

منهج القرآن الكريم في معالجة الانفعالات النفسية

ورقة عمل مقدمة لليوم الدراسي

” نحو وجهه إسلامية في علم النفس ”

إعداد

د. ختام اسماعيل السحار

كلية التربية

الجامعة الإسلامية

الانفعالات النفسية في القرآن

يميل أغلب علماء النفس إلي استخدام مصطلح انفعال Emotion علي الانفعالات القوية التي يصاحبها اضطراب في السلوك كالخوف والغضب، أما الشعور بحالات خفيفة من المشاعر الوجدانية كالسرور والضيق فيطلقون عليها مصطلح الوجدان Feeling، فالوجدان شعور ذو صبغة انفعالية خفيفة أما الانفعال فهو اضطراب حاد يشمل الفرد كله ويؤثر في سلوكه وخبرته الشعورية ووظائفه الفسيولوجية الداخلية، وهو حالة وجدانية تتسم بالاضطراب الشديد ويشتمل الانفعال علي ثلاثة عناصر هي السلوك والخبرة الشعورية والعمليات الفسيولوجية الداخلية (قطامي وعدس، ١٤٢٣: ٢١٧).

كما عرف نجاتي (١٤٢٠: ١١٤) الانفعال بأنه اضطراب حاد يتميز بحالة شديدة من التوتر والتهيج، ويرى الإمام الغزالي أن عناصر الانفعال ثلاثة هي (الإنسان، المثير، الاستجابة) فالإنسان يتوقف انفعاله علي أربع عوامل هي:

- ١- المعرفة بأن هذا المثير يتطلب ذلك.
 - ٢- حساسية الشخص بمعنى أنه سريع الانفعال أو بطيئة ويسمي ذلك بالطبع.
 - ٣- استعداده للانفعال ويتوقف ذلك علي حالته العصبية ويسمي ذلك بالمزاج.
 - ٤- اعتياده علي الانفعال.
- أما المثير فقد يكون خارجياً وقد يكون داخلياً كتوقع أمر يخشي وقوعه، في حين أن الاستجابة هي رد فعل من الفرد (زريق، ١٤١٤: ٥٥).
- فكما تتفاوت الاستجابة من فرد لآخر فهناك من يكون من ذوي الانفعالات الحادة ومنهم المنخفضة، وهذا يعود إلي العوامل النفسية والاجتماعية وغيرها، كما فرق راجح (١٩٩٩) بين الانفعالات والحالة المزاجية معتبراً أن الانفعال حالة عابرة وطارئة، أما الحالة المزاجية فاعتبرها حالة انفعالية معتدلة نسبياً تغشي الفرد فترة من الزمن أو تعاوده بين الحين والآخر.
- وقد اشتمل القرآن الكريم علي الكثير من الانفعالات النفسية التي يشعر بها الإنسان في حياته كالخوف والغضب والحياء والبكاء وغيرها...

١- انفعال الخوف

فقد ذكر القرآن انفعال الخوف ومشتقاته في كثير من المواطن التي تتناول الجوانب الدنيوية والأخروية حيث يقول الله: (رَحِمَتْهُ وَيَخَافُونَ عَدَّ ابَهُ) الإسراء: من الآية ٥٧.

أَخَافُ مَا أَقْبَلْتُهُ تَعَالَى: (وَلَا تَخَافُونَ أَدَّكُمْ أَشْرَكَكُمْ بِرَاللهِ مَا لَمْ يُدْزِلْ بِهِ عَلَيْكُمْ سُلْطَانًا) الأنعام: ٨١، وقولوا لعلالي نخوفنكم شرفاً بغيرها) النساء: ٣٥، وقوله تعالى يَدَّيْكُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا

السجدة: ١٦، فالخوف عند الفرد لا يدل على أنه يعاني من اضطراب نفسي أو انحراف فهو ظاهرة طبيعية، وهو من أكثر الانفعالات انتشاراً، وقد بين القرآن مراتب الخوف ولعل من أرقى المراتب والدرجات التي توصل الإنسان إلى الله هي الخوف من الله بالابتعاد عن معصيته والتقرب إليه لقوله تعالى ﴿فِرُّوا إِلَيَّ اللَّهُ إِنِّي لَكُمْ مَذِيرٌ مُّبِينٌ﴾ الذاريات: ٥٠، فالفرار لا يكون إلا للخائف.

والمرتبة الأخرى للخوف كما وردت في القرآن هي الخوف الطبيعي من مثير خارجي محسوساً كان أو مشاهداً أو مادياً، وهذا أمر طبيعي لأن هذا النوع من الخوف مفطور عليه الإنسان فمن الطبيعي أن يخاف موسى عليه السلام من عصا في يده تتحول إلى ثعبان لقوله ﴿تَلْعَلِّي﴾: ﴿صَاكَ فَلَمَّا رَأَاهَا تَهْتَزُّ نَثَّهَا جَانٌّ وَلَّى مُدْبِرًا وَلَمْ يُعَقِّبْ يَا مُوسَى لَا تَخَفْ إِيَّاكَ لَأَخَذُكَ بِذُنُوبِكَ فَاتَّخِذْ مِنِّي وَجْهًا مَعْرُوفًا﴾ المائدة: ١٠١، والمرتبة الثالثة هي الخوف من الملائكة ﴿لَهُنَّ تَبَعَاتٌ يَعْتَابِينَ﴾ (يُخَوِّفُ أَوْ يَخَافُ فَلَا تَخَافُوهُنَّ وَالْخَافُونَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ) آل عمران: ١٧٥

والمرتبة الرابعة هي الخوف من الأعداء من قوتهم وجبروتهم ﴿قَوْلُوا تَعَالَى إِنِّي اللَّهُ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ أَذَلَّةً عَلَى الْمُؤْمِنِينَ أَعِزَّةً عَلَى الْكَافِرِينَ﴾ بين الجاهلون في سبيل الله ﴿خَافُونَ لَوْمَةً لَائِمَةً﴾ المائدة: ٤٥. يتضح مما سبق أن الخوف قد يكون خوفاً مشروعاً من الله، أو خوفاً غير مشروع، كما بين القرآن أن الأنبياء عليهم السلام وهم صفوة البشر وأنموذج الإنسان مروا بمرحلة الخوف وانعكس على سلوكهم وتصرفاتهم وشخصياتهم، وكان هناك تفاوتاً فيما بينهم فعندما تحدث عن موسى عليه السلام وهو من أولي العزم من الرسل وكليم الله فقد شعر بالخوف في أكثر من موطن فقد وصف الله موسى بعد قتله للقبطي ﴿بِهَوْلٍ﴾ (فِي الْمَدِينَةِ خَائِفًا يَتَرَقَّبُ) القصص: ١٨، وكلمة (يترقب) تدل على درجة الخوف والقلق الذي شعر به موسى وهو يتوقع الشر في كل لحظة وهي سمة من سمات الشخصية الانفعالية، وكذلك خوفه عليه السلام عندما تحولت العصا إلى حية تسعى لقوله ﴿تَعَالَى﴾: ﴿صَاكَ فَلَمَّا رَأَاهَا تَهْتَزُّ نَثَّهَا جَانٌّ وَلَّى مُدْبِرًا وَلَمْ يُعَقِّبْ يَا مُوسَى لَا تَخَفْ إِيَّاكَ لَأَخَذُكَ بِذُنُوبِكَ فَاتَّخِذْ مِنِّي وَجْهًا مَعْرُوفًا﴾ المائدة: ١٠١، فتعرض هنا موسى لانفعال شديد قوي ففر هارباً ولم يلتفت إلى الوراء من شدة الخوف، فخاطبه الله تعالى ﴿يَا مُوسَى لَا تَخَفْ﴾ فنهأه الله عن الخوف والاستمرار فيه بمعنى أن الخوف قد وقع، وخوف موسى عليه السلام من فعل السحرة لقوله ﴿تَعَالَى﴾ (تَخَفْ إِيَّاكَ لَأَخَذُكَ بِذُنُوبِكَ فَاتَّخِذْ مِنِّي وَجْهًا مَعْرُوفًا) طه: ٦٨ فأحس موسى بشيء من الخوف في نفسه من غلبة السحرة بالإضافة إلى عنصر المفاجأة، هنا خوف طبيعي فهو ليس خوف جبن أو خوفاً من الموت وإنما كان خوفاً على الدين وكان داخلياً ومؤقتاً، على الرغم من القوة الجسمية لموسى عليه السلام إلا أن غريزة الخوف سيطرت عليه، كما أورد القرآن الخوف الذي هز قلوب المؤمنين هزاً عنيفاً يوم ﴿إِذْ جَاءَكُمْ الَّذِينَ أَقْبَلُوكُمُ مِنَ الْبَيْتِ لِئَلَّا يَكُونَ لِلنَّارِ لُحُوبٌ أَفْعَىٰ لَكُمْ وَأَنْ بَرَّوْا إِلَهُكُمْ وَإِنَّهٗمْ لَفِي سَكْرَتٍ مِّنْ عِنْدِ رَبِّهِمْ لَأَخَذُوا لَكُمْ بِأَعْقَابِكُمْ إِذْ جَاءَكُمْ وَالَّذِينَ ضَلَّوْا سَبِيلَ رَبِّهِمْ إِذْ جَاءَهُمْ مِنَ الْبَيْتِ لَأَخَذُوا لَكُمْ بِأَعْقَابِكُمْ إِذْ جَاءَكُمْ وَالَّذِينَ ضَلَّوْا سَبِيلَ رَبِّهِمْ إِذْ جَاءَهُمْ مِنَ الْبَيْتِ لَأَخَذُوا لَكُمْ بِأَعْقَابِكُمْ إِذْ جَاءَكُمْ﴾ الأحزاب: ١٠-١١.

هنا تعبير مصور لحالة الخوف والكره والضييق التي رسمها القرآن بملامح الوجه وحركات القلوب، بلغت قمة الانفعالات التي عصفت بالمؤمنين عصفاً حتى ظن بعضهم أن الله تخلي عنهم وتركهم للأعداء، وكانت الألف في كلمة (الظنوناً) تعمل علي امتداد الظنون السيئة بالله قد وصلت إلي قمتها، وكلمة (زلزلوا) تشتمل علي الاضطرابات النفسية المتتابعة التي لا تنقطع فالزلال هو حدث كوني عظيم فيه ارتجاج والانشقاق لمظاهر الطبيعة، وكذا نفوس المؤمنين من شدة الخوف.

مَا رَأَى أَيُّ إِدْيِيهِمْ قَوْلَهُ تَعَالَى: ﴿لَيْتَهُ ذَكَرَهُمْ وَآوَجَسَ مِنْهُمْ خِيفَةً﴾ قَالُوا لَا تَخَفْ إِنْ نَأْرُسُلْنَا نَأْمَلِي لِقَوْمٍ

لُوطٍ ﴿هُدْيَةً وَلَا، وَقَوْلِهِ تَعَالَى: ﴿جَاءَتْ رُسُلُنَا لُوطًا سَاقِيًا بِهِمْ ذُرْعًا وَقَالُوا لَا تَخَفْ وَلَا تَحْزَنْ

فشعور إبراهيم بالخوف في هذا الموقف كان داخلياً لم يخرج عن حيز القلب، ولكن ظهر أثره علي ملامح وجهه وفعله فشعرت الملائكة بذلك وهم ضيوفه فطمأنوه مباشرة بعد ظهور أثر الخوف عليه، وكذلك في قوله تعالى: ﴿جَاءَتْ رُسُلُنَا لُوطًا سَاقِيًا بِهِمْ ذُرْعًا وَقَالُوا لَا تَخَفْ وَلَا تَحْزَنْ جُؤُوكَ وَآهْلَكَ إِلَّا أَمْرًا تَكَ كَانَتْ مِنَ الْغَابِرِينَ﴾ العنكبوت: ٣٣، فيها تصوير لحجم الانفعال الذي ظهر علي لوط عليه السلام واضحاً في وجهه وفعله فقد شعر بالأسى والحزن والخوف واليأس والضعف وهي أقصى درجات الانفعال التي يمكن أن يصل إليها الإنسان في موقف كهذا وصفه القرآن بأنه (يوم عصيب) كما أنه قدم الخوف علي الحزن.

أَلْ إِنْ نِي لَيْدِحْزُونُهُ تَعَالَى: ﴿هُبُوا بِهِ وَأَخَافُ أَنْ يَأْكُلَهُ الذِّئْبُ وَأَنْتُمْ عَنْهُ غَافُونَ﴾ يوسف: ١٣، فقد ورد انفعال الخوف والحزن عند يعقوب عليه السلام علي ابنه.

وعندما ذكر الله الابتلاءات التي يتعرض لها البشر في الحياة كان من أول هذه الابتلاءات هي ابتلاء الخوف وكلما بطل قَوْلُهُ تَعَالَى: ﴿مِنْ الْأَخْذِ وَالْجُنْحِ الْأَوْهُوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ وَبَشَّرَ الصَّابِرِينَ﴾ البقرة: ١٥٥، فقدم ابتلاء الخوف علي الجوع والفقر والموت، مما يدل علي أهمية وشدة هذا الابتلاء علي النفس البشرية.

كما ورد الخوف في القرآن بعدة معان منها:

فجاء الخوف في القرآن بمعني الجزع وهو حزن يصرف الإنسان عما هو بصدده ويقطعه عنه وهو خلاف الصبر وهذا اللفظ لم يرد في القرآن إلا مرتين الأول جاء بصيغة الفعل لقوله تعالى: ﴿بِوَاءِ عَالِيْنَا أَجَزْ عَنَا أَمْ صَدَبْرْنَا مَا لَنَا مِنْ مَحِيصٍ﴾ (إبراهيم: ٢١ ، والثاني جاء بصيغة الاسم لقوله تعالى: ﴿مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا﴾ المعارج: ٢٠.

وجاء الخوف بمعني الحذر أي الاحتراز عن مخيف وقد ورد هذا اللفظ في القرآن سبعة عشر مرة كقوله وَيُحْيِي: ﴿كُمُ اللَّهُ نُفْسَهُ﴾ آل عمران: ٢٨.

كما جاء الخوف بمعني الخشية وهو خوف يشوبه تعظيم لقوله تعالى: ﴿يُحْيِي اللَّهُ مِنَ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءَ﴾ فاطر: ٢٨، كما ورد هذا اللفظ في القرآن في نحو ثلاثة وعشرين موضعاً جاء أكثرها بصيغة الفعل كقوله

فَقُولَا لِلتَّعَالِيِّ: (لَا لِيْنَا لَعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَى) طه: ٤٤، وقليل منها جاء بصيغة الاسم كقوله تعالى: ﴿لَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ خَشْيَةَ إِمْلَاقٍ﴾ (الإسراء: ٣١).

كما جاء الخوف بمعنى الرعب وهو الانقطاع من امتلاء الخوف وجاء هذا اللفظ في القرآن في خمسة مواضع فقط منها قوله تعالى: ﴿فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ﴾ (آل عمران: ١٥١). وجاء الخوف بمعنى الروع وهو إصابة (القلب) وجاءت مرة واحدة في القرآن في قوله تعالى: ﴿لَمَّا ذَهَبَ عَنْ إِبْرَاهِيمَ الرَّوْعُ وَهُدَّ﴾ (هود: ٧٤)، أي الخوف.

كما جاء بـ **عني الوجف** أي الاضطراب لقوله تعالى: ﴿يَوْمَ مَئِذٍ وَاجِفَةٌ﴾ (النازعات: ٨). وجاء بمعنى **الوجل** أي استشعار الخوف وجاء هذا اللفظ في القرآن في خمس مواضع فجاء بصيغة الاسم في موضعين أحدهما في قوله تعالى: ﴿مِنْكُمْ وَجِلُونَ﴾ (الحجر: ٥٢)، والثانية في قوله تعالى: ﴿الَّذِينَ يُؤْتُونَ مَا آتَوْا وَقُلُوبُهُمْ وَجِلَةٌ﴾ (المؤمنون: ٦٠).

وأما غيرها فجاءت بصيغة الفعل ومنها **تَعَالَى**: ﴿ذَكَرَ اللَّهُ وَجِلَاتٌ وَقُلُوبُهُمْ﴾ (الأنفال: ٢). كما اقترن انفعال **الخوف بالحنن** في القرآن وتقدم الخوف علي الحزن في جميع المواضع كما في قوله **أَلَا إِنَّ تَعَالَى لِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هَيْجُزٌ تُؤُونَ** (يونس: ٦٢)، وذلك لأن الخوف رد فعل لا شعوري وبالتالي لا يستطيع الإنسان التحكم فيه ولكن الحزن تصرف إرادي شعوري، وأثار الخوف علي الإنسان أكبر من نتائج الحزن لذلك قدم الله الخوف علي الحزن، كما أن الخوف يأتي من مصدر خارجي لذا جاءت (عليهم) لتعبر عن المحيط الخارجي للفرد، بينما الحزن مصدر داخلي لذلك سبق بضمير (هم) ، كما تقدمت كلمة خوف أولاً ثم عليهم للدلالة علي سرعة الشعور بالخوف، فالخوف عمل فجائي مباغت، في حين جاء الضمير (هم) أولاً ثم الحزن للدلالة علي أن الإنسان هو الذي يقوم بالحنن ويستغرق ذلك فترة طويلة، كما أن الخوف يكون من المستقبل بينما الحزن علي الماضي أو ما يعيشه الفرد والمستقبل مجهول بينما الماضي معلوم والإنسان يهتم بمعرفة المستقبل أكثر، لذلك جاء ذكر الخوف أولاً ليطمئن المؤمن علي مستقبله ثم الحزن ليطمئن المؤمن علي ماضيه وحاضره وبذلك يطمئن المؤمن جميع حياته.

٢- انفعال الغضب

يري الغزالي أن الغضب قوة كامنة في النفس لا تثار إلا بمثير يفجر ثباتها، والأسباب المهيجة للغضب هي الزهو والعجب والمرح والهزل والتعبير والغدر وشدة الحرص علي المال والجاه وهي بجميعها أخلاق رديئة مذمومة شرعاً وعقلاً ولا خلاص من الغضب مع بقاء الأسباب فلا بد من إزالة أسبابها بأضدادها (الغزالي، ١٤٢٥: ١٥١٤).

وعرف عبدالعال (٢٠٠٥: ١١٦) الغضب بأنه استجابة انفعالية تثيرها بوجه عام التدخل والاهانة والتهديد، وعرف بني يونس (٢٠٠٧: ٢٤٧) بأنه حالة انفعالية تتحدد بوجود إثارة فسيولوجية وعنصر

إدراكي معرفي وهو شعور قوي بعدم الرضا موجه نحو شخص ما أو شيء ما يؤدي إلي تسبب الأذى أو الإزعاج للشخص المعني، أو إلي أي شخص يهمله أمره بهدف الحماية من التعرض لمثل هذه الحالة في المستقبل.

وقد ورد لفظ الغضب في القرآن علي أنه صفة من صفات الفعل الثابتة لله عز وجل كما في قوله تعالى: **مُؤْمِنًا مِّنْهُ مُتَعَمِّدًا** فَجَزَاؤُهُ جَهَنَّمُ خَالِدًا فِيهَا وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَلَعَنَهُ وَأَعَدَّ لَهُ آبَاءًا عَظِيمًا (النساء: ٩٣)، كما ورد انفعال الغضب في القرآن علي أنه صفة من صفات البشر كما ورد في القرآن عندما تحدث عن غضب موسى عليه السلام من قوموه لقوله **تَعَالَيْعِ (مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضَبًا أَن أَسْرَفًا)** الأعراف: ١٥٠، وقوله **لَجَعِ الْيَهُودِ (إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضَبًا أَن أَسْرَفًا)** طه: ٨٦، وقوله **تَعَالَىٰ هَمًّا سَدَّكَ عَنْ مُوسَىٰ الْغَضَبِ (إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضَبًا أَن أَسْرَفًا)** الأعراف: ١٥٤، وقوله **ذَلَّلْنَا لِيُؤْتِيَهُ الْكَلِمَةَ الْقَدِيمَةَ (إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضَبًا أَن أَسْرَفًا)** الأعراف: ٨٧، كما ذكر القرآن الأسباب التي تساعد علي التخفيف من حدة الغضب ومنها:

١- ذكر الله والالتجاء إليه كما هو مبين في المواطن السابقة التي ورد فيها انفعال الغضب فيها هو موسى عندما غضب لجأ إلي قلبه **وَمَا شَبْرَةٌ غَيْرُ غَيْوُثٍ قَلْبِي**: (لَا خِي وَ أَدْخِلْنَا فِي رَحْمَتِكَ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ) الأعراف: ١٥١، وكذلك يونس عليه السلام بعد فورة الغضب لقوله **وَإِنِّي لَأَنذِرُكَ مِنَ الظَّالِمِينَ** (مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَن لَّنْ نَقِيبَ لِيُظْهِرَهُ لُمَائِهِ فَتَقَدَّلَا لِإِلَهِ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ) الأنبياء: ٨٧.

٢- الانتقال عن الحالة التي هو فيها إلي حالة أخرى كما ورد عن موسى عليه السلام بعد غضبه من قومه ذهب للقاء ربه عز وجل لقوله **تَعَالَىٰ هَمًّا سَدَّكَ عَنْ قَوْمِهِ لَئِي تَكُونَ مِنَ السُّعْيَةِ** (وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ) الأعراف: ١٥٤، لذا قال الرسول (ﷺ): (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليصع) (سنن أبي داود، حديث رقم ٤٧٨٢: ٧١٩).

ولخطورة هذا الانفعال وآثاره السلبية علي الفرد والمجتمع وتفقدته توازنه العقلي والنفسي حذر الله النبي (ﷺ) أن لا يكون سريع الغضب كيونس عليه السلام **قَالَ لَوْ أَنِّي رَبُّكَ وَ لَا تَكُنْ كَصَاحِبِ الْأُخُوتِ** (إِذْ نَادَىٰ وَهُوَ مَكْظُومٌ) **فَالْقَوْمُ بِرَبِّهِمْ** (إِنَّ الْأَعَاقِبَةَ لِلْمُنْتَقِينَ) هود: ٤٩، وحذرنا منه الرسول (ﷺ) فقد روي البخاري في صحيحه عن أبي هريرة (t) قال: (أن رجلاً قال للنبي (ﷺ) أوصني، قال: لا تغضب، فردد مراراً قال: لا تغضب).

٣- انفعال الحزن

يكون الحزن علي فقد شيء مادي أو معنوي عزيز علي الإنسان، والحزن ضد السرور وهو مزاج هادئ يشبه الأسو الكآبة، والحزن ليس اكتئاباً لأنه خالياً من الصراع (عبدالعال، ٢٠٠٥: ٤٩)، وقد ورد هذا الانفعال في القرآن في مواضع كثيرة منها تصويره لحالة الانفعال الذي كان عليه الثلاثة

المتخلفون عن الرسول (ر) في غزوة تبوك قالوا لله تعالى: (الذَّبِيَّ وَالْمُهَاجِرِينَ وَالْأَنْصَارَ الَّذِينَ اتَّبَعُوهُ فِي سَاعَةِ الْعُسْرَةِ مِنْ قُبُلٍ مُخْتَلِفِينَ رَمَزْنَاهُمْ بِأَنفُسِهِمْ إِذْ هَبُوا شَوْعًا مِنْهُمْ وَالَّذِينَ خَلَفُوا وَخَلَفُوا مِنْهُمْ إِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَضَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنْفُسُهُمْ فَوَافِقُوا أُولَئِكَ الَّذِينَ كَفَرُوا وَالَّذِينَ اتَّبَعُوهُمُ اللَّهُ وَالَّذِينَ اتَّبَعُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ لَآتُونَ اللَّهَ بِخَبْرٍ أَلَيْسَ اللَّهُ بِذَوِجَدِّدٍ لِلَّذِينَ كَفَرُوا لَا يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَاللَّهُ عَلِيمٌ ذَكِيمٌ) التوبة: ١١٧-١١٨.

فتكرر حرف الجر (علي) في سياق الحديث عن الثلاثة أربع مرات، ارتبط مرتين بالفعل (تاب) ليدل على انتشار هذه النفوس الخائفة من غمره الحزن، وارتبط مرتين بالفعل (ضاق) ليدل على إطباق شديد يجسد الحزن الذي خيم عليهم، وكلمة (حتى) لتصور طول المدة الزمنية التي قضاها المتخلفون في حزن دائم، وكذلك حزن يعقوب علي **إِنَّكَ فَلَئِنِ نَقِيتَ إِلَيْنَا نَقِيَةً يُعَالِي دُنِيَّ أَنْ تَذْهَبُوا بِهِ وَأَخَافُ أَنْ يَأْكُلَهُ الذَّانِبُ نَوْمًا عَنَهُ غَافِلُونَ** يوسف: ١٣، فجميع الآيات التي ذكر بها انفعال الحزن الخوف تقدم فيها الخوف علي الحزن إلا في هذا الموضع تقدم انفعال الحزن علي انفعال الخوف، وفي موقف من أبرز مشاهد الحزن في القرآن الكريم في قوله **وَعَالِي: لَأَيُّ عَنَهُمْ أَسْفَى عَلَيَّ يُوسُفَ وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ** يوسف: ٨٤.

فانفعال الحزن عند يعقوب وصل إلي أربع مراحل وهي:

- ١- اللهم المكبوت قللي قوله تعالى: **لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَدْرُكُمْ أَمْرًا** يوسف: ٨٣.
- ٢- الحزن الشديد في قوله **وَعَالِيانِ (يَا أَسْفَى عَلَيَّ يُوسُفَ)** ٣- ذهاب البصر من شدة الحزن في قوله **وَأَبْجَلِيَّتِي (عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ)**.
- ٤- التوجه إلي الله لبث الحزن والشكوى إليه في قوله **إِنِّي أَعْلَمُ أَنَّكَ تَعْلَمُ مَا فِي قُلُوبِنَا إِنَّكَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ** يوسف: ٨٦.

وقد ذكر الله تعالى في القرآن حزن النبي (ر) في أكثر من موضع، وكان حزنه علي الدين حتى كاد الحزن أن يهلك النبي (ر) كما في قولها **تَعَالِي: (الرَّسُولُ لَا يُحْزَنُ نَكَالَ الَّذِينَ عَاسُوا فِي الْكُفْرِ مِنَ الَّذِينَ قَالُوا آمَنَّا بِأَفْوَاهِهِمْ وَلَمْ تُؤْمِنْ مِنْ قُلُوبِهِمْ) طه: ١١٤** (يُحْزَنُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ) **قَدْ نَهْنَاهُمْ، إِنَّهُ لَيُحْزَنُ نَكَالَ الَّذِي يَقُولُ لَا يَحْزَنُ قَبُولِنَا إِنَّهُمْ لَكِنَّا الظَّالِمِينَ بَرَايَاتِ اللَّهِ يَجْحَدُونَ** ولا يحزن الأنعام **قَوْلُهُمْ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ** (فَلْيَنْصَرِفْ نَكَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا إِنَّ اللَّهَ يُصِرُّ رُؤْيَا الَّذِينَ كَفَرُوا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ ذَكِيمٌ) يوسف: ٧٦.

كما نهى الله النبي (ر) في أكثر من موضع في القرآن عن إهلاك نفسه حزناً علي الكافرين منها قوله **لَعَلَّكُمْ تَجْلِبِغُونَ فِي صَلَاتِكُمْ يُكُونُونَ مُؤْمِنِينَ** (فَلْيَنْصَرِفْ نَكَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ ذَكِيمٌ) يوسف: ٧٦. فهذه الآيات تؤكد علي أن الحزن غير مرغوب فيه لذلك نهى الله عنه.

٤- انفعال البكاء

لقد ورد هذا الانفعال في القرآن بمعان متعددة وهي:

١- النواح والولولة وقد جاء هذا المعنى في قوله تعالى: ﴿جَاءُواهُم بِعِشَاءٍ يَبْكُونَ﴾ يوسف: ١٦ .

٢- السجود والطاعة لله كما في قوله تعالى: ﴿يُحْمِلُهُمُ الْمَلَائِكَةُ﴾ مريم: ٥٨،

﴿يَخْرُجُونَ لِلأَعْقَابِ﴾ يَبْكُونَ وَيَزِيدُهُمْ خُشُوعًا (الإسراء: ١٠٩).

٣- الحزن فكما في قوله تعالى: ﴿مَنْ السَّمَاءُ وَالْأَرْضُ وَمَا كَانُوا مُنذَرِينَ﴾ الدخان: ٢٩.

٤- الإيمان كما في قوله تعالى: ﴿ذَٰلِكَ الْاٰدِثُ تَعٰجِبُوۡنَ ضَدَّ كُوۡنَ وَا لَا تَبْكُوۡنَ﴾ النجم: ٥٩-٦٠.

كما ذكر الله تعالى بأنه هو الذي يحدث البكاء لقوله تعالى: ﴿أَضْحَكَ وَأَبْكَى﴾ النجم: ٤٣، كما ورد

سبب البكاء في القرآن هو معرفة الإنسان للحق ويتضح ذلك في قوله تعالى: ﴿رُجِعُوا مَا أَنْزَلَ إِلَيْنَا

سُورًا تَرَىٰ أَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ مِمَّا عَرَفُوا مِنَ الْحَقِّ﴾ المائدة: ٨٣، وأيضاً من أسباب البكاء هو حزن

المسلمين الذين لم يجدوا ما ينفقون في غزوة العسرة وفي هثوا قالوا لله: ﴿أَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ

حَزَنًا أَلَّا يَجِدُوا مَا يُنْفِقُونَ﴾ التوبة: ٩٢.

كما بين القرآن أن الإفراط في البكاء يترتب عليه ضرر هو ضعف القدرة علي الإبصار أو فقدها كما

حدث ليعقوب عليه السلام عندما ابيضت عيناه من كثرة البكاء لقوله تعالى: ﴿عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسَفَىٰ

لِيَ يُوسُفَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ﴾ يوسف: ٨٤.

٥- انفعال الغيرة

هو انفعال مركب من حب التملك وشعور بالغضب لأن عائقاً ما وقف دون تحقيق غايته، ولا

يعترف الفرد بالغيرة في الغالب فالإنسان غالباً ما يكبت الغيرة لأن النفس الشعورية لا تقبل ألم الخيبة

والشعور بالنقص (القوصي، ١٩٨٢: ٤٠١).

وغالباً ما تكون الغيرة مصحوبة بالكره والحقد والرغبة في إيذاء الشخص الذي يثير الغيرة، وقد وصف

القرآن الغيرة في نفوس إخوة يوسف عليه السلام بسبب حب أبيهم يعقوب له ولأخيه الأصغر لقوله

﴿وَالْيُوسُفُ وَالْعَاقِبَةُ﴾ (حَبُّ إِلَىٰ أَبِينَا مِثْمًا وَنَحْنُ عُصْبَةٌ إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ) يوسف: ٨، وكذلك

قصة قابيل وهابيل حيث وقعت أول جريمة في الأرض بسبب الغيرة حيث أراد قابيل زوجة هابيل لنفسه

فقتله وكلمته ﴿هُوَ عَابِلِينَ﴾ (قَوْلُهُ تَعَالَى) (آدَمَ بِالْحَقِّ) إِذْ قَرَّبَا قُرْبَانًا فَتُقُبِّلَ مِنْ أَحَدِهِمَا وَلَمْ

يَلْحَقْ بِاللَّهِ مِنَ الْمُتَّقِينَ (المائدة: ٢٧).

٦- انفعال الكره

هو انفعال مضاد للحب وهو شعور بعدم الاستحسان والتقبل أو الشعور بالنفور، وقد ورد هذا الانفعال في القرآن في عدة مواضع منها قول الله تعالى (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَحِلُّ لَكُمْ أَنْ تَرْتَدَّوا الدِّسَاءَ عَضْلُوهُنَّ لَيْدًا هَبُوا بَرِيعًا مِمَّا آتَيْنَهُنَّ إِلَّا أَنْ يَأْتِيَنَّ بِرِفَاحٍ شَدِيدَةٍ) النساء: ١٩ (عَلَيْكُمْ الْقِتَالُ وَهُوَ كَرْسِيُّ لَكُمْ) وتكرر هُوَا شَدِيدًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ (الْبُغْيُوثُ) عَا أَوْ كَرَاهًا لَنْ يُدَقَّبَلْ مِنْكُمْ) الْمُخْلَفُونَ بِرَهْتَابِهِمْ (خِلَافَ رَسُولِ اللَّهِ) وَكَرِهُوا أَنْ يُجَاهِدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْ يَسْبِرُوا لِلَّهِ (التوبة: ٨١)، كما أشار القرآن إلي ما قد يحدث أحياناً بين الزوجين من كراهية ودعا إلي التغلب علي هذا والاحتفال كَمَا فِي قَوْلِهِ تَعَالَى (فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُنَّ هُوَا شَدِيدًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا) النساء: ١٩.

٧- انفعال الحب

يلعب الحب دوراً مهماً في حياة الإنسان فهو أساس الحياة الزوجية وتكوين الأسرة ورعاية الأبناء وهو الرباط الوثيق الذي يربط الإنسان بربه، وقد ورد ذكر الحب في القرآن في كثير من المواضع منها عندما تحدث عن حب الإنسان لنفسه في قوله تَعَالَى (لِحُبِّ الْخَيْرِ لَشَدِيدٌ) العاديات: ٨، (إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُفٍ) الماعرج: ١٩-٢٠. وأيضاً حب الآخرين من خلال أعمال البر كما في قول التخلين (فِي كَثِيرٍ مِمَّنْ ذُكِّرُوا بِاللَّهِ مِنْ أَمْرِ صَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ الْوَسَائِلِ الَّذِينَ نَسَبُوا) (الدَّارُ وَالْأَيْمَانُ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْثِرُونَ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ) الحشر: ٩، والحب الجنسي الذي يعمل علي التآلف والانسجام بين الزوجين لاستمرار الحياة الزوجية كما في قوله تَعَالَى: (أَبْرَأْتِهِ أَنْ خَلَقَ نَكَاحًا فَهَيْدُكُمْ أَرْوَاجًا) (بَا) وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ) الروم: ٢١، وكذلك الحب الأبوي حيث يتحقق المتعة والقوة والجاه فجعلهم الله زينة الحياة الدنيا لقوله تعالى (الْحَالِقُونَ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا) (حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ الدِّسَاءِ وَالْبَيْنِينَ) آل عمران: ١٤ (دَعَا زَكَرِيَّا رَبَّهُ قَالَ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ) آل عمران: ٣٨. وَاتَّخِذِ الْمَالَ لِقَوْلِ تَعَالَى (ذَوِي الْأَقْرَبِيِّ وَالْأَيْتَامَى وَالْمَسَاكِينَ وَالْبَنِينَ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامِ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ) (الْبَدُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا) الكهف: ٦، (حُبُّونَ الْمَالَ حُبًّا جَمًّا) الفجر: ٢٠.

وذروة هذا الحب هو حب الله فهو الرباط الوثيق الذي يربط الإنسان بربه لقوله تَعَالَى: (إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ) (غَفُورٌ رَحِيمٌ) آل عمران: ٣١ (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا مَنْ أَدْرَأَكُمْ فِي دِينِهِ فَسَوْفَ يَأْتِي اللَّهَ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ أَذِلَّةٌ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ عَلَى الْكَافِرِينَ يُجَاهِدُونَ

فَلْيَبْغِ سِيءَ مَا يَخَافُونَ لَوْ مَتَّعْنَاكُمْ أَجْزَاءَ قَدْحِ الْفَيْسِ (المائدة: ٥٤)، وحب الله ينمي حب الرسول (٣) فالمؤمن الصادق هو الذي يحب الله رسوله.

٨- انفعال الزهو والعجب والكبر

وهو الإعجاب بالنفس والتعظيم والكبرياء، والعجب ظن كاذب بالنفس باستحقاق مرتبة غير مستحقة لها، فالكبر انفعال ناتج عن غريزة حب السيطرة (الرشودي، ١٤٢٠: ٢٥٤).

وقد ذم القرآن هذه الأفعال في قوله تعالى: (مَرَحًا إِنَّكَ لَن تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَ لَن تَبْلُغَ الْجِبَالَ مَطَارًا) (الأنعام: ١١٣) لا يؤذي الأرض ولا يمش في الأرض راضٍ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ إِلَهُكُمْ فَذُكِّرُوا بِالنَّبِيِّ (الأنعام: ١١٣) لا يؤذي الأرض إلا خرقاً فلو وبهم مذكراً وَ هُمْ مُسْتَكْبِرُونَ (النحل: ٢٠) ذَا يَسْتَكْبِرُونَ لَكُمْ قُرُونٌ لَوْ وَارَوْا وَسْهُمْ وَ رَأَيْتَهُمْ يَصُدُّونَ وَ هُمْ مُسْتَكْبِرُونَ (المنافقون: ٥) ولعل شخصية فرعون هي النموذج الأبرز للزهو والتطرف والتكبر حيث قال تعالى: (ذَرَفْنَا لَهُ فَيَا أُنَا رَبُّكَ لِيَفْقَهُ لِقَاءَ رَبِّهِ) (الأنعام: ١١٣) مَا عَلِمْتُ لَكُمْ مِنْ إِلَهٍ غَيْرِي فَأَوْقِدْ لِي يَا هَامَانَ فَاجْعَلْ لِي صَرْحًا لَعَلِّي أَطَّلِعَ إِلَى إِلَهِ مُوسَى وَإِنِّي لَأَظُنُّهُ مِنَ الْكَاذِبِينَ (القصص: ٣٨).

٩- انفعال الفرح

وهو من الانفعالات الفطرية التي تنتاب الفرد في فترة من فترات حياته لقوله تعالى: (ذَلِكَ هُوَ أَضْحَقٌ مِمَّنْ يَبْكُونَ) (البقرة: ٢٥٤) مِنْ فَضْلِهِ وَ يَسْتَكْبِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلِدْهُمْ وَ هُمْ لَهُمْ آيَاتٌ خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ عَلَيْهِمْ يَخَافُونَ (البقرة: ٢٥٤) (مَنْ يَشَاءُ وَ يَقْدِرُ وَ قَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ مَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ) (الزمر: ٢٦) ، وهذا النوع من الفرح لا ينعم بالحياة المطمئنة المستقرة، فإذا انعم الله عليه بنعمه الصحة وسعة الرزق ووفرة المال شعر بالفرح والسعادة وإذا ما أصابه ضرر أو بلاء وقد بعض النعم التي كان يتمتع بها أو عجز عن تحقيق هدف يأمل به تملكه الاكتئاب واليأس والاضطراب وجدد بالنعم الأخرى (نجاتي، ١٤٠٩: ٨٦).

وهكذا يعيش الفرد هنا في حالة من الهم والغم والكآبة والقلق بدليل قوله تعالى: (أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِزًّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَكَفُورٌ) (هود: ٩).

١٠- انفعال الحسد

وهي تنمي زوال النعمة، وهو انفعال يشعر فيه لفرد أن آخر يمتلك شيئاً يتمنى هو يكون لديه هذا الشيء بدلاً من الشخص الآخر (عبد العال: ٢٠٠٥: ٤٩).

والحسد انفعال يثير الأضغان والأحقاد والكرهية وقد يؤدي إلي العدوان، وإلحاق الأذى بالمحسود، وقد أورد القرآن البيان العملي في قصة يوسف عليه السلام حيث دفعهم الحسد إلي التفكير في التخلص من يوسف، وكذلك قصة قابيل وهابيل، والحسد مركب ثنائي يتكون من إحساس سلبي بالذات ومن الغضب لعدم امتلاكه ما يحسد عليه الآخرين، والحسد مذموم في القرآن ومنهي عنه وقد ورد ذكر الحسد في قوله: **أَتَجَالِيْجُ (بُدُوْنَ النَّاسِ عَلٰى مَا مَاتَ اللهُ مِنْ فَضْلِهِ) دَانَكَافِيُوهُ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّوْكُمْ** نُبَعْدُ إِيمَانِكُمْ كُفْرًا حَسَدًا مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِهِمْ (البقرة: ١٧٧) **شَرُّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ (الفتح: ٥).**

١١- انفعال الحياء

الحياء هو انفعال مربك فيه عناصر من الخجل والخوف، وهو يعترى الإنسان إذا خاف أن يري الناس فيه ما يمكن أن يعاب أو يذم وهو من السمات الإنسانية لأنه يدفع الإنسان إلي تجنب الأفعال القبيحة المعيبة (نجاتي، ١٤٠٩: ٩٨).

فالحياء هو انقباض النفس عن القبائح وتركها لذلك، قال النبي (ﷺ): (الحياء شعبة من الإيمان)، وقال: (إن لم تستح فاصنع ما شئت)، وقال علي بن أبي طالب (t): (من كسا بالحياء ثوبه لم ير الناس عيبه). ومن المواضع التي ذكر فيها الحياء في القرآن في قصة موسى عليه السلام لقوله تعالى: **فَجَاءَتْهُ إِحْدَاهُمَا تَمْشِي عَلَى اسْتِحْيَاءٍ لِّئَلَّا تُبْهَرَهُنَّ بِذُنُوبِكُمْ وَلَئِنَّكُمْ لَفِي ذَلِكُمْ لَعَذَابٌ أَلِيمٌ (ذِي الذَّبْيِ فَيَسْتَدْحِيهِ مِنْكُمْ وَلَا يَسْتَدْحِيهِ مِنَ الْحَقِّ) (الأحزاب: ٥٣).**

١٢- انفعال الندم

وهو استعداد لا شعوري يجبر الفرد علي الشعور بالذنب والقيام بأعمال مختلفة لإيذاء نفسه وعقابها أو إذلالها للتكفير عن ذنوب يتوهم أنه ارتكبها ويسمي هذا عقدة الذنب وإدانة الذات (راجح، ١٩٩٩: ١٤٥).

وقد ورد هذا الانفعال في القرآن ليعبر عن الشعور الذي يحس به الإنسان عندما يواجه مصيره المحتوم ويتذكر ما مضى أسفاً عليه متمنياً لو لم يقدم عليه لقوله تعالى: **يَخُضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَدْرِيلاً (الفرقان: ٢٧)** ، وعندما وصف صاحب الجنتين حين نزل العذاب بجننتيه **فَأَصْبَحَ لُجْجًا ظَلُمِينَ لِقَوْلِهِ تَعَالَى (بِح) يُفَلِّبُ كَفَيْهِ عَلَى مَا أَنْفَقَ فِيهَا وَهِيَ خَاوِيَةٌ عَلَى عُرُوشِهَا وَيَقُولُ يَا لَيْتَنِي لَمْ أُشْرِكْ بِرَبِّي أَحَدًا (الكهف: ٤٢)** ، وكذلك ندم آدم عليه السلام حين عصي الله فقال: **لَمَنْ مَنَا أَنْفُسَنَا (وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ) (الأعراف: ٢٣)** ، وندم موسى عليه السلام بعد غضبه من قومه وإلقاءه الألو في البحر **لَوْلَا بِي فَغِيْرُ أَلْدُخْلَانَا فِي رَحْمَتِكَ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ (الأعراف: ١٥١).**

فالندم انفعال يدفع إلي تصويب وإصلاح السلوك، فشعور الإنسان بالندم هي أول خطوة من خطوات التوبة النصوح وشرط أساسي لقبولها لأنها تدل علي صدق توبته، فالندم هو السبيل للخروج من الهموم والمصائب فيونس عليه السلام عندما كان في محنة شديدة في بطن الحوت في ظلمات البحر والليل نادي **ذُوْهُبَ مُعْرِضٍ بِأَفْظَنٍّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ** (الانبیاء: ٨٧)، فجاه الله من الهم والغم عندما اعرف بالخطأ وشعر بالندم، وقوله تعالي: **ذُجِبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُذَجِّي الْمُؤْمِنِينَ** (الانبیاء: ٨٨).

١٣- انفعال اليأس

هو انقطاع الأمل والرجاء والإحساس بالعجز وعدم المساندة وفقدان التعاطف مع الآخر (عبدالعال، ٢٠٠٥: ١٥٣).

وقيل هو القنوط وهي حالة مرضية لا تتعارض مع طبيعة الإنسان المحدودة ولا تعد عيباً في تكوينه البشري ولكنها ظاهرة خطيرة تحجب صاحبها عن الرؤية الصحيحة للأمر، وتحصره في دائرة مظلمة لا يري خلالها إلا كل شر وقبيح.

فاليأس يمكن أن يتطور ليصبح مرضاً نفسياً قد يؤدي إلي الإحباط والانتواء، وقد ورد هذا الانفعال في القرآن في عدة مواضع **مَنْهَلِيَّ تَعَالَى يَتْلُو آسَ الرَّسُلُ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ قَدْ كُذِّبُوا** (يوسف: ١١٠)، هنا يصور يأس الرسل من تأخر النصر، وقد ورد لفظ استيأس وهو مبالغة في اليأس، وهي تصور مدي اليأس الذي وصلوا إليه، ولكنها لم تصل إلي حالة القنوط، فطاقاتهم في الصبر شارفت علي الانتهاء ولكنها لم تنته بعد، وذلك لشدة ضغط المؤمنين عليهم باستعجال النصر، وقوله تعالي **يَمَّا اسْتَدْيَأَ سَوْأَهُ خَلَصُوا نَجِيًّا** (يوسف: ١٠٩) **يَأْسَ الَّذِينَ كَفَرُوا وَإِنْ دِينَكُمْ فِي الْمُنَافِقِينَ الَّذِينَ أَمَدُّوا لَا تَدْوُلَوْا قَوْماً** **اللَّهُ عَلَيْهِمْ قَدْ يَسْأَوْا مِنَ الْآخِرَةِ كَمَا يَسْأَ الْكُفَّارُ مِنْ أَصْحَابِ الْقُبُورِ** (المتحنة: ٣٠)، **لَا تَيْسُّوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ** (يوسف: ١٠٩) **مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يَوْساً** (الإسراء: ٨٣).

١٤- انفعال التبسم

تعتبر الابتسام لغة من لغات الجسم ووسيلة ناجحة من وسائل الاتصال غير اللفظي، وقد ورد هذا الانفعال في القرآن مرة واحدة عندما تبسم سليمان من كلام النملة لقوله تعالي **يَسْمُ ضَاحِكاً مِنْ أَوْزِ عَنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتِكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالدِّيِّ وَأَنْ أَعْمَلَ طَلْحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخُلَنِي بَرَحِمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ** (النمل: ١٩)، فكلام النملة هز سليمان وانفعل معها وانعكست علي وجهه تبسماً وضحكاً، فقد بين لنا القرآن مقدار الانفعال عند سليمان فقرن بين التبسم والضحك لأن التبسم

يكون للاستهزاء والغضب والضحك يكون للسُرور فـجاء بقوله (احكاً) وأن هذا الانفعال لم يخرجـه عن حد الأدب فالقهقهة تدل علي خفة العقل وسوء الأدب.

١٥-انفعال العبوس

فقد ورد هذا الانفعال في القرآن في موضعين هما في قوله تعالـي: ﴿بَسَّ وَبَسَّرَ﴾ (المدر:٢٢، وعندما تحدث عن النبي (ﷺ) ﴿تَوَلَّى﴾ عبس:١، فقد وصل انفعال النبي إلي مرحلة متقدمة ونستدل علي ذلك من قوله تعالـي ﴿تَوَلَّى﴾ بمعني اتبع العبوس بالتولي، أي اعرض بوجهه وبدنه، لذا جاء العتاب الإلهي بقوله ﴿رَبِّكَ لَعَلَّآ تَتَذَكَّرُ﴾ ﴿فَدَنَّفَعَهُ الذِّكْرَ﴾ عبس:٤٠٣. وكان لهذا العتاب أثره البالغ في نفس الرسول (ﷺ) وعلي معاملته لأصحابه، فكان النبي يهش لابن مكتوم ويرعاه ويقول له كلما رآه: (هلا بمن عاتبني فيه ربي)، وكان بعدها لا يلقي أحداً من أصحابه إلا تبسماً.

خطوات علاجية من القرآن للانفعالات النفسية

لقد ذكر الله في القرآن الكريم عدة خطوات عملية لعلاج الانفعالات النفسية عند الإنسان منها:
﴿الَّذِينَ يُذَفَّقُونَ قَوْلِي تَلَاسِي﴾ ﴿الْوَضْرَاءَ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ﴾ وَاللهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ آل عمران:١٣٤، لقد اشتملت هذه الآية علي مجموعة من الإجراءات منها:

-الإنفاق الذي يساعد علي الاستقرار النفسي.

-أن يعمل الفرد علي إخماد انفعالاته وهنا يتعلم الفرد الانضباط الذاتي.

-التسامح مع الآخرين وهو من أفضل الوسائل لضبط الانفعالات.

﴿إِذَا فَعَلُوا فَحْشًا﴾ ﴿يَنْهَوْنَ عَنْهَا﴾ ﴿لَعَلَّ يَتَذَكَّرُونَ﴾ ﴿وَلَا يَصْرُوهَا عَلٰى مَآ فَعَلُوا﴾ ﴿وَهُمْ يَعْلَمُونَ﴾ آل عمران:١٣٥، وتضمنت هذه الآية ما يلي:

-الاعتراف بالذنب فعندما يرتكب المؤمن فاحشة أو ظلماً لنفسه فعليه أن يدرك خطاه ويعترف به.

-الثقة بأن هذا الانفعال أو الذنب يمكن معالجته.

-الإرادة الكافية والعزيمة القوية لعدم تكرار الانفعال والإصرار عليه لقوله تعالـي ﴿يَصْرُوهَا عَلٰى مَآ فَعَلُوا﴾.

٣- كما عالج القرآن الخـلافين بقوله تعالـي: ﴿اللهَ لا خـوفٌ عليهم ولا هم يحزنون﴾ ﴿الَّذِينَ آمَنُوا

وَكَانُوا يَتَّقُونَ﴾ يونس: ٦٢-٦٣، هنا أكد الله تعالـي علي أن المؤمن لا يخاف أبداً وذلك عن طريق التقوى في

قوله تعالـي (يتقون)، فالتقوى لها دور في إزاحة الخوف عن الإنسان لقوله تعالـي ﴿يَتَّقِ﴾ اللهَ لا يجعل له

مَخْرُوجِينَ) يَبْلُغُونَ: اللَّهُ يَجْعَلُ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْمِعُونَ) يَبْلُغُونَ: اللَّهُ يَكْفُرُ عَذَابُهُ سَيِّئَاتِهِ وَيُعْظِمُ لَهُ أَجْرًا) الطلاق: ٥.

وصورت لنا أيضاً نتائج سلوكهم (لهم البشري) فقدم القرآن الحل للقضاء علي الخوف، لأن الفرد عندما يكون نقياً فإن علاقته مع الله تكون قوية وبالتالي تتحقق القوة التي يستمدّها من الله.

كما عالج القرآن الخوف من الفقر فبين لنا الله أن الرزق بيد الله لقوله تَعَالَى: هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْأَمْتِينَ) وَتَأْفِيكُم بِالْمَعْمَارِ (رَزَقَكُم مَّا تَوْعَدُونَ) الذاريات: ٢٢.

وكذلك علاج الخوف من الموت فقد بين لنا القرآن أن الحياة الدنيا فانية والآخرة باقية والموت ليس إلا انتقال من الأولي إلي الثانية فالمؤمن الحق لا يخاف الموت لقوله تَعَالَى: (ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِذَّمَا تُوْفِّوْنَ أَجْرَكُمْ يَوْمَ الْمَآلِئِ الْحَقِيَّةِ) أَلَمْ نُنزِلْهَا إِلَّا (لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَآلِدَارٌ أَلْوَ خَرَّةٌ خَيْرٌ لِّلَّذِينَ يَدَّبُرُونَهَا) فَلَا تَعْلَمُونَ) الانعام: ٣٢.

٤- كما عالج القرآن الغضب فجمع في قوله تَعَالَى: (حَسَنٌ مَاذَا الَّذِي بِيَدِكَ وَبِيَدِهِ عِدَاؤُهُ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ) فَصَلِّ بِالْحَدِيثِ الصَّافِحِ الْجَمِيلِ) الحجر: ٨٥.

٥- كما عالج القرآن الحزن وهو مبين في قوله تَعَالَى: (مُصْرِبَةٌ فِي الْأَرْضِ وَالْفِي أَنْفُسِكُمْ فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلُ أَنْ نُنزِّلَهَا إِنَّا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى لُكْنٍ لِيُتَلَّ بِسُرٍّ عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَإِنَّ أَحَبُّ الْأَكْلِ مَذَّةً تَالِ فَخُورٍ) الحديد: ٢٢-٢٣ .

٦- كما عالج القرآن اليأس ويتضح ذلك في قوله تَعَالَى: (الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعاً إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ) الزمر: ٥٣، هنا قمة الرحمة والمغفرة فإن الله يمحو جميع الذنوب والخطايا بشرط عدم عودة الإنسان إليها، كما أمرنا الله بضرورة التمسك بالأمل وعدم اليأس بل جعل اليأس كفراً ليبعدنا عن أي يأس أو فقدان للأمل لقوله تَعَالَى: (أَسُوا مِنَ رَوْحِ اللَّهِ لَا يِيَّاسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْكَافِرُونَ) يوسف: ٨٧.

٧- كما عالج القرآن حب السيطرة والتملك من خلال المحبة والعتو والتسامح لقوله تَعَالَى: (مَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ) طه: ٢٠، وعرفنا ذلك لَمِنْ عَزَمِ الْأُمُورِ) الشورى: ٤٣، كذلك لا بد من كسب ثقة الآخرين والسيطرة علي قلوبهم من خلال التزام الصدق لقوله تَعَالَى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ) التوبة: ١١٩، فالصدق من الصفات المفضلة عند الله وعند البشر، فكان الرسول (ﷺ) يوصف عند المشركين بالصادق الأمين.

٨- وعالج القرآن الكره وغيره من الانفعالات في قوله تَعَالَى: (تَكَرَّرَ هُوَا شَدِيداً وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ مِّنْ تُحِبُّوا شَدِيداً هُوَا شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يُعَلِّمُ مَا أَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ) البقرة: ٢١٦.

٩- كما أكد الله في القرآن بأن الفرد مهما كان منفعلاً ومتوتراً فإن عليه ذكر الله واستحضار عظمتها فإنها شفاء القلوب لقوله تَعَالَى: (وَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ) الرعد: ٢٨.

المصادر * القرآن الكريم

المراجع

- الرشودي، عبدالعزيز (١٤٢٠). الفكر التربوي عند الشيخ عبد الرحمن السعدي. الرياض: دار ابن الجوزي.
- القوصي، عبدالعزيز (١٩٨٢). أسس الصحة النفسية. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- الهاشمي، عبد الحميد (١٤٢٣). أصول علم النفس العام. جدة: دار الشروق.
- راجح، أحمد عزت (١٩٩٩). أصول علم النفس. القاهرة: دار المعارف.
- زريق، معروف (١٤١٤). علم النفس الإسلامي. دمشق: دار المعرفة.
- عبدالعال، محمد (٢٠٠٥). المفاهيم النفسية في القرآن. دار المسيرة: عمان.
- قطامي، يوسف وعدس، عبدالرحمن (١٤٢٣). علم النفس العام. عمان: دار الفكر.
- نجاتي، محمد عثمان (١٤٢٠). علم النفس والحياة. الكويت: دار القلم.
- نجاتي، محمد عثمان (١٤٠٩). القرآن وعلم النفس. القاهرة: دار الشروق.