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

ملحق تدريبي

سورة يوسف والانفعالات الأساسية

عجلة بلوتشيك · لغة الجسد · نموذج غروس · الأطوار الخمسة

د. محمد الفاتح مساعد

نوفمبر 2026 · alfarasah.com

AF-2026-YSF-001

المقدمة والمنهج

سورة يوسف أغنى سور القرآن في **تصوير** الانفعال بالسلوك والجسد، من الغيرة إلى الندم، ومن الحزن المكظوم إلى الفرح الذي يشفي الجسد. يقرأ هذا الملحق مشاهدها بأربع عدسات: عجلة بلوتشيك للمشاعر، والانفعالات الأساسية عند إكمان ولغة الوجه، ونموذج غروس لتنظيم الانفعال، والأطوار الخمسة.

يُلحَق بدليل متدربة «ورشة الخوف · طور الماء»، ويصلح مادةً مستقلة لورشة عن الاتزان الانفعالي للمعلمات.

المبدأ الحاكم: الترجيح لا الجزم. ما يرد هنا من ربط بين الآيات والنماذج النفسية قراءةٌ تدريبية تأملية، لا تفسير ولا تشخيص، ولا يُنسَب إلى النص القرآني ما لا يحتمله.

مستويات موثوقية المصادر (تظهر في الجداول بالرموز أ / ب / ج):

المستوى	نوع المصدر	أمثلة في هذا الملحق
أ	نص قرآني، أو نموذج علمي منشور في مصدر محكَّم	نص الآيات، عجلة بلوتشيك، نظام FACS، نموذج غروس
ب	موروث معتبر غير تجريبي	معاني الألفاظ في كتب التفسير، نظرية الأطوار الخمسة في الطب الصيني التقليدي
ج	اجتهاد تدريبي من المركز	إسقاط النماذج على مشاهد السورة، وربط الانفعالات بالأطوار خارج الخمسة الكلاسيكية

عجلة بلوتشيك: النموذج العلمي

قدَّم عالم النفس الأمريكي روبرت بلوتشيك (Robert Plutchik) نظريته «النفسية التطورية» للانفعال في كتابه *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis* (1980)، ولخَّصها في مقاله (American Scientist، 2001). مستوى الموثوقية: **أ**.

فكرته المركزية أن الانفعال ليس شعوراً فحسب، بل سلسلة: **مثير** ← **تقييم** ← **شعور** ← **استعداد جسدي** ← **سلوك** ← **وظيفة**. لكل انفعال أساسي وظيفة بقاء، وله مقابل في الحيوان والإنسان.

الانفعالات الثمانية ودرجات شدتها

تُرسَم العجلة مثل زهرة بثماني بتلات: اللون الأقوى في المركز هو الشدة القصوى، والأبهت في الأطراف هو الشدة الخفيفة.

الانفعال الأساسي	الشدة الخفيفة	الشدة القصوى	الوظيفة التطورية	ضدّه على العجلة
الفرح (Joy)	السكينة	النشوة	الاقتراب والاستمرار في ما يُكسب	الحزن
الثقة (Trust)	القبول	الإعجاب	التقبُّل والانتماء	الاشمئزاز
الخوف (Fear)	التوجُّس	الرعب	الحماية بالهرب أو التجمُّد	الغضب

الانفعال الأساسي	الشدة الخفيفة	الشدة القصوى	الوظيفة التطورية	ضدّه على العجلة
الدهشة (Surprise)	الشرود	الذهول	التوجّه نحو الجديد فجأة	الترقّب
الحزن (Sadness)	الشجن	الأسى	إعادة التكيّف بعد الفقد، واستدعاء السند	الفرح
الاشمئزاز (Disgust)	الضجر	المقت	الرفض واللفظ	الثقة
الغضب (Anger)	الانزعاج	الهيجان	إزالة العائق	الخوف
الترقّب (Anticipation)	الاهتمام	اليقظة المفرطة	الاستكشاف والتخطيط	الدهشة

الترجمات العربية لدرجات الشدة اختيار من المركز (ج)، ومقابلاتها الأصلية في النموذج: serenity/ecstasy، acceptance/admiration، apprehension/terror، distraction/amazement، pensiveness/grief، boredom/loathing، annoyance/rage، interest/vigilance.

الانفعالات المركَّبة (الثنائيات الأولية)

يرى بلوتشيك أن انفعالين متجاورين على العجلة يمتزجان في انفعال ثالث، كما تمتزج الألوان.

المزيج	الانفعال الناتج	شاهده في سورة يوسف (ج)
فرح + ثقة	الحب (Love)	حب يعقوب ليوسف
ثقة + خوف	الخضوع (Submission)	سجود الأسرة في الختام
خوف + دهشة	الرهبة (Awe)	النسوة حين «أكبرنه وقطّعن أيديهنّ»
دهشة + حزن	الاستنكار (Disapproval)	«بل سوّلت لكم أنفسكم أمراً»
حزن + اشمئزاز	الندم (Remorse)	«وإن كنا لخاطئين»
اشمئزاز + غضب	الازدراء (Contempt)	«إنا لنراها في ضلال مبين»، «إن يسرق فقد سرق أخٌ له»
غضب + ترقّب	العدوانية (Aggressiveness)	«اقتلوا يوسف أو اطرحوه أرضاً»
ترقّب + فرح	التفاؤل (Optimism)	«ولا تيأسوا من رَوْح الله»

ملاحظة مهمة: الازدراء انفعال أساسي عند إكمان لأن له تعبيراً وجهياً مميّزاً، لكنه عند بلوتشيك **انفعال مركّب** من الاشمئزاز والغضب. وهذا فرق منهجي بين المدرستين لا تناقض.

ثلاث قواعد تخدم الاتزان

1. **الشدة قابلة للتدرّج:** الغضب يبدأ انزعاجاً قبل أن يصير هيجاناً، والتدخّل أيسر في الدرجة الخفيفة.
2. **لكل انفعال ضدّ:** استثارة الضد أحد مداخل التوازن، كالفرح في وجه الحزن.
3. **لكل انفعال وظيفة:** السؤال المفيد ليس «كيف أتخلّص من الخوف؟»، بل «ما الذي يحميه خوفي الآن؟».

الجسر بين المدارس الثلاث

يجمع الجدول كل انفعال أساسي مع بصمته الوجهية (عند إكمان)، ووظيفته (عند بلوتشيك)، وطوره (في الأطوار الخمسة)، والطور الذي يُوازنه.

الانفعال	الوحدات الحركية النموذجية (FACS)	العلامات الجسدية المرافقة	الطور	الطور المُوازِن (الضابط)
الفرح	AU6 + AU12 (انقباض العين مع ارتفاع زاويتي الفم)	انفتاح الجذع، حركة نحو الآخرين	النار (ب)	الماء: الخوف يكبح الفرح المفرط
الحزن	AU1 + AU4 + AU15 (ارتفاع باطن الحاجبين وهبوط زاويتي الفم)	تهدّل الكتفين، انخفاض النظر، بطء الحركة، الانسحاب	المعدن (ب)	النار: الفرح يغلب الحزن
الخوف	AU1+2+4+5+7+20+26 (حاجبان مرتفعان مشدودان، عينان متسعتان، شفتان ممدودتان أفقياً)	تجمّد، تراجُع، مسح المكان بالنظر	الماء (ب)	التراب: التفكير المتزن يضبط الخوف
الغضب	AU4+5+7+23 (تقطيب الحاجبين، حدّة النظرة، شدّ الشفتين)	اندفاع للأمام، قبضة اليد، ارتفاع الصوت	الخشب (ب)	المعدن: الحزن والندم يليّنان الغضب
الدهشة	AU1+2+5+26 (ارتفاع الحاجبين، اتساع العينين، انفتاح الفك)	توقّف مفاجئ، حبس النفَس، ارتداد الرأس	النار (ج)	الماء (ج)
الاشمئزاز	AU9+15+16 (تجعيد الأنف ورفع الشفة العليا)	إشاحة الوجه، دفع باليد، الابتعاد	المعدن (ج)	النار (ج)
الازدراء	AU12 + AU14 من جانب واحد (ابتسامة مائلة نصفية)	رفع الذقن، النظر من أعلى، التهكّم	الخشب + المعدن (ج)	—
القلق/ التفكير المفرط	(ليس ضمن سبعة إكمان)	الاجترار، الانشغال، لمس الوجه	التراب (ب)	الخشب: الحركة والفعل تقطع الاجترار

قراءة الجدول:

- **الوحدات الحركية (أ):** من نظام ترميز الحركات الوجهية FACS لإكمان وفريزن، وهي صيغ نموذجية. الوجوه الحقيقية غالباً ما تُظهر بعضها فقط أو مزيجاً من أكثر من انفعال.
- **الأطوار الخمسة (ب):** المطابقة الكلاسيكية في الطب الصيني التقليدي خمسة انفعالات: الغضب للخشب، والفرح للنار، والقلق للتراب، والحزن للمعدن، والخوف للماء. ومبدأ «الطور الضابط» مأخوذ من دورة الكفّ في النظرية نفسها.
- **الدهشة والاشمئزاز والازدراء (ج):** ليست ضمن الخمسة الكلاسيكية، ونسبتها إلى الأطوار ترجيح تدريبي: الدهشة اشتعال مفاجئ (النار)، والاشمئزاز رفض ولفظ (المعدن)، والازدراء مزيج غضب ورفض (الخشب مع المعدن).

- **توافق لافت:** بلوتشيك جعل الغضب ضدَّ الخوف، والفرح ضدَّ الحزن. وفي الأطوار يضبط الفرحُ (النار) الحزنَ (المعدن) كذلك. يُرجَّح أن المدرستين، على اختلاف أصلهما، تلتقيان في أن **التوازن يأتي من انفعال مقابل، لا من الكبت وحده**.

خريطة الانفعالات في سورة يوسف

تمرّ السورة على الانفعالات الثمانية في عجلة بلوتشيك كلها، وعلى الانفعالات المركَّبة الثمانية التي سبق ذكرها. النص القرآني مستوى (أ)، وتسمية الانفعال وشدته وطوره ترجيح تدريبي (ج).

#	المشهد	الشاهد	الانفعال وشدته (بلوتشيك)	المؤشِّر السلوكي أو الجسدي	الطور
١	الرؤيا (٤–٥)	﴿يَٰبُنَيَّ لَا تَقۡصُصۡ رُءۡيَاكَ عَلَىٰٓ إِخۡوَتِكَ فَيَكِيدُواْ لَكَ كَيۡدًا﴾	ترقّب حذِر + خوف استباقي (توجّس)	الأب يسبق الخطر بالكتمان	الماء
٢	غيرة الإخوة (٨)	﴿لَيُوسُفُ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَىٰٓ أَبِينَا مِنَّا﴾	غضب (انزعاج يتصاعد) + حزن المقارنة	لغة جماعية «ونحن عُصْبة»، اتهام الأب «لفي ضلال»	الخشب
٣	التآمر (٩)	﴿ٱقۡتُلُواْ يُوسُفَ أَوِ ٱطۡرَحُوهُ أَرۡضٗا﴾	العدوانية = غضب + ترقّب	تخطيط بارد بعد انفعال حارّ	الخشب (فائض)
٤	صوت التهدئة (١٠)	﴿لَا تَقۡتُلُواْ يُوسُفَ وَأَلۡقُوهُ فِي غَيَٰبَتِ ٱلۡجُبِّ﴾	خفض شدة العدوانية دون إلغائها	تقديم بديل أقل ضرراً داخل الجماعة	التراب
٥	قلق الأب (١٣)	﴿إِنِّي لَيَحۡزُنُنِيٓ أَن تَذۡهَبُواْ بِهِۦ وَأَخَافُ أَن يَأۡكُلَهُ ٱلذِّئۡبُ﴾	حزن استباقي + خوف على الابن	التصريح بالانفعالين معاً بلا إنكار	الماء + المعدن
٦	البكاء عشاءً (١٦–١٧)	﴿وَجَآءُوٓ أَبَاهُمۡ عِشَآءٗ يَبۡكُونَ﴾	حزن مُظهَر لا مُعاش	اختيار العتمة، والدفاع الاستباقي «وما أنت بمؤمن لنا»	—
٧	القميص (١٨)	﴿بَلۡ سَوَّلَتۡ لَكُمۡ أَنفُسُكُمۡ أَمۡرًا فَصَبۡرٞ جَمِيلٞ﴾	الاستنكار = دهشة + حزن، ثم ضبط فوري	كشف التناقض في «دمٍ كذِب»	المعدن ← التراب
٨	البئر والقافلة (١٩)	﴿يَٰبُشۡرَىٰ هَٰذَا غُلَٰمٞ﴾	فرح المفاجأة (دهشة + فرح)	نداء عفوي، ثم إخفاء «وأسرّوه بضاعةً»	النار
٩	المراودة (٢٣)	﴿مَعَاذَ ٱللَّهِ إِنَّهُۥ رَبِّيٓ أَحۡسَنَ مَثۡوَايَ﴾	رفض أخلاقي (وظيفة الاشمئزاز) + ثقة ووفاء	أبواب مغلقة، واستجابة لفظية حاسمة ثم الفرار إلى الباب	المعدن
١٠	حديث النسوة (٣٠)	﴿إِنَّا لَنَرَىٰهَا فِي ضَلَٰلٖ مُّبِينٖ﴾	الازدراء = اشمئزاز + غضب	الحكم من موقع أعلى، وتداوُل الخبر	الخشب + المعدن

#	المشهد	الشاهد	الانفعال وشدته (بلوتشيك)	المؤشّر السلوكي أو الجسدي	الطور
١١	المتّكأ (٣١)	﴿فَلَمَّا رَأَيْنَهُۥٓ أَكْبَرْنَهُۥ وَقَطَّعْنَ أَيْدِيَهُنَّ﴾	الرهبة = خوف + دهشة (ذهول)	فقدان التحكّم الحركي الدقيق تحت المفاجأة	النار + الماء
١٢	اختيار السجن (٣٣)	﴿رَبِّ ٱلسِّجْنُ أَحَبُّ إِلَىَّ مِمَّا يَدْعُونَنِىٓ إِلَيْهِ﴾	وعيٌ بالضعف + قرار ضدّ الاندفاع	اختيار بيئة أصعب لحماية القيمة	التراب
١٣	رفض الخروج (٥٠)	﴿ٱرْجِعْ إِلَىٰ رَبِّكَ فَسْـَٔلْهُ مَا بَالُ ٱلنِّسْوَةِ﴾	ترقّب منضبط لا لهفة	تأجيل الفرح حتى تبرأ السمعة	التراب
١٤	الثقة المجروحة (٦٤–٦٦)	﴿هَلْ ءَامَنُكُمْ عَلَيْهِ إِلَّا كَمَآ أَمِنتُكُمْ عَلَىٰٓ أَخِيهِ﴾	ثقة منخفضة + خوف	إعادة بناء الثقة بشرط «حتى تُؤتونِ مَوْثِقاً»	التراب يضبط الماء
١٥	اللقاء السرّي بالأخ (٦٩)	﴿إِنِّىٓ أَنَا۠ أَخُوكَ فَلَا تَبْتَئِسْ﴾	حب = فرح + ثقة، وتهدئة حزن الآخر	«آوى إليه»: اقتراب جسدي حاضِن	النار
١٦	الاتهام بالسرقة (٧٧)	﴿فَأَسَرَّهَا يُوسُفُ فِى نَفْسِهِۦ وَلَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ﴾	ازدراء موجّه إليه ← غضب مضبوط	كبت التعبير الخارجي، والحكم في الداخل فقط	الخشب تحت ضبط المعدن
١٧	ذروة الحزن (٨٤)	﴿يَٰٓأَسَفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَٱبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ ٱلْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ﴾	الأسى (أقصى الحزن) مع كتمان	«تولّى عنهم»: انسحاب، وأثر جسدي في العين	المعدن (فائض)
١٨	قلق الأبناء على الأب (٨٥)	﴿تَٱللَّهِ تَفْتَؤُا۟ تَذْكُرُ يُوسُفَ حَتَّىٰ تَكُونَ حَرَضًا﴾	خوف على الآخر + انزعاج	ملاحظة الاجترار وأثره على الجسد	الماء
١٩	منفذ الشكوى (٨٦)	﴿إِنَّمَآ أَشْكُوا۟ بَثِّى وَحُزْنِىٓ إِلَى ٱللَّهِ﴾	حزن مُعبَّر عنه في قناة آمنة	البثّ: تفريغ لا كبت	المعدن ← التراب
٢٠	الأمل العامل (٨٧)	﴿ٱذْهَبُوا۟ فَتَحَسَّسُوا۟ ... وَلَا تَاْيْـَٔسُوا۟ مِن رَّوْحِ ٱللَّهِ﴾	التفاؤل = ترقّب + فرح	تحويل الحزن إلى مهمة ميدانية	الخشب
٢١	المواجهة والاعتراف (٨٩–٩١)	﴿أَءِنَّكَ لَأَنتَ يُوسُفُ﴾، ﴿وَإِن كُنَّا لَخَٰطِـِٔينَ﴾	ذهول، ثم الندم = حزن + اشمئزاز من الذات	استفهام مؤكَّد يكشف الصدمة	المعدن يضبط الخشب
٢٢	العفو (٩٢)	﴿لَا تَثْرِيبَ عَلَيْكُمُ ٱلْيَوْمَ﴾	الغضب في درجة الصفر باختيار	إغلاق باب اللوم فوراً «اليوم»	الخشب المتزن
٢٣	ريح يوسف (٩٤)	﴿إِنِّى لَأَجِدُ رِيحَ يُوسُفَ لَوْلَآ أَن تُفَنِّدُونِ﴾	ترقّب مُفعَم بالأمل	توقّع اللوم من المحيط	الخشب
٢٤	البشير (٩٦)	﴿أَلْقَىٰهُ عَلَىٰ وَجْهِهِۦ فَٱرْتَدَّ بَصِيرًا﴾	النشوة (أقصى الفرح)	الفرح يُعالَج في الجسد ما أحدثه الحزن	النار تضبط المعدن

#	المشهد	الشاهد	الانفعال وشدته (بلوتشيك)	المؤشّر السلوكي أو الجسدي	الطور
٢٥	اللقاء الأخير (١٠٠)	﴿وَخَرُّوا۟ لَهُۥ سُجَّدًا﴾، ﴿مِنۢ بَعْدِ أَن نَّزَغَ ٱلشَّيْطَٰنُ بَيْنِى وَبَيْنَ إِخْوَتِىٓ﴾	الخضوع = ثقة + رهبة، وامتنان	ذكر السجن والسكوت عن البئر	التراب (المركز)

نماذج الاتزان والتحكّم في السورة

تقدّم السورة نماذج تغطّي المراحل الخمس كلها في **نموذج غروس لتنظيم الانفعال** (James Gross، 1998)، أشهر نموذج علمي في هذا الباب (أ). يرى غروس أن التدخّل ممكن في خمس نقاط متتابعة، أولها قبل نشوء الانفعال وآخرها بعد اشتعاله.

الاستراتيجية (غروس)	معناها	نموذجها في السورة (ج)
١. اختيار الموقف	أن تختار البيئة التي تضع نفسك فيها	يوسف: ﴿رَبِّ ٱلسِّجْنُ أَحَبُّ إِلَىَّ مِمَّا يَدْعُونَنِىٓ إِلَيْهِ﴾ (٣٣)، اختار بيئة قاسية تحميه من ضغط متكرر
٢. تعديل الموقف	أن تغيّر شيئاً في الظرف قبل أن يتفجّر	يعقوب: ﴿لَا تَقْصُصْ رُءْيَاكَ﴾ (٥)، وشرط «الموثِق» قبل إرسال الابن الثاني (٦٦)
٣. توجيه الانتباه	أن تنقل تركيزك من المثير إلى غيره	يعقوب ينقل النظر من الفقد إلى البحث: ﴿ٱذْهَبُوا۟ فَتَحَسَّسُوا۟﴾ (٨٧)
٤. إعادة التقييم المعرفي	أن تغيّر المعنى الذي تعطيه للحدث	يوسف يعيد سرد الماضي: ﴿وَقَدْ أَحْسَنَ بِىٓ إِذْ أَخْرَجَنِى مِنَ ٱلسِّجْنِ﴾، ونسب الأذى إلى «نزغ الشيطان» لا إلى إخوته (١٠٠)
٥. تعديل الاستجابة	أن تتحكّم في التعبير بعد أن يشتعل الانفعال	يوسف: ﴿فَأَسَرَّهَا يُوسُفُ فِى نَفْسِهِۦ وَلَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ﴾ (٧٧)، ويعقوب: ﴿فَهُوَ كَظِيمٌ﴾ (٨٤)

الفرق بين الكظم وإعادة التقييم

أظهرت أبحاث غروس وجون (2003) أن **إعادة التقييم** ترتبط عادةً برفاه نفسي أفضل وعلاقات أمتن، بينما يرتبط **الكبت المزمن** للتعبير بكلفة نفسية وجسدية أعلى (أ). والسورة تعرض الاثنين:

- **يعقوب كَظَم حزنه** سنوات، فظهر أثره في الجسد: «وابيضّت عيناه». لكنه فتح له منفذاً آمناً: «إنما أشكو بثّي وحزني إلى الله»، فلم يتحوّل الكظم إلى تجمّد أو يأس.
- **يوسف أسرَّ الإساءة** في لحظتها (تعديل استجابة)، ثم أعاد تقييمها في النهاية (إعادة تقييم)، فانتهى إلى العفو لا إلى الانتقام.

يُرجَّح أن الدرس التدريبي هنا: **الكظم مهارة لحظة، لا أسلوب حياة**، ولا يكتمل إلا بمنفذ للتعبير ومعنى جديد للحدث.

خمس مهارات اتزان مستخلَصة (ج)

1. **التسمية الصادقة:** يعقوب سمّى انفعاليه بدقة: «ليحزنُني» و«أخاف» (١٣). تسمية الانفعال أول خطوة في تنظيمه.
2. **تأجيل الاستجابة حتى تتضح الصورة:** يوسف لم يندفع نحو الخروج من السجن قبل أن تبرأ سمعته (٥٠).
3. **الصبر الجميل:** «فصبرٌ جميل» قيلت مرتين (١٨، ٨٣)، ويُفهَم تدريبياً على أنه احتمال بلا شكوى للناس ولا انهيار.
4. **الترميم المشروط:** يعقوب لم يقطع الثقة ولم يمنحها مجاناً، بل أعاد بناءها بضمان (٦٦).
5. **العفو الفوري بعد الاعتراف:** يوسف لم يُطِل اللوم بعد «وإن كنا لخاطئين»، بل أغلقه في اليوم نفسه (٩٢).

الاتزان عبر دورة الأطوار الخمسة

في نظرية الأطوار الخمسة دورتان (ب): **دورة التوليد**، وفيها يغذّي كل طور الذي يليه (خشب ← نار ← تراب ← معدن ← ماء ← خشب)، و**دورة الضبط**، وفيها يكبح كل طور طوراً آخر حتى لا يفيض. والاتزان الانفعالي في هذه النظرية هو أن تعمل الدورتان معاً.

الجدول يعرض دورة الضبط، وفي كل سطر شاهدٌ من السورة بترجيح تدريبي (ج):

الطور الفائض	انفعاله	الطور الضابط	الانفعال المُوازِن	الشاهد في السورة
المعدن	الحزن	النار	الفرح	حزن يعقوب الذي أصاب عينيه انقلب بالبشارة: ﴿فَلَمَّآ أَن جَآءَ ٱلْبَشِيرُ أَلْقَىٰهُ عَلَىٰ وَجْهِهِۦ فَٱرْتَدَّ بَصِيرًا﴾ (٩٦)
الخشب	الغضب	المعدن	الحزن/الندم	غضب الإخوة القديم ذاب في الندم: ﴿وَإِن كُنَّا لَخَٰطِـِٔينَ﴾ (٩١)
التراب	القلق والاجترار	الخشب	الحركة والفعل	اجترار ذكرى يوسف (٨٥) تحوّل إلى مهمة: ﴿ٱذْهَبُوا۟ فَتَحَسَّسُوا۟﴾ (٨٧)
الماء	الخوف	التراب	التفكير المتزن والحدود	خوف يعقوب على ابنه الثاني ضُبط بشرط واضح: ﴿حَتَّىٰ تُؤْتُونِ مَوْثِقًا مِّنَ ٱللَّهِ﴾ (٦٦)
النار	الفرح المفرط أو الاندفاع	الماء	الحذر والتوقّف	فرحة اللقاء ضُبطت بالكتمان حتى تنضج الظروف: يوسف عرف إخوته ﴿وَهُمْ لَهُۥ مُنكِرُونَ﴾ (٥٨) ولم يكشف نفسه

بين المدرستين

- بلوتشيك يوازن الانفعال بضدّه المباشر على العجلة، والأطوار توازنه بطور ضابط في دورة.
- في مشهد «البشير» تتفق المدرستان: الفرح ضدّ الحزن عند بلوتشيك، والنار تضبط المعدن في الأطوار.
- في مشهد «الموثِق» تختلفان: بلوتشيك يضع الغضب ضدَّ الخوف، أما الأطوار فتضبط الخوف بالتراب (التفكير والحدود). ويُرجَّح أن نموذج السورة أقرب هنا إلى الأطوار، لأن يعقوب لم يغضب بل وضع شرطاً.

تطبيق لطور الماء: ما يوازن خوف المعلمة هو التراب: روتين ثابت، وحدود واضحة، ومكان مألوف. وهذا ما فعله يعقوب حين ضبط خوفه بموثِق، لا حين كتمه وحده.

قراءة لغة الجسد في السورة

تصف السورة الانفعال من الخارج غالباً: بالحركة والتوقيت والأثر الجسدي، لا بالتسمية وحدها. وهذا هو منهج الملاحظة السلوكية نفسه.

الوصف القرآني	المؤشّر السلوكي	القراءة المرجَّحة (ج)	الحدّ المنهجي
«وجاءوا أباهم عِشاءً يبكون» (١٦)	اختيار التوقيت + بكاء جماعي	توقيت قد يُقلّل فرصة قراءة الوجوه، مع بكاء مُظهَر لا يوافق الحدث	البكاء وحده لا يدل على صدق أو كذب
«وما أنت بمؤمنٍ لنا ولو كنا صادقين» (١٧)	دفاع استباقي قبل السؤال	توقّع التكذيب قبل حدوثه	مؤشّر لفظي يُقرأ في سياقه
«بدمٍ كذِب» (١٨)	دليل مادي لا يوافق الرواية	عدم التطابق بين القصة والأثر	الحكم يبنى على تعدّد المؤشّرات لا على واحد
«أكبرنه وقطّعن أيديهنّ» (٣١)	فقدان التحكّم الحركي الدقيق	ذهول أو رهبة: يُرجَّح أن يصاحبه ارتفاع الحاجبين واتساع العينين وانفتاح الفم	مثال على أن الانفعال الشديد يستهلك الانتباه
«فأسرّها يوسف في نفسه ولم يُبدِها لهم» (٧٧)	غياب التعبير الظاهر عن انفعال قائم	ضبط مقصود؛ وفي مثله قد تتسرّب تعبيرات دقيقة عابرة	الوجه الهادئ ليس دليلاً على غياب الانفعال
«وتولّى عنهم» (٨٤)	الالتفات بالجسد بعيداً	انسحاب الحزن وحماية المساحة الشخصية	الانسحاب قد يكون حزناً أو استياءً بحسب السياق
«وابيضّت عيناه من الحزن فهو كظيم» (٨٤)	أثر جسدي مزمن للحزن	كلفة الكظم الطويل تظهر في الجسد	قراءة تدريبية، لا تشخيص طبي
«آوى إليه أخاه» (٦٩)	اقتراب واحتضان	أمان وثقة قبل الكلام	المسافة الجسدية تُقرأ مع العلاقة
«ألقاه على وجهه فارتدّ بصيراً» (٩٦)	لمس ورائحة وذاكرة	الفرح يدخل من بوابات الحواس	الحدث معجزة، والقراءة النفسية جانب من التأمل لا تفسير له

ضوابط القراءة

- **التجميع لا العلامة المفردة:** السورة نفسها جمعت ثلاثة مؤشّرات في مشهد القميص: التوقيت، والدفاع الاستباقي، والدليل المتناقض. والقاعدة نفسها في أدبيات إكمان: لا توجد علامة واحدة تدل على الكذب (أ).
- **التحقّق قبل الحكم:** نموذج «إن كان قميصُه قُدَّ من قُبُلٍ... وإن كان قميصُه قُدَّ من دُبُرٍ» (٢٦–٢٧) فرضيةٌ تُختبَر بدليل مادي. وهذا هو مبدأ «الترجيح لا الجزم».
- **لا استخدام للإدانة:** تُستخدم هذه القراءة في الورشة لفهم الذات والطلاب والتواصل معهم، لا لاتهام طالب أو زميلة.

تطبيقات وتمارين للمعلمات

أربعة تمارين مدتها نحو ساعة، تُستخدم معاً أو منفردة.

التمرين ١: أين أنا على العجلة؟ (١٥ دقيقة)

1. تتذكّر المعلمة موقفاً صفّياً انفعلت فيه بشدة خلال الأسبوع الماضي.
2. تحدّد موقعه على عجلة بلوتشيك: أي انفعال؟ وبأي درجة (خفيفة، أساسية، قصوى)؟
3. تسأل: هل كان الانفعال مزيجاً؟ مثلاً غضب + ترقّب، أي عدوانية.
4. تسأل سؤال بلوتشيك: **ما الذي كان انفعالي يحميه؟**

التمرين ٢: مرآة يوسف (٢٠ دقيقة، في مجموعات)

تأخذ كل مجموعة مشهداً من الخريطة السابقة وتجيب عن أربعة أسئلة:

- ما الانفعال؟ وما شدته؟
- ما المؤشّر الجسدي أو السلوكي الذي كشفه؟
- أي استراتيجية من استراتيجيات غروس ظهرت؟ أم غابت؟
- ما الموقف المشابه في يوم المعلمة مع طلابها أو زميلاتها؟

التمرين ٣: الطور الضابط (١٥ دقيقة)

تختار المعلمة انفعالاً يغلب عليها في الفصل، ثم تبني فعلاً صغيراً من طوره الضابط:

إذا غلب عليّ	أستدعي طور	فعل صغير مقترح
الخوف (الماء)	التراب	روتين ثابت لبداية الحصة، وقدمان ثابتتان على الأرض
الغضب (الخشب)	المعدن	وقفة صمت، وزفير طويل، وترتيب الطاولة قبل الرد
الحزن (المعدن)	النار	لحظة امتنان واحدة، أو نشاط جماعي مبهج قصير
القلق (التراب)	الخشب	تحويل الهمّ إلى خطوة واحدة تُنجَز اليوم، كما في «اذهبوا فتحسّسوا»
الاندفاع (النار)	الماء	عدّ ثلاث ثوانٍ قبل القرار

التمرين ٤: من الكظم إلى البثّ (١٠ دقائق)

مستوحى من «إنما أشكو بثّي وحزني إلى الله». تكتب المعلمة في ورقة خاصة لا تُجمَع ما تكظمه منذ الحرب، ثم تجيب عن سؤالين:

- ما المنفذ الآمن الذي أستطيع أن أبثّ فيه هذا؟ دعاء، أو صديقة أثق بها، أو مختصّة.
- ما المعنى الجديد الذي يمكن أن أعطيه لجزء من تجربتي، كما قال يوسف «وقد أحسن بي»؟

تنبيه للميسّر: التمرين الرابع قد يفتح جراحاً حقيقية. لا تُطلَب مشاركة المكتوب علناً، ويُتاح توجيه من تحتاج إلى دعم متخصّص إلى المستشارين النفسيين في المركز.

خاتمة

تبدأ سورة يوسف برؤيا وتنتهي بتأويلها، وبينهما تمرّ النفس البشرية بالعجلة كلها: غيرة تشتعل عدواناً، وحزن يُكظَم حتى يبيضّ منه البصر، وفرح يعيده. ويُرجَّح أن خلاصتها التدريبية أن الاتزان لا يعني غياب الانفعال، بل حسن إدارته: تسميته، وضبط لحظته، وإيجاد منفذ له، ثم إعطاؤه معنىً جديداً.

> كظمَ يعقوبُ حزنَه حتى ابيضَّت العين، وأسرَّ يوسفُ جرحَه حتى صار عفواً، وبين القميصَين، الملطَّخِ بالكذب والعائدِ بالبشارة، تتعلَّم النفس أن الصبر الجميل ليس صمتاً... بل انتظارٌ يعرف إلى من يشكو.

المصادر

المصدر	المستوى	ما أُخذ منه
القرآن الكريم، سورة يوسف، بالرسم العثماني من مدوّنة القرآن الصرفية	أ	نصوص الآيات
Plutchik, R. (1980). *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis*. Harper & Row	أ	النظرية النفسية التطورية
Plutchik, R. (2001). The Nature of Emotions. *American Scientist*, 89(4)	أ	عجلة المشاعر، الشدة، الأضداد، الثنائيات، الوظائف
Ekman, P. & Friesen, W. (1978). *Facial Action Coding System*	أ	الوحدات الحركية للوجه
Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion*, 6(3–4)	أ	مفهوم الانفعالات الأساسية
Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation. *Review of General Psychology*, 2(3)	أ	نموذج الاستراتيجيات الخمس
Gross, J. & John, O. (2003). *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2)	أ	المقارنة بين إعادة التقييم والكبت
نظرية الأطوار الخمسة في الطب الصيني التقليدي (المأثور الكلاسيكي)	ب	مطابقة الانفعالات الخمسة ودورة الضبط
مركز الفراسة العالمي للتدريب وبناء القدرات	ج	الربط بين النماذج ومشاهد السورة، والتمارين

بيانات المراجع الأجنبية من الذاكرة المرجعية العامة، ويُستحسن مطابقة أرقام الصفحات قبل النشر.