# الانفعالات في القران الكريم

المدرس الدكتور
زينب خضر كاظم اسماعيل الجنابي
الجامعة الاسلامية ـ فرع بابل
zainabkhudhur1991@gmail.com

# Emotions in the Holy Quran

Lec. Dr.
Zainab Khader Kazem Ismail Al-Janabi
The Islamic University - Babel Branch

**الملخص:-**

تـؤدي الانفعـالات وظـائف مهمـة فـى حياة الإنسان، إذ إنها تعينه على حفظ ذاته وبقائه، كما أنها تعد ركن هاما في حيـــاة الأفـــراد الأعتياديـــة اذ تعـــد الانفعـالات جـزء مميـز في عمليـة النمـو الشاملة فهي تمثل جوهر الفرد وتبحث في خصوصـياته اليوميـة وتعمـل علـى تنظيم حياته, ففي القران الكريم العديد من الآيات التي تؤكد على ذكر النفس او شيء يدل عليها , كانفعالاتها وغيرها . فقد حاول هذا البحث بيان وتوضيح الانفعـالات في القـران الكـريم وكيفيـة ضبطها.

**الكلمـات المفتاحيـة:** القـرآن، الحـزن، الانفعالات.

**Abstract:-**

Emotions perform important functions in a person's life, as they help him to preserve himself and his survival, and they are an important pillar in the ordinary life of individuals, as emotions are a distinct part in the comprehensive growth process, as they represent the essence of the individual and search for his daily privacy and work to organize his life, in the Holy Quran There are many verses that emphasize the mention of the soul or something that indicates it, such as its actions and others. This research has tried to explain and explain the emotions in the Holy Quran and how to regulate them..

**Keyword:** Quran, sadness, emotions.

## مدخل الى البحث:

### مقدمة البحث:

مما هو واضح ومعلوم ان حياة الانسان ليست على وتيرة واحدة ويتعرض الفرد في حياته اليومية الى مواقف تثير فيه شتى انواع الانفعالات , ففيها الحب والكره وفيها و فيها الخير والشر وفيها المصاعب والشدائد تارة تجده يشعر بالفرح واخرى بالحزن, فحياة الانسان في تقلب مستمر ودائم فلا تمضي حياته على نهج معين , هي مبنية دائما على عدم الثبات, فقد يتعرض الأنسان الى العديد من المواقف في حياته اليومية والتي تثير انفعالاته وتسبب له مشاكل نفسية وجسمية واجتماعية .

فالانفعالات اثر بالغ في حياة الفرد اذ تعمل على كيفية اختيار منهجه في الحياة وكيفية التعامل مع الاخرين وايجاد المخارج لكافة المشاكل التي تعترض ميدان الحياة اليومية المتشابكة.

- ماالمقصود بالانفعالات ؟ وماهي خصائصها وجوانبها والنظريات المفسرة لها؟ومادورها في حياة الانسان؟
- ماالانفعالات التي وردت في القران الكريم ؟ وكيف يتم ضبطها والسيطرة عليها؟

### أهمية البحث:

يعد موضوع الانفعالات من المواضيع الاساسية الهامة في حياة الانسان لما له دور بارز في حياته اليومية فهي اصبحت ملازمة له في كل مجالات حياته الاعتيادية اذ تعتبر الانفعالات جزءاً مهماً من حياة الانسان وتعبر عن الحالات التي يمارسها الشخص بجميع انواعها وبدونها تكون عملية استمرار التفاعلية الفردية غير عامله ذات رتابة" (حبايب ،،1983:1)، أي يضطرب لها الانسان كله جسماً ونفساً او بأنه حالة من التهيج العام تفصح عن نفسها في شعور الفرد وجسمه وسلوكه ولها القدرة على تحفزه على النشاط (حمزة،1992:157) ، لذلك الانفعال يتحكم في توجيه السلوك الانساني لأنه يمثل جانب مهم في الشخصية ويحدد كثيرا من سماتها وضبطه (راجع ،2009: 126).

كما في قوله تعالى ﴿ إِنَّ هَٰذَا ٱلْقُرْءَانَ يَهْدِى لِلَّتِى هِىَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ ٱلْمُؤْمِنِينَ ٱلَّذِينَ يَعْمَلُونَ ٱلصَّٰلِحَٰتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا ﴾ ( سورة الاسراء :٩)

فالقران الكريم يعد النهج الصالح لحياة الفرد فهو نظام متكامل يرشد الانسان الى الطريق الصحيح والى السبيل الأرجح في السيطرة على الانفعالات وضبطها، لأنه استجابة لتوازنه وحاجاته الأصلية .

**اهداف البحث: يهدف البحث الحالي الى معرفة**

١- الانفعالات وخصصائها وفوائدها .

٢- تحديد الانفعالات في القران الكريم.

٣- ضبط الانفعالات في القران الكريم .

**حدود البحث:**

تتحدد دراسة البحث الحالي على الانفعالات وضبطها في القران الكريم : الخوف ، الحزن ، الفرح ، الغضب ، الحب ، الكره،الغيرة ، الحسد ، الندم.

**منهجية البحث:**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي باعتباره أفضل المناهج لطبيعة الدراسة الحالية ، والمنهج الوصفي يمكن من خلاله الاستنتاج والاستنباط " فالأسلوب الوصفي لايهدف الى وصف الظواهر أو وصف الواقع كما هو بل الى الوصول الى استنتاجات تساهم في فهم هذا الواقع وتطويره (عبيدات وآخرون ،١٩٩٦، ٢٣) واستخدمت الباحثة الطريقة الاستنباطية التي قامت من خلالها ببذل أقصى جهد عقلي ونفسي باستنباط دور القران الكريم في الانفعالات وضبطها.

**مبحث تمهيدي الانفعالات من الجانب النفسي**

**الانفعالات تعريفها ،خصائصها،فوائدها،السيطرة عليها، نظرياتها**

**أولاً : الانفعال في اللغة**

الانفعال : "يدل على عمل معين وردة فعل معينة تجاه عمل اخر" (إبراهيم مصطفي، ٢٠٠٩: ١١).

**ثانيا: الانفعالات اصطلاحا**

هي" اضطراب حاد لأنها تتميز بحالة من التوتر الشديد والتهيج العام ، ولأن جميع أنواع الأنشطة الأخرى التي يقوم بها الفرد أثناء الانفعالات تتوقف وتصبح ، نشاطه حول الشيء أو الموقف الذي أثار غضبه" ، و كما أنها تؤثر على كل كيان الفرد ، سواء في سلوكه أو تجربته الانفعالية أو وظائفه. (سليمان،2:2005)

**الصفات الخاصة بالانفعالات**

**1-الاستمرارية :** هي الفترة التي يستمر عبرها الانفعال لدى الشخص من جراء منبه يؤدي إلى اثارة ذلك الشخص لمدة معينة من الوقت حسب تأثير وقوة ذلك المنبه وكذلك خبرات ذلك الشخص الانفعالية ومن ثم يهدأ فيها جسمه ويعود إلى توازنه (الحلو ،1995: 16).

2-**سرعة الانفعال** : ترتبط سرعة الانفعال مع مشاعر الغضب والضجر وعدم الارتياح وتتباين شدتها وحدتها مع مثيرات الانفعال.

3-**وجودها طيلة العمر** : ان الانفعالات ممتده طيلة عمر الانسان و كذلك موجودة في كل ادوار حياته ولكن قوتها تختلف من فرد لآخر حسب العمر وأساليب تنشئته وتربيته والخبرات التي تعرض لها (التميمي ،1999: 9).

4- **سهولة الاقتران:** ان الانفعال سهل الاقتران مع الاشخاص وهذا ما اظهرته تجارب السلوكيين ومثال على ذلك واطسن(Watsun) استطاع ان يجعل احد الاطفال ان يخاف من أرنب ابيض جميل الشكل والسبب في ذلك ان رؤية الارنب اقترنت بسماع صوت مرعب (محمود، 1998:5).

**فوائد الإنفعالات :ـ**

١- تزيد الوشائج الذاتية.

٢- تقوي اواصر العلاقات الفردية مع المجتمع لتحقيق اهدافه.

٣- القيمة الاجتماعية للانفعال لانها تعبيرية وتزيد من فهم واقع الفرد.

٤- الانفعال يعرف على السرور فكلما زادت كانت سرورا وكلما كانت مللا.

٥- الانفعال هو تنبيه للجهاز العصبي اللاارادي. (سليمان ،2005: 5).

**السيطرة على الانفعالات:**

**من قواعد السيطرة على الانفعالات :**

1 – تغيير الشخص لمكانه اثناء حادثة الانفعال

2 – تحويّل الانتباه لحدث اخر .

3 – محاولة احداث استجابات معارضة للانفعال .

4 – العمل على ايجاد حالة من الاسترخاء في النفس .

5 – محاولة النظر إلى العالم نظرة ايجابية .

6 – ترك حسم ألامور المهمة أثناء الانفعال .

7–التفريغ عن الانفعالات بأعمال مفيدة .

8 – الابتعاد عن المواقف التي تثير الانفعال إذا عجزت عن ضبط انفعالك (النجاشي، 2009 : 11) (سليمان ،2005: 8).

**النظريات المفسرة للانفعالات :**

**١ـ نظرية العاملين:**

تبحث هذه النظرية الذي مؤداها الخط الانفعالي الذي يعتمد فيه الفرد على الموقف او اعتماد الانفعال على عنصري التصنيف المعرفي والاثارة اذ لخص صاحب هذه النظرية الا ان الخبرة بالانفعال تنمو من الوعي عند استشارتنا الجسدية اذ يستخدم فيها الفرد خبراته القديمة ومستوى الادراك لما يكون حوله. (محمد كمال حمدان، ٢٠١٠ :٨١).

**٣ـ نظرية جيمس ولانك:**

"تؤكد هذه النظرية أن الانفعال هي مجموعة من المشاعر المختلفة التي تسببها تغيرات عضوية ، وأن المشاعر تختلف عن بعضها البعض وفقًا لهذه المشاعر العضوية" إن إدراك الحافز المثير ، وإثارة الاستجابات الحشوية والهيكلية ، وردود الفعل من الاستجابات الجسدية تنتج التجربة الانفعالية. (صالح الداهرى، ٢٠٠٨ :١٢٢).

## المبحث الأول
## الانفعالات في القران الكريم

١ – **الخوف :** للدلالة على معنى الخوف نتطرق لقوله تعالى ﴿لِإِيلَٰفِ قُرَيْشٍ ۝١ إِۦلَٰفِهِمْ رِحْلَةَ ٱلشِّتَآءِ وَٱلصَّيْفِ ۝٢ فَلْيَعْبُدُوا۟ رَبَّ هَٰذَا ٱلْبَيْتِ ۝٣ ٱلَّذِىٓ أَطْعَمَهُم مِّن جُوعٍ وَءَامَنَهُم مِّنْ خَوْفٍۭ﴾ (قريش : ١-٤ ) اذ ان انفعال الخوف من الانفعالات الهامة في حياة الإنسان لأن يكون منبه على الحذر من الأخطاء التي تواجه الأفراد ويساعد على الحياة والبقاء ومن آياته مقروناً بإشباع دافع الجوع وانفعال الخوف في حياة الإنسان

كما وصف القرآن الكريم في قوله تعالى ﴿ هُنَالِكَ ٱبْتُلِىَ ٱلْمُؤْمِنُونَ وَزُلْزِلُوا۟ زِلْزَالًا شَدِيدًا ﴾ (الاحزاب : ١١) اذ بين الخوف بأنه اضطراب ووصفه بالزلزال الشديد الذي يهز الإنسان

هزاً شديداً فيفقده القدرة على التفكير والسيطرة على النفس ; كما وان الخوف من الله خوف هام في حياة الأنسان ، فهو يدفعه دائما الى تقوى الله ومرضاته ، واتباع منهجه ، وترك مانهى عنه وفعل ماأمر به وأساسا هاما في تكوين شخصية المؤمن . اذ قال تعالى في محكم كتابه الكريم ﴿ إِنَّمَا ٱلْمُؤْمِنُونَ ٱلَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ ٱللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ ءَايَٰتُهُۥ زَادَتْهُمْ إِيمَٰنًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴾(الانفال:٢ )

١- **الغضب :** يؤدي الغضب وظيفة هامة للإنسان تزاد طاقاته على القيام بالمجهود العضلي العنيف مما يمكنه الدفاع عن النفس أو التغلب على العقبات التي تفوق عن تحقيق أهدافه الهامة (عبد المحسن ، ٢٠٠٥ ، ص٣٠ -١٠٠) .

قال تعالى﴿ مُّحَمَّدٌ رَّسُولُ ٱللَّهِ ۚ وَٱلَّذِينَ مَعَهُۥٓ أَشِدَّآءُ عَلَى ٱلْكُفَّارِ رُحَمَآءُ بَيْنَهُمْ ﴾ ( الفتح : ٢٩) الأية القرانية المباركة تنوه الى استخدام الشدة مع الكفار الذين يقاومون انتشار الإسلام وهي شدة نابعة من الغضب في سبيل الله وفي سبيل نشر دعوته فقال جل وعلا في محكم كتابه الكريم في وصف الرسول (عليه الصلاة والسلام ) ومن معه من المؤمنين

وقد جاء في القران الكريم وصف لانفعال الغضب وتأثيره في سلوك الانسان ،اذ نجد ذلك في ذكر القرآن الكريم لغضب موسى- عليه السلام حينما عاد الى قومه ووجدهم يعبدون العجل الذي صنعه لهم السامري من الذهب فألقى الألواح وأمسك برأس أخيه يجره اليه معاتبا (علي ، عبود،٤٧،٢٠١١)

كما في قوله تعالى﴿ وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰٓ إِلَىٰ قَوْمِهِۦ غَضْبَٰنَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِى مِنۢ بَعْدِىٓ ۖ أَعَجِلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ ۖ وَأَلْقَى ٱلْأَلْوَاحَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُۥٓ إِلَيْهِ ۚ قَالَ ٱبْنَ أُمَّ إِنَّ ٱلْقَوْمَ ٱسْتَضْعَفُونِى وَكَادُوا۟ يَقْتُلُونَنِى فَلَا تُشْمِتْ بِىَ ٱلْأَعْدَآءَ وَلَا تَجْعَلْنِى مَعَ ٱلْقَوْمِ ٱلظَّٰلِمِينَ ﴾ (الاعراف : ١٥٠).

٣- **الحب:** هو أساس قوة في حياة الانسان بجميع نواحيه، وشعور عميق داخل النفس الأنسانية ومن الصعب الوصول الى جزئياته، وهي فطرة في حاجته الى ضبط وتنظيم وتوجيه حياته حتى لاتنحرف عن طريقها أو تصبح عاطفة ليس لها أثر تربوي في النفس.(شديد:٢١٢).

"فالحب هو شعور هام في حياة الشخص فهو رمز عش الزوجية والتآلف بين الناس وهو الذي يربط بين الشخص وربه ويعمل على ربطه بخالقه واتباع منهجيته وشريعته" وهو العلاقة التي تربط الرسول بالمؤمنين ويظهر الحب بأشكال مختلفة فقد يحب ذاته والمال وحب النفس كما في قوله تعالى ﴿ لَّا يَسْـَٔمُ ٱلْإِنسَـٰنُ مِن دُعَآءِ ٱلْخَيْرِ وَإِن مَّسَّهُ ٱلشَّرُّ فَيَـُٔوسٌ قَنُوطٌ ﴾ (فصلت:٤٩) كما وان الفرد يحب الناس نجده يحب زوجته وأولاده كما في الأية المباركة﴿ وَمِنْ ءَايَـٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَـَٔايَـٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ (الروم: ٢١ ).

ويحب الله وهو ذروة الحب عند الأنسان وهو شوقه الشديد الى أن يتقرب الى ربه بفعل الأعمال الصالحة حيث يقول الله تبارك وتعالى﴿ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ ٱللَّهَ فَٱتَّبِعُونِى يُحْبِبْكُمُ ٱللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَٱللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴾ (ال عمران :٣١) كما وان حب الرسول له منزلة ثانية بعد منزلة حب الله سبحانه وتعالى كما في الأية القرانية التالية ﴿ وَإِن يُرِيدُوٓا۟ أَن يَخْدَعُوكَ فَإِنَّ حَسْبَكَ ٱللَّهُ ۚ هُوَ ٱلَّذِىٓ أَيَّدَكَ بِنَصْرِهِۦ وَبِٱلْمُؤْمِنِينَ ﴿٦٢﴾ وَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ ۚ لَوْ أَنفَقْتَ مَا فِى ٱلْأَرْضِ جَمِيعًا مَّآ أَلَّفْتَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَلَـَٰكِنَّ ٱللَّهَ أَلَّفَ بَيْنَهُمْ ۚ إِنَّهُۥ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴾ (الانفال:٦٢-٦٣).

٤- **الفرح :** وهو شعور الفرد بالراحة إذا نال ما تمناه وحصل على ما يجب أن يحصل عليه من مال أو نفوذ أو نجاح أو علم أو إيمان وتقوى فالفرح أمر نسبي يتوقف على أهداف الإنسان في الحياة فمن كان هدفه في حياته التمسك بالإيمان والتقوى والعمل الصالح لكي يحصل على السعادة في الحياة الآخرة كان ذلك مصدر أمنه وطمأنينته وسروره اذ بين القرآن فرح الكفار بمتاع الحياة الدنيا (الجمالي،٧) من قوله تعالى ﴿ وَفَرِحُوا۟ بِٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا وَمَا ٱلْحَيَوٰةُ ٱلدُّنْيَا فِى ٱلْـَٔاخِرَةِ إِلَّا مَتَـٰعٌ ﴾ (الرعد : ٢٦).

٥- **الكره:**هو صفة تنافي الحب ، وعدم التقبل والاقتناع وتنم عن الانزعاج والتأذي من الشيء ( عبد المنان، ١٩٩٥،٨٠) قوله تعالى﴿ فَرِحَ ٱلْمُخَلَّفُونَ بِمَقْعَدِهِمْ خِلَـٰفَ رَسُولِ ٱللَّهِ وَكَرِهُوٓا۟ أَن يُجَـٰهِدُوا۟ بِأَمْوَٰلِهِمْ وَأَنفُسِهِمْ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ وَقَالُوا۟ لَا تَنفِرُوا۟ فِى ٱلْحَرِّ ۗ قُلْ نَارُ جَهَنَّمَ أَشَدُّ حَرًّا ۚ لَّوْ كَانُوا۟

يَفْقَهُونَ ﴾ (التوبة :٨١) وكذلك برغبة في الابتعاد عن الموضوعات التي تشير هذا الشعور سواء استياء أو أفعالاً وقد أشار القرآن الكريم الى ما يحدث بين الأفراد أي الأزواج مثلاً من كراهية ودعانا الى محاولة التغلب عليها حتى يمكن للحياة الزوجية أن تستمر من قوله تعالى ﴿ وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۚ فَإِن كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا ﴿١٩﴾ وَإِنْ أَرَدتُّمُ اسْتِبْدَالَ زَوْجٍ مَّكَانَ زَوْجٍ وَآتَيْتُمْ إِحْدَاهُنَّ قِنطَارًا فَلَا تَأْخُذُوا مِنْهُ شَيْئًا ۚ أَتَأْخُذُونَهُ بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُّبِينًا ﴾(النساء ١٩- ٢٠).

**٦-الغيرة:** فاانفعال الغيرة انفعال مركب من حب التملك ،وشعور الغضب لأن عائقا ما وقف دون تحقيق غاية مهمة .ولايعترف الفرد عادة بالغيرة ، وسبب هذا ماتتضمنه من الشعور الناتج من الاخفاق بل كثيرا ماتكبت الغيرة لأن النفس الشعورية لاتقبل ألم الخيبة ولاشعور بالنقص. وغالبا ماتكون الغيرة مصحوبة بالكره والحقد والرغبة في ايثار الشخص الذي يثير الغيرة (القوصي،١٩٨٢:٤٠١)

فهي انفعال مكدر بفيض يشعر به الإنسان عادة إذا شعر أن الشخص المحبوب يوجه انتباهه أو حبه الى شخص غيره ومن أنواع الغيرة الشائعة ما يحدث بين الأخوة إذا ما شعر أحدهم أن والديه أو أحدهما يحب أحد أخوته أكثر منه وقد وصف القرآن الكريم الغيرة مثل غيرة أخوان يوسف عليه السلام بسبب حب أبيهم يعقوب عليه السلام له ولأخيه الأصغر وتفضله لهما عليهم كما جاء في قوله تعالى ﴿ إِذْ قَالُوا لَيُوسُفُ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَىٰ أَبِينَا مِنَّا وَنَحْنُ عُصْبَةٌ ۚ إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ ﴿٨﴾ اقْتُلُوا يُوسُفَ أَوِ اطْرَحُوهُ أَرْضًا يَخْلُ لَكُمْ وَجْهُ أَبِيكُمْ وَتَكُونُوا مِن بَعْدِهِ قَوْمًا صَالِحِينَ ﴾( يوسف : ٨ - ٩ ).

أي شقيقه ونحن جماعة ، ومن شدة الغيرة قالوا اقتلوا يوسف أو اطرحوه أرضا تكون محبة أبيكم لكم وحدكم. وكذلك توجد الغيرة بين الأزواج ،وبين الأصدقاء فتكون بذلك انفعال مرتبط بدافع فغالبا ماتكون مصحوبة بالكره والحقد والرغبة في ايذاء الشخص الذي يثير الغيرة .

**٧- الحزن:** هو نقيض الفرح ، وخلاف السرور. ويأتي بمعنى الهم . كمايأتي بمعنى خشونة الشيء ، وهو يحدث إذا فقد الإنسان شخصاً عزيزاً أو شيئاً ذا قيمة كبيرة أو إذا حلت

به كارثة ما أو فشل في تحقيق أمر هام ويشعر الآباء والأمهات عادة بالحزن إذا ما غاب أبناؤهم عنهم أو إذا ما لحق بهم الأذى أو أصابهم مكروه وقد أشار القرآن الكريم الى حزن أم موسى عليه السلام حينما أبتعد عنها أبنها بعد أن وضعته في صندوق وألقت به في النهر وقذف به الموج بعيداً عنها (مصطفى ،١٦٦،٢٠٠٩)

قوله تعالى : ﴿ فَرَدَدْنَٰهُ إِلَىٰٓ أُمِّهِۦ كَىْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ ﴾ (القصص : ١٣) وفي اية أخرى من قوله تعالى : ﴿ فَرَجَعْنَٰكَ إِلَىٰٓ أُمِّكَ كَىْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ ﴾ (طه : ٤٠ )

حيث وصف القران الكريم حالة الحزن التي أصابت المؤمنين الفقراء الذين جاءوا الى الرسول عليه صلوات الله وسلامه يطلبون الخروج معه للجهاد،ولكن الرسول عليه الصلاة والسلام قال لهم انه لايجد مايحملهم عليه فتولوا عنه يبكون من الحزن(نجاتي ، ١٠١،٢٠٠١) كما جاء في قوله تعالى﴿ وَلَا عَلَى ٱلَّذِينَ إِذَا مَآ أَتَوْكَ لِتَحْمِلَهُمْ قُلْتَ لَآ أَجِدُ مَآ أَحْمِلُكُمْ عَلَيْهِ تَوَلَّوا۟ وَّأَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ ٱلدَّمْعِ حَزَنًا أَلَّا يَجِدُوا۟ مَا يُنفِقُونَ ﴾(التوبة :٩٢)

٨- **الندم**: وهي خلجات ناشئة عن شعور الإنسان بالذنب وأسفه على ارتكابه ولومه لنفسه على ما فعل وتمنيه لو أن لم يفعل ذلك ، ولوم الإنسان على نفسه وندمه على ما فعل من العوامل الهامة في تقويم الشخصية الإنسان ودفعه الى تجنب الأفعال المشينة وارتكاب الذنوب التي تسبب الندم ولوم النفس ولذلك فقد أقسم الله تعالى تقديراً لأهميتها من قوله تعالى ﴿ لَآ أُقْسِمُ بِيَوْمِ ٱلْقِيَٰمَةِ ۝١ وَلَآ أُقْسِمُ بِٱلنَّفْسِ ٱللَّوَّامَةِ ﴾ (القيامة : ١- ٢ ). وأول الشعور بالندم ما حدث لأبوينا آدم وحواء عليهما السلام وهما في الجنة وقبل هبوطهما الى الأرض ، فقد عصيا أمر ربهما وأكلا من الشجرة التي نهاهما من الاقتراب منها وظهرت سوءاتهما فشعروا بالندم وتوجها الى الله تعالى يطلبان المغفرة والتوبة من قوله تعالى﴿ وَقُلْنَا يَٰٓـَٔادَمُ ٱسْكُنْ أَنتَ وَزَوْجُكَ ٱلْجَنَّةَ وَكُلَا مِنْهَا رَغَدًا حَيْثُ شِئْتُمَا وَلَا تَقْرَبَا هَٰذِهِ ٱلشَّجَرَةَ فَتَكُونَا مِنَ ٱلظَّٰلِمِينَ ﴾ ( البقرة : ٣٥ ) (عبد المحسن ، ٢٠٠٥ ، ص٣٠ -١٠٠) .

٩- الحسد: ويقصد به زوال النعمة من الغير فيقال حسده اي تمنى أن تتحول له نعمته فضيلته ويسلبهما والحسد انفعال يشعر فيه الانسان بكراهية رؤية غيره أفضل منه في

نعمة ما . ولذلك فهو يتمنى الحصول عليها ، مع تمني زوالها عن الغير ، والحسد مذموم ومنهي عنه شرعا .( الفيروز ابادي ،٢٠٠٤ ، ٣٧٤).

ذكر الحسد في القرآن الكريم في قوله تعالى ﴿ أَمْ يَحْسُدُونَ ٱلنَّاسَ عَلَىٰ مَآ ءَاتَىٰهُمُ ٱللَّهُ مِن فَضْلِهِۦ ۖ فَقَدْ ءَاتَيْنَآ ءَالَ إِبْرَٰهِيمَ ٱلْكِتَٰبَ وَٱلْحِكْمَةَ وَءَاتَيْنَٰهُم مُّلْكًا عَظِيمًا ﴾ (النساء :٥٤)

## المبحث الثاني

## ضبط الانفعالات في القران الكريم

ان ضبط الانسان للانفعالات وحاجته للسرور والفرح ربما تكون اهم من حاجاته احيانا للطعام والشراب وان السرور احيانا يعالج كثير من الامراض يأتي على رأسها اضطرابات القلب وضبطها , اذ اولى القرأن الكريم اهتماما كبيرا لمسألة الانفعالات واعطاها اهمية كبيرة لما في ذلك من فوائد صحية منها:-

### ١ـ ضبط انفعال الخوف

ذهب القرآن الكريم الى أن يوجه الناس الى عدم الخوف من الأمور التي من شأنها أن تثير الخوف في الناس عادة ، كالموت والفقر وبين القران الكريم أن الحياة الدنيا حياة فانية ونعيمها زائل وأن الحياة الآخرة هي الباقية الخالدة ولذلك فان المؤمن الصادق لايخاف الموت .(الرويلي ،٤٢،)

قال تعالى ﴿ وَمَا ٱلْحَيَوٰةُ ٱلدُّنْيَآ إِلَّا لَعِبٌ ۖ وَلَهْوٌ ۖ وَلَلدَّارُ ٱلْءَاخِرَةُ خَيْرٌ لِّلَّذِينَ يَتَّقُونَ ۗ أَفَلَا تَعْقِلُونَ ﴾( الانعام :٣٢).

كما أن القران الكريم وجه الى السيطرة على الخوف من الفقر قال تعالى﴿ ٱللَّهُ يَبْسُطُ ٱلرِّزْقَ لِمَن يَشَآءُ مِنْ عِبَادِهِۦ وَيَقْدِرُ لَهُۥ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ بِكُلِّ شَىْءٍ عَلِيمٌ ﴾( العنكبوت:٦٢)

٢- **ضبط انفعال الغضب:** وأوصانا القرآن الكريم أيضا بالتحكم في انفعال الغضب .فحينما يغضب الانسان يتعطل تفكيره ، ويفقد قدرته على اصدار الأحكام الصحيحة . ويحدث أيضا أثناء الغضب – وكذلك أثناء الخوف والانفعالات الاخرى أن تفرز الغدتان الكظريتان هرمون الادرينالين الذي يؤثر في وظائف الكبد ويزيد من افرازاته ليؤدي الى زيادة حيوية الجسم ممايجعل الأنسان أكثر استعددا وتهيئوا للاعتداء البدني على من يثير غضبه . ولذلك التحكم في انفعال

الغضب مفيدا من عدة وجوه .فاولاً، يحتفظ الانسان بقدرته على التفكير السليم واصدار الأحكام الصحيحة فلا يتورط في أعمال وأقوال يندم عليها فيما بعد .

وثانيا: يحتفظ الأنسان باتزانه البدني وبذلك يتجنب الاندفاع في أعمال عنيفة .

ويتضح في كل ماتقدم الحكمة في دعوة الله سبحانه وتعالى الى التحكم في الغضب والى العفو عن الناس ، ووعد من يتحكم في غضبه ثوابا عظيما. قال تعالى ﴿ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلْكَٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴾(ال عمران :١٣٤ ) (نجاتي ،١١٧،٢٠٠١-١١٨) .

٣- **ضبط انفعال الحب** :ان الحب عبارة عن انفعال له اساس عضوي في الجسم متمثلا في الجهاز السمبثاوي والجهاز الباراسمبثاوي شانه في ذلك شأن انفعال الكراهية المسؤولان عن الاستثارة لدى الانسان (الجنابي , ٢٠١٣ , ١٤)

ويؤكد القرآن الكريم على أن حب الله تعالى يفوق أي حب آخر قال تعالى﴿ لَّا تَجِدُ قَوْمًا يُؤْمِنُونَ بِٱللَّهِ وَٱلْيَوْمِ ٱلْءَاخِرِ يُوَآدُّونَ مَنْ حَآدَّ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ وَلَوْ كَانُوٓاْ ءَابَآءَهُمْ أَوْ أَبْنَآءَهُمْ أَوْ إِخْوَٰنَهُمْ أَوْ عَشِيرَتَهُمْ ۚ أُوْلَٰٓئِكَ كَتَبَ فِي قُلُوبِهِمُ ٱلْإِيمَٰنَ وَأَيَّدَهُم بِرُوحٍ مِّنْهُ ۖ وَيُدْخِلُهُمْ جَنَّٰتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا ٱلْأَنْهَٰرُ خَٰلِدِينَ فِيهَا ۚ رَضِيَ ٱللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُواْ عَنْهُ ۚ أُوْلَٰٓئِكَ حِزْبُ ٱللَّهِ ۚ أَلَآ إِنَّ حِزْبَ ٱللَّهِ هُمُ ٱلْمُفْلِحُونَ ﴾ ( المجادلة :٢٢) .

كما أوصى القرآن الكريم بضبط انفعال الحب والتحكم في حب الأهل والمال حتى يكون حب الله وطاعته هو السامي فوق أي حب آخر قال تعالى ﴿ قُلْ إِن كَانَ ءَابَآؤُكُمْ وَأَبْنَآؤُكُمْ وَإِخْوَٰنُكُمْ وَأَزْوَٰجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَٰلٌ ٱقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَٰرَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَٰكِنُ تَرْضَوْنَهَآ أَحَبَّ إِلَيْكُم مِّنَ ٱللَّهِ وَرَسُولِهِۦ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِۦ فَتَرَبَّصُواْ حَتَّىٰ يَأْتِيَ ٱللَّهُ بِأَمْرِهِۦ ۗ وَٱللَّهُ لَا يَهْدِي ٱلْقَوْمَ ٱلْفَٰسِقِينَ ﴾(التوبة :٢٤) (الرويلي ، ٤٣).

٤- **ضبط انفعال الفرح والحزن**: قال تعالى :﴿ مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِي ٱلْأَرْضِ وَلَا فِيٓ أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَٰبٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَآ ۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى ٱللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾ لِّكَيْلَا تَأْسَوْاْ عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا

تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾ الَّذِينَ يَبْخَلُونَ وَيَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبُخْلِ وَمَن يَتَوَلَّ فَإِنَّ اللَّهَ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ ﴾.

**الاستنتاجات:**

مما تقدم وبعد التدرج في معطيات البحث والخوض في حيثيات حاجات خاصية الانفعال وتعريفها ودراستها كظاهرة ملازمة لسلوك الانسان ظهرت لنا جملة من النتائج نوجزها فيما يأتي :

٥- وصف القران الكريم الانفعالات بشكل دقيق مثل الخوف ، الغضب ، الحزن ، الحسد وغيرها.
٦- ان القران الكريم يوصينا بضبط انفعالاتنا والتحكم فيها.
٧- مصدر الانفعال الأساس هو النفس مماتترتب عليها من تغيرات داخلية وخارجية.
٨- تصاحب الانفعالات تغيرات جسمية وبدنية نتيجة التأثر بأمر ما.
٩- تجنب المواقف التي تثير الانفعال اذا عجز الشخص عن ضبط انفعاله وهذا يستلزم أن يكون الفرد على وعي دقيق بتلك المواقف وخصائها المثيرة.
١٠- حث الانسان على التحلي بالصبر ومسك زمام نفسه عند الغضب.
١١- ترجيح حالة الحكمة على حالة التسرع في مواطن الغضب.
١٢- تفضيل حالة الحب على عنصر الكراهية من خلال ضبط الانفعالات.

**التوصيات :ـ**

١- ان تكون هنالك دراسات مماثلة في المستقبل
٢- العمل على تقييم الاثار المترتبة على الانفعالات
٣- دراسة كل عناصر الانفعالات المذكورة في البحث كل على حده وتحليلها.
٤- التعمق في دراسة ومعالجة الأثر القرأني لحالة الانفعالات وكيفية التطرق لتلك المسائل.

## قائمة المصادر و المراجع


- القران الكريم
- التميمي, محمود كاظم محمود. (1999 ) "**خبرات الأسر المؤلمة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي**" ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب.
- الجمالي، خمائل شاكر، الصحة النفسية "**رؤية في القران الكريم، جامعة بغداد** " مركز إحياء التراث العلمي العربي
- الحلو، بثينة منصور( 1995 ) "**قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة**" ، رسالة دكتوراة (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة بغداد .

- الفيروزآبادي، مجد الدين محمد(٢٠٠٤)." **القاموس المحيط**"،بيروت: بيت الأفكار الدولية.
- القوصي، عبد العزيز(١٩٨٢) ."**أسس الصحة النفسية**".القاهرة،مكتبة النهضة المصرية
- النجاشي ، سمية .(٢٠٠٩) ،"**الانفعالات**" ، مجلة الفكر العربي ، المجلد الثاني ، العدد الأول.
- حبايب،علي .(١٩٨٣)."**الانفعالات**"، رسالة النجاح العدد ٦ كانون الثاني.
- حمزة،مختار.(١٩٩٢)."**مبادئ علم النفس.**" جدة :دار البيان العربي.
- راجح ،احمد عزت .(2009 ).**أصول علم النفس**، ط١, عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- سليمان ، حسين حسن .(٢٠٠٥)."**السلوك الإنساني والبيئة الاجتماعية بين النظرية والتطبيق**"، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر.
- شديد ، محمد(د-ت) **منهج القران في التربية** ،.مؤسسة الرسالة ، بيروت.
- عبد المحسن ، يسري ، ٢٠٠٥ ، **القرآن يزيل هموم النفس** ، القاهرة .
- عبيدات، ذوقان واخرون (١٩٩٦) " **البحث العلمي**".الرياض .دارأسامة.
- علي، عثمان فوزي،وعبود، عثمان علي(٢٠١١) **ايات الانفعال عند الانسان في القران الكريم** دراسة موضوعية،المجلد١٨، العدد٣
- محمود ، غازي صالح (1998) **الانفعالات**، بحث مقدم ضمن متطلبات مادة علم النفس الرياضي . لطلبة الدكتوراه للعام الدراسي 1998 ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- مصطفى،ابراهيم عبد الرحيم محمد،()٢٠٠٩،**الانفعالات النفسية عند الانبياء في القران الكريم**،جامعة النجاح الوطنية ،نابس – فلسطين.
- نجاتي، عثمان محمد (٢٠٠١) **القران وعلم النفس** ، الطبعة السابعة ،دار الشروق ، القاهرة.

إبراهيم مصطفي (٢٠٠٩). **الانفعالات النفسية عند الأنبياء في القرآن الكريم**، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة النجاح، فلسطين

الجنابي , محمد حسن, (٢٠١٣) **علم الباراسايكلوجي بين الحقيقة والخيال** , مجلة الارشاد التربوي , العدد الخامس , ص١٤.

حمدان، محمد كمال (٢٠١٠). "**الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدي ضباط الشرطة الفلسطينية**"، رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية بجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.

الداهري , صالح (٢٠٠٨)." **أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية**"، الأسس والنظريات، ط١، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

الرويلي، عبدالله بن عواد، **الانفعالات الانسانية وضبطها بتعلم القران الكريم**،المكتبة الشاملة

-سجخود ، فرويد ، ١٩٨٨ ، **التحليل النفسي** ، ط٥ ، ترجمة الدكتور محمد عثمان نجاتي ، دار الشروق ، القاهرة .