

إِكَادَةُ الْمِشَاعِرِ

الكتاب الرابع: نماذج المشاعر في سور القرآن الكريم الـ 114 - جولة تفكر شاملة

الرَّحْمَنُ

يَسِينُ

يُوسُفُ

يَسِينَ الْوَاقِعَةُ

الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ

الْفَاتِحَةُ

البَقَرَةُ

الرَّعْدُ

النِّسَاءُ

الزُّمُرُ



إِكَادَةُ الْمِشَاعِرِ

أ.د سمير الشاعر

أستاذ جامعي وخبير مالي إداري وشرعي

إدارة المشاعر

Emotional Regulation

نماذج المشاعر في سور القرآن الـ

114

أ.د سمير الشاعر

أستاذ جامعي وخبير مالي إداري وشرعي

مقدمة

تيسيراً على القارئ، تعمدت صياغة الكتاب الرابع والأخير من السلسلة بأسلوب ميسر عملي تطبيقي.

مع التأكيد؛ هذا الكتاب ليس دورة تدريبية. ولا هو اختبار ذكاء عاطفي.

إنه مجرد جولة خفيفة بين سور القرآن، نرى فيها كيف يتحدث الخالق عن مشاعرنا قبل أن نتعلم نحن أسماءها في كتب علم النفس الحديثة.

القرآن لم يُنزل ليكون كتاب قواعد جافة.

نزل ليكون نبضاً يضبط خفقان القلب حين يضطرب.

في هذه الصفحات، لن أقول لك "يجب أن تفعل" أو "عليك أن تتمرن."

لكنني سأدعوك فقط لتتأمل: كيف يتعامل القرآن مع الحيرة؟ مع الغيرة؟ مع الخوف؟ مع الشعور بالوحدة؟ وغيرها.

وإن شعرت في لحظة ما أن آية ما نزلت لك أنت الآن، فاعلم أن هذه هي القراءة الحقيقية.

وللراغبين بالاستزادة سيكون بعد الكتاب ملحق خاص بعنوان

"رصد المشاعر في سور القرآن الكريم الـ 114"

المحتويات

2	مقدمة
4	المبحث الأول: عندما تضيع الخريطة (سورة البقرة وآل عمران).....
7	المبحث الثاني: سورة النساء – حين تشعر أنك ضعيف أو مظلوم في علاقة... ..
10	المبحث الثالث: سورة المائدة – عندما تكره أحداً.....
13	المبحث الرابع: سورتا الأنعام والأعراف – عندما يغيب عنك المستقبل.....
16	المبحث الخامس: التوبة ويونس وهود – حين تشعر بالندم والخذلان.....
18	المبحث السادس: سورة الرعد وإبراهيم – حين يضطرب قلبك بلا سبب.....
21	المبحث السابع: مريم وطه – حين تشعر أنك وحيد.....
23	المبحث الثامن: الأنبياء والحج – حين تخنقك الظلمات.....
25	المبحث التاسع: النور والفرقان – حين تؤذيك الكلمات.....
27	المبحث العاشر: الأحزاب وسبأ – حين تهتز الأرض من تحتك.....
29	المبحث الحادي عشر: يس وفاطر – حين يبس الناس منك.....
31	المبحث الثاني عشر: الزمر وفصلت – حين تخلص قلبك.....
33	المبحث الثالث عشر: الحديد والملك – حين تحتاج إلى القوة والهيبة.....
35	المبحث الرابع عشر: الضحى والشرح – حين تظن أن الله نسيك (حاشاه)....
37	المبحث الخامس عشر: المعوذتان – آخر درع نفسي.....
39	فهرس سريع.....
41	الخاتمة.....
42	المراجع.....
44	ملحق خاص.....
44	رصد المشاعر في سور القرآن الكريم الـ 114.....

المبحث الأول: عندما تضيع الخريطة (سورة البقرة

وآل عمران)

هاتان السورتان طويلتان، نزلتا في المدينة، في مرحلة تحول المسلم من فرد خائف إلى رجل دولة.

لكننا لن ننشغل بالتاريخ. سننظر فقط إلى مشاعرك أنت اليوم.

– سورة البقرة: حين لا تعرف أي طريق تسلك

الشعور الرئيسي هنا: الحيرة، التردد، القلق من عدم الوضوح.

كلنا مررنا بتلك الليلة التي نقضيها نتقلب في السرير، نسأل أنفسنا:

أترك وظيفتي أم أبقى؟

أتزوج أم أنتظر؟

هل قراري صواب أم خطأ؟

هذا هو جو سورة البقرة. إنها سورة "الاستخلاف" – أي أن الله يضعك في موقع المسؤولية، وتشعر بثقل أنك لا تعرف ماذا تفعل.

أين الدعاء؟

الآية الأولى في السورة تقول:

"ذلك الكتاب لا ريب فيه"

إنها ليست مجرد خبر عن القرآن. إنها **حقتة**
طمأنينة مباشرة في قلبك القلق:

"اسكن إهدأ. هناك كتاب لا شك فيه. ابدأ منه".

ثم تأتي القصة الشهيرة بقرة بني إسرائيل.

لم يكن الأمر مجرد بقرة.

لقد طلب منهم أمر بسيط، لكنهم أكثروا السؤال،
تعمقوا، ترددوا، حتى صعّبوا الأمر على أنفسهم.

الخلاصة: **السمع والطاعة** أسرع طريق للسكينة من
كثرة "ماذا لو؟"

آية تحفظها:

"فمن تبع هداي فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون"

هذه هي بطاقة الضمان. لست مضطراً لرؤية الطريق
كاملاً. فقط اتبع الهدى خطوة خطوة، والباقي على الله.

– سورة آل عمران: حين تشعر أنك منهزم

بعد البقرة التي تعالج الحيرة، تأتي آل عمران لتعالج شعور
الهزيمة.

تلك اللحظة التي تقول فيها لنفسك: "أنا فاشل"، "لم أعد أستطيع"، "الكل أفضل مني".

نزلت هذه السورة بعد غزوة "أحد" حيث أصيب المسلمون بانكسار مؤلم.

الشعور كان: كيف نهزم ونحن على حق؟

المفتاح:

"ولا تهنوا ولا تحزنوا وأنتم الأعلون"

لاحظ: لم يقل "لا تحزنوا فقط"، بل قال "وأنتم الأعلون" – أي أن شعورك بالهزيمة ليس حقيقة، إنه مجرد شعور عابر.

وختام السورة:

"يا أيها الذين آمنوا اصبروا وصابروا وربطوا"

هذه دعوة للثبات الجماعي، أي أنك لست وحدك في حزنك. هناك من يصبر معك.

ومضة سريعة:

– إذا شعرت بالحيرة يوماً، اقرأ أول خمس آيات من سورة البقرة. لا تتدبر كثيراً. فقط اقرأها كمن يشرب ماء بارد في يوم حار.

– إذا شعرت بالإحباط، تذكر خواتيم آل عمران:
"اصبروا وصابروا" – ليست أوامر عسكرية، بل
همسات جماعية.

المبحث الثاني: سورة النساء – حين تشعر أنك ضعيف أو مظلوم في علاقة

نزلت سورة النساء في المدينة، في وقت كان المجتمع يتشكل
وكانت العلاقات بحاجة إلى قوانين عادلة.

لكن ما يهمنا هو الإشارة للمشاعر التي تتناوب عندما تتعامل مع
الآخرين وتشعر أنك الطرف الأضعف.

– الشعور الأول: "أنا لا أستطيع"

هناك آية واحدة في هذه السورة قد تغير نظرتك لنفسك تماماً:

"يريد الله أن يخفف عنكم، وخلق الإنسان ضعيفاً"

لاحظ:

الله لم يقل "كن قوياً."

لم يقل "لا تضعف."

بل قال: أنت ضعيف بفطرتك، وأنا أريد أن أخفف عنك.

هذه الآية هي إجازة رسمية للاعتراف بأنك لست خارقاً.

لا بأس أن تشعر بالتعب. لا بأس أن تبكي. لا بأس أن تعجز.

فقط لا تتحول هذه المشاعر إلى يأس من رحمة الله.

تطبيق خفيف (إن أردت):

عندما تشعر بضغط المسؤوليات فوق طاقتك، توقف وقل لنفسك:

"الله يعلم أنني ضعيف، وهو يريد أن يخفف عني، لا أن يثقلني".

— الشعور الثاني: الغيرة والمقارنة

"ولا تتمنوا ما فضل الله به بعضكم على بعض"

هذه الآية نزلت لتعالج الغيرة الاجتماعية.

ذلك الصوت الداخلي الذي يهمس: "لماذا هو أنجب مني؟"، "لماذا هي أجمل؟"، "لماذا رزق هو وأنا لا؟"

القرآن لا ينكر أنك قد تشعر بالغيرة.

لكنه يوجهك: بدلاً من أن تتمنى ما عند غيرك (وهو تمنى حزين لا يأتي بشيء)، اطلب من الله فضله مباشرة.

تحويل بسيط للمشاعر:

عندما تحسد أحداً، بدلاً من أن تقول في نفسك "يا ليتني مثله"، قل: "اللهم ارزقني من فضلك كما رزقته".

بهذه النقلة البسيطة، تخرج من دائرة الحسرة إلى دائرة الطلب.

— الشعور الثالث: الخلاف مع أقرب الناس

"وإن امرأة خافت من بعلها نشوزاً أو إعراضاً، فلا جناح عليهما أن يصلحا بينهما صلحاً، والصلح خير"

هنا نتحدث السورة عن الخلافات الزوجية، لكن المبدأ ينطبق على أي علاقة قريبة.

المهارة التي تقدمها السورة بسيطة وعميقة:

لا تنتظر أن يبدأ الطرف الآخر بالمصالحة.

أنت ابدأ النية.

فإذا أردت الصلح بصدق، قال الله: "يوفق الله بينهما" — أي أن الله سيساعدك حتى قبل أن تتفاهما.

سؤال خفيف لنفسك:

في أي علاقة تشعر بجفاء اليوم؟

ماذا لو كنت أنت من يبدأ ولو بكلمة "أنا آسف" أو
"لنتجاوز"؟

لا تخسر شيئاً. قد تكسب سكينتك.

ومضة سريعة:

- إذا شعرت بالعجز والضغط: تذكر "خلق الإنسان ضعيفاً" - هذه ليست شهادة فشل، بل شهادة أمان.
- إذا شعرت بالغيرة: حوّل "التمني الحزين" إلى "دعاء طلب".
- إذا كان بينك وبين قريبك خصام: ابدأ أنت بنية الإصلاح، ولو في قلبك فقط. النية الصادقة وحدها تجذب التوفيق.

المبحث الثالث: سورة المائدة - عندما تكره أحداً

نزلت هذه السورة في آخر حياة النبي ﷺ، وهي تحمل نضجاً عاطفياً عالياً.

تتكلم عن العدل مع من تكره.

وهذا هو أصعب اختبار للمشاعر.

— العدل مع العدو

"ولا يجرمكم شأن قوم على ألا تعدلوا، اعدلوا هو أقرب للتقوى"

كلمة "شأن" تعني البغض الشديد.

القرآن هنا يعترف: قد تكره شخصاً أو فئة أو جماعة.

هذا الشعور وارد.

لكن لا تجعل هذا الكره يجرك إلى الظلم.

أنت لست مطالباً بأن تحب عدوك.

أنت مطالب فقط ألا تظلمه.

هذه هي المهارة: الفصل بين الشعور (البغض) والسلوك (العدل).

مثال بسيط:

قد تكذب عليّ إدارة في العمل. يحق لي أن أغضب.

لكن لا يحق لي أن أتهم موظفاً بريئاً بجريمتهم.

قد أختلف مع جاري في الرأي.

لكن لا يحق لي أن أقطع عنه الماء أو الطريق.

– الحسد الأول: قصة ابني آدم

السورة تحكي قصة ابني آدم: قابيل وهابيل.
شعر أحدهما بالحسد فقتل أخاه.

الآية تقول: "فطوّعت له نفسه قتل أخيه"

لاحظ كلمة "طوّعت" – أي أن النفس تزين لك الشعور
السيئ تدريجياً حتى يصير عادياً.

هذا هو أخطر ما في المشاعر السلبية:

قد تبدأ بغيرة خفيفة، فتصير كرهاً، فتصير أذية، فتصير
ظلماً، وأنت لا تشعر.

الترياق:

أول خطوة هي الاعتراف المبكر بالمشاعر.

قل لنفسك: "أنا أغار منه"، أو "أنا غاضب منه"، أو
"أكره ما فعله."

الاعتراف يوقف عملية "التطويع" قبل أن تسيطر عليك.

– الخوف من الناس

"فلا تخشوهم واخشون"

كم مرة أجلت قراراً صحيحاً لأنك خفت من نظرات الناس؟

كم مرة سكتت عن الحق لأنك خفت ردود أفعالهم؟

السورة هنا تعالج الرهبة الاجتماعية.

لا تخشَ أحداً سوى الله.

لأن خشية الناس تجعلك أسيراً لهم.

وخشية الله تجعلك حراً.

ومضة سريعة:

– إذا شعرت بكرهية تجاه شخص أو جماعة: افصل بين شعورك وسلوكك. لا تظلمهم ولو كرهتهم.

– إذا شعرت بغيرة تتسلل: اعترف بها مبكراً قبل أن "تطوعها" نفسك إلى كراهية.

– إذا كان خوفك من الناس يمنعك عن الحق: تذكر "فلا تخشوهم واخشون" – وأنت وحدك تعلم أي الخوفين أثقل على قلبك.

المبحث الرابع: سورتا الأنعام والأعراف – عندما يغيب

عك المستقبل

هاتان السورتان نزلتا في مكة، في وقت كان المسلمون فيه قلة خائفة لا تعرف ماذا سيحدث غداً.

إنهما تتحدثان عن القلق من المجهول، والغضب، والندم على الماضي.

– الأنعام: حين تخاف مما لا تراه

"وعنده مفاتيح الغيب لا يعلمها إلا هو"

أنت لا تعلم ماذا سيحدث بعد ساعة.

لا تعلم إن كان مرضك سيزول، أو ولدك سينجح، أو
رزقك سيتسع.

وهذا يسبب لك قلقاً.

السورة لا تعدك بأن تعرف الغيب.

لكنها تعدك بأن من عنده المفاتيح هو الله.

فقط ثق بمن يمسك المفاتيح.

مشهد صغير:

تخيل أنك في غرفة مظلمة، والمفتاح ليس معك.

هل القلق يضيء الغرفة؟ لا.

لكن لو علمت أن شخصاً يحبك ويقودك يمسك المفتاح،

هل كان قلبك يهدأ؟

هذا هو جوهر الآية.

– الأعراف: الغضب الذي لا يفيد

"خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلين"

ثلاث مهارات في آية واحدة:

1. **خذ العفو** – أي تسامح، ولا تبحث عن ثأر.
2. **أمر بالعرف** – انشغل ببناء الخير بدلاً من الرد على الشر.
3. **أعرض عن الجاهلين** – لا تضيع وقتك مع من لا يفهم.

سؤال خفيف:

كم مرة أغضبتك كلمة جاهل، فأنهكت قلبك وأضعت يومك؟
الآية تقول: "أعرض."
ليس ضعفاً. بل توفيراً لطاقتك العاطفية لما يستحق.

ومضة سريعة:

- إذا كنت قلقاً على مستقبل لا تراه: تذكر "مفاتيح الغيب"
- ليست مهمتك أن تعرف كل شيء، بل أن تثق بمن يعرف.
- إذا أغضبك جاهل: جرّب "الإعراض" ليوم واحد فقط. ستشعر بخفة لم تعهدها من قبل.

المبحث الخامس: التوبة ويونس وهود – حين تشعر بالندم والخذلان

ثلاث سور مكية، تعالج شعوراً صعباً: الندم.
ذلك الإحساس بأنك أخطأت، وأن الفرصة قد فاتت،
وأنت لن تغفر لنفسك أبداً.

– التوبة: الأمل بعد الزلّة

"قل إن كنتم تحبون الله فاتبعوني يحببكم الله"

ليس المطلوب أن تكون معصوماً.
المطلوب أن تكون تائباً.
الخطأ ليس نهاية العالم.
الاستمرار عليه هو النهاية.

صورة ذهنية:

الندم الصحي هو وقود للرجوع.
والندم المرضي هو حبل يخنقك.
الآية تدعوك لتحويل ندمك إلى خطوة للأمام: اتبع،
يُحببك الله.

– يونس: حين تصل إلى القاع

هذه السورة تحمل قصة يونس عليه السلام. في لحظة ضيق، غادر قومه غاضباً، فركب سفينة، ابتلعته سمكة، وظل في ثلاث ظلمات (ظلمة الليل، البحر، بطن الحوت).

وهناك، في القاع، قال:

"لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين"

لم يقل: "أنا ضحية"، لم يقل: "لماذا فعلت بي هذا". قال: أنا المخطئ.

هذه الكلمات فتحت السماء. أخرجته من الظلمات.

تطبيق خفيف:

إذا شعرت أنك في "قاع" حياتك، جرب هذه الصيغة:

– اعترف بخطئك (ولو لله فقط).

– نزه الله عن الظلم (سبحانك).

– لا تلوم غيرك.

هذا الاعتراف ليس إذلالاً. بل هو مفتاح الخروج.

– هود: حين تخاف ألا يكفيك الوقت

"إنه كان تواباً"

صفة من صفات الله: "التواب" – أي كثير الرجوع
على من يرجع إليه (يتوب على عباده ويقبل توبتهم).
ليس مهماً كم مرة سقطت.
المهم كم مرة قمت وقلت: "رب تب علي".

ومضة سريعة:

- إذا ندمت على خطيئة: لا تقل "الن يغفر لي"، بل قل "إن
ربي تواب".
- إذا شعرت أنك في قاع الحزن: جرب دعاء يونس – لا
تستهن بقوة الاعتراف.
- إذا خفت ألا يتسع الوقت لتغيير نفسك: تذكر أن الله يغفر
في آخر لحظة، ما دمت صادقاً.

المبحث السادس: سورة الرعد وإبراهيم – حين

يضطرب قلبك بلا سبب

سورتان مكيتان، تعالجان القلق المنتشر – ذلك الشعور
بأن شيئاً ما خطأ، لكنك لا تعرف ما هو.

– الرعد: تقنية التثبيت

"ألا بذكر الله تطمئن القلوب"

هذه أشهر آية في السكينة.
لكن "الذكر" هنا ليس ترديداً لسانياً فقط.
الذكر هو أن تستحضر الله في لحظة هلعك.

تخيل أن طفلاً خائفاً يمسك بيد أمه.
اليد لا تزيل الخطر، لكنها تزيل الشعور بالوحدة أمام
الخطر.
الذكر هو يد الله التي تمسك بها في لحظة الخوف.

تمرين خفيف جداً:

عندما تشعر بقلق بلا سبب واضح، توقف، وقل ببطء:
"الله، الله، الله" (ثلاث مرات فقط).
لا تنتظر معجزة. فقط لاحظ إن كان هناك أي خفة
تطراً على صدرك.

– إبراهيم: جذور ثابتة وفروع عالية

"كشجرة طيبة أصلها ثابت وفرعها في السماء"

- السورة تقدم صورة للشخص المستقر نفسياً:
- جذوره في الأرض (ماضيه، قيمه، عقيدته) ثابتة .
 - فروعها في السماء (أمله، طموحه، علاقته بالله) مرتفعة.

القلق يحدث عندما تهتز الجذور أو تنقطع الفروع.

سؤال لنفسك:

ما هو "الجزر" الذي يثبتك في حياتك؟
(هل هو إيمانك؟ عائلتك؟ هدفك؟)

عندما تهتز، عد إلى هذا الجزر.

ومضة سريعة:

- إذا شعرت أنك تتأرجح بين الماضي والمستقبل: تذكر شجرة إبراهيم. ثبّت جذرك، ثم انظر للسماء.
- إذا شعرت بقلق عائم: جرب "ذكر التثبيت" – بسيط، سريع. كيف تقوم به؟

الخطوة الأولى: توقف عما تفعله	الخطوة الثانية: تنفس ببطء	الخطوة الثالثة: قل "الله" ثلاث مرات
حتى لو كنت في العمل، أو في الشارع، أو في سريرك قبل النوم.	شهيق عميق (عد إلى 4)، وزفير بطيء (عد إلى 6).	ليس بسرعة، ولا بصوت مرتفع. قلها ببطء، كأنك تهمس لصديق جالس بجانبك: الله... (توقف ثانية) الله... (توقف ثانية) الله... (توقف ثانية) يمكنك قولها بصوت مسموع لنفسك، أو في قلبك فقط. المهم أن تشعر أنك تنادي، لا أنك تردد كلمة فارغة.
توقف لمدة 30 ثانية فقط.	ليس تنفس تأملي معقد. فقط تنفس أبطأ من المعتاد قليلاً.	

المبحث السابع: مريم وطه – حين تشعر أنك وحيد
سورتان مكيتان، نزلتا في أوقات عزلة وخوف.
تتعاملان مع شعور الوحشة – تلك اللحظات التي تشعر
فيها أن لا أحد معك.

– مريم: النداء الخفي

"إذ نادى ربه نداءً خفياً"

زكريا عليه السلام، حين كبر سنه ويئس من الإنجاب،
لم يصرخ، لم يعلن، لم يشتك للناس.
نادى ربه نداءً خفياً.

هذا هو أدب الافتقار لله.
لست مضطراً أن تشرح ألمك للناس.
يمكنك أن تهمس به لله، وهو يسمع.

رسالة هادئة:

لا تحتاج إلى خطابات طويلة في الدعاء.
همسة من القلب في منتصف الليل تكفي.
الله يسمع الهمس قبل الجهر.

– طه: حين تواجه "فرعون" حياتك

"قال لا تخافا إنني معكما أسمع وأرى"

موسى عليه السلام أرسل إلى فرعون، أقوى طاغية في الأرض.
كان خائفاً.
فقال له الله: لا تخف، ثم قال: إنني معكما.

ليس معكم فقط، بل "أسمع وأرى" – كل كلمة سنقولها، وكل رد فعل من فرعون، أنا حاضر له.

تطبيق:

من هو "فرعونك" اليوم؟
مدير صعب؟ زميل متتمر؟ مشكلة مالية ضخمة؟
تذكر: لست وحدك. الذي معك يسمع ويرى كل شيء.
وهذا كافٍ لتهدئة الارتجاف.

ومضة سريعة:

- إذا شعرت بالوحدة ليلاً: مارس "النداء الخفي". همس بالدعاء، فالله قريب.
- إذا كنت خائفاً من مواجهة شخص أو موقف صعب: تكرر لنفسك "إنني معكما أسمع وأرى" – كمن يلبس درعاً قبل المعركة.

المبحث الثامن: الأنبياء والحج – حين تخنقك الظلمات
سورتان مكيتان، تتعاملان مع الكرب – ذلك الشعور بالاختناق
النفسي، كأنك في بئر ولا تجد مخرجاً.

– الأنبياء: كلمة فكّت الأزمة

دعاء يونس في بطن الحوت هو أقوى نموذج لإدارة
الكرب:

"لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين"

لاحظ الترتيب العجيب:

1. لا إله إلا أنت – توحيد، ردّ الأمر لله.
2. سبحانك – تنزيه لله عن الظلم (لم يقل "لماذا فعلت بي").
3. إني كنت من الظالمين – اعتراف بخطئي أنا.

هذا الدعاء لم يغير ظروف يونس الخارجية (الحوت،
البحر، الليل).
لكنه غير داخله، فانفتحت السماء.

كيف تطبقه في كربتك؟

لا تنتظر أن تحل مشكلتك أولاً.
ابدأ بهذا الدعاء، ثم انظر كيف يتحول شعورك من
الاختناق إلى الفسحة.

– الحج: المشاعر في العبادة

"ومن يعظم شعائر الله فإنها من تقوى القلوب"

هنا نقطة جميلة:

الحركات الجسدية في العبادة (الركوع، السجود،
الطواف) ليست مجرد تمارين رياضية.
إنها تدريب للمشاعر على الخشوع والتعظيم.

فكرة صغيرة:

حين تسجد، لا تضع جبهتك فقط على الأرض.
ضع فيها شعورك بالعجز.
ضع فيها شعورك بالافتقار.
ضع فيها شعورك بأنه لا أحد سينقذك سواه.
بهذا يتحول السجود من ركن صامت إلى لحظة
شفاء.

ومضة سريعة:

- إذا شعرت بالاختناق النفسي: جرب دعاء
يونس. قلّه ببطء، كأنك تفتح نافذة في غرفة
مغلقة.
- إذا شعرت أن صلاتك "جامدة" (أداء واجب):
أضف إليها شعوراً واحداً فقط (عجز، حاجة،
حب). ستختلف القراءة كلها.

المبحث التاسع: النور والفرقان – حين تؤذيك الكلمات
سورتان مدينتان، تتعاملان مع ألم الكلام – الشائعات، السخرية،
الاستفزاز بالقول.

– **النور: لا تمرر الأذى لقلبك**

"لولا إذ سمعتموه ظن المؤمنون والمؤمنات بأنفسهم
خيراً"

نزلت هذه الآية في حادثة "الإفك" عندما اتهمت السيدة
عائشة بالباطل.
الآية تعلمك مهارة اسمها **حسن الظن**.

ليس لأن الناس كلهم ملائكة.
بل لأن تمرير الأذى إلى قلبك يكافك صحتك النفسية.

قاعدة بسيطة:

عندما تسمع كلاماً سيئاً عن نفسك، اسأل:

- هل متأكد 100% أنه صحيح؟
- هل سيتغير شيء لو صدقته؟
- هل يستحق أن أشغل قلبي به؟

غالباً الجواب: لا.

– الفرقان: تجاوز السفهاء

"وإذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاماً"

لاحظ: لم يقل "ردوا عليهم"، ولا "علموهم"، ولا

"احتقروهم."

قال: سلاماً.

أي: تجاوزوا، لا تتفاعلوا، انسحبوا بأدب.

هذه هي مهارة الحفاظ على الطاقة العاطفية.

ليس كل استفزاز يستحق رداً.

ليس كل جاهل يستحق من وقتك ثانية.

ومضة سريعة:

– إذا سمعت شائعة عنك: جرب "حسن الظن" ليوم

واحد – لا تدافع، لا تبرر، فقط قل: "علمهم لم

يقصدوا."

– إذا استفرك جاهل: تذكر "قالوا سلاماً" – انسحابك

ليس ضعفاً، بل هو استثمار لسلامك الداخلي.

المبحث العاشر: الأحزاب وسبأ – حين تهتز الأرض من تحتك

سورتان: الأولى مدنية، والثانية مكية.
تتعاملان مع الزلزال النفسي – تلك اللحظة التي ينهار فيها كل
شيء حولك.

– الأحزاب: وسط العاصفة

تحدث السورة عن غزوة الخندق، عندما حوَّصر المسلمون
من كل جهة، وبلغت القلوب الحناجر من الخوف.
الآية تصف المشهد:

"وزاغت الأبصار وبلغت القلوب الحناجر"

في هذه اللحظة، لم يقل المؤمنون: "هلكنا."
بل قالوا: "هذا ما وعدنا الله ورسوله"

هذه هي الذروة: تحويل الصدمة إلى تصديق.
بدلاً من أن تسأل "لماذا حدث هذا؟"، قل "هذا ما وعد
الله، وسيمضي."

تطبيق:

عندما تأتيك صدمة (فقدان وظيفة، وفاة، انهيار علاقة)،
لا تقاوم الشعور بالزلزلة.
لكن لا تبقَ فيه.

تحول تدريجياً من "لماذا أنا؟" إلى "هذا قدر الله، وهو أرحم بي من نفسي."

– سبأ: تحويل النعمة إلى شكر عملي

"اعملوا آل داود شكراً"

لاحظ: لم يقل "اشكروا"، بل قال "اعملوا شكراً".
الشكر هنا ليس كلمة، بل فعل.
النعمة تحافظ عليها بالعمل، لا بالتمني.

فكرة:

عندما تأتيك نعمة (صحة، مال، أبناء)، اسأل نفسك:

- ما هو العمل الذي يحافظ على هذه النعمة؟
- كيف أشكر الله بها عملياً؟

هذا التحول من "شعور عابر" إلى "فعل مستمر" هو سر دوام النعم.

ومضة سريعة:

- إذا شعرت بأن الأرض تهتز من تحتك: توقف عن سؤال "لماذا"، وقل "هذا ما وعد الله". مجرد قولها يغير الإطار الذهني.
- إذا أنتك نعمة: لا تكتفِ بالفرح، بل اسأل: "ما العمل الشاكر الذي أفعله اليوم؟"

المبحث الحادي عشر: يس وفاطر – حين ينس الناس منك

سورتان مكيتان، تتعاملان مع الإحباط من ردود فعل الآخرين.

– يس: لا تحزن على تكذيبهم

"فلا يحزنك قولهم"

هذه الآية تكررت في السورة.
النبي ﷺ كان يحزن عندما يكذبه الناس.
فجاءه النداء: لا تحزن.
ليس لأن الكذب لا يؤلم.
بل لأن حزنك لن يغيرهم، لكنه سيؤذيك.

مبدأ:

لا تجعل سعادة الآخرين بتصديقك شرطاً لسلامك الداخلي.
قل ما عليك، افعل ما تستطيع، ثم أطلق سراح ردود فعلهم.

– فاطر: الفقر إلى الله

"يا أيها الناس أنتم الفقراء إلى الله"

هذه الآية تعالج قلق الحاجة.
لست فقيراً فقط حين لا تملك المال.
أنت فقير إلى الله في كل نفس تتنفسه، في كل نبضة
قلب، في كل فكرة صافية.

هذا الفقر ليس عاراً.
بل هو شرف: أنت غني بالله، فقير إلى غيره.

تغيير زاوية:

عندما تشعر بالحاجة إلى شيء، بدلاً من أن تقول "أنا
محروم"، قل:
"أنا فقير إلى الله، وهو غني حميد، سيعطيني من
فضله".

هذا يقلب شعور العجز إلى شعور بالأمان.

ومضة سريعة:

- إذا حزنك تكذيب الناس: تذكر "فلا يحزنك قولهم" – كررها
كتعويذة خفيفة.
- إذا شعرت بالحاجة المادية: تذكر "أنتم الفقراء إلى الله" –
الفقر هنا باب للأمل، لا للذل.

المبحث الثاني عشر: الزمر وفصلت – حين تخلص قلبك

سورتان مكيتان، هما قمة النضج العاطفي.
تتحدثان عن الإخلاص ودفع السيئة بالحسنة.

– الزمر: تحرر من رق الناس

"ألا لله الدين الخالص"

كلمة "الخالص" هنا تعني: لا شريك، لا رياء، لا تطلع إلى مدح الناس.

الرياء أخطر مما نتصور.

ليس فقط أن تصلي لكي يراك الناس.

الرياء أن تفعل الخير خوفاً من لوم الناس، أو طلباً لمدحهم.

سؤال صادق:

كم مرة أجلت أمراً صحيحاً لأنك خفت من نظرة الناس؟

كم مرة فعلت شيئاً خاطئاً لأنك أردت إرضاءهم؟

"الخالص" هو أن تكون أنت والله فقط في المشهد، والناس ليسوا في الحساب.

– فصلت: كيف تحول عدوك إلى حبيب
"ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه
ولي حميم"

هذه هي قمة الذكاء العاطفي في القرآن.

لا تطلب منك السورة أن تحب عدوك (هذا صعب).
لكنها تطلب منك أن تدفع السيئة بالحسنة.

مثال:

- شخص يسيء إليك - ترد عليه بإحسان (كلمة طيبة، خدمة صغيرة، دعاء في السر).
- زميل يتنمر عليك - تقدم له مساعدة في موقف صعب.

النتيجة؟ "كأنه ولي حميم" – أي كأنه صديق مقرب.

هل يحدث هذا دائماً؟ لا.

لكن عندما يحدث، إنها معجزة عاطفية تستحق المحاولة.

ومضة سريعة:

- إذا شعرت أنك أسير لرضا الناس: كرر "ألا لله الدين الخالص" – حرر قلبك.
- إذا كان بينك وبين أحد خصومة: جرب "الدفع بالتي هي أحسن" ولو مرة واحدة. لا تخسر شيئاً.

المبحث الثالث عشر: الحديد والملك – حين تحتاج إلى القوة والهيبة

سورتان مدنيتان، تتعاملان مع قوة النفس والرغبة من الله.

– الحديد: توازن المشاعر

"لكيلا تأسوا على ما فاتكم ولا تفرحوا بما آتاكم"

هذه الآية هي ميزان المشاعر.

لا حزن يبلغ القنوط، ولا فرح يبلغ البطر.

كيف تحقق هذا التوازن؟

– ما فاتك: كان مقدراً، ولو لم يفتك ما كان لك.

– ما آتاك: كان هبة، ولو كان بجهدك فقط ما وصلت.

تدريب بسيط:

عندما تفقد شيئاً، قل: "كان مكتوباً."

عندما تكسب شيئاً، قل: "هو من فضل ربي."

هاتان الجملتان تمنعان المشاعر من التطرف.

– الملك: تصغير الدنيا في عينيك

"تبارك الذي بيده الملك وهو على كل شيء قدير"

هذه السورة تذكرك أن الملك الحقيقي بيد الله.
ما تملكه أنت ليس ملكاً حقيقياً، هو عارية.
هذا التذكير يُصَغِّرُ الدنيا في عينيك، فيخف حزن الفقد،
ويقل طغيان الفرح.

مشهد:

تخيل أنك في فندق. الغرفة ليست لك، الأثاث ليس لك،
كل شيء عارية.
هل تحزن إذا تحرك الكرسي من مكانه؟ لا.
هكذا الدنيا: فندق، وأنت عابر.
الملك الحقيقي وحده لا يزول.

ومضة سريعة:

- إذا حزنت على فائت: تذكر "لكيلا تأسوا" - الحزن مباح، لكن القنوط ممنوع.
- إذا تعلقت بشيء من الدنيا: تذكر "بيده الملك" - أنت مُستأجر، فلا تشد الرحال (للدنيا فهي "ممر").

المبحث الرابع عشر: الضحى والشرح – حين تظن أن

الله نسيك (حاشاه)

سورتان مكيتان، قصيرتان، لكنهما من أعمق ما نزل
لعلاج الوحشة والثقل النفسي.

– الضحى: أنت لم تهجر

"ما ودعك ربك وما قلى"

نزلت هذه السورة عندما توقف الوحي عن النبي ﷺ فترة،
فظن أعداؤه أن ربه تركه.

فجاء الرد: لم يتركك، ولم يبغضك.

رسالة لكل من يشعر بالهجر:

إذا شعرت أن الله بعيد، أن دعائك لا يُسمع، أنك في
مهب الريح بلا سند:

تذكر: "ما ودعك ربك."

القطع مؤقت، والصمت ليس هجراً، والاختبار ليس
عقاباً.

تمرين الضحى:

أغمض عينيك وتذكر:

– موقفاً صعباً في ماضيك نجوت منه.

– نعمة كنت تخاف فقدانها وما زالت معك.

– شخصاً أحبك بلا سبب.

ثم قل: "الذي أقالني من عثرتي بالأمس، لن يتخلّ عني اليوم".

– الشرح: ثقل لا يطاق

"ألم نشرح لك صدرك، ووضعنا عنك وزرك"

نعم، هناك ثقل (وزر) على ظهرك.
قد يكون ماضياً ثقيلاً، أو مسؤوليات متكالفة، أو حزناً
لا يبوح به أحد.

الآية لا تنكر وجود الوزر.
لكنها تقول: هناك من يضعه عنك.

سر الآية:

"إن مع العسر يسراً – "مع، ليس بعد.
ليس وعداً مستقبلياً، بل حقيقة موجودة الآن.
في قلب العسر نفسه، هناك يسر. قد لا تراه، لكنه
هناك.

كيف تشعر به؟

عندما تكون في أشد لحظات الضيق، ابحث عن أصغر
نافذة:

– نفس ما زال يدخل ويخرج.

– يد تمسح رأسك.

– ماء بارد تشربه.

هذه الميسرات الصغيرة هي براهين أن "مع العسر يسراً"
ليست مجرد نظرية.

ومضة سريعة:

– إذا ظننت أن الله تخلى عنك (حاشاه): اقرأ الضحى. كرر "ما
ودعك" حتى تذوب الغصة.

– إذا شعرت بثقل على صدرك: توقف، تنفس، وقل "ألم نشرح
لك صدرك" – وكأن الله يسألك الآن: ألم أوسع لك؟ بلى.

المبحث الخامس عشر: المعوذتان – آخر درع نفسي

سورتا الفلق والناس، نزلتا في المدينة، لتحصين النبي ﷺ من
الحسد والعين والوساوس.

لكنها ليست حرزاً سحرياً.

إنها تدريب على الاستعاذة، أي أن تخرج من حولك
وقوتك إلى حول الله وقوته.

– الفلق: من شر ما خلق

"قل أعوذ برب الفلق، من شر ما خلق"

هذه السورة تعترف بوجود الشر في العالم: حسد، حقد، ظلام، عقد.
لكنها لا تدعوك للخوف منها.
بل تدعوك للاستعاذة.

الفكرة:

أنت لست مطالباً بمحاربة كل شر بنفسك.
أنت مطالب بأن تلجأ إلى من يملك كل شيء.
مثل طفل خائف يركض نحو أمه.
هو لا يهزم الخوف، لكنه يهزمه بالوجود في حضنها.

— الناس: من وسوسة الصدر

"من شر الوسواس الخناس"

الوسواس هو صوت داخلي يهمس لك بالفشل، بالذنب، بالخوف، بالشك.
و"الخناس" هو الذي يختفي حين تذكره الله، ثم يعود حين تغفل.

هذه السورة تعلمك مهارة التجاهل الواعي:
لا تجادل الوسواس. لا ترد عليه. فقط استعذ بالله،
ثم تجاهله.

تدريب:

عندما تأتيك فكرة سلبية متكررة:

- لا تقل "أنا سيء لأنني أفكر هكذا."
- ولا تقل "سأتخلص من هذه الفكرة بقوة."
- فقط قل: "أعوذ بالله من الشيطان الرجيم"، ثم حوّل انتباهك لشيء آخر.

مع التكرار، سيفقد الوسواس قوته، لأنه يعيش على تفاعلك معه.

ومضة سريعة:

- إذا شعرت بخوف من شر غير مرئي (حسد، عين، طاقة سلبية): اقرأ الفلق، كأنك ترتدي درعاً.
- إذا هاجمك وسواس متكرر: لا تقاومه، تجاهله. الاستعادة ثم الانصراف كفيلتان بإخماده.

فهرس سريع

هذا دليل خفيف. إذا شعرت بشعور معين، اذهب للسورة المقابلة. ليس واجباً، فقط اقتراح.

فالسورة التي تجلس معك هي...	إذا شعرت بـ...
الفاتحة	ضياح وحاجة لاتجاه
البقرة	حيرة وتردد
آل عمران	هزيمة وإحباط

النساء	ضعف في علاقة
المائدة	كراهية لشخص
الأنعام	قلق من المجهول
التوبة، هود	ندم على الماضي
الأنبياء	كرب واختناق
مريم، الضحى	وحشة ووحدة
طه	خوف من مواجهة
النور، الفرقان	أذى من كلام الناس
الأحزاب	زلزلة وصدمة
يس	حزن على تكذيب
فاطر	حاجة مادية
الزمر	تعلق بمدح الناس
فصلت	خصومة مع أحد
الحديد، الملك	تعلق بالدنيا
الشرح	ثقل نفسي
الفلق	خوف من شرور
الناس	وساوس داخلية

الخاتمة

القرآن ليس كتاب أوامر.

القرآن نبض.

ينبض معك حين تضيق، وينبض فيك حين تنفرج.

هذا الكتاب لم يقل لك "يجب أن تفعل"، ولم يفرض عليك جدولاً أسبوعياً.

فقط عرض عليك نماذج: كيف تحدث الله عن مشاعرك قبل أن تتعلم أنت كيف تسميها.

أنت لست مضطراً لختم القرآن كل عدة أيام.
لكن يمكنك – حين تمر بلحظة صعبة – أن تفتح المصحف على سورة تعرف أنها تفهم ما تمر به.

لتعرف أنك لست وحدك.

المراجع

أولاً: (التفاسير)

- تفسير السعدي (المسمى: "تيسير الكريم الرحمن") أسهل تفسير وأقربها للقلب. يركز على الجانب التربوي والوجداني، لا على الإعراب فقط.
- تفسير ابن كثير إذا أردت القصص والتاريخ خلف الآيات. أثقل قليلاً، لكنه مرجع موثوق.
- التحرير والتنوير لابن عاشور لمن يحب الغوص في مقاصد السور والحكم التشريعية. لكنه طويل جداً، خصصه للمتخصصين.

ثانياً: (السيرة والهدي النبوي)

- زاد المعاد في هدي خير العباد لابن قيم الجوزية الكتاب الأهم في هذا الباب. يشرح كيف كان النبي ﷺ يتعامل مع الحزن، الغضب، الخوف، الفرح.
- الرحيق المختوم للمباركفوري سيرة نبوية مرتبة زمنياً، تساعدك على تتبع تدرج المشاعر في مراحل الدعوة المختلفة.
- قصص الأنبياء لابن كثير فيه تفاصيل عن مشاعر الأنبياء في المحن (يوسف في البئر، يونس في الحوت، أيوب على البلاء).

ثالثاً: تزكية النفس (من كتب التراث)

- مدارج السالكين لابن القيم الكتاب الأهم عن "منازل السير إلى الله". يتكلم عن الخوف، الرجاء، التوكل، الصبر، الرضا. مرجع أساسي لهذا الكتاب الذي تقرأه الآن.
- إحياء علوم الدين للإمام الغزالي موسوعة ضخمة. ابدأ منه بـ"ربع المهلكات" (الذي يتكلم عن أمراض القلب: الحسد، الكبر، الغضب) و"ربع المنجيات" (التوبة، الصبر، الشكر، الخوف والرجاء).
- الخوف والرجاء للغزالي (رسالة مستقلة) قصيرة جداً، وتقرأ في ساعة. تعالج التوازن بين الخوف من الله والرجاء في رحمته.
- أدب النفس للحكيم الترمذي كتاب رقيق عن كيفية تأديب النفس وشهواتها.

رابعاً: علم النفس الحديث (لكن بروح متوافقة)

- الذكاء العاطفي لدانييل جولمان يشرح لماذا الشخص الذكي عاطفياً ينجح أكثر من الذكي عقلياً. تأسيسي ومهم.
- السماح بالرحيل لديفيد هاوكينز يتكلم عن كيف تتخلص من المشاعر السلبية بالاعتراف بها ثم إطلاقها. قريب جداً من فكرة "التزكية".
- ترويض النمر الداخلي لتيك نات هان كاتب بوذي، لكن كتابه عن التعامل مع الغضب والتوتر من أطف ما قرأت. مناسب جداً لمن يريد تطبيقات عملية يومية.
- إدارة المشاعر. أ. د. سمير الشاعر ، السلسلة من 1 وحتى 3.

ملحق خاص

رصد المشاعر في سور القرآن الكريم الـ 114

تم تقسيم القرآن الكريم إلى سبعة أجزاء لتسهيل عملية الرصد والتوثيق. فيما يلي تفصيل للمشاعر المرصودة في كل جزء:

أولاً: المشاعر في سور الجزء الأول (الفاتحة - البقرة - آل عمران - النساء)

1. سورة الفاتحة

السياق	رقم الآية	الآية	الشعور
شعور المؤمن بالامتنان والمحبة لله المنعم.	2	{الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ}	المحبة والتعظيم
استبشار العبد برحمة الله الواسعة.	3	{الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ}	الرجاء والأمل
استشعار هيبة يوم الحساب والعدالة الإلهية.	4	{مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ}	الخوف والرهبة
الراحة النفسية الناتجة عن التفويض والتوكل.	5	{إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ}	الطمأنينة والاستعانة

2. سورة البقرة

السياق	رقم الآية	الآية	الشعور
شعور المؤمن بالثبات واليقين المطلق.	2	{ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ}	الطمأنينة واليقين

مشاعر الذعر والهلع لدى المنافقين.	19	{يَجْعَلُونَ أَصَابِعَهُمْ فِي أَذَانِهِمْ مِّنَ الصَّوَاعِقِ حَذَرَ الْمَوْتِ}	الخوف والوجل
حيرة وتردد المنافقين وشعورهم بالضياع.	20	{كَلِمَاتٍ أَضَاءَ لَهُمْ مَّشَوْا فِيهِ وَإِذَا أَظْلَمَ عَلَيْهِمْ قَامُوا}	الندم والحسرة
مشاعر السرور الموعد بها للمؤمنين.	25	{وَبَشِّرِ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ}	الفرح والاستبشار
شعور الاستعلاء والتمرد لدى المعاند.	206	{وَإِذَا قِيلَ لَهُ اتَّقِ اللَّهَ أَخَذْتَهُ الْعِزَّةَ بِالْإِثْمِ}	الكبر والغرور
عاطفة الحب الأسمی التي تملأ قلب المؤمن.	165	{وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لَّيَّ}	الحب الشديد
الهدوء النفسي والرضا عند وقوع المصيبة.	155	{وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ}	الصبر والاحتساب

3. سورة آل عمران

السياق	رقم الآية	الآية	الشعور
الميل الفطري والمشاعر تجاه زينة الحياة الدنيا.	14	{زَيْنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ}	الحب والتعلق
شعور الهيبة والخشية من جلال الله.	28	{وَيُحَذِرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ}	الخوف والنقوى
مشاعر الشهداء في البرزخ بالنعيم والكرامة.	170	{فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِّن فَضْلِهِ}	الفرح والسرور
مشاعر الضيق والألم التي أصابت المؤمنين في أحد.	153	{فَأَنَابَكُمْ غَمًّا بِغَمِّ}	الغم والحزن

الغيظ والحنق	{عَصُوا عَلَيْكُمْ الْأَنَامِلَ مِنَ الْغَيْظِ}	119	شدة كراهية وغضب الأعداء تجاه المؤمنين.
الطمأنينة	{ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُمْ مِّنْ بَعْدِ الْعَمِّ أَمَنَةً نُّعَاسًا}	154	السكينة التي غشيت المؤمنين بعد الشدة.

4. سورة النساء

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
المودة والرحمة	{وَأَتُوا النِّسَاءَ صَدَقَاتِهِنَّ نِحْلَةً}	4	مشاعر الرعاية والولف في العلاقة الزوجية.
الحسد والضغينة	{أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ}	54	تمني زوال النعمة عن الآخرين.
الخوف من الناس	{إِذَا قَرِيبٌ مِّنْهُمْ يَخْشَوْنَ النَّاسَ كَخَشْيَةِ اللَّهِ}	77	ضعف النفس البشرية ومشاعر الرهبة من الخلق.
الندم والحسرة	{يَا لَيْتَنِي كُنْتُ مَعَهُمْ فَأَفُورًا فَوْرًا عَظِيمًا}	73	تحسر المتخلفين عن الجهاد عند رؤية الغنائم.
الضيق والحرج	{ثُمَّ لَا يَجِدُوا فِي أَنفُسِهِمْ حَرَجًا مِّمَّا قَضَيْتَ}	65	ضرورة خلو القلب من الضيق تجاه حكم الرسول.

ثانياً: المشاعر في سور الجزء الثاني (المائدة - الأنعام - الأعراف - الأنفال - التوبة)

5. سورة المائدة

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
--------	-------	-----------	--------

الحث على استبدال الخوف من الخلق بالخوف من الخالق.	44	{فَلَا تَخْشَوْا النَّاسَ وَاخْشَوْا}	الخشية والتقوى
مشاعر قابيل بعد قتله لأخيه وعجزه عن مواراته.	31	{فَأَصْبَحَ مِنَ النَّادِمِينَ}	الحسرة والندم
أسمى علاقة عاطفية بين الله وعباده المؤمنين.	54	{يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ}	المحبة المتبادلة
توجيه لموسى عليه السلام بعدم الحزن على تيه بني إسرائيل.	26	{فَلَا تَأْسَ عَلَى الْقَوْمِ الْفَاسِقِينَ}	الأسى والحزن
تأثر النصارى (النجاشي وأصحابه) عند سماع القرآن.	83	{تَرَى أَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ}	الرفقة والخشوع

6. سورة الأنعام

السياق	رقم الآية	الآية	الشعور
شعور النبي والأنبياء بالمسؤولية والرهبة من الله.	15	{إِنِّي أَخَافُ إِنْ عَصَيْتُ رَبِّي عَذَابَ يَوْمٍ عَظِيمٍ}	الخوف من العذاب
تصوير نفسي دقيق لحال من ضل عن سبيل الله.	125	{يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ}	الضيق والاختناق
السكينة النفسية التي يمنحها التوحيد الخالص.	82	{الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ}	الطمأنينة والأمن
الفرح المذموم (الاستدراج) الذي يعقبه الهلاك.	44	{قَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمْ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّى إِذَا فَرِحُوا بِمَا أُوتُوا}	الاستبشار

7. سورة الأعراف

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الندم والاستغفار	{قَالَ رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا}	23	مشاعر آدم وحواء بعد الأكل من الشجرة.
الغضب والأسف	{وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَى إِلَى قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا}	150	شدة انفعال موسى عليه السلام عند رؤية عبادة العجل.
الخوف والرجاء	{وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا}	56	التوازن النفسي المطلوب في علاقة العبد بربه.
الاستكبار	{قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِنْهُ}	12	مشاعر الكبر والتعالي لدى إبليس.
الحسرة	{يَا حَسْرَتْنَا عَلَى مَا فَرَطْنَا فِيهَا}	31	تلذذ الكافرين يوم القيامة على ضياع الفرصة.

8. سورة الأنفال

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الوجل والرهبة	{إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلْتُمْ قُلُوبُهُمْ}	2	تأثر قلوب المؤمنين بعظمة ذكر الله.
الرعب والذعر	{سَأَلْتِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ}	12	الهزيمة النفسية التي تصيب أعداء الله.
الطمأنينة	{الَّذِينَ يَبِطُ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتُ بِهِ الْأَقْدَامَ}	11	الثبات النفسي للمؤمنين في المعركة.
الكرهية	{وَإِنَّ فَرِيقًا مِّنَ الْمُؤْمِنِينَ لَكَارِهُونَ}	5	كرهية النفس البشرية لمشققة القتال في البداية.

9. سورة التوبة

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الحزن والبكاء	{تَوَلَّوْا وَأَعْيِبُهُمْ تَفِيضًا مِنْ الدَّمْعِ حَزَنًا}	92	حزن الفقراء لعدم قدرتهم على النفقة والجهاد.
الخوف والسكينة	{لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ}	40	مشاعر الصديق في الغار وتثبيت النبي له.
الضيق واليأس	{وَضَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنْفُسُهُمْ وَظَنُّوا أَنْ لَا مَلْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ}	118	الحالة النفسية للثلاثة الذين خُلفوا قبل التوبة عليهم.
الفرح والسرور	{يَسْتَنْبِشِرُونَ بِنِعْمَةِ مَنِ اللَّهِ وَفَضْلِهِ}	171	فرح المؤمنين بفضل الله وكرمه.
الغيظ	{وَيُدْهَبُ غَيْظُ قُلُوبِهِمْ}	15	شفاء صدور المؤمنين من حنق الأعداء.

ثالثاً: المشاعر في سور الجزء الثالث (يونس - هود - يوسف - الرعد - إبراهيم - الحجر - النحل - الإسراء - الكهف - مريم - طه)

10. سورة يونس

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الفرح بفضل الله	{قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا}	58	توجيه المؤمنين للفرح والهدى لا بحطام الدنيا.

الطمأنينة المطلقة التي يمنحها الله لأوليائه.	62	{أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ}	الأمّن وعدم الخوف
مشاعر الغرور التي يعقبها اليأس عند وقوع العذاب.	24	{حَتَّىٰ إِذَا أَخَذَتِ الْأَرْضُ زُخْرُفَهَا... وَظَنَّ أَهْلُهَا أَنَّهُمْ قَادِرُونَ عَلَيْهَا}	الضيّق واليأس

11. سورة هود

السياق	رقم الآية	الآية	الشعور
طبيعة النفس البشرية في سرعة اليأس عند فقد النعمة.	9	{وَلَئِن أَدْقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَا مِنْهُ إِنِّهٗ لَيَبُوءُ كُفُورًا}	اليأس والفتوط
الفرح المذموم المصحوب بالتعالي.	10	{وَلَئِن أَدْقْنَا نُعْمَاءَ بَعْدَ ضِرَّاءَ مَسَّتْهُ لَيَقُولَنَّ ذَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَلَيَّ إِنَّهُ لَفَرِحَ فَخُورًا}	الفرح والفخر
مشاعر الضيق التي قد تعتري الداعية من تكذيب المعاندين.	12	{فَلَعَلَّكَ تَارِكٌ بَعْضَ مَا يُوحَىٰ إِلَيْكَ وَضَائِقٌ بِهِ صَدْرُكَ}	الضيّق والحرّج
شفقة الأنبياء (نوح عليه السلام) على أقوامهم.	26	{إِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمِ الْيَوْمِ}	الخوف والشفقة

12. سورة يوسف (سورة المشاعر)

السياق	رقم الآية	الآية	الشعور
مشاعر الغيرة القاتلة بين الإخوة.	8	{إِذْ قَالُوا لْيُؤَسِّفْ وَأُخُوهُ أَحَبُّ إِلَىٰ آبِنَا مِنَّا}	الحسد والغيرة

الحنز العميق	{وَأَبْيَضَتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهِيَ كَظِيمٍ}	84	تصوير بليغ لحنز يعقوب عليه السلام على فقد يوسف.
اليأس والرجاء	{وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رُوحِ اللهِ}	87	الحث على التمسك بالأمل والرجاء في أصعب الظروف.
الخوف والرهبة	{قَالَ مَعَاذَ اللهِ إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنُ مَثْوَايَ}	23	خوف يوسف من الله وعصمته من الفتنة.
الندم والاعتراف	{قَالُوا تَاللهِ لَقَدْ أَتَرَكْ اللهِ عَلَيْنَا وَإِنْ كُنَّا لَخَاطِئِينَ}	91	مشاعر الندم الصادق لدى إخوة يوسف.
الفرح والبهجة	{فَلَمَّا أَنْ جَاءَ الْبَشِيرُ أَلْقَاهُ عَلَى وَجْهِهِ فَارْتَدَّ بَصِيرًا}	96	قمة الفرح والسرور بلقاء الحبيب.

13. سورة الرعد

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الطمأنينة	{أَلَا يَذْكُرُ اللهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ}	28	السكينة النفسية العميقة الناجمة عن الاتصال بالله.
الخوف والرهبة	{وَيُوسِخُ الرَّعْدُ بِحَمْدِهِ وَالْمَلَائِكَةُ مِنْ خِيفَتِهِ}	13	شعور الخشية من عظمة الخالق في كونه.

14. سورة إبراهيم

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخوف والذعر	{لَا يَزِيدُ الْيَهُودَ طُرْفَهُمْ وَأَقْبَدَتْهُمُ هَوَاءً}	43	تصوير نفسي لحال الظالمين يوم القيامة (الفراغ النفسي من شدة الهول).

الطمأنينة والدعاء	{رَبِّ اجْعَلْ هَذَا الْبَلَدَ آمِنًا}	35	رغبة إبراهيم عليه السلام في تحقيق الأمن النفسي والجسدي لذريته.
-------------------	--	----	--

15. سورة الحجر

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الضيق والحزن	{وَلَقَدْ نَعَلْنَاكَ بِصَيْقُ صَدْرِكَ بِمَا يَقُولُونَ}	97	مواساة الله لنبيه عند شعوره بالضيق من استهزاء الكفار.
الندم والتمني	{رُبَّمَا يَوَدُّ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْ كَانُوا مُسْلِمِينَ}	2	تمني الكفار وحسرتهم يوم القيامة.

16. سورة النحل

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخوف والرهبة	{يَخَافُونَ رَبَّهُمْ مِمَّنْ قَوْعِهِمْ}	50	خشية الملائكة من جلال الله.
الضيق والغیظ	{ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ}	58	مشاعر الحزن عند الجاهلي إذا بُشر بالأنثى.
الطمأنينة	{مَنْ كَفَرَ بِاللَّهِ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِهِ إِلَّا مَنْ أُكْرِهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمَانِ}	106	ثبات القلب وطمأنينته حتى في لحظات الإكراه.

17. سورة الإسراء

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخشوع والبكاء	{وَيَخْرُونَ لِلأَذْقَانِ يَبْكُونَ خُسُوعًا}	109	تأثر المؤمنين بالقرآن ووصولهم لقمّة الخشوع.

مشاعر البر والرحمة تجاه الوالدين.	24	{وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ}	الرحمة واللطف
--------------------------------------	----	---	------------------

18. سورة الكهف

السياق	رقم الآية	الآية	الشعور
شدة حزن النبي على عدم إيمان قومه حتى كاد يهلك نفسه.	6	{فَلَعَلَّكَ بَاقِعٌ نَّفْسَكَ عَلَى آثَارِهِمْ}	الأسى والحزن
التثبيت الإلهي والمشاعر القوية للفتية المؤمنين.	14	{وَرَبَطْنَا عَلَى قُلُوبِهِمْ}	الطمأنينة والربط
مشاعر الهيبة والرعب التي ألقاها الله على أصحاب الكهف.	18	{لَوْ أَطَّلَعْتَ عَلَيْهِمْ لَوَلَّيْتَ مِنْهُمْ فِرَارًا وَلَمَلَّيْتَ مِنْهُمْ رُعبًا}	الخوف والرهبة

19. سورة مريم

السياق	رقم الآية	الآية	الشعور
شدة الألم النفسي والاضطراب الذي أصاب مريم عند المخاض.	23	{قَالَتْ يَا أَيُّنِّي مِثُّ قَبْلِ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَنْسِيًّا}	الخوف والاضطراب
دعوة مريم للهدوء النفسي والسرور بمولودها.	26	{فَكَلِّبِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا}	الطمأنينة والسكينة
زرع المحبة والود للمؤمنين في قلوب الخلق.	96	{سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا}	الحب والود

20. سورة طه

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخوف والوجل	{فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُوسَى}	67	خوف موسى البشري الطبيعي عند رؤية سحر السحرة.
الطمأنينة والثبات	{قَالَ لَا تَخَافَا إِنِّي مَعَكُمَا أَسْمَعُ وَأَرَى}	46	تثبيت الله لموسى وهارون وإزالة الخوف من قلوبهما.
الضيق والشقاء	{وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا}	124	الشقاء النفسي والضيق الذي يصيب المعرض عن الله.
المحبة	{وَأَلْقَيْتُ عَلَيْكَ مَحَبَّةً مِنِّي}	39	المحبة الإلهية التي جعلت كل من يرى موسى يحبه.

- رابعاً: المشاعر في سور الجزء الرابع (الأنبياء - الحج - المؤمنون - النور - الفرقان - الشعراء - النمل - القصص - العنكبوت - الروم - لقمان - السجدة - الأحزاب)

21. سورة الأنبياء

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الرغبة والرغبة	{وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا}	90	التوازن العاطفي للأنبياء في دعائهم لربهم.
الخوف والشفقة	{وَهُمْ مِنَ السَّاعَةِ مُشْفِقُونَ}	49	شعور المؤمنين بالخوف المصحوب بالحنز من يوم القيامة.

الغم والحزن	{فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ}	88	مشاعر يونس عليه السلام في بطن الحوت وتفريج كربه.
-------------	--	----	--

22. سورة الحج

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الذهول والذعر	{تَذْهَلُ كُلُّ مُرْضِعَةٍ عَمَّا أَرْضَعَتْ}	2	تصوير نفسي لشدة هول زلزلة الساعة وذهول العقول.
الإخبات والسكينة	{فَتُخِيبَ لَهُ قُلُوبُهُمْ}	54	خضوع القلب وسكونه لله عند سماع الحق.

23. سورة المؤمنون

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخشوع	{الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ}	2	سكون الجوارح وحضور القلب في الصلاة.
الوجل والشفقة	{وَالَّذِينَ يُؤْتُونَ مَا آتَوْا وَقُلُوبُهُمْ وَجَلَةٌ}	60	خوف المؤمنين من عدم قبول أعمالهم رغم إحسانهم.

24. سورة النور

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخوف والاضطراب	{يَخَافُونَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَبْصَارُ}	37	شدة الرهبة من أهوال يوم القيامة.
المحبة والود	{إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَنْ تَشِيَعَ الْفَاجِشَةُ}	19	التحذير من المشاعر الخبيثة التي تهدف لإفساد المجتمع.

25. سورة الفرقان

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الندم والحسرة	{وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ}	27	تصوير لمشاعر الندم القاتل يوم القيامة.
الخوف والدعاء	{رَبَّنَا اصْرِفْ عَنَّا عَذَابَ جَهَنَّمَ}	65	مشاعر عباد الرحمن الوجلة من عذاب الله.

26. سورة الشعراء

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخوف من التكذيب	{قَالَ رَبِّ إِنِّي أَخَافُ أَنْ يُكَذِّبُونِ}	12	توجس موسى عليه السلام من رد فعل فرعون وقومه.
الطمأنينة واليقين	{قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ}	62	قمة الثبات واليقين عند مواجهة الخطر المحقق.

27. سورة النمل

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
التبسم والسرور	{فَتَبَسَّ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا}	19	سرور سليمان عليه السلام بفهم كلام النملة وشكره لله.
الخوف والرهبنة	{وَأَلَىٰ مُدْبِرًا وَلَمْ يُعَقِّبْ}	10	فزع موسى عليه السلام عند رؤية العصا تهتز كأنها جان.

28. سورة القصص

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الفراغ والاضطراب	{وَأَصْبَحَ فُؤَادًا لِّمُوسَى فَارْعَا} {مُوسَى فَارْعَا}	10	تصوير نفسي لحال الأم عند فقد وليدها (خلو القلب من كل شيء إلا ذكره).
الخوف والترقب	{فَخَرَجَ مِنْهَا خَائِفًا يَتَرَقَّبُ}	21	مشاعر موسى عليه السلام عند خروجه من مصر وحيداً.
الفرح والغرور	{لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ}	76	النهي عن فرح قارون بماله (فرح البطر والكبر).

29. سورة العنكبوت

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الضيق والهم	{سَيءٌ بِهِمْ وَضَاقَ بِهِمْ ذُرْعًا}	33	مشاعر لوط عليه السلام عند مجيء الملائكة في صورة شباب حسان.
الطمأنينة	{لَا تَخَفْ وَلَا تَحْزَنْ إِنَّا مُنْجُوكَ}	33	تثبيت الملائكة للوط عليه السلام وإزالة همومه.

30. سورة الروم

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الفرح بنصر الله	{وَيُؤْمِنُ الْمُؤْمِنُونَ} {وَيُؤْمِنُ الْمُؤْمِنُونَ} {بِالنَّصْرِ} {بِالنَّصْرِ} {اللَّهُ}	4-5	مشاعر السرور بانتصار الروم على الفرس كبشرى للمؤمنين.
المودة والرحمة	{وَجَعَلْ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً}	21	المشاعر السامية التي تقوم عليها الحياة الزوجية.

31. سورة لقمان

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخوف والرهبة	{وَأَحْسَنُوا يَوْمًا لَّا يَجْزِي وَالِدٌ عَن {وَأَدِهِ}	33	التحذير من أهوال يوم القيامة لبعث الخشية في النفوس.

32. سورة السجدة

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخوف والطمع	{يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا}	16	الحالة الوجدانية للمؤمنين في صلاة الليل.

33. سورة الأحزاب

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخوف والاضطراب	{إِذْ جَاءُوكُم مِّن فَوْقِكُمْ... وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ}	10	تصوير دقيق لحالة الرعب والشدّة في غزوة الخندق.
الطمأنينة والثبات	{هَذَا مَا وَعَدَنَا اللَّهُ وَرَسُولُهُ... وَمَا زَادَهُمْ إِلَّا إِيمَانًا وَتَسْلِيمًا}	22	ثبات المؤمنين وبقينهم في أحلك الظروف.
الخوف من الناس	{وَتَخَشَى النَّاسَ وَاللَّهُ أَحَقُّ أَنْ تَخْشَاهُ}	37	عتاب الله لنبيه في شأن زينب وزيد (مراعاة مشاعر الناس).

خامساً: المشاعر في سور الجزء الخامس (سبأ - فاطر - يس - الصافات - ص - الزمر - غافر - فصلت - الشورى - الزخرف - الدخان - الجاثية - الأحقاف - محمد - الفتح - الحجرات - ق - الذاريات)

34. سورة سبأ

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الفرح والذعر	{حَتَّىٰ إِذَا فَرَغَ عَن قُلُوبِهِمْ}	23	زوال الفرع عن قلوب الملائكة عند سماع الوحي.
الندم والحسرة	{وَأَسْرُوا النَّدَامَةَ لَمَّا رَأَوْا الْعَذَابَ}	33	محاولة الكافرين إخفاء ندمهم الشديد عند رؤية العذاب.

35. سورة فاطر

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الحزن والأسى	{فَلَا تَذْهَبْ نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسْرَاتٍ}	8	نهى النبي عن شدة الحزن والحسرة على عدم إيمان قومه.
الفرح والسرور	{الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ}	34	مشاعر أهل الجنة عند دخولها وزوال كل هموم الدنيا.

36. سورة يس

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخوف والخشية	{مَنْ اتَّبَعَ الذِّكْرَ وَخَشِيَ الرَّحْمَنَ بِالْغَيْبِ}	11	خشية المؤمن الصادق لله في سره وعلنه.

الحسرة	{يَا حَسْرَةً عَلَى الْعِبَادِ}	30	تحسر الملائكة أو الرسل على حال المكذبين المعاندين.
الفرح والاستبشار	{قِيلَ ادْخُلِ الْجَنَّةَ قَالَ يَا لَيْتَ قَوْمِي يَعْلَمُونَ}	26	فرح مؤمن آل يس بكرامة الله له وتمنيه الخير لقومه.

37. سورة الصافات

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخوف والرهبة	{فَإِذَا نَزَلَ بِسَاحَتِهِمْ فَسَاءَ صَبَاحُ الْمُنذِرِينَ}	177	مشاعر الرعب التي تصيب المكذبين عند وقوع العذاب.

38. سورة ص

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الضيق والهم	{إِذْ دَخَلُوا عَلَى دَاوُودَ فَفَزِعَ مِنْهُمْ}	22	فزع داوود عليه السلام من دخول الخصمين عليه في المحراب.
الصبر والرضا	{إِنَّا صَابِرُونَ وَعَجْنَاهُ يَعْمُ الْعَبْدُ}	44	ثناء الله على صبر أيوب عليه السلام ورضاه بقدر الله.

39. سورة الزمر

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
القشعريرة واللين	{تَقَشَّرُ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ}	23	التأثر الجسدي والنفسي للمؤمنين عند سماع القرآن.

النهي عن اليأس وفتح باب الأمل والرجاء للخطائين.	53	{قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ}	اليأس والقتوط
فرح المؤمنين بتحقيق وعد الله لهم بالجنة.	74	{وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي صَدَقْنَا وَعَدَّهُ}	الفرح والحمد

40. سورة غافر

السياق	رقم الآية	الآية	الشعور
تصوير نفسي لشدة الخوف يوم القيامة (حبس الأنفاس والكروب).	18	{إِذِ الْقُلُوبُ لَدَى الْحَنَاجِرِ كَاطْمِينَ}	الخوف والاضطراب
مشاعر العبور والسرور التام في الجنة.	70	{ادْخُلُوا الْجَنَّةَ أَنْتُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ تُحْبَرُونَ}	السرور والبهجة

41. سورة فصلت

السياق	رقم الآية	الآية	الشعور
تثبيت الملائكة للمؤمنين عند الموت وإزالة مخاوفهم.	30	{أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ}	الطمأنينة والبشرى

42. سورة الشورى

السياق	رقم الآية	الآية	الشعور
خوف الظالمين من عاقبة أعمالهم يوم القيامة.	22	{تَرَى الظَّالِمِينَ مُشْفِقِينَ مِمَّا كَسَبُوا}	الشفقة والرهبه

43. سورة الزخرف

السياق	رقم الآية	الآية	الشعور
--------	-----------	-------	--------

الضيق والأسى	{قَلَمًا اِنْتَقَمْنَا مِنْهُمْ}	55	غضب الله (بما يليق بجلاله) على المكذبين.
-----------------	-------------------------------------	----	---

44. سورة الدخان

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخوف والترقب	{فَارْتَقِبْ يَوْمَ تَأْتِي السَّمَاءُ بِدُخَانٍ مُّبِينٍ}	10	مشاعر والترقب الوعد. الانتظار لوقوع

45. سورة الجاثية

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الذل والخضوع	{وَتَرَى كُلَّ أُمَّةٍ جَاثِيَةً}	28	تصوير القيامة من شدة الهيبة والذل. لحال الأمم يوم

46. سورة الأحقاف

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخوف والشفقة	{إِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ عَظِيمٍ}	21	خوف هود عليه السلام على قومه من الهلاك.

47. سورة محمد

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخوف والجبن	{رَأَيْتَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَدٌّ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ نَظَرَ الْمُعْشِيِّ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ}	20	تصوير نفسي لحال المنافقين عند فرض القتال.

48. سورة الفتح

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
السكينة والطمأنينة	{هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ}	4	الهدوء النفسي والثبات الذي منحه الله للمؤمنين في الحديبية.
الرضا	{لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ}	18	مشاعر الرضا الإلهي والسكينة التي أعقبتها.

49. سورة الحجرات

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
المحبة والإيمان	{وَلَكِنَّ اللَّهَ حَبَّبَ إِلَيْكُمُ الْإِيمَانَ وَرَيَّاهُ فِي قُلُوبِكُمْ}	7	عاطفة الحب للإيمان والكره للكفر التي يخرسها الله في قلوب المؤمنين.
الخوف والتقوى	{إِنَّ الَّذِينَ يَعْصُونَ أَوْصِيَّتَهُمْ عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ أُولَئِكَ الَّذِينَ امْتَحَنَ اللَّهُ قُلُوبَهُمْ لِلتَّقْوَى}	3	مشاعر الأدب والهيبة تجاه مقام النبوة.

50. سورة ق

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخوف والخشية	{مَنْ خَشِيَ الرَّحْمَنَ بِالْغَيْبِ وَجَاءَ بِقَلْبٍ مُنِيبٍ}	33	خشية الله في الخلوة والإنابة القلبية.

51. سورة الذاريات

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخوف والتوجس	{فَأَوْجَسَ مِنْهُمْ خِيفَةً}	28	خوف إبراهيم عليه السلام من ضيوفه الملائكة قبل أن يعرفهم.
التبشير والسرور	{فَأَقْبَلَتِ امْرَأَتُهُ فِي صَرَّةٍ فَصَكَتْ وَجْهَهَا}	29	دهشة سارة وسرورها بالبشرى بالولد رغم كبرها.

- سادساً: المشاعر في سور الجزء السادس (الطور - النجم - القمر - الرحمن - الواقعة - الحديد - المجادلة - الحشر - الممتحنة - الصف - الجمعة - المنافقون - التغابن - الطلاق - التحريم - الملك - القلم - الحاقة - المعارج - نوح - الجن - المزمّل - المدثر - القيامة - الإنسان - المرسلات)

52. سورة الطور

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخوف والشفقة	{قَالُوا إِنَّا كُنَّا قَبْلُ فِي أَهْلِنَا مُتَشَفِّعِينَ}	26	تذكر أهل الجنة لمشاعر خوفهم من الله في الدنيا.

53. سورة النجم

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الضحك والبكاء	{وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى}	43	إرجاع مشاعر الفرح والحزن إلى قدرة الله وتدبيره.

54. سورة القمر

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخوف والذل	{حُشِعَا أَبْصَارُهُمْ يَخْرُجُونَ مِنَ الْأَجْدَاثِ}	7	تصوير انكسار وذل الكافرين عند البعث.

55. سورة الرحمن

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخوف والرهبة	{وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّتَانِ}	46	الجزاء العظيم لمن استنشع هيبة الوقوف بين يدي الله.

56. سورة الواقعة

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الطمأنينة والروح	{فَرَوْحٌ وَرَيْحَانٌ وَجَنَّتُ نَعِيمٍ}	89	مشاعر الراحة والنعيم للمقربين عند الموت.

57. سورة الحديد

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخشوع واللين	{أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ}	16	دعوة المؤمنين لترقيق قلوبهم وزيادة خشوعهم.
الرافة والرحمة	{وَجَعَلْنَا فِي قُلُوبِ الَّذِينَ اتَّبَعُوهُ رَافَةً وَرَحْمَةً}	27	المشاعر التي أودعها الله في قلوب أتباع عيسى عليه السلام.

58. سورة المجادلة

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
--------	-------	-----------	--------

ضبط مشاعر المودة والولاء لتكون لله ورسوله.	22	{لَا تَجِدُ قَوْمًا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ يُوَادُّونَ مَنْ حَادَّ اللَّهَ}	المحبة والولاء
--	----	---	----------------

59. سورة الحشر

السياق	رقم الآية	الآية	الشعور
الهزيمة النفسية التي أصابت يهود بني النضير.	2	{يَقْدِفُ فِي قُلُوبِهِمُ الرُّعْبَ}	الرعب والرهبة
قمة مشاعر الحب والتضحية لدى الأنصار تجاه المهاجرين.	9	{وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ}	الإيثار والمحبة
تصوير عظمة القرآن وقدرته على التأثير في الجمادات.	21	{لَرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ}	الخشية

60. سورة الممتحنة

السياق	رقم الآية	الآية	الشعور
النهي عن صرف مشاعر المودة لأعداء الدين.	1	{تَلْفُوفَنَ إِلَيْهِمْ بِالْمُؤَدَّةِ}	المودة

61. سورة الصف

السياق	رقم الآية	الآية	الشعور
محبة الله للمؤمنين الثابتين المتحدين.	4	{إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الَّذِينَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِهِ صَفًّا}	المحبة الإلهية

62. سورة الجمعة

السياق	رقم الآية	الآية	الشعور
--------	-----------	-------	--------

الخوف من الموت	{وَلَا يَتَمَنَّوْنَهُ أَبَدًا بِمَا قَدَّمْتُمْ أَيْدِيهِمْ}	7	خوف الظالمين من لقاء الله بسبب سوء أعمالهم.
----------------	---	---	---

63. سورة المنافقون

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخوف والجبن	{بِحَسْبُونِ كُلِّ صِيْحَةٍ عَلَيْهِمْ}	4	القلق الدائم والجبن الذي يعيشه المنافقون.

64. سورة التغابن

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الهداية والسكينة	{وَمَنْ يُؤْمِن بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ}	11	الطمأنينة والرضا عند وقوع المصائب.

65. سورة الطلاق

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الرجاء والأمل	{لَا تَدْرِي لَعَلَّ اللَّهَ يُحْدِثُ بَعْدَ ذَلِكَ أَمْرًا}	1	فتح باب الأمل في إصلاح العلاقات الزوجية.

66. سورة التحريم

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخوف والوقاية	{قُوفُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا}	6	مشاعر الشفقة والمسؤولية تجاه الأهل.

67. سورة الملك

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخشية بالغيب	{إِنَّ الَّذِينَ يَحْسَبُونَ رَبَّهُم بِالْغَيْبِ}	12	مراقبة الله في السر والعلن.
الغضب والحنق	{تَكَادُ تَمَيَّرُ مِنْ الْغَيْظِ}	8	تصوير لشدة غضب جهنم على الكافرين.

68. سورة القلم

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الندم واللوم	{فَأَقْبَل بَعْضُهُمْ عَلَى بَعْضٍ يَتَلَاوَمُونَ}	30	مشاعر الندم واللوم المتبادل بين أصحاب الجنة (البستان).

69. سورة الحاقة

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الفرح والفخر	{هَآؤُمْ أَفْرَعُوا كِتَابِيَّةٌ}	19	قمة السعادة والفخر للمؤمن عند استلام كتابه بيمينه.
الحسرة والندم	{يَا لَيْتَنِي لَمْ أُوتَ كِتَابِيَّةٌ}	25	تحسر الكافر وتمنيه العدم عند رؤية كتابه.

70. سورة المعارج

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الجزع والهلع	{إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا}	19	طبيعة النفس البشرية في شدة الجزع عند الشر.
المنع والبخل	{وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا}	21	مشاعر الشح والحرص عند حصول النعمة.

71. سورة نوح

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الاستكبار	{وَأَسْتَكْبِرُوا اسْتِكْبَارًا}	7	عناد المكذبين وتعاليمهم على الحق.

72. سورة الجن

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
العجب والدهشة	{إِنَّا سَمِعْنَا قُرْآنًا عَجَبًا}	1	انبهار الجن ببلاغة القرآن وهدايته.

73. سورة المزمل

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
التبتل والخشوع	{وَتَبَتَّلْ تَبْتِيلًا}	8	الانقطاع القلبي لله والتوجه الكامل إليه.

74. سورة المدثر

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخوف والنفور	{كَأَنَّهُمْ حُمُرٌ مُّسْتَنْفِرَةٌ فَرَّتْ مِنْ قَسْوَرَةٍ}	50-51	تصوير لنفور الكفار من الحق وهروبهم منه.

75. سورة القيامة

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
اللوم والندم	{وَلَا بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ}	2	مشاعر الندم واللوم الذاتي التي تعترى الإنسان.
النصرة والسرور	{وُجُوهٌ يَوْمِئِذٍ نَّاضِرَةٌ}	22	إشراق الوجوه من شدة الفرح بقاء الله.

76. سورة الإنسان

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخوف والعبوس	{إِنَّا نَخَافُ مِنْ رَبَّنَا يَوْمًا عِوَسًا فَمَطْرِيرًا}	10	خشية الأبرار من أهوال يوم القيامة.
النصرة والسرور	{وَلَقَاهُمْ نُصْرَةٌ وَسُرُورًا}	11	جزاء الله للمؤمنين بالفرح الدائم.

77. سورة المرسلات

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الويل والحسرة	{وَيْلٌ يَوْمَئِذٍ لِّلْمُكذِّبِينَ}	15	تكرار الوعيد لبعث الخوف والحسرة في نفوس المكذبين.

- سابعاً: المشاعر في سور الجزء السابع (النبأ - النازعات - عبس - التكوير - الانفطار - المطففين - الانشقاق - البروج - الطارق - الأعلى - العاشية - الفجر - البلد - الشمس - الليل - الضحى - الشرح - التين - العلق - القدر - البينة - الزلزلة - العاديات - القارعة - التكاثر - العصر - الهزلة - الفيل - قريش - الماعون - الكوثر - الكافرون - النصر - المسد - الإخلاص - الفلق - الناس)

78. سورة النبأ

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الندم والتمني	{وَيَقُولُ الْكَافِرُ يَا لَيْتَنِي كُنْتُ تُرَابًا}	40	قمة اليأس والندم عند رؤية العذاب وتمني العدم.

79. سورة النازعات

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخوف والاضطراب	{قُلُوبٌ يَوْمَئِذٍ وَاجِفَةٌ}	8	شدة خفقان القلوب واضطرابها من هول القيامة.
الخشية	{إِنَّمَا أَنْتَ مُنذِرٌ مَّن يَخْشَاهَا}	45	حصر نفع الإنذار فيمن يملك مشاعر الخشية من الله.

80. سورة عبس

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الضيق والعبوس	{عَبَسَ وَتَوَلَّى}	1	مشاعر الضيق البشري التي اعتلت وجه النبي (عتاباً له).
الفرح والاستبشار	{وَجُودٌ يُؤْمِنُ مُسْفِرَةٌ ضَاجِحَةٌ مُسْتَبِيرَةٌ}	38-39	تهلل وجوه المؤمنين فرحاً بما نالوا من كرامة.

81. سورة التكوير

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخوف والرهبة	{وَإِذَا النُّفُوسُ زُوِّجَتْ}	7	رهبة الموقف عند حشر كل صنف مع نظيره.

82. سورة الانفطار

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الغرور	{يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ}	6	عتاب للإنسان على اغتراره بحلم الله وستره.

83. سورة المطففين

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الضحك والسخرية	{إِنَّ الَّذِينَ أَجْرَمُوا كَانُوا مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا يَضْحَكُونَ}	29	مشاعر الاستهزاء التي كان يبديها الكفار تجاه المؤمنين.
الفرح والبهجة	{تَعْرِفُ فِي وُجُوهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعِيمِ}	24	أثر الفرح والنعيم الظاهر على وجوه الأبرار.

84. سورة الانشقاق

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الفرح والسرور	{وَيُنْقَلِبُ إِلَىٰ أَهْلِهِ مَسْرُورًا}	9	فرح المؤمن بقاء أهله في الجنة بعد الحساب اليسير.

85. سورة البروج

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الحقد والغيط	{وَمَا تَقَمُّوا مِنْهُمْ إِلَّا أَنْ يُؤْمِنُوا بِاللَّهِ}	8	مشاعر الكراهية والغيط التي دفعت أصحاب الأخدود لحرق المؤمنين.

86. سورة الطارق

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخوف والرهيبة	{يَوْمَ تُبْلَى السَّرَائِرُ}	9	رهيبة انكشاف الخفايا وما تكنه الصدور.

87. سورة الأعلى

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخشية {سَيَذَكَّرُ مَنْ يُحْشَى}	10	ارتباط التذکر والاعتاظ بشعور الخشية.	

88. سورة الغاشية

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الذل والشقاء {وَجُودٌ خَاشِعَةٌ تَأْتِيهَا}	2-3	ذل الكافرين وتعبهم النفسي والجسدي في النار.	
الرضا والسرور {وَجُودٌ يَوْمَئِذٍ نَاعِمَةٌ لِّسَعْيِهَا رَاضِيَةٌ}	8-9	رضا المؤمنين عن سعيهم وفرحهم بنعيمهم.	

89. سورة الفجر

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الندم والحسرة {يَقُولُ يَا لَيْتَنِي قَدَّمْتُ لِحَيَاتِي}	24	تحسر الإنسان على ما فرط في جنب الله.	
الطمأنينة والرضا {يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً}	27- 28	قمة السكينة والرضا المتبادل بين العبد وربّه عند الموت.	

90. سورة البلد

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الغرور والقوة {أَيَحْسَبُ أَن لَّنْ يَقْدِرَ عَلَيْهِ أَحَدٌ}	5	اغترار الإنسان بقوته المادية ونسيانه لقدرة الله.	

91. سورة الشمس

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخوف والرهبة	{وَلَا يَخَافُ عُقْبَاهَا}	15	كمال قدرة الله وعدم خوفه من عاقبة إهلاك الظالمين.

92. سورة الليل

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الرضا	{وَلَسَوْفَ يَرْضَى}	21	وعد الله للمؤمن التقي (كأبي بكر) بالرضا التام.

93. سورة الضحى

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الطمأنينة والموانسة	{مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَى}	3	إزالة مشاعر الوحشة والضيق عن قلب النبي وتأكيد محبة الله له.
الرضا	{وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَى}	5	وعد إلهي بالرضا المطلق للنبي صلى الله عليه وسلم.

94. سورة الشرح

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
انشراح الصدر	{أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ}	1	الامتنان بنعمة الراحة النفسية وانفساح القلب للحق.
اليسر بعد العسر	{فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا}	5	بعث الأمل والسكينة في النفوس عند الشدائد.

95. سورة النين

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الامتنان والتقدير	{لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ}	4	استشعار تكريم الله للإنسان وجمال خلقه.

96. سورة العلق

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الطغيان والاستغناء	{كَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنَّاظٍ لِّيَطَّغَىٰ أَنْ رَآهُ اسْتَغْنَىٰ}	6-7	مشاعر الكبر والتمرد الناتجة عن الشعور بالاستغناء المادي.

97. سورة القدر

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
السلام والسكينة	{سَلَامٌ هِيَ حَتَّىٰ مَطْلَعِ الْفَجْرِ}	5	انتشار مشاعر الأمن والسلام الروحي في ليلة القدر.

98. سورة البينة

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الرضا والخشية	{رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ لِمَنْ خَشِيَ رَبَّهُ}	8	الربط بين شعور الرضا والخشية والوصول لمقام الرضا.

99. سورة الزلزلة

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
--------	-------	-----------	--------

الدهشة والتعجب	{وَقَالَ الْإِنْسَانُ مَا لَهَا}	3	ذهول الإنسان ودهشته مما يحدث للأرض يوم القيامة.
----------------	----------------------------------	---	---

100. سورة العاديات

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الحب الشديد	{وَأِنَّهُ لِحُبِّ الْخَيْرِ لَشَدِيدٌ}	8	شدة تعلق النفس البشرية بالمال والمتاع.

101. سورة القارعة

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخوف والاضطراب	{يَوْمَ يَكُونُ النَّاسُ كَالْفَرَاشِ الْمَبْثُوثِ}	4	تصوير لحالة الحيرة والاضطراب النفسي يوم القيامة.
الرضا والسرور	{فَهُوَ فِي عِيشَةٍ رَاضِيَةٍ}	7	استقرار مشاعر الرضا والسعادة للمؤمن.

102. سورة التكاثر

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
اللهو والتفاخر	{أَلْهَأَكُمُ النَّكَاتُ}	1	انشغال النفس بمشاعر التفاخر بالكثرة عن المقاصد العليا.

103. سورة العصر

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخسران والأسى	{إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ}	2	شعور الضياع والخيبة لمن لم يتصرف بالإيمان والعمل الصالح.

104. سورة الهمزة

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الاحتقار والسخرية	{وَيْلٌ لِّكُلِّ هُمَزَةٍ لُّمَزَةٍ}	1	مشاعر التعالي والازدراء التي يبديها البعض تجاه الآخرين.

105. سورة الفيل

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخوف والذل	{فَجَعَلَهُمْ كَعَصْفٍ مَّأْكُولٍ}	5	نهاية مشاعر الكبر والغرور بالتحول إلى ذل وهوان.

106. سورة قريش

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الأمن والامتنان	{وَأَمْنَهُمْ مِّنْ حَوْفٍ}	4	نعمة الأمن النفسي والجسدي التي تستوجب الشكر.

107. سورة الماعون

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
القسوة والغلظة	{فَذَلِكِ الَّذِي يَدْعُ الْيَتِيمَ}	2	خلو القلب من مشاعر الرحمة والشفقة تجاه الضعفاء.

108. سورة الكوثر

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الفرح والامتنان	{إِنَّا أَعْطَيْنَاكَ الْكَوْثَرَ}	1	تطيب خاطر النبي بمشاعر العطاء الجزيل والخير الكثير.

109. سورة الكافرون

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
العزة والبراعة	{لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِيَ دِينِ}	6	مشاعر الثبات والاعتزاز بالهوية والتميز عن الباطل.

110. سورة النصر

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الفرح والحمد	{فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَاسْتَغْفِرْهُ}	3	توجيه مشاعر الفرح بالنصر إلى التسبيح والاستغفار.

111. سورة المسد

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخبية والخسران	{تَبَّتْ يَدَا أَبِي لَهَبٍ وَتَبَّ}	1	مشاعر الهلاك والخسران المحقق للظالم.

112. سورة الإخلاص

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
التعظيم واليقين	{قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ}	1	مشاعر الإجلال والتوحيد الخالص لله.

113. سورة الفلق

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الخوف والاستعاذة	{قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ}	1	اللجوء لله طلباً للأمن من المخاوف (الحسد، السحر، الشرور).

الحسد	{وَمِنْ حَاسِدٍ حَسَدًا}	شَرَّ إِذَا	5	التحذير من مشاعر الحسد وتأثيرها السلبي.
-------	--------------------------	-------------	---	---

114. سورة الناس

الشعور	الآية	رقم الآية	السياق
الوسوسة والقلق	{مِنْ الشَّرِّ الوَسْوَاسِ الخَّنَاسِ}	4	مشاعر القلق والشك التي يلقيها الشيطان في الصدور.
الطمأنينة بالاستعادة	{قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ}	1	السكينة الناتجة عن الاحتماء بملك الناس وإلهم.
ا يوضح الرسم البياني التالي التوزيع المرئي لهذه المشاعر:			

الخلاصة

تُظهر هذا الرصد أن القرآن الكريم يتناول مجموعة واسعة من المشاعر الإنسانية، سواء الإيجابية منها أو السلبية، بالإضافة إلى المشاعر الاجتماعية والتفاعلية. يبرز التوثيق الدقيق للآيات والسياقات كيف يعالج القرآن هذه المشاعر، موجهاً المؤمنين نحو المشاعر البناءة ومحذراً من المشاعر الهدامة. يمثل هذا الرصد خطوة أولى نحو فهم أعمق للبعد النفسي والعاطفي في الخطاب القرآني، ويدعو إلى مزيد من الدراسات المتخصصة في هذا المجال.

