام خمینی (بدون تاريخ) *نشریه روانشناسی و دین*. قم، إيران.

### الدراسات المترجمة:

٤. بروچاسكا، ج. أو.، ونوركراس، ج. س (بدون تاريخ) *نظريات العلاج النفسي (ي. محمدي، مترجم)*. الناشر غير معروف.
٥. جولمان، د (2008). *النكاء العاطفي [ترجمة غير منكورة]*. نشر رشد.

1. Higgins, E. T. (n.d). Self-regulation. In R. J. Corsini (Ed.), *Encyclopedia of psychology* (2nd ed., Vol. 3). Wiley.
2. Kehr, H. M., Bles, P., & von Rosenstiel, L. (n.d). Self-regulation, self-control, and management training transfer. *International Journal of Educational Research*, 31(?).
3. Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). *Handbook of religion and health* (2nd ed.). Oxford University Press.
4. Kuhl, J. (n.d). Motivation, Volition und Handlung. In *Enzyklopädie der Psychologie, Serie Motivation and Emotion, Bd. 4*. Hogrefe.

#### Sources and References:

##### Primary Arabic Sources:

##### ❖ The Holy Quran

##### ❖ Al-Sahifah Al-Sajjadiyyah

##### Hadith and Supplication Collections:

- 1 .Al-Amidi, Abd al-Wahid ibn Muhammad al-Tamimi. (n.d.). Ghurar al-Hikam wa Durar al-Kalim. Publishing house varies by edition.
- 2 .Al-Harrani, Hasan ibn Ali ibn Shu'bah. (1984). Tuhaf al-'Uqul 'an Al al-Rasul (pbuh) (A. A. Al-Ghaffari, Ed.). Daftar-e Entesharat-e Eslami.
- 3 .Al-Kulayni, Muhammad ibn Ya'qub. (1984). Usul al-Kafi (A. A. Al-Ghaffari, Ed.). Dar al-Kutub al-Islamiyyah.
- 4 .Al-Nuri, Husayn ibn Muhammad Taqi. (2007). Mustadrak al-Wasa'il wa Mustanbat al-Masa'il (3rd ed.). Mu'assasat Al al-Bayt (as) li-Ihya' al-Turath.

##### Secondary Sources:

##### Language and Lexicons:

1. Ibn Manzur, Muhammad ibn Mukarram. (1993). Lisan al-'Arab (1st ed.). Dar Sadir.
2. Al-Jawhari, Ismail ibn Hammad. (1987). Al-Sihah: Taj al-Lughah wa Sihah al-'Arabiyyah (A. A. 'Attar, Ed.; 4th ed.). Dar al-'Ilm lil-Malain.
3. Al-Raghib al-Isfahani, al-Husayn ibn Muhammad. (1992). Al-Mufradat fi Gharib al-Qur'an. Dar al-Qalam.
4. Al-Farahidi, al-Khalil ibn Ahmad. (1989). Kitab al-'Ayn (M. al-Makhzumi & I. al-Samarra'i, Eds.). Mu'assasat Dar al-Hijrah.
5. Al-Mustafawi, Hasan. (1996). Al-Tahqiq fi Kalimat al-Qur'an al-Karim. Wizarat al-Thaqafah wa al-Irshad al-Islami.

##### Quranic Exegeses (Tafsir):

1. Abu Zahrah, Muhammad. (n.d.). Zahrat al-Tafasir. Dar al-Fikr al-'Arabi.
2. Ibn al-Jawzi, Abd al-Rahman ibn Ali. (2001). Zad al-Masir fi 'Ilm al-Tafsir (1st ed.). Dar al-Kitab al-'Arabi.
3. Al-Tabataba'i, Muhammad Husayn. (1996). Al-Mizan fi Tafsir al-Qur'an. Mu'assasat al-Nashr al-Islami.
4. Al-Tayyib, Sayyid Abd al-Husayn. (1999). Atab al-Bayan fi Tafsir al-Qur'an. Intisharat-e Islam.
5. Shubbar, Abdullah. (1989). Tafsir al-Qur'an al-Karim (2nd ed.). Mu'assasat Dar al-Hijrah.
6. Mughniyah, Muhammad Jawad. (2004). Al-Tafsir al-Mubin (3rd ed.). Dar al-Kitab al-Islami.

##### Philosophy and Theology (Kalam):

1. Al-Razi, Fakhr al-Din Muhammad ibn Umar. (1990). Muhassal Afkar al-Mutaqaddimin wa al-Muta'akhhirin (N. al-Din al-Tusi, Ed.). Maktabat al-Kulliyat al-Azhariyyah.
2. Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad. (2019). Mawsu'at Hikam wa Maw'iz al-Imam al-Ghazali fi Ihya' 'Ulum al-Din (M. S. al-Dhawi, Ed.). Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
3. Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad. (1972?). Tahafut al-Falasifah (S. Dunya, Ed.; 4th ed.). Dar al-Ma'arif bi-Misr.
4. Ibn Sina, al-Husayn ibn Abdullah. (1996). Al-Nafs min Kitab al-Shifa' (H. Z. al-Amuli, Ed.). Markaz al-Nashr al-Tabi' li-Maktab al-'Ilam al-Islami.

##### Jurisprudence (Fiqh), its Principles (Usul), and Terminology:

1. Jahami, J., & Daghim, S. (2006). Mustalahat al-Fikr al-'Arabi wa al-Islami: Al-Mawsu'ah al-Jami'ah (1st ed.). Maktabat Lubnan Nashirun.
2. Sano, Qutb Mustafa. (2009). Mu'jam Mustalahat Usul al-Fiqh. Dar al-Fikr al-Mu'asir.
3. Uthman, Mahmud Hamid. (2002). Al-Qamus al-Mubin fi Istilahat al-Usuliyin. Dar al-Zahim.

#### **Islamic Ethics and Education:**

1. Al-Khomeini, Ruhollah. (2013). Sharh al-Arba'in Hadithan (57th ed.). Mu'assasat Tanzim wa Nashr Athar al-Imam al-Khomeini.
2. Al-Zahidi, Ahmad ibn Muhammad Mahdi al-Naraqi. (n.d.). Mi'raj al-Sa'adah. Mu'assasat Intisharat-e Hijrat.
3. Al-Rayshahri, Muhammad. (2001). Mizan al-Hikmah. Dar al-Hadith.
4. Al-Karaji, Muhammad ibn Ali. (1974). Ma'din al-Jawahir wa Riyadat al-Khawahir (A. al-Husayni, Ed.; 2nd ed.). Maktabat al-Murtadawiyah.

#### **Contemporary Psychological and Religious Studies:**

1. Khodapanahi, Mohammad Karim. (2021). Angizesh va Hayajan [Motivation and Emotion] (20th ed.). Samt.
2. Tarafah, Talal Ali. (1997). Al-Sabr fi al-Islam: Ru'yah Tahli liyyah. Markaz al-Ghadir lil-Dirasat al-Islamiyyah.
3. Educational and Research Institute of Imam Khomeini. (n.d.). Nashriyah-e Ravanshenasi va Din [Journal of Psychology and Religion]. Qom, Iran.

#### **Translated Studies:**

1. Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (n.d.). Nazariyyat al-'Ilaj al-Nafsi [Theories of Psychotherapy] (Y. Mohammadi, Trans.). Publisher unknown.
2. Goleman, D. (2008). Al-Thaka' al-'Atifi [Emotional Intelligence] [Translator not mentioned]. Nashr-e Roshd.

#### **Foreign Language Studies:**

1. Higgins, E. T. (n.d). Self-regulation. In R. J. Corsini (Ed.), Encyclopedia of psychology (2nd ed., Vol. 3). Wiley.
2. Kehr, H. M., Bles, P., & von Rosenstiel, L. (n.d). Self-regulation, self-control, and management training transfer. International Journal of Educational Research, 31.(?)
3. Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). Handbook of religion and health (2nd ed.). Oxford University Press.
4. Kuhl, J. (n.d). Motivation, Volition und Handlung. In Enzyklopädie der Psychologie, Serie Motivation and Emotion, Bd. 4. Hogrefe.