



جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي
معهد العلوم الإسلامية
قسم أصول الدين



الانفعالات النفسية ومسلك القرآن في معالجتها

مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماجستير
في العلوم الإسلامية - تخصص: التفسير و علوم القرآن

المشرف:
د. ميلود عمارة

الطالبة:
إلهام صلوبية

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
	أستاذ	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي	رئيسا
د. ميلود عمارة	أستاذ محاضر ب	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي	مشرفا ومقررا
	أستاذ	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي	مناقشا

السنة الجامعية: 1438 - 1439 هـ / 2017 - 2018 م

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



العزيم

إلى الذّين أوقدا فيّ شمعة الحياة، الذين قال فيهما المولى عز وجل:

﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا﴾ [الإسراء: 23]

إلى التي غمرتني بحنائها وعلمتني أن الأعمال العظيمة لا تتم إلا بالصبر والعزيمة

والدتي الغالية أطل الله عمرها ومتعني ببرها

إلى الذي تحدى الدنيا وتعب وشقى، وكلت أنامله ليقدم لنا لحظة سعادة

والدي العزيز

إلى من هم سندي في الحياة ومصدر قوتي وسعادتي، وأقرب إليّ من روحي

إخوتي وأخواتي

إلى كل طلاب العلم الشرعي

إلى كل من قدم لي يد المساعدة والتشجيع بكلمة صادقة من أهل وأصدقاء

وأقارب

إلى كل عزيز اسمه مكتوب في قلبي ولم يكتبه قلمي.

شكراً وتقديراً مائة شكر

الحمد لله الذي تتم بنعمته الصالحات وبشكره تزيد الخيرات، والصلاة والسلام على فخر الكائنات معلم الخلق وسيد السادات شفيع الأمة وحبیبها سيدنا محمد صلی الله علیه وسلم.

بعد شكر الله على منه وكرمه على إتمام هذا البحث، أتقدم بخالص كلمات الشكر إلى من تقصر كل كلمات الشكر وعبارات الثناء عن الوفاء بحقه إلى من شرفني بالموافقة على الإشراف على هذا البحث "الدكتور ميلود عمارة" فأفاض عليّ بالكثير من علمه وخبرته الواسعة، وتواضعه، وصبره الجميل على كثرة استفساراتي ومراجعاتي فأتوجه إليه بالدعاء الخالص وجزيل الشكر والامتنان.

ولا يفوتني أن أتقدم بالشكر إلى أساتذتي الأفاضل الذين درسوني طيلة هذه السنوات على ما بذلوه من جهد لخدمة العلم الشرعي وأخذت من تواضعهم وأدبهم قبل علمهم، وعلى رأسهم الدكتور "عبد الكريم حاقة" والدكتور "حمزة بوخزنة" والاستاذ "دقيشي منصف" الذين لم ييخلوا عليّ بما لديهم من معلومات حين رجعت إليهم، والشكر والتقدير إلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد ولو بدعوة صادقة وأخيراً أتقدم بعظيم الشكر والتقدير والوفاء إلى كل القائمين على معهد العلوم الإسلامية.

ملخص البحث:

في القرآن الكريم العديد من الآيات التي تحدثت عن النفس البشرية، حيث لا يكاد تخلو سورة من سور القرآن الكريم من ذكر النفس أو شيء يدل عليها، كاضطراباتها وانفعالاتها وغيرها، فحاول هذا البحث بيان وتوضيح مسلك القرآن في معالجة الانفعالات النفسية وكيفية التعامل معها.

فجاءت خطة بحثي الإجمالية، متكونة من مقدمة، ومبحث تمهيدي، ومبحث نظري ومبحثين تطبيقيين، وخاتمة.

فتناولت في المبحث التمهيدي: مفاهيم في النفس البشرية، حيث عرّفت النفس وذكرت آراء العلماء فيها، ومدى عناية الشريعة الإسلامية بالنفس البشرية.

وقمت في المبحث الأول: بعرض مفاهيم حول الانفعالات النفسية؛ تعريف الانفعال وأقسامه وخصائصه وجوانبه وأيضاً علاقته بالدوافع والفرق بينه وبين العواطف وكيفية السيطرة على الانفعالات

أما المبحث الثاني: فقد جاء الحديث فيه عن الانفعالات غير السارة كالغضب والخوف حيث عرفت المصطلحات (الغضب، والخوف، والحزن) وذكرت بعض الفروق اللغوية وبينت مسلك القرآن في معالجة الانفعالات.

والمبحث الثالث: تطرقت فيه إلى الانفعالات السارة، واتبعت فيه نفس الطريقة التي اتبعتها في المبحث الثاني من تعريفات وفروق لغوية وبيان مسلك القرآن في المعالجة.

ثم ذيلت البحث بخاتمة واشتملت على أهم النتائج والتوصيات.

Research Summary:

In the Holy Quran many verses spoke about the human soul where there is almost no Surat of the Koran, except the soul or it's disorders , corruption and emotions. This research attempts to explain and indicate the course of the Koran in the treatment of emotions and how to deal with it.

A comprehensive research plan consisting of an introduction, a preliminary study, a theoretical study, two applied studies, and a conclusion.

In the introductory section, I dealt with concepts of the human psyche where I defined the soul and reported the opinions of the scholars about it, the extent to which the Islamic Shari'a is concerned with the human soul.

first topic: Introducing concepts about emotions as a definition of emotion and its sections, characteristics and aspects, as well as its relationship to motives and the difference between emotions and how to control emotions

As for the second topic: the talk was about unpleasant emotions such as anger and fear, where the terms (anger, fear, sadness) and some language differences and showed the course of the Koran in the treatment of emotions.

And the third topic: talked about pleasant emotions, and followed the same method that followed in the second topic: from the definitions and linguistic differences and the course of the Koran in it.

The research was followed by a summary and included the most important findings and recommendations

مقدمة

مقدمة:

الحمد لله الذي هدانا للإيمان، نحمده سبحانه أبلغ الحمد وأزكاه، أشمله وأنماه، وأصلي وأسلم على المبعوث رحمة للعالمين، والهادي دليل الحائرين، سيدنا مُحَمَّد، خير ولد آدم أجمعين صلاة وسلاما يليقان بسيد المرسلين، وعلى آله الأطهار وصحبه الأبرار، ومن تبعهم من الأختيار ما تعاقب الليل والنهار أما بعد:

مما هو واضح ومعلوم أن حياة الإنسان ليست على وتيرة واحدة، ويتعرض الفرد في حياته اليومية إلى مواقف تثير فيه شتى الانفعالات، ففيها المصاعب والشدائد فهو يشعر بالفرح تارة وبالخزن تارة أخرى، ويشعر حيناً بالخوف كما يشعر أحياناً أخرى بالغضب، وقد يمر بلحظات يشعر فيها بالحب الذي يملأ نفسه، وقد يتأثر أحياناً أخرى بدوافع الكره والبغض، كل هذه الانفعالات يمر بها الإنسان ويتعرض لها في حياته مما يجعله متقلّباً بين الحين والآخر، إلا أن هذه الانفعالات قد تكون إيجابية في مواضع وسلبية في مواضع آخر. وهذا ما نود دراسته في هذا البحث المتواضع، والذي هو شغل علماء النفس الشاغل في هذا الزمان، فأغلب الأمم اليوم تعاني من مشكلات نفسية، ويحاول علماء النفس إيجاد حلول لهذه المشكلات، وهناك من الأطباء من عجز عن علاجها، لكن رب العزة لا يعجزه شيء، وقد أنزل لنا كتاباً من أعلى السماوات شفاء للصدر، كما أن هناك من الأطباء النفسين وعلماء النفس ينادوا بأهمية القرآن والدين في علاج الأمراض النفسية، فجاء عنوان البحث:

الانفعالات النفسية ومسلك القرآن في معالجتها

● أهمية الموضوع:

تكمن أهمية هذا البحث في:

1. كونه دراسة في موضوع من موضوعات القرآن الكريم المصدر الأول للتشريع.
2. يبحث عن العلاج لأمراض النفس التي تتسلط على أغلب المجتمعات ولا زالت تهلك النفوس البشرية ما دامت لم ترجع إلى كتاب الله وسنة نبيه ﷺ.
3. قيمة النفس البشرية، ومدى تأثير الانفعالات فيها، مما جرّ البعض إلى اتخاذ أطباء نفسين لعلاج قلوبهم، فيأتي هذا الموضوع لوصف الدواء الذي يغفل عنه الكثير.

• أسباب اختيار الموضوع:

إن اختياري ودراستي لهذا الموضوع لم يكن وليد الصدفة، و إنما هو من اهتمامي بالموضوعات القرآنية خصوصا تلك التي تعالج الواقع، وتحاول علاج المشكلات الاجتماعية والنفسية، ومع اقتراح المشرف للموضوع، والبحث فيه بداية وجدته جديراً بالدراسة والبحث وتنوعت الأسباب بين أسباب ذاتية و أخرى موضوعية:

أ- أسباب ذاتية

1. ميولي إلى الموضوعات التي لم يتم دراستها بشكل كاف خصوصا في مثل الموضوعات القرآنية ومن بينها تلك التي تربط بين علمين؛ علم النفس وعلوم الشريعة.
2. دراسة الجانب البشري، والنفسي، والإنساني، وأثر القرآن الكبير في تحقيق الأمن النفسي من خلال ما تتضمنه آياته من توجيه سديد، وهدي رباني لتربية النفس الإنسانية، وصلاحتها لتحقيق مصادر وأسباب أمنها، وطمأنينتها، وسكينتها، وعلاجها من الأمراض كالقلق والخوف، والاضطراب، والصراع النفسي.

ب- أسباب موضوعية:

1. حاجة المكتبة الإسلامية إلى بحوث تتناول الانفعالات النفسية من منظور اسلامي، وإبراز الدور الكبير الذي يحمله القرآن في تعديل سلوكيات الإنسان التي تهدب وتعزز علاقات الناس ببعضها؛ لأن معظم الدراسات كانت من جانب علم النفس.
2. نقص الوازع الديني مما أدى إلى انتشار الرذيلة حتى في أواسط المجتمعات المسلمة والتي من أسبابها الانفعالات النفسية، فصار الواحد منا يغضب على أتفه الأمور، والآخر يتعلق تعلقا شديدا بشهوات الدنيا، أما الآخر فيدخل في حالات قلق واكتئاب مما يجره إلى التفكير في الانتحار، كما نلاحظ كثرة أمراض التوحد، والانطواء، والعزلة، فدفعتني هذه الأسباب إلى اختيار هذا الموضوع لتوضيح وبيان المنهج الصحيح، والعلاج الشافي لبعض الانفعالات التي تحدث مع أي شخص، والخوض في آليات التعامل معها.

• أهداف الموضوع:

1. لفت النظر إلى ما تحوية الآيات القرآنية من فوائد تربوية، وعلاجات نفسية، وضبط انفعالات الإنسان وسلوكياته، التي لو لم يحرص الواحد فينا على تعديلها وعلاجها ستأخذه إلى الهاوية.
2. لفت الأنظار إلى أكثر الانفعالات التي تصدر من الإنسان، ومن بينهم الأنبياء عليهم السلام مما يدل على بشريتهم.
3. تكوين ملكة علمية عن هذا الموضوع نستطيع من خلاله أن نستفيد ونفيد.

• إشكالية الدراسة:

تحاول هذه الدراسة الإجابة عن السؤال الرئيسي والذي أصوغه في الآتي:
يتعرض الإنسان في حياته اليومية إلى عدة مواقف قد تثير انفعالاته، وقد تسبب له مشاكل نفسية وجسمية أو حتى اجتماعية، فلا بد له من ضبط وتعديل تلك الانفعالات ومن هذا المنطلق هل القرآن ضبط انفعالاتنا وما هو مسلكه في ذلك؟
ويتفرع عن هذا السؤال تساؤلات أخرى منها:

- ما معنى الانفعالات النفسية وما هي خصائصها وجوانبها؟
- كيف نسيطر على انفعالاتنا؟ وهل للانفعالات فوائد وأضرار؟
- ماهي الطرق والمسالك التي يجب أن نتخذها لنحصل على راحة نفسية في ضوء القرآن؟

• حدود الدراسة:

1. لم أتطرق في بحثي لكل الانفعالات النفسية بل اقتصرت على بعضها، والتي غالبًا ما يعاني منها أغلب البشر، والتي تتحدث عنها أغلب كتب علم النفس، كونها متكررة جدا بين الناس.
2. كما أنني لم أتطرق إلى القصص القرآني لوجود دراسة سابقة بعنوان *أثر القصص القرآني في تهذيب النفس الإنسانية* في جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي، معهد العلوم الإسلامية قسم أصول الدين، تخص التفسير وعلوم القرآن.

• الدراسات السابقة:

في حدود علمي، وبما تيسر من مراجع وكتب، ومن خلال الاطلاع في الشبكة العنكبوتية، لم أتمكن من الحصول على رسائل، أو مذكرات تمس الموضوع بشكل مباشر، إلا أنه هناك رسائل استعنت بها، والتي تتقاطع مع هذا الموضوع في نقاط معينة. ومن هذه الدراسات:

- (الانفعالات النفسية عند الأنبياء في القرآن الكريم)، إبراهيم عبد الرحيم مُجَّد مصطفى (دراسة ماجستير)، جامعة النجاح الوطنية نابلس: كلية الدراسات العليا، فلسطين 2009م.

ففي هذه الرسالة ركز الباحث على الانفعالات لدى الأنبياء ودراسة شخصياتهم، وتتبع فيها المشاهد، والوقائع من القرآن الكريم، والتي برز فيها انفعال الأنبياء عليهم السلام نفسياً وانعكاس هذا الانفعال عليهم، واستخلاص العبر، والدروس، والقيم التربوية المستفادة منها. ودراستي لم تقتصر على الانفعالات عند الأنبياء فقط، بل تناولت الانفعالات عند البشرية كافة، ولم أستخلص فيها العبر والدروس، بل جاءت لتصفِّ العلاج الشافي من خلال القرآن لبناء شخصية إسلامية متميزة.

- (مبادئ التربية النفسية في القرآن الكريم وتطبيقاتها المعاصرة) عزة بنت عابس بن مُجَّد الشهري، (دراسة دكتوراه)، جامعة أم القرى: كلية التربية المملكة العربية السعودية 1436هـ/2015م.

حاولت الباحثة في هذه الرسالة تغطية جوانب التربية النفسية في القرآن الكريم، مع بيان مبادئها خلال مراحل عمر الإنسان، كما هدفت دراستها إلى معرفة الأسس الفكرية والنظرية لمبادئ التربية النفسية في ضوء القرآن الكريم. إلا أنني في بحثي تطرقت إلا تهذيب وضبط الانفعالات، والتي تعد جانباً من جوانب النفس البشرية.

- (منهج السنة النبوية في التربية النفسية)، حسين مُجَّد حسين (رسالة دكتوراه)، جامعة الأزهر: كلية أصول الدين مصر، 1433هـ/2012م. كانت دراسة الباحث في هذه الرسالة حول التربية النفسية من خلال السنة النبوية حيث تطرق إلى منهج السنة في التعامل مع الدوافع والانفعالات وتحقيق الصحة النفسية، وتتميز دراستي عن هذه الدراسة كون بحثي من خلال القرآن الكريم واقتصرت على الانفعالات فقط مع بيان مسلك القرآن في معالجتها.

• منهج البحث:

لقد اعتمدت في بحثي هذا على منهجين هما: المنهج الوصفي الذي تجسد في الجانب النظري للموضوع، إضافة إلى المنهج التحليلي، وذلك في بيان مسلك القرآن، وتفسير بعض الآيات واسقاطها على الواقع.

• منهجية البحث:

اتبعت الخطوات المنهجية الآتية:

1. في كتابة الآيات استخدمت مصحف المدينة برواية حفص، وعزوتها إلى سورها مع ذكر رقم الآية، وذلك كله في المتن.

2. خرّجتُ الأحاديث النبوية من مظانها.

3. إذا ذكرت الكتاب لأول مرة التزمت بذكر معلوماته كاملة إن وجدت على هذا الترتيب: اسم الكاتب، اسم الكتاب، اسم المحقق ثم الجزء ثم افتح قوس أذكر فيه رقم الطبعة والمكان ثم دار النشر، ثم التاريخ، واغلق القوس ثم رقم الصفحة، وإذا فقدت رقم الطبعة أو التاريخ فإني أشير لها بالرموز. وإذا أعيد الاقتباس أو لاستشهاد مرة أخرى فإني أكتفي باسم الكاتب، اسم الكتاب، والجزء والصفحة.

4. لا أذكر تاريخ الوفاة لصاحب الكتاب لا في المتن ولا في الحاشية.

5. عزوت الأقوال إلى أصحابها قدر المستطاع مع الحرص على أخذها من مصادرها.

6. أما على المنهجية التي سأعتمدها في ترجمة الأعلام فسأترجم للأعلام غير مشهرين فقط أما المشهورين فلن أترجم لهم، وفي بحثي هذا فلم يصادفني إلا الأعلام المشهورين.

• أهم الصعوبات:

حدائث الموضوع مما أشكل عليّ إيجاد دراسات لها علاقة مباشرة بالموضوع واعتماده على الجهود الخاصة في الجمع والتنسيق أكثر منه استقراء

• عناصر البحث:

لقد قمت بتقسيم البحث إلى مقدمة ومبحث تمهيدي وثلاثة مباحث رئيسة، أولهما نظري والمباحث الأخرى تطبيقية وذيلتها بخاتمة وكان ذلك على النحو التالي:

المقدمة: تناولت فيها أسباب اختيار الموضوع والأهداف المرجوة، كما تطرقت إلى ذكر بعض الدراسات السابقة وعرّجت إلى الصعوبات التي واجهتني أثناء البحث. والمبحث التمهيدي تناولت فيه تعريف النفس وعناية الإسلام بالنفس البشرية وآراء العلماء في النفس. أما المبحث الأول فجاء بعنوان: مفهوم الانفعالات النفسية: وينطوي تحته أربعة مطالب. المطلب الأول بعنوان مفهوم الانفعال، والمطلب الثاني أقسام الانفعالات وجوانبه وخصائصه، أما المطلب الثالث فتناول الانفعالات والدوافع والعواطف دراسة في (العلاقة والفرق) وأخيرا المطلب الرابع فتناول السيطرة على الانفعالات.

أما المبحث الثاني فكان بعنوان: الانفعالات النفسية غير السارة وانطوت تحته ثلاثة مطالب المطلب الأول انفعال الغضب ثم يليه المطلب الثاني بعنوان انفعال الحزن ثم المطلب الثالث والآخر انفعال الخوف مع ذكر تعريف لكل انفعال، كما ادرجت الفروق اللغوية في كل مطلب ثم ختمتها بالعلاج من القرآن

أما المبحث الثالث فجاء بعنوان الانفعالات النفسية السارة اندرج تحته مطلبين، الأول انفعال الحب، أما المطلب الثاني انفعال الفرح، وسلكت فيه نفس المسلك ونفس الخطوات التي سلكتها في المبحث السابق بعد التعريف ذكرت الفروق اللغوية ثم أنهيتها بالعلاج.

وجعلت للبحث خاتمة بينت فيها أهم النتائج المتوصل إليها، وذيلت البحث بفهارس عامة. وفي الأخير ما كان في بحثي هذا من توفيق فمن الله وحده و ما كان من خطأ فمن نفسي ومن الشيطان.

وصل اللهم وسلم وزد وبارك على سيدنا مُحَمَّد

المبحث التمهيدي

المبحث التمهيدي: مفاهيم تمهيدية في النفس البشرية

يعد موضوع (النفس البشرية) من الموضوعات التي أثارت مدى واسعا من فضول واهتمام العلماء، والمفكرين، ومحاولاتهم في التأليف، وتقديم تفسيرات متنوعة في ما يتعلق بالنفس البشرية، من اضطرابات وانفعالات، والمتأمل في آيات الله يجد أن كلمة النفس ومشتقاتها تكررت كثيرا، وهذا يدل على اهتمام القرآن بالنفس البشرية، وعنايته بها أيما عناية، فالإنسان بدون نفس لا وزن له ولا قيمة. وفي ما سيأتي سأذكر تعريف النفس وعناية الشريعة بالنفس، وآراء العلماء في النفس، وفي الختام علاقة الانفعالات بالنفس.

أولا: تعريف النفس

1: تعريف النفس لغة:

تأخذ مادة (ن ف س) في معاجم اللغة العربية جانبًا لا يستهان به، وقد ذكرت فيه عدة معاني:

أولا: جاءت بمعنى: الرُّوح، وَخَرَجَتْ نَفْسُهُ؛ أَي: رُوحُهُ⁽¹⁾.

ثانيا: النفس بمعنى: جُمْلَةُ الشَّيْءِ وَحَقِيقَتُهُ، يُقَالُ قَتَلَ فُلَانٌ نَفْسَهُ، قال تعالى: ﴿كُلُّ نَفْسٍ

ذَائِقَةُ الْمَوْتِ﴾ [آل عمران: 185] وتأني بمعنى العُقُوبَةِ، قال تعالى: ﴿وَيُحَذِّرُكُمُ اللَّهُ

نَفْسَهُ﴾ [آل عمران: 28] أي: يُحَذِّرُكُمْ مِنْ ذَاتِهِ الْمُقَدَّسَةِ⁽²⁾.

ثالثا: النفس بمعنى العين والحسد: "النَّفْسُ: العَيْنُ، أَصَابَتْهُ نَفْسٌ أَي عَيْنٌ"⁽³⁾.

رابعا: النفس بمعنى الدم، "النَّفْسُ الدَّمُ... وَإِنَّمَا سُمِّيَ الدَّمُ نَفْسًا لِأَنَّ النَّفْسَ تَخْرُجُ بِخُرُوجِهِ"⁽⁴⁾.

(1) الفيروزآبادي، القاموس المحيط، تحقق: مكتب تحق التراث ج1 (ط:8؛ بيروت: مؤسسة الرسالة، 1426هـ/2005م) ص 577.

(2) الزبيدي، تاج العروس من جواهر القاموس، ج 16 (لا. ط؛ لا. م: دار الهداية، د.ت) ص 559، السمين الحلبي عمدة الحفاظ في تفسير أشرف الألفاظ، تحقق: محمد باسل عيون السود، ج4 (ط:1؛ لا. م: دار الكتب العلمية 1417هـ/1996م) ص 204.

(3) الفيروزآبادي، بصائر ذوي التميز في لطائف الكتاب العزيز، تحقق: محمد علي النجار، ج 5 (لا. ط؛ القاهرة: لجنة إحياء التراث الإسلامي، 1412هـ/1992م) ص 98.

(4) ابن منظور، لسان العرب، ج 6 (ط:3؛ بيروت: دار صادر، 1414هـ) ص 234.

2: تعريف النفس اصطلاحاً

قال صاحب كتاب التعريفات: "النفس: هي الجوهر البخاري اللطيف الحامل لقوة الحياة والحس والحركة الإرادية... فهو جوهر مشرق للبدن فعند الموت ينقطع ضوءه عن ظاهر البدن وباطنه. وأما في وقت النوم فينقطع عن ظاهر البدن دون باطنه"⁽¹⁾.

ويقول فخر الدين الرازي: "النفس الإنسانية: عبارة عن جوهر مشرق روحاني إذا تعلق بالبدن حصل ضوءه في جميع الأعضاء وهو الحياة، فنقول إنه في وقت الموت ينقطع تعلقه عن ظاهر هذا البدن وعن باطنه وذلك هو الموت، وأما في وقت النوم فإنه ينقطع ضوءه عن ظاهر البدن من بعض الوجوه"⁽²⁾.

ثانياً: عناية الشريعة الإسلامية بالنفس البشرية

جاء الإسلام للمحافظة على الضروريات الخمس، وهي (الدين، والنفس، والعقل والمال والنسب)⁽³⁾، لأنه لا بد منها في قيام مصالح الدين والدنيا، ولا يستقيم نظام إلا بوجودها وتحصيلها، ومصالح الناس في الدنيا؛ هي كل ما فيه نفعهم وفائدتهم وسعادتهم، ومن مقاصد الشريعة الإسلامية حفظ النفس، فالله خلق الإنسان، وجعله مستخلفاً في الأرض، وأمره بأن يحافظ على نفسه، لأنها "جوهرة ثمينة من صانها رفعها ومن ابتذلها وضعها"⁽⁴⁾، فلا ينبغي أن يعرضها للمخاطر، ولا يضعها في مواطن الخطر، ولتجنب تلك المخاطر يجب على الإنسان الحفاظ على علاقته بربه، وضبط سلوكه، وأن يتعلم كيف يسيطر على انفعالاته، وكيفية معالجتها.

ثالثاً: آراء العلماء في النفس البشرية

قال ابن القيم: "لما كان أقرب الأشياء إلى الإنسان نفسه، دعاه خالقه، وبارئه، ومصوره وفاطره من قطرة ماء، إلى التبصر، والتفكر في نفسه فإذا تفكر الإنسان في نفسه استنارت له آيات الربوبية، وسطعت له أنوار اليقين"⁽⁵⁾.

(1) الجرجاني، التعريفات (ط: 1؛ بيروت: دار الكتب العلمية، 1403هـ/1983م) ص 242.

(2) الرازي، مفاتيح الغيب، ج 26 (ط: 3؛ بيروت: دار إحياء التراث العربي، 1420هـ) ص 456.

(3) الوردي، الكليات الخمس حقيقتها وآثارها (لا.ط؛ لا.م: مكتبة الحبيب المصطفى، 1426هـ/2006م)، ص 6-7.

(4) أبي الفتح الأُمدي، غرر الحكم ودرر الكلم (ط: 1؛ بيروت: دار الهادي، 1413هـ/1992م)، ص 312.

(5) ابن القيم، التبيين في أقسام القرآن، تحقق: محمد حامد الفقي (لا.ط؛ بيروت: دار المعرفة، د.ت) ص 303.

أما الإمام الغزالي فيرى أن أقرب شيء للإنسان هو نفسه ويجب التدبر فيها فيقول: "فمن آياته الإنسان المخلوق من النطفة وأقرب شيء إليك نفسك وفيك من العجائب الدالة على عظمة الله تعالى ما تنقضي الأعمار في الوقوف على عشر عشيره وأنت غافل عنه فيا من هو غافل عن نفسه وجاهل بما كيف تطمع في معرفة غيرك وقد أمرك الله تعالى بالتدبر في نفسك"⁽¹⁾.

أما صاحب كتاب شرح العقيدة الطحاوية قال: "النفس جسم مخالف بالماهية لهذا الجسم المحسوس، وهو جسم نوراني علوي، خفيف حي متحرك، ينفذ في جوهر الأعضاء ويسري فيها سريان الماء في الورد"⁽²⁾.

ومما سبق من تعريفات النفس، وأراء العلماء فيها، وحفظ النفس، يظهر أن النفس هي أمر معنوي غير حسي ملموس كالحواس، ولكنها مسيطرة عليها، وموجهة للنشاط الإنساني فالإنسان عبارة عن جسد، بداخله روح تتحكم به، قال ابن القيم النفس هي: "المحركة للجسد والممهد لحركته"⁽³⁾، فلا ينفعل الجسد من غير انفعال النفس، فإذا كان الانفعال شديداً (والحكم عليه يكون من التعبيرات الخارجية التي تظهر على الإنسان غالباً)، فهذا يعني أن تأثيرها على النفس كان قويا، وجاءت هذه التغيرات، والتعبيرات الخارجية مفسرة مدى قوة هذا الانفعال على النفس. وفي بعض الأحيان يحاول المنفعل تعطيل، وإخفاء ما بداخله من انفعال ككظم غيظه، أو كتم حزنه، فنتوصل إلى أن المصدر الأول للانفعال، هو النفس، والقلب. والجسد يترجم ما بداخل المنفعل، "وقد وردت نصوص كثيرة تبين أن الانفعالات عموماً محلها القلب ومن ذلك، قوله تعالى: ﴿وَإِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَحْدَهُ اشْمَأَزَّتْ قُلُوبُ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ

(1) أبو حامد الغزالي، إحياء علوم الدين، ج4 (لا.ط؛ بيروت: دار المعرفة، د.ت) ص 435.

(2) أبي العز الحنفي، شرح العقيدة الطحاوية، تحق: جماعة من العلماء (ط:8؛ بيروت: المكتب الإسلامي 1404هـ 1984م) ص 393.

(3) ابن القيم، الروح في الكلام على أرواح الأموات والأحياء بدلائل من الكتاب والسنة (لا.ط؛ بيروت: دار الكتب العلمية د.ت) ص 199.

(1) عبد الله الجربوع، أثر الإيمان في تحصين الأمة الإسلامية ضد الأفكار الهدامة، ج1 (ط:1؛ المدينة المنورة: لا.ن

بِالْآخِرَةِ ^ط وَإِذَا ذُكِرَ الَّذِينَ مِنْ دُونِهِ إِذَا هُمْ يَسْتَبْشِرُونَ ﴿ [الزمر: 45]، فدل ذلك على أن القلوب هي محل الانفعالات⁽¹⁾.

(1) عبد الله الجربوع، أثر الايمان في تحصين الأمة الإسلامية ضد الأفكار الهدامة، ج1 (ط: 1؛ المدينة المنورة: لان. 1423هـ/2003م) ص 10.

المبحث الأول: مفهوم الانفعالات النفسية

المطلب الأول: تعريف الانفعالات لغة واصطلاحًا

المطلب الثاني: أقسام الانفعالات وجوانبها وخصائصها

المطلب الثالث: الانفعالات والدوافع والعواطف

(العلاقة والفرق)

المطلب الرابع: فوائد وأضرار الانفعالات وطرق

السيطرة عليها

المبحث الأول: مفهوم الانفعالات النفسية

حياة الإنسان في الحقيقة غير ثابتة على حال واحد، بل تتميز بتغيراتها المستمرة التي تطرأ فجأة دون سابق إنذار، فتغير مجرى أحداث يوم كامل، وذلك بسبب انفعالاته التي تنتج من مصدر نفسي وهي مفتاح التواصل الاجتماعي، مما تحتويه تلك الانفعالات من دوافع ومشاعر وسوف تتطرق الباحثة في هذا المبحث إلى التعريف بالانفعال، وأقسامه وخصائصه وجوانبه وكذلك العلاقة بين الانفعالات والدوافع وكيفية السيطرة على الانفعالات.

المطلب الأول: تعريف الانفعالات لغة واصطلاحاً

أولاً: تعريف الانفعال لغة

انفعال: "مُطَاوِعَ فَعَلَهُ فَهُوَ مُنْفَعِلٌ وَبِكَذَا تَأَثَّرَ بِهِ انْبِسَاطًا وَانْقِبَاضًا"⁽¹⁾.

انفعال بأمرٍ: "الهِتَاجُ، تَأَثَّرَ بِهِ؛ أَنْتَارَ الْأَمْرُ مَشَاعِرَهُ أَوْ عَوَاطِفَهُ انْفَعَلَ بِرُؤْيَا مَشْهَدِ حَزِينٍ انْفَعَلَ بِالْأَحْدَاثِ الْجَارِيَةِ فِي الْأَرْضِ الْمِحْتَلَةِ. انْفَعَلَ فَلَانٌ انْفَعَلَ عَلَى ابْنِهِ: ثَارَ وَعَظِبَ"⁽²⁾.

ثانياً: تعريف الانفعال اصطلاحاً

عرف بعض العلماء الانفعال أنه: "الهيئة الحاصلة للمتأثر عن غيره بسبب التأثير أولاً كالهيئة الحاصلة للمنقطع ما دام منقطعاً"⁽³⁾.

وقد عرفه الراغب الأصفهاني بقوله: "المنفعال إذا اعتبر قبول الفعل في نفسه... لأنّ المنفعال يقال لما لا يقصد الفاعل إلى إيجاد وإن تولّد منه، كحمرّة اللّون من خجل يعتري من رؤية إنسان، والطّرب الحاصل عن الغناء، وتحرك العاشق لرؤية معشوقه. وقيل لكل فعل: انفعال إلاّ للإبداع الذي هو من الله تعالى، فذلك هو إيجاد عن عدم"⁽⁴⁾.

(1) ابراهيم مصطفى وآخرون، المعجم الوسيط، ج2 (لا. ط؛ لا.م: دار الدعوة، د.ت) ص695.

(2) أحمد مختار عبد الحميد عمر، معجم اللغة العربية المعاصرة، ج3 (ط:1؛ لا.م: عالم الكتب، 1429هـ/2008م) ص1725.

(3) الجرجاني، التعريفات، ص39.

(4) الراغب الأصفهاني، المفردات في غريب القرآن، تحق: صفوان عدنان الداودي (ط:1؛ دمشق. بيروت: دار القلم، الدار الشامية، 1412هـ) ص641.

ثالثًا: تعريف الانفعال عند علماء النفس:

علماء النفس هم الذين قعدوا لهذا العلم قواعد و وضعوا له نظريات واستخلصوا له أسسا وجعلوا له عدة تعريفات ومن التعريفات التي وقفت عليها:

"هو حالة جسمية نفسية ناتجة عن أي اضطراب لها الإنسان كله جسما ونفسا، أو بأنه حالة وجدانية قوية طارئة مفاجئة"⁽¹⁾.

أو هو "حالة من اللاتوازن بين الكائن الحي (الحيوان والإنسان) من جهة والمثيرات الخارجية (المادية والاجتماعية) من جهة أخرى، مما يؤدي إلى ظهور الانفعالات بصورة مفاجئة، ولحظية زائلة تدفعنا إلى الاقتراب من شيء أو الابتعاد عنه، وتكون مصحوبة بإضرابات جسدية خارجية وحشوية"⁽²⁾.

أي الانفعالات هي حالة طارئة يشعر بها الإنسان اتجاه أمر ما، غير مقيدة بموضوع معين تصحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر تعبيرية خارجية وقيل أنها: "حالة طارئة مؤقتة غير مقيدة بموضوع معين"⁽³⁾.

أو "هو حالة تنبه داخل الكائن العضوي، لها مكونات فسيولوجية ومعرفية ووقفية، وتتسم بإحساسات وسلوك تعبري معين. وهي تنزع إلى الظهور فجأة ويصعب التحكم فيها"⁽⁴⁾.

رابعًا: تعريف الانفعال عند الفلاسفة:

الانفعال: شيء يجري على خلاف ما يجري به الأمر الذي هو بالتمييز والفكر⁽⁵⁾.

ويقال: الانفعال هو التغير؛ والتغير قد يكون من كيفية إلى كيفية؛ ولا فرق بين قولك ينفعال وقولك يتغير⁽⁶⁾.

(1) احمد عزت راجح، أصول علم النفس (ط:7؛ القاهرة: دار الكتاب العربي د.ت) ص 127.

(2) بني يونس، محمد محدود، سيكولوجية الدافعية والانفعالات. (ط:1؛ عمان: دار المسيرة، د.ت) ص 227.

(3) المرجع نفسه.

(4) احمد عبد الخالق، علم النفس أصوله ومبادئه (لا.ط؛ لا.م: دار المعرفة الجامعية، د.ت) ص 329.

(5) ابو حيان التوحيدي، المقابسات، تحقق: حسن السندي (ط:2؛ الكويت: دار سعاد الصباح، 1992هـ) ص 315.

(6) جميل صليبا، المعجم الفلسفي، ج 2 (لا.ط؛ بيروت: دار الكتابة العربية؛ د.ت) ص 165.

ومما وصل إليه صاحب كتاب سيكولوجية الدافعية والانفعالات بعد ذكره لعشر تعريفات للانفعال "يتضح أن التعريفات الإجرائية مختلفة في شكلها، لكنها متشابهة في محتواها. حيث إن القاسم المشترك في كافة التعريفات الإجرائية أنها اعتبرت الانفعالات: حالة وجدانية، داخلية مفاجئة، يصاحبها تغيرات فيسيولوجية ونفسية معا"⁽¹⁾.

أما مدة الانفعال: فتختلف الاستجابات في الفترة الزمنية التي تستغرقها، وتختلف درجة استمراريتها، من موقف إلى آخر، فهناك انفعالات عابرة، وهناك من الانفعالات ما يبقى لمدة طويلة وربما أدى إلى نتائج دائمة⁽²⁾.

(1) بني يونس، سيكولوجية الدافعية والانفعالات، ص 228.

(2) عبد الحليم السيد، الأسس النفسية لتنمية الشخصية الإيجابية للمسلم المعاصر، (لا.ط؛ لا.م: دار إيتراك، 2009م) ص 331، كامل محمد عويضة، مدخل إلى علم النفس، ج 2 (لا.ط؛ بيروت: دار الكتب العلمية، 1996م)، ص 191.

المطلب الثاني: أقسام الانفعالات وجوانبها وخصائصها

الفرع الأول: أقسام الانفعالات:

الانفعال هو شعور أو رد فعل ينشأ من الإنسان لمواجهة طارئ معين، يلحقه في العادة تغيرات في الجسم؛ تغيرات في ملامح الوجه أو تغيرات في الأجهزة الداخلية، وقد يكون الانفعال دافعاً لسعادة أو لتعاسة، وقد تكون الانفعالات من حيث الشدة قوية أو ضعيفة، وقد تكون من حيث التركيب بسيطة أو معقدة وهناك تقسيمات أخرى لعلماء النفس، ويمكن تقسيمها إلى⁽¹⁾:

أولاً: من حيث تأثيرها في الكائن الحي فهي تنقسم إلى قسمين رئيسيين هما:

1- انفعالات إيجابية أو سارة: مثل انفعال الحب والفرح والسرور فهذه الانفعالات الباعثة للسعادة واللذة والمتعة لها انعكاسات على سلوك الإنسان فهي بمثابة المنشطات له، تبعث فيه النشاط والحيوية.

2- انفعالات سلبية أو غير سارة: وهي الانفعالات الباعثة على التعاسة، وتعمل على الكبت وتؤدي إلى المعاناة والألم، كما تؤدي إلى نتائج غير حميدة بالنسبة للصحة النفسية والجسمية ومنها: الغضب والخوف والحزن.

والتقسيم الذي سأعتمده في المباحث التطبيقية، هي: انفعالات سارة وانفعالات غير سارة ولا يمكن تقسيمها إلى انفعالات إيجابية وسلبية لأن لكل انفعال له جوانب إيجابية وجوانب سلبية. ثانياً: من حيث شدتها وقوتها. كذلك تنقسم إلى قسمين هما:

1- انفعالات قوية: وهي الانفعالات التي تعمل على زيادة النشاط، والطاقة والحيوية والحماس والحمية، كما تعمل على زيادة ضربات القلب، وضغط الدم، ومن هذه الانفعالات على سبيل المثال لا الحصر: السرور والعنف والغضب والحسد. وهذه الانفعالات تكون شدتها مرتفعة.

(1) ينظر: عزة بنت عابس بن محمد الشهري، مبادئ التربية النفسية في القرآن الكريم وتطبيقاتها المعاصرة، رسالة دكتوراه جامعة أم القرى: كلية التربية المملكة العربية السعودية، 1436هـ-2015م، ص 150، إبراهيم عبد الرحيم محمد مصطفى، الانفعالات النفسية عند الأنبياء في القرآن الكريم، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية نابلس: كلية الدراسات العليا، فلسطين، 2009م ص15، أحمد عبد الخالق، علم النفس أصوله ومبادئه، ص 331.

2- انفعالات ضعيفة: وهي الانفعالات التي تكون شدتها ضعيفة وتعمل على التقليل من النشاط والحيوية، ومن هذه الانفعالات: الحزن و الحنين و الضجر.
ثالثًا: من حيث بساطتها وتعقيدها. كذلك تنقسم إلى قسمين هما:

1- انفعالات سفلى أو بسيطة .

2- انفعالات عليا أو معقدة .

الفرع الثاني: جوانب الانفعالات:

أولاً: جانب شعوري ذاتي: يخبره الشخص المنفعل وحده، ويختلف من انفعال إلى آخر تبعًا لنوع الانفعال. وهذا الشعور بالانفعال يمكن دراسته عن طريق التأمل الباطن، ويتأثر إدراك الشخص للموقف بعوامل خارجية موضوعية، وعوامل داخلية ذاتية، أما الموقف الذي يثير الانفعال قد يكون منبها خارجيا: كمشاهدة شيء مخيف، أو منبها داخليا: مثل التذكر أو توقع شيء ما (1).

ثانيًا: جانب السلوك الظاهر: يشتمل على مختلف التعبيرات والحركات والأوضاع والألفاظ كتعبيرات الوجه المتضمنة في تغير العينين والشفتين والعضلات، تغير الصوت في الطبقة والشدة، وقد يحدث نشاط ظاهر كالجري أو الهجوم، والإيماءات والحركات والإشارات. وهذا هو الجانب الذي نحكم منه على نوع الانفعال عند الآخرين (2).

ثالثًا: جانب التغير الفسيولوجي: وهو يصاحب كثيرا من الانفعالات، ويتلخص في زيادة النشاط الفسيولوجي: الوجه المتورد، ضربات القلب السريعة، ضغط الدم المرتفع، الرعشة، وزيادة توتر العضلات، اتساع حدقة العين، التنفس السطحي (غير العميق)، القشعريرة (انكماش الجلد من الانفعال) (3).

(1) ينظر: عوت راجح، أصول علم النفس، ص 129. فاطمة عبد الرحيم النوايسة، أساسيات علم النفس (ط: 1؛ عمان: دار المناهج، 1434هـ/ 2014م) ص 278.

(2) ينظر عزت راجح، أصول علم النفس، ص 130، أحمد عبد الخالق، علم النفس أصوله ومبادئه ص: 331-332.

(3) أحمد عبد الخالق، علم النفس أصوله ومبادئه، ص 332.

الفرع الثالث: خصائص الانفعال⁽¹⁾

تتميز عملية الانفعالات بالعديد من الخصائص ومن أبرزها:

1. عملية افتراضية وإجرائية معا؛ أي أنها فعلاً موجودة، وليست افتراضية (أو مجرد عملية تخمينية)، كما أنها عملية قابلة للقياس، والتجريب.
2. موجودة لدى كل من الحيوانات، والإنسان معا.
3. عملية وصفية، وتنظيمية للسلوك الكلي عند الإنسان، وليست عملية تفسيرية له.
4. شعورية (واعية) ولا شعورية (غير واعية)؛ أي أن هناك بعض الانفعالات نعيها وندركها ونشعر بها وبمصادرها، بينما هناك بعض الانفعالات لا نعيها، ولا ندركها، ولا نشعر بها وبمصادرها.
5. قابلة للتقييم والتقويم معا.
6. ثلاثية المكونات؛ أي أنها تتكون من المكونات: النفسية (المعرفية، والسلوكية) والفسولوجية (العصبية، والهرمونية)، والبيئية (المادية، والاجتماعية) أيضا.
7. تبدؤ في صورة رمزية مقنعة، فالغضب، أو الفرح، أو الحزن، أو الاهتمام قد يكون تعبيراً عن مواقف مختلفة.
8. عملية ترتبط بشكل تلازمي وثيق بعملية الدافعية.

⁽¹⁾ ينظر: بني يونس، سيكولوجية الدافعية والانفعالات، ص 233.

المطلب الثالث: الانفعالات والدوافع والعواطف دراسة في (العلاقة والفروق)

الفرع الأول: العلاقة بين الدوافع والانفعالات

وقبل أن أبين العلاقة بين الدوافع والانفعالات؛ لا بدّ وأن أتطرق إلى تعريف الدوافع أولاً ثم أبين علاقتها بالانفعالات.

أولاً: تعريف الدوافع لغة واصطلاحاً

لغة: الدافعية مصدر صناعي من دافع: أي: الرغبة⁽¹⁾.

اصطلاحاً: "هو عبارة عن الحالات الداخلية أو الخارجية للعضوية التي تحرك السلوك وتوجهه نحو تحقيق هدف أو غرض معين، وتحافظ على استمراريته حتى يتحقق ذلك الهدف"⁽²⁾.

ثانياً: العلاقة بين الدوافع والانفعالات

1. للدوافع علاقة وثيقة بالانفعالات لكنها علاقة معقدة، فالإنسان ينفعل حين تثار دوافعه استثارة فجائية.

2. من الملحوظ أن أغلب دوافعنا الأساسية تصحبها انفعالات مميزة. فالحاجة إلى الطعام تقتزن بانفعال الجوع، ودافع التماس الأمن يقتزن بانفعال الخوف، ودافع المقاتلة يقتزن بانفعال الغضب ويمكن أن يصاحب الانفعال أيضاً سلوك مدفوع أي ناتج عن دافع معيب، وقد تكون الانفعالات هدفاً، فأنا ننشغل بنشاطات معينة لأننا نعرف أنها ستجلب المتعة⁽³⁾.

3. يمكن للانفعالات أن تنشّط السلوك وتوجهه كما تفعل الدوافع الأولية والاجتماعية سواء بسواء.

4. تعد طبيعة العلاقة بين الدافعية والانفعال موضوعاً غير محسوم في علم النفس. ويمكن أن يقول غالبية الناس: أن الغضب والخوف والفرح والحزن انفعالات، ولكنهم يصنفون الجوع والعطش والتعب تعمل بوصفها دوافع.

5. ليست هناك فروقاً واضحة بين الدوافع والانفعالات، ولكن هناك أساساً شائعاً للتمييز بينهما، مؤداه أن الانفعالات تثيرها منبهات خارجية، وأن التعبير الانفعالي يوجه نحو

(1) أحمد مختار عبد الحميد عمر، معجم اللغة العربية المعاصرة، ج1، ص 753.

(2) محي الدين التوق وآخرون، أسس علم النفس التربوي (ط:3؛ لا.م: دار الفكر، م1424/2003هـ) ص201.

(3) ينظر: أحمد عزت راجح، اصول علم النفس، ص 133.

المنبهات البيئية التي تثيره. ومن ناحية أخرى تنار الدوافع دائما بمنبهات داخلية، وتوجه بطريقة طبيعية نحو موضوعات أو أشياء معينة في البيئة كالطعام أو الماء أو الشريك، ومع ذلك لا تنطبق هذه التفرقة على عدد من الحالات، فعلى سبيل المثال يمكن أن يثير باعث خارجي كروية طعام شهية الجوع في غياب الإشارات الدالة على الجوع داخليا. وعليه فالانفعال هو القوة المحركة للدافع⁽¹⁾.

الفرع الثاني: الفرق بين العواطف والانفعالات

أولاً: تعريف العاطفة لغة واصطلاحاً:

لغة: "عَطَفَ يَعْطِفُ عَطْفًا وَتَعَطَّفَ عَلَيْهِ: أَشْفَقَ... وَتَعَاظَفُوا أَي عَطَفَ بَعْضُهُمْ عَلَى بَعْضٍ... وَعَطَّفَهُ فَتَعَطَّفَ: حَنَاهُ وَأَمَلَهُ... وَيُقَالُ: عَطَفْتُ رَأْسَ الخَشْبَةِ فَانْعَطَفَ أَي حَنَيْتُهُ فَأَنْحَى. وَعَطَفْتُ أَي مَلْتُ"⁽²⁾.

اصطلاحاً: "العاطفة استعداد نفسي ينزع بصاحبه إلى الشعور بانفعالات وجدانية خاصة والقيام بسلوك معين حيال شيء، أو شخص، أو جماعة، أو فكرة معينة. ففيها إذن انفعال وتصور، وفعل، كالعواطف الدينية، أو الخلقية، أو الاجتماعية، فهي لا تخلو من تصور واضح أو غامض مصحوب بفعل محدد أو غير محدد"⁽³⁾.

ثانياً: الفرق بين العواطف والانفعالات:

1- العاطفة استعداد ثابت نسبياً حول موضوع معين قد يكون شيئاً أو شخصاً أو جماعة في حين أن الانفعال حالة طارئة.

2- للعاطفة موضوع خاص تدور عليه في حين أن الانفعال مطلق غير مقيد بموضوع خاص⁽⁴⁾

3- الانفعال حالة وجدانية طارئة مؤقتة بينما العاطفة دائمة مستمرة⁽⁵⁾.

(1) ينظر: أحمد محمد عبد الخالق وآخرون، علم النفس أصوله ومبادئه (لا.ط؛ لا.م: دار المعرفة الجامعية، د.ت) ص 333.

(2) ابن فارس، لسان العرب، تحقق: عبد السلام محمد هارون، ج 9 (لا.ط؛ لا.م: دار الفكر 1399هـ/1979م)، ص 250.

(3) جميل صليبا، المعجم الفلسفي، ج 2، ص 44.

(4) أحمد عزت راجح، أصول علم النفس، ص 128.

(5) كامل محمد عويضة، مدخل إلى علم النفس، ج 2، ص 81.

المطلب الرابع: فوائد وأضرار الانفعالات وطرق السيطرة عليها

الفرع الأول: فوائد وأضرار الانفعالات:

وسأتطرق في هذا الفرع إلى ذكر الفوائد ثم أعرج على الأضرار:

فوائد الانفعالات:⁽¹⁾

- 1- تزيد الشحنة الوجدانية المصاحبة للانفعال من تحمل الفرد وتدفعه إلى مواصلة العمل وتحقيق أهدافه.
- 2- للانفعال قيمة اجتماعية. فالتعبيرات المصاحبة للانفعال ذات قيمة تعبيرية تربط بين الأفراد وتزيد من فهمهم لبعضهم البعض.
- 3- تعتبر الانفعالات مصدرًا من مصادر السرور. فكل فرد يحتاج إلى درجة معينة منها، إذا زادت أثرت على سلوكه وتفكيره. وإذا قلت أصابته بالملل.
- 4- تهيء الانفعالات الفرد للمقاومة من خلال تنبيه الجهاز العصبي اللاإرادي.
- 5- لا يمكن للفرد أن يعيش حياته اليومية بدون انفعالات تعطي لشخصيته ولسلوكه طابعًا مميزًا.

أضرار الانفعالات:⁽²⁾

- 1- تؤثر الانفعالات غير السارة على العمليات العقلية (الإدراك، الانتباه، التذكر)، وتعمل على تشتت الانتباه، وعدم القدرة على التركيز، كما تؤدي إلى ضعف تذكر الأحداث أثناء الانفعال، كما تساهم في إعاقة أو بطء التفكير.
- 3- تقلل من قدرة الفرد على الفهم الصحيح للمواقف التي يتعرض لها، وتقلل أيضا من القدرة على النظرة المستقبلية للأحداث، ولا تساعد على إخضاع سلوك الفرد لإرادته، الأمر الذي يؤدي إلى فقدان أو تقليل القدرة على التحكم في سلوكه، مما يوقعه في مشاكل غير مخطط لها.

(1) ينظر: فاطمة عبد الرحيم النوايسة، أساسيات علم النفس، ص 275،

(2) ينظر:، مُجَّد كمال مُجَّد حمدان، الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية رسالة ماجستير في علم النفس، غزة: كلية التربية، فلسطين، 1431هـ-2010م، ص34. بن فرحات سفيان، الانفعالات النفسية للاعبي كرة الطائرة أثناء المباريات وانعكاسها على نتائجها، رسالة ليسانس، جامعة قاصدي مرباح ورقلة: كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، الجزائر، 2012/2011م، ص17، نقلا عن: الأسس العلمية لتدريب السباحة اسامة كامل راتب (ط:2؛ القاهرة: دار الفكر العربي، 1992م) ص 370 .

- 2- يؤثر الانفعال على التفكير الفرد فيمنعه من الاستمرار. كما هو الحال في حالة الغضب أو يجعل التفكير بطيئاً كما هو الحال في حالات الحزن والاكتئاب.
- 4- في حالة حدوث الانفعالات بشكل مستمر ودائم يترتب عليه العديد من التغيرات الفسيولوجية مما يؤدي ما يسمى بالأمراض النفسية الجسمية.

الفرع الثاني: السيطرة على الانفعالات

من قواعد السيطرة على الانفعالات:⁽¹⁾

- 1) التنفيس عن الانفعالات بأعمال مفيدة: يولد الانفعال طاقة زائدة في الجسم تساعد الإنسان على القيام ببعض الأعمال العنيفة من الممكن أن يقوم الفرد ببعض الأعمال المفيدة لكي يتخلص من الانفعال، يتضمن هذا المبدأ التنفيس عن الانفعالات وطاقتها في أعمال مفيدة مثلاً إذا مارس المنفعل بعض الألعاب الرياضية، وجد بذلك مخرجاً لطاقته الانفعالية.
- 2) تحويل الإنتباه إلى أشياء أخرى: حينما يقوم الإنسان بأعمال مفيدة كما أشرنا، فإنها تساعده على التنفيس عن الطاقة الانفعالية، كما يوجهه انتباهه إلى أشياء أخرى يشغل نفسه بها فيعينه ذلك على الهدوء والتخلص من الانفعال، فالأم الحزينة على ابنها، يمكنها تحويل انتباهها إلى معاني الآيات القرآنية التي تقرأها وتهبها له.
- 3) إرسال حالة من الاسترخاء إلى النفس: يحدث الانفعال حالة عامه من التوتر في عضلات البدن فإذا تدرب الشخص على إحداث حالة من الاسترخاء فإنها تخفض توتر عضلات الجسم، وحينما تتغلب حالة الاسترخاء على البدن تهدأ حالة الانفعال وتزول تدريجياً.
- 4) تجنب المواقف التي تثير الانفعال إذا عجز الشخص عن ضبط انفعاله: وهذا يستلزم أن يكون الفرد على وعي دقيق بتلك المواقف وخصائصها المثيرة وتجنبها.
- 5) محاولة إثارة استجابات معارضة للانفعال: فحينما يخاف شخص من شيء ما كالمرتفعات أو الظلمة يمكنه إزالة خوفه بتلاوة القرآن فذلك يبعث فيه السرور مما يؤدي إلى إزالة الخوف تدريجياً.

(1) ينظر: فاطمة عبد الرحيم النوايسة، أساسيات علم النفس، ص 291، عبيد حمدي، أسرار التحكم الذاتي في العواطف والمشاعر (لا.ط؛ لا.م: سما، د.ت) ص 28.

6) النظر إلى العالم نظرة إيجابية مرحة: فالنظرة الإيجابية تؤدي إلى تحويل الانتباه وتركيزه على كل ما هو إيجابي في الموقف، والنظرة المرحة تثير الضحك أو السرور، وبذلك ينخفض مستوى توتر الفرد ويزول الانفعال تدريجياً.

المبحث الثاني: الانفعالات غير السارة

المطلب الأول: انفعال الغضب

المطلب الثاني: انفعال الحزن

المطلب الثالث: انفعال الخوف

المبحث الثاني: الانفعالات غير السارة

إن حياة البشر متقلبة لا تستقر على حال واحد، ومن الطبيعي أن يتصادم الإنسان بظروف الحياة، فهو يعيش بين الحلو والمر مما يجعله يفرح تارة ويغضب تارة أخرى، والانفعالات غير سارة كثيرة، واخترت من الانفعالات غير السارة ثلاث انفعالات فقط وهي الأكثر تداولاً عند البشر وتكلمت فيها أغلب كتب علم النفس التي تحدثت عن الانفعالات فكان تسليط الضوء عليها والمتمثلة في الآتي: انفعال الغضب، وانفعال الخوف، وانفعال الحزن.

المطلب الأول: انفعال الغضب

الفرع الأول: تعريف الغضب

عرّف الغضب جمع من علماء اللغة، وغيرهم من علماء النفس، وعلماء النفس فاتفقوا في المضمون واختلفوا في العبارات والتعابير، ومعنى كلمة الغضب عموماً يدركها الصغير والكبير ومع ذلك لا بد من التطرق إلى تعريفات اللغويين وغيرهم للتوضيح والتفصيل:

وهذا ابن فارس يقول: "الغين والضاد والباء أصلٌ صحيح يدلُّ على شدَّة وقُوَّة. يقال: إنَّ العُضْبَةَ: الصَّخْرَةَ الصُّلْبَةَ. قالوا: وَمِنْهُ اسْتَقَّ العَضْبُ، لِأَنَّهُ اسْتَدَادَ السُّخْطَ"⁽¹⁾.

وجاء في كتاب مفردات ألفاظ القرآن أنه: "ثَوْرَانٌ دَمُ القَلْبِ إِرَادَةَ الانتِقَامِ"⁽²⁾.

أما الرازي فقال "العَضْبُ الأَحْمَرُ الشَّدِيدُ الحُمْرَةَ يُقَالُ: أَحْمَرُ عَضْبٌ"⁽³⁾.

وخلاصة هذه الأقوال: أن الغضب: ثوران دم القلب عند اشتداد السخط، وإرادة الانتقام مما يترتب عليه حمرة في الوجه.

(1) ابن فارس، معجم مقاييس اللغة، ج 4، ص 428.

(2) الراغب الأصفهاني، المفردات في غريب القرآن، ص 608.

(3) عبد القادر الرازي، مختار الصحاح، تحق: يوسف الشيخ محمد (ط:5؛ بيروت: المكتبة العصرية، 1420هـ/ 199م) ص 227.

أما اصطلاحاً: "فهو غليان دم القلب طلباً لدفع المؤذي عند خشية وقوعه، أو طلباً للانتقام ممن حصل له منه الأذى بعد وقوعه"⁽¹⁾.

الفرق بين الغضب والغیظ:

قال ابن عطية: "الغیظ: أصل الغضب، وكثيراً ما يتلازمان، ولذلك فسّر بعض الناس الغیظ بالغضب، وليس تحرير الأمر كذلك، بل الغیظ: فعل النفس، لا يظهر على الجوارح. والغضب: حال لها معه ظهورٌ في الجوارح، وفعلٌ ما ولا بدَّ، ولهذا جاز إسناد الغضب إلى الله تعالى، إذ هو عبارة عن أفعاله في المغضوب عليهم، ولا يُسند إليه تعالى غیظاً"⁽²⁾. أي أن الغضب هو التعبير عن الغیظ الذي يكتمه الشخص بداخله بتصرفات ظاهرة، ويمكن إسناده إلى الله خلاف الغیظ الذي لا يمكن إسناده إلى الله لأن الإنسان يكتف غيظه بسبب مخافة من شخص أو مخافة من أمور تترتب عليه أما الله إذا غضب انتقم.

وقال أبو هلال العسكري: "الفرق بين الغیظ والغضب: أن الإنسان يجوز أن يغتاظ من نفسه، ولا يجوز أن يغضب عليها، وذلك أن الغضب: إرادة الضرر للمغضوب عليه. ولا يجوز أن يريد الإنسان الضرر لنفسه. والغیظ يقرب من باب الغم"⁽³⁾.

الفرع الثاني: مسلك القرآن في معالجة انفعال الغضب

لقد ورد الغضب في القرآن الكريم في أربعة وعشرين موضعاً، بعضها خاص بالله وبعضها الآخر خاص بالبشر، عندما نقول غضب الله هل المقصود نسبة هذا الانفعال النفسي لله بما يلحقه من ثوران دم القلب، والتغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على الإنسان حال الغضب والاستجابة لهذا الانفعال؟ مما تقدم من تعريف الراغب الأصفهاني للغضب، نجد أن هذا الانفعال إذا وُصف به الله عز وجل كان المراد منه الانتقام وهو صفة من صفات الفعل الثابتة

(1) ابن رجب، جامع العلوم والحكم في شرح خمسين حديثاً من جوامع الكلم، تحقق: ماهر ياسين الفحل (ط: 1 دمشق: دار ابن كثير، 1429هـ/ 2008م) ص 351.

(2) ابن عطية، المحرر الوجيز في تفسير الكتاب العزيز، تحقق: عبد السلام عبد الشافي محمد، ج 1 (ط: 1 بيروت: دار الكتب العلمية، 1422هـ/ 2001م) ص 509.

(3) أبو هلال العسكري، الفروق اللغوية، تحقق: محمد إبراهيم سليم (لا. ط: مصر: دار العلم والثقافة لانت) ص 130.

له عز وجل على الوجه اللائق به⁽¹⁾، قال تعالى: ﴿لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ وَهُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ﴾ [الشورى: 11]. فغضبه سبحانه ليس كغضب البشر وهو نوع من أنواع العذاب قال تعالى:

﴿وَمَنْ يَقْتُلْ مُؤْمِنًا مُتَعَمِّدًا فَجَزَاؤُهُ جَهَنَّمُ خَالِدًا فِيهَا وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِ
وَلَعَنَهُ وَأَعَدَّ لَهُ عَذَابًا عَظِيمًا﴾ [النساء: 93].

أما غضب الإنسان فينقسم إلى قسمين:

القسم الأول: الغضب المحمود ومسلك القرآن في معالجته:

والمقصود بالغضب المحمود هو الاعتدال في الغضب إذا كان لأجل الله ولأجل العرض والكرامة، وكلنا نعرف أن الإنسان معرض لكل أنواع الأذى والإهانة، وعرضة للأخطار والمهلكات، فمنحه الله قوة ليدفع بها الإهانة، وينجو بها بإذن الله من الهلاك، هي قوة الغضب والحمية فليس كل غضب مذموم، والله جل وعلا لا يخلق لنا طبعًا إلا لحكمة، ولا يركب فينا قوة الحمية والغضب إلا لسبب وحكمة؛ فالأذى إذا جاءنا لا يُدفع إلا بالغضب، والشر إذا نالنا لا يُدفع إلا بالغضب، وحماية الدين والأعراض والشرف، والكرامة لا تدفع إلا بالغضب للحق، فمن فقد قوة الغضب بالكلية، أو ضَعُفَتْ فيه الحمية فهو ناقص محلول العزم مفقود الحزم⁽²⁾ بل لقد امتدح القرآن الكريم الغضب إذا كان لأجل حماية الدين والأعراض ورد الباطل ومن أمثلة ذلك مدح غضب المؤمنين على الكفار، قال تعالى: ﴿مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ﴾ [الفتح: 29]. بل وقد نوّه القرآن باستخدام الشدة مع الكفار الذين يقاومون انتشار الإسلام، وأمر الله نبيه ومن معه من المؤمنين بأن يقاتلوا الكفار ويغلظوا عليهم. والقتال والغلظة ينبعثان من الغضب في سبيل الله⁽³⁾ قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا

(1) مُجَدِّدُ صَالِحِ الْعَثِمِيِّينَ، شرح العقيدة الواسطية، ج 1 (ط: 1؛ المملكة العربية السعودية: دار ابن الجوزي، 1461هـ) ص 262.

(2) ينظر: عبد العزيز محمد سلمان، موارد الظمان لدروس الزمان، ج 4 (ط: 30؛ لا.م: لا.ن، 1424هـ) ص 378.

(3) عثمان نجاتي، القرآن وعلم النفس (ط: 7؛ القاهرة: دار الشروق، 1421هـ/2001م) ص 75.

تعالى: ﴿وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبِيرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾ [الشورى: 37]: "والذين يجتنبون كبائر الإثم، والفواحش وللذين من صفاتهم أيضا أنهم يتجاوزون عن الشخص الذي أغضبهم ويصفحون عنه، ويحلمون عليه، وخص حالة غضبهم بالغفران لأن هذه الحالة لا يقدر عليها إلا أصحاب العزائم القوية، إذ من المعروف أن الإنسان في حالة غضبه، كثيرا ما يفقد صوابه ويغلب عليه عدم السيطرة على مشاعره، فإذا ما استطاع أن يكظم غيظه في حالة غضبه، كان ذلك دليلا على قوة إيمانه وعلى ملكه لنوازع نفسه"⁽¹⁾

قال تعالى: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [آل عمران: 134]. كما أن الصبر من مكارم الأخلاق وفي الكتاب العزيز إرشاد رباني للتغلب على قوة الغضب قال ابن القيم: "ولما كان الغضب والشهوة جمرتين من نار في قلب ابن آدام... فأمرهم بما يطفئون بها جمرتها، وهو الاستعانة بالصبر والصلاة"⁽²⁾، قال تعالى:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة: 153]. كما أن النظر في آيات الله واستحضار الآيات التي تدعو إلى الصبر والتأمل في جزاء الصابرين وما أعدده الله لهم من الأجر العظيم والثواب، يقلل من حدة الغضب، قال تعالى:

﴿إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ﴾ [هود: 11]. أجمل شيء أن يكون الله معك عندما تصبر على من أساء إليك، والأروع في الصبر عندما يرتفق مع المغفرة، قال تعالى: ﴿وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَٰلِكَ لَمِنَ عَظِيمِ الْأُمُورِ﴾ [الشورى: 43]. "للإنسان الصابر على الأذى الذي يصفح عمن أساء إليه، الثواب الجزيل، والعاقبة الحسنة، لأن ذلك الصبر والمغفرة منه، لمن الأمور التي تدل على علو الهمة، وقوة العزيمة"⁽³⁾ فالحلم والصبر من أخلاق الأنبياء عليهم السلام وهي من أفضل الأخلاق كما قال

(1) طنطاوي، التفسير الوسيط للقرآن الكريم، ج 13 (ط: 1؛ مصر: دار نخضة، د.ت) ص 41.

(2) ابن القيم زاد المعاد في هدي خير العباد ج2 (ط: 27؛ بيروت: مؤسسة الرسالة، 1415هـ/1994م) ص 424.

(3) طنطاوي، التفسير الوسيط للقرآن الكريم ج13، ص44.

شيخ الاسلام ابن تيمية: "وذلك لأن درجة الحلم والصبر على الأذى والعفو عن الظلم أفضل أخلاق أهل الدنيا والآخرة يبلغ الرجل بها ما لا يبلغه بالصيام والقيام"⁽¹⁾

القسم الثاني: الغضب المذموم ومسلك القرآن في معالجته:

سرعة الغضب رذيلة شريفة إذا انتشرت في مجتمع، فوّضت بنيانه وهدمت أركانه، ففشا فيه الشقاق، وتقطعت العلاقات، وتخلخلت الأسر، كما أن من يفقد حاسة الغضب تمامًا حتى في المواطن التي يجب فيها أن يغضب، فإنما ينم ذلك عن برود في الأعصاب وضعف في الشخصية، يفقد معها معاني الغيرة والعزة، فيرضى بالذل، ويقبل الإهانة، وليس المسلم كذلك ومن هذا المنطلق قسم الغضب المذموم إلى:

● **التفريط:** ويقصد بها فقدان قوة الغضب "بفقد هذه القوة أو ضعفها ذلك مذموم وهو الذي يقال فيه إنه لا حمية له ولذلك قال الشافعي رحمه الله من استغضب فلم يغضب فهو حمار، فمن فقد قوة الغضب والحمية أصلاً فهو ناقص جداً وقد وصف الله سبحانه أصحاب النبي ﷺ بالشدة والحمية، قال تعالى: ﴿مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ﴾ [الفتح: 29]. وطلبهم بالغلظة على الكفار والمنافقين، قال تعالى: ﴿يَأَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَاغْلُظْ عَلَيْهِمْ وَمَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَيَسَّ الْمَصِيرُ﴾ [التوبة: 73]. وإنما الغلظة والشدة من آثار قوة الحمية وهو الغضب"⁽²⁾ والتفريط لا يدخل في دائرة الانفعال.

● **الإفراط:** هو الذي يخرج صاحبه عن الصواب ويطمسه عن الحق "وحينما يمتلك انفعال الغضب الإنسان تتعطل قدرته على التفكير السليم وقد تصر عنه بعض الأفعال أو الأقوال العدوانية التي قد يندم عليها فيما بعد حينما يهدأ غضبه"⁽³⁾.

(1) ابن تيمية، الصارم المسلول على شتائم الرسول، تحق: محمد محي الدين عبد الحميد (لا.ط؛ المملكة العربية السعودية: الحرس الوطني السعودي، د.ت) ص 234.

(2) ابو حامد الغزالي، إحياء علوم الدين، ج3، ص 167.

(3) عثمان نجاتي، القرآن وعلم النفس، ص 82.

لم تدع لنا الشريعة شيء في هذه الحياة الدنيا إلا وأرشدتنا إلى كيفية التعامل معه واجتناب أضراره والحد مما يعود على النفس والمجتمع بالدمار والهلاك والتفكك في نسيج الأمة الواحدة وقد أخبرنا الشرع بالحلول النافعة، للتخلص من هذا الداء والحد من آثاره، فمن ذلك:

✓ **ذكر الله:** "أن يذكر الله عز وجل، فيدعوه ذلك إلى الخوف منه، ويبعثه الخوف منه على الطاعة له فيرجع إلى أدبه، ويأخذه بندبه، فعند ذلك يزول الغضب. قال تعالى: ﴿وَأذْكُرْ

رَبِّكَ إِذْ أَنْسَيْتَ﴾ [الكهف: 24]. قال عكرمة: يعني إذا غضبت" (1) وقال في آية أخرى قال تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: 28] قال السعدي: "أي يزول قلقها واضطرابها، وتحضرها أفراحها ولذاتها. وحقيق بها وحرى أن لا تطمئن لشيء سوى ذكره فإنه لا شيء ألد للقلوب ولا أشهى ولا أحلى من محبة خالقها والأنس به ومعرفته، وعلى قدر معرفتها بالله ومحبتها له، يكون ذكرها له، هذا على القول بأن ذكر الله، ذكر العبد لربه، من تسبيح وتهليل وتكبير وغير ذلك" (2).

الاستعادة بالله من الشيطان: قال تعالى: ﴿وَمَا يَنْزَعَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ [فصلت: 36] "ومعنى قوله ينزعك أي يغضبك فاستعد بالله إنه هو السميع العليم يعني أنه سميع بجهل من جهل عليم بما يذهب عنك الغضب" (3) فالشيطان يستحوذ على الإنسان، ويستغل غضبه، ويخرجه عن سيطرته ويُنسيه ذكر الله فقد يتلفظ العبد بألفاظ كفر، أو شتم وسب، قال تعالى ﴿أَسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ أُولَئِكَ حِزْبُ الشَّيْطَانِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ الشَّيْطَانِ هُمُ الْخَاسِرُونَ﴾ [المجادلة: 19] وهذا ما يريد الشيطان تحقيقه، هدفه تضليل الناس وإغوائهم، قال تعالى: ﴿قَالَ فَبِعِزَّتِكَ لَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ﴾ [ص: 82]. ونستأنس بهذه القصة لرجوع إلى الاستعادة حال الغضب، قصة

(1) الماوردي، آداب الدنيا والدين، ص 268.

(2) السعدي، تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، تحق: عبد الرحمن بن معلا اللويحق (ط: 1؛ لا.م: مؤسسة الرسالة 1420هـ / 2000م) ص 417.

(3) الماوردي، آداب الدنيا والدين، ص 268.

الرجلين الذين استبَّتا عند النبي ﷺ، جاء في صحيح البخاري: عَنْ عَدِيِّ بْنِ ثَابِتٍ، حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ صُرَدٍ، قَالَ: اسْتَبَّ رَجُلَانِ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَنَحْنُ عِنْدَهُ جُلُوسٌ وَأَحَدُهُمَا يَسُبُّ صَاحِبَهُ مُغْضَبًا قَدْ احْمَرَّتْ وَجْهَهُ، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً، لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ، لَوْ قَالَ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ فَقَالُوا لِلرَّجُلِ: أَلَا تَسْمَعُ مَا يَقُولُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ؟ قَالَ: إِنِّي لَسْتُ بِمَجْنُونٍ»⁽¹⁾.

✓ التخويف من عقاب الله: فعندما يتغلغل خوف الله في القلب يزداد الإيمان وهو من أجل الأعمال وأنفعها، فقد يسأل سائل ما علاقة هذا بالغضب نقول العلاقة بينهما وطيدة فلو يُخَوِّف العبد نفسه من عقاب الله، و يقول قدرة الله عليَّ أعظم من قدرتي على هذا الإنسان فلو أمضيت غضبي عليه لم آمن أن يمضي الله غضبه علي يوم القيامة وأنا أحوج ما أكون إلى العفو والرحمة فغضب الله وعقابه أشد من غضبي على من غضبت عليه ظلماً⁽²⁾.

(1) البخاري، صحيح البخاري، تحقق: مُجَدِّ زَهَيْرِ بْنِ نَاصِرٍ، ج8 (ط:1؛ لا.م: دار طوق النجاة، 1422هـ) كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، حديث رقم: 6115، ص 28 .

(2) أبو حامد الغزالي، إحياء علوم الدين، ج3، ص 173.

المطلب الثاني: انفعال الحزن

الفرع الأول: تعرف الحزن

يدور معنى الحزن في اللغة على أنه نقيض الفرح والسرور؛ وهو غلظة في الأرض وخشونة في النفس لما يحصل فيه من الغم⁽¹⁾.

أما اصطلاحاً: فهو عبارة عن غم يحصل لوقوع مكروه، أو فقدان محبوب، أو فوات نافع، أو إلحاق ضرر⁽²⁾.

الفرق بين الحزن والكآبة

الكآبة: "هي الغم، وسوء الحال، والانكسار من الحزن"⁽³⁾ ومنه؛ الاكتئاب شدة الحزن وجزء لا ينفصل عنه، والحزين قد لا تظهر ملامح الحزن عليه، أما الاكتئاب فتظهر ملامحه وهو ينشأ نتيجة صراعات حادة في البنية الشخصية للفرد فهو مصدر الحزن⁽⁴⁾.

قال صاحب كتاب الفروق اللغوية: "الكآبة أثر الحزن البادي على الوجه، ومن ثم يقال: علته كآبة ولا يقال علاه حزن أو كرب؛ لأن الحزن لا يرى ولكن دلالته على الوجه، وتلك الدلالات تسمى كآبة"⁽⁵⁾، فالإكتئاب قد يجبر الإنسان إلى الانطواء ويأثر سلبي على الإنسان من ناحية تواصله مع أقربائه أو حتى من ناحية تفكيره وعواطفه، أما الحزن لا يمس هذه الجوانب، ولا تظهر ملامحه على الشخص.

(1) ينظر: الجوهري الفارابي، الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية، تحق: أحمد عبد الغفور عطار، ج5 (ط:4؛ بيروت: دار العلم للملايين، 1407هـ/1987م) ص2098، الراغب الأصفهاني، المفردات في غريب القرآن، ص231، ابن منظور لسان العرب، ج13، ص111.

(2) ينظر: الجرجاني، التعريفات، ص86، المناوي، التوقيف على مهمات التعاريف (ط:1؛ القاهرة: عالم الكتب 1410هـ/1990م) ص139. الكفوي، الكلبيات، تحق عدنان درويش. مجد المصري (لا.ط؛ بيروت: مؤسسة الرسالة د.ت) ص412.

(3) الفيروز آبادي، القاموس المحيط، ص128.

(4) ينظر: حسين محمد حسين، منهج السنة النبوية في التربية النفسية (ط:1؛ مصر: دار السلام، 1433هـ/2012م) ص108.

(5) أبو هلال العسكري، الفروق اللغوية، ص267.

الفرع الثاني: مسلك القرآن في معالجة انفعال الحزن

وردت كلمة الحزن في القرآن الكريم اثنتين وأربعين مرة، ولم تأتي كلها في صيغة النهي والتحريم، بل بعضها كان في صيغة الإخبار عنه؛ لأنه انفعال فطري قد يصدر من الانسان لفترة معينة. وعليه تم تقسيم هذا الانفعال إلى الآتي:

القسم الأول: الحزن المباح ومسلك القرآن في معالجته:

الحزن المباح: هو الذي يعتري الإنسان فجأة بسبب شيء أصاب المحزون، وقد ينتج عنه "دمع العين ورقة القلب من غير سخط لأمر الله"⁽¹⁾ ولكن الرضا بأمر الله "وهو فطري خلقه الله في الانسان وجعله من الغرائز التي لا تنفك عنه، ويكون عادة بسبب مصيبة حلت بالمحزون بفقد محبوب أو شيء غالي عليه"⁽²⁾ وقد ورد في القرآن الكريم الحزن المباح في عدة مواضع، ومن بينها حزن سيدنا يعقوب على فقدان ابنه يوسف، قال تعالى: ﴿وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يَٰسُفَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ﴾ [يوسف:84] "فالحزن أمر جبلي فلا يستغرب صدوره من نبي"⁽³⁾ كما ثبت في صحيح البخاري أن النبي ﷺ حزن حين مات ولده إبراهيم قال «إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ، وَالْقَلْبَ يَحْزَنُ، وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يَرْضَىٰ رَبُّنَا، وَإِنَّا بِفِرَاقِكَ يَا إِبْرَاهِيمَ لَمَحْزُونُونَ»⁽⁴⁾. ويمكن ضبط انفعال الحزن المباح في ما يلي:

✓ ذكر الله والصبر على ما فات: قال تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد:28] الآية شارحة لذاتها بليغة المعنى، فذكر الله له تأثير عجيب في انشراح الصدر وطمأنينة القلب وارتياح النفس ونزول السكينة. فالإنسان قد يواجه في حياته حربا ضروسا لا هوادة فيها من النقد الآثم المر، ومن التحطيم المبرمج المقصود، ومن

(1) ابن حجر العسقلاني، فتح الباري شرح صحيح البخاري، ج 3 (لا.ط؛ بيروت: دار المعرفة د. ت) ص 174.

(2) ينظر: عمرو نافع مطر العمري الحربي، الحزن في القرآن، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاسلامية، جامعة المدينة العالمية لا. م، سبتمبر 2012، ص 9.

(3) الطاهر بن عاشور، التحرير والتنوير، ج 13 (لا.ط؛ تونس: الدار التونسية لنشر، د.ت) ص 43.

(4) رواه البخاري في صحيحه، كتاب الجنائز، باب قول النبي ﷺ إن بك لمحزون، الحديث رقم: 1303، ج 2، ص 83.

الإهانة الشرسة المتعمدة⁽¹⁾، فعليه التحلي بالصبر والصمود، فسيدنا يعقوب عندما فقد ابنه يوسف حزن عليه كثيرا وبدت علامات الهم والغم والحزن عليه قال: فصبر جميل.

قال القاسمي: "والصبر قوة للنفس على احتمال الآلام كالمصائب إذا عرضت، والجميل منه هو ما لا شكوى فيه إلى الخلق، ولا جزع رضا بقضاء الله، ووقوفاً مع مقتضى العبودية"⁽²⁾

✓ **عدم انتظار الشكر من أحد وإخلاص العمل لله:** فالإخلاص أصل لقبول الأعمال عند الله وصلاح النية من صلاح القلب، وهو أصل الدين، وتاج العمل، كما جاء في قوله، قال تعالى: ﴿قُلْ إِنِّي أُمِرْتُ أَنْ أَعْبُدَ اللَّهَ مُخْلِصًا لَهُ الدِّينَ﴾ [الزمر: 11]، فهو عنوان الوقار، وسمو المهمة، وطريق السعادة، وسر من أسرارها⁽³⁾ ومتى لازم العبد الإخلاص زال عنه الحزن، وخرج من الكرب، وظلمات الهم والغم، فإذا أخلص العبد في عمله لله، وطمع في نيل الأجر والثواب فإنه لا يحتاج ولا ينتظر شكر الناس له، ولا يحزن إن لم يتلق كلمة شكر لأنه ابْتَغَى بعمله وجه الله ورضاه، قال تعالى: ﴿بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [البقرة: 112].

✓ **اللجوء إلى الصلاة وكثرة الدعاء:** قال تعالى: ﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ

إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ [البقرة: 45]، إذا تسلل الحزن إلى قلب العبد، فعليه أن يفرغ إلى الصلاة، فهي كفيلة أن تذهب همه وغمه وحزنه، كذلك هي تغذية للقلب وتقوية للإيمان و ذكر الله في كتابه الحكيم أن يستعين العبد بالصلاة وذلك لما تحويه من فوائد عظيمة من عدة جوانب، والدعاء أيضا حل لهذا الإشكال ولا بد من الامتثال لأمر الله، والعديد من الآيات تدعو إلى اللجوء للدعاء؛ لأنه سلاح المؤمن، وهو من أعظم الطاعات، وأفضل القربات، وأن يكون على يقين أن الله على كل شيء قدير، وأن دعاءه سيستجاب بالإلحاح، قال تعالى:

﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ [غافر: 60] والتضرع وقت الشدة كاشف الهم

(1) ينظر: عائض القرني، ثلاثون سببا لسعادة (ط:1؛ بيروت: دار ابن حزم، 1416هـ/1996م) ص 15.

(2) القاسمي، محاسن التأويل، تحقق: مُجَدِّدُ باسِلِ عِيُونِ السُّودِ، ج6 (ط:1؛ بيروت: دار الكتب العلمية، 1418هـ)

ص 161.

(3) ينظر: عبد المحسن بن مُجَدِّدِ القاسم، خطوات إلى السعادة (لا.ط؛ لا.م: لا.ن، د.ت) ص 2.

وطارد للحزن، قال تعالى: ﴿فَلَوْلَا إِذْ جَاءَهُمْ بَأْسُنَا تَضَرَّعُوا وَلَكِنْ قَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَزَيَّنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [الأنعام: 43] وقال في آية أخرى عن فضل الدعاء؛ أنه يرشدهم إلى ما فيه صلاح لهم، ويذهب عنهم ما في قلوبهم من كدر وأوجاع. قال تعالى ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾ [البقرة: 186] وقد تعوذ النبي ﷺ من الحزن فقال: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَضَلَعِ الدِّينِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ»⁽¹⁾.

✓ **حسن الظن:** فقد جاء في كتاب روضة العقلاء ونزهة الفضلاء: "حسن الظن من شعب الإيمان، والعقل يحسن الظن بإخوانه وينفرد بهمومه وأحزانه"⁽²⁾، هذا يدل على أن سوء الظن جالب للأحزان والهموم، فمن اشتغل بنفسه أراح بدنه، ومن راقب الناس مات همًّا، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْرٌ﴾ [الحجرات: 12] فحسن الظن من أعظم العبادات ينال بها المسلم رضى الله.

القسم الثاني: الحزن المذموم ومسلك القرآن في معالجته:

الحزن المذموم هو: عدم الصبر عن المصيبة، و الاعتراض على قضاء الله، وعدم الرضا بحكمه، ومثال ذلك النياحة واللطم و شق الجيوب في الجنائز. عند بعض الناس فعلى المؤمن أن يتحلى بالصبر على البلاء ويرجو الثواب من الله.

لقد جاء في القرآن أساليب وطرق نتخذها للتخفيف من أحزاننا وقت المصيبة، وعدم الرجوع إلى الماضي والحزن عليه، وكما سبق وأن قلنا أن الحزن شيء فطري جعل في النفس البشرية. وما يجعل هذا الانفعال سلبيًا ونحتاج وقتها إلى العلاج، هو الانطواء الذي يسبب أمراضًا وأذى للشخص نفسيًا وجسميًا وهذا ما نهى الله تعالى عنه وقد أشار القرآن إلى العلاج وهو:

(1) رواه البخاري في صحيحه، كتاب الدعوات، باب التعوذ من غلبة الرجال، حديث رقم: 6363، ج 8، ص 78.

(2) أبو حاتم البستي، روضة العقلاء ونزهة الفضلاء، تحقق: محمد محي الدين عبد المجيد (لا.ط؛ بيروت: دار الكتب

العلمية، لا.ت) ص 126.

✓ **التفكر في نعم الله:** فالتأمل في نعم الله تدفع الأحزان، "وكلما طال تأمل العبد بنعم الله الظاهرة والباطنة، الدينية والدنيوية، رأى أن ربه قد أعطاه خيراً ودفع عنه شروراً متعددة، ولا شك أن هذا يدفع الهموم والغموم، ويوجب الفرح والسرور"⁽¹⁾، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ تَرَوُا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعْمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً﴾ [لقمان: 20] والتفكر في نعم الله كتفكر في خلق الإنسان أو التأمل في نعمة البصر والسمع والصحة وغيرها من النعم، ذلك يجعل المسلم يحمد الله ويشكره على النعم التي أصبغها عليه، وأكثر النعم التي يجب حمد الله عليها نعمة الإسلام. لا تكن ممن تكلم الله فيهم في سورة النحل: قال تعالى: ﴿يَعْرِفُونَ نِعْمَتَ اللَّهِ ثُمَّ يُنْكِرُونَهَا وَأَكْثَرُهُمُ الْكَافِرُونَ﴾ [النحل: 83].

✓ **الاستعاذة بالله من الشيطان والهروب من وساوسه:** فالحزن باب يساعد الشيطان على الدخول إلى القلب، فهو يسعى إلى إفساد حياة المؤمن، ويستغل هذا الباب لتثيبت العبد فيدخله في حالة شديدة من الحزن والقنوط من رحمة الله، قال تعالى: ﴿إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزَنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ [المجادلة: 10]، فكلما شعر العبد بالحزن حاول الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم، ولا يترك لإبليس مجال للتغلب عليه، ويتذكر دائماً أن بعد الحزن فرح، وأن بعد العسر يسراً، وأن يجعل هذه الآية قاعدة أساسية في حياته، قال تعالى: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ [الشرح: 5 - 6] وجاءت الآية الثانية مؤكدة للأولى قال الإمام الطاهر ابن عاشور: "الله لطيف بعباده فقدر أن لا يخلو عسر من محالطة يسر، وأنه لولا ذلك لهلك الناس ... وجملة: إن مع العسر يسراً مؤكدة لجملة: فإن مع العسر يسراً، وفائدة هذا التأكيد تحقيق اطراد هذا الوعد وتعميمه لأنه خبر عجيب"⁽²⁾.

(1) السعدي، الوسائل المفيدة للحياة السعيدة (لا.ط؛ لا.م: لا.ن، لا.ت) ص 10.

(2) الطاهر بن عاشور، التحرير والتنوير، ج 30، ص: 414-415.

✓ **الجهاد في سبيل الله:** قال تعالى: ﴿وَلَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتًا بَلْ أَحْيَاءٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ يُرْزَقُونَ ﴿١٦٩﴾ فَرِحِينَ بِمَاءِ آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۗ وَيَسْتَبَشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [آل عمران: 169-170] قال صاحب تفسير روح البيان عند تفسيره لهذه الآية قال: " وهو أنهم إذا ماتوا أو قتلوا، أنهم يفوزون بحياة أبدية لا يدركها خوف وقوع محذور، ولا حزن فوت مطلوب، والخوف يكون بسبب توقع المكروه النازل في المستقبل، والحزن يكون بسبب فوت المنافع التي كانت موجودة في الماضي فبين الله أنه لا خوف عليهم مما سيأتيهم من أهوال القيامة وأحوالها، ولا حزن لهم مما فاتهم من نعم الدنيا ولذاتها"⁽¹⁾ فمن جاهد في سبيل الله بأي نوع من أنواع الجهاد، كجهاد النفس عن المعاصي أو الجهاد لطلب العلم أو من أجل الوطن، فلا حزن له يوم القيامة، وعن النبي صلى الله عليه وسلم قال: « **عَلَيْكُمْ بِالْجِهَادِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَإِنَّهُ بَابٌ مِنْ أَبْوَابِ الْجَنَّةِ، يُذْهِبُ اللَّهُ بِهِ الْغَمَّ وَالْهَمَّ** »⁽²⁾، جاء في شرح هذا الحديث: " (عليكم بالجهاد في سبيل الله) لإعلاء كلمة الله فمن كان كذلك فهو المجاهد في سبيل الله وهو شامل لأنواع الجهاد... (يذهب الله به الهم والغم) فإن الشقي من أعداء الله، والإعلاء لكلمة الله تغسل عن القلب أدران همومه وغمومه وأحزانه، فالجهاد من أدوية الغم والهم"⁽³⁾.

✓ **محاولة الابتعاد عن القلق:** إن العلاقة بين النفس البشرية ومرض القلق علاقة مترابطة مما تؤدي بالإنسان في الدخول في حالة من الحزن والكآبة، وغياب الضحك والفرح، التي تساعد الإنسان على الابتعاد عن الأمراض، على عكس القلق والحزن اللذان يؤديان بالإنسان إلى الهلاك والإصابة بالأمراض، كمرض السكري وضغط الدم المنتشران بكثرة في هذا الزمن فعلى الفرد منا محاولة الابتعاد على الأماكن التي تثير قلقه، والرجوع دائما وأبدا إلى كتاب الله، قال

(1) إسماعيل الخلوئي، روح البيان، ج2 (لا.ط؛ بيروت: دار الفكر، لا.ت) ص 124.

(2) البيهقي، السنن الكبرى، تحقق: محمد عبد القادر عطا، ج9 (ط:3؛ بيروت: دار الكتب العلمية، 1424هـ/2003م) ص 35. يقول الألباني: صحيح، ينظر: الألباني، صحيح الجامع الصغير وزياداته، ج2، ص 750.

(3) محمد الصنعاني، التنوير شرح الجامع الصغير، تحقق: محمد إسحاق محمد إبراهيم، ج7 (ط:1؛ الرياض: مكتبة دار السلام، 1432هـ/2011م) ص 289.

تعالى: ﴿يَأَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تَكْمُرُ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهَدًى وَرَحْمَةً لِلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾﴾ [يونس: 57]. فذلك يشعر بالسكينة والراحة، فإذا شعرت بالقلق فعليك بالقرآن فيهدأ بالك ولا تحزن أبدا.

✓ معرفة الله والثقة به: كما أن معرفة الله، والإيمان به أكبر معين على تخطي حواجز الاكتئاب، قال تعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾﴾ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾﴾ [الحديد: 22-23] يقول ابن القيم: "معرفة الله جلا نورها كل ظلمة، وكشف سرورها كل غمة. فإن من عرف الله أحبه، ولا بد ومن أحبه انقشعت عنه سحائب الظلمات، وانكشفت عن قلبه الهموم والغموم والأحزان وعمر قلبه بالسرور والأفراح" (1) والثقة بالله صفة من صفات الأنبياء عليهم السلام، فالنبي صلى الله عليه وسلم لما كان في الغار رفقة أبي بكر الصديق، وكان المشركون يبحثون عن رسول الله وكان أبو بكر خائفا على النبي ﷺ، فطمئنه النبي صلى الله عليه وسلم، وأخبره أن الله معهما. جاء في صحيح مسلم عن أنس بن مالك، قال أن أبا بكر الصديق، حدثه قال: نظرت إلى أقدام المشركين على رؤوسنا ونحن في الغار، فقلت: يا رسول الله لو أن أحدهم نظر إلى قدميه أبصرنا تحت قدميه، فقال: «يا أبا بكر ما ظنك باثنين الله ثالثهما» (2) فالرسول ﷺ شديد الثقة بربه فرد على صاحبه أبا بكر بلسان الواثق بوعد الله، وأنزل الله عليه سكينته، قال تعالى: ﴿إِلَّا تَصْروهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِي أَثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ

(1) ابن القيم، طريق المهجرتين وباب السعادتين (ط: 2؛ القاهرة: دار السلفية، 1394هـ) ص 278.

(2) مسلم، صحيح مسلم، تحقق: فؤاد عبد الباقي (لا.ط؛ بيروت: دار إحياء التراث العربي، د.ت) كتاب فضائل الصحابة رضى الله تعالى عنهم، باب من فضائل أبي بكر الصديق رضى الله عنه، حديث رقم: 2381، ج 4، ص 1854.

بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَىٰ ۗ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ
الْعُلْيَا ۗ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٤٠﴾ [التوبة: 40].

المطلب الثالث: انفعال الخوف

الفرع الأول: تعريف الخوف

تكاد معاجم اللغة تجمع على أن الخوف يعني: الفزع، وأنه مشتق من خاف يخاف خوفاً وخيفةً ومخافة⁽¹⁾، قال صاحب معجم مقاييس اللغة: "الخاء والواو والفاء أصل واحد يدل على الذعر والفزع"⁽²⁾.

أما اصطلاحاً فلا يخرج عن المعنى اللغوي تقريباً. فيعرف ابن القيم الخوف بأنه: "هرب القلب من حلول المكروه عند استشعاره"⁽³⁾.

وقال الشيخ الميداني عند شرحه للآية، قال تعالى: ﴿فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةَ مُوسَى﴾ [طه: 67] الخوف: شعور نفسي مؤلم مزعج، ويكون من توقع حلول مكروه، أو فوات محبوب، أو مرغوب فيه⁽⁴⁾.

الفرق بين الخوف والخشية

الخوف حركة، والخشية انجماع وانقباض وسكون، وهي أخص من الخوف، فهذا الأخير لعامة الناس، أما الخشية للعلماء العارفين، قال تعالى: ﴿إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ﴾ [طه: 67] الخوف مقرون بمعرفة، جاء في صحيح مسلم عن النبي ﷺ قال: «أَمَا وَاللَّهِ، إِنِّي لَأَتَّقَاكُمْ لِلَّهِ، وَأَخْشَاكُمْ لَهُ»⁽⁵⁾ والخشية تكون لعظمة المخشي منه وترد غالباً في حق الله، قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ يَصِلُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ وَيَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ

(1) ينظر: ابن منظور لسان العرب، ج9، ص99، الرازي، مختار الصحاح، ص98، الزبيدي، تاج العروس من جواهر القاموس، ج23، ص287، الفراهيدي، كتاب العين، تحق: عبد الحميد هندواي، ج1 (ط:1؛ بيروت: دار الكتب العلمية، لا.ت) ص452.

(2) ابن فارس، مقاييس اللغة، ج2، ص230.

(3) ابن القيم، تهذيب مدارج السالكين، تحق: عبد المنعم صالح العلي العزى، (ط:1؛ القاهرة: دار التوزيع والنشر الإسلامية 1417هـ/1997م) ص243.

(4) عبد الرحمن حسن جنكة الميداني، معارج التفكير ودقائق التدبر، ج8 (ط:1؛ دمشق: دار القلم، 1420هـ/2000م) ص173.

(5) رواه مسلم في صحيحه، كتاب الصيام، باب بيان أن القبلة في الصوم ليست محرمة على من لم تحرك شهوته حديث رقم: 1108، ج2، ص779.

وَيَخَافُونَ سُوءَ الْحِسَابِ ﴿[الرعد:21] "والخوف يكون لضعف الخائف. فصاحب الخوف يلتجئ إلى الهرب والإمساك. وصاحب الخشية يلتجئ إلى الاعتصام بالعلم"⁽¹⁾. والملائكة يخافون ربهم ويفعلون ما يأمرهم به، قال تعالى: ﴿يَخَافُونَ رَبَّهُمْ مِنْ فَوْقِهِمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ﴾ [النحل:50] قال السيوطي: "ففيه نكتة لطيفة؛ فإنه في وصف الملائكة، ولما ذكر قوتهم وشدة خلقهم عبر عنهم بالخوف، لبيان أنهم وإن كانوا غلاظا شدادا فهم بين يديه تعالى ضعفاء، ثم أرفده بالفوقية الدالة على العظمة"⁽²⁾، فهم فوق الأرض ويخافون الله لأنهم يعرفون الله حق المعرفة.

الفرع الثاني: مسلك القرآن في معالجة انفعال الخوف:

تارة يأتي الخوف في معرض المدح إن كان خوفاً من الله سبحانه، وتارة يأتي في معرض الذم إن كان خوفاً من غير الله، وعلى ضوء ذلك يمكن تقسيم الخوف إلى قسمين:

القسم الأول: الخوف المباح ومسلك القرآن في معالجته:

وقبل أن نعرض إلى المعالجة، سنتطرق إلى الخوف من الله، فقد جعله ابن القيم أحد أركان الإيمان، حيث قال: "الخوف أحد أركان الإيمان والإحسان الثلاثة، التي عليها مدار مقامات السالكين جميعها وهي: (الخوف، والرجاء، والمحبة) وهي شرطٌ لتحقيق الإيمان"⁽³⁾، قال تعالى: ﴿فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا مِنِّي إِن كُنتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ [آل عمران: 175] و هو أحد جناحي طير الإيمان، فالحبة رأسه والخوف والرجاء جناحاه، وهذا هو المأمور به، وهو علامة الإيمان⁽⁴⁾ فمن خاف الله خاف معصيته، قال راتب النابلسي: "الخوف الإيجابي، هو الخوف الذي ينتهي بك إلى طاعة الله، الخوف الذي ينتهي بك إلى الجنة، الخوف الذي ينتهي بك إلى السلامة في

(1) ينظر: ابن القيم، تهذيب مدارج السالكين، ص 244.

(2) السيوطي، الإتيقان في علوم القرآن، تحقق: فؤاد عبد الباقي، ج2 (لا.ط؛ بيروت: دار إحياء التراث العربي، د.ت) 364.

(3) ابن القيم، طريق المهجرتين وباب السعادتين 282.

(4) حامد بن محسن، فتح الله الحميد الجيد في شرح كتاب التوحيد، تحقق: بكر بن عبد الله أبو زيد (ط:1؛ لا.م: دار المؤيد 1417هـ/1996م) ص 353.

الدنيا، هو أن تخاف مقام الله عز وجل⁽¹⁾، قال تعالى: ﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۗ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ﴾ [النازعات: 40-41]، "إذا سكن الخوف القلوب أحرقت مواضع الشهوات منها. وطرده الدنيا عنها"⁽²⁾

أما الخوف الطبيعي: أن يخاف الإنسان من عدو، أو حيوان شرس كالأسد والثعبان والنمر وغيرهم، أو الخوف على العِرضِ والشرف، أو أن يخاف الإهانة، وحصل هذا الخوف لسيدنا موسى وأخاه هارون حين أرسلهما الله إلى فرعون "وهو لا ينافي الإيمان ولا يزيله، كما جرى لأُم موسى، ولموسى من تلك المخاوف"⁽³⁾، قال تعالى: ﴿قَالَ رَبِّ إِنِّي أَخَافُ أَنْ يُفْرِطَ عَلَيْنَا أَوْ أَنْ يَطَّغَىٰ﴾ [طه: 45] "يعنيان أن يبدر إليهما بعقوبة، أو يعتدي عليهما فيعاقبهما وهما لا يستحقان منه ذلك"⁽⁴⁾.

ومعالجة هذا النوع من الخوف من خلال القرآن نذكرها في النقاط الآتية:

✓ التوكل والاعتماد على الله: فعلى المؤمن أن يسلم أمره لله، ويتوكل عليه، قال تعالى:

﴿وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ﴾ [الفرقان: 58]. التوكل على الله، واللجوء إليه، يحقق الراحة والطمأنينة النفسية، ويجعل صاحبه قوي القلب بعيدا عن القلق والتوتر، فالله وحده قادر على نفعك وضرك، وكل الأمر بيده، قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ [الطلاق: 3] وأيضا يجلب محبة الله لك، وإن كان العبد على الحق ثابت على دينه، وتمسك

(1) موسوعة النابلسي، موسوعة الأخلاق الإسلامية، الدرس (13-28)، خلق الخوف.

<http://www.nabulsi.com> /2018/02/12، 22:33.

(2) صالح أحمد الشامي، مواعظ الإمام أبي سليمان الداراني (ط:1؛ بيروت: المكتب الإسلامي، 1419هـ/1998م) ص18.

(3) السعدي، تيسير اللطيف المنان في خلاصة تفسير القرآن (ط:1؛ المملكة العربية السعودية: وزارة الشؤون الإسلامية والأوقاف والدعوة والإرشاد، 1422هـ) ص 226.

(4) موسوعة النابلسي، موسوعة الأخلاق الإسلامية، الدرس(13-28)، خلق الخوف، تاريخ الاطلاع: 2018/02/12، 22:33.

به فلا يخاف من شيء والتوكل نصف الدين، كما جاء في كتاب مدارج السالكين: "التوكل نصف الدين... بل هو محض العبودية وخالص التوحيد إذا قام به صاحبه حقيقة"⁽¹⁾.

✓ **الصبر والدعاء:** على المؤمن أن يلتزم الصبر على الابتلاءات، فالأمر كله بيد الله، والابتلاء هو امتحان من الله يختبر به عباده المؤمنون، وعلامة من علامات حب الله لهم، والخوف بحد ذاته ابتلاء، قال تعالى: ﴿وَلَبَلُواكُمْ بَشْيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ^ط وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة:155] والخوف من العدو، ومن الضرر، ومن فقد الأولاد وغيرها من المخاوف، كلها مخاوف طبيعية تحدث مع أي بشر، لكنها تختلف من شخص إلى آخر، فوصف القرآن الكريم الدواء الشافي لهذا الداء، ألا وهو الصبر، "ولقد حدث للمسلمين الأولين خوف شديد بسبب تألب أعدائهم عليهم، كما حصل في غزوة الأحزاب. وحدث لهم جوع أليم بسبب هجرتهم من أوطانهم... ولكن كل هذه الآلام لم تزدتهم إلا إيمانا وتسليما لقضاء الله وقدره"⁽²⁾ ثم قال: وبشر الصابرين "أي بالثواب على الصبر، والصبر أصله الحبس وثوابه غير مقدر...والصبر صبران: صبر عن معصية الله فهذا مجاهد وصبر على طاعة الله فهذا عابد. فإذا صبر عن معصية الله وصبر على طاعة الله أورثه الله الرضا بقضائه وعلامة الرضا سكون القلب بما ورد على النفس من المكروهات والمحوبات"⁽³⁾.

القسم الثاني: الخوف المحرم ومسلك القرآن في معالجته:

ويتمثل في مايلي:

1. **الخوف من الشيطان:** قال تعالى: ﴿إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُونَ إِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِينَ﴾ [آل عمران:175]، ويدخل تحته أيضا الخوف من الأعداء بحكم أن الشيطان عدو الله وعدو البشر، قال تعالى: ﴿إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا إِنَّمَا يَدْعُو حِزْبَهُ لِيَكُونُوا مِنْ أَصْحَابِ السَّعِيرِ﴾ [فاطر:06]

(1) ابن القيم، تهذيب مدارج السالكين، ص 303.

(2) طنطاوي، التفسير الوسيط للقرآن الكريم، ج 1، ص 315.

(3) القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، تحق: عبد الله بن عبد المحسن التركي، ج 1 (ط:1؛ بيروت: مؤسسة الرسالة 1467هـ/2006م) ص 464.

2. **الخوف السر:** وهو الناتج عن اعتقاد فاسد، وأن يعتقد النفع والضرر من غير الله، "كأن يخاف من الأصنام أن تبطش به، أو من الأولياء الذين يدعون من دون الله أنهم يعذبونه، أو من الأنداد أنها تبطش به، أو نحو ذلك، فالخوف في ذلك عبادة سرية"⁽¹⁾. أو الخوف من الجن فيحمله ذلك إلى عبادتهم من دون الله، فهذا من الشرك الأكبر، قال تعالى: ﴿وَأَنَّهُ كَانَ رِجَالٌ مِّنَ الْإِنسِ يَعُوذُونَ بِرِجَالٍ مِّنَ الْجِنِّ فَزَادُوهُمْ رَهَقًا﴾ [الجن:06]

أما عن معالجة الخوف من خلال القرآن تتمثل في النقاط الآتية:

✓ **الإيمان بالله:** الشرك بالله سبب من أسباب الخوف والقلق كما قال تعالى: ﴿سَنَلْقَى فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ بِمَا أَشْرَكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزَّلْ بِهِ سُلْطَانًا وَمَأْوَدُهُمُ النَّارُ وَيَبْسُ مَثْوَى الظَّالِمِينَ﴾ [آل عمران:151] قال الطبري سيلقى الله أيها المؤمنون في قلوب الذين كفروا برهم، وجحدوا نبوة محمد ﷺ، ممن حاربكم بأحد الرعب وهو الجزع والهلع بما أشركوا بالله، يعني: بشركهم بالله، وعبادتهم الأصنام، وطاعتهم الشيطان التي لم أجعل لهم بها حجة، ويدخل تحت الشرك أيضا عباد القبور، والنحر لغير الله بحجة التقرب لله كلها أعمال شركية، تُقذف في قلب صاحبها الرعب، أيضا متبعي السحرة والكهنة⁽²⁾

الصلاة: وبعد الإيمان يأتي دور العبادات والمواظبة عليها، وعلى رأسها الصلاة، فهي عمود الدين، وتمنح المؤمن طاقة روحية عجيبة، تؤدي إلى الاطمئنان وزوال المخاوف، والتوتر وهدوء النفس، كما تساعده على إزالة كل ما ترسب في باطنه من مخاوف وانفعالات سلبية قال تعالى: ﴿قَالَ تَعَالَى: ﴿* إِنَّ الْإِنْسَانَ خَلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ﴾ [المعارج 19-23] فالصلاة لها أثر واضح في تهديب النفس البشرية، كما لها الأثر الواضح على الطمأنينة والسكون والأمن النفسي⁽³⁾.

(1) سليمان بن عبد الوهاب، تيسير العزيز الحميد في شرح كتاب التوحيد، ج11 (لا.ط؛ الرياض: مكتبة الرياض الحديثة د.ن) 13.

(2) ينظر: الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، تحقق: أحمد محمد شاكر، ج 7 (ط:1؛ لا.م: مؤسسة الرسالة 1420هـ/2000م) ص 279.

(3) عاطف شوشرة وآخرون، طبيعة النفس البشرية في مرحلة التكليف في ضوء القرآن الكريم، فلسطين: جامعة النجاح الوطنية، علوم الانسانية، مج: 24، ع1، 2010، ص 20.

✓ ذكر الله: قال تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد:28] ذكر الله يساعد على التخلص من الخوف، والشعور بالسكينة، قال تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى﴾ [طه: 124] "أي: أعرض عن ديني، وتلاوة كتابي، والعمل بما فيه، فإن له معيشة ضنكا: أي: عيشا ضيقا لا طمأنينة له، ولا انشراح لصدره، بل صدره ضيق حرج لضلاله، وإن تنعم ظاهره ولبس ما شاء وأكل ما شاء، فإن قلبه ما لم يخلص إلى اليقين والهدى، فهو في قلق وحيرة وخوف وشك فلا يزال في ريبه يتردد"⁽¹⁾.

✓ عدم القلق على المستقبل: كالخوف من الفقر، أو الخوف من الفشل، أو الخوف من المرض فلا ينبغي أن يتحمل العبد هم المستقبل وأن يترك الأمر لله، ويعيش في حدود يومه ولا يحمل أعباء المستقبل ولا يحش قلة الرزق، فالرزق بيد الله، قال تعالى: ﴿وَمَا مِن دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُّبِينٍ﴾ [هود:06]. قال السعدي في تفسيره لهذه الآية: "الله تعالى قد تكفل بأرزاقهم وأقواتهم، فرزقها على الله، ويعلم مستقر هذه الدواب... كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُّبِينٍ أي: في اللوح المحفوظ المحتوي على جميع الحوادث الواقعة والتي تقع في السماوات والأرض. الجميع قد أحاط بها علم الله، وجرى بها قلمه، ونفذت فيها مشيئته، ووسعها رزقه، فَلتطمئن القلوب إلى كفاية من تكفل بأرزاقها وأحاط علما بذواتها وصفاتها"⁽²⁾. فالأرزاق على الله، وهو متكفل بها ويعلمها، وقال في آية أخرى، قال تعالى: ﴿وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ﴾ [الذاريات:22] فلا ينبغي على المؤمن أن يخاف على مستقبله.

(1) ينظر: القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، ج14، ص 157. ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، ج5 (ط:1؛ بيروت: دار الكتب العلمية، 1419هـ- 1998م) ص 283.

(2) السعدي، تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، ص 377.

المبحث الثالث: الانفعالات السارة

المطلب الأول: انفعال الحب

المطلب الثاني: انفعال الفرح

المبحث الثالث: الانفعالات السارة

ليست كل الانفعالات غير سارة، بل هناك انفعالات سارة تمد الأشخاص بالطاقة الإيجابية، و رغم أنها انفعالات سارة، يبحث عنها الإنسان ويحاول إيجاد العلاج للوصول إليها إلا أنها تكون سيئة إذا تجاوز فيها الشخص الحد المطلوب، وسأتناول في هذا المبحث انفعالي الحب والفرح.

المطلب الأول: انفعال الحب

الفرع الأول: تعريف الحب

الحب لغة: تتداول كلمة الحب بين الناس كثيراً، وهو انفعال من أكثر الانفعالات الممتلئة بالحיוية، وإشارة لتعلق القلوب ببعضها، فهو يوطد العلاقات وينميها.

جاء في لسان العرب: "الحُبُّ: نَقِيضُ البُغْضِ والكُرْه. والحب: الودادُ والمحبَّةُ، وأَحْبَبْتُ فُلَانًا؛ وَدَدْتُهُ جَعَلْتُ قَلْبِي مُعْرَضًا لِحَبِّهِ، لَكِنْ فِي التَّعَارِفِ وَضَعَ مَحَبُّوبٌ مَوْضِعَ مُحِبٍّ، وَاسْتَعْمَلَ حَبِيبٌ أَيْضًا مَوْضِعَ أَحْبَبْتُ"⁽¹⁾.

أما اصطلاحاً: تعددت تعريفات الحب ويكاد يتفق العلماء على أنّ المحبة لا يمكن تعريفها تعريفاً جامعاً مانعاً.

قال الرازي: الحب: "الشهوة وميل الطبع ورغبة النفس"⁽²⁾، أو الميل لما فيه مصلحة وغرض، واستكمال به ما ينقص الإنسان، وسكون لما تلتذ به النفس، وتكمل بحصوله وحقيقة المحبة الميل إلى ما يوافق الإنسان، وتكون موافقته له إما لاستلذاده بإدراكه كحب الصور الجميلة، أو لاستلذاده بإدراكه بعقله وقلبه معاني باطنة شريفة كحب الصالحين والعلماء⁽³⁾.

أما الراغب الأصفهاني، فلم يعرفه كغيره بالميل بل قال "المحبة: إرادة ما تراه أو تظنه خيراً"⁽⁴⁾.

(1) ينظر: ابن منظور، لسان العرب، ج 1، ص 289، الراغب الأصفهاني، المفردات في غريب القرآن، ص 214.

(2) الرازي، مفاتيح الغيب، ج 14، ص 282.

(3) ينظر: القاضي عياض، الشفا بتعريف حقوق المصطفى، تحقق: على محمد البجاوي، ج 2 (لا.ط؛ بيروت: دار الكتاب العربي د. ن) ص 579.

(4) الراغب الأصفهاني، المفردات في غريب القرآن، ص 214.

الفرع الثاني: مسلك القرآن في معالجة انفعال الحب:

قد وردت العديد من الآيات عن حب الله لعباده، وحب العباد لله لكن السؤال المطروح: هل حب الله لعباده كحبهم له؟

صحيح أنه سبحانه وتعالى قال في كتابه الكريم أنه يحب التوابين، والمتوكلين، والصابرين إلا أنه لا يمكن أن نشبهه بحب البشر؛ لأنه قال في المقابل: ﴿لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ وَهُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ﴾ [الشورى: 11]، وقد اختلف العلماء في هل يمكن تأويل حب الله أو لا، فمنهم من أولها ومنهم من قال صفة ثابتة لا يمكن تأويلها، قال القرطبي: "ومحبة الله للعباد إنعامه عليهم بالغفران، قال تعالى: ﴿فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْكٰفِرِينَ﴾ [آل عمران: 32] أي لا يغفر لهم" (1).
أيضا: قال الشوكاني: "محبة الله: الرضا عنهم، والإحسان إليهم كما يفعل المحب بمحبوبه" (2).
بعد الحديث عن حب الله للعباد يأتي الحديث عن حب البشر وهو بدوره ينقسم إلى قسمين:

القسم الأول: الحب المحمود ومسلك القرآن في معالجته:

الحب المحمود: يلعب الحب دورا هاما في حياة الانسان، و هو ركيزة العلاقات الاجتماعية فإننا نحتاج إليه في حياتنا، قال ﷺ: «مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادُّهِمْ، وَتَرَاحُمِهِمْ، وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهْرِ وَالْحَمَى» (3). وهو الرباط الوثيق الذي يربط العبد بربه، ولازم من لوازم الإيمان، ويجعل صاحبه يخلص في عبادته لله واتباع منهجه والتمسك بشريعته، وهو على نوعين:

أ- **حب العباد لله:** ويكون باتباع أوامره واجتناب نواهيه، وحب ما يحبه الله، وبغض ما يبغضه وهي التي تُدخِل الإسلام، وتخرج من الكفر، وأحب الناس إلى الله أقومهم بهذه المحبة وأشدهم فيها، فهو مفتاح السعادة، والطريق إلى الجنة (4). ومنها بر الوالدين، فنحن مأمورون ببر آبائنا في ما يرضي الله، وبرهما وخدمتهم في الكبر دليل على حبنا لهم "كما حذرنا من خطورة احترامهم

(1) القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، ج 5، ص 94.

(2) الشوكاني، فتح القدير، ج 2 (ط: 1؛ دمشق: دار ابن كثير، 1414هـ) ص 459.

(3) رواه مسلم في صحيحه، كتاب البر والصلة والآداب، باب تراحم المؤمنين وتعاطفهم وتعاضدهم، حديث رقم: 2586 ج 4، ص 1999.

(4) ينظر: علي بن يحيى المرزوقي، مفهوم الحب عند أهل السنة والجماعة، ج 1 (لا.ط؛ لا.م: دار الصميعي، د. ت) ص 17.

إلى درجة أن نطيعهما في أن نشرك به⁽¹⁾، قال تعالى: ﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حُسْنًا وَإِنْ جَاهَدَاكَ لِتُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا إِلَىٰ مَرْجِعِكُمْ فَأُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ﴾ [العنكبوت: 08]، لكن هذا النوع من الحب ألا وهو حب العباد لله، لا يدخل ضمن الانفعالات النفسية لتجردهم من التغيرات المفاجئة التي تطرأ على المنفعل.

ب- حب الإنسان للإنسان: وهو أساس حياتنا الاجتماعية، وعلاقتنا بغيرنا من البشر، والجدير بالذكر أن أساس قاعدة الحب هو حب الله، ومنه انبثقت أنواع الحب الأخرى "وحديث القرآن عن حب الإنسان للإنسان إنما يأتي في سياق الإخبار عنه، لا يأتي في سياق الأمر به لأنها طبيعة مغروسة، لا حاجة إلى الدعوة إليها"⁽²⁾. ومن أنواع الحب التي ذكرت في القرآن:

✓ **الحب بين الزوجين:** فهو أساس أي علاقة ناجحة وتكوين أسرة سعيدة، بل يتعدى ذلك فهو أساس صلاح المجتمع، ويجسد لنا هذا الحب سيد الخلق الرسول ﷺ "فكان شديد الحرص على تعهد زوجاته بالحب والحنان والمودة كمشاعر مستقلة بذاتها بعيدا عن كونها مقدمات لإشباع دافع الجنس... ويعلم مدى حاجة الزوجة إلى الحب والمودة والرحمة"⁽³⁾ قال تعالى:

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ

بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾ [الروم: 21] فإن

وجدت في بيوت مشاكل زوجية ونزاعات، وطلاق فهذا خلاف ما أراد الله، إن ابغض الحلال عند الله الطلاق، رغم حلاله إلا أن الله يبغضه لأنه يخلوا من المودة الرحمة ومعنى: "المودة: الحب، والرحمة: الشفقة"⁽⁴⁾.

✓ **الحب في القصص القرآني:** ومن القصص القرآني التي ورد فيها انفعال الحب وميل القلب لقلب آخر قصة سيدنا يوسف عليه السلام من أجمل القصص التي قصها علينا القرآن ومنها امرأة العزيز التي أحبت سيدنا يوسف عليه السلام، وشغفها حبا كما ذكرها القرآن قال تعالى:

(1) غازي بن محمد الهاشمي، الحب في القرآن الكريم، (ط: 10؛ لا.م: لا.ن، 1436هـ/ 2010م) ص 218.

(2) رمضان البوطي، الحب في القرآن (ط: 4؛ دمشق: دار الفكر، 1432هـ/ 2011م) ص 69.

(3) حسين محمد حسين، منهج السنة النبوية في التربية النفسية، ص 81.

(4) وهبة الزحيلي، التفسير المنير في العقيدة والشريعة والمنهج، ج 21 (ط. 2؛ دمشق: دار الفكر المعاصر، 1418هـ) ص 67.

﴿وَقَالَ نِسْوَةٌ فِي الْمَدِينَةِ امْرَأَتُ الْعَزِيزِ تُرَاوِدُ فَتَاهَا عَن نَّفْسِهِ ۗ قَدْ شَغَفَهَا حُبًّا إِنَّا لَنَرَاهَا فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ﴾ [يوسف:30] أي: وصل حبه إلى شغاف قلبها، وهو باطنه وسويداؤه وهذا أعظم ما يكون من الحب وقيل الشغاف هو غلاف القلب: أي اخترق الغلاف فبلغ قلبها كناية عن التمكن⁽¹⁾.

ومن القصص أيضا قصة سيدنا موسى عليه السلام مع الفتاتين، وتبدأ القصة عند خروج سيدنا موسى من مصر خائفا يترقب من القوم الظالمين، فبعث الله له ملكا يرشده إلى طريق مدين وحين وصل وجد أناسا يسقون ومن دونه امرأتين تكفان غنمهما عن الماء فسألهما ما خطبكما، ولم يرفع سيدنا موسى بصره فيهما فأخبراه أن أبوهما شيخ كبير ولا يستطيع السقي فساعدهما وحمل الغطاء وسقى لهما وكان يتكلم معهما بحياء تام وعند فراغه فورا من السقي لجأ إلى ظل شجرة يدعو الله فذهبت الفتاتان إلى أبيهما وقصتا عليه ما حدث لهما مع الرجل القوي الأمين وطلبت إحداهما من أبيها أن يستدعيه لإعجابها به وبقوته وأمانته، وبعد أن دعا الرجل الكبير سيدنا موسى وقص عليه القصص الذي حدثت معه في مصر قال لا تخف نجوت من القوم الظالمين قالت إحداهن استعجره، قال تعالى: ﴿قَالَتْ إِحَدَهُمَا يَا بَنِيَّ اسْتَعْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَعْجَرَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ﴾ [القصص:26] طلبت من أبيها أن يستأجره قال: إني أريد أن أنكحك إحدى ابنتي هاتين⁽²⁾ فنرى أن القصة بدأت بإعجاب وانتهت بالزواج، وكان ذلك بكلام البنت مع أبيها وصراحتها معه، ففي هذا القصة سبل وطريق وخطوات، فعالة لمعالجة الحب و يكون على النحو الآتي:

✓ **غض البصر:** قال تعالى: ﴿قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوْنَ مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ﴾ [النور:30] فالنظر قد يجر الشخص إلى الحب والاعجاب والحب يجره إلى فعل المنكرات وتخطي حدود الله والنظر إلى محاسن امرأة من غير

(1) ينظر: السعدي، تيسير الكريم الرحمان في تفسير كلام المنان، ص 396. ابن عاشور، التحرير والتنوير، ج 12، ص 260.

(2) ينظر: أبو حيان البحر المحيط في التفسير، تحق صدقي محمد جميل، ج8 (لا.ط؛ بيروت: دار الفكر، 1420هـ)، ص 298، الصابوني، صفوة التفاسير، ج2 (ط:1؛ القاهرة: دار الصابوني، 1417هـ/1997م)، ص396،

حق شرعي (النظر إلى الزوجة) أو مقصد شرعي (لدافع الخطبة) يُدخل صاحبه في دوامة الصراع الداخلي ويتخبط في جدران الحب، فغض البصر يورث القلب سرورا وفرحة، وانشراحا أعظم من اللذة والسرور الحاصل بالنظر وأيضا فإنه لما كَفَّ لذته، وحبس شهوته لله؛ أعطاه الله سبحانه مسرة ولذة أكمل منها⁽¹⁾ والابتعاد عن الأماكن التي قد توصلك إلى الحب المحرم أي الذي يقودك إلى معصية الله وليس الحب ذاته محرماً بل مآلاته المحرمة كالزنا.

✓ **الزواج:** هو تحصين للفرج، والحب قد يؤدي بالإنسان إلى الوقوع في الفواحش فعليه أن يحصن نفسه بالزواج لأن العبد يحتاج إلى الحب والعطف والمتأمل في آيات الله يجد " أن الله تعالى خلق الناس من نفس واحدة وجعل منها زوجها ليسكن إليها وجعل بينهما مودة ورحمة أي محبة وعطف والحب مرض من أمراض القلب إذا تمكن واستحكم عز علاجه، فالرسول ﷺ وضع علاجاً لهذه الحالة وهي الزواج، فهو العلاج الأصلي للحب، لا ينبغي العدول عنه إلى غيره ما وجد إليه سبيلاً⁽²⁾. نجد العديد من الشباب يعانون من هذا المرض النفسي ألا وهو مرض الحب، فلو رجعوا لكتاب الله لوجدوا فيع العلاج قال تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ [الروم: 21] وكما ثبت في صحيح مسلم أيضاً أن الرسول ﷺ قال: « يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصْرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ »⁽³⁾. وإن لم يستطع الزواج فعليه بالصيام فذلك يجنبه الوقوع في المحرمات.

✓ **الدعاء:** إذا أغلقت على العبد كل الأبواب فباب الله لا يغلق، "وإن عجزت عنه هذه الأدوية كلها لم يبق له إلا صدق اللجوء إلى من يجيب المضطر إذا دعاه، وليطرح نفسه بين يديه على بابه مستغيثاً به متضرعاً متذللاً، مستكيناً"، قال تعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي

(1) ابن القيم، روضة المحبين ونزهة المشتاقين، تحقق: محمد عزيز شمس (لا:ط؛ لا:م؛ لا:ن، د.ت) ص 162.

(2) عبد الرحمان الجوزو، مسند العروس لتأسيس الأسرة الإسلامية السعيدة (لا:ط؛ بيروت: مؤسسة عز الدين، د.ت) ص 31.

(3) رواه مسلم في صحيحه، كتاب النكاح، باب استحباب النكاح لمن تاقت نفسه إليه ووجد مؤنة، الحديث رقم: 3464، ج 2 ص 1018.

فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ^ط فَلَيْسَتْ جِيبُوا لِي وَلِيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴿البقرة: 186﴾ فمتى وفق لذلك فقد قرع باب التوفيق، وأن يكون على ثقة تامة بالله أنه سيجيب دعائه⁽¹⁾، فإذا أدركته الدنيا وملذاتها وبما فيها من مال وبنين وحب النساء فيحاول إطفاءها بدعائه لله بالثبات وأن يصرف عنه حب الدنيا وشهواتها، فإذا وقع شاب في حب فتاة عليه أن يدعو الله أن يجمعه بها في الخير أو يبعده عنها إذا كانت في غير صالحه ويدعوه بالهداية والصلاح إلى ما فيه خير.

القسم الثاني: الحب المذموم ومسلك القرآن في معالجته:

الحب المذموم: وهو المحبة مع الله، كحب الأنداد أو طاعة مخلوق في معصية الخالق بدافع الحب كطاعة الوالدين في أشياء لا ترضي الله فهذا الحب يعمي صاحبه عن الحق و يخرج على الدين، فإذا لم تنضبط المحبة بشريعة من الله، آلت بصاحبها إلى الانحراف والفتنة ويمكن أن يتعدى إلى الشرك بالله، كالحب الشديد للمال قال تعالى: ﴿وَتُحِبُّونَ الْمَالَ حُبًّا جَمًّا﴾ [الفجر: 20] فذلك يخرج صاحبه من جوهره الحقيقي، حيث تصبح غايته المادة فتتسبب في ذكر الله وتنسيه في الآخرة، والمتاع الحقيقي هو متاع الآخرة حين يفوز المؤمن بالجنة وليس المال هو سبب السعادة الحقيقية، بل الرضاء وحب الله هما أساسا السعادة فليس كل غني سعيداً، وليس كل فقير تقيساً؛ فقد يكون الفقير سعيداً لأنه راض بحكم الله و واثق بأن الله يمهمل ولا يهمل والرزق والعطاء من الله، قال تعالى: ﴿وَلَوْلَا أَنْ يَكُونَ النَّاسُ أُمَّةً وَاحِدَةً لَجَعَلْنَا لِمَنْ يَكْفُرُ بِالرَّحْمَنِ لِبُيُوتِهِمْ سُقْفًا مِّنْ فِضَّةٍ وَمَعَارِجَ عَلَيْهَا يَظْهَرُونَ ﴿٣٣﴾ وَلِبُيُوتِهِمْ أَبْوَابًا وَسُرَرًا عَلَيْهَا

يَتَّكِفُونَ ﴿الزخرف: 33-35﴾ فقد منع الله عز وجل بعض الأشياء عن عباده رحمة بهم فذلك يعرضهم إلى التسارع إلى الكفر بدل الإيمان ويقول السعدي في تفسيره لهذه الآيات: "... لزخرف لهم دنياهم بأنواع الزخارف وأعطاهم ما يشتهون، ولكن منعه من ذلك رحمته بعباده خوفا عليهم من التسارع في الكفر وكثرة المعاصي بسبب حب الدنيا، ففي هذا دليل على أنه يمنع العباد بعض أمور الدنيا منعا عاما أو خاصا لمصالحهم"⁽²⁾ فكثرة الرزق لا تدل على محبة

(1) ابن القيم، زاد المعاد في هدي خير العباد، ج4، ص 252.

(2) السعدي، تيسير الكريم الرحمان في تفسير كلام المنان، ص 765.

الله، قال تعالى: ﴿يَحْسَبُونَ أَنَّمَا نُمْدُهُم بِهِ مِنْ مَّالٍ وَبَيْنَ ۙ نَسَارِعُ لَهُمْ فِي الْخَيْرَاتِ بَلْ لَا يَشْعُرُونَ﴾ [المؤمنون: 55-56].

أما عن أساليب معالجة انفعال الحب المذموم من خلال القرآن الكريم فقد عالجها في نقاط مختلفة ونردها كالآتي:

✓ **احتقار حب الدنيا:** فما أحبها إلا سفيه وما عظمها إلا حقير كما قال ابن القيم: "عاشقها ومحبها الذي يؤثرها على الآخرة من أسفه الخلق وأقلهم عقلا إذ آثر الخيال على الحقيقة والمنام على اليقظة والظل الزائل على النعيم الدائم والدار الفانية على الدار الباقية وباع حياة الأبد في أرغد عيش بجملة إنما هي أحلام نوم أو كظل زائل إن اللبيب بمثلها لا يخدع"⁽¹⁾ فمن كبر عنده حب الدنيا صغر عنده حب الآخرة وانشغل بالدنيا ومتاعها وماهي إلا متاع فإن غير باق ﴿وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ﴾ [آل عمران: 185].

✓ **تعظيم حب الله ورسوله:** أن يكون حب الله ورسوله أحب إليه من أي شيء، حتى والديه وأولاده وماله، عن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: « فَوَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ، لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّىٰ أَكُونَ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِنْ وَالِدِهِ وَوَلَدِهِ»⁽²⁾، وأن يعتقد المحب لله ورسوله أن الله يحبه على قدر محبته له وحبهما واجب على كل مسلم وتكمن محبتهما بطاعتهما، قال تعالى: ﴿وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَالرَّسُولَ فَأُولَٰئِكَ مَعَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ وَالصِّدِّيقِينَ وَالشُّهَدَاءِ وَالصَّالِحِينَ وَحَسُنَ أُولَٰئِكَ رَفِيقًا﴾ [النساء: 69] فالطاعة: محبة ما يحبه الله وبغض ما يبغضه الله، والمعلوم أن محبة الرسول هي تابعة لمحبة الله.

✓ **التقرب إلى الله:** ويكون ذلك بأداء العبادات والإكثار من النوافل و قراءة القرآن فذلك يشرح الصدر ويطمئن البال، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: 28] وهو حاجز يمنع الإنسان من ارتكاب المعاصي، ويمنعه من ارتكاب ما يغضب المولى عز وجل، كحب الأنداد قال تعالى ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يَتَّخِذُ مِنْ

(1) ابن القيم: عدة الصابرين وذخيرة الشاكرين، (لا. ط؛ د. ت، دار عالم الفوائد، لا. م)، ص 435.

(2) رواه البخاري في صحيحه، كتاب الإيمان، باب حب الرسول صلى الله عليه وسلم من الإيمان، الحديث رقم: 14، ج 1، ص 12.

دُونِ اللَّهِ أَنْدَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ وَلَوْ يَرَى الَّذِينَ ظَلَمُوا إِذْ يَرُونَ الْعَذَابَ أَنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا وَأَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعَذَابِ ﴿البقرة: 165﴾ " والمراد بالأنداد هنا الأصنام التي اتخذها المشركون آلهة للتقرب بها إلى الله" (1) فهذه معصية ارتكبوها صرفتهم عن عبادة الله وحبه، فلو علقوا قلوبهم بالله وأطاعوه لما ارتكبوها هذه الجريمة (الشرك بالله)، وأداء العبادات والطاعات ترزق العبد حب الله قال رسول الله ﷺ: «إِنَّ اللَّهَ قَالَ: مَنْ عَادَى لِي وَلِيًّا فَقَدْ آذَنْتُهُ بِالْحَرْبِ، وَمَا تَقَرَّبَ إِلَيَّ عَبْدِي بِشَيْءٍ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا افْتَرَضْتُ عَلَيْهِ، وَمَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنَّوَافِلِ حَتَّى أُحِبَّهُ» (2) وهل يوجد حب أعظم من حب الله لعبده.

✓ بغض ما يبغضه الله: وردت العديد من الآيات التي تكلمت عن الصفات التي يبغضها الله في عباده. قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ﴾ [القصص: 77] وقال في آية أخرى قال تعالى: ﴿إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْتَكْبِرِينَ﴾ [النحل: 23] فيجب على المسلم أن يتعد عن الصفات التي لا يحبها الله كالكبر والفساد والخيانة والكذب وغيرها من الصفات المبعوضة كما جاء في نصيحة لقمان لابنه في ترك التكبر، قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ [لقمان: 18] أي لا تسر في الأرض محتالا بطرا متبخترا، جبارا عنيدا، فإن تلك المشية يبغضها المولى عز وجل، و يكره كل مختال معجب في نفسه، فخور على غيره، فالتكبر صفة من صفاته عز وجل حيث قال سبحانه وتعالى عن نفسه الجبار المتكبر أي: الذي لا تليق الجبرية إلا له ولا التكبر إلا لعظمته (3).

(1) الطنطاوي: التفسير الوسيط للقرآن الكريم، ج 1، ص 336.

(2) رواه البخاري في صحيحه، كتاب الرقاق، باب التواضع، الحديث رقم: 6502، ج 8، ص 105.

(3) ينظر: وهبة الزحيلي، التفسير المنير، ج 21، ص 151. ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، ج 8، ص 80.

المطلب الثاني: انفعال الفرح

الفرع الأول: تعريف الفرح

لغة: الفَاءُ والرَّاءُ والحَاءُ أَصْلَانِ، يَدُلُّ أَحَدُهُمَا عَلَى خِلَافِ الْحُزْنِ، وَالْآخِرُ الْإِثْقَالُ فَالْأَوَّلُ الْفَرْحُ يُقَالُ فَرِحَ يَفْرَحُ فَرَحًا، فَهُوَ فَرِحٌ. وَالْمِفْرَاحُ: نَقِيضُ الْحُزْنِ. وَأَمَّا الْأَصْلُ الْآخِرُ فَالْإِفْرَاحُ، وَهُوَ الْإِثْقَالُ وَالْفَرْحُ: نَقِيضُ الْحُزْنِ، وَفَرِحَ بِهِ سَرًا. وَالْفَرْحُ حَفْلَةُ الْعُرْسِ وَهُوَ مِنَ الْمَجَازِ، وَالْفَرْحُ أَيْضًا الْبَطْرُ وَمِنْهُ قَوْلُهُ تَعَالَى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ﴾ [القصص: 76]⁽¹⁾.

اصطلاحًا: الفرح: "لذة تقع في القلب بإدراك المحبوب، ونيل المشتتهي، فيتولد من إدراكه حالة تسمى الفرح والسرور"⁽²⁾.

وقال الراغب الأصفهاني: "انشرح الصدر بلذة عاجلة، وأكثر ما يكون ذلك في اللذات البدنية الدنيوية"⁽³⁾.

إذا: الفرح لذة تقع في القلب بإدراك محبوب، أو اندفاع المكروه، فيتولد عنه شعور باطني يسمى الفرح والسرور، إذا الفرح مركزه القلب.

الفرق بين الفرح والسرور: هناك من لم يفرق بينهما كما سبق ذكره في التعريف السابق ومنهم من فرق بينهما. قيل: السرور: هو لذة في القلب عند حصول نفع أو توقعه أو اندفاع ضرر وغالبا ما يستعمل في المحمود، أما الفرح فهو ما يورث أشرا أو بطرا؛ ولذلك كثيرا ما يذم، قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ﴾ [القصص: 76] فالأول ما يكون عن القوة الفكرية والفرح ما يكون عن القوة الشهوية. والسرور أصفى من الفرح لأن الأفراح ربما شابها الأحزان ولذلك نزل القرآن باسمه في أفراح الدنيا، وورد اسم السرور في الموضوعين في القرآن في حال الآخرة"⁽⁴⁾.

(1) ينظر: ابن فارس، مقاييس اللغة، ج 4، ص 396، ابن منظور، لسان العرب، ج 2، ص 541. ابراهيم مصطفى وآخرون، المعجم الوسيط، ج 2، ص 679.

(2) ابن القيم، تهذيب مدارج السالكين، ص 501.

(3) الراغب الأصفهاني، المفردات في غريب القرآن، ص 628.

(4) ينظر: أبو البقاء الكفوي، الكلبيات، ص 508. عبد الله الأنصاري الهروي، منازل السائرين (لا.ط؛ بيروت: دار الكتب العلمية، د.ت) ص 104.

وقيل: "أن السرور لا يكون إلا بما هو نفع أو لذة على الحقيقة وقد يكون الفرح بما ليس بنفع ولا لذة كفرح الصبي بالرقص والعدو والسباحة وغير ذلك مما يتعبه ويؤذيه ولا يسمى ذلك سرورا...⁽¹⁾".

الفرع الثاني: مسلك القرآن في معالجة انفعال الفرح:

الفرح يمدح ويذم بحسب تعلقه. و عند تتبع الآيات القرآنية التي تحوي كلمة الفرح يلاحظ أنها تنقسم إلى قسمين، إن تعلق بالخير وثمراته فهو محمود، وإلا فهو مذموم.

القسم الأول: الفرح الممدوح ومسلك القرآن في معالجته:

الفرح الممدوح: الحكم على الفرح يكون بما سيؤول إليه فيكون محمودًا حينما تجده في مقابل نعمة التوفيق بطاعة من الطاعات أو قرابة من القربات وهو ما تعلق بسبب شرعي صحيح كما سبق ذكره و يصح الفرح به وهو على نوعين كما جاء في القرآن فرح دنيوي وفرح آخروي:

أما فرح الآخرة: فرح الميت المؤمن عند لقاء ربه كفرح الشهيد، قال تعالى: ﴿فَرِحِينَ بِمَاءِ آتِهِمْ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ﴾ [آل عمران: 170]، والفرح بالدين الإسلامي وبنعمة القرآن قال تعالى: ﴿يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ [٥٧] قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ ﴿٥٨﴾ [يونس: 57] "يعني: قل يا محمد للمؤمنين: بفضل الله والإسلام وبرحمته القرآن فبذلك فليفرحوا يعني: بالقرآن والإيمان هو خير مما يجمعون من الأموال"⁽²⁾. فهذا زاد العبد لآخرفته فهو يحتاج إليهم يوم القيمة يوم لا ينفع مال ولا بنون.

أما الفرح الدنيوي: كالفرح بنصر الله، قال تعالى: ﴿الْمَغْلِبَةِ الرَّوْمِ﴾ [٢] فِي آدْنَى الْأَرْضِ وَهُمْ مِنْ بَعْدِ غَلِبِهِمْ سَيَغْلِبُونَ ﴿٣﴾ فِي بَضْعِ سِنِينَ لِلَّهِ الْأَمْرُ مِنْ قَبْلُ وَمِنْ بَعْدُ وَيَوْمَئِذٍ يَفْرَحُ الْمُؤْمِنُونَ ﴿٤﴾ بِنَصْرِ اللَّهِ يَنْصُرُ مَنْ يَشَاءُ وَهُوَ الْعَزِيزُ الرَّحِيمُ ﴿٥﴾ [الروم: 1-5] وفي تفسير الآية قيل: يوم يغلب الروم فارس يفرح المؤمنون بالله

(1) العسكري، الفروق اللغوية، ج1، ص 266.

(2) السمرقندي، بحر العلوم، ج2 (لا.ط، لا.م، لا.ن، د.ت) ص121.

ورسوله بنصر الله إياهم على المشركين، ونصرة الروم على فارس، و أن يكون فرحهم بما يظهر الإيمان بكتب الله وتصديقها والعمل بها، وهم كانوا أهل كتاب، و الرسول ﷺ كان بعث مصدقاً بكتب الله وبرسوله أجمع ففرحوا بذلك فإن كان كذلك فجائز الفرح بذلك وتسميته نصر الله⁽¹⁾. وكالفرح بالنجاحات في المسابقات والفوز بالمراتب الأولى، والفرح في المناسبات وغيرها من الأفراح الدنيوية فهي أفراح طبيعية محمودة فالفرح شيء فطري معروف، وهو كغيره من الانفعالات التي ولدت مع الإنسان وجبلت عليها النفس فكل إنسان يفرح ويحزن إلا أن المطلوب منه ضبط فرحه في ما يرضي الله ومعرفة آليات التعامل مع الفرح.

✓ ذكر الله: فهو من أجل الأعمال وأعظمها، وهو طمأنينة للقلب لقوله تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد:28] حتى حال الفرح فالعبد يحتاج إلى السكينة حتى لا يتجاوز هذا الفرح إلى ما لا يحبه الله، فسبحانه لا يجب الفرح الذي يتحول إلى فسق وفساد وكبر وتفاجر فيفسد العبد فرحته المحمودة بأعمال يبغضها الله فعلى المسلم أن يكثر من ذكر الله وأن يكون وسطياً معتدلاً في كل شيء وذلك ما كان عليه النبي ﷺ حتى في فرحه كان معتدلاً.

القسم الثاني: الفرح المذموم ومسلك القرآن في معالجته:

ذكرنا آنفاً أن الفرح ممدوح إلا أنه لا يخلو من آثار سلبية إذا بُني على أساس غير صحيح، "بل إن انفعاليّ الفرح والحزن حين يكونان متساويين في الاستناد إلى أساس خاطئ فإن الفرح في العادة يكون أشد ضرراً من الحزن، لأن هذا الأخير حين يلزمن جانب التحفظ والتخوف يعدنا بطريقة ما إلى الحيطة والحذر، في حين أن الآخر يجعل الذين يستسلمون له جسورين وغير مبالين"⁽²⁾.

ومن أمثلة الفرح المذموم فرح الكاذب بكذبه وفرح الغني بماله حتى يجره إلى التكبر قال

تعالى: ﴿لَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ يَفْرَحُونَ بِمَا آتَوْا وَيُحِبُّونَ أَنْ يُحْمَدُوا بِمَا لَمْ يَفْعَلُوا فَلَا تَحْسَبَنَّهُمْ

(1) ينظر: الطبري، جامع البيان عن تأويل آي القرآن، ج 20، ص 66، الماتريدي، تأويلات أهل السنة، تحقق: مجدي باسلوم (ط:1؛ بيروت: دار الكتب العلمية 1426هـ/2005م) ص 248.

(2) رينه ديكرت، انفعالات النفس، ترجمة: جورج زيناتي (ط:1؛ بيروت: دار المنتخب العربي، 1413هـ/1993م) ص 86.

بِمَفَازَةٍ مِّنَ الْعَذَابِ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ﴿١٨٨﴾ [آل عمران: 188] فعند الرجوع الى سبب نزول هذه الآية وجدنا أنها نزلت في جماعة من اليهود لما سألهم الرسول ﷺ عن شيء في كتابهم فكتموه، وفرحوا بكتماهم وأن النبي لم يكشف كذبهم⁽¹⁾، ونسوا أن الله يعلم سرهم وخفاهم قد يتساءل البعض ما المقصود بعلاج الفرح، أو هل الفرح يعالج نقول له المقصود هنا كيف نعبر عن فرحنا، أو بطريقة أخرى كيف يكون فرحنا إيجابياً، فإن المقاصد المثيرة للفرح منها ما هو شريف ومنها غير شريف، والإسلام يسعى على أن يجعل الإنسان يتمتع بفرحه، وأن يفرح بما يحمد ويذكر، ولا يحوله ذلك الفرح إلى حزن، أو علو وتكبر، أو إسراف، ولضبط هذا الفرح فلا بد من الرجوع إلى كتاب الله ففيه العلاج:

تذكر أن نعيم الدنيا زائل: صحيح أن الفرح فطري جبل عليه الإنسان، لكن القرآن ضبطه وعدله حتى لا يخرج على السيطرة ويتحول إلى شر وبطر فالقرآن يُذكر المؤمنين أن كل ما يصيبهم في هذه الحياة الدنيا من خير أو شر إنما هو بقضاء الله وقدره، قال تعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلٍ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾ ﴿٢٣﴾ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٤﴾ [الحديد: 22-23]. أي: "لكيلا تفرحوا بما آتاكم فرح الأشر والبطر فإنه مضر أما فرح الشكر فلا بأس به فقد ينعم الله على العبد ليشكره، وأن يكون فرحه فرح شكر وامتنان لله عز وجل فإن العلم بأن ما فيها من اللذة مفارقه لا محالة يوجب الترح حتمًا"⁽²⁾. وقال في آية أخرى ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ﴾ [القصص: 76] "والفرح بالدنيا مذموم مطلقاً لأنه نتيجة حبها والرضا بها والذهول عن ذهابها، أي الفرح بزخارف الدنيا"⁽³⁾

(1) خالد المزيني، المحرر في أسباب نزول القرآن، ج 1 (ط: 1؛ المملكة العربية السعودية: دار ابن الجوزي، 1427هـ/2006م) ص 349.

(2) ينظر: أبو بكر الجزائري، أيسر التفاسير لكلام العلي الكبير، ج 5 (ط: 5؛ المدينة المنورة: مكتبة العلوم والحكم 1424هـ/2003م) ص 276، مُجَدِّدُ الْأَمِينِ الْهَرِيرِيِّ، تفسير حقائق الروح والريحان في رواي علوم القرآن، ج 21 (ط: 1؛ بيروت: دار طوق النجاة، 1421هـ/2001م) ص 288.

(3) ينظر: البيضاوي، أنوار التنزيل وأسرار التأويل، ج 4 (ط: 1؛ بيروت: دار إحياء التراث العربي، 1418هـ) ص 185.

✓ **حمد الله حال الفرح:** الفرح نعمة من الله قال تعالى: ﴿ وَمَا بِكُمْ مِّنْ نِّعْمَةٍ فَرِحْتُمْ بِهَا وَلَكِنَّ اللَّهَ غَافِلٌ عَنِ إِعْرَافِكُمْ إِلَّا لِقَوْمٍ أُوْحِيَ إِلَيْهِمْ فَهُمْ أَعْتَقُوا أَن كَفَرُوا سَوَاءً أَدْرَأْتُمْ كَيْفَ يَكْفُرُونَ ﴾ [النحل: 53] فعلى المسلم أن يشكر ربه على منحه وكرمه وفضله عليه، ولقد هدتنا شريعتنا إلى طرق شكر الله ويكون بالقلب واللسان والجوارح أيضا حتى لا يجرك فرحك إلى المعصية وأن تتذكر أنه من الله وحده قد تكون تلك الفرحة حرم منها غيرك قال تعالى: ﴿ وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴾ [إبراهيم: 07] قال صاحب كتاب حدائق الروح والريحان عند تفسيره لهذه الآية "بيان أن الإنسان قليل الصبر عند نزول البلاء، قليل الشكر عند وجدان النعماء، فإذا مسه الضر أقبل على التضرع والدعاء، مضطجعا أو قاعدا أو قائما مجتهدا في ذلك الدعاء، طالبا من الله تعالى إزالة تلك المحنة وتبديلها بالمنحة، فإذا كشف الله تعالى عنه بالعافية، أعرض عن الشكر ولم يتذكر ذلك الضر، ولم يعرف قدر الإنعام، وصار بمنزلة من لم يدع الله تعالى لكشف ضره، فالواجب على العاقل أن يكون صابرا عند نزول البلاء، شاكرا عند الفوز بالنعماء، وأن يكون كثير الدعاء والتضرع في أوقات الراحة والرفاهية حتى يكون مجاب الدعوة في وقت المحنة"⁽¹⁾ كأن يدعو الله ان يديم عليه النعمة ويحفظها من الزوال وأن يعينه على شكرها وحفظها، واستغلال ما أكرمه الله به بما ينفع دينه و يرفع شأنه.

✓ **عدم الاسراف في الفرح:** إن من فضل الله ومنه علينا أن جعل لنا دينا قيما وشريعة تأمر بالوسطية وجعلنا بين الأمم أمة وسطا وأرسل فينا رسولا يتصف بالوسطية في كل أموره حتى في فرحه، فكان وسطا في رسالته، ليس بالضحك الذي أسرف على نفسه في الضحك، وليس بالذي تقمص شخصية الحزن والكآبة، فكان معتدلا لا يعرف الإسراف في شتى أموره، وقد حذرنا الشرع الحكيم، من الإسراف ونهى عنه مما يترتب عليه من مفسد دينية، ودينوية تدمر المجتمعات، وتقضي على الأخلاق، فلا بد من الاقتداء برسولنا الكريم. وأن نلتزم بالوسطية وليس من شأن المسلم أن يكون مفراحا لدرجة الإسراف، وقد مدح الله سبحانه عباده المقتصدین، فقال في أوصافهم: ﴿ وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا ﴾ [الفرقان: 67] فهذا هو هدي القرآن، أن يكون المسلم وسطا بين التبذير والتقتير، فهذا هو دين الإسلام لا سرف ولا تبذير، ونجد العديد من الناس في أفراحهم يسرفون

(1) محمد الأمين المرري، تفسير حدائق الروح والريحان في روابي علوم القرآن، ج12، ص 152.

في الفرح مما يؤدي بهم ذلك إلى التبذير في المأكل، والمشرب، أو ما نراه في شبابنا في حفلات الزواج أو في مباريات كرة القدم يتوصل بهم الأمر إلى شرب الخمر وغيرها من المهلكات، للتعبير عن فرحهم مما يجرحهم إلى التقاتل وحوادث سيارات يترتب عليها سقوط موتى وينقلب الفرح إلى حزن، يقول الشيخ سعود الشريم بخصوص هذا الموضوع "إن الإسراف في الفرح سواء كان في الأعراس أو شبهها، مدعاة للخروج عن المقصود بل وربما أدى إلى وقوع فيما لا يرضي الله من معاصي أو ضجيج وأهازيج، تقلق الذاكر، وتنغص الشاكر"⁽¹⁾. فمقصد الشريعة ضبط انفعالات الإنسان وتهذيب سلوكياتها ليضمن له راحة نفسية وجسمية وذلك بالرجوع إلى القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة ففيهما منهج الإنسان الصحيح وتحقيق سعادته في الدنيا والآخرة.

(1) سعود الشريم، دروس للشيخ سعود الشريم، صوتيات د:16:10، Audio.islamweb.net. تاريخ: 02-05-2018 على الساعة 21:57.

الخاتمة

● خاتمة:

الحمد لله بنعمته تتم الصالحات والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء وخاتم المرسلين. مُحَمَّد
ابن عبد الله وعلى آله وصحبه ومن والاه وبعد:

وبعد وفي الختام استعرضي لبعض الانفعالات النفسية التي تصدر عن الإنسان وبعد
التجول في كتب التفسير وعلم النفس، وتتبع الانفعالات والبحث عن معالجتها من خلال
القرآن الكريم توصلت إلى النتائج التالية:

1. مصدر الانفعال الأساس هو النفس مما تترتب عليه تغيرات داخلية وخارجية.
2. الحكم على الانفعالات يقاس بنتائجها والأهداف التي المتوصل إليها، وليس بالانفعالات ذاتها فلا يمكن أن نمدح أو نذم الانفعالات ذاتها باعتبارها انفعالات جبلت النفس عليها، فتارة يكون محمودا إذا أمر به وتعلق بأمر شرعي، وتارة أخرى يكون مذموما إذا تعلق بأمر تترتب عليه أحداث نهى عنها الشارع الكريم.
3. القرآن الكريم هو العلاج الفعال لأي شيء خاطئ يصدر منا فلا بد من الرجوع إليه والتأمل في آياته قال تعالى: ﴿وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾ [الاسراء: 82] فمن غفل عنه فهو في خسران مبين.
4. أول من تكلم في الانفعالات وضبطها ووصف لها الدواء الشافي هو القرآن فمن الخطأ الادعاء بأن علم النفس هو الذي كشف خبايا هذه النفس وهدبها وعالجها.
5. لكل انفعال من الانفعالات المدروسة قسم مشروع وقسم غير مشروع فليس كل انفعال سار مشروع والعكس فليس كل انفعال غير سار غير مشروع.
6. الغضب انفعال غير سار لكنه مباح بل واجب في بعض المحطات عندما يتعلق بالدين والعرض، ومن أهم الأدوية لعلاجه الإستعاذة بالله من الشيطان الرجيم، والاستغفار.
7. الحزن لا يثبط الانسان عن عمله ومهامه في الحياة، ولا يجوز أبدا للإنسان أن يجعل نفسه رهينة لانفعال عابر كالحزن. ويتحول به الحزن البسيط إلا مرض يلازمه طول الوقت، بل لا بد وأن يبحث عن علاج هذا الداء ومحاولة اللجوء إلى الله والتوكل عليه.

8. انفعال الخوف لا يكون دائما من قبيل الجبن والخَوْر، فهناك خوف مشروع لا يلام عليه البشر في العادة، وكان هذا الانفعال أكثر ذكرا في القرآن، حيث عاجله بالتوكل عليه سبحانه والتقرب منه.

9. قد يقع الانسان في حفرة شهوات الدنيا وملذاتها كحب المال وحب الجاه وحب النساء فعليه أن يحذر من هذه الحفرة ويتعد عنها ويهيئ سلم النجاة للخروج منها إذا سقط فيها وذلك بالرجوع إلى كتاب الله فهناك يجد المعالجة لهذا الداء الخطير.

• التوصيات:

1. أقترح أن يوضع مقياس يتناول الانفعالات النفسية ومنهاج وزاري يدرس في جميع مدارس الوطن لضبط انفعالات التلاميذ وتهذيبها وذلك من خلال الرجوع إلى القرآن الكريم الذي هو مصدر التشريع الأول في الجزائر.

2. إقامة ندوات وأيام دراسية في الجامعات عن الانفعالات النفسية وعلاجها من خلال القرآن والسنة النبوية.

الفهارس

فهرس الآيات القرآنية

الصفحة	رقم الآية	اسم السورة	الآية أو شطرها
35	45	البقرة	﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾
35	112		﴿بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ﴾
29	153		﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾
44	155		﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ﴾
55	165		﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يَتَّخِذُ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَنْدَادًا﴾
36 53	186		﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ﴾
35	277		﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ﴾
8	28		آل عمران
49	32	﴿فَإِن تَوَلَّوْا فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْكَافِرِينَ ﴿٣٢﴾﴾	
28 29	134	﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ﴾	
45	151	﴿سَأَلْتِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ﴾	
38	169	﴿وَلَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْواتًا﴾	
38 57	170	﴿فَرِحِينَ بِمَاءِ آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۗ وَيَسْتَبْشِرُونَ﴾	
42 44	175	﴿إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ ۗ فَلَا تَخَافُوهُمْ﴾	
8 54	185	﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ﴾	
59	188	﴿لَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ يَفْرَحُونَ بِمَا آتَوْا﴾	

فهرس الآيات القرآنية

54	69	النساء	﴿ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَالرَّسُولَ فَأُولَئِكَ مَعَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ ﴾
27	93		﴿ وَمَنْ يَقْتُلْ مُؤْمِنًا مُتَعَمِّدًا فَجَزَاؤُهُ جَهَنَّمُ ﴾
36	43	الأنعام	﴿ فَلَوْلَا إِذْ جَاءَهُمْ بَأْسُنَا تَضَرَّعُوا وَلَٰكِنْ قَسَتْ قُلُوبُهُمْ ﴾
28	199	الأعراف	﴿ خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴾
40	40	التوبة	﴿ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا ﴾
30	73		﴿ يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ ﴾
28	123		﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قَاتِلُوا الَّذِينَ يَلُونَكُمْ مِنَ الْكُفَّارِ ﴾
39 57	57	يونس	﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تَكْمِمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ ﴾
59	58		﴿ قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ ءَفِيدَٰلِكَ فَلْيَفْرَحُوا ﴾
46	06	هود	﴿ وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا ﴾
29	11		﴿ إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا الصَّٰلِحَاتِ ﴾
51	30	يوسف	﴿ وَقَالَ نِسْوَةٌ فِي الْمَدِينَةِ امْرَأَتُ الْعَزِيزِ تُرَاوِدُ فَتَاهَا عَنْ نَفْسِهِ ﴾
34	84		﴿ وَتَوَلَّىٰ عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يَٰسُفَ ﴾
42	21	الرعد	﴿ وَالَّذِينَ يَصِلُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ ءَأَن يُوَصَّلَ ﴾
58	26		﴿ وَفَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا لَمْتَعٌ ﴾
31 34	28		﴿ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ﴾
46 54 58			

فهرس الآيات القرآنية

60	07	إبراهيم	﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ^ص ﴾
55	23	النحل	﴿إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْتَكْبِرِينَ ﴿٢٣﴾﴾
42	50		﴿يَخَافُونَ رَبَّهُمْ مِنْ فَوْقِهِمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ﴾
60	53		﴿وَمَا بِكُمْ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ ^ط ﴾
37	83		﴿يَعْرِفُونَ نِعْمَتَ اللَّهِ ثُمَّ يُنْكِرُونَهَا﴾
63	82		الإسراء
31	24	الكهف	﴿وَإِذْ كُرِّرْبَكَ إِذْ نَسِيتَ﴾
43	45	طه	﴿قَالَا رَبَّنَا إِنَّا نَخَافُ أَنْ يُفْرِطَ عَلَيْنَا أَوْ أَنْ يَطَّعِنَا﴾
41	67		﴿فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةَ مُوسَى﴾
46	124		﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ وَمَعِيشَةً ضَنْكًا﴾
54	56 - 55	المؤمنون	﴿أَيَحْسَبُونَ أَنَّمَا نُمِدُّهُم بِهِ مِنْ مَّالٍ وَبَيْنَ ﴿٥٥﴾ نَسَارِعُ لَهُمْ فِي الْخَيْرَاتِ بَلْ لَا يَشْعُرُونَ﴾
51	30	النور	﴿قُلْ لِّلْمُؤْمِنِينَ يَعْضُوا مِنْ أَيْدِيهِمْ وَيَحْفَظُوا أَرْجُلَهُمْ ^ع ﴾
43	58	الفرقان	﴿وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ﴾
60	67		﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا﴾
51	26	القصص	﴿قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَجِرْهُ ^ط ﴾
56 59	76		﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ﴾
55	77		﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ﴾
50	8	العنكبوت	﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حُسْنًا ^ط ﴾

فهرس الآيات القرآنية

57	5-1	الروم	﴿الْم ١﴾ غُلِبَتِ الرُّومُ ﴿٢﴾ فِي أَدْنَى الْأَرْضِ وَهُمْ مِّنْ بَعْدِ غَلَبِهِمْ سَيَغْلِبُونَ... وَهُوَ الْعَزِيزُ الرَّحِيمُ ﴿٣﴾
50 52	21		﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا﴾
55	18	لقمان	﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾
37	20		﴿الَّذِينَ تَرَوُا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَآ فِي السَّمَوَاتِ وَمَآ فِي الْأَرْضِ﴾
44	06	فاطر	﴿إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا﴾
41	28		﴿إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ﴾
31	82	ص	﴿قَالَ فَبِعِزَّتِكَ لَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ﴾
35	11		﴿قُلْ إِنِّي أُمِرْتُ أَنْ أَعْبُدَ اللَّهَ مُخْلِصًا لَهُ الدِّينَ﴾
11	45	الزمر	﴿وَإِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَحْدَهُ اشْمَأَزَّتْ قُلُوبُ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ﴾
35	60	غافر	﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾
58	75		﴿ذَٰلِكُمْ بِمَا كُنتُمْ تَفْرَحُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ﴾
31	36	فصلت	﴿وَإِذَا نَزَعْنَاكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ﴾
27 49	11		﴿لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ﴾
29	37	الشورى	﴿وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبِيرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشِ﴾
29	43		﴿وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَٰلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾

فهرس الآيات القرآنية

53	35-33	الزخرف	﴿وَلَوْلَا أَن يَكُونَ النَّاسُ أُمَّةً وَاحِدَةً... مَتَعَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ عِنْدَ رَبِّكَ لِلْمُتَّقِينَ﴾
27 30	29	الفتح	﴿مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ﴾
36	12	الحجرات	﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ﴾
46	22	الذريات	﴿وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ﴾
39 59	23-22	الحديد	﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ... وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾
37	10	المجادلة	﴿إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا﴾
31	19		﴿أَسْتَحْذِرُ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانَ فَاِنَّهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ﴾
43	03	الطلاق	﴿وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا﴾
45	23-19	المعارج	﴿إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٣﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ﴾
45	06	الجن	﴿وَأَنَّهُ كَانَ رِجَالٌ مِّنَ الْإِنسِ يَعُوذُونَ بِرِجَالٍ مِّنَ الْجِنِّ﴾
43	41-40	النازعات	﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ﴿٥٠﴾ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ﴾
53	20	الفجر	﴿وَتُحِبُّونَ الْمَالَ حُبًّا جَمًّا﴾
37	6-5	الشرح	﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾﴾

فهرس الأحادس النبوة

الصفحة	طرف الحديث أو كله
28	«استب رجلان عند النبي ﷺ ونحن عنده جلوس...»
36	«اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل...»
41	«أما والله إني لأتقاكم لله وأخشاكم له»
34	«إن العين تدمع، والقلب يحزن، ولا نقول إلا ما يرضى ربنا...»
55	«إن الله قال: من عادى لي وليا فقد آذنته بالحرب...»
28	«إني لأعلم كلمه لو قالها لذهب عنه ما يجد...»
38	«عليكم بالجهاد في سبيل الله، فإنه باب من أبواب الجنة...»
54	«فو الذي نفسي بيده، لا يؤمن أحدكم حتى أكون أحب إليه من والده وولده»
49	«مثل المؤمنين في توادهم، وتراحمهم، وتعاطفهم مثل الجسد...»
29	«من كظم غيظا وهو قادر على أن ينفذه دعاه الله عز وجل...»
39	« يا أبا بكر ما ظنك باثنين الله ثالثهما»
52	«يا معشر الشباب من استطاع الباءة فليتزوج...»

أولاً: القرآن الكريم

ثانياً: الكتب

1. إبراهيم مصطفى ومجموعة، المعجم الوسيط (لا.ط؛ لا.م: دار الدعوة، د.ت).
2. أحمد عبد الخالق، علم النفس أصوله ومبادئه (لا.ط؛ لا.م: دار المعرفة الجامعية د.ت).
3. أحمد عزت راجح، اصول علم النفس (ط: 7؛ القاهرة: دار الكتاب العربي، د.ت).
4. أحمد مختار عبد الحميد عمر، معجم اللغة العربية المعاصرة (ط: 1؛ لا.م: عالم الكتب، 1429هـ/ 2008م).
5. إسماعيل الخلوقي، روح البيان (لا.ط؛ بيروت: دار الفكر، د.ت).
6. البخاري، صحيح البخاري، تحق: مُجَّد زهير بن ناصر (ط: 1؛ لا.م: دار طوق النجاة، 1422هـ).
7. أبو بكر الجزائري، أيسر التفاسير لكلام العلي الكبير، (ط: 5؛ المدينة المنورة: مكتبة العلوم والحكم 1424هـ/ 2003م)
8. البيضاوي، أنوار التنزيل وأسرار التأويل (ط: 1؛ بيروت: دار إحياء التراث العربي 1418هـ).
9. البيهقي، السنن الكبرى، تحق: مُجَّد عبد القادر عطا (ط: 3؛ بيروت: دار الكتب العلمية، 1424هـ/ 2003م).
10. ابن تيميه، الصارم المسلول على شتائم الرسول، تحق: مُجَّد محي الدين عبد الحميد (لا.ط؛ المملكة العربية السعودية: الحرس الوطني السعودي، د.ت).
11. الجرجاني، التعريفات (ط: 1؛ بيروت: دار الكتب العلمية، 1403هـ/ 1983م)
12. جميل صليبا، المعجم الفلسفي (لا.ط؛ بيروت: دار الكتابة العربية؛ د.ت).
13. الجوهري الفارابي، الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية، تحق: أحمد عبد الغفور عطار (ط: 4؛ بيروت: دار العلم للملايين، 1407 هـ/ 1987م)،

14. أبو حاتم البستي، روضة العقلاء ونزهة الفضلاء، تحق: مُجَّد محي الدين عبد المجيد (لا.ط؛ بيروت: دار الكتب العلمية، د.ت).
15. أبو حامد الغزالي، إحياء علوم الدين (لا.ط؛ بيروت: دار المعرفة، د.ت).
16. حامد بن محسن، فتح الله الحميد المجيد في شرح كتاب التوحيد، تحق: بكر بن عبد الله أبو زيد (ط:1؛ لا.م: دار المؤيد 1417هـ/1996م).
17. ابن حجر العسقلاني، فتح الباري شرح صحيح البخاري (لا.ط؛ بيروت: دار المعرفة د. ت).
18. حسين مُجَّد حسين، منهج السنة النبوية في التربية النفسية (ط:1؛ مصر: دار السلام، 1433هـ/2012م).
19. أبو حيان، البحر المحيط في التفسير، تحق: صدقي مُجَّد جميل (لا.ط؛ بيروت: دار الفكر، 1420هـ).
20. أبو حيان التوحيدي، المقابسات، تحقيق: حسن السندي (ط: 2؛ الكويت: دار سعاد الصباح، 1992هـ).
21. خالد المزيني، المحرر في أسباب نزول القرآن (ط:1؛ المملكة العربية السعودية: دار ابن الجوزي، 1427هـ/2006م).
22. أبي داود، سننه (لا.ط؛ بيروت: دار الكتاب العربي، د.ت).
23. الرازي، مفاتيح الغيب (ط:3؛ بيروت: دار إحياء التراث العربي، 1420هـ).
24. الراغب الاصفهاني، المفردات في غريب القرآن، تحقيق: صفوان عدنان الداودي (ط:1؛ دمشق. بيروت: دار القلم، الدار الشامية، 1412هـ).
25. ابن رجب، جامع العلوم و الحكم في شرح خمسين حديثا من جوامع الكلم، تحق: الدكتور ماهر ياسين الفحل (ط:1 دمشق: دار ابن كثير، 1429هـ/2008م).
26. رمضان البوطي، الحب في القرآن (ط:4؛ دمشق: دار الفكر 1432هـ/2011م).
27. رينه ديكرت، انفعالات النفس، ترجمة: جورج زيناتي (ط:1؛ بيروت: دار المنتخب العربي، 1413هـ – 1993م).
28. الزبيدي، تاج العروس من جواهر القاموس (لا. ط؛ لا.م: دار الهداية، د.ت).

29. السعدي، الوسائل المفيدة للحياة السعيدة (لا.ط؛ لا.م: لا.ن، د.ت).
30. السعدي، تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، تحق: عبد الرحمن بن معلا اللويح (ط:1؛ لا.م: مؤسسة الرسالة 1420هـ/ 2000م).
31. السعدي، تيسير اللطيف المنان في خلاصة تفسير القرآن (ط:1؛ المملكة العربية السعودية: وزارة الشؤون الإسلامية والأوقاف والدعوة والإرشاد، 1422هـ).
32. سليمان بن عبد الوهاب، تيسير العزيز الحميد في شرح كتاب التوحيد (لا.ط؛ الرياض: مكتبة الرياض الحديثة د.ت).
33. السمين الحلبي، عمدة الحفاظ في تفسير أشرف الألفاظ، تحق: مُجَّد باسل عيون السود (ط:1؛ لا.م: دار الكتب العلمية، 1417هـ/ 1996م).
34. السيوطي، الإتقان في علوم القرآن، تحق: فؤاد عبد الباقي (لا.ط؛ بيروت: دار إحياء التراث العربي، د.ت).
35. الشوكاني، فتح القدير (ط:1؛ دمشق: دار ابن كثير، 1414هـ).
36. الصابوني، صفوة التفاسير (ط:1؛ القاهرة: دار الصابوني، 1417هـ/ 1997م).
37. صالح أحمد الشامي، مواعظ الإمام أبي سليمان الدارني (ط:1؛ بيروت: المكتب الإسلامي، 1419هـ/ 1998م).
38. الطاهر بن عاشور، التحرير والتنوير (لا.ط؛ تونس: الدار التونسية لنشر، د.ت).
39. الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، تحق: أحمد مُجَّد شاكِر (ط:1؛ لا.م: مؤسسة الرسالة 1420هـ/ 2000م).
40. طنطاوي، التفسير الوسيط للقرآن الكريم (ط:1؛ مصر: دار نهضة، د.ت).
41. عائض القرني، ثلاثون سببا لسعادة (ط:1؛ بيروت: دار ابن حزم، 1416هـ/ 1996م).
42. عبد الحليم السيد، الأسس النفسية لتني الشخصية الإيجابية للمسلم المعاصر (لا.ط؛ لا.م: دار ايتراك، 2009م).
43. عبد الرحمان الجوزو، مسند العروس لتأسيس الأسرة الإسلامية السعيدة (لا.ط؛ بيروت: مؤسسة عز الدين، د.ت).

44. عبد الرحمن حسن جنكة الميداني، معارج التفكير ودقائق التدبر (ط:1؛ دمشق: دار القلم، 1420هـ/2000م).
45. عبد العزيز محمد السلطان، موارد الظمان لدروس الزمان (ط: 30؛ لا.م: لا.ن 1424هـ).
46. عبد القادر الرازي، مختار الصحاح، تحق: يوسف الشيخ مُجَّد (ط:5؛ بيروت: المكتبة العصرية، 1420هـ/199م).
47. عبد الله الأنصاري الهروي، منازل السائرين (لا.ط؛ بيروت: دار الكتب العلمية د.ت).
48. عبد الله الجربوع، أثر الايمان في تحصين الأمة الإسلامية ضد الأفكار الهدامة (ط:1؛ المدينة المنورة: لا.ن، 1423هـ/2003م).
49. عبد المحسن بن مُجَّد القاسم، خطوات إلى السعادة، (لا.ط؛ لا.م: لا.ن، د.ت).
50. عبير حمدي، أسرار التحكم الذاتي في العواطف والمشاعر (لا.ط؛ لا.م: سما د.ت).
51. عثمان نجاتي، القرآن وعلم النفس (ط:7؛ القاهرة: دار الشروق 1421هـ/2001م).
52. أبي العز الحنفي، شرح العقيدة الطحاوية، تحقيق: جماعة من العلماء (ط:8 بيروت: المكتب الإسلامي 1404هـ/1984م).
53. ابن عطية، المحرر الوجيز في تفسير الكتاب العزيز، تحق: عبد السلام عبد الشافي مُجَّد (ط:1؛ بيروت: دار الكتب العلمية، 1422هـ/2001م).
54. علي بن يحي المرزوقي، مفهوم الحب عند أهل السنة والجماعة (لا.ط؛ لا.م: دار الصمعي، د.ت).
55. غازي بن مُجَّد الهاشمي، الحب في القرآن الكريم (ط:10؛ لا.م: لا.ن 1436هـ/2010م).
56. ابن فارس، معجم مقاييس اللغة، تحق: عبد السلام مُجَّد هارون (لا.ط؛ لا.م: دار الفكر 1399هـ/1979م).

57. فاطمة عبد الرحيم النوايسة، أساسيات علم النفس (ط: 1؛ عمان: دار المناهج 1434هـ / 2014م).
58. الفتح الأمدي، غرر الحكم ودرر الكلم (ط: 1؛ بيروت: دار الهادي 1413هـ / 1992م).
59. الفراهيدي، كتاب العين، تحق: عبد الحميد هندواي (ط: 1؛ بيروت: دار الكتب العلمية، د.ت).
60. الفيروز آبادي، القاموس المحيط، تحقيق: مكتب تحق: التراث (ط: 8؛ بيروت: مؤسسة الرسالة، 1426هـ / 2005م).
61. الفيروز آبادي، بصائر ذوي التميز في لطائف الكتاب العزيز، تحق: مُجَّد على النجار (لا.ط؛ القاهرة: لجنة إحياء التراث الإسلامي، 1412هـ / 1992م).
62. القاسمي، محاسن التأويل، تحق: مُجَّد باسل عيون السود (ط: 1؛ بيروت: دار الكتب العلمية، 1418هـ).
63. القاضي عياض، الشفا بتعريف حقوق المصطفى، تحق: على مُجَّد البجاوي (لا.ط؛ بيروت: دار الكتاب العربي د. ت).
64. القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، تحق: عبد الله بن عبد المحسن التركي (ط: 1؛ بيروت: مؤسسة الرسالة 1467هـ / 2006م).
65. ابن القيم زاد المعاد في هدي خير العباد (ط: 27؛ بيروت: مؤسسة الرسالة 1415هـ / 1994م).
66. ابن القيم، التبيان في أقسام القرآن، تحقيق: مُجَّد حامد الفقي (لا.ط؛ بيروت: دار المعرفة، د.ت).
67. ابن القيم، الروح في الكلام على أرواح الأموات والأحياء بدلائل من الكتاب والسنة (لا.ط؛ بيروت: دار الكتب العلمية د.ت).
68. ابن القيم، تهذيب مدارج السالكين، تحق: عبد المنعم صالح العلي العزي (ط: 1؛ القاهرة: دار التوزيع والنشر الإسلامية 1417هـ / 1997م).

69. ابن القيم، روضة المحبين ونزهة المشتاقين، تحق: مُجَّد عزير شمس (لا:ط؛ لا:م: لا.ن، د.ت).
70. ابن القيم، طريق المهجرتين وباب السعادتين (ط:2؛ القاهر: دار السلفية 1394هـ).
71. ابن القيم: عدة الصابرين وذخيرة الشاكرين (لا. ط؛ لا.م: دار عالم الفوائد، د. ت.).
72. كامل مُجَّد عويضة، مدخل إلى علم النفس (لا.ط؛ بيروت: دار الكتب العلمية 1996م).
73. ابن كثير، تفسير القرآن العظيم (ط:1؛ بيروت: دار الكتب العلمية، 1419هـ/ 1998م).
74. ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، تحق: سامي بن مُجَّد سلامة (ط: 2؛ لا.م: دار طيبة 1420م/1999م).
75. الكفوي، الكليات، تحق عدنان درويس. مُجَّد المصري (لا.ط؛ بيروت: مؤسسة الرسالة، د.ت).
76. الماتريدي، تأويلات أهل السنة، تحق: مجدي باسلوم (ط:1؛ بيروت: دار الكتب العلمية 1426هـ/2005م).
77. الماوردي، آداب الدنيا والدين (ط:4؛ بيروت: دار اقرا، 1405هـ/1985م).
78. مُجَّد الأمين الهرري، تفسير حدائق الروح والريحان في رواي علوم القرآن (ط:1؛ بيروت: دار طوق النجاة، 1421هـ/2001م).
79. مُجَّد الصنعاني، شرح الجامع الصغير، تحق: مُجَّد إسحاق مُجَّد براهيم (ط:1 الرياض: مكتبة دار السلام، 1432هـ/2011م).
80. مُجَّد صالح العثيمين، شرح العقيدة الواسطية (ط:1؛ المملكة العربية السعودية: دار ابن الجوزي، 1461هـ).
81. مسلم، صحيح مسلم، تحق: فؤاد عبد الباقي (لا.ط؛ بيروت: دار إحياء التراث العربي، د.ت).
82. المناوي، التوقيف على مهمات التعاريف (ط:1؛ القاهرة: عالم الكتب 1410هـ/1990م).

83. ابن منظور، لسان العرب (ط:3؛ بيروت: دار صادر، 1414هـ).
84. أبو هلال العسكري، الفروق اللغوية، تحق: مُجَّد إبراهيم سليم (لا. ط؛ مصر: دار العلم والثقافة لا.ت).
85. الوردى، الكليات الخمس حقيقتها وآثارها (لا.ط؛ لا.م: مكتبة الحبيب المصطفى 1426هـ/2006م).
86. وهبة الزحيلي، التفسير المنير في العقيدة والشريعة والمنهج (ط:2؛ دمشق: دار الفكر المعاصرة، 1418هـ).
87. يحيى بن سلام، تفسير يحيى بن سلام، تحق: الدكتور هند شلي (ط:1؛ بيروت: دار الكتب العلمية 1425هـ/2004م).
88. بني يونس، مُجَّد محمود، سيكولوجية الدافعية والانفعالات (ط:1؛ عمان: دار المسيرة ، د.ت).

ثالثا: الرسائل العلمية:

1. إبراهيم عبد الرحيم مُجَّد مصطفى، الانفعالات النفسية عند الأنبياء في القرآن الكريم، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية نابلس: كلية الدراسات العليا فلسطين، 2009م.
2. بن فرحات سفيان، الانفعالات النفسية للاعبى كرة الطائرة أثناء المباريات وانعكاسها على نتائجها، مذكرة ليسانس، جامعة قاصدي مرباح ورقلة: كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، الجزائر، 2011/2012م.
3. عاطف شوشرة ومجموعة، طبيعة النفس البشرية في مرحلة التكليف في ضوء القرآن الكريم، فلسطين: جامعة النجاح الوطنية - علوم الانسانية، مج: 24، ع1 2010.
4. عزة بنت عابس بن مُجَّد الشهري، مبادئ التربية النفسية في القرآن الكريم وتطبيقاتها المعاصرة، رسالة دكتوراه، جامعة أم القرى: كلية التربية المملكة العربية السعودية، 1436هـ-2015م.
5. عمرو نافع مطر العمري الحربي، الحزن في القرآن، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاسلامية، جامعة المدينة العالمية لا. م، سبتمبر 2012م.

6. عون مفيد عبد الله السقاء، الدوافع النفسية والحوافز وعلاقتها بأداء العاملين في حقل القطاع المصرفي في قطاع غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية غزة: كلية التجارة، فلسطين، هـ1434/م2013.
7. مُجّد كمال مُجّد حمدان، الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية، رسالة ماجستير في علم النفس، غزة: كلية التربية، فلسطين، هـ1431-م2010.

رابعاً: المواقع الالكترونية

1. سعود الشريم، دروس للشيخ سعود الشريم، صوتيات د:16:10
Audio.islamweb.net تاريخ: 02-05-2018 على الساعة 21:57.
2. موسوعة النابلسي، موسوعة الأخلاق الإسلامية، الدرس (13 - 28)، خلق الخوف.
http://www.nabulsi.com/ 12/02/2018, 22:33

فهرس الموضوعات

رقم الصفحة	الموضوعات
	الإهداء
	شكر وتقدير
	الملخص
أ - و	المقدمة
8	المبحث التمهيدي
8	مفاهيم تمهيدية في النفس البشرية
8	أولاً: تعريف النفس
9	ثانياً: عناية الشريعة الإسلامية بالنفس البشرية
9	ثالثاً: آراء العلماء في النفس
13	المبحث الأول: مفهوم الانفعالات النفسية
13	المطلب الأول: تعريف الانفعال
16	المطلب الثاني: أقسام الانفعالات وجوانبها وخصائصها
16	الفرع الأول: أقسام الانفعالات
17	الفرع الثاني: جوانب الانفعالات
18	الفرع الثالث: خصائص الانفعالات
19	المطلب الثالث: الانفعالات والدوافع والعواطف (العلاقة والفروق)
21	المطلب الرابع: فوائد وأضرار الانفعالات وطرق السيطرة عليها
21	الفرع الأول: فوائد وأضرار الانفعالات
22	الفرع الثاني: السيطرة على الانفعالات
25	المبحث الثاني: الانفعالات غير السارة
25	المطلب الأول: انفعال الغضب

فهرس الموضوعات

25	الفرع الأول: تعريف الغضب
26	الفرع الثاني: مسلك القرآن في معالجة انفعال الغضب
27	القسم الأول: الغضب المحمود ومسلك القرآن في معالجته
30	القسم الثاني: الغضب المذموم ومسلك القرآن في معالجته
33	المطلب الثاني: انفعال الحزن
33	الفرع الأول: تعرف الحزن
34	الفرع الثاني: مسلك القرآن في معالجة انفعال الحزن
34	القسم الأول: الحزن المباح ومسلك القرآن في معالجته
36	القسم الثاني: الحزن المذموم ومسلك القرآن في معالجته
41	المطلب الثالث: انفعال الخوف
41	الفرع الأول: تعريف الخوف
42	الفرع الثاني: مسلك القرآن في معالجة انفعال الخوف
42	القسم الأول: الخوف المباح ومسلك القرآن في معالجته
44	القسم الثاني: الخوف المحرم ومسلك القرآن في معالجته
48	المبحث الثالث: الانفعالات السارة
48	المطلب الأول: انفعال الحب
48	الفرع الأول: تعريف الحب
49	الفرع الثاني: مسلك القرآن في معالجة انفعال الحب
49	القسم الأول: الحب المحمود ومسلك القرآن في معالجته
53	القسم الثاني: الحب المذموم ومسلك القرآن في معالجته
56	المطلب الثاني: انفعال الفرح
56	الفرع الأول: تعرف الفرح
57	الفرع الثاني: مسلك القرآن في معالجة انفعال الفرح

فهرس الموضوعات

57	القسم الأول: الفرء الممدوح ومسلك القرآن في معالجته
58	القسم الثاني: الفرء المذموم ومسلك القرآن في معالجته
63	الخاتمة
65	الفهارس
66	فهرس الآيات القرآنية
71	فهرس الاحاديث النبوية
72	فهرس المصادر والمراجع
72	فهرس الموضوعات

سَمْعٌ بِجُودِهَا
وَاللَّهُ بِهَا
مُخْتَصِرٌ