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

دليل سلسلة الفيديوهات السينمائية

الانفعال والاتزان في سورة يوسف

الأطوار الخمسة · عجلة بلوتشيك · لغة الجسد · نموذج غروس

د. محمد الفاتح مساعد

نوفمبر 2026 · alfarasah.com

AF-2026-YSF-002

تقديم

يجمع هذا الدليل محتوى سلسلة من **ستة فيديوهات سينمائية** أنتجها مركز الفراسة العالمي للتدريب وبناء القدرات، تقرأ الانفعال الإنساني في سورة يوسف بأربع عدسات: الأطوار الخمسة، وعجلة بلوتشيك للمشاعر، ولغة الجسد، ونموذج غروس لتنظيم الانفعال. ويصلح الدليل مرجعاً للمدرّب، ومادةً مصاحبة للعرض في الورش والجلسات الاستشارية.

المبدأ الحاكم: الترجيح لا الجزم. الأحكام الواردة قراءة تدريبية تأملية للسلوك في سياقه، لا تفسير للنص ولا حكم على الأشخاص. ولم يُنسب الإفراط أو التعبير الزائف إلا إلى سلوك غير الأنبياء.

#	الفيديو	المدة	المحتوى
١	**دورة الضبط في الأطوار الخمسة**	91 ث	الأطوار الخمسة، دورتا التوليد والضبط، وخمسة أزواج ضبط بشواهد من السورة
٢	**رحلة الانفعال في سورة يوسف**	70 ث	عشر محطات انفعالية من الرؤيا إلى العفو على خط زمني متحرك
٣	**عجلة بلوتشيك والاتزان الداخلي**	87 ث	الانفعالات الثمانية وشدتها وأضدادها ومركّباتها، وأربع آليات للاتزان
٤	**عجلة المشاعر في سورة يوسف · الجزء الأول: ضبطٌ أم إفراط؟**	115 ث	تسعة مشاهد: الانفعال وصاحبه وكيف عُبّر عنه والحكم
٥	**عجلة المشاعر · الجزء الثاني: الإخوة والنسوة والعزيز**	105 ث	ثمانية مشاهد، منها التعبير الزائف والتحوّل
٦	**عجلة المشاعر · الجزء الثالث: يعقوب ويوسف**	105 ث	ثمانية مشاهد في الضبط والتعبير المتوازن

مفتاح الأحكام

الحكم	المعنى في السلسلة	عدد المشاهد
ضبط	إدارة الانفعال بالتسمية أو التأجيل أو الكظم مع منفذ أو إعادة التقييم	١٤
تعبير متوازن	إظهار الانفعال بقدر يناسب الموقف بلا إنكار ولا تهويل	٤
إفراط	انفعال يستهلك الانتباه أو يتحوّل إلى أذى أو قرار عقابي	٥
تعبير زائف	تعبير ظاهر لا يطابق الشعور الحقيقي	١
تحوّل	انتقال من انفعال إلى آخر داخل المشهد نفسه	١

الفيديو ١: دورة الضبط في الأطوار الخمسة

يعرض الفيديو الأطوار الخمسة وانفعال كل طور، ثم دورة التوليد التي يغذّي فيها كل طور ما يليه، ثم دورة الضبط التي يكبح فيها كل طور طوراً آخر حتى لا يفيض. ثم يقترب من خمسة أزواج، لكلٍّ منها شاهد من السورة.



دورتا التوليد (ذهبي) والضبط (أحمر) كما تظهران في الفيديو

الطور	الانفعال الغالب
النار	الفرح
التراب	القلق
المعدن	الحزن
الماء	الخوف
الخشب	الغضب

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

الفائض	الضابط	الشاهد	الموضع	الفكرة
حزنٌ فائض (المعدن)	تضبطه النار · الفرح	﴿أَلْقَىٰهُ عَلَىٰ وَجْهِهِۦ فَٱرْتَدَّ بَصِيرًا﴾	يوسف ٩٦	الفرح يعالج في الجسد ما أحدثه الحزن
غضبٌ فائض (الخشب)	يضبطه المعدن · الندم	﴿وَإِن كُنَّا لَخَٰطِـِٔينَ﴾	يوسف ٩١	الغضب القديم يذوب في الاعتراف

الفائض	الضابط	الشاهد	الموضع	الفكرة
قلقٌ فائض (التراب)	يضبطه الخشب · الفعل	﴿ٱذْهَبُوا۟ فَتَحَسَّسُوا۟﴾	يوسف ٨٧	الاجترار ينقطع بخطوة عملية
خوفٌ فائض (الماء)	يضبطه التراب · الحدود	﴿حَتَّىٰ تُؤْتُونِ مَوْثِقًا مِّنَ ٱللَّهِ﴾	يوسف ٦٦	الخوف يهدأ بحدودٍ واضحة
اندفاعٌ فائض (النار)	يضبطه الماء · التأنّي	﴿فَعَرَفَهُمْ وَهُمْ لَهُۥ مُنكِرُونَ﴾	يوسف ٥٨	فرحة اللقاء تأجّلت حتى تنضج الظروف



مثال من مقاطع الضبط: الحزن الفائض تضبطه النار (الفرح)

الأطوار الخمسة موروث غير تجريبي (مستوى ب)، وتُستخدم هنا إطاراً تنظيمياً رمزياً. والشواهد ترجيح تدريبي (مستوى ج).

الفيديو ٢: رحلة الانفعال في سورة يوسف

خط زمني تتحرك عليه الكاميرا من اليمين إلى اليسار عبر عشر محطات، لكل محطة أيقونة وانفعال وآية. وينتهي بخلاصة: تبدأ السورة برؤيا وتنتهي بتأويلها، وبينهما غيرةٌ تشتعل عدواناً، وحزنٌ يُكظم حتى يبيضّ البصر، وفرحٌ يعيده.



الرحلة كاملة: المحطات العشر على خط واحد

#	المحطة	الانفعال	الشاهد	الموضع
١	**الرؤيا**	ترقّب حذر	﴿إِنِّي رَأَيْتُ أَحَدَ عَشَرَ كَوْكَبًا﴾	يوسف ٤
٢	**الغيرة**	غضب	﴿لَيُوسُفُ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَىٰٓ أَبِينَا مِنَّا﴾	يوسف ٨
٣	**الجبّ**	عدوانية	﴿وَأَجْمَعُوٓاْ أَن يَجْعَلُوهُ فِي غَيَٰبَتِ ٱلْجُبِّ﴾	يوسف ١٥
٤	**القميص**	استنكار	﴿بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنفُسُكُمْ أَمْرًا﴾	يوسف ١٨
٥	**المتّكأ**	رهبة	﴿رَأَيْنَهُۥٓ أَكْبَرْنَهُۥ وَقَطَّعْنَ أَيْدِيَهُنَّ﴾	يوسف ٣١
٦	**السجن**	قرار ضد الاندفاع	﴿رَبِّ ٱلسِّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ﴾	يوسف ٣٣
٧	**الاتهام**	غضب مضبوط	﴿فَأَسَرَّهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِهِۦ وَلَمْ يُبْدِهَا﴾	يوسف ٧٧
٨	**ابيضّت عيناه**	أسى مكظوم	﴿وَٱبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ ٱلْحُزْنِ﴾	يوسف ٨٤
٩	**البشير**	نشوة	﴿أَلْقَىٰهُ عَلَىٰ وَجْهِهِۦ فَٱرْتَدَّ بَصِيرًا﴾	يوسف ٩٦
١٠	**العفو**	لا تثريب	﴿لَا تَثْرِيبَ عَلَيْكُمُ ٱلْيَوْمَ﴾	يوسف ٩٢

الفيديو ٣: عجلة بلوتشيك والاتزان الداخلي

تتشكّل عجلة بلوتشيك (1980، 2001) بثمانية انفعالات أساسية، لكلٍّ منها ثلاث درجات شدة: الخفيفة في الأطراف، والأساسية في الوسط، والقصوى في المركز. ثم يعرض الفيديو الأضداد والانفعالات المركّبة، وأربع آليات للتحكم في

الاتزان الداخلي.



العجلة مع الانفعالات المركّبة الثمانية حولها

الانفعال	الشدة الخفيفة	الشدة القصوى
الفرح	سكينة	نشوة
الثقة	قبول	إعجاب
الخوف	توجّس	رعب
الدهشة	شرود	ذهول
الحزن	شجن	أسى
الاشمئزاز	ضجر	مقت
الغضب	انزعاج	هيجان
الترقّب	اهتمام	يقظة

الأضداد: الفرح ⇄ الحزن، الثقة ⇄ الاشمئزاز، الخوف ⇄ الغضب، الدهشة ⇄ الترقّب. **القاعدة:** التدخّل أيسر في الأطراف، واستثارة الضدّ مدخلٌ للتوازن.

الانفعال المركّب	مزيجه
الحب	فرح + ثقة
الخضوع	ثقة + خوف
الرهبة	خوف + دهشة
الاستنكار	دهشة + حزن

الانفعال المركّب	مزيجه
الندم	حزن + اشمئزاز
الازدراء	اشمئزاز + غضب
العدوانية	غضب + ترقّب
التفاؤل	ترقّب + فرح

آليات التحكم في الاتزان الداخلي

الآلية	معناها	الشاهد	الموضع	الفكرة
خفض الشدة	ضبط التعبير في لحظة الاشتعال	﴿فَأَسَرَّهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِهِۦ وَلَمْ يُبْدِهَا﴾	يوسف ٧٧	غضبٌ لم يتحوّل إلى انفجار
استدعاء الضدّ	الفرح يوازن الحزن	﴿أَلْقَىٰهُ عَلَىٰ وَجْهِهِۦ فَٱرْتَدَّ بَصِيرًا﴾	يوسف ٩٦	الفرح يعالج ما أحدثه الحزن
بناء مركّب إيجابي	ترقّب + فرح = تفاؤل يقاوم اليأس	﴿وَلَا تَاْيْـَٔسُواْ مِن رَّوْحِ ٱللَّهِ﴾	يوسف ٨٧	الأمل يتحوّل إلى فعل
العودة إلى الأساس	من الاضطراب إلى السكينة والقبول	﴿لَا تَثْرِيبَ عَلَيْكُمُ ٱلْيَوْمَ﴾	يوسف ٩٢	إغلاق باب اللوم... في اليوم نفسه

الخلاصة: الاتزان الداخلي أن تعرف موقعك على العجلة، وتعرف طريق العودة: سمِّ، وقِس الشدة، واستدعِ الضدّ، وعُد إلى الأساس.

عجلة المشاعر في سورة يوسف: منهج القراءة

في الأجزاء الثلاثة يقف مؤشرٌ على العجلة في موضع الانفعال ودرجة شدته، ويأخذ لون الحكم. ويقف بين بتلتين حين يكون الانفعال مركّباً، ويتحرك تاركاً أثراً مضيئاً حين يتحوّل الانفعال داخل المشهد. ولكل مشهد ستة عناصر: الانفعال وصاحبه، والشدة، والآية، وكيف عُبِّر عنه، وهل ضُبط أم أُفرط فيه، ثم الحكم.



مثال: مشهد غضب الإخوة ومؤشر الإفراط بحلقاته الحمراء

الفيديو ٤: الجزء الأول — ضبطٌ أم إفراط؟



خريطة الجزء الأول

الانفعال	صاحبه	الشاهد	كيف عُبِّر عنه	ضبطٌ أم إفراط؟	الحكم
الفرح	يعقوب	﴿أَلْقَىٰهُ عَلَىٰ وَجْهِهِۦ فَٱرْتَدَّ بَصِيرًا﴾ يوسف ٩٦	فرحٌ يظهر في الجسد: ارتدّ بصيراً	لم يتحوّل إلى شماتة: «ألم أقل لكم...» تذكيرٌ لا تشفٍّ	تعبير متوازن

الانفعال	صاحبه	الشاهد	كيف عُبّر عنه	ضبطٌ أم إفراط؟	الحكم
الثقة	يعقوب	﴿حَتَّىٰ تُؤْتُونِ مَوْثِقًا مِّنَ ٱللَّهِ﴾ يوسف ٦٦	ثقةٌ تعود بعد خذلان سابق	ثقةٌ مشروطة بضمان: لا قطيعة ولا سذاجة	ضبط
الخوف	يعقوب	﴿وَأَخَافُ أَن يَأْكُلَهُ ٱلذِّئْبُ﴾ يوسف ١٣	تسميةٌ صريحة للخوف والحزن معاً	إفصاحٌ صادق بلا إنكار ولا تهويل	تعبير متوازن
الدهشة	النسوة	﴿رَأَيْنَهُۥٓ أَكْبَرْنَهُۥ وَقَطَّعْنَ أَيْدِيَهُنَّ﴾ يوسف ٣١	ذهولٌ أفقد الأيدي سيطرتها	لا ضبط: الانفعال استهلك الانتباه كله	إفراط
الحزن	يعقوب	﴿وَٱبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ ٱلْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ﴾ يوسف ٨٤	أسى طويل ظهر أثره في العين	كظمٌ مع منفذ آمن: «إنما أشكو بثّي وحزني إلى الله»	ضبط
الاشمئزاز	يوسف	﴿مَعَاذَ ٱللَّهِ﴾ يوسف ٢٣	رفضٌ أخلاقي حاسم في لحظة الضغط	رفضٌ بلا عدوان، ثم ابتعادٌ عن الموقف	ضبط
الغضب	الإخوة	﴿ٱقْتُلُوا۟ يُوسُفَ أَوِ ٱطْرَحُوهُ أَرْضًا﴾ يوسف ٩	غيرةٌ تحوّلت إلى عدوانية (غضب + ترقّب)	لا ضبط: تخطيطٌ للأذى بعد اشتعال	إفراط
الغضب	يوسف	﴿فَأَسَرَّهَا يُوسُفُ فِى نَفْسِهِۦ وَلَمْ يُبْدِهَا﴾ يوسف ٧٧	إساءةٌ واتهامٌ مباشر أمام الجميع	أسرّها في نفسه ولم يُبدِها، ثم عفا	ضبط
الترقّب	يوسف	﴿ٱرْجِعْ إِلَىٰ رَبِّكَ فَسْـَٔلْهُ مَا بَالُ ٱلنِّسْوَةِ﴾ يوسف ٥٠	فرصة الخروج من السجن بعد سنوات	ترقّبٌ بلا لهفة: البراءة قبل الحرية	ضبط

الفيديو ٥: الجزء الثاني — الإخوة والنسوة والعزيز



خريطة الجزء الثاني

الانفعال	صاحبه	الشاهد	كيف عُبِّر عنه	ضبطٌ أم إفراط؟	الحكم
الغيرة والحسد	الإخوة	﴿لَيُوسُفُ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَىٰٓ أَبِينَا مِنَّا﴾ يوسف ٨	مقارنةٌ تُشعل الإحساس بالظلم	لا ضبط: الانفعال يتغذّى بالحديث الجماعي	إفراط
الحزن	الإخوة	﴿وَجَآءُوٓ أَبَاهُمْ عِشَآءً يَبْكُونَ﴾ يوسف ١٦	بكاءٌ في العتمة أمام الأب	تعبيرٌ لا يطابق الشعور... ودليلٌ لا يطابق الرواية	تعبير زائف
الاستنكار	العزيز	﴿قَالَ إِنَّهُۥ مِن كَيْدِكُنَّ إِنَّ كَيْدَكُنَّ عَظِيمٌ﴾ يوسف ٢٨	رأى الدليل فحكم به	تحقّق قبل الحكم، بلا انفجار	ضبط
الازدراء	النسوة	﴿إِنَّا لَنَرَىٰهَا فِى ضَلَٰلٍ مُّبِينٍ﴾ يوسف ٣٠	حكمٌ من موقعٍ أعلى وتداولٌ للخبر	ازدراءٌ يُغذّيه الكلام في المجالس	إفراط
الغضب	امرأة العزيز	﴿وَلَئِن لَّمْ يَفْعَلْ مَآ ءَامُرُهُۥ لَيُسْجَنَنَّ﴾ يوسف ٣٢	تهديدٌ علني بالسجن	غضبٌ يتحوّل إلى قرارٍ عقابي	إفراط
اليأس	الإخوة	﴿فَلَمَّا ٱسْتَيْـَٔسُوا۟ مِنْهُ خَلَصُوا۟ نَجِيًّا﴾ يوسف ٨٠	يأسٌ بعد أخذ أخيهم	خلصوا نجيّاً: تشاورٌ بدل الانهيار	ضبط

الانفعال	صاحبه	الشاهد	كيف عُبِّر عنه	ضبطٌ أم إفراط؟	الحكم
من الذهول إلى الندم	الإخوة	﴿أَءِنَّكَ لَأَنتَ يُوسُفُ﴾ يوسف ٩٠	صدمة اكتشاف يوسف	ثم اعتراف: «وإن كنا لخاطئين»	تحوّل
الندم	قائلها مختلَف فيه	﴿وَمَآ أُبَرِّئُ نَفْسِيٓ إِنَّ ٱلنَّفْسَ لَأَمَّارَةٌۢ بِٱلسُّوٓءِ﴾ يوسف ٥٣	اعترافٌ بضعف النفس	ندمٌ يتحوّل إلى مراجعة لا جلدٍ للذات	ضبط

الفيديو ٦: الجزء الثالث — يعقوب ويوسف



خريطة الجزء الثالث

الانفعال	صاحبه	الشاهد	كيف عُبِّر عنه	ضبطٌ أم إفراط؟	الحكم
الحذر	يعقوب	﴿لَا تَقْصُصْ رُءْيَاكَ عَلَىٰٓ إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا۟ لَكَ كَيْدًا﴾ يوسف ٥	قرأ الخطر قبل وقوعه	كتمانٌ وقائي بلا اتهام	ضبط
الاستنكار ثم الصبر	يعقوب	﴿بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبْرٌ جَمِيلٌ﴾ يوسف ١٨	كشف الكذب فوراً	ثم «فصبرٌ جميل»: ضبطٌ في اللحظة نفسها	ضبط
الضيق تحت الضغط	يوسف	﴿رَبِّ ٱلسِّجْنُ أَحَبُّ إِلَىَّ﴾ يوسف ٣٣	ضغطٌ متكرر وتهديدٌ بالسجن	اختار الموقف الأصعب حمايةً للقيمة	ضبط
الفرح المكتوم	يوسف	﴿فَعَرَفَهُمْ وَهُمْ لَهُۥ مُنكِرُونَ﴾ يوسف ٥٨	عرف إخوته بعد سنين	كتم فرحته حتى تنضح الظروف	ضبط

الانفعال	صاحبه	الشاهد	كيف عُبّر عنه	ضبطٌ أم إفراط؟	الحكم
الحب	يوسف وأخوه	﴿إِنِّيٓ أَنَا۠ أَخُوكَ فَلَا تَبۡتَئِسۡ﴾ يوسف ٦٩	آوى إليه أخاه	احتضانٌ وطمأنة: «فلا تبتئس»	تعبير متوازن
التفاؤل	يعقوب	﴿فَصَبۡرٞ جَمِيلٌۖ عَسَى ٱللَّهُ أَن يَأۡتِيَنِي بِهِمۡ جَمِيعًا﴾ يوسف ٨٣	فقدٌ ثانٍ فوق الأول	صبرٌ مع أمل: «عسى الله…»	ضبط
الترقّب	يعقوب	﴿إِنِّي لَأَجِدُ رِيحَ يُوسُفَ لَوۡلَآ أَن تُفَنِّدُونِ﴾ يوسف ٩٤	استشعر اللقاء قبل وقوعه	أفصح مع توقّع اللوم: «لولا أن تفنّدون»	تعبير متوازن
الامتنان	يوسف	﴿وَقَدۡ أَحۡسَنَ بِيٓ إِذۡ أَخۡرَجَنِي مِنَ ٱلسِّجۡنِ﴾ يوسف ١٠٠	لحظة اجتماع الأسرة بعد الفراق	ذكر السجن وسكت عن البئر: معنىً يحفظ كرامة الإخوة	ضبط

قراءة إجمالية

يتوزّع المشاهد الخمسة والعشرون على الأحكام كما في جدول مفتاح الأحكام: ضبط ١٤، تعبير متوازن ٤، إفراط ٥، تعبير زائف ١، تحوّل ١. ويُرجَّح من هذا التوزيع نمطان:

- **الإفراط** يظهر حين يستهلك الانفعال الانتباه (ذهول النسوة)، أو يتغذّى بالحديث الجماعي (حسد الإخوة وازدراء النسوة)، أو يتحوّل إلى قرار عقابي (تهديد امرأة العزيز).
- **الضبط** يظهر في أدوات متكررة: التسمية الصادقة، والتأجيل حتى تتضح الصورة، والكظم مع منفذ آمن، والثقة المشروطة، وإعادة التقييم التي تحفظ كرامة الآخرين.

توظيف السلسلة في الورش

1. **المدخل (٣ دقائق):** فيديو «رحلة الانفعال» لعرض الصورة الكلية.
2. **الإطار العلمي (٥ دقائق):** فيديو «عجلة بلوتشيك والاتزان الداخلي» ثم «دورة الضبط».
3. **التحليل (٢٠ دقيقة):** أجزاء «عجلة المشاعر» الثلاثة، مع إيقاف بعد كل مشهد.
4. **النقاش:** ما الانفعال؟ ما شدته؟ كيف عُبّر عنه؟ ما الذي ضبطه أو أفلت منه؟ وما الموقف المشابه في حياتي؟
5. **التطبيق:** يضع كل مشارك مؤشراً لانفعالٍ عاشه هذا الأسبوع على عجلة مطبوعة، ويحدد آلية الاتزان المناسبة.

ضوابط منهجية

- الآيات بالرسم العثماني من المدوّنة الصرفية للقرآن الكريم، ويُستحسن مطابقتها بالمصحف قبل الطباعة النهائية.

- تسمية الانفعالات ودرجاتها وأحكامها اجتهاد تدريبي من المركز (مستوى ج)، ويُستحسن عرضه على مختص في التفسير.
- آية ﴿وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي﴾ مختلَف في قائلها بين يوسف وامرأة العزيز، فلم تُنسب إلى أحدهما.
- لا تُستخدم هذه القراءة للحكم على أشخاص حقيقيين أو اتهامهم، بل لفهم الذات وتطوير الاتزان.

المصادر

- القرآن الكريم، سورة يوسف — المدوّنة الصرفية quran-morphology.
- Plutchik, R. (1980). *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis*. Harper & Row.
- Plutchik, R. (2001). The nature of emotions. *American Scientist*, 89(4).
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1978). *Facial Action Coding System*.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation. *Review of General Psychology*, 2(3).
- نظرية الأطوار الخمسة في الطب الصيني التقليدي (موروث غير تجريبي، مستوى ب).