

الذكاء الانفعالي من منظور تربوي إسلامي

Emotional intelligence from an Islamic educational perspective

رامي عباس*، وعماد الشريفين**

Rami Abbas* & Emad Alshrifeen**

*وزارة الأوقاف الأردنية، الأردن. **قسم الدراسات الإسلامية، كلية الشريعة والدراسات الإسلامية، جامعة اليرموك، الأردن

* Jordanian Ministry of Awqaf, Jordan. **Department of Islamic Studies, College of Sharia and Islamic Studies, Yarmouk University, Jordan

*الباحث المراسل: phd_rami1980@hotmail.com

تاريخ التسليم: (2019/6/19)، تاريخ القبول: (2019/10/6)

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى بيان الذكاء الانفعالي من منظور تربوي إسلامي، وذلك من خلال تعريف الانفعالات والذكاء الانفعالي والمصطلحات ذات العلاقة، ثم بيان تصنيف الانفعالات وعلاقة ذلك بالذكاء الانفعالي، مع تتبع الآثار الإيجابية لوجود الذكاء الانفعالي مقارنة بالآثار السلبية لضعف الذكاء الانفعالي لدى الفرد، وأخيراً الكشف عن منهجية الإسلام في بناء الذكاء الانفعالي في النفس الإنسانية. وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، ومن أبرز النتائج التي توصلت إليها الدراسة: تأصيل وتحرير مصطلحات الدراسة من وجهة نظر تربوية إسلامية، وتقسيم الانفعالات إلى إيجابية وسلبية، وبيان علاقة هذا التصنيف بمدى امتلاك الفرد للذكاء الانفعالي، وتحديد أهم الآثار الإيجابية لامتلاك الذكاء الانفعالي على مستوى الفرد والمجتمع مقارنة بالآثار السلبية المترتبة على ضعفه أو انعدامه، والنتيجة المحورية رسم صورة أولية للمنهجية الإسلامية في بناء الذكاء الانفعالي في النفس الإنسانية.

الكلمات المفتاحية: الانفعالات، الذكاء الانفعالي، النفس الإنسانية.

Abstract

This study aimed to demonstrate the concept of emotional intelligence from an Islamic educational perspective, through the definition of emotions and emotional intelligence and related terms, and then to describe the classification of emotions and their relation to emotional

intelligence and to trace the positive effects of emotional intelligence compared to the negative effects of emotional intelligence in the individual. Finally, explain the methodology of Islam in building emotional intelligence in the human soul. The researchers used the descriptive analytical approach. The main findings of the study were: rooting and editing the terms of study from an Islamic educational point of view, dividing the emotions into positive and negative, indicating the relation of this classification to the extent of the individual's possession of emotional intelligence, and determining the most important positive effects of emotional intelligence on the individual and society levels, Weakness or lack thereof, and the pivotal result is to draw a preliminary picture of Islamic methodology in building emotional intelligence in the human psyche.

Keywords: Emotions, Emotional Intelligence, Human Psyche.

المقدمة

لقد اهتمت التربية الإسلامية بتزكية وتهذيب النفس الإنسانية بمختلف جوانبها وأبعادها، سواء أكانت فكرية أم نفسية أم وجدانية أم جسدية أم سلوكية، من خلال إيجاد التوازن والتوافق في شخصية المسلم، عن طريق خطاب الوحي الواقعي الذي يلامس فطرة النفس الإنسانية ويحفظها، ويشكل منظومة متكاملة لصياغة الإنسان ككل.

وتضمنت النصوص الشرعية كمأ هائلاً من القواعد والمبادئ والتوجيهات التي تنظم وتضبط الانفعالات باعتبارها جزءاً أصيلاً ومهماً من الصورة الكلية للنفس الإنسانية، وحركية النفس الإنسانية من خلال انفعالاتها وتفاعلاتها يكشف عن مدى امتلاك الفرد للذكاء الانفعالي، الذي يعتبر من أهم عوامل النجاح.

وقد جاءت هذه الدراسة لتبين المنظومة التشريعية وأبعادها التربوية في معالجة انفعالات النفس الإنسانية، للوصول إلى الذكاء الانفعالي، مما يترتب عليه كثير من الآثار الإيجابية على مستوى الفرد والمجتمع.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

تكمن مشكلة الدراسة بوجود مجموعة من الأفراد في الواقع المعاش، والملاحظ بشكل مباشر ليس لديهم القدرة على فهم انفعالاتهم والتعامل الأمثل معها، وينعكس ذلك على شخصياتهم ومجتمعهم المحيط بصورة سلبية، ويترتب عليه آثار في الغالب لا يمكن التقليل من شأنها أو التغافل

عنها، ولمعالجة هذه المشكلة وتجاوز هذه الإشكالية جاءت هذه الدراسة، لتجيب عن السؤال الرئيس الآتي:

ما المنظور الإسلامي للذكاء الانفعالي؟

ويتفرع منه الأسئلة الآتية:

1. ما مفهوم الانفعالات والذكاء الانفعالي وما المصطلحات ذات العلاقة؟
2. ما تصنيف الانفعالات وموقع الذكاء الانفعالي منها؟
3. ما الآثار المترتبة على امتلاك أو ضعف الذكاء الانفعالي لدى الفرد؟
4. ما منهجية بناء الذكاء الانفعالي في النفس الإنسانية من منظور تربوي إسلامي؟

أهمية الدراسة

تظهر أهمية الدراسة في النقاط الآتية:

1. الإسهام في عملية التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية، بحيث تصبح كل موضوعات ومفاهيم هذا العلم ونظرياته قائمة على أصول شرعية، أو أصول فكرية بشرية قائمة على التجربة والخبرة بحيث لا تتعارض مع تشريعات الإسلام.
2. تقديم تصور تربوي إسلامي للذكاء الانفعالي، يساعدنا في فهم السلوك الإنساني وضبطه، وقدرة أكبر على إدراك طبيعة النفس الإنسانية، مما يزيد الكفاءة في التعامل الأمثل معها، وتوجيهها قدماً للمضي في مسارها الصحيح.
3. زيادة الكفاءة في معالجة المشكلات الانفعالية لدى الفرد، وما يترتب على ذلك من التخلص من كافة الآثار السلبية على مستوى الفرد والمجتمع.
4. منح الفرد قدرة أكبر لفهم ذاته، من خلال فهم انفعالاته وكيفية ضبطها والتعاطي معها.

الدراسات السابقة

وقف الباحثان على مجموعة من الدراسات التربوية الإسلامية التي تناولت انفعالات النفس الإنسانية كل انفعال على حدة بشكل مستقل، وكيفية معالجة النصوص الشرعية لهذا الانفعال، أما الدراسات التربوية النفسية العامة التي تناولت الانفعالات والذكاء الانفعالي ففي مجملها لم تستند إلى النصوص الشرعية، وإنما اعتمدت على التجربة والملاحظة، إضافة إلى القناعات الفكرية الشخصية، وكان من أهم الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة، وتم الإفادة منها الآتي:

دراسة عاطف المليجي بعنوان: "القرآن وانفعالات الإنسان" والتي ذكر فيها أنواع الانفعالات في القرآن الكريم مع وصف التغيرات البدنية المصاحبة لكل انفعال، وبيان مجموعة التوجيهات القرآنية بشأن التحكم بكل انفعال على وجه الخصوص.

دراسة عبدالله الديوبوي بعنوان: "الانفعالات النفسية من منظور إسلامي" وتناولت أصول الانفعالات النفسية في القرآن الكريم والسنة الشريفة والتراث الإسلامي، ومدى تأثيراتها الإيجابية والسلبية على شخصية الفرد المسلم وعلى سلوكه وصحته وبنائه النفسي.

منهجية الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، القائم على جمع النصوص الشرعية المتعلقة بموضوع البحث، ثم بيان معاني هذه النصوص بالرجوع إلى كتب التفسير وأقوال العلماء فيها، ثم استنباط وتحليل أهم الأفكار والمبادئ والقواعد التي تخدم هذه الدراسة.

مصطلحات الدراسة

يقدم الباحث التعريف الإجرائي لأهم مصطلحات الدراسة **الذكاء الإنفعالي**: هو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتعامل الأمثل معها، للوصول إلى نتائج إيجابية والبعد عن كل النتائج والآثار السلبية.

المبحث الأول: مفهوم الانفعالات والذكاء الإنفعالي والمصطلحات ذات العلاقة

إن عملية توضيح المفاهيم في أي دراسة تعتبر قاعدة البناء الأولى التي يقام عليها وينطلق منها أي بحث علمي؛ لذلك لا يمكن إغفالها وتخطيها لمراحل أخرى، لما يترتب على ذلك من خلل في المراحل اللاحقة، وبالتالي ضعف البناء الكلي في مجسم البحث، ولذلك سوف يشرع الباحث بتأصيل المفاهيم الأساسية للدراسة على النحو الآتي:

تعريف الانفعال لغةً واصطلاحاً

جاء في معاجم اللغة العربية: "انفعل فهو منفعل، تأثر به انبساطاً وانقباضاً"⁽¹⁾، والانفعال حالة وجدانية يثيرها مؤثر ما في الكائن الحي، وتصبحها تغيرات فسيولوجية، وتكون الإثارة نتيجة لتعطل فعل أو سلوك ينزع إليه الفرد، أو نتيجة لتحقيق رغبة⁽²⁾، وهذا التعريف اللغوي هو الأقرب والأشمل لدراسة الباحث كما سيتضح لاحقاً.

أما الانفعال اصطلاحاً: فقد عرفه بعض علماء الغرب بأنه: "مجمل ردود الفعل التي يطلقها تنشيط Activation قوي جداً"⁽³⁾، ومن التربويين المسلمين من عرف الانفعال وركز على آثاره السلبية المترتبة عليه فقال: "الانفعال استجابة متكاملة للكائن الحي، تعتمد على الإدراك للموقف الخارجي أو الداخلي، وتشمل تغيرات وجدانية مركبة وتغيرات فسيولوجية، تشمل الأجهزة العضوية والدموية والفردية، وهو يرمي إلى مواجهة الموقف المثير لكن بطريقة تؤدي إلى تشتيت

(1) مجمع اللغة العربية مجمع اللغة العربية، المعجم الوسيط، دار الدعوة، مصر، (د.ت)، (2 / 695).

(2) مختار، أحمد، معجم اللغة العربية المعاصرة، ط1، عالم الكتب، بيروت، (3 / 1725)، 2008.

(3) كاستون، جان، دور الانفعالات والكرب والتشويق في التعلم، ترجمة: محمد مصطفى، مجلة الفكر العربي، المجلد 18، العدد (87)، 1997، ص157.

الجهد، وعدم الوصول إلى النتيجة المثلى⁽¹⁾، وبعضهم عرّف الانفعال وركز على آثاره الإيجابية فقال: "الانفعال حالة جسمية نفسية تفصح عن نفسها في شعور الفرد وجسمه وسلوكه، ولها القدرة على حفزه على النشاط⁽²⁾، ومن الباحثين من وازن بين آثار الانفعال السلبية والإيجابية على السلوك الإنساني، فلم يغفل أو يقدم أحدهما على الآخر، فعرّف الانفعال بأنه: "حالة شعورية بعضها بسيط والآخر مركب يتعرض لها الإنسان، ويوافقها تغيرات جسمية داخلية وخارجية، وتحدث نتيجة التعرض لمواقف معينة (مثيرات)، ينعكس أثرها على السلوك الإنساني"⁽³⁾.

ومن خلال مجموع هذه التعريفات يرى الباحثان أن تقديم مفهوم علمي للانفعالات، مع القدرة على فهمها وتحليلها يقوم على ثلاثة عناصر رئيسية؛ أولها: محركات الانفعالات المتضمنة للمثيرات الداخلية والخارجية، التي توجه مباشرة لتحفيز الفعل في السلوك الإنساني، وثانيها: انقسام الانفعالات لأنواع متعددة كل له مساهم وأبعاده في النفس الإنسانية، وثالثها: الآثار المترتبة على الانفعالات الشاملة لكل جوانب النفس الإنسانية، مع التنبيه على اختلاف درجة التأثير تبعاً لاختلاف قوة الانفعال، المتحصلة كنتيجة للمثيرات أو المحركات للانفعال.

تعريف الذكاء الانفعالي

إن مصطلح الذكاء الانفعالي من المصطلحات المركبة، وهو مصطلح مكون من شقين: الذكاء والانفعال، أما الذكاء فقد عرفه البعض بأنه: "مجموعة القدرات العقلية التي تمكن الفرد من اكتساب المعرفة والتعلم وحل المشكلات"⁽⁴⁾. وعرفه باحث آخر بأنه: "قدرة المرء على التكيف والمرونة والاستقراء والاستنباط وإدراك العلاقات، والاستعداد للتعليم السريع، والاستفادة من الخبرات السابقة في مواجهة المواقف والمشكلات الواقعة"⁽⁵⁾.

أما الذكاء الانفعالي فهو من المصطلحات الحديثة، وظهر في سلسلة المقالات الأكاديمية (لماير) و (سالوني)، عندما قدما في أول مقالة لهما أول نموذج للذكاء الانفعالي، وبعد ذلك أصبح الذكاء الانفعالي من المصطلحات المعروفة في أمريكا الاتحادية سنة 1995م، عندما نشر (جولمان) كتابه الشهير الذكاء الانفعالي⁽⁶⁾.

وقد ذهب بعضهم إلى تسميته بالذكاء الوجداني، وآخرون أطلقوا عليه اسم الذكاء العاطفي، وفريق ثالث أطلق عليه اسم ذكاء المشاعر، وفريق رابع سماه الذكاء الانفعالي، وكلها ترجمة

- (1) الزعلاوي، محمد، *تربية المراهقين بين الإسلام وعلم النفس*، ط2، مكتبة التوبة، الرياض، 1996، ص 274.
- (2) راجح، أحمد، *أصول علم النفس*، دار الفكر، عمان، 2009، ص 126.
- (3) بواعنة، دعد، *انفعال الغيرة من منظور تربوي إسلامي*، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن، 2013، ص 33.
- (4) الخضمر، عثمان محمد، *الذكاء الوجداني*، الطبعة الأولى، شركة الابداع الفكري، الكويت، 2006م، ص 24.
- (5) ياسين، عطوف محمد، *الذكاء والقدرات العقلية بين التطرف والاعتدال*، الطبعة الأولى، دار الأندلس، بيروت - لبنان، 1981م، ص 47.
- (6) راضي، فوقيّة، *الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي والقدرة على التفكير الابتكاري لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، المنصورة، المجلد 45، 2001م، ص 173.*

لمصطلح Emotional Intelligence باللغة الإنجليزية⁽¹⁾، واختار الباحث الاسم الأكثر شهرة وانتشاراً وهو الذكاء الانفعالي، مع عدم إنكار بقية المسميات لتداخلها العميق في المعنى والدلالة.

أما من حيث تعريف مصطلح الذكاء الانفعالي، فقد وقف الباحث على عشرات التعريفات، منها ما غلب عليه الصبغة الإسلامية في بنائه، ومنها ما كان منطلقاً من الفكر التربوي الحديث، وقد التقت كثير من هذه التعريفات في جوهرها والمحاور الرئيسية التي قامت عليها، واختلفت في بعض الأجزاء الفرعية والمحاور الثانوية التي تشكلت منها، ومن أهم هذه التعريفات الآتي:

الذكاء الانفعالي: "هو القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية، وفهمها وصياغتها بوضوح، وتنظيمها وفقاً لرقابة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم، للدخول معهم في علاقات انفعالية اجتماعية إيجابية، تساعد الفرد على الرقي العقلي والانفعالي والمهني، وتعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة"⁽²⁾.

وعرفه باحث آخر فقال: "الذكاء الانفعالي هو القدرة على الإدراك، والوعي المميز عن الآخرين بانفعالاته ومشاعره الذاتية الأنانية الحقيقية بصورة منظمة منضبطة، مع إدراك واع مميز، مما يجعله أكثر كفاءة في التواصل الإيجابي مع الآخرين، وأكثر مهارة في إدارة العلاقات معهم، ومن ثم قدرته على توجيه انفعالاته ومشاعره لخدمة أهدافه الشخصية والاجتماعية"⁽³⁾.

وعرفه باحث آخر تحت مسمى الذكاء العاطفي بأنه: "القدرة على التعامل مع المعلومات العاطفية، من خلال استقبال هذه العواطف واستيعابها وفهمها وإدارتها"⁽⁴⁾، وعرفه آخر تحت مسمى الذكاء الوجداني بأنه: "قدرة الفرد على معرفة مشاعره، وكيفية إدارة تلك المشاعر، مع دفع لذاته والتعاطف مع الآخرين، وكذلك قدرته في التعرف على مشاعرهم"⁽⁵⁾.

ومن خلال التعريفات السابقة يرى الباحثين أن الذكاء الانفعالي يتضمن قدرة الفرد على المراقبة الذاتية لانفعالاته الخاصة وانفعالات الآخرين، والسعي الدائم لفهمها على حقيقتها، وإجراء عملية التنظيم والضبط الداخلي لها، حتى يتم التوصل إلى الطريقة المثلى لتوجيهها، من أجل أن تبلغ الأهداف والغايات المنشودة من وراء وجودها في النفس الإنسانية.

وبناءً عليه يعرف الباحث الذكاء الانفعالي من منظور تربوي إسلامي بأنه: منظومة من القدرات والمهارات المكتسبة من تشبع النفس الإنسانية بأصول ومبادئ الشرع المنظمة للمشاعر

- (1) هادي، أنعام. الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2013، ص35.
- (2) عثمان، فاروق. الذكاء الانفعالي مفهومه وقياسه، مجلة علم النفس، مصر، المجلد (15)، العدد (58)، 2001م، ص36.
- (3) المهدي، أحمد. دراسة تحليلية لمكونات الذكاء الانفعالي لدى طلاب الجامعة في علاقتها بالتحصيل الدراسي وبعض المتغيرات الصفية، جمعية الثقافة من أجل التنمية، المجلد (4)، العدد (10)، 2004، ص164.
- (4) مبيض، مأمون. الذكاء العاطفي والصحة العاطفية، الدار العربية للعلوم- ناشرون المكتب الإسلامي للطباعة والنشر، لبنان، 2003، ص13.
- (5) حسونة، أمل. الذكاء الوجداني، الدار العالمية، القاهرة، 2006، ص169.

والعواطف والحالة الوجدانية، التي تمكن الفرد من فهمها والنجاح في ضبطها والتعامل الأمثل معها، بحيث توجه لتحقيق الأهداف والغايات الإيجابية المرجوة منها.

تعريف المصطلحات ذات العلاقة بالانفعالات

لقد وقف الباحثان على بعض المصطلحات التي تداخلت في معناها واقتربت في مضمونها من مصطلح الانفعالات والذكاء الانفعالي، حيث عرفها بعض الباحثين⁽¹⁾ وربطوها في كثير من الأبحاث والدراسات بمفهوم الانفعالات، فكان لزاماً تحرير معناها، لتحديد العلاقات بينها، ومن أهم هذه المصطلحات: الدوافع والمشاعر والعواطف والوجدان.

أما الدوافع فتعرف بأنها: "كل ما يؤدي إلى تنشيط السلوك الإنساني، ويساعد على استمراره وتوجيهه، بغض النظر عن مصدر نشأته"⁽²⁾، وتعرف أيضاً بأنها: "طاقات نفسية كامنة في الكائن الحي، تدفعه لسلوك قصدي معين، سواء مع نفسه أو في حياته اليومية ومع عالمه الخارجي"⁽³⁾.

أما عن العلاقة بين الدوافع والانفعالات فهي علاقة معقدة، واختلفت وجهة نظر العلماء فيها، ولكن يمكن التسليم بأن: "الدوافع والانفعالات عمليتان متلازمتان لا يمكن فصلهما؛ لأن لكل دافع شكلاً من الانفعال الخاص به، يلزمه إلى الهدف الذي يريد الوصول إليه"⁽⁴⁾. وفي ذات الوقت "الانفعال يولد دافعاً، والدوافع تكون مصحوبة بحالة وجدانية أو انفعالية"⁽⁵⁾.

ويرى الباحثان أن الدوافع والانفعالات مصطلحات متداخلة متكاملة لا يمكن الفصل بينهما، يشتركان في استثارة السلوك وتحريكه، والتوجيه إلى الهدف المطلوب.

أما بالنسبة للمشاعر فتختلف عن الانفعالات بأنها عبارة عن انفعالات بدون مصاحبة التغيرات الفسيولوجية والحشوية⁽⁶⁾ الواضحة، بمعنى أن المشاعر تطلق غالباً على الانفعالات البسيطة، التي لا يكاد يظهر أثرها على الإنسان⁽⁷⁾.

ويرى الباحثان أن هذا الكلام غير دقيق، وليس عليه دليل والدليل قام على غيره، فالقرآن الكريم استعمل مصطلح المشاعر للدلالة على انفعالات النفس الإنسانية القوية، قال تعالى: {ألا

- (1) انظر: نجاتي، محمد عثمان. *الدراسات النفسية عند العلماء المسلمين*، الطبعة الأولى، دار الشروق، القاهرة، 1993م، ص 141، ص 181، ص 274، ص 288.
- (2) المومني، محمد. *الدوافع وأثرها في التربية الإسلامية*، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن، 1994، ص 32.
- (3) العاني، نزار. *الشخصية الإنسانية في الفكر الإسلامي*، ط2، المعهد العالمي للفكر الإسلامي، بيروت، 2005، ص 145.
- (4) المياحي، جعفر. *دوافع السلوك*، دار كنوز المعرفة، عمان، 2010، ص 54.
- (5) زيدان، محمد. *الدوافع والانفعالات*، ط1، شركة مكتبات عكاظ، جدة، 1984، ص 8.
- (6) الحشوية: المرتبطة بأحشاء الإنسان خصوصاً الأعضاء الداخلية مثل الصدر والبطن والحوض.
- (7) المياحي، جعفر. مصدر سابق، ص 54.

إِنَّهُمْ هُمُ الْمُفْسِدُونَ وَلَكِنْ لَا يَشْعُرُونَ⁽¹⁾، "الشعور يطلق على العلم بالأشياء الخفية، التي لا يهتدي إليها إلا الحاذق، ومنه سمي الشاعر شاعراً لعلمه بالمعاني التي لا يهتدي إليها كل أحد"⁽²⁾، فالشعور قدرة قوية على الإحساس والاستجابة والانفعال مع الحدث أو المثير، ولذلك لا يرى الباحث فرقاً جوهرياً بين الانفعالات والمشاعر للتلازم بينها في الحركة، والتبادل في قوة التأثير.

أما العواطف فتعرف بأنها: "تنظيم وجداني مركب من عدة انفعالات تدور وتتبلور حول موضوع معين"⁽³⁾، ويكاد يتفق علماء النفس على أن أساس تكوين العاطفة نتيجة التكرارية أو الاستمرارية التي تتجه نحو موضوع معين⁽⁴⁾، وبذلك يتضح أهم الفروق بين المصطلحين، على اعتبار أن الانفعال تجربة بسيطة مؤقتة، أما العاطفة فهي تجربة مركبة عميقة طويلة الأمد، ويرى الباحث أن هذا التفريق لا يمكن قياسه أو تطبيقه على بنية الشخصية الإنسانية، لعدم وجود طرق علمية أو أجهزة متخصصة في ذلك، والأفضل النظر إليها بناء على تكاملها ووحدتها في العمل والتأثير.

أما المصطلح الأخير فهو الوجدان، ويطلق على الشعور ذي الصبغة الانفعالية الخفيفة⁽⁵⁾، وهناك من يرى أن الوجدان أشمل من مصطلح الانفعالات لأن الوجدان يتضمن الانفعالات والحالة المزاجية والعاطفية والمشاعر⁽⁶⁾، ويرى الباحث أن هذا الرأي هو الأقوى والأقرب لكل كتابات التربويين وعلماء النفس.

وخلاصة الأمر أن المصطلحات السابقة (الدوافع، المشاعر، العواطف، الوجدان) متداخلة في معناها، والتفريق بينها كان بفروق بسيطة من الصعوبة الإقرار بصحتها لعدم القدرة على اختبارها وقياسها بشكل عملي، فلذلك إذا ركبت هذه المصطلحات بإدخال لفظ "الذكاء" عليها، لا يمكن التفريق بينها وبين مصطلح الذكاء الانفعالي.

المبحث الثاني: تصنيف الانفعالات وعلاقته بالذكاء الانفعالي

إن المتتبع لتصنيف الانفعالات عند التربويين يكاد يقف على عشرات التصنيفات لها، وسوف يحاول الباحثين تقديم رؤية جديدة مبسطة في التصنيف دون الإغراق في إشكاليات التصنيفات، والمنطلق الرئيس الذي يقوم عليه هذا التصنيف هو طريقة توجيه الإنسان وضبطه للانفعالات، وهو مؤشر الدلالة العام لمقدار امتلاكه للذكاء الانفعالي من عدمه، ويمكن تصنيف الانفعالات بناءً على هذا المؤشر إلى نوعين رئيسيين هما:

- (1) البقرة: 12.
- (2) ابن عاشور، محمد الطاهر. تفسير التحرير والتنوير، الدار التونسية للنشر والتوزيع، تونس، 1972، (1) / 278.
- (3) بني يونس، محمد. سيكولوجية الدافعية والانفعالات، الطبعة الأولى، دار المسيرة، عمان، 2007، ص 228.
- (4) محمود، محمد. علم النفس المعاصر في ضوء الإسلام، الطبعة الأولى، دار الشروق، جدة، 1984، ص 191.
- (5) نجاتي، محمد عثمان. علم النفس في حياتنا اليومية، ط7، دار القلم، الكويت، 1997، ص 88.
- (6) بني يونس. محمد. مصدر سابق، ص 230.

1. انفعالات ايجابية تدل على امتلاك الذكاء الانفعالي

2. انفعالات سلبية تدل على ضعف الذكاء الانفعالي

ابتداءً لا يمكن إطلاق القول بالحكم على مجموعة معينة من الانفعالات أنها سلبية والمجموعة الأخرى أنها إيجابية، دون أن نضع قيد وضابط طريقة التوجيه والتعاطي مع الانفعال، وأيضاً موضوع الانفعال نفسه، لأنها تشكل منطلقات الحكم على مقدار نسبة الذكاء الانفعالي لدى الفرد، وتوضيح ذلك أنه لا يمكن تعميم القول إن الغضب أو الحزن مثلاً انفعال سلبي، وأن الفرح والحب مثلاً انفعالات إيجابيان، لأن الحكم الفصل يعتمد على طريقة توجيه الإنسان للانفعال.

وزيادة في التوضيح: مثلاً؛ انفعال العجلة فطري في النفس الإنسانية، وفي الغالب ينظر إليه أنه انفعال سلبي؛ لأن معظم الآيات القرآنية التي وردت في انفعال العجلة جاءت بصيغة الذم والإنكار، نظراً للنتائج السلبية المترتبة عليه، وفي المقابل تمدح العجلة إذا كانت في أمور الدين، وخصوصاً لتحصيل الخير، ما لم يترتب على ذلك مفسدة تعود على النفس أو الناس، وما حصل في المشاهد القرآنية لسيدنا موسى عليه السلام خير شاهد على ذلك⁽¹⁾، قال تعالى في عجلة سيدنا موسى عليه السلام: {وَعَجِلْتُ إِلَيْكَ رَبِّ لِتَرْضَى} (2)، فهنا العجلة كانت إيجابية وليست سلبية؛ لأنها ما كانت إلا لتحصيل الخير.

وشاهد آخر انفعال الخوف، ففي الغالب ينظر إليه بصورة سلبية، لكن الحقيقة أن الخوف ظاهرة طبيعية، وانفعال مطلوب من النفس الإنسانية لا يمكن إلغاؤه أو تجاهله، وهناك كثير من المشاهد القرآنية التي تصور انفعال الخوف الذي حدث للأنبياء عليهم السلام (موسى وإبراهيم ولوط ودأود ويعقوب)، قال تعالى: {قَالَ رَبِّ إِنِّي قَتَلْتُ مِنْهُمْ نَفْسًا فَأَخَافُ أَنْ يَقْتُلُون} (3)، وقال تعالى: {فَخَرَجَ مِنْهَا خَائِفًا يَتَرَقَّبُ} (4)، وقال تعالى: {وَأَخَافُ أَنْ يَأْكُلَهُ الذِّئْبُ وَأَنْتُمْ عَنْهُ غَافِلُونَ} (5)، وهنا خوف الأنبياء عليهم السلام لم يكن من قبيل الجبن والخور، وإنما خوف إيجابي مشروع لا يلامون عليه؛ لأنه لم يؤثر على الثبات على المبدأ أو الدعوة؛ وإنما كان دافعاً للعمل والنشاط والأخذ بالأسباب⁽⁶⁾، وهذا ما يسمى القدرة على إدارة الانفعالات والذكاء الانفعالي، وهي تمثل قدرة الفرد على التحكم بالانفعالات، وتحويل الانفعالات السلبية إلى انفعالات إيجابية⁽⁷⁾.

(1) عبد الله، عودة ودأود، إبراهيم، انفعال العجلة عند الأنبياء عليهم السلام وآثاره التربوية في القرآن الكريم، مجلة جامعة النجاح، المجلد 25، العدد 2، 2011، ص 440.

(2) طه: 84.

(3) القصص: 33.

(4) القصص: 21.

(5) يوسف: 13.

(6) عبد الله، عودة عبد القادر، رسمية ومصطفى، إبراهيم، انفعال الخوف عند الأنبياء وقيمه الإيجابية، مجلة دراسات علوم الشريعة والقرآن، المجلد (38)، العدد (1)، 2011، ص (153 - 154).

(7) زيدان، عصام محمد، الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض أساليب التعلم وأبعاد الشخصية، مجلة دراسات عربية-رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، المجلد (2)، العدد (1)، ص 32.

أما الخوف السلبي المذموم الذي يؤدي إلى كثير من المصائب والمتاعب للنفس الإنسانية، فمثاله قوله تعالى: {إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ} (1)، وهنا يحذر المولى عز وجل المؤمنين من وقوع الخوف في قلوبهم، الذي يؤدي إلى قعودهم عن القتال بسبب الجبن (2)، وهنا أصبح الخوف سلبي بناءً على طريقة التوجيه والتعاطي مع الانفعال، إضافة إلى الأثر والنتيجة المترتبة عليه، وهذا يدل على ضعف أو انعدام الذكاء الانفعالي.

وخلاصة الأمر أن الانفعالات إذا وجهت بطريقة إيجابية، وتم التعاطي معها لتحقيق أهداف وأثار إيجابية، يُحكم على صاحبها بأنه يمتلك الذكاء الانفعالي، وعلى النقيض من ذلك إذا تم توجيه الانفعالات بصورة سلبية، وترتب عليها آثار ونتائج سلبية، فهذا يُحكم على صاحبها بضعف الذكاء الانفعالي لديه أو حتى انعدامه، كلٌ حسب واقع الحال لديه.

المبحث الثالث: آثار الذكاء الانفعالي

تلعب الانفعالات أهمية بارزة في النشاط والوجود الإنساني، تكاد تكون آثارها مرتبطة بكل التفاعلات الإنسانية، فلا يمكن أن يكون هناك عملية تفاعل بشرية سواء أكانت سلبية أم إيجابية إلا ويقف وراءها انفعال أو مجموعة من الانفعالات، وهنا تكمن أهمية الذكاء الانفعالي؛ لأن وجوده يترتب عليه كثير من الآثار الإيجابية، وانعدامه أو ضعفه يترتب عليه كثير من الآثار السلبية.

الآثار الإيجابية لوجود الذكاء الانفعالي

تتضح الآثار الإيجابية لوجود الذكاء الانفعالي عند الفرد على مستويين: المستوى الشخصي المتعلق بذات الفرد وشخصيته وسلوكه، والمستوى الاجتماعي المرتبط بالمجتمع المحيط بكل أفراد ومكوناته، مع التأكيد على تداخل وتكامل المستويين.

أما الآثار الإيجابية على المستوى الشخصي المترتبة على وجود الذكاء الانفعالي لدى الفرد فمن أهمها: تحقيق الثقة بالذات، والاستقرار النفسي، والبعد عن كل مظاهر القلق والتوتر والاكتراب واليأس، قال تعالى: {إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ} (3)، فالمؤمن الناجح في التعامل الأمثل مع انفعالاته تجده إنساناً متوازناً في كل أفعاله وتصرفاته، قادراً على التحكم بنفسه وتسييرها في الاتجاه الصحيح المطلوب، بعيداً عن كل السلوكيات التي تدل على وجود خلل واضطراب في شخصيته.

كما يعد الذكاء الانفعالي دافعاً للإنسان على الانتظام في العبادة، والاستقامة والعمل الجاد والعطاء المستمر النافع، وتجنب الوقوع في المعاصي والردائل، ومن شواهد ذلك قوله تعالى: {قُلْ

(1) آل عمران: 175.

(2) الزمخشري، محمود بن عمرو، *الكشاف عن حقائق غوامض التنزيل*، ط3، دار الكتاب العربي، بيروت، 1987، (1 / 443).

(3) يوسف: 87.

إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ { (1)، وقوله تعالى: {يَخَافُونَ رَبَّهُمْ مِنْ فَوْقِهِمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ} (2)، وقوله تعالى: {تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ} (3)، فالآية الأولى يبين المولى عز وجل فيها أن

انفعال المحبة لله تعالى يعتبر دافعاً لاتباع النبي ﷺ والاستقامة على أمره، أما الآيتان الثانية والثالثة يبين فيهما المولى عز وجل أن انفعال الخوف منه يعتبر دافعاً للاجتهاد في العبادة بكل صورها، وتنفيذ التعاليم والأوامر الإلهية بكل تفاصيلها؛ "لأن الخوف يرتبط بالمعرفة، ومن عرف ربه معرفة اليقين انمحت من نفسه كل آثار الجراءة على المعصية، والبرود عن الطاعة" (4).

ويساعد الذكاء الانفعالي في توجيه الإنسان إلى التخطيط وحسن التدبير، والأخذ بالأسباب لتخطي الأزمات والوصول إلى الغايات والأهداف المرجوة، قال تعالى: {فَخَرَجَ مِنْهَا خَائِفًا يَتَرَقَّبُ قَالَ رَبِّ نَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ} (5)، فتوضح هذه الآية أن انفعال الخوف دفع سيدنا موسى عليه السلام إلى مراقبة القوم، وحسن التخطيط للخروج بسلام من أرض قومه دون أن يلحقه الأذى، وهذا من باب الأخذ بالأسباب، إضافة إلى التوجه لله تعالى بالدعاء أن ينجيه من القوم الظالمين، وهذه دلالات واضحة على الذكاء الانفعالي.

ومثال ذلك من حياتنا الواقعية الخوف من الامتحانات، إذا كان إيجابياً يدفع الطالب للدراسة والاجتهاد وبذل كل الأسباب للنجاح، وكل ذلك ضمن خطة يضعها الطالب لنفسه، وإذا كان سلبياً ربما يؤدي إلى فشل الطالب وحرمانه من النجاح.

ويساعد أيضاً الذكاء الانفعالي في الحصول على أفضل أنواع التعلم؛ لأن أقوى أنواع التعلم يعتمد على تحريك مشاعر التلاميذ وإثارة انفعالاتهم التي تحتل مركز الصدارة في الدماغ، وخلق المناخ الانفعالي في الغرفة الصفية، مما يترتب عليه ارتفاع مؤشر مستوى التحصيل الدراسي والنجاح الأكاديمي (6)، فبذلك نرى أن تحصيل الطلاب الدراسي ومقدار الابتكار والإبداع الأكاديمي واكتساب المهارات يعتمد بشكل كبير على مستوى الذكاء الانفعالي لدى الطلاب، ومدى القدرة على استثمار ذلك.

أما الآثار الإيجابية على المستوى المجتمعي المترتبة على وجود الذكاء لدى الفرد فمن أهمها؛ نجاح الإنسان في الجانب الاجتماعي، بحيث يكون ناجحاً في علاقاته وتفاعلاته الاجتماعية في الجانب المهني والأسري والزواج وتربية الأولاد وغيرها، وفي الجانب الآخر فهم انفعالات الآخرين، والقدرة على الاندماج والتعاطي معها؛ لأنه كلما زادت معرفة الناس بانفعالاتهم أصبحوا

(1) آل عمران: 31.

(2) النحل: 50.

(3) السجدة: 16.

(4) الغزالي، محمد، الجانب العاطفي من الإسلام، دار نهضة مصر، القاهرة، 2003، ص 222.

(5) القصص: 21.

(6) جبر، سعاد، الذكاء الانفعالي وسيكولوجية الطاقة اللامحدودة، ط1، عالم الكتب الحديث، اربد، 2008، ص 23.

أكثر فطنة لفهم أنفسهم، وفهم غيرهم من الناس، وأصبحوا أكثر قدرة في ضبط انفعالاتهم والتحكم فيها⁽¹⁾، "فالحياة تحتاج إلى نسبة كبيرة من الذكاء الانفعالي أكثر من الذكاء المعرفي"⁽²⁾.

ويرتبط بذلك أن الذكاء الانفعالي يعمل على توحيد المسلمين، ويؤلف بين قلوبهم ومشاعرهم، ويزيدهم قوة ومنعة، وقدرة على مواجهة التحديات، والبعد عن الضعف والاختفاقات، قال تعالى: {وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ

قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا} (3)، وقوله ﷺ: "مثل المؤمنين في توادهم وتراحيمهم وتعاطفهم مثل الجسد، إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى"⁽⁴⁾، فهذه بعض النصوص الشرعية التي تبين أهمية الذكاء الانفعالي المرتبط بانفعال الحب وتبين أثره في إيجاد المودة والتآلف والوحدة بين المسلمين وزيادة قوتهم، ويقاس على ذلك جملة من الانفعالات إذا سارت في طريقها الإيجابي كان لها أكبر الأثر في توحيد مشاعر المسلمين وزيادة قوتهم.

وأخيراً يعتبر الذكاء الانفعالي ضرورة لاستمرارية الحياة الإنسانية، فقد اقتضت الحكمة الإلهية أن يزود الإنسان بانفعالات تعينه على الحياة والبقاء، بشرط استثمارها بشكل صحيح، فمثلاً انفعال الخوف يدفع الإنسان إلى تجنب الأخطار التي تهدد حياته، وانفعال الغضب يدفعه إلى الدفاع عن النفس والصراع من أجل البقاء، كما أن انفعال الحب هو أساس تآلف الجنسين وانجذاب كل منهما نحو الآخر لبقاء النوع⁽⁵⁾⁽⁶⁾، وبذلك بان جلياً أن اقتران الذكاء بالانفعالات من أهم الأمور التي تحرك الإنسان للمحافظة على حياته، والاستمرارية في معيشتة، والديمومة في عمارته للأرض.

الآثار السلبية لضعف الذكاء الانفعالي

لا يكاد يخفى على أحد مقدار الآثار السلبية المترتبة على عدم القدرة على ضبط الانفعالات أو توجيهها بصورة خاطئة؛ فالعشوائية في حركية النفس الإنسانية في تفاعلاتها يعني ضعف الذكاء الانفعالي، مما يترتب عليه جملة من الآثار السلبية.

وعلى رأس هذه الآثار عدم الاتزان في شخصية الفرد واضطرابها، وما يصاحب ذلك من مظاهر مثل الخوف والقلق والتردد وضعف الثقة بالنفس وغيرها، "فمثلاً الانفعال الحاد يحيل الفرد إلى كائن جديد في مظهره الحاسي والإدراكي، مضطرب في مظهره الخارجي والداخلي، ويظهر ذلك واضحاً في سلوكه الانفعالي، الذي يدل على عدم اتزانه وتعقله"⁽⁷⁾، قال تعالى: {لَوْ

(1) نجاتي، محمد عثمان، علم النفس في حياتنا اليومية، مصدر سابق، ص 88.

(2) حسونة، أمل، مصدر سابق، ص 54.

(3) آل عمران: 103.

(4) الحجاج، مسلم، صحيح مسلم، دار إحياء التراث العربي، بيروت، (د.ت)، (17 / 2586).

(5) الدبوبي، عبد الله، الانفعالات النفسية من منظور إسلامي، دار المأمون، عمان، 2010، ص 12.

(6) المليجي، عاطف، القرآن وانفعالات الإنسان، ط1، القاهرة، (د.ن)، 2002، ص 9.

(7) الزعبلوي، محمد، مصدر سابق، ص 258.

يَجِدُونَ مُلْجَأً أَوْ مَغَارَاتٍ أَوْ مُدْخَلًا لَّوَلَوْ أَلَيْهِ وَهُمْ يَجْمَحُونَ⁽¹⁾، وهنا وصف حالة الاضطراب والقلق في شخصيات المنافقين، الناتجة عن عدم انضباط عواطفهم ومشاعرهم وانفعالاتهم وشخصياتهم بالحق، وهذا يعني ضعف الذكاء الانفعالي لديهم.

وقد يترتب على ذلك إصابة النفس الإنسانية بكثير من الأمراض القلبية، مثل الحسد والحق والكراهة والجبن والبخل وغيرها، فكل هذه الأمراض ناتجة ابتداءً من خلل في عدم القدرة على ضبط الانفعالات وضعف الذكاء الانفعالي.

وفي الجانب الآخر إصابة النفس الإنسانية بكثير من الأمراض البدنية العضوية، والمشكلات النفسية، وقد غنى الأطباء بدراسة علاقة الانفعالات ببعض الأمراض البدنية التي يشكو منها الناس، وتعرف هذه الحركة في الطب بالطب (السيكوسوماتي)، أي الطب النفسي الجسدي⁽²⁾، وقد بينت بعض الدراسات أن الانفعال الشديد تصاحبه تغيرات بدنية كثيرة، قد يؤدي تكرار حدوثها إلى ظهور بعض الأمراض البدنية والمشاكل النفسية⁽³⁾، وقد يصاب الفرد بصدمة شديدة لوقوع خسارة مالية فادحة أو موت عزيز أو فقدان مركز اجتماعي مرموق، وما شابه ذلك من الصدمات الانفعالية، التي تعتبر أحد الطرق للتعبير عن ضعف القدرة على ضبط الانفعالات⁽⁴⁾.

وأوضحت بعض الإحصاءات أن نسبة كبيرة من المرضى الذين يترددون عادة على عيادات الأطباء النفسيين إنما يشكون أساساً من اضطرابات انفعالية تؤدي بهم إلى مشكلات نفسية⁽⁵⁾، وبذلك يتبين لنا العلاقة المباشرة بين ضعف الذكاء الانفعالي وحدث كثير من الأمراض القلبية والبدنية والنفسية لدى الأفراد⁽⁶⁾.

كما أنه من الآثار السلبية لضعف الذكاء الانفعالي ضعف التقدير والإدراك، وفي بعض الحالات ربما يتعطل التفكير كلياً؛ لأن بعض الانفعالات إذا وصلت إلى حدودها العليا أدت إلى تغطية مساحات كبيرة من القدرات العقلية وعمليات التفكير الصحيح، قال تعالى: أَلَمْ نُطِيعِ مَفْئِدِي رُءُوسِهِمْ لَا يَرْتَدُّ إِلَيْهِمْ طَرْفُهُمْ وَأَفْنِدْتُهُمْ هَوَاءَ⁽⁷⁾، والمراد بالأفندة مواضع القلوب وهي الصدور، وقال مرة: أنها المتخرقة التي لا تعي شيئاً⁽⁸⁾، ومن الأحاديث النبوية التي تبين تأثير القدرات

(1) التوبة: 57.

(2) نجاتي، محمد عثمان، علم النفس في حياتنا اليومية، مصدر سابق، ص 131.

(3) نجاتي، محمد عثمان، الحديث النبوي وعلم النفس، ط4، دار الشروق، القاهرة، 2000، ص 117.

(4) عزت، أحمد، أصول علم النفس، ط8، المكتب المصري الحديث، القاهرة، 1970، ص 167.

(5) المليجي، عاطف، مصدر سابق، ص 9.

(6) انظر: نجاتي، محمد عثمان، القرآن وعلم النفس، الطبعة الأولى، دار الشروق، القاهرة، 1982م، ص 230؛ الدبوبي، عبدالله، الانفعالات النفسية من منظور إسلامي، دار المأمون، عمان، 2010م، ص 211 – 254.

(7) ابراهيم، 43.

(8) الماوردي، علي بن محمد، تفسير الماوردي: النكت والعيون، دار الكتب العلمية، بيروت، (د.ت) (141/3).

العقلية في حالات الانفعال الشديد قوله ﷺ: "لا يحكم أحد بين اثنين وهو غضبان"(1)، وقوله ﷺ: "لا طلاق ولا عتاق في إغلاق"(2).

وأخيراً قد يؤدي ضعف الذكاء الانفعالي إلى تقويت كثير من الخير وضياعه على الإنسان؛ لأن بعض الانفعالات القوية الغير منضبطة تؤدي إلى ضعف القدرة على استغلال المواقف والظروف والإمكانيات المتاحة، وتطويعها للحصول على أفضل النتائج، ومن الأمثلة العملية التي دلت عليها الشواهد الشرعية قوله ﷺ: "رحمة الله علينا وعلى موسى، لولا أنه عجل لرأى العجب، ولكنه أخذته من صاحبه ذمامة"(3).

المبحث الرابع: منهجية بناء الذكاء الانفعالي في النفس الإنسانية من منظور تربوي إسلامي

يهدف الإسلام إلى ضبط انفعالات النفس الإنسانية بقواعد الشرع وأصوله، لإيجاد الإنسان المتوازن انفعالياً، الناضج في كل انفعالاته وتفاعلاته، القادر على تحقيق ما يسمى في العلم النفسي الحديث بالذكاء الانفعالي، فهذه المنظومة المكونة من مجموعة من الأصول والقواعد والتوجيهات الشرعية، الهادفة إلى ضبط انفعالات النفس الإنسانية وتنظيمها، يرى الباحث أن يدرجها تحت عنوان عام شامل هو منهجية بناء الذكاء الانفعالي في النفس الإنسانية من منظور تربوي إسلامي، ويمكن توضيح هذه المنهجية في المحاور الآتية:

أولاً: مقابلة الانفعالات والسلوكيات السلبية الصادرة من الآخر بانفعالات إيجابية، فليس المطلوب من الإنسان دائماً مقابلة الإساءة بالإساءة، والانفعال السلبي المؤذي له الصادر من الآخر سواءً أكان فرداً أم مؤسسة أم مجتمعاً بأكمله، أن يقابله بانفعال سلبي، إنما المطلوب من المؤمن الارتقاء بانفعالاته بحيث تضبط بإطار من الإيجابية، التي تؤدي إلى كسب الآخر، وإقراره بخطئه، والرجوع عنه.

ومن النصوص الشرعية التي توضح حقيقة مقابلة الانفعالات السلبية الصادرة من الآخر بانفعالات إيجابية كطريقة فاعلة لضبط الانفعالات، والوصول بها إلى أعلى درجات الذكاء الانفعالي، قوله تعالى: {وَجَزَاء سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ} (4)، وهنا أباح الله عز وجل رد الإساءة بمثلها، ولكنه رغب بالعفو والإصلاح، وهذه درجة خاصة تدل على قوة الإيمان، وقدرة عالية في الذكاء الانفعالي؛ لأنه قابل انفعالات سلبية بانفعالات أخرى إيجابية.

- (1) الحجاج، مسلم، صحيح مسلم، مصدر سابق، (16 / 1717).
- (2) ابن ماجه، محمد بن يزيد، سنن ابن ماجه، دار إحياء الكتب العربية، بيروت، (د.ت)، (1 / 660)، حسنه الألباني في "صحيح وضعيف سنن ابن ماجه"، (2046).
- (3) الحجاج، مسلم، صحيح مسلم، مصدر سابق، (4 / 2380).
- (4) الشورى: 40.

ومن أمثلة ذلك أيضاً قوله تعالى: {وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّوكُم مِّنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِّنْ عِندِ أَنْفُسِهِمْ مِّنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ فَاعْفُوا وَاصْفَحُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ} (1)، وقوله تعالى: {وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ} (2)، فالعفو والحلم والصفح والصبر واللين والرحمة مع الآخر، كلها صور لانفعالات إيجابية يستعملها المؤمن كسلاح لمواجهة الانفعالات السلبية الصادرة من الآخر، وقد يترتب على ذلك موالاة الآخر ومحبته وصفاء قلبه.

ثانياً: التناسب بين مقدار درجة الانفعال والموقف المثير له، فالعاقِل الذي يملك القدرة على وجود ميزان أو مؤشر نفسي داخلي لقياس قوة انفعالاته، بحيث يجعل من نفسه حكماً على مناسبة قوة الانفعال لديه مع المثير المسبب له؛ لأن الانسياق وراء الانفعالات دون وجود ضابط لها يحكمها، قد يؤدي إلى كثير من النتائج السلبية التي يندم عليها الفرد بعد ذهاب الانفعال.

ومن الأمثلة الشرعية الدالية على وجوب التناسب بين الانفعال والموقف المثير له، قوله تعالى: {وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلُهَا} (3)، {وَإِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ} (4)، {الشَّهْرُ الْحَرَامُ بِالشَّهْرِ الْحَرَامِ وَالْحُرُمَاتُ قِصَاصٌ فَمَنْ اعْتَدَى عَلَيْكُمْ فَاعْتَدُوا عَلَيْهِ بِمِثْلِ مَا اعْتَدَى عَلَيْكُمْ} (5)، فكل هذه النصوص الشرعية تدل على أن أبسط قواعد الذكاء الانفعالي، مقابلة المثير بما يناسبه ويتعادل معه من الانفعال، كردة فعل على الآخر دون تعدٍ أو زيادة.

ثالثاً: ضبط الانفعالات بمعيار الحق الإلهي في الأمر والنهي، فالشرع هو الموجه الأول والرئيس الذي يستصحب الإنسان، ويجب عليه أن يحكمه في كل الانفعالات، ومثال ذلك قوله تعالى: {كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كَرْهٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ} (6)، فلا ينبغي للإنسان أن يجعل المعيار على ما يضره وينفعه ميله وحبه ونفرته وبغضه، بل المعيار على ذلك ما اختاره الله تعالى له بأمره ونهيه، "فعامة مصالح النفوس في مكروهااتها، كما أن عامة مضارها وأسباب هلكتها في محبوباتها" (7).

رابعاً: أن لا تكون الانفعالات لنزوات شخصية أو مصالح ذاتية، إنما الانفعال لله تعالى ورسوله، ومثال ذلك قول عائشة رضي الله عنها: "ما انتقم رسول الله صلى الله عليه وسلم لنفسه في شيء يؤتى إليه، حتى تنتهك حرمة الله، فينتقم لله" (8)، فدافع الانفعالات إذا كان لله تعالى

(1) البقرة: 109.

(2) فصلت: 34.

(3) الشورى: 40.

(4) النحل: 126.

(5) البقرة: 194.

(6) يونس: 107.

(7) ابن قيم الجوزية، شمس الدين محمد، *لقوائد*، ط1، دار الفجر للتراث، القاهرة، 2004، ص 120.

(8) البخاري أبي عبد الله محمد بن إسماعيل، صحيح البخاري، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، 1981، (8/ 6853).

ورسوله ﷺ يؤدي إلى استقرار النفس الإنسانية وطمأنينتها، قال تعالى: {وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ} (1).

خامساً: فصل المشاعر والانفعالات عن السلوك في بعض المواقف، فمطلوب من المؤمن في بعض الأحيان أن تكون انفعالاته وسلوكه خلافاً لم يشعر به في قلبه، وخلافاً لم يدور في خلجات نفسه، وهذا من علامات نجاح واتزان شخصية المؤمن، ومثال ذلك قوله تعالى: {وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ عَلَىٰ أَلَّا تَعْدِلُوا اعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ} (2)، {وَاعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا} (3)، فهذه النصوص الشرعية تبين أن الإنسان مطلوب منه الإحسان والعدل والمعاملة بالحسنى، رغم أن المشاعر القلبية الموجودة في النفس الإنسانية خلاف لذلك.

سادساً: ربط الانفعالات بأهداف وغايات سامية، وهذه الأهداف إما أن تكون دنيوية مشروعة، فيها مصلحة لذات الفرد أو عموم الأمة، وإما أن تكون أهدافاً أخروية رُغبت النفس الإنسانية بالعمل من أجلها، ومثال الأول قوله تعالى: {فَرَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا} (4)، "وهنا ربط الانفعال بأهداف سامية في حراكها الوجداني في النفس الإنسانية، فالشرع لا ينكرها إنما يبرمجها في إطار الفعل والكف في ضوء أهداف نبيلة وغايات سامية" (5).

أما النوع الثاني من الأهداف وهو الأهداف الأخروية التي رُغبت النفس الإنسانية بربط الانفعالات معها، فمثاله قوله تعالى: {فَأَمَّا مَنْ طَغَىٰ} {37} {وَأَثَرُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا} {38} {فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَىٰ} {39} {وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَىٰ النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ} {40} {فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ} {41} (6)، فالإنسان إذا ربط أي انفعال بنتيجته الأخروية صحت انفعالاته، وابتعدت عن الهوى النابع من وساس الشيطان.

سابعاً: توجيه آثار الانفعال إلى ذات الشخص بدلاً من توجيهها إلى الموقف، أو الشخص المثير للانفعال، وهذا يعني اتهام النفس بالتقصير، أو تعويدها على الصبر والحلم والتسامح، والبحث عن الأعذار لتقصير الغير، ويكون ذلك ضمن قدرات النفس وطاقاتها على التحمل دون المغالاة في ذلك، ومن أمثلة ذلك قوله تعالى: {وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَىٰ فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ} (7)، قال تعالى: {قَالَ رَبِّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي فَاغْفِرْ لِي فَغَفَرَ لَهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ} (8)، فسيدنا نوح عليه السلام في الآية

(1) يونس: 107.

(2) المائدة: 8.

(3) النساء: 19.

(4) طه: 86.

(5) جبر، سعاد، مصدر سابق، ص 171.

(6) النازعات: 37-41.

(7) الأنبياء: 87.

(8) القصص: 16.

الأولى وسيدنا موسى عليه السلام في الآية الثانية عندما ثارت انفعالات النفس لديهما، حولاً آثار هذه الانفعالات لاتهم أنفسهم بالتقصير، فرجع أثر الانفعالات على الذات، ولم يرجع أو يتركز على السبب أو الموقف المثير للانفعال.

ثامناً: تذكر الإنسان مسؤوليته عن النتائج المترتبة على انفعالاته، ومن ذلك تذكر الأجر والثواب المترتب على السيطرة على الانفعالات السلبية، وهذا يعني ربط الانفعالات بالمرجعية الأخروية، ومن أمثلة ذلك قوله تعالى: {الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ} (1)، قوله تعالى: {وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ} (2).

وفي الجانب الآخر تذكر العقوبة والإثم والمفاسد المترتبة على الانفعالات السلبية التي تؤدي إلى انحرافات سلوكية، فالغضب مثلاً إذا أدى إلى الضرب والشتم، والفرح إذا أدى إلى فسق ومعصية، والحزن إذا أدى إلى السخط والتأفف، كل ذلك يجب أن يكون في حسابات الإنسان، وأن يأخذه بعين الاعتبار، لما يترتب عليه من عقوبات دنيوية وأخروية.

تاسعاً: العمل على إطفاء السبب المثير للانفعالات السلبية، وتحفيز السبب المثير للانفعالات الإيجابية، ومن أمثلة الأول قوله تعالى: {قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ} (30) {وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ} (31) (3)، فالنظر إلى المحرمات أحد أهم الأسباب المثيرة للانفعالات السلبية في النفس الإنسانية، التي تؤدي إلى كثير من المعاصي والمفاسد في المجتمع، فالإسلام عمل على إطفاء السبب المؤدي لذلك وهو النظر إلى المحرمات.

أما من أمثلة تحفيز السبب المثير للانفعالات الإيجابية قوله تعالى: {قُلْ انظُرُوا مَاذَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا تُغْنِي الْآيَاتُ وَالنُّذُرُ عَنْ قَوْمٍ لَا يُؤْمِنُونَ} (4)، فالنظر والتدبر في السموات والأرض والقرآن وخلق الإنسان وغيرها، من أهم الأسباب المثيرة للانفعالات الإيجابية، وهذا مما حفزه الإسلام، وشجعت عليه النصوص الشرعية.

عاشراً: الدعاء واللجوء إلى الله تعالى، وصدق الإيمان والتوكل عليه وحسن الظن به، والتفاؤل والبعد عن اليأس والقنوط، والنصوص الشرعية الدالة على ذلك كثيرة، منها قوله تعالى: {قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ} (5)، {إِذْ أَوَى الْفِتْيَةُ إِلَى الْكَهْفِ فَقَالُوا رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا} (6)، {وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ} (7)، فالإيمان بالله تعالى

(1) آل عمران: 134.

(2) النور: 22.

(3) النور: 30-31.

(4) يونس: 101.

(5) يوسف: 86.

(6) الكهف: 10.

(7) الطلاق: 3.

إيماناً صادقاً، والتوجه إليه بالدعاء، وحسن الظن به والتوكل عليه، كل هذا يمدنا بعزيمة صادقة، وقوة إرادة تمكننا من التحكم في انفعالاتنا⁽¹⁾.

الحادي عشر: استصحاب العقل وتحكيمه في كل المواقف والانفعالات، فالعقل يجب أن يبقى حاضراً مع الانفعال؛ لأن الانفعال بغياب العقل حتماً سيؤدي إلى نتائج سلبية، ومن الشواهد الشرعية الدالة على ذلك قوله تعالى: {وَقَالُوا لَوْ كُنَّا نَسْمَعُ أَوْ نَعْقِلُ مَا كُنَّا فِي أَصْحَابِ السَّعِيرِ} (2)، {وَلَقَدْ أَضَلَّ مِنْكُمْ جِبِلًّا كَثِيرًا أَفَلَمْ تَكُونُوا تَعْقِلُونَ} (3)، {وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِنَ الْجِنَّ وَالْإِنْسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ} (4).

الثاني عشر: من قواعد الذكاء الانفعالي من وجهة نظر نفسية: التنفيس عن الطاقة الانفعالية في أعمال مفيدة، وتحويل الانتباه إلى أشياء أخرى، وإثارة استجابات معارضة للانفعال⁽⁵⁾، والقدرة على تشجيع النفس أمام العقبات، مع الشعور بامتلاك القدرات المطلوبة للخروج بحل لأي معضلة، وهذا يتضمن تحفيز النفس ودفعها للعمل⁽⁶⁾.

ويرى الباحثين أن مجموع هذه القواعد والمحاور المستنبطة من النصوص الشرعية، كافية لإعطاء صورة كلية عن كيفية ضبط الانفعالات ومنهجية بناء الذكاء الانفعالي من منظور تربوي إسلامي، وهي بمثابة عناوين عامة، الاستطراد فيها يحتاج إلى بحوث متكاملة، ولكن الباحث اكتفى برسم الصورة الكلية مستنداً إلى الأسس الرئيسة المكونة لهذه الصورة، دون الإغراق في شرح وتوضيح التفصيلات ودقائق الأمور فيها.

الخاتمة

النتائج والتوصيات

النتائج

من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة الآتي:

- تعريف الذكاء الانفعالي بأنه منظومة من القدرات والمهارات المكتسبة من تشجيع النفس الإنسانية، بقواعد ومبادئ وأصول الشرع المنظمة للانفعالات، والتي تمكن الفرد من النجاح في ضبطها والتعامل الأمثل معها.

(1) نجاتي، محمد عثمان، *القرآن وعلم النفس*، ط1، دار الشروق، القاهرة، 1982، ص 110.

(2) الملك: 10.

(3) يس: 62.

(4) الأعراف: 179.

(5) نجاتي، محمد عثمان، *علم النفس في حياتنا اليومية*، مصدر سابق، ص (133-135).

(6) مبيض، مأمون، مصدر سابق، ص 170.

- تحرير معنى المصطلحات ذات العلاقة بالانفعالات، فمنها ما كان منفصلاً في مفهومه متكاملاً في عمله ووظيفته مع الانفعالات مثل الدوافع، ومنها ما كان مرادفاً لمعنى الانفعالات والتفريق بينها كان بفوارق بسيطة مثل المشاعر والعواطف، ومنها ما كان أوسع في معناه ليشمل غيره مثل الوجدان، وفي هذا معالجة لجزء من إشكالية أزمة المصطلحات في حقل التربية الإسلامية.
- تصنيف الانفعالات إلى انفعالات سلبية، وأخرى إيجابية، ولا يمكن أخذ هذا التصنيف على إطلاقه دون وضع قيد وضابط طريقة التوجيه والتعاطي مع الانفعال، بالإضافة إلى الظروف المحيطة بالانفعال والآثار المترتبة عليه.
- توضيح أهمية وآثار الذكاء الانفعالي على المستويين الإيجابي والسلبي؛ في حياة الفرد والمجتمع، باعتبار الانفعالات أساس النشاط والوجود الإنساني بكل تفاصيله.
- بناء منهجية للوصول إلى عملية ضبط الانفعالات، المؤدية إلى تكوين الذكاء الانفعالي، من خلال الكشف عن اثنتي عشرة قاعدة ومحوراً لذلك، وهي مستنبطة من خلال استقراء جملة النصوص الشرعية الواردة في الانفعالات، وكان من أهم هذه القواعد: مقابلة الانفعالات السلبية بانفعالات إيجابية، مع مناسبة درجة الانفعال للموقف المثير له، وضبط الانفعالات دائماً بمعيار الحق الإلهي وليس النزوات أو المصالح الشخصية، مع إيجاد القدرة على فصل الانفعالات السلبية عن السلوك، وربط الانفعالات بأهداف سامية، واستشعار المسؤولية عن النتائج المترتبة على آثار الانفعالات، ومحاولة إطفاء السبب المثير للانفعالات السلبية، وغيرها.

التوصيات

يوصي الباحث بالآتي:

- إجراء دراسات وأبحاث مستفيضة لمعالجة كل أنواع انفعالات النفس الإنسانية، كل انفعال بصورة مستقلة، والاستناد في ذلك إلى جملة النصوص الشرعية الواردة في هذا الانفعال، ومثال ذلك: انفعال الخوف، الحب، الفرح، الحزن، الكره، الهم، وغيرها من الانفعالات.
- العمل على التأصيل الإسلامي للمصطلحات والموضوعات المتعلقة بالنفس الإنسانية، إذا كان ذلك بالإمكان، دون أن يترتب على ذلك التكلف وتحميل النصوص الشرعية ما لا تحتمل، ومثال ذلك ما فعله الباحث في موضوع الانفعالات والذكاء الانفعالي، وهذه خطوات بسيطة للوصول إلى الهدف الكلي، وهو توضيح صورة النظرية الإسلامية في النفس الإنسانية.
- محاولة توضيح وشرح نظرة الإسلام الدقيقة والتفصيلية للنفس الإنسانية، التي تحتوي عشرات الموضوعات المتعلقة بحقيقة وجوهر الإنسان، ويمكن أن يتم ذلك من خلال

الندوات والمؤتمرات والدروس ووسائل الإعلام وغيرها؛ لأن الإنسان كلما ازداد فهماً لذاته ازداد قدرة على الإنجاز والتقدم، واستغلال كل القدرات والقوى الكامنة في نفسه التي عظم الله تعالى شأنها.

- تضمين المناهج المدرسية والجامعية الموضوعات المتعلقة بحقيقة النفس الإنسانية، وقواها وقدراتها، من أجل فتح الآفاق المعرفية لدى الطلاب للبحث والمعرفة أكثر حول من أنا؟ وما هي قدراتي؟ وإلى أين أستطيع الوصول؟ وغيرها.
- إعداد برامج تدريبية لتدريس الذكاء الانفعالي والمهارات الانفعالية، لمختلف فئات وأفراد المجتمع، لما لذلك من أثر على نجاح الفرد وتقدم المجتمع.

References and Sources

- The Holy Quran
- Abdullah, Odeh. Abdelkader, Rasmia. & Mustapha, Ibrahim. Fear of the Prophets and their Positive Values. *Journal of the Studies of the Sciences of Sharia and the Qur'an*, Volume (38), No. (1), 2011, pp. 142-160.
- Abdullah, Odeh. & Daoud, Ibrahim. The Passion of the Wheel in Prophets and Their Educational Implications in the Holy Quran. *An-Najah University Journal*, Volume 25, No. 2, 2011, 435-472.
- Al Khader, Othman Mohammad. (2006). *Emotional Intelligence*. (1st Ed.), Intellectual Innovation Co. Kuwait.
- Al- Zablawi. (1996). *Muhammad, Adolescent Education Between Islam and Psychology*, I 2, Al-Tawbah Library, Riyadh.
- Al-Ani, Nizar. (2005). *Humanity in Islamic Thought*, II, International Institute of Islamic Thought, Beirut.
- Al-Bukhari Abi Abdullah Muhammad bin Ismail. (1981). *Sahih Bukhari*, Dar al-Fikr for printing, publishing and distribution, Egypt.
- Al-Daboubi, Abdullah. (2010). *Psychological Emotions from an Islamic Perspective*, Dar Al-Maamoon, Amman.
- Al-Ghazali, Muhammad. (2003). *The Emotional Side of Islam*, Dar Nahdet Misr, Cairo.
- Al-Hajjaj, Muslim. *Sahih Muslim*, Revival of Arab Heritage, Beirut, (DT).
- Al-Mawardi, Ali ibn Muhammad. *Al-Mawardi explanation: jokes and eyes*, Dar al-Kuttab al-Salloumiyya, Beirut, (DT).
- Al-Mayahi, Jafar. (2010). *Motivation of Behavior*, Dar Al-Kunooz Al-Knowledge, Amman.

- Al-Meleiji, Atef. (2002). *The Qur'an and Human Emotions*, 1, Cairo.
- Al-Momani, Muhammad. (1994). *Motivation and its Impact on Islamic Education*, unpublished Master Thesis, Yarmouk University, Jordan.
- Al-Zmakhshari, Mahmoud Ben Amr. (1987). *The search for the facts of the mystery of download*, I 3, Dar al-Kitab al-Arabi, Beirut.
- Bawa'nah, Da'ad. (2013). *Anxiety from an Islamic Educational Perspective*, Unpublished Master Thesis, Yarmouk University, Jordan.
- Beni Younis, Muhammad. (2007). *Psychology of Motivation and Emotion*, 1F, Dar Al-Masirah, Amman.
- Complex of the Arabic language. *The lexicon of the mediator*, Dar Dawa, Egypt, (DT).
- Ezzat, Ahmed. (1970). *Origins of Psychology*, I 8, Modern Egyptian Office, Cairo,
- Hadi, Anam. (2013). *Emotional intelligence and its relation to methods of dealing with psychological stress*, Dar Safa for Publishing and Distribution, Amman.
- Hassouna, Amal. (2006). *Emotional Intelligence*, Dar Al - Alam, Cairo.
- Ibn Ashour, Mohamed Eltaher, (1972). *Interpretation of Liberation and Enlightenment*, Tunisian House for publication and distribution, Tunis.
- Ibn Majah. Muhammad ibn Yazid. (D.T). *Sunan Ibn Majah*, Dar al-'Ahiyya al-Kitab al-Arabiya, Beirut.
- Ibn Qayyim al-Jawziyya, Shams al-Din Muhammad. (2004). *The benefits*, 1F, Dar al-Fajr for Heritage, Cairo.

- Jabr, Suad, (2008). *Emotional Intelligence and the Uncertainty of Energy Enviroment*, 1, The World of Modern Books, Irbid.
- Kaston, Jan. (1997). *The Role of Emotion, Intolerance and Thrill in Learning*, translated by: Mohamed Mustafa, Arab Thought Magazine, Volume 18, No. 87, pp. 154-162.
- Mabiad, Ma'moun. (2003). *Emotional Intelligence and Emotional Health*, Arab Science House - Publishers of the Islamic Bureau of Printing and Publishing, Lebanon.
- Mahdi, Ahmed & Saleh, Massad. (2004). Analytical study of the components of emotional intelligence among university students in relation to academic achievement and some class variables, *Society for Culture for Development*, Volume 4, No. (10), pp.
- Mahmoud, Muhammad. (1984). *Contemporary Psychology in Light of Islam*, 1, Dar Al-Shorouq, Jeddah.
- Mokhtar, Ahmed. (2008). *Dictionary of Contemporary Arabic Language*, I 1, World of Books, Beirut.
- Najati, Mohamed Othman. (2000). *Hadith and Psychology*, I 4, Dar Al-Shorouk, Cairo.
- Najati, Mohamed Othman. (1982). *The Qur'an and Psychology*, I 1, Dar al-Shorouk, Cairo,
- Najati, Mohammed Othman. (1997). *Psychology in our daily life*, I 7, Dar Al Qalam, Kuwait.
- Othman, Farouk. (2001). Emotional Intelligence Concept and Measure. *Journal of Psychology, Egypt*, vol. (15), issue (58), pp. 32-51.
- Radhi, Fawqia. (2001). Emotional intelligence and its relationship to academic achievement and the ability of innovative thinking among university students, *Journal of Faculty of Education, Mansoura*, vol. 45, pp. 173-204.

- Rajeh, Ahmed. (2009). *Origins of Psychology*, Dar Al Fikr, Amman.
- See Najati, Mohammad Othman. (1993). *Psychological Studies at Islamic Scholars*. (1st Ed.), Dar Al Shourouk: Cairo.
- Yassin, Atouf Mohammad. (1981). *Intelligence and Mental Abilities between Extremism and Modernization*. (1st Ed.), Dar Al Andalus, Beirut.
- Zidan, Essam Mohamed. Emotional intelligence and its relation to some learning methods and personal dimensions, *Journal of Arab Studies - Association of Egyptian Psychologists*. Volume (2), No. (1), p.
- Zidan, Muhammad. (1984). *Motivation and Emotion*, 1, Okaz Book Company, Jeddah.