

دراسة تحليلية لإنفعال الخوف و خصوصية إنفعال الغضب لدى الأنبياء في الخطاب القرآني

مقاربة بين الكمال النبوي و الطبيعة البشرية

Analytical Study of the Emotion of Fear and the Specificity of the Emotion of Anger in the Prophetic Narratives of the Qur'anic Discourse Intersection between Prophetic Perfection and Human Nature .

د . رحمة تيسير عبد الوهاب العمري¹

Lamrirahma61@gmail.com

تاريخ النشر: 2025/12/15

Received: 25/05/2025

تاريخ الاستلام: 2025/05/25

published: 15/12/2025

الملخص:

الانفعالات هي مجموع الإستجابات النفسية وردود الأفعال الجسدية بتظاهرات فيسيولوجية. إذ أنها تمثل ظاهرة داخلية لمجموع المثيرات الخارجية، كما أنها تعتبر من العمليات العقلية الغير معرفية، فهي متوقفة على التكامل بين مختلف الجوانب المفسرة و المسببة لها من تفسيرات بيولوجية فيسيولوجية على سبيل أنها نتاج حتمي لعملية التطور من جهة و أنها نتيجة لإستثارة كيميائية كهربائية على مستوى الجهاز العصبي من جهة أخرى . حيث أن الله عز و جل قصّ علينا في كتابه الكريم الكثير من الأحداث و القصص مصورا بذلك مشاهد و حالات عايشها و واجهها الأنبياء عليهم السلام فتفاعلوا معها و انعكست على سلوكياتهم وتعبيراتهم وملامح وجوههم مبرزين بذلك تعايشهم مع مختلف الإنفعالات النفسية التي فُطر عليها البشر من خوف و حزن و غضب و يأس و عبوس و فرح و ندم ... كل هذه الإستجابات الإنفعالية التي تعبر عن المعاش النفسي في مختلف الوضعيات و بذلك تجعل من كتاب الله مرجعا أولا و أوليا للتعرف عليها عند النموذج الإنساني الأمثل (الأنبياء).

وتهدف الدراسة الحالية لتحليل الخطاب القرآني والتعرف على كيف عايش الأنبياء عليهم السلام إنفعال الخوف وكيف سردها الخطاب القرآني من حيث إختلاف المعطيات والأهداف بما يتوافق مع الوضعيات التي كانوا -عليهم السلام- يعايشونها دون إهمال للفروقات البشرية واختلافات أنماط الشخصية بينهم وكذلك عرض خصوصية إنفعال الغضب لدى الأنبياء من حيث الأسباب والمآل.
كلمات مفتاحية: الإنفعال - الخطاب القرآني - الأنبياء - الخوف - الغضب.

Abstract:

Emotions are a set of psychological responses and bodily reactions manifested through physiological expressions. They represent an internal phenomenon triggered by external stimuli and are regarded as non-cognitive mental processes, contingent upon the integration of various explanatory and causal dimensions. These include biological and physiological interpretations, viewing emotions as both an inevitable product of evolutionary processes and as outcomes of electrochemical stimulations within the nervous system.

In the Qur'an, God Almighty recounts numerous events and narratives that depict the experiences and encounters of the prophets—peace be upon them—illustrating how they interacted with different circumstances. These experiences were reflected in their behaviors, expressions, and facial features, thereby revealing their engagement with a range of innate human emotions such as fear, sadness, anger, despair, sternness, joy, and regret. All such emotional responses vividly express the lived psychological states across various situations, positioning the Qur'an as a primary and foundational reference for exploring emotions through the model of the most exemplary human figures: the prophets.

The present study aims to analyze the Qur'anic discourse in order to investigate how the prophets experienced the emotion of fear, and how the Qur'an narrates these experiences in light of differing contexts and objectives, consistent with the specific situations they faced. This analysis further considers human variability and differences in personality types among the prophets. Moreover, the study examines the particularity of anger in prophetic experiences, addressing its causes and consequences.

Keywords: Emotion – Qur'anic Discourse – Prophets – Fear – Anger.

¹ - جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة

مقدمة:

إنّ الصحة النفسية في عموم طرحها هي حالة عقلية إنفعالية حركية دائمة نسبيا و يكون فيها الفرد في رضا تام عن نفسه و شعوره بالسعادة مع الذات و الآخرين إذ أن وجودها يظهر مستوى فعالية الفرد الإجتماعية و ما تؤدي إليه من إشباع لحاجاته (حسن، 200، ص21) ولا يقتصر مفهوم الصحة النفسية على الخلو من الأعراض المرضية و فقط و إنما يتعدى بذلك إلى ممارسة السلوك الصحي .

يقصد بالإنفعالات تلك العمليات الوجدانية التي تنشأ عن مصدر نفسي يصاحبها عدة تغييرات جسمية إذ أنّها أحد المنظومات المكونة لبناء الفرد في مظهره الخارجي تعبر عن مجموعة من الحركات الناتجة عن اختلال الاتزان، مؤدية إلى تفاقم هذا الاختلال وخروج الإنسان عن حدود النشاط المعدل و المنظم السوي و هذا يدل عليه لفظ « **Emotion** » أي الحركة التي تتعدى الحدود و تُكوّن أهم المظاهر الانفعالية (السباعي، ص274)

أي أنّها المرونة و التوافق و التكيف الفعال مع المحيط الخارجي من أفراد و ظروف و إتزان في الإنفعالات باختلافها فحسب كاتل فإن الثبات و الإتزان الإنفعالي يتمثل بالشخص الهادئ الذي تظهر عليه علامات قليلة من التهيج الإنفعالي إزاء أي نوع من المعارضة و الغضب و يكون واقعا في الحياة و منظم ذاتيا و مثابرا (السباعي، 2007، ص272)

و يشير المساعد إلى أن الإتزان الإنفعالي هو هدوء الطبع لدى الفرد و تحكمه بإنفعالاته و بنفسه و صعوبة إستثارته و عدم معاناته من أنواع الوسواس و المقلقات المختلفة (المساعد، 1977، ص7)

و لقد تنوع الطرح و تعدد الشرح و اختلفت التفسيرات و النظريات الدارسة لموضوع الإنفعالات و لكنها تكاملت في محاولتها لإيجاد دلائل مفسرة و مسببة لها من تفسيرات بيولوجية فيسيولوجية على سبيل أنّها نتاج حتمي لعملية التطور من جهة و أنّها نتيجة لإستثارة كيميائية كهربائية على مستوى الجهاز العصبي من جهة أخرى . أما من وجهة نظر معرفية فإن الإنفعالات هي البوابة الملكية للأفكار ، فكل واحدة منها بالضرورة تؤدي إلى الأخرى .

و لكن بين هذا و ذاك نجد أن الله سبحانه و تعالى قد خاطبنا عن طريق كتاب مسطور-القرآن الكريم- ليكون دليلا إرشاديا تحليليا وصفيا للكون و كل ألاءه و أولها الإنسان بكل ما فيه من جوانب و تعقيدات و إختلافات و عواطف و أحاسيس و مشاعر (على إختلاف المعنى و المقصود في كل واحدة من هذه المصطلحات أكاديميا) يقول الله عز و جل : **﴿وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ (20) وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ (21)﴾ [الذاريات 20-21]** و ذلك لحماية الإنسان من التبعات الإنفعالات السلبية على سبيل التحصين فالحصانة هي الترجمة المكافئة لمصطلح "Immunity" و قد شد إتباه الباحثة إرتباط مفهوم التحصين بكل من الضغوط و الصدمات بما في ذلك ما تحتويه و يصحبها من إنفعالات تكون الزيادة في شدتها و حدتها و مدتها سببا للدخول في دائرة الإضطراب النفسي و الذي يعتبر القرآن الكريم أهم المقومات المساعدة في العلاج و الوقاية منه والسبيل لتحقيق الصحة و هذا ما أكدّه (الدبوي، 2010، ص6) في كتابه الإنفعالات النفسية من منظور إسلامي ، حيث ركز على أصول الإنفعالات النفسية في القرآن الكريم و السنة النبوية متناولا كل من إنفعال الخوف و الحزن و الغضب من جوانب عديدة ، و قد بينت هذه الدراسة أن القرآن الكريم من المصادر الأولى و السبابة التي تمكنا من فهم تأثير الإنفعالات النفسية و مصادرها فهما يمكننا من إكتساب شخصية متوازنة إنفعاليا و سلوكيا و عقليا. يقول الله تعالى : **﴿وَعَلَّمَناهُ صَنْعَةَ لَبُوسٍ لَكُمْ لِتُحْصِنَكُمْ مِنْ بَأْسِكُمْ فَهَلْ أَنْتُمْ شَاكِرُونَ﴾ [الأنبياء 80-]** أي لتفيكم و تحميكم و ذلك على سبيل تحقيق الصحة النفسية.

فهذه الأخيرة - الصحة النفسية - هي الإيمان المنشور المطمئن للنفس فإن الذي يثبت النفس و يحقق واقع وجودها و طبيعة جوهرها هو إحتكاكها بواقعها المعاش و ما يصدر عنها من سلوك يفضي به إلى رضوان الله و هذا يعني تحقيق هدفه في الوجود .

و تبدو أهمية النفس في الخطاب القرآني جلية فقد ورد لفظ النفس في القرآن الكريم في 295 موضعا مختلفا يدل كل منها على أن الإنسان ككائن حي أصله واحد يتكاثر و يكسب و يشتهي و يحزن و يغضب و يأس و يخاف و يمكننا هذا أن نقسم الإنفعالات إلى إنفعالات إيجابية كإنفعال التبسم مثلا و الذي كان عند سيدنا سليمان في قوله تعالى: " فَتَبَسَّمَ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَذِلَّةً لِّعِبَادِكَ الصَّالِحِينَ " النمل-19- و منها إنفعالات سلبية كالغضب الذي حصل لسيدنا موسى : " وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِن بَعْدِي ۖ أَعْجَلْتُمُ أَمْرَ رَبِّكُمْ ۚ وَأَلْقَى الْأُلُوحَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ ۚ قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَعُّفُونِي وَكَادُوا يَقْتُلُونَنِي فَلَا تُشْمِتْ بِيَ الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ " الأعراف-150- و الحزن الذي أدى إلى الكظم عند سيدنا يعقوب عليه السلام حيث قال تعالى: " وَتَوَلَّىٰ عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ " يوسف-84- و الندم عند سيدنا آدم عليه السلام بعد أكله من الشجرة و قوله تعالى: " قَالَ رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ " الأعراف-23- و الخوف الذي ستحدث عنه شيء من التفصيل و التحليل و العرض المعمق .

و حيث أن الله عز و جل قصَّ علينا في كتابه الكريم الكثير من الأحداث و القصص مصورا بذلك مشاهد و حالات عايشها و واجهها الأنبياء عليهم السلام فتفاعلوا معها و انعكست على سلوكياتهم و تعبيراتهم و ملامح وجوههم مبرزين بذلك تعايشهم مع مختلف الإنفعالات النفسية التي فُطر عليها البشر من خوف و حزن و غضب و يأس و حزن و عبوس و فرح و ندم ... كل هذه الإستجابات الإنفعالية التي تعبر عن المعاش النفسي في مختلف الوضعيات و بذلك تجعل من كتاب الله مرجعا أولا و أوليا للتعرف عليها عند النموذج الإنساني الأمثل - الأنبياء -

إن الأنبياء رغم عصمتهم إلا أنهم يشتركون في طبائعهم و إحتياجاتهم و آمالهم مع سائر البشر و لا تشكل حالة الوحي بين الناس سوى إستثناء يقول تعالى : " قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمُ إِلَهٌ وَاحِدٌ ۖ فَمَن كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا " الكهف-110-

و بذلك هم يمثلون الإستجابة المثلى و النموذج الأكمل للنفس البشرية و عليه جاءت هذه الدراسة لتفصل في بعض هذه الإنفعالات ألا و هي الغضب و الحزن و الخوف بإعتبارهم الإنفعالات القاعدية للكثير من الإضطرابات النفسية و خاصة العصائية منها و نذكر على سبيل المثال لا الحصر إضطراب الإكتئاب و الذي رغم التطور الذي تعرفه المجالات الطبية و العلاجات النفسية إلا أن الدراسات الوبائية تشير إلى أنه في العشرة القادمة سيصبح الإكتئاب ثاني مرض إنتشارا و سببا للوفاة في العالم بعد السكتة القلبية .

و يبدو لنا جليا أن الحزن و الخوف و القلق هي الرداء الخفي لجميع الانحرافات الفكرية و الاضطرابات النفسية و الأفكار الآلية التي تحكم المخططات المعرفية لدى الأشخاص المشخصين بالاكتئاب فحسب الدليل التشخيصي و الإحصائي للاضطرابات النفسية في طبعته الخامسة **dsm 5** الأعراض الكبرى في الجدول العيادي الخاص بالاكتئاب تشير إلى إستمرار وجود أعراض إنخفاض مزاج المريض و فقر اهتماماته، وعدم تمتعه بما يبهج الآخرين، وتفاوت كل واحدة من تلك الأعراض في كل نوبة بين البسيط، والمتوسط والشديد لذلك تتفاوت درجة الأعراض من وقت لآخر في الشخص الواحد أثناء نوبة الاكتئاب وتتلخص هذه الأعراض في هبوط القدرة على التركيز وانحطاط

تقدير المريض لذاته وثقته بنفسه، ومعاناته من الإحساس بالذنب، والشعور بعدم أهميته والتشاؤم، والتعب، أو انعدام القوة، و التفكير في إيذاء نفسه بما فيه إقدامه على الانتحار، الأرق الشديد والنوم المتقطع ثم انعدام الشهية و ذلك لمدة ستة أشهر متتالية .
سوف نعرض في هذه الورقة العلمية تعريف الإنفعالات و مفهومها و عرض مختلف مشاهد هذه الإنفعالات عند الأنبياء عليهم السلام و نرجع إلى القيم المستقاة من معاشة هذا الإنفعال و كيف أن الخطاب القرآني عرض و عاجل و صور إنفعال الخوف و هذا ضمن ثنائية العصمة و البشرية مفصلين في مفهوم العصمة .

بذلك كانت هذه الدراسة التحليلية بمثابة قراءة لما بين سطور الآيات القرآنية بصيغة علمية سيكولوجية وفق منهج إستقرائي تحليلي نعرض فيه مختلف الإنفعالات التي عايشها الأنبياء لفهم جدلية عصمة و بشرية الأنبياء و ذلك لفهم أعمق للنفس البشرية محاولين بذلك الإجابة عن التساؤل الرئيسي الذي مفاده كيف عايش الأنبياء إنفعالي الخوف و الغضب حسب الخطاب القرآني ؟

مفهوم إنفعال الخوف وتوظيفه القرآني

1. مفهوم الخوف (*fear*) :

لغويا تكاد معاجم اللغة تجمع على أن الخوف يعني : الفرع، و أنه مشتق من خاف يخاف خوفا وخيفة و مخافة. (نجاتي، 2001، ص 105). أما إصطلاحا فلا يخرج عن معناه في اللغة العربية، إذ أنه توقع مكروه عن أمانة مظنونة أو معلومة، و ضده الأمن. (الأصفهاني، دت، ص 166) و هو كذلك هو رد فعل إنفعالي تجاه خطر حقيقي معلوم يهدد حياة الفرد، و يظهر في أشكال متعددة، و درجات متفاوتة تتراوح بين الحذر و الرعب الذي يظهر على الفرد، و قد يكون مصحوبا بالصراخ و الارتعاش، و التعرق و تزايد دقات القلب، و احمرار الوجه، و ضيق التنفس، و عادة ما يؤثر الخوف على نمو شخصية الفرد و على أدائه و علاقته بالآخرين (الرواجفة، 2021، ص 151). و يجب علينا الإشارة إلى أن الخوف يعتبر ظاهرة طبيعية سوية، ولا يدل على أي إنحراف عن السواء أو اضطراب نفسي طالما أن هناك أسبابا معقولة له، و أن مستوى الخوف الذي يديه الشخص الخائف يتناسب مع المثير المخيف. (يونس، دت، ص 244).

و في السياق الشرعي فإن محمد عمر الضير (2016) قد أشار إلى أن التعريف الوارد بالمفردات في غريب القرآن هو الأكثر إحاطة بمصطلح الخوف، خاصة بمقابلته، والتفاته لشأن الدنيا والآخرة، إذ عرفه الأصفهاني بأنه توقع مكروه عن أمانة مظنونة، أو معلومة، كما أن الرجاء و الطمع توقع محبوب عن أمانة مظنونة، أو معلومة، و يضاد الخوف الأمن. إذا يمكننا اعتبار أن الخوف هو شدة انفعال القلب، مع توقع حدوث ما يضر، أو فوات ما يحب.

تجدر بنا الإشارة إلى أن الخوف يرتبط في العموم بالحزن إلا أنه كإنفعال ورد في القرآن الكريم بصيغ مختلفة مثل الرعب في قوله تعالى : " سَنُلْقِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ بِمَا أَشْرَكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزَّلْ بِهِ سُلْطَانًا وَمَأْوَاهُمُ النَّارُ وَبِئْسَ مَثْوًى لِلظَّالِمِينَ " آل عمران -151- و الرهبة كقوله تعالى : " لَأَنْتُمْ أَشَدُّ رَهْبَةً فِي صُدُورِهِمْ مِنَ اللَّهِ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَفْقَهُونَ " الحشر -13-

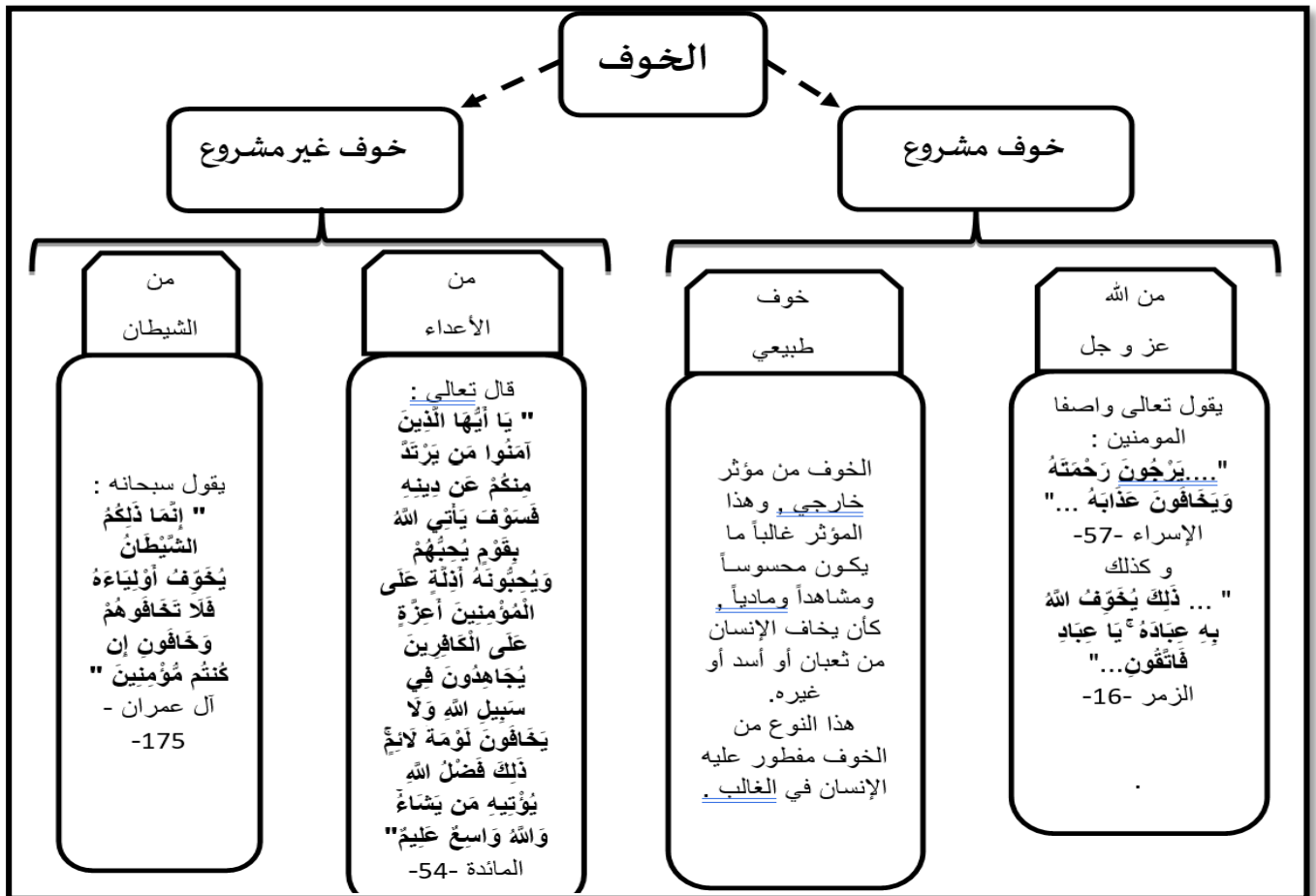
و البأس في قوله تعالى : " لَا يُقَاتِلُونَكُمْ جَمِيعًا إِلَّا فِي قُرَى مُحَصَّنَةٍ أَوْ مِنْ وَرَاءِ جُدُرٍ بَأْسُهُمْ بَيْنَهُمْ شَدِيدٌ تَحْسَبُهُمْ جَمِيعًا وَقَلُوبُهُمْ شَتَّى ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَعْقِلُونَ " الحشر -14- و الضيق في قوله تعالى : " لَقَدْ نَصَرَكُمُ اللَّهُ فِي مَوَاطِنَ كَثِيرَةٍ وَيَوْمَ حُنَيْنٍ إِذْ أَعْجَبَتْكُمْ كَثْرَتُكُمْ فَلَمْ تُغْنِ عَنْكُمْ شَيْنًا وَضَاقَتْ عَلَيْكُمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ ثُمَّ وَلَّيْتُمُ مُدْبِرِينَ " التوبة -25-

كل هذه المعاني التي تفيد الخوف و حالة اللطمأنينة و اللاسكينة إلا أن الخوف قد ورد في القرآن الكريم بنفس الإصطلاح باختلاف مواضعه و أسبابه و هذا ما سنعرضه في العنصر الموالي .

2. أنواع الخوف في الخطاب القرآني :

إن الخوف كمصطلح دال على إنفعال يعايشه الإنسان و يعبر عنه في سلوكاته أو بما يختلج نفسه من معاشات نفسية قد ورد في الخطاب القرآني بمعان متعددة باختلاف اشتقاقاته و تعدد دلالاته و مواضع وروده خلال السياق اللغوي أو السياق الواقعي للأحداث و القصص باختلاف معطياتها في استعمال الخوف و قد ورد مثبتا كقوله تعالى : " ... تَخَافُونَهُمْ كَخِيفَتِكُمْ أَنْفُسَكُمْ ... " الروم -28- و قوله: "...إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ" المائدة -28- و ورد و منفيا نحو قوله تعالى : " وَلَقَدْ أَوْحَيْنَا إِلَى مُوسَى أَنْ أَسْرِ بِعِبَادِي فَاضْرِبْ لَهُمْ طَرِيقًا فِي الْبَحْرِ يَبَسًا لَا تَخَافُ دَرَكًا وَلَا تَخْشَى " طه -77- و كذلك قوله تعالى : " قَالَ لَا تَخَافَا إِنَّنِي مَعَكُمَا أَسْمَعُ وَأَرَى " طه -46-

و في مجمل القول إن الخطاب القرآني قد عدد ذكر الخوف فقد ورد حوالي 124 مرة بإشتقاقات متعددة و سياقات مختلفة سواء خوف طبعيا أو خوفا من الله عز وجل أو خوفا طبعيا أو خوفا من المستقبل أو العقاب و هذا ما يجعل من الخوف نوعين مشروعاً و غير مشروع يمكننا تلخيص هذا العنصر في المخطط التالي :



الشكل 1: مخطط يوضح أنواع الخوف حسب الخطاب القرآني

3. التحليل السيكولوجي لمشاهد الخوف عند الأنبياء :

عرض لنا القرآن الكريم مشاهد الخوف عند الأنبياء عليهم السلام _ و نذكر خوف موسى عليه السلام من فرعون ، يقول تعالى :
أَصْبَحَ فِي الْمَدِينَةِ خَائِفًا يَتَرَقَّبُ فَإِذَا الَّذِي اسْتَنْصَرَهُ بِالْأَمْسِ يَسْتَصْرِخُهُ قَالَ لَهُ مُوسَى إِنَّكَ لَغَوِيٌّ مُبِينٌ "القصص -18- و خوفه من الحية :
"وَأَلْقَى عَصَاكَ فَلَمَّا رَآهَا تَهْتَزُّ كَأَنَّهَا جَانٌّ وَلَّى مُدْبِرًا وَلَمْ يُعَقِّبْ يَا مُوسَى لَا تَخَفْ إِنِّي لَا يَخَافُ لَدَيَّ الْمُرْسَلُونَ " النمل -10- ، وخوفه من
السحرة : " فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُوسَى " طه -67- إلا أنه استطاع التغلب على الخوف و يتطور دفاعه و إدراكه للخوف ، حيث أنه في
المشهد الأول و الثاني كان إنفعال الخوف ظاهرا جسديا و سلوكيا فهرب في الأول و ولى مدبرا في الثاني ، و لكن في المشهد الثالث أوجس
في نفسه أي أن الخوف كان داخليا و قد استطاع السيطرة عليه و بذلك تمكن من تنشيط مناعته النفسية ضد هذا الإنفعال و تحكم به و
ضبطه.

و يجب علينا الإشارة و التنويه إلى أن الخوف هنا ليس ضعفا أو عيبا ، بل هو إنفعال فطري مرتبط بغريزة البقاء . فحسب دراسات
جيمس لانغ و هو أحد رواد علم النفس الحديث الخوف ينشأ إستجابة لإدراك الخطر و يترجم إلى أعراض فيسيولوجية كزيادة ضربات القلب
و تدفق الأدرنالين أو التعرق مما يؤدي إلى الترقب و الحذر و هذا ما أشار له الخطاب القرآني "خَائِفًا يَتَرَقَّبُ" أي أنه في حالة عالية من اليقظة
الذهنية **Hypervigilance** . لمعرفة كيف قام موسى عليه السلام بتنشيط مناعته النفسية يكمل لنا الله سبحانه و تعالى أنه عندما
كان عليه السلام خائفا يترقب : " فَخَرَجَ مِنْهَا خَائِفًا يَتَرَقَّبُ قَالَ رَبِّ نَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ " المائدة -21- هذا التوجه لله و الإستعانة به
تشير إلى ضبط الإنفعال و التحكم في إنفعاليته و هذا ما يعرف بـ "التنظيم الإنفعالي" و هو تنظيم مرتبط بالإيمان و بالإعتماد على قدرة الله
فيتحول الإنفعال السلبي إلى توجه فكري و إيماني بإدراك كلي بوجود الإستعانة بالقدرة المطلقة بحثا عن الحماية و السكينة و هذا ما تؤكد
لنا نتائج الدراسات الحديثة حول **Religious Coping** و التي تشير حسب (Pargament; 2021) إلى أن اللجوء إلى الله في لحظات
الخطر يخفض مؤشرات القلق و التوتر و يمنح الفرد القدرة على استعادة التوازن و القدرة على التفكير حتى و إن كان فاقدا للسيطرة المادية و
هذا هو صميم التوكل على الله فالدعاء هو تسليم واع لله يولد طمأنينة وجودية تتجاوز حدود العقل و الجسد . فسيدنا موسى عليه السلام
في حالة الخوف لجأ إلى الله مما جعله يتكيف و يتوافق مع الوضعية المقلقة مما جعله يستعيد التوازن الداخلي و إختار فعلا رشيدا و هو الخروج
و النجاة . الأمر الذي ينسجم مع المبدأ القرآني في قوله تعالى : " الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ " الرعد -
28- و الدعاء صورة من صور الذكر التي تحقق إعادة التنظيم الإنفعالي . و في المشهد الثاني قال له الله تعالى : " وَأَلْقِ عَصَاكَ فَلَمَّا رَآهَا
تَهْتَزُّ كَأَنَّهَا جَانٌّ وَلَّى مُدْبِرًا وَلَمْ يُعَقِّبْ يَا مُوسَى لَا تَخَفْ إِنِّي لَا يَخَافُ لَدَيَّ الْمُرْسَلُونَ " النمل -10- و قال كذلك : " وَأَنْ أَلْقِ عَصَاكَ فَلَمَّا
رَآهَا تَهْتَزُّ كَأَنَّهَا جَانٌّ وَلَّى مُدْبِرًا وَلَمْ يُعَقِّبْ يَا مُوسَى أَقْبِلْ وَلَا تَخَفْ إِنَّكَ مِنَ الْآمِنِينَ " القصص -31- و في المشهد الثالث قال : " قُلْنَا لَا
تَخَفْ إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعْلَى " طه -68- يقول الدكتور صالح الخالدي عن هذه الخيفة التي ألت بموسى : " هذه الخيفة العرضية التي ألت بموسى من
لوازم البشرية و لا يلام عليها لأنها لم تستمر طويلا و لم تحول إلى خوف أو جبن ، و لم تؤدي به إلى الهزيمة ، و مرور الخيفة به سريعا على
صورة طائف عرضي موقوت أمر مفهوم و مبرر لأنه في معركة قوة و من كان مكانه لا يتوجس خيفة بل ينهار خوفا " (الخالدي، 1991، ص152)

إذن يمكننا القول أن الدعم إلهي و العناية إلهية كان من شأنها أن تنشط المناعة النفسية لدى سيدنا موسى و تمكنه من إدارة الخوف
و تحيين فعله و سلوكه من ذلك الإنفعال السلبي و سنتحدث بشيء من التفصيل التحليلي عن التقسيم الوظيفي لصيغ التطمين الإلهي في

الآيات السابقة الذكر بداية من التطمين بالحضور و الوجود الإلهي في قوله تعالى : " لَا تَخَفْ إِنِّي لَا يَخَافُ لَدَيَّ الْمُرْسَلُونَ " النمل -10- في لفظ "لَدَيَّ" إشارة إلى وجود الأمان و الملاذ و هذه حسب أبراهام ماسلو هي حاجة أساسية و قاعدية من الإحتياجات الإنسانية كما أن نظرية التعلق لجون بولبي تشير إلى أهمية التعلق الآمن الذي يؤدي عدم وجوده إلى ظهور اضطرابات قلق الانفصال عند الأطفال و تطورها لاضطرابات سلوكية علائقية عند الراشد . حيث أن الأمان يخفض من استثارة الجهاز الدفاعي و يزيد من الإحساس بالتحكم و القبول (Bowlby, 2000) .

من جهة أخرى يظهر تعزيز الله سبحانه و تعالى لسيدنا موسى من خلال الخطاب القرآني في قوله " قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعْلَى " طه -68- فهو تطمين بالتمكين من خلال إعادة تقييم معرفي (cognitive reappraisal) من إدراك للموقف من ضعف إلى قوة و من تهديد إلى مكنة و من عدم القدرة إلى القدرة فأنت الأعلى هو تعزيز و تفعيل للكفاءة الذاتية (self-efficacy) بالإستعانة بالله و هي أحد آليات تنظيم الإنفعال فالتوجيه الإلهي يغير تقييم المعنى و خطورة الموقف مما يؤدي إلى التحكم في الإستجابة العاطفية بالتغيير حدث على مستوى الإدراك على سبيل إعادة التقييم المعرفي و كذلك تفعيل التعلق الآمن بالله . و هذا ليس على الصعيد الفكري و النفسي فقط بل كذلك على مستوى البنية العصبية الفسيولوجية إذ أن الإستعانة بالله تكبح اللوزة الدماغية " الأميغديلا " و هي مسؤولة عن الخوف و صيغة " لا تخف " تعمل على تفعيل القشرة الجبهية الأمامية (pfc) التي تكبح نشاط اللوزة . (Ochsner & Gross ; 2005) . كما أن الإحساس بمعية الله و وجود الله يعتبر إدراكا عاطفيا داخليا ينظم إفراز النواقل العصبية الهرمونية مما يحقق التوازن بين الجهاز السمبثاوي و الباراسمبثاوي و يخفض الإستثارة الفسيولوجية .

و لقد ظهر الخوف عند سيدنا إبراهيم عليه السلام عند خوفه من ضيوفه: " فَلَمَّا رَأَى أَنِّي إِلَهُهُمْ لَا تَصِلُ إِلَيْهِ نَكِرَهُمْ وَأَوْجَسَ مِنْهُمْ خِيفَةً قَالُوا لَا تَخَفْ إِنَّا أَرْسَلْنَا إِلَى قَوْمِ لُوطٍ " هود -70- " فَلَمَّا ذَهَبَ عَنْ إِبْرَاهِيمَ الرَّوْعُ وَجَاءَتْهُ الْبَشَرَىٰ يُجَادِلُنَا فِي قَوْمِ لُوطٍ " هود -74- أي أن سيدنا إبراهيم شعر بالخوف داخليا يغلب عليه الغموض و عدم التفسير فلم يتجاوز خاطر الإنفعال إلى الفعل ، فالتوجس لا يكون مقترنا إلا بالخوف و هو حالة نفسية شعورية فإذا تعمقت في النفس قادت إلى الخوف الفعلي (الخالدي، 1991، ص.251) و يظهر هذا الخوف الفعلي في سلوكات و ردات فعل لا سوية ، و ما حال بين سيدنا إبراهيم -عليه السلام- و بين سيطرة الخوف عليه هو إستعداداته النفسية و سماته الشخصية، إذ أن الله تعالى ختم الآية بقوله: " إِنَّ إِبْرَاهِيمَ لَحَلِيمٌ أَوَّاهٌ مُنِيبٌ " هود -75- و ذلك ما مكّنه من تنشيط مناعته النفسية لتحصينه و تأمينه ضد هذه المشاعر فليس بالسهل على بشري أن يستقبل ملائكة في بيته و رغم أنه نبي إلا أنه يبقى من البشر فقد أقر الأنبياء عليهم السلام ببشريتهم في معركتهم لإثبات النبوة و الرسالة مع أقوامهم ، قال تعالى: " قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمُ اللَّهُ وَاحِدٌ فَمَن كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا " الكهف -110- و بمقتضى كونهم بشر فقد إتصفوا بالصفات التي لا تنفك عنها البشرية. (مصطفى، 2009، ص.55)

و على صعيد آخر في نفس السياق لم يكن القرآن ليقصر على أنبياء الله ، فقد حصن الله عباده من الخوف و من الموت و بين أنه مجرد تذكرة إنتقال إلى محطة أخرى لكل و احد من البشر الحق الإختيار في كيفها " يَا قَوْمِ إِنَّمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا مَتَاعٌ وَإِنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ " غافر -39- و كذلك الخوف من الفقر و ذلك بأن طمأننا كبشر على انه هو الرزاق و الرزق بيده و هو الرحمان الرحيم الذي توكل إليه كل الأمور، فهو القادر سبحانه : " وَمَا مِن دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُّبِينٍ " هود -6- و أنه هو الوحيد المتصرف في كل شيء و القادر على كل شيء : " مَا يَفْتَحُ اللَّهُ لِلنَّاسِ مِن رَّحْمَةٍ فَلَا مُمْسِكَ لَهَا وَمَا يُمْسِكُ فَلَا مُرْسِلَ لَهُ مِن بَعْدِهِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ (2) يَا أَيُّهَا النَّاسُ اذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ هَلْ مِنْ خَالِقٍ غَيْرِ اللَّهِ يَرْزُقُكُم مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ

فَأَنَّى تُؤْفَكُونَ (3) "فاطر -3/2- فالله سبحانه و تعالى بالخطاب القرآني و و عرضه لقصص الأنبياء يعطينا الوظيفة الوجودية لنا في معالجة ربانية لإضطراب فقدان المعنى من جهة و القلق الوجودي من جهة أخرى ، إذ أن الخطاب القرآني هو إعطاء للمعنى (**Meaning-making**) ففي كلام الله طمأنة و إعادة لبناء معنى المأساة و الخطر و الموت و الإبتلاء و القوة ... الخ فننتقل من عشوائية الأسباب و فقدان المعنى إلى تفعيل نماذج التكيف و إيجاد المعنى و ما يؤكد هذا هو إشارة الله سبحانه و تعالى إلى الخوف من المستقبل مما يمكن إعتباره قلعا محصورا في الرزق المستقبلي يقول تعالى : **" وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ خَشْيَةً إِمَّا يَكُنْ نَكْرَهًا وَ إِيَّاهُمْ وَ إِيَّاكُمْ إِنْ قَتَلْتُمْ كَانَ خَطَاً كَبِيرًا " الإسراء - 31-** .

إذن ففي القرآن الكريم إشارة إلى تحصين الإنسان ضد مشاعر الخوف و القلق المدمرة له و التي هي أساس الكثير من الإضطرابات العصبية و حتى الذهانية و التي تمس روحه و جسده و نفسه و عقله . و قد دلنا الله على التفكير و التدبر و تعديد النعم على سبيل العلاج المعرفي و إدراج وجوده و قدرته ضمن الخارطة الإدراكية لكل واحد منا على سبيل تنشيط المناعة النفسية للوقاية و المقاومة و المواجهة على حد سواء .

4. القيم الإيجابية لإنفعال الخوف

الخوف ظاهرة طبيعية، تصيب الإنسان أياً كان هذا الإنسان. يقول الدكتور ميشيل دبانن: " الخوف أمر طبيعي معقول و ضروري، يؤدي إلى حماية الفرد، والمحافظة عليه، وهو في درجاته المعقولة صفة طيبة يجب الاتصاف بها . أما إذا كان الخوف كثيراً ، و يتكرر الوقوع لأية مناسبة يكون شاذاً . كما أن انعدام الخوف في شخص ما أمر غير عادي، وهو نادر للغاية . ويقول الدكتور محمد بني يونس : " الخوف ظاهرة ، و يغلب أن يكون سببه قلة الإدراك " طبيعية أو سوية . ولا يدل على أي اضطراب نفسي أو انحراف في الشخصية طالما أن هناك أسباباً معقولة له ، وأن يكون مستوى الخوف الذي يبدية الشخص الخائف يتناسب مع حجم المخيف . والخوف في حد ذاته ليس شيئاً رديئاً يجب القضاء عليه، أو يجب الاستغناء عنه. تماماً في مجالات التربية، والمجالات الاجتماعية العادية" وعليه فإن الخوف الذي أصيب به الأنبياء عليهم السلام كان خوفاً طبيعياً، جاء كرد فعل لحادثة أو واقعة واجهتهم.

وإذا كان الخوف ظاهرة طبيعية، والأنبياء عليهم السلام أصيبوا به، فلا يمكن اعتباره سلوكاً مرضياً أو شاذاً، ما دام الخوف لم يخرج عن حدّه، وطالما أن له أسباباً معقولة. وذلك أن الخوف ظاهرة بشرية إنسانية تصيب أرفع الناس مكانةً كما تصيب أدنى الناس منزلةً. فالتربية الأسرية أو الاجتماعية يجب أن تراعي في الفرد هذا الجانب . يقول الدكتور بني يونس: " فالخوف كانفعال إذا حدث ضمن حدوده الطبيعية المعتدلة ، فان له أهمية بالغة في التكيف مع المحيط الفيزيائي أما إذا خرج عن حدوده الطبيعية فانه يتحول إلى خوف مرضي " كما أن انفعال الخوف لا يؤثر على الثبات على المبدأ ، لأن صاحب العقيدة والمبدأ ، وحامل الرسالة والفكر ، ومبتعث الرب إلى الخلق لإخراجهم من ظلمات الجهل وأحواله إلى نور المعرفة والهداية ، لا تؤثر في عقيدته ودينه ومبادئه مشاهد الخوف مهما عظمت ، ووقائعه مهما ضخمت ، ما دامت ثقته بالله موصولة . (نجاتي، 2001، ص 50).

مفهوم انفعال الغضب وخصائصه عند الأنبياء

1. تعريف الغضب

لغويا، يُعرف الغضب في المعاجم العربية بأنه ثورة نفسية تعتري الإنسان عند الشعور بالظلم أو الإهانة أو الإحباط، وهو مأخوذ من الفعل "غَضِبَ" أي ثار وانفعل وانقبض صدره (جخني، 2001، ص 178). ويُقابل ذلك في الإنجليزية مصطلح **Anger** الذي يُشير إلى حالة انفعالية قوية تنشأ استجابة لتهديد إدراكي أو أذى معنوي أو جسدي (APA، 2020).

أما اصطلاحاً، يُعد الغضب انفعالاً سلبياً حاداً ينشأ نتيجة الإحساس بالعدوان أو الإحباط أو التهديد، ويتراوح بين الاستياء الخفيف والثورة الشديدة. وقد يظهر في صورة انفعال داخلي صامت أو في شكل سلوك عدواني صريح (الواجدة، 2021، ص 163). ويُصنف الغضب كأحد الانفعالات الأساسية التي تظهر في مرحلة الطفولة المبكرة، ويُعد استجابةً تكيفية في مواقف الخطر، لكنه يتحول إلى مشكلة سلوكية عندما يُصبح مزماً أو غير مضبوط (يونغ، 2021، ص 259). أما من الناحية الفسيولوجية، يُرافق الغضب تغيرات جسدية كارتفاع ضغط الدم، تسارع ضربات القلب، توتر العضلات، وضيق التنفس، ويؤثر بشكل مباشر على القرارات والانفعالات المرتبطة بالتعامل مع الآخرين (APA، 2020). كما يشير (Lazarus، 1991) إلى أن الغضب هو إنفعال مركب ينتج عن استثارة فسيولوجية كتوتر عضلي وارتفاع نبضات القلب ناتجة عن تقييم إدراكي يفيد الإعتداء و يتعدى الإنفعال إلى المرور للفعل و تجدر بنا الإشارة هنا إلى وجوب التفريق بين الغضب كإنفعال و عرض و بين طريقة التعبير عنه التي شدتها و حددتها تدل على سوء السلوك من عدمه و على الاستقرار الإنفعالي من عدمه إذاً أول ما يجب أن نبه عليه هو أن الهدف ليس عدم وجود الغضب و لكن كيفية إدارة الشعور به و التعبير عنه و يؤكد هذا قوله تعالى: "الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَافِرِينَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ" آل عمران -134- ففي كظم الغيظ إشارة إلى ضبط و كبح الغضب و بترجمة أدق تثبيط الغضب (inhibitory control) و بعدها العفو مما يشير إلى تحويل هذا الإنفعال السلبي إلى إنفعال إيجابي (emotion transformation) و ذلك بهدف تحقيق التوازن النفسي دون كبت للشحنة الإنفعالية المقلقة التي تولدت عن الغضب لأن الكظم وحده سيترك أثراً فسيولوجياً و ضغطاً نفسياً مما يؤدي إلى الإجهاد العصبي الناتج عن الغضب و القلق المزمن و يرتبط بأعراض مرضية كالأزمات القلبية و ضعف جهاز المناعة و اضطرابات النوم إذ أننا تحت رحمة غددنا الصماء فاللوزة الدماغية الأميغدالا ترصد التهديد و تطلق إستجابة إنفعالية سريعة بينما القشرة المخية الأمامية و الجبهية (prefrontal cortex) هي المسؤولة عن التحكم في الإنفعالات و تقييم الإستجابات لذلك عند ضبط الغضب تنشط مناطق التحكم المعرفي فتتخفف شدة إستثارة الجهاز العصبي السمبثاوي و تتخفف مستويات الأدرينالين و الكورتيزول . و لتحقيق هذه السيطرة إرتبط كظم الغيظ بالعفو مما يدل على تحكم سلوكي أولي (الكظم) ثم إعادة تقييم معرفي للموقف و تغيير الإنفعال (العفو) ليصبح تشفير هذه السيطرة النفسية السلوكية مرتبطاً بالإحسان و هو نتاج لإستراتيجية تنظيم إنفعالي تكيفي و هذا ما نسعى له في العلاجات النفسية المعرفية السلوكية باعتبار الأفكار البوابة الملكية للإنفعالات و تغيير السلوك .

2. أنواع الغضب في القرآن الكريم :

- الغضب الإلهي :

وهو أشد أنواع الغضب، يُعبّر عن سخط الله تعالى على من تجاوز حدوده أو كفر به أو ظلم خلقه، ويرتبط بالعقوبة الإلهية فهو يعبر عن جزاء الكفر و الظلم و يمثل هذا آلية ردع وقائية تعمل على تكوين ضمير أخلاقي داخلي يضبط السلوك الإنساني .

قال تعالى: "وَمَنْ يَقْتُلْ مُؤْمِنًا مُتَعَمِّدًا فَجَزَاؤُهُ جَهَنَّمُ خَالِدًا فِيهَا وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَلَعَنَهُ وَأَعَدَّ لَهُ عَذَابًا عَظِيمًا" النساء -93- في هذا النوع ، الغضب مقرون بالعقوبة واللعنة والطرد من الرحمة ، ما يدل على خطورة الفعل الم غضب و يظهر هذا كذلك في قوله تعالى : "وَضَرَبْتُ عَلَيْهِمُ الدِّيلَةَ وَالْمُسْكَنَةَ وَبَاءُوا بِغَضَبٍ مِّنَ اللَّهِ ذَٰلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ النَّبِيِّينَ بِغَيْرِ الْحَقِّ ذَٰلِكَ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ" البقرة _61_ .

- الغضب النبوي :

غضب الأنبياء في القرآن لا يصدر عن هوى أو انفعال غير منضبط، بل يكون نابعا من غيرة على الدين أو استجابة لظلم عظيم، ومع ذلك يبقى محكوما بالرسالة والعصمة مثل سيدنا موسى عليه السلام إذ قال تعالى : "... وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَى إِلَى قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي ۖ أَعْجَلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ ۖ وَأَلْقَى الْأَلْوَا حَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ..." الأعراف -150- وكان ذلك بعد عودته ووجده قومه يعبدون العجل ، فغضب موسى عليه السلام ناتج عن تهديد القيم الدينية العليا و هذا ما يعرف في علم النفس بالغضب الأخلاقي (Moral Outrage) فهو غضب يعكس الغيرة الشديدة على التوحيد . كما عايش سيدنا يونس عليه السلام الغضب إذ هرب من بلده غاضبا على قومه قال تعالى : " إِذْ أَبَقَ إِلَى الْفُلْكِ الْمَشْحُونِ ، فَسَاهَمَ فَكَانَ مِنَ الْمُدْحَضِينَ " الصافات 140-141، وقد قال تعالى في موضع آخر: "وَذَا النون إذ ذهب مغاضبا" الأنبياء -87- ، والمغاضبة هنا ليس غضبا شخصيا بل نتيجة لما رآه من عناد قومه.

- الغضب العادي :

ويظهر الغضب الإنساني في القرآن ضمن صفات الكافرين أو المنافقين أو أهل الشهوات، وأحيانا يوصف به المؤمنون ولكن في سياق ردة فعل مشروعة أو شعور داخلي. و قد أظهر الخطاب القرآني مثالا للغضب الحمود إذ قال تعالى عن المؤمنين: " مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ ۚ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ" الفتح -29- فالغضب هنا مشروع وموجه نحو العدو العقائدي في سياق الدفاع لا الاعتداء و يظهر هذا في قوله تعالى : " وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ " الشورى -37- فالخطاب القرآني يقر الغضب كاستجابة فطرية طبيعية ، لكنه يربطه بالتنظيم الانفعالي عبر العفو كما سبق و ذكرنا في السابق على سبيل القدرة على ضبط شدة الانفعال و توجيهه بما يقلل أثره السلبي .

و يجدر بنا الإشارة إلى أن الغضب الإلهي مرتبط دائما بالعدل والعقاب أما الغضب النبوي لا يُخرج الأنبياء عن العصمة، ويُقدّم نماذج تربية في ضبط الانفعال .

3. التحليل السيكولوجي لمشاهد الغضب عند الأنبياء :

لقد برز إنفعال الغضب عند سيدنا يونس عليه السلام باختلاف عن غيره من الأنبياء إذ ارتبط بالاعتزال ثم التوبة إذ قال تعالى : " وَذَا النُّونِ إِذْ ذُهِبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَىٰ فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ " الأنبياء-08- و قد غضب من عدم إستجابة قومه لدعوة الله ، فحصل بينه و بين قومه مغاضبة بسبب توعده لهم بالعذاب و خروجه من عندهم و بذلك تركهم قبل أن يأذن الله له بذلك و في هذا إشارة إلى الإنفعالية في التعامل مع الرفض و إتخاذ القرار فغضب سيدنا يونس لم يكن غضبا دنيويا نفعيا ، بل كان مرتبطا بالغيرة على الحق ، لكن فيه إستعجال و مفارقة للصبر المأمور به للأنبياء . فالخطاب القرآني هنا لم يدن الغضب في ذاته ، و إنما عالج العجلة و الإندفاع في مقام النبوة و قد كان التساؤل الذاتي كافيا ليكتشف يونس عليه السلام خطئه في التسرع و عدم أخذ الإذن من الله في الخروج عن قومه و يمكن تفسير هذا بقوة دينه و صلابة إيمانه حيث أرسله الله تعالى إلى أكبر قوم من حيث عددهم : " وَأَرْسَلْنَاهُ إِلَىٰ مِائَةِ أَلْفٍ

أَوْ يَزِيدُونَ " الصافات-147 . هذه الشدة هي التي حالت دون مرونته و تعامله مع الإحباط بإنفعالية أقل و لكن أدى تنشيط المناعة النفسية لديه عن طريق إدراكه للخطأ و حجمه " فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ " جعله يلين و يسترجع توازنه الإنفعالي بعيدا عن الإندفاعية التي ميزت سلوكه قبلا و كان ذلك نتيجة شعوره بالحزن و الكدر و حالة من التثبيط الإنفعالي " اسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ " الأنبياء-88- بعد أن اعترف و أدرك و واجه الموقف دون إنفعال : " فَتَدَاوَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ " الأنبياء -87- و نتيجة لذلك التنشيط المناهض أخرجه الله من دائرة شعوره بالحزن و الكدر و حالة التثبيط الإنفعالي التي كان يعيشها نتيجة الإحباط و عدم المقاومة و المواجهة ، فالغضب عند سيدنا يونس كان إنفعالا مركبا من الإحباط (Frustration) و الإحساس بالعجز و هو ما نفسره نحن كمختصين نفسانيين وفق فرضية العدوان الناتج عن الإحباط الذي جعله ينسحب إنفعاليا أمام عدم قدرته على التغيير .

لا يمكننا أن ننفي أن نبي الله يونس قد فعل نظاما مناعيا ضد الإحباط لكنه كان على شاكلة أخرى ، إذ أن رده المناهض الدفاعي كان هروبا و تغييرا لا مواجهة إذ لم يصبر على قومه و بقي ثابتا دعوته بل خرج عنهم و هذا في حد ذاته تنشيط مناعي غيرت نتيجته (الغم) مساره إلى الإلتجاء إلى الله . و لا يقتصر الأمر على نبي الله يونس -عليه السلام- فقط ، و إنما على كافة المؤمنين : " فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ " وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ " الأنبياء -88- ، و في هذا إشارة إلى أن الدعم الروحي و المناعة الروحية جزء لا يتجزأ من المناعة النفسية و أن اعتراف و لجوء الإنسان إلى القوة اللامتناهية تضمه و تحتويه لها الدور الأكبر في الحفاظ على الطمأنينة و الثبات و الاستقرار النفسي مما يؤدي إلى السواء السلوكي . فالإعتراف بالخطأ في بطن الحوت كان إعادة للتقييم المعرفي مما أدى إلى تغيير الإنفعال بإعتراف و خضوع لله عن طريق الدعاء الذي كان أداة علاجية حول الإنفعال السلبي من الغضب و اليأس إلى توبة و صبر و في هذا إشارة من الخطاب القرآني إلى عدم إنكار الإنفعالات و إنما يبين أن المهارة النفسية في ضبطه و في التسليم الكلي لله كوسيلة للحفاظ على التوازن و هذا ما يؤكد لنا حديث رسول الله عليه الصلاة و السلام عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ" . في صحيح البخاري، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، حديث رقم (6114) إذا فإنفعال الغضب ليس مذموما لذاته و ليس مرفوضا بحاله و إنما في إندفاعية السلوكات الناتجة عنه و الخطر الذي يترتب عنه فعَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ صُرَدٍ رضي الله عنه: "اسْتَبَّ رَجُلَانِ عِنْدَ النَّبِيِّ ﷺ، وَنَحْنُ عِنْدَهُ جُلُوسٌ، وَأَحَدُهُمَا قَدِ احْمَرَّ وَجْهُهُ وَانْتَفَحَتْ أَوْدَاجُهُ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: إِنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ" . في صحيح البخاري، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، حديث رقم (6115). و في هذا حل للغضب بتنشيت التركيز و تغيير المعرفة مما يحقق وعيا و تحكما إدراكيا .

و يمكننا إظهار فضل إدارة الغضب و تنشيط المناعة النفسية محافظين بذلك على القدرة التمييزية بين الصواب و الخطأ دون تعطيل للفكر أو شل للعقل ، و لأن المناعة النفسية ليست فقط مواجهة و مقاومة لمختلف المؤثرات الخارجية و نتائجها الإنفعالية بل هي وقاية و حماية قبلية السبب و بعدية الأثر، يقول تعالى : " وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ﴿١٣٣﴾ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ آل عمران 133- 134

و مما سبق عرضه نستنتج أن خصوصية إنفعال الغضب لدى الأنبياء تكمن في أنه ليس ناتجا عن انفعال شخصي أو نزق، بل جزء من مهمتهم الإصلاحية و يظهر في الغالب عند رؤية منكر عظيم أو ظلم يبين كما أنه يُمارَس في إطار الضبط الأخلاقي والرجوع إلى الله، مما يجعله غضبا تربويا لا عدوانيا و في هذا إبراز للجانب الإنساني للأنبياء، دون أن إخراجهم عن مقام العصمة.

خاتمة:

هدفت هذه الورقة البحثية إلى تقديم قراءة تكاملية من وجهة نظر علم النفس المعاصر و ربطها بالمرجعية الشرعية من خلال تحليل الخطاب القرآني حيث أن الإنفعالات النفسية باعتبارها تعبيراً عن الحالات الوجدانية الداخلية ، مصاحبة لتغيرات فيسيولوجية و نفسية معا و هذا ما يتوافق مع التعريف الإصطلاحي للإنفعالات النفسية و السابق عرضه الذي مفاده أن حالة تغيير نفسي تعترى الإنسان بفعل المؤثر ، و عليه فالإنفعالات عملية طبيعية في الإنسان ، و لكن ما ينتج عن هذا الإنفعال يمكن أن يقيم أو يصوب . و قد ذكر القرآن الكريم أن الإنفعالات التي حدثت للأنبياء عليهم السلام من خلال إستعراضه للقصص النبوي كما سبق و أن عرضنا مختلف الآيات التي بينت المؤثرات و الأسباب و الآثار المترتبة عن هذه الإنفعالات . و من بين هذه الإنفعالات إنفعال الخوف الذي خصل لبعض الأنبياء عليهم السلام و قد كان أبرز و أكثر الإنفعالات ذكراً في القرآن الكريم، و هو من النوع المشروع الذي لا يلام عليه البشر بالعادة فخوف الأنبياء عليهم السلام لم يكن من قبيل الجبن و إنما كان له هدف سام فمثلاً خوف يعقوب على يوسف من إخوته و خوف لوط على ضيوفه من قومه ووجس إبراهيم من ضيوفه الملائكة .

الإنفعالات النفسية عند الأنبياء عليهم السلام هي من الأمور المهمة التي ينبغي إظهارها وإبرازها لاستكمال الحديث عن القصص النبوي في القرآن الكريم. حيث إن القصص في القرآن أخذ حيزاً مقدراً له فيه وأخذ بالمقابل حيزاً كبيراً في كتابات العلماء والباحثين والمفسرين والدارسين، لكن أفراد الإنفعالات النفسية عند الأنبياء لم تأخذ الحيز المطلوب خاصة أننا نعيش اليوم ضمن منظومة العولمة التي تحاول أن تجعل العلوم كلها حكراً على الغرب وخاصة علم النفس عموماً وعلم نفس الصحة على وجه الخصوص.

المصادر والمراجع:

- إبراهيم عبد الرحيم مصطفى (2009)، الإنفعالات النفسية عند الأنبياء في القرآن الكريم ، (رسالة ماجستير) ، جامعة النجاح الوطنية نابلس: فلسطين .
- أئمن عيد الرواجفة (2021) التناظر في القرآن الكريم ، الإنفعالات النفسية و المضامين الإرشادية في سورتي طه و الإنسان جامعة الطفيلة : الأردن
- البخاري محمد بن إسماعيل (2002) . صحيح البخاري ، العدد (8) . بيروت : دار ابن كثير .
- إبراهيم أنيس ، عبد الحليم منتصر ، عطية الصوالحي ، و محمد خلف الله أحمد (2004) ، المعجم الوسيط (ط4) مكتبة الشروق الدولية : القاهرة.
- جنخي، عبد الحميد. (2001). معجم علم النفس. الرياض: مكتبة العبيكان.
- راغب الأصفهاني ، (د.ت) ، المفردات في غريب القرآن ، ط1 ، دار القلم : بيروت .
- صالح الخالدي (1991) ، سيد قطب من الميلاد إلى الإستشهاد (ط1) ، دار القلم : بيروت
- عرفات السباعوي (2008) قياس الإلتزان الإنفعالي لدى الطلبة الذين تعرضت أسرهم للدهم و التفتيش من قبل الإختلال ، مجلة التربية و العلم ، المجلد الخامس، العدد (3) الموصل .
- العمري رحمة تيسير (2020) ، بناء مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين في المجتمع الجزائري ، مذكرة ماستر : الجزائر
- القرآن الكريم .
- لؤلؤة حسن (2000) ، الصلابة النفسية و الرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة ، مجلة الدراسات النفسية، العدد 12 : الجزائر
- المساعيد ، عجلان (1977): مستوى الطموح و علاقته بالإلتزان الإنفعالي و التخصص الدراسي و الجنس عند طلبة الصف الثالث الثانوي في الأردن ، رسالة ماجستير ، كلية التربية جامعة اليرموك .
- نجاتي ، محمد عثمان (2001) القرآن وعلم النفس. دار الشروق للنشر و التوزيع (ط7) : عمان .
- الواجدة، نوال. (2021). الإنفعالات الإنسانية: مدخل في علم النفس الفسيولوجي. عمان: دار صفاء .



- يونغ، سوزان. (2021). القلق والخوف في ضوء علم النفس المعرفي. ترجمة: أحمد يوسف. القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- APA. (2020). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.). American Psychiatric Association.
 - Bowlby, J. (2000). Attachment and Loss (vol.1). Basic Books.
 - Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. Trends in cognitive Sciences, 9(5), 242-249.
 - Le Douarin, J. (1996). The Emotional Brain: The mysterious underpinnings of emotional life. Simon & Schuster.