

الإنسان و الجبل: الدلالات والمعاني النفسية للجبل (دراسة تحليلية)

Human and the mountain: psychological meanings of the mountain (analytical study)

نعيمة عزي صالح¹*

¹المركز الجامعي تلمنراست (الجزائر)، AZZISALAH@cu-tamanrasset.dz

تاريخ الاستلام : 2020/10/14 ؛ تاريخ القبول : 2020/12/06 ؛ تاريخ النشر : 2021/01/13

Abstract

The mountain is considered one of the ecological concepts that many researchers with different specializations were interested in: environmental, social, religious, political, economic, and others.

Among these specialties also, environmental psychology, which is one of the psychological specialties concerned with the interactions and relations between humans and the natural elements surrounding them, and the most important of which is the mountain component.

The mountain concept has a variety of meanings in psychological theory; It is a rich material for research and study in psychology, especially in its relationship and interactions with individual life and environment.

In the same way this theoretical approach aims to present these different relationships: mountain and health psychology, the stress concept, quality of life, feelings.

As well as, the drawing (graphics) of human in mountain, the relationship of mountain in Project psychology.

المخلص

يعتبر الجبل من المفاهيم الايكولوجية التي اهتم بها العديد من الباحثين ذوي الاختصاصات المختلفة: بيئية، اجتماعية دينية، سياسية، اقتصادية، وغيرها.

ومن بين هذه الاختصاصات أيضا، علم النفس البيئي الذي يعتبر من التخصصات النفسية الدقيقة المهمة بالتفاعلات والعلاقات بين البشر والعناصر الطبيعية المحيطة بهم ومن أهمها عنصر الجبل، الذي يعد من المؤثرات البيئية القوية على سلوك الإنسان، شخصيته، و صحته. وقد ارتبط مفهومه منذ القدم بمعاني ومدلولات عديدة، اجتماعية ثقافية وسياسية، اقتصادية وحتى سيكولوجية. حيث أضحى الإنسان في خضم المسؤوليات العديدة ضحية ضغط نفسي كبير يترجم نجده بالأماكن الطبيعية والجبلية، فهي تساعد على الاسترخاء والتحسين التلقائي لصحته النفسية والبدنية، وتفريغ انفعالاته السلبية. بالإضافة إلى أن لسيكولوجية الألوان الجبلية تأثير بالغ على الإنسان، فهي تعدل الطبع والمزاج وتغذي الأعصاب . على هذا الأساس سأقوم بتناول هذه المقاربة النظرية،

Keywords: mountain and individual life; health psychology; quality of life; the graphics mountain; project psychology.

التي توضح علاقة الإنسان بالجبل من حيث الصحة النفسية، الضغط النفسي، جودة الحياة و علم النفس الايجابي، رسومات الإنسان على الجبال ودورها في إظهار بعض الرغبات و المعاني، وصولاً إلى مفهوم الجبل في التقنيات الإسقاطية كرمز لهشاشة أو صلابة الأنا.
الكلمات المفتاحية: الجبل و الصحة النفسية؛ الضغط النفسي؛ جودة الحياة؛ رسومات الإنسان والجبل؛ الجبل و التقنيات الإسقاطية.

*المؤلف المرسل.

تمهيد:

الجبل من العناصر الطبيعية الهامة في حياة الإنسان لما له من ادوار ووظائف استحوذت على عدة دراسات علمية من طرف الباحثين، "بالرغم من أن هذا المفهوم كان-وملدة طويلة- نقطة مبهمه في التفكير العلمي، و لم يري النور و يتلقى الاهتمام إلا في القرن XVII" (Jawahar Jacques, 2011:112)

إن علاقة الإنسان بالجبل وجدت منذ القدم منذ أن خلق الله الأرض، فهو بمثابة مكانه للعيش والاتصال، الحرب، مكان للراحة، والاستحمام والتفريغ الانفعالي. فالجبل مفهوم واسع المجالات، يحمل الكثير من الرموز والمعاني والدلالات التاريخية الاجتماعية، الاتصالية، النفسية، الأدبية، الدينية، الاقتصادية، السياحية وغيرها، حيث يرى (مارك كوت) بأن "علاقة الإنسان بالجبال هي علاقة ذات أشكال متنوعة تعبر عن أشكال الاستقرار و التهيئة والاستصلاح المتنوعة" (بو كرزازة حسني و مساسي نادية، 2011:7).

على هذا الأساس سأقوم في هذه المقاربة النظرية بتوضيح جانب جد مهم في علاقة الإنسان بالجبل، ألا وهو الجانب السيكلوجي، حيث سأعمل على تحليل الدلالات والمعاني النفسية للجبل من استقرار، صحة نفسية، علاقة ألوانه بالراحة والمتعة، جودة الحياة وعلم النفس الايجابي، الرفاهية الشخصية، بالإضافة إلى الإشارة لعلاقة رسومات الإنسان الأول على الجبال ومكوناته الداخلية.

أيضا سأحاول إبراز اهتمام علماء النفس خاصة أصحاب التقنيات الإسقاطية منهم بهذا المفهوم، على سبيل المثال (اختبار تفهم الموضوع T.A.T) وكيف استعمل MUARRY موضوع الجبل في بعض لوحاته كمثيرات للإدراك والإسقاط.

أولا: الجبل والصحة النفسية للإنسان

يري بروشانسكي 1990" أن علم النفس البيئي فرع من العلم يهتم بالتفاعلات و العلاقات بين البشر و البيئات المحيطة بهم" (فرنسيس ت ماك أندرو، 1998: 25).

كما قام بول بيل و آخرون بإصدار مجلد تحت عنوان علم النفس البيئي، و من بين ما جاء فيه قول الكاتب بأن المؤثرات البيئية لا تؤثر فقط في سلوك الإنسان و إنما تؤثر أيضا في تكوينه و بنائه و نموه وفي شخصيته و صحته و مرضه و في اتجاهاته و ميوله و قدراته و ذكائه و عقائده وأفكاره و اهتماماته و في سمات شخصيته (عيسوي عبد الرحمان، 1997: 43).

حيث " يشتمل الاهتمام الأساسي في الجماليات البيئية على محاولات لفهم التأثيرات الخاصة بالبيئة في التفكير والوجدان والسلوك" (شاكر عبد الحميد، 1978: 399).

فالإنسان أضحي في خضم الأعمال اليومية والمسؤوليات العديدة ضحية ضغط نفسي كبير، يترجم نجاته بالأماكن الطبيعية والجبلية حيث تساعده على التحسن التلقائي لصحته النفسية والبدنية وتفريغ الطاقة السلبية

كما" توضح البحوث أن مشاهدة المناظر الطبيعية تقلل من الضغط أو المشقة (كما تم قياسه من خلال التقرير الذاتي و المؤشرات الفيزيولوجية) و تؤدي إلى حالة مزاجية و مشاعر أكثر إيجابية كما يمكن أن تساعد على الشفاء من المرض" (فرنسيس ت ماك أندرو، 1998: 395).

فالجمال الطبيعي أمر هام وعالمي بين الناس، فعبّر التاريخ و بين كل الثقافات كان هناك ميل قوي لدى الناس للجماليات البيئية حيث تكلم (بورتوس) عنها و عن رمزيتها التي تتعلق بالمعاني الموجودة في البيئة والتي تمنح للأفراد بعض المسرات أو المتع الخاصة (شاكر عبد الحميد، 1978: 392).

فإذا "ما أردت الترفيه عن نفسك بصورة غير مسبقة، فان ما عليك إلا أن تزور احد الجبال الشاهقة، وتمارس عليها بعض المتع فهو أمر مثير ستلاحظه عند التجربة" (الدموكي محمود، 2017: الفقرة 1).

إن" (جون ميور) إذن لم يكن مخطئ عندما قال أن للجبال قدرة على تحريك مشاعر الناس فهي مريحة للنفس البشرية، فالنظر لها يهدي النفس ويرخي الأعصاب، وهي من أفضل الأماكن لمن يصاب بضيق التنفس ويتأثر بجو المدن الصاخب الملوث" (إسماعيل ضحي، 2015: الفقرة 2). (أنظر الشكل 1)

فالمفهوم الجبل إذن علاقة مباشرة مع راحة الإنسان وصحته واسترخائه النفسي.

كما" اكتشف العلماء إن للألوان تأثير بالغ على صحة الإنسان النفسية وتعديل الطبع والمزاج، كما أنها تسمو بالروح وتغذي الأعصاب وتفيد راحة الإحساس" (مليجي احمد عبد العزيز، 2010: الفقرة 4).

و"هذا ما تبينه ألفتة الكونية العجيبة في ألوان الجبال وتنوعها داخل اللون الواحد، فهي تهمز القلب وتوقظ فيه حاسة الذوق الجمالي العالي" (هارون احمد محمد، 2018: الفقرة 2).
فإن" للجبال ألوان متعددة ما بين الأبيض والأحمر والأسود، والمائل إلى الزرق الداكنة والألوان المركبة والممتزجة، وهذا الجمال يبهر العين ويبعث السرور والراحة والطمأنينة" (مليجي احمد عبد العزيز، 2010: الفقرة 4).

و"هذا ما تؤكد (أنجيلا رايت) في كتابها دليل المبتدئين في سيكولوجية الألوان حيث ترى بان لكل لون تأثير معين، فالأحمر مثلاً يحفز الجسم على إفراز الأدرينالين فينشط الإنسان ويصبح حيوي، أما الأزرق فهو يساعد في تخفيض ضغط الدم المرتفع" (حجازي توفيق، 2010: الفقرة 7).

كما أن اللون الأصفر يميل إلى الدفء أكثر من البرودة، يميل إلى الصفة الايجابية أكثر من السلبية، أما البرتقالي فهو يرمز للتواصل والعلاقة الايجابية بين الأنا والآخرين، وهو لون يرتبط بالصحة والشفاء، لون التفاؤل الذي يجعله مناسباً لآماكن النقاهة، والأحمر لون الحركة يعطي الإحساس بالقوة والإرادة وله تأثير قوي على الأنا. الأزرق لون الهدوء والصبر والانتظام والثقة والاحترام وهو لون الأشخاص المفكرين ينقل الإحساس بالماء ويساعد على الهدوء والاسترخاء. الأرجواني هو لون فني ملهم وروحاني، الأبيض لون الشفاء والنسيان (صالح هAMD هالة، 2017، الفقرة 7).

فللجبال ألوان متعددة أبهرت العين وجعلت من الناظر إليها بغوص في أعماقها وأعماق نفسه المتلهفة لهذا النوع من الراحة والسمو. (أنظر الشكل 2)

ثانياً: علاقة الجبل بالراحة والرفاهية النفسية (جودة الحياة وعلم النفس الايجابي)

إن الصحة النفسية للفرد وقدرته على التكيف الشخصي الاجتماعي تبدو في استمتاعه بالحياة، بعمله، وأسرته وأصدقائه وشعوره بالطمأنينة والسعادة والرضا وراحة البال. أما العصبي فلا يجد للحياة طعماً ولا يعيش حياته بل يكابدها، وذلك من فرط ما يعاناه من

توترات وصراعات غير محسوسة وما يقترن بهذه الصراعات من الشعور بالقلق والسخط والذنب وعدم رضاه عن حياته (زماري راوية طاهر عبد الله، 2008: 45).

وهذه هي منطلقات علم النفس الايجابي الذي يركز على فكرة البحث عن الوسائل والتقنيات التي تعمل بشكل مباشر أو غير مباشر على تنمية وتطوير الرفاهية الشخصية أو ما يسمى بحسن الحال الذاتي. ويعتمد على فكرة تحسين مستويات الحياة المختلفة بتوظيفه لمتغير جودة الحياة من خلال العديد من البحوث والدراسات التي أقيمت بهدف تبيان أهمية العلاقة بين جودة الحياة النفسية والحالة الصحية العامة للأفراد من جهة وإعادة توجيه علم النفس نحو التركيز على تنمية المشاعر الانفعالات الايجابية واستغلالها في حسن وإدارة الذات من جهة أخرى (الزروق فاطمة الزهراء، 2015: 88).

فعلم النفس الايجابي اتجه من اتجاهات علم النفس يركز على تحسين الأداء الوظيفي العام للإنسان إلى ما هو ابعد من مفهوم الصحة النفسية بمعناه التقليدي، حيث يبحث علماء هذا الفرع عن محددات السعادة البشرية والتركيز على العوامل التي تقضي إلى تمكين الإنسان من العيش في حياة مرضية ومشبعة، كما انه يهتم بتحقيق هدف عام مفاده فهم وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار وذلك من خلال توظيف أفضل الطرق العلمية في دراسة مشكلات البشر وتحليصهم من صور المعاناة النفسية (أبو حلاوة عبد الجواد محمد السعيد، 2014: 15).

حيث " يعتبر تعزيز الصحة النفسية في إبعادها المعرفية والعاطفية والوجدانية من خلال العمل على محورين هامين هما بناء التفكير الايجابي والرفاهية الشخصية من أهم أهداف علم النفس الايجابي كما يراه سيلقمان " (الزروق فاطمة الزهراء، 2015: 88).

كما يرى كل من (جو ديزيزا وكاندكاك بيرتانه) إذا كانت للانفعالات التي تتولد لدى الإنسان بسبب الضغوط تأثيرات سلبية على تكوينه البدني والنفسي وتفضي إلى المرض، فان الانفعالات الايجابية تمكن الإنسان من استعادة عافيته النفسية وتحدد طاقة إقباله على الحياة ولهذا الأمر قيمة علاجية رائعة حيث يظهر الإنسان بعد ذلك مستوى مرتفع من الإبداع والمواجهة الايجابية للضغوط(أبو حلاوة عبد الجواد محمد السعيد، 2014: 15).

وهذا مرتبط بنوعية حياة الأفراد **LA QUALITE DE Vie** مثلما أشارت إليه منظمة الصحة العالمية **OMS** في مفهومها الجديد للصحة على أساس انه "يستند

مفهوم نوعية الحياة على مجموعة من الأبعاد أهمها البيئة والمحيط الذي يمثل حساسية الفرد ومدى استجابته للتأثيرات والتغيرات المناخية والفيزيائية الواقعة في البيئة والمحيط" (الزروق فاطمة الزهراء، 2015: 42، 50).

فالفراية الشخصية أو ما يسمى بحسن الحال الذاتي تساهم في وجودها ثلاث مجالات وهي الانفعالات الايجابية، الالتزام، الإحساس بمعنى الوجود، حيث تعمل هذه الانفعالات الايجابية على إضعاف تأثير الانفعالات السلبية على المستوى الفيزيولوجي كما تسرع من عملية الاسترجاع بعد مواجهة الأحداث الضاغطة (الزروق فاطمة الزهراء، 2015: 86).

إذن فعلم النفس الايجابي يهتم بالصحة النفسية للإنسان من خلال البحث عن الوسائل والتقنيات التي تعمل بشكل مباشر أو غير مباشر على تنمية وتطوير الرفاهية الشخصية ومن أهم هذه الوسائل البعد البيئي، وكما رأينا سابقا في المباحث الأولى أن مفهوم الجبل من أبرز الإبعاد البيئية التي توفر للإنسان راحة وصحة نفسية كبيرة فهو إذن من العناصر الأساسية التي تعمل على تنمية الانفعالات الايجابية واستغلالها في إدارة الذات.

كما" يعتبر المحيط الجبلي إطار لتدبير التراث الطبيعي الجماعي و تراكم المعارف و المهارات المحلية، فهي موطننا متميزا للفنون الشعبية و ثقافات محلية متنوعة وغنية تعزز مكانة الرصيد الوطني من الحضارة الإنسانية، يتعين صيانتها و تميمها كتراث حي" (بو هلال عبد السلام، 2016: 9).

وعليه فان الاهتمام بهذا العنصر البيئي الهام والمحافظة عليه وعلى كل المناطق الجبلية من ضروريات الحياة التي لا بد من تطويرها من طرف السلطات المعنية لاستعمالها في الجانب الوقائي والعلاجي من الضغوط النفسية والمشاعر السلبية التي تختبر الإنسان.

ثالثا: الجبل كورقة لرسوم ونقوش الإنسان

إن علاقة الإنسان بالجبل وطيدة منذ القدم وهذا ما يلاحظ بصفة جلية من خلال رسوماته ونقوشه. فهي عبارة عن أشكال ومنحوتات قام بها الإنسان الأول يرسمها على تلك الجبال التي كان يسكنها مثل "الرسومات التي أكتشفت حديثا (2012) في أوروبا من قبل (خوسيه لويس) وهي عبارة عن رسومات للإنسان الأول منذ 42000 إلى 43500 سنة قبل الميلاد التي تنوعت من تصوير لمعارك حيوانات، مواد غذائية وغيرها، بالإضافة إلى رسومات بصمة اليدين من 37900 سنة قبل الميلاد(مي السيد، 2015: الفقرة 5).

وهناك العديد من النقوش تميزت بها جبال الجزائر كالرسومات الموجودة في جبال الأهقار والطاسيلي والتي تدل على علاقة الإنسان بالجبل منذ القدم، فهي عبارة عن إسقاطات نستدل منها عن طريق عيشة وطريقة وأسلوب تفكيره. (أنظر الشكل 2).

فعلاقة الإنسان بالجبل إذن تواجدت منذ القدم ولم ترتكز فقط على الجوانب الجغرافية السكنية الحربية والمعيشية، بل تعدت إلى النواحي السيكولوجية من خلال تلك الرسومات التي تعبر عن مجال إسقاطاته الداخلية، فالرسم كما يرى فيدلوشي هو عبارة عن دلالة للوجدانيات والطبع في أربع مستويات:

1- القيمة التفسيرية *valeur expressives* أي أن اختيار الأشكال والألوان يفسر بعض العناصر الخاصة بالانفعالات.

2- القيمة الإسقاطية *valeur projective* فكيفية رؤية العالم من خلال الطريقة العامة في إظهار الشكل تبرز بعض الاستعدادات الأساسية في الإنسان.

3- القيمة التعبيرية *valeur narrative* فالرسم هو إنتاجيات خياله، تصورات، اهتماماته، ذوقه.

4- هذه المجالات أو القيم الثلاثة السابقة هي بدون شك تبين أبعاد في الشخصية، أي أن الرسم يبين وجدانيات وأفكار لا شعورية المحتوى *Widlocher Daniel* (1984: 105-106).

فالرسم إذن يبين للمتخصص ليس فقط الجانب الظاهري والشكل، وإنما كل ما يتعلق بالمحتوى والمضمون، لذلك تحتاج هذه الجوانب إلى دراسات معمقة تبرز لنا الخصائص النفسية للإنسان من خلال تلك الرسومات والنقوش. و بالإضافة إلى القيمة التشخيصية للرسم هناك القيمة العلاجية، فهو يعتبر كتفريغ انفعالي من الضغوط و القلق. (أنظر الشكل 2)

رابعا: الجبل والتقنيات الإسقاطية

في علم النفس العيادي عندما نتكلم عن التقنيات الإسقاطية (كتقنيات تعمل على تصنيف البنات من عصابية، ذهانية وحالة حدية) فنحن نتكلم عن مفهوم الإسقاط الذي "تمتع بمكانه بارزة في العلاج الجشطالتي، حيث ذهب بيرلز (perls) إلى القول بان ما يفكر فيه المرء ويراه قد يعزو إلى الآخرين من حوله وهذا يمثل رغبة داخلية في غرس فكرة أن كل

شيء قد يمثل آلية دفاعية لمشاعرنا وأفكارنا، وتبدو هذه المشاعر في صورة استجابات لمثيرات معينة في البيئة الخارجية المحيطة بالفرد (صالح حسين ع، 2013: 10, 20).

فمن خلال هذه الإسقاطات الداخلية نستطيع فهم التوظيف النفسي للإنسان أي "فهم نفسية الإنسان حتى لو اختلفت نماذج السلوك الإنساني في الأزمة والأمكنة (ولا غرابة في ذلك إذا نظرنا بمنظور الأصل المشترك للإنسان)، فهناك دائما شطر من المعلومات المخزنة عبر التاريخ لا يتغير مهما تغيرت الظروف والأحوال لكنها تعود بشكل أو بآخر للبروز في سلوكيات قد تختلف في المظهر غير أنها ذات محتوى مشترك ومتشابه في بنيته وتكوينه (سي موسى عبد الرحمان و بن خليفة محمود، 2010: 121).

ومن أبرز هذه التقنيات اختبار تفهم الموضوع T.A.T وهو عبارة عن طريقة تهدف لإظهار تفسير يجلب بعض أسس الشخصية: نزوات، انفعالات، إحساسات، صراعات، كما انه يتمتع بقيمة خاصة تتمثل في قدرته على وضع الميول الأساسية المكتوبة التي يرفض الفرد معرفتها". (Shentoub Vica et al, 1990: 20).

وهو عبارة عن مجموعة من اللوحات (13 لوحة حاليا) مرقمة وموصوفة حسب الجنس والسن، من بينها اللوحة 2 واللوحة 11.

ففي اللوحة (اللوحة 2) يكون الجبل جد منظم ومبني، أما في (اللوحة 11) فالجبل يكون منهار ومهدم وغير منظم وبالتالي فان كل لوحة تثير في الفرد إشكالية معينة. (أنظر الشكل 3)

فقد استعمل MURRAY مفهوم الجبل في هاتين اللوحتين لكي يتعرف على ماهية إسقاطات الأفراد على مستويين (مستوى أوديبى منظم ومستوى بدائي منهار ومخيف) حسب مكانهم اللاشعورية.

إن الإنسان في كيفية إدراكه لموضوع ما يقوم بإسقاط علاقته الأولية مع هذا الموضوع، فلذلك تكون الإدراكات سلبية أو إيجابية.

فلأننا القوية علاقة أمنة مع الجبل (الإحساس بالراحة والاطمئنان و الهيبة) أما الأنا المهشة فتظهر علاقة غير أمنة معه (قلق، خوف، اكتئاب أو تجنب)، فهو إذن بمثابة إسقاط للعلاقة الأولية مع الأم والأب، فهناك من يعتبره رمز للفخر والقوة وهناك من يراه رمز للتسلط والقسوة والاضطراب .

حيث أنه " من أكثر مظاهر الطبيعة تأثيرا الجبال و البحر خاصة، و التي لها تأثير ممزوج يجمع بين الألم و الخوف و الهيبة لدى الإنسان" (فرنسيس ت ماك أندرو ، 1998: 395).
 فإن " إدراك هذه اللوحات هو عبارة عن عمل يرجع إلى شخصية الفرد، تاريخه وتوظيفه النفسي " (SI Moussi Abd Erahmane & Moussa Fatma, 1990: 82)، كل هذه الجوانب تجعلنا ندرك الأهمية الإسقاطية لمفهوم الجبل، في التعريف بالمحتوى الإسقاطي و التفرغ الانفعالي والجانب العلاجي للإنسان.

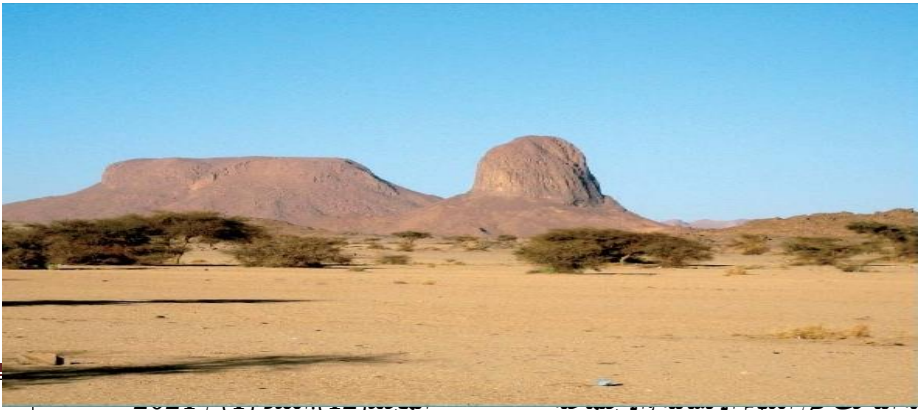
الخلاصة: تناولنا في هذه المقاربة النظرية التحليلية بعض الجوانب النفسية لدلالات الجبل في علاقته مع الإنسان وتوصلنا إلى أن هناك عدة معاني تربطها مع بعض منذ قدم الزمان انطلاقا من الراحة والمتعة النفسية والتأمل الجمالي وصولا إلى الرسومات والإسقاطات الداخلية، ثم كيفية توظيفها في علم النفس الايجابي من باب العلاج والوقاية، و هذا أكبر رد على من يرون بأنه لا علاقة لمفهوم الجبل بعلم النفس.

كل هذه الجوانب الحياتية الهامة جعلت منه بحث حيوي جد شيق، لكن نقص الدراسات النظرية والميدانية التي تناولته خاصة من الجانب النفسي جعلت منه بحث صعب، لذلك نتمنى في الأخير أن تكون هذه المداخلة كبداية استشرافية مستقبلية لبحوث ودراسات نظرية وميدانية معمقة في هذا المجال، لأنه أن الأوان لتفعيل و الالتفات لهذه الجوانب الطبيعية في حياة الإنسان، فهي من الجوانب الصحية و النفسية المهمة لتحسين جودة حياته.

- ملاحق (أشكال توضيحية)

الشكل 1: مأخوذ من ورقة بحثية حول دور السياحة في التنمية المحلية لولاية تمنراست-حظيرة الأهقار-سبتمبر

2017



الشكل 2 مأخوذا من ورقة بحثية حول دور السياحة في التنمية المحلية لولاية تمنراست-حظيرة الأهقار-سبتمبر 2017



الشكل 3: (اللوحة 2-اللوحة 11) مأخوذا من مجموعة لوحات اختبار تفهم الموضوع الصادرة عن:

Société Algérienne de Recherche en Psychologie en Psychologie(SARP)
1992



اللوحة 11



اللوحة 2

قائمة المراجع

1. أبو حلاوة، عبد الجواد محمد السعيد. (2014). "علم النفس الايجابي: ماهيته ومنطلقاته النظرية وأفاقه المستقبلية". شبكة العلوم النفسية و العربية، ص.ص 5، 80.

2. إسماعيل، ضحى. (2015). أهمية الجبال، أسترجع من موقع: ماود.. <http://mawdoo3.com> (تاريخ الزيارة 2018/11/19).
3. بو كرزازة، حسني و مساسي، نادية. (2011). "الجبل: سكان وثقافات"، (ترجمة، مولوجي صورية قروجي). مجلة إنسانيات، (53)، ص. ص. 7، 10.
4. بو هلال، عبد السلام. (2016). "الجبال المغربية و رهانات التنمية". مجلة أبحاث و دراسات التنمية ، (5)، ص ص. 8، 18.
5. حجازي، توفيق. (2010). أثر الألوان على العقل والجسم، استرجع من موقع: توفيق حجازي. Tawfiq hegazy.yoo7.com (تاريخ الزيارة في 2018/11/19).
6. حظيرة الأهقار. (2017، سبتمبر). ورقة بحثية حول دور السياحة في التنمية المحلية، تمنتراست.
7. الدموكي، محمود. (2017). أهمية الجبال من المنظور البيئي وإسهامها في التوازن الجيولوجي، أسترجع من: موقع بيئة. <https://www.wts3a.com> (تاريخ الزيارة في 2018/11/21).
8. الزروق، فاطمة الزهراء. (2015)، علم النفس الصحي: مجالاته، نظرياته و المفاهيم المنبثقة عنه، الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.
9. زماري، راوية طاهر عبد الله. (2008). علاقة صراع الأدوار الأسرية و المهنية بالاضطرابات النفس جسمية و الرضا عن الحياة لدى معلمات متزوجات رسالة دكتوراه، جامعة اليرموك، الأردن.
10. السيد، مي. (2015). عشر منحوتات أثرية لعصور ما قبل الإنسان، أسترجع من موقع: أراجيك. <https://www.arageek.com> (تاريخ الزيارة في 2018/11/25).
11. سي موسى، عبد الرحمان و بن خليفة، محمود. (2010). علم النفس المرضي التحليلي و لإسقاطي ج1، ط1، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
12. شاكر، عبد الحميد. (1978). دراسة سيكولوجية التذوق الفني، الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
13. صالح، حسين ع. (2013). وسائل قياس الشخصية، مصر: دار الكتاب الحديث.
14. صالح حامد، هالة. (2017). اللون في العمارة الإسلامية وأثره على التصميم الداخلي. مصر، أسترجع من موقع: جامعة 6 أكتوبر، مصر.
15. عيسوي، عبد الرحمان محمد. (1997)، علم النفس البيئي، الإسكندرية: منشأة المعارف.
16. فرنسيس، ت ماك أندرو. (1998). علم النفس البيئي، (ترجمة عبد اللطيف محمد خليفة و جمعة سيد يوسف)، الكويت : مطبوعات جامعة الكويت.

17.مليحي، احمد عبد العزيز.(2010). متاع الجبال القاهرة، أسترجع من موقع: إعجاز القران و السنة. <https://quran-m-com>(تاريخ الزيارة في 2018/12/2).

18.مود، أسطفان هاشم وفرح، إبراهيم والعنيسي، رنا.(2019). دليل صياغة الأطروحات والرسائل الجامعية العربية: البنية والتنظيم الإستشهاديات المرجعية مرتكز على دليل الجمعية الأمريكية لعلم النفس،(ط6)، بيروت: جامعة البلمند، أسترجع من: شبكة المعلومات العربية التربوية (شعبة).

19.هارون، احمد محمد.(2018). الجبال أسرار وإعجاز، أسترجع من: موقع إعجاز . <https://www.eajaz.org> (تاريخ الزيارة في 15 2018/12/).

المراجع بالفرنسية

20.Jawahar Jacques (2011), Montagnes Savantes : Une Récapitulation .Vingt-Zunz, *Insaniyat*. (53), PP .95- 114.

21. Si Moussi Abd Erahmane & Moussa, Fatma (1990), "Le Matériel T.A.T Prétexte, Support Et Réalité" *Psychologie, Le T.A.T Aujourd'hui En Algérie .Revue .SARP*

22. Henry A&Murray MD (1992), T.A.T (Thematic Apperception Test), *Société Algérienne de Recherche en Psychologie en Psychologie(SARP)*, Alger.

23. Shentoub Vica et al (1990), *Manuel Du T.A.T : Thematic, Apperception Test*, Paris: Dunod.

24. Widlocher Daniel (1984), *L'interprétation Des Dessines D'enfants*, 11^{eme} Ed, Bruxelles : Psychologie et Sciences Humains, Galerie Des Princes.