

التربية العاطفية في القرآن الكريم: دراسة تحليلية لمنهجية التوجيه العاطفي في بناء الشخصية الإسلامية

<https://doi.org/10.62810/jis.v1i3.116>

الباحث:

الدكتور عز الدين حدو، أستاذ زائر بالمدرسة العليا للتربية والتكوين بجامعة محمد الأول، وجدة - المغرب.

الابميل: haddouazeddin123@gmail.com

تاريخ المادة:

تاريخ الإرسال: (١٥ شعبان ١٤٤٦)

تاريخ الإصلاح: (٢ رمضان ١٤٤٦)

تاريخ القبول: (١٥ رمضان ١٤٤٦)

تاريخ النشر: (٢٧ رمضان ١٤٤٦)

الملخص: يكتسب هذا البحث أهميته من دراسته لمفهوم التربية العاطفية في ضوء النصوص القرآنية، باعتبارها عنصراً جوهرياً في تحقيق التوازن النفسي والروحي للإنسان، ومساهماً في بناء مجتمع يقوم على القيم الأخلاقية والإنسانية، من خلال توجيه المشاعر وضبط الانفعالات وفق المبادئ القرآنية وتعاليمها السامية. يهدف البحث إلى استعراض أحدث النظريات النفسية المتعلقة بالعواطف، وبيان أهميتها في السياق الإسلامي، مع استجلاء الأسس التربوية التي اعتمدها القرآن الكريم في توجيه العواطف الإنسانية، عبر ضبط الانفعالات السلبية وتعزيز المشاعر الإيجابية، بما يسهم في تزكية النفس، وتحقيق التوافق والتوازن الداخلي، وترسيخ التماسك الاجتماعي، وبناء علاقات قائمة على الرحمة والمودة والحب والتسامح. كما يسلط البحث الضوء على أثر التربية العاطفية في الوقاية من الاضطرابات النفسية والسلوكية، ويدعو إلى إدماجها في مناهج التربية والتعليم الحديثة وفق منظور قرآني، لتحسين الصحة النفسية، وتعزيز مهارات الذكاء العاطفي. أما المنهج المتبع فهو تحليلي استنباطي، يستقري النصوص القرآنية، ويحلل أبعادها التربوية، مستنبطاً دلالاتها العميقة التي تسهم في بناء شخصية متزنة ومجتمع متراحم.

الكلمات المفتاحية: التربية العاطفية، التوازن النفسي، التوجيه العاطفي، القرآن الكريم، القيم الإسلامية.

Emotional Education in the Holy Qur'an: An Analytical Study of the Methodology of Emotional Guidance in Building the Islamic Personality

ABSTRACT: This research explores emotional education through Quranic texts, emphasizing its role in achieving psychological and spiritual balance. It highlights how guided emotions shape an ethical society by aligning reactions with Quranic principles. The study examines modern psychological theories on emotions within an Islamic framework and explores Quranic foundations for regulating emotions—controlling negative impulses and fostering positive ones—to promote self-purification, inner harmony, and social cohesion. It also underscores emotional education's role in preventing psychological disorders and advocates its integration into curricula to enhance mental well-being and emotional intelligence. Using an analytical-deductive approach, the research examines Quranic texts, extracts their educational insights, and demonstrates their contribution to balanced individuals and a compassionate society.

Keywords: Emotional Education; The Holy Qur'an; Emotional Guidance; Psychological Balance; Islamic Values

المقدمة:

تمثّل التربية العاطفية ركيزة أساسية في التربية الإسلامية، إذ تراعي الجوانب النفسية والروحية إلى جنب مع الجوانب العقلية والبدنية، فلا تفصل العاطفة عن تكوين الإنسان، بل توجهه للتعامل مع مشاعره، سواء الإيجابية كالحب والمودة والرحمة، أو السلبية كالحزن والغضب والخوف. وهي لا تقتصر على تهذيب سلوك الإنسان الظاهر، بل تمتد إلى إصلاح القلب، وضبط الانفعالات تحقيقاً للتركية النفسية. والآيات القرآنية بما تتميز به من عمق وشمولية، تتضمن في كليتها منظومة تربوية متكاملة، بما في ذلك التربية العاطفية، فالقرآن الكريم بصيغ خطابه المختلفة (أمر، نهي، إخبار، توجيه...)، عاجل مختلف المشاعر الإنسانية، مقدماً رؤية دقيقة لضبط العواطف والتعبير عنها بما يحقق التوازن الروحي والنفسي. لا يقتصر ذلك على الفرد، بل يمتد لتعزيز العديد من العواطف القيمة في المجتمع ككل، من قبيل العدل، والتراحم، والمحبة، والصبر...، مما يسهم لا محالة في بناء مجتمع أخلاقي ومتناسك.

هذه الرؤية القرآنية العميقة - كما سيتبين - تقوي من شأن التربية العاطفية، باعتبارها أحد الركائز الأساسية في التربية الإسلامية، تتكامل مع غيرها من أنواع التربية، لتنمية الشخصية المسلمة، التي لا تكفي بما تحقّقه من نجاح في جوانب الحياة المادية المختلفة، بل تسعى إلى إسعاد النفس، وراحة القلب، من خلال خلق توازن في العواطف والانفعالات. وضمن هذا السياق، من الضروري فهم كيفية توظيف النصوص القرآنية لترشيد العواطف والمشاعر الإنسانية، وتعزيزا للممارسات الإيجابية في الحياة اليومية، خاصة أننا في العصر الحالي نواجه العديد من التحديات على المستوى النفسي، وعلى المستوى المجتمعي، بحيث أصبح الحديث عن العواطف إما إغراقاً فيها، أو رفضها ونقدها، أو أحياناً حتى التخرج في الحديث عنها لتصبح في رفّ الإهمال. والصواب أن تُنزل هذه العواطف منزلتها الصحيحة، وهنا تبرز الحاجة إلى العودة للقرآن الكريم كمصدر تأسيسي في هذا الجانب.

أهمية البحث:

تكمن أهمية هذا البحث في كونه يتناول التربية العاطفية من منظور قرآني، وهو موضوع لم يُدرس بالقدر الكافي رغم مركزته في بناء الإنسان والمجتمع. كما أن القرآن الكريم يتعامل مع العواطف بوصفها عنصراً جوهرياً في التكوين الإنساني، ولا يفصلها عن بقية الجوانب الفكرية والسلوكية. ومن هنا، فإن استقراء الآيات القرآنية لاستخلاص المبادئ التربوية المتعلقة بالمشاعر والانفعالات، يسهم في تقديم منهج متكامل لمعالجة القضايا النفسية والاجتماعية المعاصرة، ويتيح فهماً أعمق لدور العاطفة في تحقيق التوازن النفسي والروحي.

أسئلة البحث:

١. كيف يؤصّل القرآن الكريم التربية العاطفية كجزء من البناء التربوي الإسلامي؟

٢. ما منهجية القرآن في توجيه العواطف وضبط الانفعالات؟

٣. ما الأسس القرآنية لضبط الانفعالات وتعزيز المشاعر الإيجابية؟

أهداف البحث:

١. تأصيل التربية العاطفية في القرآن الكريم وبيان أهميتها تربوياً.

٢. تحليل منهجية القرآن في توجيه العواطف وضبطها.

٣. إبراز الأسس القرآنية لضبط الانفعالات وتعزيز المشاعر الإيجابية.

مناهج البحث:

يعتمد البحث على المنهج الاستقرائي والتحليلي لاستقراء النصوص القرآنية المتعلقة بالتربية العاطفية وتحليلها لاستخلاص مبادئها التربوية. كما يوظف المنهج الوصفي لعرض المفاهيم، والمنهج المقاصدي لفهم أبعادها التربوية وربطها بالسياق العام.

الدراسات السابقة:

عالجت النصوص القرآنية الجوانب العاطفية بثناء، لكن معظم الدراسات ركزت على جوانب جزئية، دون اعتبار التربية العاطفية مجالاً مستقلاً ضمن التربية الإسلامية.

الدراسات السابقة التي وصلت إليها أثناء إنجاز هذا البحث، هي:

- الحب في القرآن الكريم (الحبة منهج العلاقات الإنسانية) للأستاذين الحبيب الجعفري ومحبي الدين قاسم، قدمت في المؤتمر الرابع عشر لمؤسسة البيت الملكية للفكر الإسلامي بعمان عام ٢٠٠٧. تركز الدراسة على فهم الحب كمنهج لبناء العلاقات الإنسانية، وتستعرض كيف يقدم القرآن الكريم الحب كقيمة مركزية في تفاعل البشر مع الله ومع بعضهم البعض.
- الذكاء العاطفي في القرآن الكريم: دراسة موضوعية، للباحث أبي الحسن الرفاعي، هي رسالة ماجستير نوقشت في جامعة ملايا في كوالالمبور عام ٢٠١٣. تركز الدراسة على تحليل كيفية تعامل القرآن مع الذكاء العاطفي، وتهدف إلى تطوير الفهم العاطفي، والتحكم في المشاعر، وفهم مشاعر الآخرين وتوجيهها بما يتماشى مع القيم الإسلامية.
- سمو الحب في القرآن الكريم وآثاره الإنسانية للأستاذ وهبة مصطفى الزحيلي، الذي شارك بها في المؤتمر العام الرابع عشر لمؤسسة البيت الملكية للفكر الإسلامي بعمان عام ٢٠٠٧. تركز الدراسة على تعظيم قيمة الحب في القرآن وكيف يساهم هذا الحب في رفع الإنسان روحياً ونفسياً.
- المنظومة العاطفية في القرآن الكريم، للباحثة شيما ثابت ناصر، نشرتها وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة كربلاء، كلية العلوم الإسلامية في العراق سنة ٢٠٢٣. تركز الدراسة على مفهوم "المنظومة العاطفية" في القرآن وكيف يقدم إطاراً شاملاً للتعامل مع المشاعر بطرق أخلاقية ونفسية تعزز من سلامة الفرد والمجتمع.

الإضافات التي يقدمها هذا البحث:

- تأصيل التربية العاطفية في ضوء القرآن كجزء أساسي من البناء التربوي الإسلامي.
- تحليل منهجية التوجيه العاطفي في القرآن الكريم بدلاً من دراسة أنواع العواطف فقط.
- إبراز أسس ضبط الانفعالات وتعزيز المشاعر الإيجابية وفق رؤية قرآنية.
- الدعوة لإدماج التربية العاطفية في المناهج المعاصرة لتحسين الصحة النفسية والتوازن الاجتماعي.

بهذه الإضافات، يسهم البحث في سد الفجوة المعرفية، ويقدم تصوراً أعمق حول التربية العاطفية كركيزة أساسية في بناء الشخصية الإسلامية.

خطة البحث:

المبحث الأول: الإطار النظري للتربية العاطفية.

المبحث الثاني: النصوص القرآنية وتوجيهات التربية العاطفية.

المبحث الأول: الإطار النظري للتربية العاطفية:

المطلب الأول: تعريف التربية العاطفية:

العواطف في المعاجم اللغوية مشتقة من الفعل "عَطَفَ"، يقال: "عطف عليه" بمعنى مال إليه برفق، قال ابن فارس: "العين والطاء والفاء أصل واحد صحيح يدل على انثناء وعياج، يقال عطففت الشيء إذا أملتته، وانعطف إذا إنعاج، وتعطف بالرحمة تعطفاً، وعطف الله تعالى فلاناً على فلان عطفاً. والرجل يعطف الوسادة: يثنىها، عطفاً، إذا ارتفق بها"^(١)، و"عطففت عليه أي أشفقت"^(٢). فدلّت العاطفة من ناحية اللغة على الميل أو التوجه العاطفي نحو الآخر، بشكل يحمل مشاعر الرأفة والرحمة والشفقة.

في الاصطلاح: هي مجموعة من المشاعر الداخلية التي تتولد في النفس نتيجة تأثيرات متعددة، تعرف في المعجم الأدبي "كحالة شعورية تنشأ نتيجة الإحساس، وهي حالة انفعالية تقابل التصور العقلي"^(٣)، فالعواطف هي استجابة نفسية وفسولوجية وسلوكية تجاه شخص أو موقف، ولذلك نجد من تعريفاتها أيضاً أنها: "استعداد نفسي يدفع صاحبه للشعور بانفعالات معينة والقيام بسلوك معين حيال شيء أو فكرة"^(٤)، من هذا التعريف، نرى أن العواطف هي عمليات مركبة تشمل استعداداً نفسياً، شعوراً داخلياً، واستجابة سلوكية.

تتنوع العواطف بين ما هو إيجابي، مثل الفرح والرحمة والحب.. وما هو سلبي كالغضب والحزن والخوف..، وهي معقدة بطبيعتها لتدخل العمليات العقلية والنفسية فيها، مما يؤثر على سلوك الإنسان وتفاعلاته. وتبقى العواطف تعبيراً وجدانياً عن ردود فعل داخلية، تشكل جزءاً أساسياً من شخصيته وتوجهاته.

على ضوء ما سبق، يمكن القول إن التربية العاطفية باعتبارها مفهوماً مركباً؛ تعدّ جانباً مهماً من جوانب بناء الشخصية المعتدلة، التي تتفاعل مع ما يحيط بها، بحكمة واتزان، وهي عملية لتنمية العواطف، وتوجيهها نحو ما يخدم الفرد والمجتمع بشكل إيجابي، تشمل تعزيز العواطف، والتحكم فيها، وغير ذلك مما من شأنه تقوية العلاقات الصحيحة.

(١) ابن فارس أحمد، ١٤٠٤هـ، مقاييس اللغة (د. ت)، تح: عبد السلام محمد هارون، لبنان: دار الفكر، ج: ٤، ص: ٣٥١.

(٢) إسماعيل الجوهري، ١٩٨٧م، الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية، ط: ٤، تح: أحمد عبد الغفور عطار، بيروت: دار العلم للملايين، ج: ٤، ص: ٤٠٥.

(٣) عبد النور جبور، ١٩٨٤م، المعجم الأدبي، ط: ٢، بيروت: دار العلم للملايين، ص: ١٦٧-١٦٨.

(٤) مجموعة من الباحثين، ٢٠٠٨م، معجم اللغة العربية المعاصرة، ط: ١، القاهرة: عالم الكتب، ج: ٢، ص: ٥١٦.

المطلب الثاني: النظريات النفسية المتعلقة بالعواطف:

مع تطور علم النفس الحديث، ظهرت نظريات تدرس العواطف الإنسانية، تكوينها وتأثيرها على السلوك، وتطوير استراتيجيات لتعزيز التفاعل الإيجابي مع المشاعر الذاتية ومشاعر الآخرين، ومن أبرزها:

- نظرية الذكاء العاطفي:

تعد هذه النظرية من أبرز نظريات هذا المجال، قدّمها دانييل جولمان، أكد فيها على دور العواطف المحوري في حياة الإنسان، ونجاحه الشخصي وعلاقاته الاجتماعية. وتتمثل أبعادها وفقاً لجولمان في:

- الوعي بالذات: "معرفة الفرد لانفعالاته وإدراكه لمشاعره والتي تشتمل على الدقة في قياس الذات والثقة في النفس"^(١)، (فهم الفرد لمشاعره).
- المعالجة الوجدانية: "أن نعرف كيف نعالج أو نتعامل مع المشاعر التي تؤدينا وترعجنا وهذه المعالجة هي أساس الذكاء الوجداني"^(٢)، (تنظيم الانفعالات والتعبير عنها بشكل مناسب).
- التعاطف: "قدرة الفرد على إدراك ما يشعر به الآخرون ومعرفة ما يحسون به، وهو ما يستلزم القدرة على فهم الذات واستشعار الأحاسيس أولاً"^(٣)، (فهم مشاعر الآخرين).
- إدارة العلاقات: "تأثير الفرد القوي والإيجابي في الآخرين عن طريق إدراك انفعالاتهم ومشاعرهم ومعرفة متى يقود ومتى يتبع الآخرين، ويتصرف معهم بطريقة ملائمة"^(٤)، (بناء علاقات صحية وفعالة).

تتوافق هذه النظرية مع بعض تعاليم الإسلام التي تحث على التحكم في المشاعر، وخلق توازن في تصريفها، فالإسلام على سبيل المثال يدعو إلى معرفة الإنسان لنفسه (الوعي بالذات)، والتأمل في حاله، وإدراك مشاعره ونوازع، كقوله عز وجل: ﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾^(٥)، أي "من مبدأ خلقكم إلى منتهاه وما في تركيب خلقكم من العجائب"^(٦)، والمشاعر والأحاسيس من هذه العجائب التي دعى القرآن الكريم إلى التأمل فيها وفهم طبيعتها.

- نظرية تنظيم العواطف:

تهتم نظرية تنظيم العواطف بالتحكم في الاستجابات العاطفية وفق السياق النفسي والاجتماعي، ويعرفها Thompson بأنها: "مجموعة من العمليات الجوهرية المسؤولة عن رصد وتقييم وتعديل الاستجابات العاطفية

(١) سالي علي حسن، ٢٠٠٧م، الذكاء الوجداني لمعلمات رياض الأطفال، ط١، السويس: دار المعرفة الجامعية، ص: ٤٨.

(٢) أحمد الدردير، ٢٠٠٤م، الذكاء الوجداني لدى طلاب الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات المعرفية والمزاجية دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي، ط١، القاهرة: عالم الكتب، ج: ١، ص: ٢٥.

(٣) إبراهيم السمدوني، ٢٠٠٧م، الذكاء الوجداني أسسه تطبيقاته تنميته، ط١، عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون، ص: ١١٦.

(٤) لحسن ذبيحي، ويمين برقوق، ٢٠١٧م، نظرية جولمان للذكاء الوجداني كمفسر لظهور الانحراف في الوسط الشبابي، مجلة العلوم القانونية والاجتماعية، ٥٥، ص: ٢٦٦.

(٥) سورة الذاريات، الآية: ٢١.

(٦) جلال الدين المحلي، وجمال الدين السيوطي، (د. ن) تفسير الجلالين، ط١، القاهرة: دار الحديث، ص: ٦٩٣.

بصورة مكثفة لتحقيق الهدف، وتكوين علاقات اجتماعية إيجابية^(١). ويؤكد Nelis أهميتها بقوله: "عملية تنظيم العاطفة في كثير من الأحيان تنطوي على تنظيم العواطف والمشاعر السلبية (كالغضب والخوف والحزن) وبالفعل فإن أغلبية الدراسات المنشورة والبحوث ركزت على هذا الجانب من تنظيم العواطف. وعلى الرغم من ذلك فقد أشار الباحثون على أهمية تنظيم العواطف والمشاعر الإيجابية لما يمس بشكل كبير في رفاهية وازدهار الإنسان"^(٢).

تشير النظرية إلى أهمية تدريب الفرد على تنظيم العواطف، مثل كبح العواطف المندفعة وإعادة التقييم الإيجابي، خصوصاً في السياق الدراسي، "حيث تساهم القدرات العاطفية في التحصيل الأكاديمي، وتحفز التفكير والإبداع"^(٣). هذه المبادئ تتماشى مع توجيهات الإسلام في ضبط العواطف وفقاً للسياقات المختلفة في الحياة.

- نظرية العواطف الأساسية:

ذهب عالم النفس الأمريكي بول إيكمان وجود ستّ عواطف رئيسية وهي: الغضب والاشمئزاز والخوف والحزن والسعادة والدهشة، وحسب إيكمان فإن هذه العواطف تختلف حسب ما يسبقها من أحداث وتقديرات واستجابات سلوكية محتملة، وتؤديها أنظمة عصبية متميزة ومستقلة^(٤)، فالعواطف الستّ وفق هذه النظرية مشتركة لدى البشر بصرف النظر عن اختلافاتهم الثقافية، كما تضيف النظرية بعداً فطرياً للعاطفة مستدلة بذلك على كون بعض هذه العواطف الأساسية هي جزء من الطبيعة البشرية، وهذه العواطف الستّ تحدث عنها القرآن الكريم ووجه إلى تهذيبها وفق معايير أخلاقية وإيمانية، وسيأتي بيان ذلك.

المطلب الثالث: أهمية التربية العاطفية في السياق الإسلامي:

اهتمّت الرؤية الإسلامية بالتربية وفق منهج شامل يراعي الأخلاق والروح والجسد والعقل، مع تركيز خاص على التربية الوجدانية، التي تنمو بالرعاية وتضعف بالإهمال، مستمدة من القرآن الكريم، الذي اعتبر "العواطف جزءاً أساسياً من تكوين الإنسان، وفطرة وجبلة، قال تعالى: ﴿وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ ۖ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾"^(٥).

(١) Thompson, R.A. (١٩٩١). Emotional regulation and emotional development.

Educational psychology Review, ٣, ٢٦. P ٢٥٩.

(٢) Nelis, D, Qoidbach, J, Hansenne, M. (٢٠١١), Measuring individual; differences in emotion regulation: the emotion regulation. profile-revised (ERP), psychological belgica, ٤٩, pp. ٧ - ١٥

(٣) إيناس أبو عفش، ٢٠١١م، أثر الذكاء العاطفي على مقدرة مدراء مكتب الأونورا بغزة على اتخاذ القرار وحل المشكلات، (د. ط)، فلسطين: الجامعة الإسلامية، ص: ٢٥. بتصرف.

(٤) تيم لوماس، ٢٠٢٣م، السعادة، (د. ط)، ترجمة: دينا غراب، مؤسسة هندراوي، ص: ٨٢.

(٥) سورة النحل، الآية: ٧٨.

كما صَوَّرَ القرآن الكريم الإنسان بلا عاطفة كالحجر، فقال سبحانه وتعالى في وصف اليهود: ﴿ثُمَّ قَسَتْ قُلُوبُكُمْ مِّنْ بَعْدِ ذَلِكَ فَهِيَ كَالْحِجَارَةِ أَوْ أَشَدُّ قَسْوَةً﴾^(١) (٢).

لهذا نجد التربية الإسلامية اعتنت بالعواطف بشكل لم يسبق إليه من قبل، نظرا لتأثيرها العميق على سلوك الفرد تجاه نفسه وتجاه من حوله؛ أسرة ومجتمعاً من الأمراض والاضطرابات النفسية، واعتبرتها من أهم ما ينبغي للمربين أن يهتموا به، "فالحب والكرهية هما أساس العاطفة الإنسانية، وتتمثل مهمة التربية العاطفية في توجيه الحب نحو الفضائل والكرهية نحو الرذائل. تحفز الرغبة الحب والرغبة الكراهية، مما يمنحها دوراً كبيراً في التربية. ولذلك، ركز القرآن الكريم على مخاطبة العواطف الإنسانية في جانبها الإيجابي والسلبي، حيث يمثل الجانب الإيجابي العواطف الحيرة والسلبي العواطف الشريرة." (٣).

- إشباع الحاجات العاطفية للإنسان:

تسعى التربية الإسلامية إلى إشباع الاحتياجات العاطفية للإنسان بشكل متكامل وشامل، عبر توفير بيئة تلي احتياجاته الأساسية من أمن، وحب، وتقدير، وأمل...، وتجنب كل من شأنه أن يزرع فيه اليأس والقلق وغيرهما من العواطف السلبية، ويظهر ذلك بوضوح في اهتمام القرآن الكريم بالأمن كاحتياج رئيسي للإنسان، إذ يعرض الأمن كضرورة توازي حاجة الإنسان للطعام في قوله تعالى: ﴿الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ﴾^(٤)، مما يستتبط منه أن الطمأنينة والأمن أساسيان في حياة الإنسان، لا يقلان أهمية عن حاجياته الجسدية.

كما يعتبر الإسلام الإشباع العاطفي من جانب الحب والرحمة، حقاً أساسياً للإنسان لضمان نموه العاطفي السليم، قال تعالى: ﴿فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ﴾^(٥). وجاء في حديث أبي هريرة رضي الله عنه قال: {قَبَّلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، الْحَسَنَ بْنَ عَلِيٍّ، وَعِنْدَهُ الْأَقْرَعُ بْنُ حَابِسٍ التَّمِيمِيُّ، جَالِسًا فَقَالَ الْأَقْرَعُ: إِنَّ لِي عَشْرَةً مِّنَ الْوَلَدِ مَا قَبَّلْتُ مِنْهُمْ أَحَدًا فَتَنَظَّرَ إِلَيْهِ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، ثُمَّ قَالَ: مَنْ لَا يَرْحُمُ لَا يُرْحَمُ} (٦)، ففي هذه النصوص رسالة واضحة إلى ضرورة التعامل بالرحمة والحب، اعتباراً للجانب العاطفي للإنسان، الطفل خاصة.

(١) سورة البقرة، الآية: ٧٤.

(٢) الرفاعي أبو الحسن، ٢٠١٣م، الذكاء العاطفي في القرآن الكريم: دراسة موضوعية، (د. ط)، كولمبور: جامعة ملايا، ص: ٨٢.

(٣) عباس محبوب، (د. ن)، وسائل التربية الإسلامية، مجلة الجامعة الإسلامية بالمدينة النبوية، ٤٩، ج: ٢٢، ص: ١. بتصرف.

(٤) سورة قريش، الآية: ٤.

(٥) سورة آل عمران، الآية: ١٥٩.

(٦) محمد فؤاد عبد الباقي، (د. ن)، اللؤلؤ والمرجان فيما اتفق عليه الشيخان، (د. ط)، محمد الحلي: دار إحياء الكتب العربية، ج: ٣، ص: ١٠٣.

- تجنب العواطف المدمرة وتأثيرها على الفرد والمجتمع:

تهدف التربية الإسلامية إلى ضبط العواطف السلبية كالغضب والانتقام، للحد من السلوكيات الضارة، وقد وردت في ذلك توجيهات عديدة في القرآن والسنة، منها:

- قال تعالى: ﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ۚ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾^(١)، في الآية توجيه إلى ضبط النفس وتجنب الانتقام.

- قال تعالى: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾^(٢)، تؤكد هذه الآية على فضيلة كظم الغيظ والعفو، وهي من صفات المحسنين المحبوبة عند الله عز وجل.

- في حديث أنس قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم { لا تحاسدوا، ولا تباغضوا، ولا تقاطعوا، ولا تدابروا، وكونوا عباد الله إخوانا }^(٣)، وهذا الحديث الشريف ينهى عن الحسد والبغض.

وقال صلى الله عليه وسلم: { ليس الشديد بالصرعة. إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب }^(٤). مما يبرز أهمية التحكم بالعواطف السلبية كجزء من تهذيب النفس وإصلاح المجتمع.

التربية العاطفية في الإسلام ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالقيم الأخلاقية والسلوكية التي يدعو إليها، وهي وسيلة تُوظف في توطيد العلاقة بين العبد وربّه من خلال التحكم في عواطفه وتوجيهها التوجيه الصحيح مع ذاته ومع غيره.

المبحث الثاني: النصوص القرآنية وتوجيهات التربية العاطفية:

المطلب الأول: توجيهات القرآن في التعامل مع العواطف:

أولى القرآن الكريم النفس البشرية اهتماماً بالغاً، معتبراً إياها محور الإصلاح والارتقاء الأخلاقي، ف"الإسلام لا يحارب دوافع الفطرة ولا يستقذرها إنما ينظمها ويظهرها، ويرفعها عن المستوى الحيواني، ويرقيها حتى تصبح المحور الذي يدور عليه الكثير من الآداب النفسية والاجتماعية"^(٥)، من خلال تهذيب النفس وضبط مشاعرها من حب ورحمة إلى كظم للغيظ وعفو عن الناس.

يرز القرآن الكريم توجيهات تربوية دقيقة في التعامل مع العواطف، "مثل عاطفة الحب والرحمة والشفقة والسرور، والسلبية مثل الحقد والغضب والخوف والحزن"^(٦)، بطرق تعزز التوازن النفسي والسلوكي للإنسان.

(١) سورة فصلت، الآية: ٣٤.

(٢) سورة آل عمران، الآية: ١٣٤.

(٣) أبو عبد الله البخاري، ١٩٩٣م، صحيح البخاري، تح: مصطفى ديب البغا، ط٥، كتاب الأدب، باب: ما ينهى عن التحاسد والتدابير، رقم الحديث: ٥٧١٨.

(٤) نفسه، كتاب الأدب، باب: الحذر من الغضب، رقم: ٥٧٦٣.

(٥) سيد قطب، ١٤١٢هـ، في ظلال القرآن، (د. ط)، القاهرة: دار الشروق، ج: ١، ص: ٤٢٣.

(٦) محمد تقي فلسفي، (د. ن)، الشاب بين العقل والعاطفة، (د. ط)، بيروت: مؤسسة الأعلمي للمطبوعات، ص: ٦٦٩.

وردت هذه التوجيهات في سياقات قرآنية متعددة، فيها حث على تنمية المشاعر الإيجابية من قبيل الرحمة والتعاون، كقوله تعالى: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى﴾^(١)، حيث يُدعى المسلمون إلى تبني التعاون الإيجابي الذي يعزز من الروابط الاجتماعية ويخلق بيئة داعمة، الأمر الذي يعكس أهمية العواطف الإيجابية في بناء مجتمع متماسك.

في مقابل ذلك؛ ودفعاً للمشاعر السلبية كالانتقام والكراهية، فالقرآن الكريم على سبيل المثال يدعو المسلم إلى التسامح والعفو عن الآخرين، قال تعالى: ﴿فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ﴾^(٢)، تحذيراً لتطويع عاطفة الغضب لديه، وتحويلها إلى عاطفة للمصالحة والبناء. وفي نفس السياق يحث القرآن على ضبط النفس والتحكم بالانفعالات، كما في قوله تعالى: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ﴾^(٣)، حيث تدعو الآية إلى كظم الغيظ، أي التحكم في الغضب الداخلي، وتشجيع العفو كمظهر للرفق بمن حوله.

لا ينظر القرآن الكريم إلى المشاعر السلبية ككيانات مستقلة، بل كأفعال تفضي إلى عواقب وخيمة إن لم تُضبط، ف"العواطف تكون إيجابية حين ترتبط بالحب والرحمة والطمأنينة، وسلبية إذا تمثلت في الكره والحقد والخوف، إذ تفسد الفرد والمجتمع. لذا، يدعو القرآن إلى تنمية العواطف النبيلة لبناء أمة صالحة تقود البشرية إلى الخير"^(٤)، فتوجيهات القرآن الكريم للعواطف لها أبعاد روحية ونفسية، واجتماعية في آن واحد.

المطلب الثاني: النصوص القرآنية المتعلقة بالعواطف:

أ- عاطفة الحب:

جاءت كلمة الحب في القاموس اللغوي بمعنى: "الوداد"^(٥)، هو "أسمى أوصاف الإنسان، شعور كريم أودعه الله فيه بلا اختيار، يدفع إلى الألفة والاحترام، وله ثلاثة أوجه: حب الحقيقة، والخير، والجمال"^(٦). ويظهر في القرآن الكريم كقيمة روحية سامية تتجاوز العاطفة المألوفة، لتعزز الأخلاق والعلاقات الإنسانية، وتشمل حب الله، والخلق، والخير بكل صوره.

(١) سورة المائدة، الآية: ٢.

(٢) سورة آل عمران، الآية: ٣١.

(٣) سورة آل عمران، الآية: ١٣٤.

(٤) محمد مدلول، ٢٠٠٧م، الحواس الإنسانية في القرآن الكريم، (د. ط)، بيروت: دار الكتب العلمية، ص: ٢٥٦. بتصرف.

(٥) الفيروز آبادي، ٢٠٠٥م، القاموس المحيط، ط ٨، بيروت: مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع، باب الباء، فصل الحاء، ص: ٧٠.

(٦) وهبة مصطفى الزحيلي، ٢٠٠٧م، سمو الحب في القرآن الكريم وآثاره الإنسانية، عمان: مؤسسة البيت الملكية للفكر الإسلامي، ص: ٤.

- الحب بين العبد وربّه:

قال تعالى: ﴿فَسَوْفَ يَأْتِي اللَّهُ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ أَذِلَّةٌ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ أَعِزَّةٌ عَلَى الْكَافِرِينَ﴾^(١). ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يَتَّخِذُ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَنْدَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ﴾^(٢). ﴿قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾^(٣).

الله سبحانه وتعالى هو " مصدر الحب والكمال المطلق، ومالك جميع الكمالات والنعيم بلا حدود. فمن الطبيعي أن تنجذب إليه القلوب الطاهرة، فمن يعرف الله حق المعرفة يشعر بحبه"^(٤). هذا الحب ليس مجرد عاطفة، بل عقيدة راسخة تؤدي إلى طاعة وسلوك عملي. كما فُسر قوله تعالى: {تُحِبُّونَ اللَّهَ} "أي تقصدون طاعته، فافعلوا ما أمركم به؛ لأن محبة الإنسان لله وللرسول طاعته ورضاه بما أمر"^(٥)، فالحب كما هو معروف عند الناس: تعلق المحب بالمحبيب، وتبع آثاره، ودوام تذكّره، وحضور القلب معه، وعمل ما يرضيه ويحقق سروره.

وهي محبة متبادلة؛ فالمخلص في حبه لله تعالى لا بد أن يحبه الله، وهو عزوجل القائل: "ولا يزال عبدي يتقرب إلي بالنوافل حتى أحبه"^(٦). فيكون حب الله لعبده متجسداً في عنايته به ورعاية أمره في الدنيا، ومغفرته له في الآخرة، فالحب هنا رابط يجمع بين إرادة الله وتطلعات عباده الساعين إلى التقرب إليه.

- الحب بين الإنسان وغيره:

وصلت الإنسانية في عصرنا إلى حالة من التوتر والصراع، مدفوعة بالفلسفات المادية النفعية التي تهيمن على حياتها، مما يجعل الكراهية محركاً أساسياً في العلاقات بين الأفراد والشعوب. يظهر ذلك في طريقة تعامل الإنسان مع الكون، حيث أصبحت عملية استكشاف العالم تُوصف بـ"الغزو"، بما تحمله من إحصاءات عنف وتفوق عسكري، وكأن الفضاء المستكشف ميدان صراع بدلاً من مجال للبحث والتعلم.

تطرح النصوص القرآنية رؤية مغايرة للمنطق المادي البرغماتي، إذ تعتمد الحب والرحمة أساساً لبناء العلاقات السليمة، مقابل الصراع لتحقيق المصلحة. فهي تقدم تصوراً أخلاقياً للحب كقيمة إنسانية تعزز التعايش، كما في قوله تعالى:

(١) سورة المائدة، الآية: ٥٤.

(٢) سورة البقرة، الآية: ١٦٥.

(٣) سورة المائدة، الآية: ٥٤.

(٤) شيماء ثابت ناصر، ٢٠٢٣م، المنظومة العاطفية في القرآن الكريم، (د. ط)، العراق: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، ص: ٨٣. بتصرف.

(٥) نصر بن إبراهيم السمرقندي، ٢٠٠٦م، بحر العلوم، تحقيق: علي معوض وعادل الموجود، ط ١، بيروت: دار الكتب العلمية، ج: ١، ص: ١٣٤.

(٦) محيي الدين يحيى بن شرف النووي، ٢٠٠٩م، الأربعون حديثاً النووي، ط ١، لبنان: دار المنهاج للنشر والتوزيع، الحديث رقم: ٣٨، ص: ١٠٨-١٠٩.

قال الله: ﴿وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وَهُوَ يَعِظُهُ يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ﴾^(١)، تشير الآية الكريمة إلى جانب آخر مهم من عاطفة الأب نحو ابنه، حيث ينصح لقمان ابنه بحب وحرص شديدين ليقويه بعيدا عن الشرك المؤدي للهلاك، "يا بُنَيَّ" يُضفي جَوْا عاطفياً يُبرز المحبة والأبوة الحانية في تقديم النصيحة، فهذه صورة إنسانية حميمة "تمثل النموذج الأمثل للمسؤولية في علاقة الآباء بالأبناء، ولذلك فقد كان من الطبيعي للجو العاطفي الحميم إلى تقديم التجربة وتحريك المعرفة في حياتهم لبدأوا بداية طيبة"^(٢).

قال الله: ﴿رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي﴾^(٣)، وفي هذا تجسد حب الأبوة القوي الذي عبّر عنه إبراهيم عليه السلام بالدعاء لأبنائه بالهداية والصلاح.

وقال الله: ﴿وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خَضَتْ عَلَيْهِ فَأَلْقَيْهِ فِي الْيَمِّ وَلَا تَحْزَنِي وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكَ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ﴾^(٤)، الآية الكريمة تجسد خوف الأم الفطري على ابنها، فمشهد "الأم الحائرة الخائفة القلقة الملهوفة تتلقى الإيحاء المطمئن المبشر المثبت المريح وينزل هذا الإيحاء على القلب الواجف المحرور بردا وسلاماً"^(٥)، لتتخذ بعدها خطوة استثنائية لحمايته، رغم صعوبتها، إلا أنّها بدافع الحب الشديد، مع وعد الله لها بالطمأنينة وإعادته إليها. قال الله: ﴿وَنَادَىٰ نُوحٌ ابْنَهُ وَكَانَ فِي مَعْزِلٍ يٰ بُنَيَّ اتَّقِ اللَّهَ مَا كَانَ كَافِرِينَ﴾^(٦)، رغم كفر الابن، يبقى قلب الأب مليئاً بالحب والحرص على سلامة ابنه، "قال في ندائه يا بني بالتصغير والإضافة، دلالة على الإشفاق والرحمة اركب معنا السفينة ولا تكن مع الكافرين، فتشاركهم في البلاء كما شاركتهم الصحبة وعدم ركوب السفينة"^(٧). فنرى نوعاً عليه السلام ينادي ابنه بـ "يا بُنَيَّ"، وفي ذلك تعبير عن حبه وعاطفته رغم عصيانه.

تلتم هذه الآيات لترسم علاقة عاطفية سامية للحب بين الأبناء ووالديهم، فيرتقي القرآن الكريم بهذه الرابطة من مستوى البرّ والتكليف إلى عمق الرحمة والمودّة، والحب والاحترام الكامل.

قال الله: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾^(٨)، تجسد الآية الكريمة العلاقة العاطفية بين الرجل والمرأة في إطارها الصحيح المتمثل في الزوجية، فقد شرع الله عز وجل الزواج ليجد الرجل سكينته في المرأة وتجددها هي في الرجل، من خلال جوانب عميقة تحددها الآية في: المودّة والرحمة، فـ "{المودّة}" في العلاقة العاطفية أقوى من الحب الفطري بين الرجل والمرأة، فهي تذيب كلّ منهما في الآخر وتوحد طاقتهما وأهدافهما في انسجام، مما يزيد الحياة دفئاً وحيوية. أما "{الرحمة}" فهي من صنع الله، تضيف على الحياة رقة وسعادة

(١) سورة لقمان، الآية: ١٣.

(٢) شيماء ثابت، المنظومة العاطفية في القرآن الكريم، ١٢٨.

(٣) سورة إبراهيم، الآية: ٤٠.

(٤) سورة القصص، الآية: ٧.

(٥) قطب، في ظلال القرآن، ٢٦٧٩.

(٦) سورة هود، الآية: ٤٢.

(٧) محمد حسين الطباطبائي، ١٩٩٧م، الميزان في تفسير القرآن، (د. ط)، بيروت: مؤسسة الاعلمي للمطبوعات، ج: ١٠، ص: ١٧٩.

(٨) سورة الروم، الآية: ٢١.

وكرامة للإنسان^(١). خلق الله الأزواج ليجد كل طرف سكيناً وطمانينة في الآخر، وجعل المودة والرحمة أساساً لعلاقة متينة، تؤكد أن الحب الزوجي تألف روحي وعاطفي، وليس مجرد شهوة. قال الله: ﴿هَؤُلَاءِ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُمْ﴾^(٢)، في الآية تشبيه للزوجين "باللباس المشتمل على لابس" (٣)، يبرز العلاقة العاطفية القوية بينهما، فاللباس يعبر عن القرب والستر والدفيء، "فهذا الوصف اللطيف الرقيق يحيط بمعاني التداخل مع الاستقلال.. مع التساوي.. مع الاحتواء.. مع الحفاظ والرعاية.. مع القرب.. مع المودة.. مع الستر" (٤)، بخلاصة، إنه تشبيه يصور الزوجين في صورة تكاملية؛ فكل واحد منهما يكمل الآخر، فكما أن اللباس ضرورة للجسد، فكذلك هما كل منهما في حاجة للآخر لتحقيق السكينة والسند العاطفي.

تتألف آيات الزواج في القرآن لتظهر لنا جوهر العلاقة الزوجية، فهي ليست شراكة حياتية فحسب، بل سكينه ومودة تذيب الفوارق، ورحمة تجعل كل طرف سنداً للآخر، في وحدة يعمقها التكامل والاحتواء.

العلاقات الاجتماعية:

قال تعالى: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ﴾^(٥).

تمثل الأخوة في التصور القرآني أساس العلاقات الإنسانية في المجتمع الإسلامي، متجاوزة روابط الدم لتشمل جميع المسلمين، بغض النظر عن العرق أو اللون أو النسب، فهي أخوة الدين، وهي "أثبت من أخوة النسب، فإن أخوة النسب تنقطع بمخالفة الدين، وأخوة الدين لا تنقطع بمخالفة النسب" (٦).

يشير القرآن من خلال الآية إلى أهمية الرابط العاطفي في المجتمع الإسلامي، مؤكداً أنه ليس مجرد رابطة اجتماعية نفعية، بل رابطة أخلاقية تتجسد في المحبة والسلوك السوي والقلب السليم تجاه الآخرين، بعيداً عن التباغض والتقاطع والتدابير.

يتجلى الجانب العاطفي في الأمر الإلهي بالإصلاح بين المتخاصمين، حيث تُظهر الأخوة القرآنية ديناميكية تقتضي الحفاظ على تماسك الجماعة، فقلوه تعالى: "فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ" "يعني بين كل مسلمين تحاصماً وتقاتلاً، وفيه وضع الظاهر موضع المضمير مضافاً إلى المأمورين بالإصلاح، للمبالغة في التقرير والفاء للإيذان بأن الأخوة الدينية موجبة للإصلاح" (٧)، وفي ذلك إشارة إلى مسؤولية المؤمنين في السعي لتحقيق الوحدة وحل النزاعات عبر الصلح والمحبة.

(١) أحمد طه، ٢٠٠٦م، الحب في التصور الإسلامي، ط ١، أم تي للنشر الإلكتروني، ص: ٢٧.

(٢) سورة البقرة، الآية: ١٨٧.

(٣) وهبة الزحيلي، ١٩٩١م، التفسير المنير، ط ١، دمشق: دار الفكر، بيروت: دار الفكر المعاصر، ج ٢، ص: ١٤٧.

(٤) محمد المهدي، ٢٠٢٤م، خريطة الحب دليل السعادة الزوجية، (د. ط)، الرواق للنشر والتوزيع، ص: ١١٢.

(٥) سورة الحجرات، الآية: ١٠.

(٦) الزحيلي، التفسير المنير، ٢٦: ٢٤٥.

(٧) محمد صديق خان، ١٩٩٦م، فتح البيان في مقاصد القرآن، (د. ط)، بيروت: المكتبة العصرية للطباعة والنشر، ج: ١٣، ص: ١٤٢.

قال الله: ﴿وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا﴾^(١).

تبرز الآية الكريمة واحدة من أجلى القيم الإنسانية في الإسلام، وهي العطاء بسخاء وتجرد، فالحبة في الإسلام تطلب "من الحب التجرد من النفعية أو الوصول إلى أغراض مادية أو شهوانية أو سلطوية أو نحوها، لأن حب المنفعة أو شبهة المادة تعكّر العلاقة، وتمنع من تحقيق صفو الود وطيب المعاملة"^(٢)، وقد جعلها القرآن الكريم وسيلة لتعميق الروابط الاجتماعية وتعزيز العواطف.

تصوّر الآية مشهداً للإحسان في أسمى صوره، حيث يساعد المسلمون الفئات الأضعف مثل المسكين واليتيم والأسير، رغم "حاجتهم للطعام وقلته لديهم"^(٣)، هذا الإحسان لا يُقدّم فقط من باب الواجب الاجتماعي، بل أيضاً من منطلق حب الغير وتقرباً إلى الله، وهو تجسيد لأسمى درجات الإيثار، حيث يتخلى الإنسان عن حاجته من أجل مصلحة الآخرين، حتى تصبح مآسيهم كأنها مآسيه الخاصة.

ب- عاطفة الرحمة :

تعتبر عاطفة الرحمة من أهم العواطف التي اهتم بها القرآن الكريم في بناء شخصية الإنسان وتوجيه سلوكه، حيث تناولت النصوص القرآنية هذه العاطفة كجزء من المنظومة الأخلاقية والتربوية التي تعزز التوازن النفسي والاجتماعي.

الرحمة صفة إلهية:

قال تعالى: ﴿وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ﴾^(٤). وقال تعالى: ﴿رَبَّنَا وَسِعْتَ كُلَّ شَيْءٍ رَّحْمَةً وَعِلْمًا﴾^(٥).

الرحمة الإلهية هي المصدر الذي يستمد منه الإنسان تعامله الرحيم مع غيره، كما في قوله تعالى: ﴿وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ﴾، حيث قَسَمَها الله بين خلقه ليعطف بعضهم على بعض^(٦)، فالآيتان تبرزان اتساع رحمة الله تعالى لتشمل "الزَّيْرَ والفاجر في الدنيا، وهي للمتقين في الآخرة"^(٧)، وتشتمل على النعم، العفو، والهداية... وفيهما تأكيد على ضرورة أن تنعكس هذه الصفة في سلوك الإنسان، فهي ليست مجرد عاطفة عابرة بل منهج حياة، كونها صفة إلهية أزلية وأبدية.

(١) سورة الإنسان، الآية: ٨.

(٢) سمو الحب في القرآن الكريم وآثاره الإنسانية، ١١.

(٣) خان، فتح البيان في مقاصد القرآن، ١٤: ٤٦٣.

(٤) سورة الأعراف، الآية: ١٥٦.

(٥) سورة غافر، الآية: ٧.

(٦) الثعلبي أحمد أبو إسحاق أحمد، ٢٠١٥م، الكشف والبيان عن تفسير القرآن، تحقيق: عدد من الباحثين، ط١، جدة: دار التفسير، ج: ١٢، ص: ٥٥٠.

(٧) مكّي بن أبي طالب القرطبي، ٢٠٠٨م، الهداية إلى بلوغ النهاية في علم معاني القرآن وتفسيره، وأحكامه، وجمال من فنون علومه، ط١، جامعة الشارقة: كلية الشريعة والدراسات الإسلامية، ج: ٤، ص: ٥٨٤.

رحمة الرسول صلى الله عليه وسلم بالأمة:

قال تعالى: ﴿فِيمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لَئِنْ هُمْ^(١)﴾. وقال تعالى: ﴿لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ^(٢)﴾.

تبرز الآيتان دور عاطفة الرحمة في التربية وتؤسسان لتصور تربوي يجمع بين القيم الأخلاقية والتطبيق الرحيم، فقد أدرك النبي صلى الله عليه وسلم أن التربية تعتمد على الاحتواء واستيعاب المشاعر، رغم شدة الموقف يوم أحد وما تلاه من تدمير وهيجان، إلا أنه عليه الصلاة والسلام "تحلّى بحلمه فكظم غيظه وعاملهم بلين ورقة، وأشادت الآية بهذا الموقف الكريم، مبينة أثره في تهدئة النفوس وسط مشاعر الحسرة والندم. وأكدت أنه لو كان فظاً غليظ القلب لانفضوا من حوله، كما أمرت بالعبود عنهم، والاستغفار لهم"^(٣) رحمة بهم. وهذا ما جعله صلى الله عليه وسلم يُحدث تحولاً جذرياً في نفوس أتباعه، حيث لم يكن تأثيره مجرد تعليم نظري، بل كان بناءً عاطفياً وإنسانياً عميقاً.

من أسس العلاقة التربوية الناجحة الجمع بين رسوخ المبدأ والرحمة في السلوك، "تشير الآية إلى دور العاطفة إلى جانب العقل، فالقائد يحتاج إلى الحكمة والتدبير مع اللين والعفو"^(٤)، النبي ﷺ لم يتنازل عن مبادئه تحت تأثير الرحمة، بل ورعها بتوازن، فكانت الرحمة المفتاح والمبادئ البوصلة، والنتيجة أمة متماسكة حملت رسالة الحق.

الرحمة في العلاقات الأسرية:

قال تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً^(٥)﴾ (الروم: ٢١).

الرحمة في العلاقات الأسرية هي أساس بناء أسرة متماسكة ومتوازنة، كما تشير الآية إلى أن الرحمة هي جوهر الحياة الزوجية، حيث ينشأ الحب وتهادئ النفوس، ويزداد الاستعداد للبقاء والتضحية دون مقابل، ففي الحديث "أن رجلاً أتى النبي - صلى الله عليه وسلم - فقال: يا نبي الله، لقد عجبْتُ من أمرٍ، وإنه لَعَجَب؛ إن الرجل ليتزوج المرأة وما رآها وما رآته قط حتى إذا ابنتي بها أصبحا وما شيء أحب إلي أحدهما من الآخر. فقال رسول الله - صلى الله عليه وسلم: ﴿وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً^(٦)﴾. الحديث يعكس قوة الرباط بين الزوجين حتى دون معرفة سابقة، ويظهر كيف ينشأ الحب والمودة بفضل النعمة الإلهية المتمثلة في الرحمة المتبادلة.

التوجيه الإلهي يدعو إلى الرحمة في العلاقة الزوجية، ويتجاوزها إلى الوالدين، كما في قوله تعالى: ﴿وَإِذَا بَلَغَ الْوَحْدَانِ مِنَ الْوَحْدَانِ عِلْمَ بَعْضُهُمَا بَعْضًا فَاجْزَاهُمَا بَيْنَهُمَا مِيرَاثَهُمَا وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً^(٧)﴾ (الروم: ٢١).

(١) سورة آل عمران، الآية: ١٥٩.

(٢) سورة التوبة، الآية: ١٢٨.

(٣) دروزة محمد عزت، ١٣٨٣هـ، التفسير الحديث، (د. ط)، القاهرة: دار إحياء الكتب العربية، ج: ٧، ص: ٢٥٣.

(٤) ناصر الشيرازي، ١٤٢٨هـ، الأمثل في تفسير كتاب الله المنزل، ط ١، بيروت: مؤسسة الأعلمي للمنشورات، ج ٢، ص: ١٧٦.

(٥) سورة الإسراء، الآية: ٢٤.

(٦) أخرجه الثعلبي بسنده في تفسيره: الكشف والبيان عن تفسير القرآن، مرجع سابق، ج: ٧، ص: ٢٩٩.

الجنّاح، قال الشعراوي - رحمه الله -: "فلا نقول: كُنْ ذليلاً لهم، إنما كُنْ رحيماً بهم، حُنُوناً عليهم، ففي هذا عِزٌّ ونجاة" ^(١)، فالتوجيه الإلهي يضع إطاراً تربوياً لغرس الرحمة في نفوس الأبناء منذ الصغر، لتصبح أساس تعاملهم مع من قدموا لهم الرعاية والحب في مراحل حياتهم الأولى.

بهذه الرؤية القرآنية لعاطفة الرحمة في العلاقات الأسرية، نكون قادرين على تنشئة أجيال متوازنة نفسياً وعاطفياً، فالرحمة داخل الأسرة تغرس في الأطفال قيم التعاطف والتضحية، وتمكنهم من بناء علاقات ناجحة في حياتهم الاجتماعية.

الرحمة جوهر التعامل مع الضعفاء والمحتاجين وهي صفة المؤمنين الصادقين:

قال تعالى: ﴿فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ﴾ ^(٢). وقال تعالى: ﴿وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا﴾ ^(٣). وقال تعالى: ﴿مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ﴾ ^(٤).

الرحمة في التصور القرآني تأتي كما ذكرنا سالفا باعتبارها منهجا تربويا عميقا، يؤسس للعلاقات الإنسانية السليمة بما يعكس القيم الإلهية العليا، وليست مجرد شعور عاطفي عابر، وهاته الآيات تصوّر لنا هذا المنهج في أسمى صوره، حيث توجه النصوص القرآنية إلى الحنو على اليتيم وعدم قهره بأي "وجه من وجوه القهر كائنًا ما كان" ^(٥)، وهو رمز الضعف والحاجة، "فلا تقهره، بل سهل أمره؛ إذا صاح فسكته، إذا غضب فأرضه، إذا تعب فخفف عليه، وهكذا" ^(٦).

يعزز التوجيه القرآني قيمة التعاطف والمواساة في المجتمع، سواء معنويًا أو ماديًا، ففي الآية حديث عن قيمة الإيثار كصفة عاطفية سامية، تجعل المسلم يضع احتياجات الآخرين أولاً، وهي سمة أساسية في المؤمنين، مما يعزز وحدة مجتمعية قائمة على التعاون والتفاهم.

تؤسس هذه النصوص للرحمة باعتبارها قيمة تربوية أساسية في بناء شخصية متوازنة، تربي الإنسان على التفاعل مع الضعفاء من منطلق الحب والإحسان، مما يسهم ولا شك في بناء العلاقات الأسرية والاجتماعية وتحقيق السلام والتوازن النفسي.

ج- عاطفة الفرح:

الفرح انفعال إنساني طبيعي يعكس الاستجابة لموقف سار أو إنجاز مُرضٍ، ويمنح النفس بهجةً وارتياحًا، مصحوبًا بالذلة في القلب لنيل المشتهى ^(٧). له تأثير عميق قد يصل إلى البكاء، المعروف بـ "دموع الفرح"، وأحيانًا، في حالات نادرة،

(١) محمد متولي الشعراوي، (د. ن)، تفسير الشعراوي - الخواطر، (د. ط)، مطابع أخبار اليوم، ج: ١٧، ص: ٧٠٧.

(٢) سورة الضحى، الآية: ٩.

(٣) سورة الإنسان، الآية: ٨.

(٤) سورة الفتح، الآية: ٢٩.

(٥) خان، فتح البيان في مقاصد القرآن، ١٥: ٢٨٢.

(٦) محمد بن العثيمين، ١٤٢٦هـ، شرح رياض الصالحين، (د. ط)، الرياض: دار الوطن للنشر، ج: ٣، ص: ٨٦.

(٧) الشريف الجرجاني، ١٤٠٣هـ، التعريفات، تحقيق: مجموعة من الباحثين، ط ١، بيروت: دار الكتب العلمية، ج: ١، ص: ١٦٦.

يؤدي إلى "فقدان العقل أو الحياة"^(١)، وثق الطب النفسي أثره على الصحة، بينما يربطه القرآن بالقيم الإيمانية، فيكون محمودًا عند الرضا بفضل الله، ومذموماً عند الكبر والغفلة.

قال تعالى: ﴿قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا﴾^(٢).

تظهر الآية الكريمة للمؤمنين أهمية الفرح بـ"فضل الله ورحمته"^(٣)، وتوجههم إلى استشعار القيم الروحية التي تعلق على المكاسب المادية، من "حطام الدنيا وما فيها من الزهرة الفانية الزاهية لا محالة"^(٤)، فهي عاطفة تقوي الصلة بالله، وتعمق الشكر، وبالتالي خلق الرضا والسلام الداخلي، كما تدعو الآية إلى فرح مستدام قائم على قيم روحية بعيداً عن الماديات.

قال تعالى: ﴿وَيَوْمَئِذٍ يَقَرُّحُ الْمُؤْمِنُونَ بِنَصْرِ اللَّهِ﴾^(٥).

تظهر الآية مشاعر الفرح التي غمرت قلوب المؤمنين عندما تحقق وعد الله ونصره، "وذلك أنّ فارس غلبت الروم، فرح كفار مكة وقالوا إنهم سيعلبون المسلمين كما غلبت فارس الروم. فخاطر أبو بكر الصديق بأن الله سيظهر الروم على فارس. وبعد يوم بدر، عندما انتصر المسلمون على كفار مكة، جاء الخبر بأن الروم قد غلبوا فارس، ففرح المسلمون بذلك، فذلك قوله -تبارك وتعالى- {وَيَوْمَئِذٍ يَقَرُّحُ الْمُؤْمِنُونَ}"^(٦)، وهذا فرح يتجاوز حدود البهجة والسرور العابرين ليصبح شعوراً عاطفياً عميقاً يعبر عن الثقة المطلقة بالله عز وجل والاطمئنان إلى وعده.

يحقق الفرح توازناً عاطفياً للمؤمن، إذ يجمع بين الصبر في الحزن والفرح في النصر، ويرتبط بالقيم الإيمانية والإنجازات النبيلة، فقد كان فرح المؤمنين "بما يظهر الإيمان بكتب الله وتصديقها والعمل بها... فجائز الفرح بذلك وتسميته نصر الله"^(٧)، ويستنبط من الآية توجيه المشاعر نحو الإيمان والعمل الصالح، مما يعزز الفرح المستدام ويكسب الشخصية تفاؤلاً وثقة.

وقال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ آتَيْنَاهُمُ الْكِتَابَ يَقْرَحُونَ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْكَ﴾^(٨).

(١) ابن قيم الجوزية، ١٤٠٣هـ، روضة المحبين ونزهة المشتاقين، (د. ط)، بيروت: دار الكتب العلمية، ص: ١٥٠.

(٢) سورة يونس، الآية: ٥٨.

(٣) التيسير في التفسير، ٨: ٨٤.

(٤) تفسير القرآن العظيم، ٤: ٢٧٥.

(٥) سورة الروم، الآية: ٤-٥.

(٦) موسوعة التفسير المأثور، ٢٠١٧م، مركز الدراسات والمعلومات القرآنية بمعهد الإمام الشاطبي، ط١، بيروت: دار ابن حزم، ج: ١٧، ص: ٤١١.

(٧) أبو منصور الماتريدي، ٢٠٠٥م، تفسير الماتريدي (تأويلات أهل السنة)، تحقيق: مجدي باسلوم، ط١، بيروت: دار الكتب العلمية، ج: ٨، ص: ٢٤٨.

(٨) سورة الرعد، الآية: ٣٦.

شعور الفرح في الآية الكريمة أبعد من كونه عاطفة عابرة، فهو يجسد تعبيراً عن قبول الحق والاعتراف به، إنَّه الفرح القائم على العلم والإيمان، فأهل الكتاب فرحوا بالوحي لإدراكهم "ما في القرآن من هدايات وبراهين على صدق النبي صلى الله عليه وسلم... ولما في كتبهم من الشواهد على صدقه صلى الله عليه وسلم والبشارة به" (١).

التفاعل الوجداني مع الحق يعكس نقاء الفطرة واستجابتها للهدى، ويجعل التربية العاطفية وسيلة لربط المشاعر بمبادئ الحق والخير، فالآية تعلّم تهذيب المشاعر السلبية مثل التكبر، وتوجهها نحو البناء لمواجهة التحديات، كما تعتبر الفرح دافعاً للتعلّم وطلب الحق، مما يحفز المتعلّم على السعي للمزيد من المعرفة والإنجاز.

د- عاطفة الحزن:

يعد الحزن من العواطف الإنسانية الأساسية التي يتعرض لها الإنسان في جميع أطوار حياته، وهو "أمر طبيعي جبلي لا اختيار للإنسان فيه ولا تكليف به" (٢)، وله انعكاساته العميقة على النفس والسلوك، ويحدث نتيجة "توجع الإنسان على ما فاتته إن كان مقدوراً له، وتأسفه على الممتنع إن لم يكن في متناوله" (٣)، وأحداث مكررة. وفي علم النفس هو: "حالة نفسية من الانقباض والضيق، تتفاوت شدتها ومدتها، وترافقها اضطرابات في النوم والشهية وشكاوى بدنية" (٤).

يؤكد علماءنا أن تكرار المعاني في القرآن يدل على أهميتها التربوية والعملية، ومن ذلك الحزن، الذي ورد غالباً في سياق النهي عنه أو التخفيف من أثره، لما له من تبعات تضعف العزيمة وتنهك القلب وتعطل السير إلى الله؛ قال تعالى: ﴿وَلَا تَحْزَنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْمُؤْمِنُونَ﴾ (٥). وقال: ﴿لَا تَحْزَنُ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾ (٦). وقال: ﴿فَرَدَدْنَاهُ إِلَىٰ أُمِّهِ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ وَلِتَعْلَمَ أَنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ﴾ (٧). وقال: ﴿لَا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا﴾ (٨). وقال: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ﴾ (٩).

يُقدّم الحزن في القرآن كجزء من التجربة البشرية، مع توجيهات إيمانية وتربوية لتخفيفه وتأثيره، مما يعزز الثقة بالله.

(١) محمد سيد طنطاوي، ١٩٩٨م، التفسير الوسيط للقرآن الكريم، ط ١، القاهرة: دار نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع، ج: ٧، ص: ٤٩١. بتصرف يسير.

(٢) التفسير المنير، ٦: ١٩٥.

(٣) ابن قيم الجوزية، ١٩٩٦م، مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، تحقيق: محمد المعتمد بالله البغدادي، ط ١، بيروت: دار الكتاب العربي، ج: ١، ص: ٥٠٣.

(٤) رحاب العتيبي، ٢٠١٦م، المعالج الشخصي، ط ١، لندن: E-kutub Ltd، ص: ٢٧.

(٥) سورة آل عمران، الآية: ١٣٩.

(٦) سورة التوبة، الآية: ٤٠.

(٧) سورة القصص، الآية: ١٣.

(٨) سورة مريم، الآية: ٢٤.

(٩) سورة فصلت، الآية: ٣٠.

الحزن عاطفة طبيعية أقرها القرآن والسنة، كما في قول الرسول صلى الله عليه وسلم: "تدمع العين، ويحزن القلب"^(١)، ورغم هذا الإقرار، يوجه القرآن المسلم إلى إدارة هذا الشعور بدلاً من الاستسلام له، حيث يُعتبر الحزن غير مرغوب فيه ويجب على المؤمن مقاومته وتحويله إلى طاقة إيجابية باستخدام الوسائل المشروعة.

يرتبط الحزن في قوله تعالى: ﴿وَلَا تَهِنُوا﴾^(٢). بالضعف^(٣) النفسي والبدني، فهت الآية الكريمة عن كل "أسباب الفشل"^(٤) التي قد تصيب المؤمن في مواجهته للمصاعب، لتقدم توجيهها واضحاً إلى استبدال هذا الشعور بشعور آخر يتمثل في العلو الإيماني الذي جاء في كلمة "الْعُلُوُّ"، وهي "مبالغة في العلو.. بمعنى الغلبة والنصر"^(٥). فيبرز من خلال ذلك؛ أهمية الإيمان واعتباره وسيلة فعالة لتجاوز الأحزان والتغلب عليها، بل أكثر من ذلك تحويلها إلى دافع للنهوض والعمل، ويتمثل ذلك في قوله تعالى: ﴿إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾، أي: "عندما تستحضر أنك مؤمن وأن الله لن يخلي بينك وبين جنود الباطل لأنك نصير للحق، والحق من الله وهو الحق لا يسلم نبيه وقومه لأعدائهم فيوم تأتي لك هذه المعاني إياك أن تضعف. والضعف هو نقصان قوة البدن"^(٦).

تجسد قصة يعقوب عليه السلام الحزن العميق بفقد الأحبة، قال تعالى: ﴿وَاتَّيَسَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ﴾، أي؛ حيث كظم آلامه وصبر، ثم لجأ إلى الله قائلاً: ﴿إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ﴾، فالإيمان والتوكل يخففان الحزن، كما تعلمنا آية ﴿لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾ استحضار معية الله لتحقيق الطمأنينة.

من توجيهات النصوص القرآنية أيضاً؛ التحكم في عاطفة الحزن الناتجة عن رفض الآخرين للحق، قال تعالى: ﴿لَا تَذْهَبْ نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسْرَتٍ﴾، "أي لا تحزن عليهم"^(٧)، و"لا تأسف عليهم، بل أبلغهم رسالة الله، فمن اهتدى فلنفسه، ومن ضل فإنما يضل عليها، فلا تذهب نفسك عليهم حسرات"^(٨)، وذلك أيضاً في قوله تعالى: ﴿وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ ۚ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ﴾، فالنصوص تدعو إلى التحكم في مشاعر الحزن حفاظاً على التوازن النفسي الذي يبعد المؤمن عن العواطف السلبية التي تعيقه عن أداء رسالته وواجباته.

هـ - عاطفة الخوف:

يعرف الفيلسوف اليوناني أرسطو الخوف بأنه: "حزن ملازم بسبب تخيل شر متوقع في المستقبل القريب، قد يسبب أذى أو فساداً مهلكاً، إذ نخشى الشرور التي تجلب الأحزان العميقة"^(٩). وعرفه أبو حامد الغزالي بكونه: "تألم القلب واحتراقه

(١) أخرجه البخاري، كتاب: الجنائز، باب: قول النبي صلى الله عليه وسلم (إنا بك لحزونون)، تح: مصطفى ديب البغا، ج ٤، ص ٤٣٨.

(٢) سورة آل عمران، الآية: ١٣٩.

(٣) الوهن هو الضعف، قاله ابن عاشور في التحرير، ٩٨: ٤.

(٤) نفسه، ٩٨: ٤.

(٥) نفسه، ٢٦: ١٣٢.

(٦) تفسير الشعراوي، ٣: ٧٧٤.

(٧) فتح البيان في مقاصد القرآن، ١١: ٢٢٤.

(٨) تفسير القرآن العظيم، ٩: ١٠٤.

(٩) أرسطو، ٢٠٠٨م، الخطابة، ترجمة: عبد القادر قنيني، (د. ط)، المغرب: أفريقيا الشرق، ص: ١١٦.

بسبب توقع مكروهه في الاستقبال^(١). وجاء تعريفه في موسوعة علم النفس بكونه: "هو قلق عصبي لا يخضع للعقل، يصعب التحكم فيه، ويتفاوت بين الأفراد وفقاً لعوامل بيئية وجسمية ونفسية"^(٢). فالخوف إذا؛ عاطفة إنسانية فطرية ترتبط بغريزة البقاء، وتدفع الإنسان للحذر من المخاطر ومواجهة المجهول منذ بداية وعيه وحتى نهايته.

في التصور القرآني، يشكل الخوف محوراً في العلاقة بين المؤمن وربّه، فهو يجمع بين رهبة العقاب وطمع في الرحمة، ويتجلى ذلك في النصوص القرآنية التي تربط الخوف بالإيمان والعمل والأخلاق، بهدف تحقيق تركية النفس وبناء الإنسان المتزن دون الوقوع في الخوف المذموم الذي يعيق الأداء الديني والاجتماعي. قال تعالى: ﴿وَإِنِّي فَأَرْهَبُونَ﴾^(٣). وقال: ﴿وَلَمْ يَخَفْ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّاتٍ﴾. وقال: ﴿يَخَافُونَ رَبَّهُمْ مِنْ فَوْقِهِمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ﴾^(٤). وقال: ﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ﴾^(٥). وقال: ﴿قُلْ إِنِّي أَخَافُ إِنْ عَصَيْتُ رَبِّي عَذَابَ يَوْمٍ عَظِيمٍ﴾^(٦).

تشير الآيات إلى الخوف من الله باعتباره شعوراً سامياً يجمع بين الرهبة والخشية والتعظيم، "أي: أفردوني بالرهبة، لانفرادي بالقدرة"^(٧)، وهذا الأمر يغرس في النفس الالتزام بأوامر الله واجتناب نواهيه، كما يوجه العاطفة للبناء بدلاً من الهدم، إذ يعد الخوف دافعاً إيجابياً للسعادة الأبدية، ويساهم في تعزيز المراقبة الذاتية وضبط السلوك وتوازن العاطفة.

قال تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾^(٨).

يأتي الخوف في هذه الآية كأحد وسائل الاختبار^(٩) الإلهي للعباد، فيختبر الله تعالى بهذه العاطفة صبر المؤمنين، "أي؛ لنتحبركم هل تصبرون على البلاء وتستسلمون للقضاء أم لا، وليظهر الطائع من العاصي"^(١٠)، فتصبح عاطفة الخوف جزءاً من المنظومة التربوية التي تصقل شخصية المؤمن وتؤهلها لتحمل المصاعب.

(١) الغزالي أبو حامد، (د. ت)، إحياء علوم الدين، (د. ط)، بيروت: دار المعرفة، ج: ٤، ص: ١٥٥.

(٢) أسعد زروق، ١٩٨٧م، موسوعة علم النفس، ط ٣، المؤسسة العربية، للدراسات والنشر، ص: ١٠٩.

(٣) سورة البقرة، الآية: ٤٠.

(٤) سورة النحل، الآية: ٥٠.

(٥) سورة النازعات، الآية: ٤٠.

(٦) سورة الزمر، الآية: ١٣.

(٧) التيسير في التفسير، ٢٠١٩م، نجم الدين النسفي، تحقيق: ماهر أديب حبوش وآخرون، ط ١، أسطنبول: دار اللباب للدراسات وتحقيق التراث، ج: ٢، ص: ١٤٠.

(٨) سورة البقرة، الآية: ١٥٥.

(٩) انظر: ابن جرير الطبري، ٢٠٠١م، جامع البيان عن تأويل آي القرآن، تحقيق: عبد الله بن عبد المحسن التركي، ط ١، القاهرة: دار هجر للطباعة والنشر والتوزيع والإعلان، ج: ٢، ص: ٧٠٤.

(١٠) فتح البيان في مقاصد القرآن، ١: ٣١٩.

قال تعالى: ﴿إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾^(١). وقال: ﴿فَلَا تَخْشَوْا النَّاسَ وَاحْشَوْنَا﴾.

وقال: ﴿فَسَوْفَ يَأْتِي اللَّهُ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ أَذِلَّةٍ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ أَعِزَّةٍ عَلَى الْكَافِرِينَ يُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا يَخَافُونَ لَوْمَةَ لَائِمٍ ۚ ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَن يَشَاءُ ۚ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾. وقال: ﴿وَإِنْ خِفْتُمْ عَيْلَةً فَسَوْفَ يُغْنِيكُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ إِنْ شَاءَ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ حَكِيمٌ﴾. وقال: ﴿إِلَّا الَّذِينَ ظَلَمُوا مِنْهُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاحْشَوْنِي وَلَئِمَّ نِعْمَتِي عَلَيْكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ﴾. وقال: ﴿قَالَ لَا تَخَافْ إِنِّي مَعَكُمْ أَسْمَعُ وَأَرَى﴾.

عاطفة الخوف إما أن تكون دافعاً إيجابياً للسعي والبناء أو مثبطة تؤدي إلى الاستكانة والهروب من المسؤولية، وقد جاءت النصوص القرآنية لتحرير الإنسان من الخوف المذموم، وتحويله إلى طاقة إيجابية، تسهم في بناء شخصية مؤمنة ومتماسكة؛

قاله تعالى: "إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ" أي "يخوفكم بأوليائه يعني: الكفار"^(٢)، الآية تشير إلى خوف يزرعه الشيطان في النفوس ليضعف العزيمة ويجعلها تشك في موعود الله. لكن المؤمنين لا يسمحون للشيطان بزرع هذا الخوف السلبي، إذ يعتمدون على الله وحده ولا يخافون إلا منه، ﴿وَخَافُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾، "لذلك لا يفرغهم مثل هذا التهديد... إن تخويف الشيطان المبني على الإفراغ والإرهاب إنما يكون أثره في أوليائه من الكافرين والمنافقين، ولا يمكن أن يكون له أثر في قلوب المؤمنين"^(٣)، فالتربية العاطفية تميز بين الخوف البناء والهدام، وتقوي الإرادة بالاعتماد على الله، كما في قوله تعالى: ﴿فَلَا تَخْشَوْا النَّاسَ وَاحْشَوْنَا﴾، فيثبت المؤمن أمام ضغوط المجتمع ووساوس الشيطان.

الآية "وَإِنْ خِفْتُمْ عَيْلَةً فَسَوْفَ يُغْنِيكُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ إِنْ شَاءَ" تعالج الخوف من الرزق، حيث كان "المشركون يأتون بالطعام للتجارة، وعندما تُهْمُوا عن ذلك، شعر المسلمون بالقلق"^(٤)، لكن الله يطمئن المؤمنين بأن الرزق بيده وحده، ويعزز الثقة به كمصدر للأمان والرزق، مما يساعد على تجاوز القلق المادي.

و- عاطفة الغضب:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ألا وإن الغضب جمرة في قلب ابن آدم، أما رأيتم إلى حمرة عينيه، وانتفاخ أوداجه؟ فمن أحس بشيء من ذلك، فليصق بالأرض"^(٥). وقال الإمام الرازي -رحمه الله-: "الغضب حالة تحصل في القلب عند غليان دم القلب وسخونة المزاج، والأثر الحاصل منها في النهاية إيصال الضرر إلى المغضوب عليه"^(٦). وفي علم النفس

(١) سورة آل عمران، الآية: ١٧٥.

(٢) أبو الحسن الواحدي، ١٤١٥هـ، الوجيز في تفسير الكتاب العزيز، تحقيق: صفوان عدنان داوودي، ط١، بيروت: دار القلم، دمشق: الدار الشامية، ص: ٢٤٣.

(٣) زهرة التفاسير، ٣: ٥١٤.

(٤) طبري، جامع البيان، ١٤: ١٩٤.

٥ محمد بن عيسى الترمذي، ١٩٧٥م، سنن الترمذي، تح: أحمد محمد شاكر، ط٢، أبواب الفتن، رقم الحديث: ٢١٩١.

(٦) فخر الدين الرازي، ١٤٦٠هـ، مفاتيح الغيب، ط٣، بيروت: دار إحياء التراث العربي، ج: ١، ص: ١٤١.

الحديث، يعدّ الغضب: "حالة جسمية نفسية ثائرة، أو حالة من الاهتياج العام تفصح عن نفسها في شعور الفرد وجسمه وسلوكه، ولها القدرة على حفزه على النشاط"^(١).

الغضب إذا، عاطفة إنسانية مؤثرة، قد يكون عابرا أو شديدا يفقد الإنسان السيطرة عليه، ويمكن أن يكون دافعا للإصلاح إذا ضُبط، أو مدمرا يؤدي للعنف إذا خرج عن السيطرة. وفي القرآن الكريم إشارات تربوية مهمة يضع من خلالها هذه العاطفة في إطارها التربوي، توجيهها وإرشادها، انطلاقا من بيان تأثيرها السلبي إن هي تجاوزت الحدود، ثم بيان كيفية تهذيبها لتكون إيجابية تسهم في بناء شخصية متزنة ومجتمع متماسك؛

قال تعالى: ﴿وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَى إِلَى قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا﴾^(٢). وقال: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾^(٣). وقال: ﴿وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾^(٤). وقال: ﴿وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ﴾^(٥).

لم تأت النصوص القرآنية أعلاه بوصف عابر لعاطفة الغضب، بل اكتنزت توجيهات تربوية، ومعالجات أخلاقية عميقة، بحيث ورد الغضب ضمنها في سياقات مختلفة، فغضب موسى عليه السلام عندما "رجع غضبان من عصيان قومه، وحزينا على فساد أحوالهم"^(٦)، يجسد نموذجا تربويا واضحا لتوجيه عاطفة الغضب نحو الإصلاح؛ بالنهي عن المنكر، وعن انتهاك حرمت الله عز وجل، وعدم توجيهها نحو الانتقام والتشفي، رغم الثورة النفسية للمفاجأة بأمر مؤلم لم يكن يتوقعه^(٧). فغضبه عليه السلام كان نابعا من استشهاده للمسؤولية وحرصه على نقاء عقيدة قومه، فتحول إلى خطوات عملية للإصلاح، فغضب على فعلهم، ثم حطم العجل وألقى رماده في البحر، ثم دعاهم إلى التوبة الجماعية؛ ﴿فَتُوبُوا إِلَى بَارِئِكُمْ فَاقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ذَلِكَ خَيْرٌ لَكُمْ﴾^(٨)، وكذلك النبي يونس عليه السلام، إذ اعترف بخطئه وتاب بقوله: ﴿لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ﴾. تظهر التربية القرآنية أن الغضب، إن كان في سبيل الحق، فهو عاطفة مشروعة متى ضُبط بالعدل والحكمة، مما يحوله من طاقة سلبية إلى قوة إيجابية للإصلاح والتغيير.

كما تبرز النصوص القرآنية جانبا آخر للتعامل مع عاطفة الغضب، بحيث نجد فيها توجيهات إلى كظم الغضب والسيطرة عليه، كوسيلة لخلق التوازن بين الحزم المطلوب في التفاعل مع الخطأ، والعفو الذي يعكس النضج العاطفي، فنجد الآيات القرآنية تدعو إلى كظم الغيظ (أصله الغضب) أي؛ "السكوت عليه وعدم إظهاره، مع القدرة على

(١) أحمد راجح، ١٩٦٨م، أصول علم النفس، ط٧، القاهرة: دار الشباب العربي للطباعة والنشر، ص: ١٢٢.

(٢) سورة الأعراف، الآية: ١٥٠.

(٣) سورة آل عمران، الآية: ١٣٤.

(٤) سورة الشورى، الآية: ٣٧.

(٥) سورة الأنبياء، الآية: ٨٧.

(٦) التحرير والتنوير، ٩: ١١٤.

(٧) زهرة التفاسير، ٩: ٧٦٧.

(٨) سورة البقرة، الآية: ٥٤.

إيقاعه^(١)، حتى لا ينساق المؤمن مع الانفعالات التي يمكن أن توجب الخلافات والمشاحنات بينه وبين غيره، "لأن الغضب يحمل صاحبه على أن يقول غير الحق، ويفعل غير العدل، قال عطاء -رحمه الله-: ما أبكى العلماء بكاء آخر العمر إلا من غضبة يغضبها أحدهم، فتهدم عمل عشرين سنة أو ستين سنة، ورب غضبة قد أفحمت صاحبها مقحما ما استقاله"^(٢). لذا، يعد كظم الغيظ في أمور الدنيا من أعظم الفضائل التي يدعو إليها القرآن وتركيبها السنة الشريفة، قال عليه الصلاة والسلام: "ما من جرعة أحب إليّ من جرعة غيظ يكظمها عبد، ما كظمها عبد لله إلا ملأ الله جوفه إيماناً"^(٣)، هذه الفضيلة ليست مجرد سلوك أخلاقي، بل وسيلة للسلام الداخلي وتعزيز العلاقات، حيث تحول التربية القرآنية المشاعر السلبية إلى سمو روحي وأخلاقي، واطمئنان نفسي، واستقرار اجتماعي.

الخاتمة:

لقد أظهرت الدراسة روعة المنهج القرآني في مقارنة التربية العاطفية باعتبارها مكوناً أساسياً في تشكل الشخصية الإنسانية، فالنصوص القرآنية الكريمة لم تكتف بمجرد التوجيه الروحي أو تربية السلوك الظاهر، بل توغلت في أعماق الطبيعة البشرية، فهدّبت مشاعرها، وأطّرت انفعالاتها نحو تحقيق التوازن الذي يصل بصاحبها إلى حالة التكامل بينه وبين مجتمعه. كما تبين من خلال هذه الدراسة أن العواطف في الرؤية القرآنية ليست كذلك مجرد حالات وجدانية عابرة، بل هي قوة دافعة، إذا ما أحسن توجيهها وتهذيبها لتكون وسيلة فعّالة لتحقيق السمو النفسي والراقي الأخلاقي.

رُكّزت الدراسة على العواطف بقسميها؛ الإيجابية كالرحمة، والحب، والفرح، مبرزة أهميتها في تقوية الروابط الأسرية والاجتماعية، والسلبية كالخزن، والخوف، والغضب، كاشفة عن التوجيهات القرآنية لضبطها وحمايتها من أن تتحول إلى مثيرات للنفس، وعوامل لزعزعة المجتمع وزرع الفوضى فيه. كما برزت من خلال هذه النصوص التربية العاطفية في قالب منظومة تربوية متكاملة تسعى لتحقيق السكينة الفردية والتماسك الاجتماعي، وهذا ما يجعل الرجوع إليها ضرورة مهمة لمعالجة التحديات التربوية للإنسان المعاصر.

نتائج البحث:

توصل البحث إلى مجموعة من النتائج المهمة، التي يمكن تلخيصها كما يلي:

- ١- يرسّخ القرآن مفهوم التربية العاطفية بتوجيه العواطف عبر ضبط السلبي منها وتعزيز الإيجابي، وفق منهج متوازن يهذب المشاعر لتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي.
- ٢- يربط القرآن التربية العاطفية بالتزكية والرحمة لتحقيق التوازن، مما يعزز الصحة النفسية، ويقي من الاضطرابات السلوكية، ويدعم التفاعل الاجتماعي الإيجابي.

(١) أحمد بن صالح بن عمر بن مرشد، ١٤٤٤هـ، درر من تفسير القرطبي، (د. ط)، المكتبة الشاملة، ص: ٢٩٧، بتصرف.

(٢) ابن رجب الحنبلي، ٢٠٠١م، روائع التفسير (الجامع لتفسير الإمام ابن رجب الحنبلي)، ط ١، السعودية: دار العاصمة، ج: ٦، ص: ٢٣٤-٢٣٥.

(٣) أحمد بن حنبل، ٢٠٠١م، مسند الإمام أحمد، تحقيق: شعيب الأرنؤوط وآخرون، ط ١، مؤسسة الرسالة، مسند عبد الله بن العباس، رقم الحديث: ٣٠١٥.

- ٣- يعتمد القرآن منهجًا متدرجًا في ضبط العواطف من خلال الأمر والنهي، والأمثال، والقصص، فيرسخ المشاعر الإيجابية كالرحمة والحب، ويهذب السلبية كالحزن والغضب، مؤكدًا أن العلاقة بين الإنسان وخالقه قائمة على الحب والرحمة، مما ينعكس على التفاعل الإنساني في المجتمع.
- ٤- تعدّ التربية العاطفية في الإسلام جزءًا من منظومة متكاملة تهذب النفس وتقوّم السلوك، حيث يدعو القرآن إلى التوازن العاطفي لتحقيق الاستقرار النفسي وتعزيز القيم الأخلاقية في العلاقات.
- ٥- يؤكد البحث أهمية إدماج التربية العاطفية المستمدة من القرآن في المناهج الحديثة، لضمان تنشئة أجيال مستقرة نفسيًا ومتوافقة اجتماعيًا.

التوصيات:

- ١- إعادة النظر في صياغة المناهج التربوية على أسس قرآنية تأخذ في الاعتبار التربية العاطفية كركيزة أساسية في بناء الفرد والمجتمع.
- ٢- دعم الدراسات التطبيقية التي تبحث في أثر التربية القرآنية العاطفية في تقويم الصحة النفسية والاستقرار الاجتماعي.
- ٣- تنظيم برامج علمية وتكوينية للأطر التربوية والأسر، بهدف استلهام المنهج القرآني في تهذيب العواطف وتعزيز القيم الإنسانية.

قائمة المصادر والمراجع:

- القرآن الكريم
- أرسطو. الخطابة، ترجمة: عبد القادر قنيني، (د. ط)، المغرب: أفريقيا الشرق، ٢٠٠٨م.
- محمد فؤاد، عبد الباقي. اللؤلؤ والمرجان فيما اتفق عليه الشيخان، (د. ط)، محمد الحلبي: دار إحياء الكتب العربية، (د. ت).
- بوطه، عبد الحميد. ومناصير، عمر. موقع المكون الوجداني في العملية التعليمية الحديثة، وسبل تفعيلها في المدرسة الجزائرية، مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية ٣، ٢٠١٨م.
- جبور، عبد النور. المعجم الأدبي، ط٢، بيروت: دار العلم للملايين، ١٩٨٤م.
- الجرجاني، الشريف. التعريفات، تحقيق: مجموعة من الباحثين، ط١، بيروت: دار الكتب العلمية، ١٤٠٣هـ.
- الجوزية، ابن القيم الجوزية. روضة المحبين ونزهة المشتاقين، (د. ك)، بيروت: دار الكتب العلمية، ١٤٠٣هـ.
- الجوزية، ابن قيم الجوزية. مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، تحقيق: محمد المعتصم بالله البغدادي، ط١، بيروت: دار الكتاب العربي، ١٩٩٦م.
- الجوهري، إسماعيل. الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية، تحقيق: أحمد عبد الغفور عطار، ط٤، بيروت: دار العلم للملايين، ١٩٨٧م.
- الجعفري، الحبيب. وقاسم، محيي الدين. الحب في القرآن الكريم (الحبة منهج العلاقات الإنسانية)، (د. ط)، عمان: مؤسسة البيت الملكية للفكر الإسلامي، ٢٠٠٧م.
- سالي، علي حسن. الذكاء الوجداني لمعلمات رياض الأطفال، ط١، السويس: دار المعرفة الجامعية، ٢٠٠٧م.

- طارق، عبد الحميد. التفسير العصري للقرآن الكريم روح القرآن، ط١، دار القرآن للنشر، ٢٠١٣م.
- ابن رجب، الحنبلي. روائع التفسير (الجامع لتفسير الإمام ابن رجب الحنبلي)، ط١، السعودية: دار العاصمة، ٢٠٠١م.
- ابن حنبل، أحمد. مسند الإمام أحمد بن حنبل، تحقيق: شعيب الأرنؤوط وآخرون، ط١، مؤسسة الرسالة، ٢٠٠١م.
- خان، محمد صديق. فتح البيان في مقاصد القرآن، بيروت: المكتبة العصرية للطباعة والنشر، ١٩٩٦م.
- الدردير، أحمد. الذكاء الوجداني لدى طلاب الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات المعرفية والمزاجية، ط١، دراسات القاهرة: عالم الكتب، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ذبيحي، لحسن. وبرقوق، عيّن. نظرية جولمان للذكاء الوجداني كمفسر لظهور الانحراف في الوسط الشبابي، مجلة العلوم القانونية والاجتماعية ٥، ٢٠١٧م.
- راجح، أحمد. أصول علم النفس، ط٧، القاهرة: دار الشباب العربي للطباعة والنشر، ١٩٦٨م.
- الرازي، فخر الدين، مفاتيح الغيب، ط٣، بيروت، دار إحياء التراث العربي، ١٤٦٠هـ.
- الرفاعي، أبو الحسن، الذكاء العاطفي في القرآن الكريم: دراسة موضوعية، (د. ط)، كولمبور: جامعة ملايا، ٢٠١٣م.
- الزحيلي، وهبة. التفسير المنير، ط١، دمشق: دار الفكر، بيروت: دار الفكر المعاصر، ١٩٩١م.
- الزحيلي، وهبة. سمو الحب في القرآن الكريم وآثاره الإنسانية، (د. ط)، عمان: مؤسسة البيت الملكية للفكر الإسلامي، ٢٠٠٧م.
- زروق، أسعد. موسوعة علم النفس، ط٣، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، ١٩٨٧م.
- زيد الخير، زينب. وبوداود، حسين. الذكاء العاطفي وعلاقته بجودة الحياة لدى تلاميذ ثانوية الجودي بلقاسم بمدينة الأغواط، مجلة دراسات نفسية وتربوية ٣، ٢٠٢٠م.
- السمدوني، إبراهيم. الذكاء الوجداني أسسه تطبيقاته تنميته، ط١، عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون، ٢٠٠٧م.
- السمرقندي، نصر بن إبراهيم. بحر العلوم، تحقيق: علي معوض وعاجل الموجود، ط١، بيروت: دار الكتب العلمية، ٢٠٠٦م.
- الشعراوي، محمد متولي. تفسير الشعراوي - الخواطر، (د. ط)، مصر: مطابع أخبار اليوم، (د. ن).
- الشيرازي، ناصر. الأمل في تفسير كتاب الله المنزل، ط١، بيروت: مؤسسة الأعلمي للمنشورات، ١٤٢٨هـ.
- محمد علي الصابوني، مختصر تفسير ابن كثير، دار القرآن الكريم، بيروت - لبنان، ط٧ / ١٩٨١م.
- محمد الطباطبائي، الميزان في تفسير القرآن، مؤسسة الاعلمي للمطبوعات، بيروت - لبنان، ط١ / ١٩٩٧م.
- ابن جرير الطبري، جامع البيان عن تأويل آي القرآن، تح: عبد الله بن عبد المحسن التركي، دار هجر للطباعة والنشر والتوزيع والإعلان - القاهرة، مصر، ط١ / ٢٠٠١م.
- محمد سيد طنطاوي، التفسير الوسيط للقرآن الكريم، دار نخضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع، الفجالة - القاهرة، ط١ / ١٩٩٨م.
- أحمد طه، الحب في التصور الإسلامي، أمّتي للنشر الإلكتروني، ط١ / ٢٠٠٦م.

- مسند أبي داود الطيالسي، تح: مسند أبي داود الطيالسي، دار هجر - مصر، ط ١/١٩٩٩م، رقم الحديث: ٢٢٠٥م.
- رحاب العتيبي، المعالج الشخصي، E-kutub Ltd لندن - بريطانيا، ط ١/٢٠١٦م.
- محمد بن العثيمين، شرح رياض الصالحين، دار الوطن للنشر، الرياض، ط ١/١٤٢٦هـ.
- أبو عفش، أثر الذكاء العاطفي على مقدرة مكتب الأونورا بغزة على اتخاذ القرار وحل المشكلات، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، فلسطين، ٢٠١١م.
- دروزة محمد عزت، التفسير الحديث، دار إحياء الكتب العربية - القاهرة، ط ١٣٨٣هـ.
- الغزالي، إحياء علوم الدين، دار المعرفة - بيروت، د ط.
- أحمد بن فارس، مقاييس اللغة، تح: عبد السلام هارون، مكتبة الإعلام الإسلامي، ط ١/١٤٠٤هـ.
- محمد تقي فلسفي، الشاب بين العقل والعاطفة، مؤسسة الأعلمي للمطبوعات، بيروت - لبنان، لم تدمر سنة النشر.
- الفيروز آبادي، القاموس المحيط، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت - لبنان، ط ٨/٢٠٠٥م.
- عبد الكريم القشيري، لطائف الإشارات، تح: إبراهيم البسيوني، الهيئة المصرية العامة للكتاب - مصر، ط ٣.
- سيد قطب، في ظلال القرآن، دار الشروق، بيروت - القاهرة، ط ١٢/١٤١٢هـ.
- يوسف القرضاوي، الصبر في القرآن، مكتبة وهبة، ط ٣/١٩٨٩م.
- مكّي بن أبي طالب القرطبي، الهداية إلى بلوغ النهاية في علم معاني القرآن وتفسيره، وأحكامه، وجمل من فنون علومه، مجموعة بحوث الكتاب والسنة - كلية الشريعة والدراسات الإسلامية - جامعة الشارقة، ط ١/٢٠٠٨م.
- عائض القرني، لا تحزن، مكتبة العبيكان، دط، دن.
- تيم لوماس، السعادة، ترجمة: دينا غراب، مؤسسة هنداي، ط ٢٣/٢٠٢٣م.
- أبو منصور الماتريدي، تفسير الماتريدي (تأويلات أهل السنة)، تح: مجدي باسلوم، دار الكتب العلمية - بيروت، لبنان، ط ١/٢٠٠٥م.
- مالك بن أنس، الموطأ، تح: محمد مصطفى الأعظمي، مؤسسة زايد بن سلطان آل نهيان للأعمال الخيرية والإنسانية - أبو ظبي - الإمارات، ط ١/٢٠٠٤م.
- الماوردي، النكت والعيون، تح: السيد ابن عبد المقصود بن عبد الرحيم، دار الكتب العلمية - بيروت / لبنان، دط، دن.
- عباس محبوب، وسائل التربية الإسلامية، مجلة الجامعة الإسلامية بالمدينة النبوية، موقع الجامعة على الإنترنت، العدد ٤٩، لم تذكر سنة النشر.
- مجموعة من الباحثين، معجم اللغة العربية المعاصرة، عالم الكتب، ط ١/٢٠٠٨م.
- محمد مدلول، الحواس الإنسانية في القرآن الكريم، دار الكتب العلمية، ط ٧/٢٠٠٧م.
- أحمد بن صالح بن عمر بن مرشد، درر من تفسير القرطبي، المكتبة الشاملة، ط ١٤٤٤هـ.
- محمد المهدي، خريطة الحب دليل السعادة الزوجية، الرواق للنشر والتوزيع، ط ٢٤/٢٠٢٠م.
- حافظ الدين النسفي، مدارك التنزيل وحقائق التأويل، تح: يوسف علي بدوي، دار الكلم الطيب، بيروت، ط ١/١٩٩٨م.

- محيي الدين يحيى بن شرف النووي، الأربعون النووية، دار المنهاج للنشر والتوزيع، لبنان - بيروت، ط١/٢٠٠٩م.
- الإمام النووي، رياض الصالحين، تح: شعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، ط٣/١٩٩٨م.
- محمد الأمين المهرري، تفسير حدائق الروح والريحان في روي علوم القرآن، دار طوق النجاة، بيروت - لبنان، ط١/٢٠٠١م.
- الواحدي، الوجيز في تفسير الكتاب العزيز، تح: صفوان عدنان داوودي، دار القلم، الدار الشامية، دمشق، بيروت، ط١/١٤١٥هـ.
- Thompson, R.A. (١٩٩١). Emotional regulation and emotional development. Educational psychology Review.
- Nelis, D, Qoidbach, J, Hansenne, M. (٢٠١١), Measuring individual; differences in emotion regulation: the emotion regulation. profile—revised (ERP), psychological belgica .