مركز الفراسة العالمي للتدريب وبناء القدرات
ALFARASAH INTERNATIONAL TRAINING CENTER & CAPACITY BUILDING

ورقة بحثية

الاتزان الانفعالي بمنهج الفراسة

نموذج تكاملي يجمع عجلة بلوتشيك ولغة الجسد والأطوار الخمسة والنموذج القرآني

د. محمد الفاتح مساعد

alfarasah.com · نوفمبر 2026

AF-2026-RES-002

إعداد: د. محمد الفاتح مساعد — مركز الفراسة العالمي للتدريب وبناء القدرات

نوع الورقة: ورقة نظرية تكاملية مع تحليل مدوّنة، ومقترح لدراسة تحقّق تجريبية.

الملخص

تقترح هذه الورقة **نموذج الفراسة للاتزان الانفعالي**، وهو إطار تطبيقي من خمس مراحل: الرصد، والتسمية، والتموضع، والتنظيم، والاستعادة. يجمع النموذج أربع مرجعيات:

- عجلة بلوتشيك للمشاعر (الشدة، والأضداد، والانفعالات المركَّبة).
- نظام ترميز الحركات الوجهية FACS ولغة الجسد لرصد الانفعال.
- نموذج غروس لتنظيم الانفعال باستراتيجياته الخمس.
- نظرية الأطوار الخمسة بدورتَي التوليد والضبط.

وتستمد الورقة شواهدها التطبيقية من **تحليل مدوّنة القرآن الكريم الصرفية**. أظهر التحليل أن ألفاظ الخوف ومرادفاتها من عشرة جذور ترد في 204 آية، منها 124 موضعاً لجذر «خوف» وحده. وأن السياق الغالب لهذه الآيات هو الطمأنة والتحرُّر من الخوف (47 آية). وأن سورة البقرة هي الوحيدة التي تحوي ألفاظاً صريحة للانفعالات الأساسية السبعة كلها بمعيار موسَّع. في حين تمثِّل سورتا يوسف والقصص أغنى النماذج السردية لتنظيم الانفعال.

تُقدَّم الورقة بروتوكولاً للتطبيق في الجلسات الاستشارية، وضوابط أخلاقية ملزمة، وتصميماً لدراسة تحقّق تجريبية قبلية وبعدية. وتؤكد أن النموذج ما زال في مرحلة البناء النظري، وأن فاعليته فرضية تحتاج إلى اختبار.

الكلمات المفتاحية: الاتزان الانفعالي، تنظيم الانفعال، عجلة بلوتشيك، FACS، الأطوار الخمسة، الفراسة، النموذج القرآني، سورة يوسف.

Abstract

This paper proposes the **Al-Farasah Model of Emotional Balance**, a five-stage applied framework (Observe, Name, Locate, Regulate, Restore). It integrates Plutchik's wheel of emotions, Ekman's Facial Action Coding System, Gross's process model of emotion regulation, and the Five Phases (Wu Xing) theory. Applied illustrations come from a root-based corpus analysis of the Qur'an. Fear vocabulary from ten roots appears in 204 verses, with the root *kh-w-f* alone occurring 124 times, and the dominant context is reassurance (47 verses). The paper offers a session protocol, binding ethical safeguards, and a pre/post validation design. The model is presented as a theoretical proposal whose effectiveness remains a hypothesis to be tested.

Keywords: emotional balance, emotion regulation, Plutchik, FACS, Five Phases, physiognomy, Qur'anic narrative.

١. المقدمة

١.١ مشكلة الدراسة

تتوزَّع المعرفة بالانفعال على مدارس لا تتحاور: علم النفس التطوري يصف **ما هو** الانفعال، وعلم التعبير الوجهي يصف **كيف يبدو**، وعلم التنظيم يصف **كيف يُدار**، ونظرية الأطوار تصف **كيف يتوازن مع غيره**. ويقف الممارس

العربي أمام هذه المدارس بلا إطار يربطها، وبلا نماذج من مرجعيته الثقافية والروحية تجعل التطبيق مألوفاً.

وتزداد الحاجة بعد الحروب والنزوح، حيث يُرجَّح أن يتراكم الحزن المؤجَّل والقلق الاستباقي، فيظهران في صورة انفعالات حادّة في الأسرة والعمل.

١.٢ أسئلة الدراسة

1. كيف يمكن دمج عجلة بلوتشيك وFACS ونموذج غروس والأطوار الخمسة في إطار تطبيقي واحد متماسك؟
2. ما حجم حضور ألفاظ الانفعالات الأساسية في القرآن الكريم؟ وما سياقاتها الغالبة؟
3. ما النماذج القرآنية التي تصلح شواهد تطبيقية لمراحل الاتزان؟
4. ما الضوابط التي تحمي تطبيق النموذج من المبالغة أو سوء الاستخدام؟

١.٣ الأهداف

- بناء نموذج تكاملي للاتزان الانفعالي يُستخدم في استشارات المركز وبرامجه.
- توثيق الشواهد القرآنية توثيقاً قابلاً للتحقّق، لا بالانتقاء.
- وضع بروتوكول جلسات وضوابط أخلاقية.
- تصميم دراسة تجريبية تختبر النموذج.

١.٤ الأهمية

- **نظرياً:** وصل أربع مدارس نادراً ما تُقرأ معاً، مع بيان مواضع الاتفاق والاختلاف.
- **تطبيقياً:** أداة منظَّمة يستخدمها المستشار والمدرّب والفرد نفسه.
- **ثقافياً:** شواهد من النص القرآني تقرّب المفاهيم من المتلقي العربي المسلم دون تحميل النص ما لا يحتمل.

١.٥ المصطلحات

المصطلح	التعريف الإجرائي في هذه الورقة
الانفعال	استجابة منظَّمة قصيرة المدى لمثير، لها مكوّن شعوري وجسدي وسلوكي
الاتزان الانفعالي	قدرة الفرد على أن يعيش انفعاله بشدة تناسب الموقف، ويعبّر عنه في قناة مناسبة، ويعود بعده إلى خطّ الأساس
التنظيم الانفعالي	العمليات التي يؤثّر بها الفرد في نوع انفعاله ووقته وطريقة التعبير عنه (غروس)
الفراسة	في منهج المركز: قراءة مرجَّحة للشخصية والحالة من الوجه والجسد والسلوك، تحكمها قاعدة «الترجيح لا الجزم»
الطور	أحد الأطوار الخمسة (الخشب، النار، التراب، المعدن، الماء)، بوصفه نمطاً من الحركة والتحوّل لا مادةً ثابتة
الانفعال المركّب	امتزاج انفعالين أساسيين متجاورين على عجلة بلوتشيك

٢. الإطار النظري

٢.١ عجلة بلوتشيك: ماهية الانفعال

يعدّ بلوتشيك (1980، 2001) الانفعال سلسلة تكيُّفية تبدأ بمثير وتقييم، وتنتهي بسلوك ذي وظيفة بقاء. وللنموذج ثلاث خصائص يبني عليها النموذج المقترح:

- **ثمانية انفعالات أساسية في أزواج متضادة:** فرح/حزن، ثقة/اشمئزاز، خوف/غضب، دهشة/ترقّب.
- **ثلاث درجات شدة لكل انفعال:** مثل الانزعاج ثم الغضب ثم الهيجان، والتوجّس ثم الخوف ثم الرعب.
- **انفعالات مركَّبة من المتجاورات:** مثل الازدراء (اشمئزاز + غضب)، والندم (حزن + اشمئزاز)، والتفاؤل (ترقّب + فرح).

القيمة التطبيقية الأهم للنموذج أنه يحوّل السؤال من «كيف أتخلّص من انفعالي؟» إلى «ما وظيفته؟ وما شدته؟ وما ضدّه؟».

٢.٢ إكمان وFACS: كيف يبدو الانفعال

اقترح بول إكمان انفعالات أساسية لها تعبيرات وجهية متميِّزة، أشهرها سبعة: الفرح، والحزن، والخوف، والغضب، والدهشة، والاشمئزاز، والازدراء (Ekman, 1992). وطوَّر مع فريزن نظام FACS لترميز الحركات الوجهية بوحدات حركية (AUs).

الانفعال	الوحدات الحركية النموذجية
الفرح	AU6 + AU12
الحزن	AU1 + AU4 + AU15
الخوف	AU1 + AU2 + AU4 + AU5 + AU7 + AU20 + AU26
الغضب	AU4 + AU5 + AU7 + AU23
الدهشة	AU1 + AU2 + AU5 + AU26
الاشمئزاز	AU9 + AU15 + AU16
الازدراء	AU12 + AU14 من جانب واحد

هذه صيغ نموذجية، والوجوه الحقيقية غالباً ما تُظهر بعضها أو مزيجاً منها. ويدور جدل علمي معاصر حول عالمية هذه التعبيرات ودقّة استنتاج الانفعال من الوجه وحده، ومن هنا يعتمد النموذج المقترح قاعدة التجميع والسياق لا العلامة المفردة.

٢.٣ نموذج غروس: كيف يُدار الانفعال

يحدِّد نموذج غروس (1998) خمس نقاط للتدخّل على امتداد الزمن: اختيار الموقف، وتعديله، وتوجيه الانتباه، وإعادة التقييم المعرفي، وتعديل الاستجابة. وقد وجد غروس وجون (2003) أن إعادة التقييم ترتبط عادةً بنتائج نفسية واجتماعية أفضل من كبت التعبير. وهذه النتيجة مركزية في النموذج المقترح: الكظم أداة لحظية وليس غاية.

٢.٤ الأطوار الخمسة: كيف يتوازن الانفعال مع غيره

في المأثور الصيني الكلاسيكي (مستوى ب) يرتبط كل طور بانفعال: الخشب بالغضب، والنار بالفرح، والتراب بالقلق، والمعدن بالحزن، والماء بالخوف. وتعمل بينها دورتان:

- **دورة التوليد:** خشب ← نار ← تراب ← معدن ← ماء ← خشب.
- **دورة الضبط:** المعدن يضبط الخشب، والخشب يضبط التراب، والتراب يضبط الماء، والماء يضبط النار، والنار تضبط المعدن.

ويستخدم المركز مصطلح «الأطوار» بدل «العناصر»، لأنه يقرأ النظرية نماذجَ حركة وتحوّل، لا موادّ فيزيائية. وتُستخدم هنا إطاراً تنظيمياً رمزياً لا نظريةً طبية.

٢.٥ النموذج القرآني: الانفعال في السرد

يصف القرآن الانفعال بلفظه الصريح حيناً، ويصوّره بالجسد والسلوك حيناً آخر. من ذلك: ﴿وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ﴾ (الأحزاب ١٠)، و﴿وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ﴾ (يوسف ٨٤). وتقدّم القصص القرآني مسارات كاملة من الاضطراب إلى الطمأنة، أوضحها رحلة موسى في سورة القصص وقصة يعقوب ويوسف. وتتعامل الورقة مع هذه المسارات **نماذجَ تأملية للتطبيق**، لا تفسيراً للنص ولا إثباتاً لصحة نظرية نفسية بالنص.

٢.٦ الفجوة البحثية

لم تقف الورقة على إطار منشور يجمع هذه المرجعيات الأربع في بروتوكول تطبيقي واحد بالعربية. لكن هذا حكم مبدئي، لأن الورقة لم تُجرِ مراجعة منهجية شاملة للأدبيات، ويُوصى بها قبل النشر المحكَّم.

٣. المنهجية

تجمع الورقة بين منهجين: **التحليل النظري التكاملي** لبناء النموذج، و**تحليل المدوّنة القرآنية** لاستخراج الشواهد.

٣.١ التحليل التكاملي

قوبلت المرجعيات الأربع على ثلاثة محاور: ما تصفه كل مرجعية من الانفعال، وما تقترحه للتوازن، ومواضع الاتفاق والاختلاف بينها. ثم رُتّبت إسهاماتها في مراحل متتابعة تبدأ بالملاحظة وتنتهي بالاستعادة.

٣.٢ تحليل المدوّنة القرآنية

- **المصدر:** المدوّنة الصرفية للقرآن الكريم (Quranic Arabic Corpus، نسخة quran-morphology)، وفيها جذر كل كلمة ومدخلها المعجمي (اللَّمَّة).
- **الإجراء:** استخراج آلي لكل موضع بالجذر، ثم تنقية بالمدخل المعجمي لاستبعاد المشترك اللفظي. مثال ذلك: «أَسَرَّ» و«سُرُر» من جذر السرور، و«سَخَّرَ» من جذر السخرية، و«الغَمام» من جذر الغمّ، و«الرُّهْبان» من جذر الرهبة.
- **التصنيف:** توزيع آيات الخوف على ثمانية محاور موضوعية، وهو اجتهاد من الباحث لا تفسير معتمد.
- **قابلية التكرار:** الإجراء آلي وقابل للإعادة بالمدوّنة نفسها، وقد طابقت أعداده المعجم المفهرس في جذري «خشي» (48) و«رهب» (12).

٣.٣ مستويات الموثوقية

المستوى	النوع	الأمثلة
أ	نص قرآني، أو نموذج علمي منشور في مصدر محكَّم، أو إحصاء مدوّنة قابل للتكرار	الآيات، بلوتشيك، FACS، غروس، أعداد الجذور
ب	موروث معتبر غير تجريبي	الأطوار الخمسة، الفروق اللغوية في كتب التفسير
ج	اجتهاد الباحث	النموذج المقترح، إسقاط النماذج على الآيات، التصنيف الموضوعي

٤. النتائج

٤.١ ألفاظ الخوف في القرآن

ترد ألفاظ الخوف ومرادفاتها من عشرة جذور في **204 آية**:

الجذر	المواضع	ملاحظة
خ و ف	124	اللفظ العام
خ ش ي	48	خوف مع تعظيم وعلم
ح ذ ر	21	تأهّب واحتراز
ر ه ب	12	منها 4 بمعنى الرهبان والرهبانية
ش ف ق	11	منها 1 بمعنى الشفق
ف ز ع	6	ذعر مفاجئ
و ج ل	5	اضطراب القلب
ر ع ب	5	رعب يملأ القلب
ر و ع	1	(فَلَمَّا ذَهَبَ عَنْ إِبْرَاهِيمَ الرَّوْعُ)
ه ل ع	1	(إِنَّ الْإِنسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا)

وتتوزّع الآيات الـ204 على المحاور كما يلي (ج):

المحور	عدد الآيات
الطمأنة والتحرُّر من الخوف	47
خشية الله والخوف من مقامه	40
الخوف من الآخرة والعذاب	36

المحور	عدد الآيات
الخوف الإنساني في الدنيا (العدو، الفقر، النزوح، المجهول)	30
الخوف في الجسد ومشاهد الكون	21
الحذر والتوقّع في الأحكام والعلاقات	19
الخوف على الأبناء والأهل	6
ألفاظ من الجذر بغير معنى الخوف	5

النتيجة الأولى: المحور الأكبر هو الطمأنة. ويُرجَّح أن الخطاب القرآني يذكر الخوف في أغلب مواضعه ليعالجه أو يوجّهه، لا ليُثيره.

النتيجة الثانية: تقترن نفي الخوف بنفي الحزن في صيغة متكررة: (فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ). ويُرجَّح أنها تشير إلى التمييز المشهور في كتب التفسير بين الخوف من متوقَّع والحزن على واقع (ب).

٤.٢ الانفعالات الأساسية السبعة في السور

تُتبّعت ألفاظ الانفعالات السبعة عند إكمان بالجذر والمدخل المعجمي في كل سورة:

السورة	الانفعالات الممثَّلة بلفظ صريح	الناقص
البقرة	7 من 7 (بقبول «الكُره» بديلاً عن الاشمئزاز)	—
التوبة	6 من 7	الدهشة
الزخرف	6 من 7	الدهشة
الأعراف، هود، الأنبياء، يونس، النحل	5 من 7	متفاوت

والاشمئزاز بلفظه الصريح لم يرد إلا مرة واحدة: (اشْمَأَزَّتْ قُلُوبُ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ) (الزمر ٤٥). فبالمعيار الصارم لا تجمع سورةٌ واحدة السبعة كلها.

النتيجة الثالثة: العدّ اللفظي لا يكشف الغنى الانفعالي وحده. فسورة يوسف أقل ألفاظاً صريحة، لكنها تمرّ على الانفعالات الثمانية في عجلة بلوتشيك ومركّباتها الثمانية عبر السرد والوصف الجسدي (ج). ولذلك يعتمد النموذج على المستويين معاً: اللفظ الصريح والمشهد السردي.

٤.٣ نتائج التكامل النظري

المسألة	موضع الاتفاق	موضع الاختلاف
الفرح والحزن	متضادان عند بلوتشيك، والنار تضبط المعدن في الأطوار، وشاهدهما في يوسف ٩٦	—
الغضب	له وظيفة إزالة العائق	ضدّه الخوف عند بلوتشيك، وضابطه الحزن (المعدن) في الأطوار

المسألة	موضع الاتفاق	موضع الاختلاف
الخوف	وظيفته الحماية	ضدّه الغضب عند بلوتشيك، وضابطه التفكير المتزن (التراب) في الأطوار
الازدراء	تعبير وجهي مميَّز	أساسي عند إكمان، مركَّب عند بلوتشيك
الكبت	له كلفة إذا طال (غروس وجون، ومشهد «وابيضّت عيناه»)	—

النتيجة الرابعة: تتفق المرجعيات الأربع على مبدأ واحد: الاتزان يأتي من **تنظيم** الانفعال و**موازنته** بما يقابله، لا من إلغائه.

٥. النموذج المقترح: نموذج الفراسة للاتزان الانفعالي

يتكوَّن النموذج من خمس مراحل متتابعة. لكل مرحلة سؤال مركزي، وأداة مأخوذة من إحدى المرجعيات الأربع، وشاهد قرآني يقرّبها (ج).

المرحلة	السؤال المركزي	الأداة ومرجعيتها	الشاهد القرآني
١. الرصد	ماذا يقول جسدي ووجهي الآن؟	مسح جسدي ووحدات حركية وجهية (FACS)	(فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُّوسَىٰ) (طه ٦٧)
٢. التسمية	ما اسم ما أشعر به؟	مفردات الانفعالات الأساسية والمركَّبة (بلوتشيك)	(إِنِّي لَيَحْزُنُنِي ... وَأَخَافُ) (يوسف ١٣)
٣. التموضع	أين هو على العجلة؟ وبأي شدة؟ وفي أي طور؟ وعلى الغد أم الأمس؟	درجات الشدة (بلوتشيك) + الطور الغالب (الأطوار)	(مِنْ إِمْلَاقٍ) مقابل (خَشْيَةَ إِمْلَاقٍ) (الأنعام ١٥١، الإسراء ٣١)
٤. التنظيم	أي استراتيجية تناسب هذه اللحظة؟ وأي طور يوازنه؟	استراتيجيات غروس الخمس + الطور الضابط	(فَأَسَرَّهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِهِ) (يوسف ٧٧)، (حَتَّىٰ تُؤْتُونِ مَوْثِقًا) (يوسف ٦٦)
٥. الاستعادة	أين أبثّ انفعالي؟ وما المعنى الجديد للحدث؟	منفذ تعبير آمن + إعادة تقييم (غروس)	(إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ) (يوسف ٨٦)، (وَقَدْ أَحْسَنَ بِي) (يوسف ١٠٠)

٥.١ المبادئ الحاكمة للنموذج

1. **الترجيح لا الجزم:** كل قراءة للوجه أو الجسد فرضية تُختبَر بسؤال أو بدليل آخر، كما في اختبار «قُدَّ من قُبُلٍ أو من دُبُرٍ» (يوسف ٢٦–٢٧).
2. **لا انفعال سيّئ في ذاته:** لكل انفعال وظيفة، والمشكلة في شدته أو توقيته أو قناته.
3. **الزمن جزء من التشخيص:** خوفٌ من الغد غير حزنٍ على الأمس، ولكلٍّ طمأنته.
4. **طمئِن موضعَ الخوف أولاً:** مستفاد من ترتيب «نرزقكم وإياهم» و«نرزقهم وإياكم».
5. **الأمان قبل الطمأنة:** في رحلة موسى جاءت «لا تخف» بعد الماء والظل ورواية القصة (القصص ٢٣–٢٥)، لا قبلها.
6. **الكظم لحظة لا أسلوب حياة:** تعديل الاستجابة يُستكمَل دائماً بمنفذ تعبير وإعادة تقييم.

7. **التوازن بالمقابل:** يُوازَن الانفعال الفائض باستثارة ضدّه أو طوره الضابط، لا بمحاربته مباشرة.

٥.٢ مصفوفة التنظيم حسب الطور

الانفعال الغالب (الطور)	علامات الفيضان	الطور الضابط	استراتيجية غروس الأقرب
الخوف (الماء)	يقظة مفرطة، تجمّد، تجنّب	التراب: حدود، روتين، تفكير منظَّم	تعديل الموقف
الغضب (الخشب)	اندفاع، لوم، عدوانية	المعدن: توقّف، صمت، مراجعة الذات	تعديل الاستجابة ثم إعادة التقييم
الحزن (المعدن)	انسحاب، اجترار الفقد، تبلّد	النار: صلة، امتنان، بهجة صغيرة	توجيه الانتباه
القلق (التراب)	اجترار، تردّد، انشغال مزمن	الخشب: حركة، خطوة عملية واحدة	توجيه الانتباه نحو الفعل
الاندفاع والفرح المفرط (النار)	تشتّت، قرارات متسرّعة	الماء: تأنٍّ، تحقّق، تأجيل	اختيار الموقف وتأجيل الاستجابة

٦. بروتوكول التطبيق

يُطبَّق النموذج في ست جلسات فردية، مدة كل منها نحو 60 دقيقة، وبواقع جلسة أسبوعياً ضمن نظام الاستشارات الخاصة بالمركز. ويمكن تكييفه لمجموعات صغيرة.

الجلسة	الهدف	المحتوى والأدوات	المهمة المنزلية
١. التقييم القبلي والعقد	بناء الأمان وقياس خط الأساس	موافقة مستنيرة، مقاييس التقييم المذكورة في القسم ٨، رواية القصة بلا مقاطعة	ملاحظة موقفين انفعاليين
٢. الرصد	الوعي بالجسد والوجه	مسح جسدي، قراءة الوحدات الحركية الأساسية في المرآة، مشهد «فأوجس في نفسه خيفة»	سجل يومي: أين أشعر بالانفعال في جسدي؟
٣. التسمية والتموضع	توسيع مفردات الانفعال وتحديد الشدة والطور والزمن	عجلة بلوتشيك المطبوعة، تمرين «الآن أم الغد؟»، آيتا الإملاق	تسمية ثلاثة انفعالات يومياً بدرجتها
٤. التنظيم المبكّر	التدخّل قبل اشتعال الانفعال	اختيار الموقف وتعديله وتوجيه الانتباه، مصفوفة الطور الضابط	تجربة فعل واحد من الطور الضابط
٥. التنظيم اللحظي والجسدي	التعامل مع الانفعال المشتعل	تمرين التنفّس (٣–٤ بالثواني)، تمرين «اضمُم جناحك» المستوحى من القصص ٣٢، مشهد «فأسرّها يوسف»	تطبيق التمرين عند أول انفعال شديد
٦. الاستعادة والتقييم البعدي	منفذ التعبير وإعادة التقييم وقياس الأثر	تمرين «من الكظم إلى البثّ»، مشهد «وقد أحسن بي»، إعادة المقاييس	خطة شخصية للاتزان

أدوات الجلسة

- **بطاقة الرصد اليومي:** الموقف، والإحساس الجسدي، واسم الانفعال، وشدته من 1 إلى 10، وزمنه (الآن، الغد، الأمس)، والاستراتيجية المستخدَمة، والنتيجة.
- **عجلة بلوتشيك العربية:** بمسميات المركز لدرجات الشدة.
- **بطاقة الطور الضابط:** لكل طور فائض، ثلاثة أفعال صغيرة من طوره الضابط.

مؤشّرات الإحالة

يُحال المستفيد فوراً إلى المستشار النفسي أو الطبيب النفسي ضمن الهيئة الاستشارية للمركز إذا ظهر: خطر على النفس أو الغير، أو أعراض صدمة شديدة، أو اكتئاب يعطّل الحياة اليومية، أو تعاطٍ مؤذٍ. النموذج أداة تنمية واتزان، وليس علاجاً نفسياً.

٧. الضوابط الأخلاقية وحدود الاستخدام

هذه الضوابط ملزمة لكل من يستخدم النموذج باسم المركز.

1. **الموافقة المستنيرة:** لا تُقرأ انفعالات شخص ولا يُصوَّر وجهه إلا بموافقته المكتوبة، بعد شرح الغرض وحدود الأداة.
2. **الترجيح لا الجزم:** يُمنَع إصدار أحكام قاطعة على الشخصية أو النوايا أو الصدق انطلاقاً من الوجه أو الجسد. وتُصاغ النتائج بلغة «يُرجَّح» و«يشير» و«قد يدلّ».
3. **حظر الاستخدام القسري:** يُحظَر استخدام النموذج أو أي من أدواته في الإكراه أو انتزاع الاعتراف أو الضغط النفسي. ويُحظَر استخدامه أساساً للقرارات التأديبية أو قرارات التوظيف والفصل. وفي السياقات الأمنية والعدلية يلتزم المستخدم باتفاقية الأمم المتحدة لمناهضة التعذيب، وقواعد نيلسون مانديلا حيث تنطبق.
4. **السرّية:** تُحفظ بطاقات الرصد والتسجيلات بمعزل عن الهوية، ولا تُشارَك دون إذن مكتوب.
5. **حدود الكفاءة:** النموذج أداة تنمية واتزان، لا تشخيص فيها ولا علاج. وتُطبَّق مؤشّرات الإحالة في القسم ٦ دون تأخير.
6. **الأمانة مع النص القرآني:** تُعرَض الشواهد بوصفها نماذج تأملية. ولا يُقال إن الآية تثبت نظرية نفسية، ولا يُنسَب إلى مفسّر قولٌ غير موثَّق.
7. **الأمانة العلمية:** لا يُنسَب إلى باحث قولٌ بلا مصدر منشور متحقَّق منه. ويُذكر مستوى موثوقية كل معلومة في المواد التدريبية.
8. **الحساسية للصدمة:** في العمل مع النازحين ومن عاشوا الحرب لا يُطلَب استرجاع تفاصيل الصدمة، ولا تُفرَض المشاركة العلنية.

٨. المناقشة والحدود وتصميم التحقّق

٨.١ المناقشة

يُرجَّح أن قيمة النموذج لا تأتي من مرجعية بعينها، بل من ترتيب المرجعيات في تسلسل عملي:

- FACS ولغة الجسد تمنحان الفرد الملاحظة.
- بلوتشيك يمنحه اللغة والخريطة.
- غروس يمنحه التوقيت والاستراتيجية.
- الأطوار تمنحه منطق التوازن.
- النماذج القرآنية تمنحه المعنى والقدوة بلغة مألوفة له.

وتتقاطع نتائج المدوّنة مع هذا التصوُّر: المحور الأكبر لآيات الخوف هو الطمأنة، والنماذج السردية تعرض التنظيم مساراً لا لحظة. مثال ذلك يعقوب: كظم، ثم بثّ، ثم فعل، ثم فرج.

٨.٢ حدود الدراسة

1. **النموذج نظري لم يُختبَر بعد:** فاعليته فرضية لا نتيجة.
2. **الأطوار الخمسة إطار موروث غير تجريبي:** تُستخدم هنا تنظيمياً ورمزياً، ولا يُدَّعى لها سند فيزيولوجي.
3. **حدود القراءة الوجهية:** عالمية التعبيرات الوجهية ودقّة استنتاج الانفعال من الوجه موضع جدل علمي قائم.
4. **حدود التحليل اللفظي:** العدّ بالجذر لا يلتقط الانفعال المصوَّر بلا لفظه. والتصنيف الموضوعي اجتهاد يحتاج مراجعة مختص في التفسير.
5. **لم تُجرَ مراجعة منهجية شاملة للأدبيات:** لذلك يبقى الحكم بالفجوة البحثية مبدئياً.

٨.٣ تصميم دراسة التحقّق المقترحة

العنصر	المقترح
التصميم	شبه تجريبي، قبلي وبعدي، مع مجموعة ضابطة على قائمة الانتظار، ومتابعة بعد 8 أسابيع
العينة	60 بالغاً (30 تدخّل + 30 ضابطة)، يُستحسن تحديد الحجم نهائياً بتحليل قوة إحصائية
التدخّل	الجلسات الست في القسم ٦
مقياس صعوبات التنظيم	DERS (Gratz & Roemer, 2004)
مقياس استراتيجيات التنظيم	ERQ (Gross & John, 2003): إعادة التقييم مقابل الكبت
مقياس الوجدان	PANAS (Watson, Clark & Tellegen, 1988)
مؤشّر سلوكي اختياري	ترميز FACS لاستجابات وجهية لمثيرات قياسية، بموافقة منفصلة
المقاييس بالعربية	تُستخدم نسخ عربية مقنّنة إن توفّرت، وإلا فترجمة وترجمة عكسية ودراسة ثبات
التحليل	تحليل تباين مختلط (مجموعة × زمن) مع أحجام الأثر، وتحليل نوعي لبطاقات الرصد

العنصر	المقترح
الفرضية الرئيسية	انخفاض درجات DERS وارتفاع إعادة التقييم في ERQ لدى مجموعة التدخّل مقارنةً بالضابطة
الأخلاقيات	موافقة لجنة أخلاقيات بحث مستقلة قبل البدء، وحق الانسحاب في أي وقت

٩. الخاتمة والتوصيات

قدَّمت الورقة نموذجاً من خمس مراحل: الرصد، والتسمية، والتموضع، والتنظيم، والاستعادة. ينظِّم النموذج أربع مرجعيات في مسار عملي واحد، ويستند إلى شواهد قرآنية موثّقة بتحليل مدوّنة قابل للتكرار. وخلاصتها أن الاتزان لا يعني غياب الانفعال، بل أن تراه وتسمّيه، وتضعه في موضعه من الزمن والعجلة، وتديره بما يقابله، ثم تمنحه منفذاً ومعنىً.

التوصيات

1. تنفيذ دراسة التحقّق في القسم ٨.٣ قبل تقديم النموذج بوصفه منهجاً مثبت الفاعلية.
2. عرض الشواهد القرآنية والتصنيف الموضوعي على مختص في التفسير وعلوم القرآن.
3. عرض البروتوكول على المستشارين النفسيين في الهيئة الاستشارية للمركز لمراجعة مؤشّرات الإحالة.
4. إجراء مراجعة منهجية للأدبيات العربية والأجنبية قبل النشر المحكّم.
5. بناء نسختين تطبيقيتين من النموذج: نسخة للمجتمعات المتأثرة بالحرب والنزوح، ونسخة لبيئات العمل والقيادة.

المراجع

المصادر الأولية

- القرآن الكريم.
- Quranic Arabic Corpus — quran-morphology: المدوّنة الصرفية المستخدَمة في التحليل.
- عبد الباقي، محمد فؤاد. *المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم* (مرجع المطابقة).

المراجع العلمية

- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion*, 6(3–4), 169–200.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1978). *Facial Action Coding System*. Consulting Psychologists Press.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.

- Plutchik, R. (1980). *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis*. Harper & Row.
- Plutchik, R. (2001). The nature of emotions. *American Scientist*, 89(4), 344–350.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.

المواثيق الدولية

- اتفاقية الأمم المتحدة لمناهضة التعذيب (1984).
- قواعد الأمم المتحدة النموذجية الدنيا لمعاملة السجناء (قواعد نيلسون مانديلا، 2015).

ملاحظة توثيقية: بيانات المراجع الأجنبية من المعرفة المرجعية العامة ولم تُراجَع من النصوص الأصلية. ويُستحسن مطابقة أرقام الصفحات والمجلدات قبل النشر المحكَّم.