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

ملحق تدريبي · عجلة المشاعر في سورة يوسف

قصة المتكأ: حكمن قبل أن يرين

كيف أثبتت امرأة العزيز للنسوة أنهنّ قِسن ما لم يجرّبن · قراءة على عجلة بلوتشيك بين الضبط والإفراط والاتزان

د. محمد الفاتح مساعد

نوفمبر 2026 · alfarasah.com

AF-2026-YSF-003

تقديم

في الآيات ٣٠–٣٣ من سورة يوسف مشهدٌ يكاد يكون تجربةً نفسيةً مكتملة: نسوةٌ في المدينة يحكمن على امرأة العزيز بالضلال، فتردّ عليهن لا بالجدال بل بأن تضعهن أمام المثير نفسه، فإذا بهن يُفرطن في لحظةٍ واحدة أكثر مما لُمنها عليه. ثم تعود الآية ٥١ لتكشف أين انتهى كل طرف.

يقرأ هذا الملحق المشهد على **عجلة بلوتشيك للمشاعر**: أين وقع كل انفعال؟ وإلى أين اتجه؟ وهل ضُبط أم أُفرط فيه أم عُبِّر عنه بتوازن؟ وهو مرافقٌ لفيديو «قصة المتكأ: حكمن قبل أن يرين».

المبدأ الحاكم: الترجيح لا الجزم. الأحكام قراءة تدريبية للسلوك في سياقه، لا تفسيرٌ للنص ولا حكمٌ على الأشخاص. ولم يُنسب إلى يوسف عليه السلام إلا الضبط.

مفتاح الأحكام

الحكم	المعنى في هذا الملحق	عدد المشاهد
ضبط	إدارة الانفعال بالتسمية واللجوء والتمسك بقيمة ثابتة	١
تعبير متوازن	إظهار الانفعال بقدر يطابق الواقع بلا تهويل ولا ازدراء	١
ضبط ظاهري	هدوء محسوب في الظاهر، لكنه يخدم الانفعال لا القيمة	١
إفراط	انفعال يستهلك الانتباه أو يتحوّل إلى ازدراء أو تهديد	٣
تحوّل	انتقال داخل المشهد من انفعال إلى آخر، ومن الدفاع إلى الاعتراف	١

السرد على العجلة: سبعة مشاهد

في الفيديو يقف مؤشرٌ على العجلة في موضع الانفعال ودرجة شدته، ويأخذ لون الحكم، ويتحرك تاركاً أثراً مضيئاً حين يتحوّل الانفعال داخل المشهد. ويقف بين بتلتين حين يكون الانفعال مركّباً.

#	المشهد	صاحبه	الشاهد	الاتجاه على العجلة	الحكم
١	**الحكم من الخارج**	النسوة	﴿وَقَالَ نِسْوَةٌ فِي الْمَدِينَةِ امْرَأَتُ الْعَزِيزِ تُرَاوِدُ فَتَاهَا عَن نَّفْسِهِ ۖ قَدْ شَغَفَهَا حُبًّا ۖ إِنَّا لَنَرَاهَا فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ﴾ يوسف ٣٠	الازدراء (اشمئزاز + غضب)	إفراط
٢	**الردّ بالتجربة**	امرأة العزيز	﴿فَلَمَّا سَمِعَتْ بِمَكْرِهِنَّ أَرْسَلَتْ إِلَيْهِنَّ وَأَعْتَدَتْ لَهُنَّ مُتَّكَأً وَآتَتْ كُلَّ وَاحِدَةٍ مِّنْهُنَّ سِكِّينًا وَقَالَتِ اخْرُجْ عَلَيْهِنَّ﴾ يوسف ٣١	الترقّب والتخطيط	ضبط ظاهري
٣	**لحظة الرؤية**	النسوة	﴿فَلَمَّا رَأَيْنَهُ أَكْبَرْنَهُ وَقَطَّعْنَ أَيْدِيَهُنَّ وَقُلْنَ حَاشَ لِلَّهِ مَا هَٰذَا بَشَرًا إِنْ هَٰذَا إِلَّا مَلَكٌ كَرِيمٌ﴾ يوسف ٣١	من الازدراء عبر المركز إلى الإعجاب ثم الذهول	إفراط

#	المشهد	صاحبه	الشاهد	الاتجاه على العجلة	الحكم
٤	**الانتصار للنفس**	امرأة العزيز	﴿قَالَتْ فَذَٰلِكُنَّ ٱلَّذِى لُمْتُنَّنِى فِيهِ وَلَقَدْ رَٰوَدتُّهُۥ عَن نَّفْسِهِۦ فَٱسْتَعْصَمَ وَلَئِن لَّمْ يَفْعَلْ مَآ ءَامُرُهُۥ لَيُسْجَنَنَّ وَلَيَكُونًا مِّنَ ٱلصَّٰغِرِينَ﴾ يوسف ٣٢	من الترقّب إلى العدوانية (غضب + ترقّب)	إفراط
٥	**الثبات تحت الضغط**	يوسف	﴿قَالَ رَبِّ ٱلسِّجْنُ أَحَبُّ إِلَىَّ مِمَّا يَدْعُونَنِىٓ إِلَيْهِ وَإِلَّا تَصْرِفْ عَنِّى كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ﴾ يوسف ٣٣	من الخوف إلى الثقة	ضبط
٦	**الشهادة بعد التجربة**	النسوة	﴿قُلْنَ حَٰشَ لِلَّهِ مَا عَلِمْنَا عَلَيْهِ مِن سُوٓءٍ﴾ يوسف ٥١	من الذهول إلى الثقة	تعبير متوازن
٧	**الاعتراف**	امرأة العزيز	﴿قَالَتِ ٱمْرَأَتُ ٱلْعَزِيزِ ٱلْـَٰٔنَ حَصْحَصَ ٱلْحَقُّ أَنَا۠ رَٰوَدتُّهُۥ عَن نَّفْسِهِۦ وَإِنَّهُۥ لَمِنَ ٱلصَّٰدِقِينَ﴾ يوسف ٥١	من العدوانية إلى الندم ثم القبول	تحوّل

٠١ الحكم من الخارج — النسوة

﴿وَقَالَ نِسْوَةٌ فِى ٱلْمَدِينَةِ ٱمْرَأَتُ ٱلْعَزِيزِ تُرَٰوِدُ فَتَىٰهَا عَن نَّفْسِهِۦ قَدْ شَغَفَهَا حُبًّا إِنَّا لَنَرَىٰهَا فِى ضَلَٰلٍ مُّبِينٍ﴾ (يوسف ٣٠)

على العجلة	كيف عُبّر عنه	ضبطٌ أم إفراط؟	الحكم
الازدراء (اشمئزاز + غضب)	حكمٌ من موقعٍ أعلى: «إنا لنراها»... رؤيةٌ من بعيد	لم يرين المثير، فقِسن شدّته بمقياسهنّ لا بمقياسها	إفراط



المشهد الأول: مؤشر الإفراط عند الازدراء، بين الاشمئزاز والغضب

٢ · الردّ بالتجربة — امرأة العزيز

﴿فَلَمَّا سَمِعَتْ بِمَكْرِهِنَّ أَرْسَلَتْ إِلَيْهِنَّ وَأَعْتَدَتْ لَهُنَّ مُتَّكَـًٔا وَءَاتَتْ كُلَّ وَٰحِدَةٍ مِّنْهُنَّ سِكِّينًا وَقَالَتِ ٱخْرُجْ عَلَيْهِنَّ﴾

(يوسف ٣١)

على العجلة	كيف عُبِّر عنه	ضبطٌ أم إفراط؟	الحكم
الترقّب والتخطيط	لم تجادل... صمّمت موقفاً يُريهنّ ما لم يرينه	هدوءٌ محسوب، لكنه يخدم الانفعال لا القيمة	ضبط ظاهري

٣ · لحظة الرؤية — النسوة

﴿فَلَمَّا رَأَيْنَهُۥٓ أَكْبَرْنَهُۥ وَقَطَّعْنَ أَيْدِيَهُنَّ وَقُلْنَ حَٰشَ لِلَّهِ مَا هَٰذَا بَشَرًا إِنْ هَٰذَآ إِلَّا مَلَكٌ كَرِيمٌ﴾ (يوسف ٣١)

على العجلة	كيف عُبِّر عنه	ضبطٌ أم إفراط؟	الحكم
من الازدراء عبر المركز إلى الإعجاب ثم الذهول	«أكبرنه»: إعجاب... «وقطّعن أيديهن»: ذهولٌ يُعطّل الإحساس بالجسد	انقلبن من الازدراء إلى ضدّه، وفي لحظة	إفراط



لحظة الرؤية: المؤشر يعبر مركز العجلة من الازدراء إلى الإعجاب ثم الذهول

٤ · الانتصار للنفس — امرأة العزيز

﴿قَالَتْ فَذَٰلِكُنَّ ٱلَّذِى لُمْتُنَّنِى فِيهِ وَلَقَدْ رَٰوَدتُّهُۥ عَن نَّفْسِهِۦ فَٱسْتَعْصَمَ وَلَئِن لَّمْ يَفْعَلْ مَآ ءَامُرُهُۥ لَيُسْجَنَنَّ وَلَيَكُونًا مِّنَ ٱلصَّٰغِرِينَ﴾ (يوسف ٣٢)

على العجلة	كيف عُبِّر عنه	ضبطٌ أم إفراط؟	الحكم
من الترقّب إلى العدوانية (غضب + ترقّب)	«فذلكنّ الذي لُمتنّني فيه»: تبرئةٌ أمامهنّ، ثم اعترافٌ وتهديد	فهمُ شدّة المثير لم يُصبح مراجعة... بل صار تهديداً بالسجن	إفراط



الانتصار للنفس: من الترقّب إلى العدوانية والتهديد

٥ · الثبات تحت الضغط — يوسف

﴿قَالَ رَبِّ ٱلسِّجْنُ أَحَبُّ إِلَىَّ مِمَّا يَدْعُونَنِىٓ إِلَيْهِ وَإِلَّا تَصْرِفْ عَنِّى كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ﴾ (يوسف ٣٣)

على العجلة	كيف عُبِّر عنه	ضبطٌ أم إفراط؟	الحكم
من الخوف إلى الثقة	«يدعونني» بالجمع: صار الضغط جماعياً	سمّى الخطر ولجأ إلى الله، واختار السجن على القيمة	ضبط

٦ · الشهادة بعد التجربة — النسوة

﴿قُلْنَ حَٰشَ لِلَّهِ مَا عَلِمْنَا عَلَيْهِ مِن سُوٓءٍ﴾ (يوسف ٥١)

على العجلة	كيف عُبِّر عنه	ضبطٌ أم إفراط؟	الحكم
من الذهول إلى الثقة	من «في ضلالٍ مبين» إلى «ما علمنا عليه من سوء»	قولٌ مطابقٌ للواقع بلا تهويلٍ ولا ازدراء	تعبير متوازن

٧ · الاعتراف — امرأة العزيز

﴿قَالَتِ ٱمۡرَأَتُ ٱلۡعَزِيزِ ٱلۡـَٰٔنَ حَصۡحَصَ ٱلۡحَقُّ أَنَا۠ رَٰوَدتُّهُۥ عَن نَّفۡسِهِۦ وَإِنَّهُۥ لَمِنَ ٱلصَّٰدِقِينَ﴾ (يوسف ٥١)

على العجلة	كيف عُبّر عنه	ضبطٌ أم إفراط؟	الحكم
من العدوانية إلى الندم ثم القبول	«الآن حصحص الحقّ»: اعترافٌ عليّ بلا تبرير	الانفعال نفسه، لكن صار وقوداً للصدق لا للعدوان	تحوّل



الاعتراف: من العدوانية إلى الندم ثم القبول

البرهان على العجلة



الازدراء والخضوع (الإجلال) ضدّان متقابلان على عجلة بلوتشيك: انقلابٌ بزاوية ١٨٠°

في عجلة بلوتشيك ثمانية انفعالات مركّبة، كلٌّ منها مزيجٌ من انفعالين متجاورين، ولكل مركّب ضدٌّ يقابله. و**الازدراء** (اشمئزاز + غضب) يقابله تماماً **الخضوع** (ثقة + خوف)، وهو أقرب ما يكون إلى معنى الإجلال والهيبة في «أكبرنه».

	الشاهد	الموقع على العجلة
قبل الرؤية	﴿إِنَّا لَنَرَىٰهَا فِي ضَلَٰلٍ مُّبِينٍ﴾	الازدراء: حكمٌ من بعيد
بعد الرؤية	﴿وَقَطَّعْنَ أَيْدِيَهُنَّ﴾	الإعجاب والذهول، في جهة الخضوع المقابلة

- **لم يتغيّر يوسف... تغيّر موقع الرائي.** المثير واحد، والفرق أن النسوة انتقلن من الحديث عنه إلى مواجهته.
- **هي تعرّضٌ طويلٌ للمثير، وهنّ لحظةٌ واحدة**، فأفلت منهن الجسد قبل اللسان: «قطّعن أيديهن» دلالةٌ على أن الانفعال استهلك الانتباه حتى غاب الإحساس بالألم.
- **الخلاصة:** شدّة المثير لا تُقاس من خارج التجربة. وهذا ما أرادت امرأة العزيز إثباته بقولها «فذلكنّ الذي لُمتنّني فيه».

خريطة المسارات الثلاثة



المسارات الثلاثة على العجلة: النسوة (وردي)، امرأة العزيز (أزرق)، يوسف (أخضر)

الشخصية	المسار على العجلة	القراءة
النسوة	الازدراء ← الإعجاب ← الذهول ← الثقة	قطعن العجلة كلها: من الحكم على غيرهن إلى الشهادة بالحق
امرأة العزيز	الترقّب ← العدوانية ← الندم ← القبول	من الدفاع عن النفس بالتهديد إلى الاعتراف العلني
يوسف	الخوف ← الثقة	لم يغادر محور الثقة، رغم أن الضغط صار جماعياً

يُرجَّح من الخريطة أن الاتزان لا يُقاس بغياب الحركة على العجلة، بل باتجاهها: النسوة تحرّكن كثيراً ثم انتهين إلى شهادة حق، وامرأة العزيز مرّت بالعدوانية ثم انتهت إلى الاعتراف، أما يوسف فبقي على محور الثقة رغم اشتداد الضغط.

دروس الاتزان من قصة المتكأ

1. **لا تحكم على انفعال غيرك من موقعك:** قِس شدّة المثير كما يعيشه صاحبه، لا كما تراه من بعيد.
2. **الإفراط يتغذّى بالمجلس:** الكلام الجماعي يضخّم الازدراء، والمشهد الجماعي يضخّم الذهول.
3. **الفهم لا يعني التبرير:** إدراك قوة المثير لا يُسقط مسؤولية السلوك.
4. **الضبط = الرجوع إلى قيمة ثابتة:** يوسف سمّى الخطر، ولجأ إلى الله، واختار.

تنبيه: الفهم لا يعني التبرير

نجاح امرأة العزيز في إثبات شدّة المثير لا يبرّر سلوكها؛ فقد انتقلت مباشرةً إلى التهديد بالسجن. والدرس التدريبي أن إدراك قوة الانفعال ينبغي أن يقود إلى المراجعة، كما حدث لاحقاً في «الآن حصحص الحق»، لا إلى الانتصار للنفس.

توظيف المادة في الورش

1. **العرض (دقيقتان):** فيديو «قصة المتكأ» كاملاً دون توقف.
2. **الإعادة المجزّأة:** إيقاف بعد كل مشهد، وسؤال المشاركين: أين المؤشر؟ وإلى أين سيتجه؟
3. **البرهان:** الوقوف عند مشهد الانقلاب ١٨٠° وربطه بتجارب الحكم المسبق.
4. **التطبيق الفردي:** يرسم كل مشارك على عجلة مطبوعة مسار موقفٍ حكم فيه على غيره ثم جرّبه بنفسه.

أسئلة للتأمل والنقاش

- متى حكمتَ على انفعال شخص قبل أن أقف في موقفه؟ وما الذي تغيّر حين جرّبته؟
- أين يقع مؤشري على العجلة حين أسمع خبراً عن غيري في مجلس؟ وهل يقترب من الازدراء؟
- حين يثبت أنني كنت محقاً، هل أستخدم ذلك للمراجعة أم للانتصار على الآخرين؟
- ما «القيمة الثابتة» التي أعود إليها حين يصير الضغط جماعياً؟

ضوابط منهجية

- الآيات بالرسم العثماني من المدوّنة الصرفية للقرآن الكريم، ويُستحسن مطابقتها بالمصحف قبل الطباعة النهائية.
- «أكبرنه» أي أعظمنه، و«قطّعن أيديهن» أي جرحنها، على المشهور عند المفسرين. وربطهما بالإعجاب والذهول قراءة تدريبية (مستوى ج).
- وضع الانفعالات على عجلة بلوتشيك وأحكامها اجتهاد تدريبي من المركز، ويُستحسن عرضه على مختص في التفسير.
- الإفراط والضبط الظاهري لم يُنسبا إلا إلى سلوك غير الأنبياء.
- 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).
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation. *Review of General Psychology*, 2(3).