مجلة العلوم الإسلامية الدولية

INTERNATIONAL ISLAMIC SCIENCES JOURNAL

eISSN: 2600 7096

AN ACADEMIC QUARTERLY PEER-REVIEWED JOURNAL

مجلة علمية محكمة ، ربع سنوية

Vol : 8 Issue : 3 Year : 2024

المجلد: 8 العدد: 3 السنة: 2024

في هذا العدد:

- السُّنن الإلهيَّة في سورة يونس عليه السلام دراسة لبعض السُّنن وتنزيلها على الواقع والهدايات المستخلصة
  سلوي عبد الرحمن عبدالله العبد
- الانحراف الأخلاقي المتعلّق بالقلب وطرق علاجه في ضوء القرآن الكريم: دراسة موضوعية تحليلية
  أحمد سيد عبد الحافظ دسوقي ، عبد العالي باي زكوب
- حِكَم اقتران اسم الله (اللطيف) باسمه (الخبير) في السياق القرآني: دراسة موضوعية
  سامية عطية الله المعبدي
- الرواة المتكلم فيهم ممن وثقهم الحاكم وصحح أحاديثهم على شرط الشيخين أو أحدهما وما في معنى ذلك، من أول الكتاب حتى الحديث رقم (60):جمعا ودراسة
  أشرف صلاح علي علي ، أشرف زاهر
- أنماط الخطاب الشرعي في مواجهة الاستبداد السياسي– قسم القضاء والسياسة
  ابراهيم الحسون ، مجدي عبد العظيم
- المآخذ المنهجية والعلمية على كتاب التخريج للزنجاني: دراسة نقدية
  صالح سالم أحمد العمري ، عيسى ناصر السيد
- العنف في تربية الأبناء: دراسة مقارنة من منظور القيم الإسلامية والقيم التربوية الحديثة والاتفاقيات الدولية
  مني فاروق محمد أحمد موسي
- منهج الإمام القرضاوي في تجديد فقه الحدود (الرجم، الردة، شرب الخمر، تارك الصلاة: دراسة تحليلية
  حسن يوسف داري
- دور الوقف في تحقيق التنمية الاقتصادية والعلمية في المجتمع
  محمود عبده البزيعي
- الحوار الإسلامي المسيحي وتطوّر علم اللاهوت: يوحنّا الدّمشقي نموذجا
  سحر ناصر اليامي
- المسائل العقدية المتعلقة ببعض أصناف أهل الكتاب سلما وحرب
  محمد نعيم خان بن أحمد شاه خان ، محمد السيد البساطي
- الحوار السياسي في منظور الإسلام: ضوابط التقويم وشروط الترشيد
  منيره جار الله المري
- المرأة في الشريعة الهندوسية من خلال قانون منو سمرتي
  علاء الدين محمد أسماعيل
- مفهوم ضبط النفس بين الثقافة الإسلامية والنظريات الغربية
  منى مجدي حريري
- منهج المفكر محمد عِمارة (1931–2020م) وأثره في معالجة الآخر في الإطار الإسلامي: دراسة تحليلية
  عامر علي النعيمي
- دعوى الاستغناء عن الدين أسبابه ودعائمه الفلسفية: دراسة نقدية
  محمد خير حسن محمد العمري
- تاريخ المشترك والمختلف الحضاري
  نوره محمد البريص المري
- موقف المخالفين من الصراط: دراسة نقدية
  حنان عطية الله المعبدي

تصدرها

PUBLISHED BY

كلية العلوم الإسلامية، جامعة المدينة العالمية

FACULTY OF ISLAMIC SCIENCES

AL-MADINAH INTERNATIONAL UNIVERSITY

International Islamic Sciences Journal
Al-Madinah International University, Malaysia
Vol. 8, Issue. 3, September 2024
eISSN: 2600-7096
Submission date: 25\9\2024
Accepted date: 29\9\2024
Published date: 27\9\2024
Copyright © 2024Mona Majdi Hariri

THE CONCEPT OF SELF-CONTROL: A COMPARATIVE ANALYSIS BETWEEN ISLAMIC CULTURE AND WESTERN THEORIES

Mona Majdi Hariri
Assistant Professor in the Department of Da'wah Call and Islamic Culture at the College of Da'wa 'Islamic Call' and Fundamentals of Religion at Umm Al-Qura University.
Makkah- Kingdom of Saudi Arabia
mmmhariri@uqu.edu.sa

.

ABSTRACT

The focus of this research is on studying the term of self-control, widely used across various disciplines such as psychology, sociology, economics, and politics. This research examines the concept of self-control by analyzing its sources, foundations, and effects, and comparing these aspects between Islamic culture and Western theories. The study explores the idea of self-control from different perspectives to determine whether there is room for convergence between the Islamic and Western views or whether the differences are significant. It also seeks to understand the impact of these differences on individuals and society. The goal of this research is to outline the dimensions of this concept, highlight the importance of understanding it from an Islamic cultural perspective, and compare it with the idea as it appears in Western theories, examining its sources, foundations, and effects by using a analysis and comparison methodology in the research. The research concludes with several findings, including the fact that the concept of self-control in Islamic culture is derived from Islamic principles based on the Quran and Sunnah. Islamic culture also offers a better and deeper term for the concept of self-control: "mastery of the self" (Milk al-Nafs), a term used by the Prophet Muhammad (peace be upon him). Regarding the etymology of the term "self-control," we find that its primary source in Islamic culture is revelation, while in Western theories, the concept's origins are diverse, drawing from Greek philosophies, certain Christian concepts, and modern sources such as theories in Western psychology and sociology. This results in different effects of the concept of self-control, with Islamic culture providing a more comprehensive, complete, and expansive understanding, free from the shortcomings observed in similar concepts within Western theories.

Keywords*: self-control, culture, Islamic, theories, Western.*

مجلة العلوم الإسلامية الدولية
جامعة المدينة العالمية، ماليزيا
المجلد 8، العدد 3، سبتمبر 2024
ردمد: 2600-7096
تاريخ التقديم: 2024\9\25:
تاريخ القبول: 2024/9/29:
تاريخ النشر:2024/9/27
حقوق النشر © 2024 منى مجدي حريري

مفهوم ضبط النفس بين الثقافة الإسلامية والنظريات الغربية

منى مجدي حريري

الأستاذ المساعد بقسم الدعوة والثقافة الإسلامية بكلية الدعوة وأصول الدين بجامعة أم القرى
مكة المكرمة– المملكة العربية السعودية

الملخص

مدار هذا البحث على دراسة مصطلح دارج بكثرة في الاستخدام بين علوم متنوعة كعلم النفس، وعلم الاجتماع، وعلم الاقتصاد، والسياسية، وهو مصطلح (ضبط النفس)، وقام هذا البحث بالنظر في هذا المفهوم ودراسته من حيث المصدر والأسس والآثار، ومقارنة هذه الجوانب بين الثقافة الإسلامية والنظريات الغربية، وعلى ذلك يدرس هذا البحث مفهوم ضبط النفس من زوايا مختلفة، لمعرفة إذا ما كان هناك مجال للتقارب بين الرؤيتين الإسلامية والغربية، أو إذا ما كانت الفروقات شاسعة بينهما، ثم معرفة آثار تلك الفروقات على الفرد والمجتمع. والهدف من هذا البحث بيان أبعاد هذا المفهوم، وأهمية فهمه من منظور الثقافة الإسلامية ومقارنتها بالمفهوم في النظريات الغربية، ومعرفة مصدره وأسسه وآثاره، باستخدام المنهج البحثي الذي يقوم على التحليل والمقارنة. وقد خلص البحث إلى مجموعة من النتائج منها: أن مصدر مفهوم ضبط النفس في الثقافة الإسلامية يقوم على مفاهيم إسلامية مستنبطة من القرآن والسنة، كما أن الثقافة الإسلامية أعطت مصطلحا أفضل وأكثر عمقا لمفهوم ضبط النفس، وهو (ملك النفس) وهو المصطلح الذي استخدمه النبي صلى الله عليه وسلم، وفيما يتعلق بمصادر مصطلح ضبط النفس، نجد أن مصدره الأساسي في الثقافة الإسلامية الوحي، بينما مصدر مفهوم ضبط النفس في النظريات الغربية تتنازعه مرجعيات متنوعة مثل الفلسفات اليونانية، وبعض المفاهيم النصرانية، بالإضافة إلى المصادر الحديثة للمفهوم من خلال نظريات علم النفس وعلم الاجتماع الغربي، وهو ما يؤدي إلى الآثار المترتبة على مفهوم ضبط النفس حيث نجدها في الثقافة الإسلامية أشمل وأكمل وأوسع، وتخلو من العيوب التي تُظهِرها آثارُ ذات المفهوم في النظريات الغربية.

الكلمات المفتاحية: ضبط النفس، ثقافة، إسلامية، نظريات، غربية.

1. المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى: ﴿ سَنُرِيهِمْ ءَايَٰتِنَا فِى ٱلْءَافَاقِ وَفِىٓ أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ ٱلْحَقُّ ۗ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُۥ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ شَهِيدٌ ﴿٥٣﴾ ﴾ [فصلت:٥٣]. خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان من مكونين مختلفين، فهو مصنوع من صلصال كما في قوله تعالى: ﴿ وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَٰٓئِكَةِ إِنِّى خَٰلِقٌۢ بَشَرًا مِّن صَلْصَٰلٍ مِّنْ حَمَإٍ مَّسْنُونٍ ﴿٢٨﴾ ﴾ [الحجر:٢٨]، ثم الروح التي نفخها الله سبحانه وتعالى فيه، قال تعالى: ﴿ فَإِذَا سَوَّيْتُهُۥ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِى فَقَعُوا۟ لَهُۥ سَٰجِدِينَ ﴿٢٩﴾ ﴾ [الحجر:٢٩]، فهو كائن فريد يدل على عظمة الخالق وإعجازه، فهذا التلاحم بين المادتين في الإنسان قد ميزه بمميزات عديدة، وجوانب مختلفة، وأذواق متنوعة، قد أعجزت جميع العلماء في فهم كل مداركه، فلا استطاع الأطباء احتواء كل ما يعتري الجسد، وكم تفاجؤوا بشفاء من لا يرون شفاءه، وكم احتدم النقاش والصراع بين علماء النفس والاجتماع لتحديد كينونة هذا الإنسان، وقولبته كيف شاؤوا فلم يجدوا إلى ذلك سبيلا.

وهذا الإنسان تحركه مجموعة من الدوافع الداخلية، فتارة يتحرك بعقله وفهمه، وتارة تحركه مشاعره، وتارة تحركه شهواته، وحتى تستقيم كل تلك الدوافع لا بد من ميزان يحفظها من التعدي والتطاول، أو الطيش والإيذاء بسبب تلك الدوافع.

ومن هنا جاء اهتمام الثقافة الإسلامية بهذه النفس وبكل ما يتعلق بها من مشاعر وأحاسيس وضوابط، ترشدها وتهذبها، قال تعالى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ وَلْتَنظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ ۖ وَٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ خَبِيرٌۢ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾ ﴾ [الحشر:١٨]. وما أخرجه البخاري في صحيحه، عن النبي صلى الله عليه وسلم: ((ليس الشديد بالصُّرَعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب)).[1]

ولقد اخترت عنوان هذا البحث: (مفهوم ضبط النفس بين الثقافة الإسلامية والنظريات الغربية) لتكون بإذن الله دراسة مقارنة بين الجانبين لمفهوم ضبط النفس.

مشكلة البحث وأسئلته:

مفهوم (ضبط النفس) من المصطلحات التي تدور حوله مجموعة من المعاني المختلفة والمتنازعة، ما بين دلالات نفسية، أو اقتصادية، أو حتى سياسية، ولعل من أكثر المعاني والمفاهيم الشائكة حوله ما يتعلق بالبعد الثقافي، ما بين الثقافة الإسلامية، وبين الثقافات الأخرى، وبشكل خاص الثقافة الغربية، ما أدى إلى تغيير أبعاد

---

1) **صحيح البخاري**، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، (28/8) (6114).

مفهوم ضبط النفس ومعطياته، واختلاف مصادره وأسسه، بين الثقافة الإسلامية وبين النظريات الغربية، وعلى ذلك يدرس هذا البحث مفهوم ضبط النفس من زوايا مختلفة، لمعرفة إذا ما كان هناك مجال للتقارب بين الرؤيتين الإسلامية والغربية، أو إذا ما كانت الفروقات شاسعة بينهما، ومعرفة آثار تلك الفروقات على الفرد والمجتمع.

أسئلة البحث:

بناء على ما سبق يتفرع من مشكلة البحث عدد من الأسئلة، وهي:

- ما مصادر مفهوم ضبط النفس في الثقافة الإسلامية وفي النظريات الغربية؟
- ما أسس مفهوم ضبط النفس في الثقافة الإسلامية وفي النظريات الغربية؟
- ما آثار مفهوم ضبط النفس في الثقافة الإسلامية والنظريات الغربية على الفرد والمجتمع؟

أهداف البحث:

- تحديد مصادر مفهوم ضبط النفس في الثقافة الإسلامية وفي النظريات الغربية.
- توضيح أسس مفهوم ضبط النفس في الثقافة الإسلامية وفي النظريات الغربية.
- بيان آثار مفهوم ضبط النفس في الثقافة الإسلامية والنظريات الغربية على الفرد والمجتمع.

أهمية البحث:

- اهتمام الثقافة الإسلامية بالنفس والسلوك والغرائز وما يتعلق بها، فهي تعتبر أحد الأسئلة الكبرى التي تعتري النفس البشرية، وبالتالي فقد اهتمت الثقافة الإسلامية بتوضيح كل ما يتعلق بهذا الجانب للإنسان.
- إبراز الجانب الإنساني للثقافة الإسلامية، فهي ليست ثقافة حلال وحرام فقط، بل اهتمت بجوانب شتى من حياة الإنسان، ومن أبرزها الجانب النفسي والاجتماعي.
- بيان تفرد وتميز الثقافة الإسلامية في معالجة الأمور الإنسانية بمنظور متكامل وأبعاد مختلفة، تحقق التوازن في حياة الفرد والمجتمع، بخلاف بعض الثقافات الأخرى التي يعتريها قصر النظر في بعض الجوانب.
- توعية الأجيال بالمفاهيم الإسلامية الأصيلة، لتحصينهم ضد الفكر المنحرف، والمخالف للفطرة السليمة.

منهج البحث:

المنهج التحليلي[1] المقارن[2] بين الثقافة الإسلامية، والثقافة الغربية.

الدراسات السابقة:

إن مجمل ما وجدتُه من الدراسات –حسب جهدي وبحثي– وبعد النظر في قواعد المعلومات، يدرس مفهوم ضبط النفس من جانب واحد فقط، فإما من جانب القرآن الكريم والسنة النبوية، أو من جانب النظريات الغربية من خلال بعض العلوم الإنسانية، مثل:

- قدوري، ماريا قحطان، **دلالات كظم الغيظ في القرآن الكريم: دراسة موضوعية**، مجلة الدراسات المستدامة، الجمعية العلمية للدراسات التربوية المستدامة، مج5، 2023م.

يهدف البحث السابق إلى بيان مفهوم كظم الغيظ في القرآن الكريم، وكونه جزءا من مكارم الأخلاق، وأهمية هذا الموضوع في حياة الناس وتآلفهم.

وكظم الغيظ أحد صور ضبط النفس، وبالتالي يكون البحث السابق فرعا من المفهوم الذي يقوم عليه هذا البحث وهو مفهوم (ضبط النفس).

- سردار، نوال بنت محمد بن زاهد علي، **كظم الغيظ في القرآن الكريم**، جامعة المدينة العالمية، مج6، 2022م.

وركزت الدراسة على مفهوم (كظم الغيظ) في القرآن الكريم والألفاظ المقاربة له، والفرق بينها، وبيان الآثار الإيجابية لكظم الغيظ، وكونه وسيلة لتحقيق الأمن والسلام، والتعايش السلمي بين الشعوب.

وبهذا يكون هذا البحث مشابها للسابق في كونه يدرس جزءا من مفهوم أكبر وهو مفهوم (ضبط النفس).

---

1 المنهج التحليلي: منهج بحثي يقوم على تفسير البيانات والمعلومات المتاحة، للوصول إلى استنتاجات دقيقة. ينظر: بدوي، عبدالرحمن، *مناهج البحث العلمي*، دار القلم، 1987م، ص132.

2 المنهج المقارن: منهج يستخدم لدراسة موضوعات مختلفة والمقارنة بينهما، لتحديد أوجه التشابه والاختلاف بينهما. ينظر: المرجع السابق، ص242.

- المقبل، أماني صالح، **فاعلية برنامج قائم على المسؤولية الاجتماعية في تنمية مهارات ضبط الذات لدى أطفال الروضة بدولة الكويت**، مجلة كلية التربية، ع107، جامعة كفر الشيخ، كلية التربية، 2022م.

هدف البحث إلى التحقق من فاعلية البرنامج على مجموعة من الأطفال، وأشارت نتائج البحث إلى فاعلية البرنامج على الأطفال حتى بعد إعادته بفترة على ال"فال، وبذلك يكون أحد البرامج التي تساعد الأطفال في تنمية القدرة على (ضبط الذات).

والبحث السابق يقوم على دراسة محددة لبرنامج عملي لتنمية ضبط الذات لدى الأطفال، مما يساعد في التحقق من آثار هذا المفهوم على الأفراد، وبذلك يختلف البحث السابق عن بحثي من جانب المنهج فهذا البحث يقوم على المنهج التحليل المقارن وليس التجريبي العملي على الأفراد.

- عبد الحفيظ، نهى جمال، **المقاومة النفسية وضبط الذات والرضا عن الحياة كمنبئات بكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة**، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج32، ع116، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، 2022م.

وهدف البحث السابق إلى الكشف عن العلاقة بين المقاومة النفسية وضبط الذات والرضا عن الحياة لدى المرأة من خلال دراسة شملت ثلاثمائة امرأة، وقد أظهر البحث نتائج إيجابية بين علاقة ضبط الذات وانكاسه على جودة حياة المرأة والرضا. وهنا أيضا يظهر الفرق بين البحث السابق عن بحثي من جانب اختلاف المنهج.

- إبراهيم، ناريمان عوض سليم، **النفس البشرية بين الطاقة الإيجابية والسلبية في ضوء القرآن الكريم**، رسالة ماجستير، جامعة مؤتة، 2014م.

تدور الدراسة السابقة حول ضبط النفس من خلال القرآن الكريم، مع بيان آفات النفس وعلاجها من منظور قرآني، ودراسة مفهوم الإيجابية والسلبية من خلال القرآن الكريم والسنة النبوية، وبيان تأثيرها على حياة المسلم والداعية.

ومن خلال ما سبق يتبين أن الدراسة الحالية تهتم بالدراسة المقارنة لمفهوم (ضبط النفس)، بين الثقافة الإسلامية والنظريات الغربية، وبيان أهم المصادر لهذا المفهوم، وأسسه، ثم آثار كل جانب منهما على الفرد والمجتمع.

مصطلحات البحث:

ضبط النفس:

الضبط في اللغة: "الضَّبْطُ لزومُ شَيْءٍ لَا يُفَارِقُهُ فِي كُلِّ شَيْءٍ، وضَبْطُ الشَّيْءِ حِفْظُه بِالْحَزْمِ، وَالرَّجُلُ ضابِطٌ أَي حازِمٌ"[1]. فمدار الكلمة في اللغة: الحفظ واللزوم والدقة والقوة.

والنفس في اللغة: تدل كلمة نفس في اللغة على النّفس أي "خُرُوجِ النَّسِيمِ كَيْفَ كَانَ، مِنْ رِيحٍ أَوْ غَيْرِهَا"[2]، كما تطلق على معان أخرى مثل: العين والدم والروح[3].

أما (مصطلح ضبط النفس) مركبا فلم يرد في كتب اللغة بهذه الصيغة، وإنما بمصطلح آخر وهو (ملك النفس)، جاء في لسان العرب: "تَمالَكَ عَنِ الشَّيْءِ: مَلَكَ نَفْسَه"[4].

وجاء في السنة النبوية استخدام هذا المصطلح، ما أخرجه البخاري في صحيحه في قوله صلى الله عليه وسلم: ((لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الغَضَبِ)).[5] وفي شرح ابن حجر للحديث: "قَوْله الصرعة بِضَم الصَّاد وَفتح الرَّاء وَهُوَ الَّذِي يصرع النَّاس بقوته، وَقيل للَّذي يملك نَفسه عِنْد الْغَضَب صرعة لِأَنَّهُ قهر أقوى أعدائه نَفسه وشيطانه"[6]. فمن يملك نفسه، هو من يستطيع ضبط نفسه والسيطرة على أفعاله، حتى لا تخرج عن قيد العقل والسلوك السليم، ولا يغلبه هواه فيفعل ما لا تحمد عقباه.

وأما في الاصطلاح، فقد جاء في معجم علم النفس: ضبط النفس (Self-control) هو القدرة على التحكم في الأفكار، والأنشطة الذهنية، وسلوك الإنسان الظاهر[7]. فضبط النفس إذن هو قدرة الفرد على إدراك

---

1 ابن منظور، محمد بن مكرم جمال الدين، **لسان العرب**، دار صادر، بيروت، الطبعة الثالثة، 1414هـ، مادة (ض ب ط) ج 7، ص 340.

2 ابن فارس، أحمد، **معجم مقاييس اللغة**، تحقيق عبد السلام محمد هارون، دار الفكر، 1399هـ-1979م، مادة (ن ف س) ج 5، ص 460.

3 ينظر: الأصفهاني، الراغب، **المفردات في غريب القرآن**، تحقيق: صفوان عدنان الداودي، دار القلم، الدار الشامية دمشق-بيروت، ط1، 1412هـ. ج1، ص 818.

4 ابن منظور، محمد بن مكرم جمال الدين، **لسان العرب**، مادة (ن ف س) ج10، ص 494.

5 **صحيح البخاري**، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، (28/8) (6114).

6 ابن حجر، أحمد بن علي، **فتح الباري شرح صحيح البخاري**، رقم كتبه وأبوابه وأحاديثه محمد فؤاد عبد الباقي، قام بإخراجه وصححه وأشرف على طبعه محب الدين الخطيب، دار المعرفة، بيروت، 1379هـ. ج1، ص 143.

7 يُنظر: Matsumoto, David, *The Cambridge Dictionary of Psychology*, Cambridge University press, 2009, P489.

أفكاره ومشاعره وتفاعلاته النفسية، وانعكاساتها السلوكية، مما يدفعه إلى اتخاذ القرار المناسب عند الحدث. وكما رأينا سابقا في حديث النبي صلى الله عليه وسلم، فإن (الشديد) هو من (يملك نفسه) عند الغضب، أي يستطيع إدراك انفعالاته ومشاعره وبالتالي السيطرة على غضبه، فلا يخرج مخرجا يندم عليه لاحقا، كأن يتلفظ بكلمات سيئة مثلا أو يعتدي بالضرب، ونحو ذلك.

حدود البحث:

ما يتعلق بمفهوم (ضبط النفس) في الثقافة الإسلامية، وما يتعلق بذات المفهوم في الثقافة الغربية من خلال دراسات علم النفس وعلم الاجتماع الغربي.

إجراءات البحث:

إجراءات البحث في التوثيق العلمي كما يلي:

- عَزْوُ الآيات إلى مواضعها في القرآن الكريم: بذِكر اسم السورة، ورقْم الآية مباشرةً بعد الآية.
- تخريج الأحاديث والآثار الواردة من مصادرها الأصلية، فإن كان الحديث في الصحيحين أو أحدهما، اكتفيتُ بتخريجه من أحدهما: بذِكر اسم الكتاب، ثم الباب، ثم الجزء والصفحة بين قوسين، ثم رقم الحديث بين قوسين؛ وإن كان من غير الصحيحين بَيَّنتُ درجته من الكتب المعتمَدة.
- طريقة التوثيق من المصادر والمراجع:
  - **إذا كان كتابًا:** بذِكر اسم المؤلف، ثم عنوان الكتاب، ثم دار النشر، والدولة، وسنة النشر والطبعة، ثم رقم الجزء والصفحة.
  - **إذا كان مقالًا علميًّا:** أُضيفُ إلى ما سبق اسمَ المجلة والعدد.
  - **إذا كان المرجع إلكترونيًّا:** أُضيفُ اسمَ المؤلف، ثم عنوان المقال، ثم الرابط، ثم تاريخ المشاهدة.
- وفي الاقْتِبَاس أراعي ما يلي:
  - الآيات القرآنية بين قوسين مُزهرَين.
  - الأحاديث الشريفة بين قوسين مُزدوجَين.
  - الاقْتِباس النَّصِّيُّ من المراجع بين علامتَي التنصيص، مع وضْع المرجعِ في الهامش.
  - الاقْتِباس غير النَّصِّيِّ دون علاماتٍ، ثم أُضيفُ كلمة: (يُنظر) في الهامش قبل معلومات المرجع.

المبحث الأول: مصادر مفهوم ضبط النفس في الثقافة الإسلامية وفي النظريات الغربية

مما يساعد في إدراك أبعاد مفهوم محدد، هو البدء بمصادر هذا المفهوم، فمن خلال معرفة المصادر تتبين لنا مزايا عديدة لهذا المفهوم، هل هو ثابت أم متغير؟ هل هو مطلق أم مقيد؟ وغير ذلك مما يكشف اللثام عن وجه المفهوم، ويساعد في تجريده، وبيان جميع معطياته.

أولًا: بيان مصادر مفهوم ضبط النفس في الثقافة الإسلامية:

تتميز ثقافتنا الإسلامية بأنها ربانية المصدر، أي أن كل ما يتعلق بها ينبع من الوحي، القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة، وبالتالي تكون المصادر الأساسية للمفهوم:

- القرآن الكريم:

من خلال النظر في آيات القرآن الكريم وما يتعلق منها بالسلوك وأفعال الإنسان، نجد الكثير من الآيات التي تحدثنا عن قدرة الإنسان على ضبط النفس والمشاعر والسلوك، ومن ذلك قوله تعالى: ﴿إِنَّا هَدَيْنَٰهُ ٱلسَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا ۝٣﴾ [الإنسان:٣]. وقال تعالى: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّىٰهَا ۝٧ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَىٰهَا﴾ [الشمس:7-8]. وقال تعالى: ﴿بَلِ ٱلْإِنسَٰنُ عَلَىٰ نَفْسِهِۦ بَصِيرَةٌ ۝١٤ وَلَوْ أَلْقَىٰ مَعَاذِيرَهُۥ ۝١٥﴾ [القيامة:14-15]. فالإنسان شاهد على نفسه وعلى أفعاله التي أقدم عليها، وتشهد عليه جوارحه بذلك[1]، وبذلك يكون القرآن الكريم المصدر الأول في إدراك مفهوم ضبط النفس للإنسان.

- **السنة النبوية:**

ونجد أيضا في السنة النبوية العديد من الأحاديث التي توجه الفرد إلى ضرورة مراقبة أفعاله، وضبط انفعالاته، ومن ذلك ما أخرجه البخاري في صحيحه، عن أبي هريرة رضي الله عنه، أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَوْصِنِي، قَالَ: ((لاَ تَغْضَبْ)) فَرَدَّدَ مِرَارًا، قَالَ: ((لاَ تَغْضَبْ))[2]. وأيضا أخرج البخاري في صحيحه، قول النبي صلى الله عليه وسلم: ((المُسْلِمُ مَنْ سَلِمَ المُسْلِمُونَ مِنْ لِسَانِهِ وَيَدِهِ، وَالمُهَاجِرُ مَنْ

---

1 يُنظر: الطبري، محمد بن جرير، **جامع البيان في تأويل القرآن**، تحقيق: أحمد محمد شاكر، مؤسسة الرسالة، الطبعة الأولى، 1420هـ-2000م، ج24، ص63. ويُنظر: القرطبي، أبو عبد الله محمد بن أحمد شمس الدين، **الجامع لأحكام القرآن**، تحقيق أحمد البردوني، وإبراهيم أطفيش، دار الكتب المصرية، القاهرة، الطبعة الثانية، 1384هـ- 1964م، ج19، ص 102. ويُنظر: ابن كثير، أبو الفداء إسماعيل بن عمر، **تفسير القرآن العظيم**، تحقيق سامي بن محمد سلامة، دار طيبة للنشر والتوزيع، الطبعة الثانية، 1420هـ- 1999م، ج8، ص 277.

2 **صحيح البخاري**، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، (28/8) (6116).

هَجَرَ مَا نَهَى اللَّهُ عَنْهُ))[1]. وكذلك في صحيح البخاري، قول النبي صلى الله عليه وسلم: ((أَلاَ تَسْمَعُونَ إِنَّ اللَّهَ لاَ يُعَذِّبُ بِدَمْعِ العَيْنِ، وَلاَ بِحُزْنِ القَلْبِ، وَلَكِنْ يُعَذِّبُ بِهَذَا - وَأَشَارَ إِلَى لِسَانِهِ - أَوْ يَرْحَمُ))[2]. ويكفي ما جاء عن الصحابة رضوان الله عليهم للنبي صلى الله عليه وسلم، أخرج البخاري في صحيحه: لَمْ يَكُنِ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَاحِشًا وَلاَ مُتَفَحِّشًا، وَكَانَ يَقُولُ: ((إِنَّ مِنْ خِيَارِكُمْ أَحْسَنَكُمْ أَخْلاَقًا))[3]. وهذه الأدلة كلها، تدل على أن ضبط النفس، وتفكير الإنسان في أفعاله، وإدراك مشاعره وتصرفاته، هو مفهوم أصيل، ومنهج أساسي في الثقافة الإسلامية؛ لأن هذا المفهوم واضح التوجيه إليه والأمر به في مصادر الثقافة الإسلامية الأصيلة وهي القرآن الكريم والسنة النبوية.

ويلي المصادر الأساسية للمفهوم في الثقافة الإسلامية، مصادر ثانوية يستأنس بها المسلم في إدراك المفاهيم والمعاني، وتساعده في كيفية تطبيقها في الواقع، مثل:

- كتب الفقه:

وهي الكتب التي تدرس المسائل الفقهية في الشريعة الإسلامية، وتنظر في مسائل الأحكام، ونجد في كثير من كتب الفقه تفصيلا لأفعال الإنسان ومسؤوليته عنها، سواء كانت نطقا باللسان أو فعلا بالجوارح، وما يدخل منها في دائرة الحلال أو الحرام، أو السنة والمكروه، مما يدل على أن باب سلوكيات الإنسان ومسؤوليته عنها، وقدرته على ضبطها هو باب أصيل في كتب الفقه، يدرك من خلاله الإنسان علاقة هذه الأحكام بالثقافة الإسلامية، ومنها: كتاب المغني لابن قدامة، وهو من أقدم كتب الفقه التي ناقشت الأحكام وأدلتها[4].

- كتب الأخلاق والفلسفة الإسلامية:

---

1 **صحيح البخاري**، كتاب الإيمان، باب المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده، (11/1) (10).

2 **صحيح البخاري**، كتاب الجنائز، باب البكاء عند المريض، (84/2) (1304).

3 **صحيح البخاري**، كتاب المناقب، باب صفة النبي صلى الله عليه وسلم، (189/4) (3559).

4 ابن قدامة، أبو محمد موفق الدين عبد الله بن أحمد، **المغني**، مكتبة القاهرة، 1388هـ-1968م.

ومما نلاحظه أيضا في التراث الإسلامي، تعدد كتب الأخلاق والفلسفة الإسلامية التي تطرقت لمفهوم النفس وتهذيبها وكيفية ضبطها وترويضها، ومنها: كتاب تهذيب الأخلاق وتطهير الأخلاق لابن مسكويه[1]، وهو من الكتب التي تربط بين الفضائل النفسية، والسلوك الأخلاقي، من منظور الثقافة الإسلامية.

- كتب علم النفس وعلم الاجتماع الإسلامي:

وهي الكتب التي اجتهدت في تطوير علم النفس وعلم الاجتماع من خلال الثقافة الإسلامية، والنظرة الإسلامية للنفس والحياة والكون، وعملت على تنقيح النظريات الغربية مما يتعارض مع العقيدة الإسلامية.

ثانيًا: مصادر مفهوم ضبط النفس في النظريات الغربية:

في الغرب نجد تعددًا في ذات المصادر لمفهوم ضبط النفس، ومنها:

- الفلسفة اليونانية:

وهي من أهم مصادر المفاهيم عند الغرب، وفيما يتعلق بمفهوم ضبط النفس، نجد في كتابات الفلاسفة اليونانيين ما يشير إلى أهمية ضبط النفس، واعتبارها جزءا من الفضائل الأساسية للنفس، ولعل من أبرز الكتابات اليونانية، ما جاء عن أرسطو[2] في كتابه (الأخلاق النيقوماخية) الذي ناقش فيه أهمية ضبط الإنسان لشهواته، وتحكمه فيها، ودور العقل في هذا التحكم[3].

- التعاليم المسيحية:

من مصادر مفهوم ضبط النفس في النظريات الغربية، ما يتعلق بالبعد المسيحي للمفهوم، فالمسيحية ذات تأثير كبير على الغرب منذ العصور الوسطى حتى يومنا هذا، وقد اهتم العديد من القديسين في العصور

---

1 مسكويه، أبو علي أحمد بن محمد بن يعقوب، **تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق**، حققه وشرح غريبه ابن الخطيب، مكتبة الثقافة الدينية، الطبعة الأولى.

2 أرسطو: فيلسوف يوناني، أحد تلامذة الفيلسوف أفلاطون، من أوائل الفلاسفة الذين أسسوا علم المنطق، له مؤلفات وآراء عديدة في الأخلاق، والسياسة، والعلوم الطبيعية، وله تأثير كبير على الفكر الغربي. ينظر: بدوي، عبد الرحمن، **موسوعة الفلسفة**، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، الطبعة الأولى، 1984، ج1، ص 98-131.

3 Aristotle, *Nicomachean Ethics*, Translated by W. D. Ross, Batoche books, Kitchener, 1999, P 105-126.

الوسطى بالبعد النفسي، من أشهرهم: توما الأكويني[1]، الذي اعتبر التحكم في رغبات الإنسان الجسدية فضيلة من الفضائل[2].

- علم النفس:

في أواخر القرن التاسع عشر، وبداية القرن العشرين، ظهر علم النفس، وزاد اهتمام العالم الغربي بدراسة السلوك ومحفزاته ومحدداته، ومن ذلك اهتمام علماء علم النفس بدراسة مفهوم (ضبط النفس) باعتباره جزءًا من السلوك البشري، فنجد فرويد[3] مثلا يهتم في فلسفته بفكرة (الأنا) و(الأنا العليا)[4]، ودور كل منهما في ضبط سلوك الإنسان وأفعاله وشهواته[5].

- علم الاجتماع:

يعد علم الاجتماع من المصادر الأساسية للمفاهيم السلوكية في الغرب اليوم، فقد اهتم علماء الاجتماع أيضا بمفهوم (ضبط النفس) من خلال دراسة البيئة الاجتماعية والتنشئة الاجتماعية والطبقات الاجتماعية وتأثير كل ذلك على سلوكيات الأفراد، فنجد دوركايم[6] مثلا يقرر أن الفرد يصوغ أفعاله ويقنن تصرفاته بناء على القيم والمعايير الاجتماعية التي تحيط به[1].

---

1 توما الأكويني: فيلسوف وكاهن كاثوليكي، ناقش العديد من المسائل الفلسفية، كعلاقة الإنسان بالله، وما وراء الطبيعة، والأخلاق، وحاول التوفيق بين الفلسفة الأرسطية والمبادئ النصرانية، من مؤلفاته: (الخلاصة اللاهوتية)، و(خلاصة ضد الوثنيين). ينظر: بدوي، عبد الرحمن، **موسوعة الفلسفة**، ج1، ص 426-432.

2 ينظر: المرجع السابق.

3 سيجمون فرويد: طبيب نمساوي مؤسس مدرسة التحليل النفسي، يركز على البنيات اللاشعورية والصراع بين الغرائز البيولوجية وقيود المجتمع ومتطلباته، كما يركز على دراسة خبرات الطفولة المبكرة. يُنظر: أبو غزال، معاوية محمود، **علم النفس العام**، دار وائل للنشر والتوزيع-الأردن-عمان، ط2، 2015م، ص34.

4 الأنا والأنا العليا: مصطلحان من وضع سيجمون فرويد وهي من أقسام النفس حسب نظريته، وهي تمثل العلاقة بين الوعي واللاوعي للإنسان، ويرى أن (الأنا) هي التي تتفاعل مع الواقع الخارجي، بينما (الأنا العليا) تمثل الوعي والجانب الأخلاقي الداخلي. ينظر: طه، فرج عبد القادر، وآخرون، **معجم علم النفس والتحليل النفسي**، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، الطبعة الأولى. ص 63-64.

5 ينظر: المرجع السابق.

6 إميل دوكايم: من كبار مؤسسي علم الاجتماع في فرنسا، عين في جامعة بوردو مدرساً لعلم التربية والعلم الاجتماعي، ثم عين في كلية الآداب (السوربون)، أصدر مجلة: (حولية علم الاجتماع)، وعددا من الكتب، منها: كتاب (قواعد المنهج

وبناء على ما سبق نلحظ التعددية في مصادر مفهوم (ضبط النفس) في الغرب، فكل مصدر يدور في فلك مختلف، ويعتمد على ركيزة مختلفة، فتارة على الفلسفات اليونانية وتارة على الفكر المسيحي، وتارة على العلوم الحديثة كعلم النفس وعلم الاجتماع، في مقابل ذلك نجد مفهوم (ضبط النفس) في الثقافة الإسلامية ثابت المصدر، فأساس المفهوم ما ورد في القرآن الكريم والسنة النبوية، وسائر العلوم الإسلامية التي درست المفهوم تدور في فلك ما جاء في القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة.

في علم الاجتماع)، وكتاب (الانتحار)، وكتاب (الأشكال الأولية للحياة الدينية). ينظر: بدوي، عبد الرحمن، **موسوعة الفلسفة**، ج1، ص480.

1) ينظر: المرجع السابق.

المبحث الثاني: أسس مفهوم ضبط النفس في الثقافة الإسلامية وفي النظريات الغربية

بعد عرض مصادر مفهوم ضبط النفس في الثقافة الإسلامية وفي النظريات الغربية، ننتقل الآن إلى بيان أسس هذا المفهوم:

أولًا: أسس مفهوم ضبط النفس في الثقافة الإسلامية:

بما أن ضبط النفس هو أحد الجوانب السلوكية والأخلاقية في الثقافة الإسلامية فهو يندرج تحت المنظومة الأخلاقية الإسلامية، وبالتالي يقوم هذا المفهوم على ثلاثة أسس:

- التكليف:

فالله عز وجل كلّف عباده بما يطيقون، كما في قوله تعالى: ﴿لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفۡسًا إِلَّا وُسۡعَهَا﴾ [البقرة:٢٨٦]. ولذلك كان أمر الإسلام بالتزام الأخلاق، هو تكليف في نطاق قدرة الإنسان. وفيما يتعلق بضبط النفس، فقد جاء حديث النبي صلى الله عليه وسلم بتحديد الشديد وهو من (يملك نفسه)، كما جاءت أدلة أخرى في ضرورة مراقبة الإنسان لأفعاله وعدم الانسياق لشهواته، والتي تم عرضها في المبحث السابق.

فمسألة ضبط النفس وحفظها ورعايتها ومراقبتها والسعي على توجيهها إلى الطريق القويم، ليست مسألة اختيارية للمسلم، بل هي جزء أساسي من ثقافته كونها تدخل في نطاق ما كلّف الله تعالى به المسلم.

- المسؤولية الفردية:

فكل مسلم عاقل بالغ هو مسؤول عن تصرفاته وأقواله وأفعاله أمام الله تعالى، قال تعالى: ﴿يَوۡمَ تَجِدُ كُلُّ نَفۡسٖ مَّا عَمِلَتۡ مِنۡ خَيۡرٖ مُّحۡضَرٗا وَمَا عَمِلَتۡ مِن سُوٓءٖ تَوَدُّ لَوۡ أَنَّ بَيۡنَهَا وَبَيۡنَهُۥٓ أَمَدَۢا بَعِيدٗاۗ وَيُحَذِّرُكُمُ ٱللَّهُ نَفۡسَهُۥۗ وَٱللَّهُ رَءُوفُۢ بِٱلۡعِبَادِ ٣٠﴾ [آل عمران:30]، وقال تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَلۡتَنظُرۡ نَفۡسٞ مَّا قَدَّمَتۡ لِغَدٖ﴾ [الحشر:18]، وقال تعالى: ﴿مَّنۡ عَمِلَ صَٰلِحٗا فَلِنَفۡسِهِۦۖ وَمَنۡ أَسَآءَ فَعَلَيۡهَاۗ وَمَا رَبُّكَ بِظَلَّٰمٖ لِّلۡعَبِيدِ ٤٦﴾ [فصلت:46]، وغيرها الكثير من الآيات التي تثبت مسؤولية الإنسان عن أفعاله، ويدخل في هذه المسؤولية أيضا المسؤولية الأخلاقية، فهو مسؤول عن ضبط نفسه وأفعاله وأقواله، وحفظها وصيانتها عما يغضب الله تعالى.

- الجزاء:

يعلم المسلم أن الله تعالى ربط الأفعال بجزائها، إن خيرا فخير وإن كانت شرا فشر، قال تعالى: ﴿۞ لِّلَّذِينَ أَحۡسَنُواْ ٱلۡحُسۡنَىٰ وَزِيَادَةٞۖ وَلَا يَرۡهَقُ وُجُوهَهُمۡ قَتَرٞ وَلَا ذِلَّةٌۚ أُوْلَٰٓئِكَ أَصۡحَٰبُ ٱلۡجَنَّةِۖ هُمۡ فِيهَا خَٰلِدُونَ ٢٦ وَٱلَّذِينَ كَسَبُواْ ٱلسَّيِّـَٔاتِ جَزَآءُ سَيِّئَةٖ بِمِثۡلِهَا وَتَرۡهَقُهُمۡ ذِلَّةٞۖ﴾ [يونس:26-27]. والجانب الأخلاقي في الإسلام مما جاء فيه الجزاء، فالخير

والحسنات على الالتزام بالأخلاق الحسنة، والعقاب على الأخلاق السيئة، وضبط النفس من الأخلاق الحسنة التي تستلزم الأجر والثواب والعاقبة الحسنة، كما في قوله تعالى: ﴿وَٱلْكَٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾﴾ [آل عمران:١٣٤]. وكظم الغيظ هو أحد صور ضبط النفس، فقد جاء في تعريفه: "وَالْكاظِمِينَ الْغَيْظَ وَهُوَ الرَّجُل يغضب فِي أمر فإذا فعله وقع فِي معصية، فيكظم الغيظ ويغفر"[1].

وبذلك يكون أساس مفهوم (ضبط النفس) في الثقافة الإسلامية أنه تابع للمنظومة الأخلاقية، فهو مبني على التكليف والمسؤولية والجزاء.

ثانيًا: أسس مفهوم ضبط النفس في النظريات الغربية:

عند النظر والبحث في النظريات الغربية، خصوصا نظريات علم النفس وعلم الاجتماع التي تهتم بسلوك الفرد، نجد أن ضبط النفس ينحصر في اتجاه محدد مهما تعددت المدارس التي تنظر في المفهوم، ومن ذلك:

- الذاتية:

فالعديد من الدراسات الغربية تنظر إلى مفهوم ضبط النفس على اعتبار أنه صفة ذاتية تختلف من شخص لآخر بناء على مجموعة من المعطيات الخاصة بكل فرد، فلكل فرد قِيَمه وأهدافه وتجاربه الخاصة، التي تصوغ منظومته الأخلاقية، وبالتالي تصوغ مفاهيم عديدة داخلها كمفهوم ضبط النفس[2]. ومثال ذلك بعض التجارب الشهيرة التي تمت في هذا المجال، كتجربة (المارشملو)، وهي تجربة تسلط الضوء على العلاقة بين التجارب الشخصية والفروق الفردية، وبين القدرة على ضبط النفس، من خلال عرض قطعة حلوى على الأطفال وطلب الانتظار منهم للحصول على قطعة إضافية[3].

- البراغماتية:

---

1 سليمان، مقاتل، **تفسير مقاتل بن سليمان**، تحقيق عبد الله محمود شحاته، دار إحياء التراث، بيروت، الطبعة الأولى، 1423، ج1، ص301.

2 ينظر: Baumeister, Roy F., & Tierney, John. (2011). *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*. Penguin Books.

3 ينظر: Mischel, Walter. (2014). *The Marshmallow Test: Mastering Self-Control*. Little, Brown, and Company.

من أهم القيم الغربية (البراغماتية)[1]، والتي تنعكس بشكل واضح على الاتجاهات الأخلاقية الغربية، فنجد بعض النظريات الغربية تركز على الجانب البرغماتي لمفهوم ضبط النفس، حيث يُنظر إلى ضبط النفس على اعتبار أنه أحد الصفات التي تُستخدم بناء على المصلحة والنتيجة المتوقعة، فإذا كان ضبط النفس مفيدا في هذا العمل فيتم استخدامه، أما إذا لم يكن مفيدا فلا حاجة إلى استخدامه، لذلك نجد بعض دعاة الغرب، من يبرر تجاوز ضبط النفس لصالح المصلحة الذاتية والاستجابة السريعة، وينظر إليها كوسيلة تتحدد أهميتها بحسب الظروف والمواقف والغايات[2]، فالبرغماتية لا تعترف بأي منظومة أخلاقية مطلقة، ولا سلوكيات محددة، والأهم هو النتيجة فقط بغض النظر عن الوسيلة[3].

بناء على ما سبق عند النظر والبحث في النظريات الغربية، لا نجد منظومة متكاملة أو موحدة في النظر لمفهوم (ضبط النفس)، بل نجد آراء وفلسفات متفاوتة، لا تتعدى الجانب الذاتي والبرغماتي، بينما مفهوم ضبط النفس في الثقافة الإسلامية يقوم على منظومة أخلاقية واضحة.

---

1 البرغماتية: هي مذهب فلسفي أسسها ويليام جيمس وجون ديوي، وهي تدور حول صحة الفعل أو عدمه من خلال النتائج التي يؤدي إليها، وهي فلسفة نسبية لا تعتمد على منظومة أخلاقية محددة، بل تركز فقط على النتيجة.

وينظر: Menand, Louis. (1997). *Pragmatism: A Reader*. Vintage Books

2 ينظر: Hook, Sidney. (1980). *Pragmatism and the Tragic Sense of Life*. Basic Books.

3 ينظر: Dewey, John. (1922). *Human Nature and Conduct*. Henry Holt and Company

المبحث الثالث: آثار مفهوم ضبط النفس في الثقافة الإسلامية وفي النظريات الغربية على الفرد والمجتمع

في هذا المبحث عرض لأهم الآثار المترتبة على مفهوم (ضبط النفس) بين الثقافة الإسلامية والنظريات الغربية، على الفرد والمجتمع:

أولًا: آثار مفهوم (ضبط النفس) في الثقافة الإسلامية:

- الآثار على الفرد:

لمفهوم ضبط النفس في الثقافة الإسلامية آثار عديدة على الفرد منها:

أ-الارتقاء الروحي والأخلاقي: فالعلاقة بين الفرد والأخلاق في الثقافة الإسلامية هي علاقة روحية؛ لأن الذي أمره بها هو الله سبحانه وتعالى، لذلك فإن امتثاله بهذه الأخلاق هو امتثال لأمر الله عز وجل وسعي من الفرد في الارتقاء بعلاقته بالله تعالى والتقرب منه بما يحبه ويرضاه، قال تعالى: ﴿لَهُم مَّا يَشَآءُونَ عِندَ رَبِّهِمۡۚ ذَٰلِكَ جَزَآءُ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ٣٤﴾ [الزمر:٣٤].

ب-الاستقرار النفسي: فالفرد الذي يكتسب القدرة على ضبط النفس يعيش في توازن داخلي؛ لأنه يدرك أفعاله وعواقبها، وبالتالي يجتهد في التحكم بها، وقد وعد الله تعالى من يلتزم بأوامره ويجتنب نواهيه بالطمأنينة ونفي الحزن والخوف، قال تعالى: ﴿أَلَآ إِنَّ أَوۡلِيَآءَ ٱللَّهِ لَا خَوۡفٌ عَلَيۡهِمۡ وَلَا هُمۡ يَحۡزَنُونَ ٦٢﴾ [يونس:٦٢].

ج-التوازن في الحياة الشخصية: فهو يعلم ما له وما عليه في هذه الحياة، فلا يكلف نفسه فوق طاقتها، ولا يتجاوز حده في كل أموره وإن اشتهت نفسه ذلك، قال تعالى: ﴿لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفۡسًا إِلَّا وُسۡعَهَاۚ لَهَا مَا كَسَبَتۡ وَعَلَيۡهَا مَا ٱكۡتَسَبَتۡۗ﴾ [البقرة:٢٨٦].

- الآثار على المجتمع:

أ-انتشار السلام في المجتمع: فمن خلال معرفة الفرد لحدوده وعواقب أفعاله وأهمية ضبط نفسه، ترتفع نسبة السلام في المجتمع، واحترام حدود الآخرين وحقوقهم، وهو مصداق المنهج النبوي، أخرج البخاري في صحيحه قوله صلى الله عليه وسلم: ((الْمُسْلِمُ مَنْ سَلِمَ الْمُسْلِمُونَ مِنْ لِسَانِهِ وَيَدِهِ))[1].

---

1 **صحيح البخاري**، كتاب الإيمان، باب المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده، (13/1) (10).

ب–زيادة التعاون والتكافل بين أفراد المجتمع: فمن خلال ضبط النفس يرتفع لدى الفرد الوعي الاجتماعي الأخلاقي، وأهمية تعاونه مع أفراد مجتمعه لتحقيق الرفاهية للمجتمع، كما أخرج البخاري في صحيحه، قول النبي صلى الله عليه وسلم: ((تَرَى الْمُؤْمِنِينَ: فِي تَرَاحُمِهِمْ، وَتَوَادِّهِمْ، وَتَعَاطُفِهِمْ، كَمَثَلِ الْجَسَدِ، إِذَا اشْتَكَى عُضْوًا، تَدَاعَى لَهُ سائر جسده بالسهر والحمى))[1].

ج–تعزيز العدل: من خلال فهم وتطبيق مفهوم ضبط النفس يتعزز لدى أفراد المجتمع مفهوم العدل؛ لأن كل فرد مسؤول عن أفعاله، وبالتالي أي تجاوز من قِبَله سيحاسب عليه، وبالتالي يكون هذا النظام واضحا للجميع لا تناقض فيه، قال تعالى: ﴿۞ إِنَّ ٱللَّهَ يَأۡمُرُ بِٱلۡعَدۡلِ وَٱلۡإِحۡسَٰنِ وَإِيتَآيِٕ ذِي ٱلۡقُرۡبَىٰ وَيَنۡهَىٰ عَنِ ٱلۡفَحۡشَآءِ وَٱلۡمُنكَرِ وَٱلۡبَغۡيِۚ يَعِظُكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَذَكَّرُونَ ٩٠﴾ [النحل:٩٠].

د–ارتفاع الإنتاج وازدهار المجتمع: كلما ارتفع الحس الأخلاقي في المجتمع، كلما ارتفعت نسبة الإنجاز والازدهار؛ لأن ضبط النفس يقود إلى مجموعة من القيم والأخلاق الاجتماعية المختلفة، كحفظ الممتلكات العامة، والعناية بموارد الاجتماع، والامتناع عن أعمال التخريب والهدر، والحرص على الأمانة والإخلاص في العمل، قال تعالى: ﴿كُلُواْ وَٱشۡرَبُواْ مِن رِّزۡقِ ٱللَّهِ وَلَا تَعۡثَوۡاْ فِي ٱلۡأَرۡضِ مُفۡسِدِينَ﴾ [البقرة:٦٠].

ثانيًا: آثار مفهوم (ضبط النفس) في النظريات الغربية:

- الآثار على الفرد:

أ–قصور الأحكام الفردية: لأن مفهوم ضبط النفس يقوم على الذاتية في النظريات الغربية، وبالتالي لا يمكن تساوي جميع الخبرات الذاتية، فغياب الميزان الثابت للقياس يؤدي إلى قصور في بعض الأحكام التي يتخذها الفرد[2].

ب–ارتفاع الضغط النفسي والتوتر: حيث إن الفرد قد يتخذ خطوة بناء على مفهومه الخاص لضبط النفس، فيجد أن هذه الخطوة قد ضرت أكثر مما نفعت، وبالتالي فإن غياب المرجع لمفهوم الضبط النفسي، يؤدي إلى اضطراب الشخص وعدم استقراره نفسيا وإحساسه بصراع داخلي تجاه أفعاله وقراراته[3].

---

1 **صحيح البخاري**، كتاب الأدب، باب رحمة الناس والبهائم، (2238/5) (5665).

2 ينظر: Garrison, Jim. (2003). *The (Im)possibility of Self-Control*. Educational Philosophy and Theory, 35(4), 445-461

3 ينظر: Baumeister, Roy F., & Tierney, John. (2011). *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*. Penguin Books

ج–تدهور المعايير الأخلاقية: فدخول البرغماتية على الجانب الأخلاقي للفرد يؤدي إلى تدهور منظومته الأخلاقية الفردية، فتصبح مجرد سلوكيات تعتمد على المصلحة الخاصة للفرد، بغض النظر عن تبعات هذا الفعل[1].

- الآثار على المجتمع:

أ–غياب المرجعية: فتعدد التفسيرات لمفهوم ضبط النفس في النظريات الغربية يؤدي إلى تفسيرات متغايرة ومتناقضة أحيانا، كما يؤدي إلى تهميش بعض الفضائل المرتبطة بضبط النفس.

ب–التركيز على الوسيلة لا على الغاية: فيركز المجتمع على الغاية فقط، بغض النظر عن الوسيلة التي تم استخدامها، هل هي وسيلة أخلاقية أو غير أخلاقية؟ مما قد يؤدي إلى استخدام وسائل قد تضر المجتمع[2].

ج–نسبية الأخلاق: عدم وجود مرتكز أخلاقي أساسي لمفهوم ضبط النفس، يؤدي إلى نسبية المفهوم وميله إلى الفردية والبرغماتية عوضًا عن المعاني السامية والغايات الفاضلة[3]، وهو ما يؤدي إلى زعزعة المجتمع وتفرق أفراده، وبُعدهم عن القيم الاجتماعية التي تساعد على تماسك المجتمع.

د–التناقض في تحديد الأولويات: بسبب غياب المرجعية والمنظومة الأخلاقية التي تقود مفهوم ضبط النفس، فقد تتصادم الأولويات لدى المجتمع، وينعدم التوازن بين مصلحة الفرد وبين مصلحة المجتمع[4].

وبهذا يظهر بعض الفرق بين الآثار المترتبة على مفهوم ضبط النفس بين الثقافة الإسلامية وبين النظريات الغربية.

---

1 ينظر: MacIntyre, Alasdair. (1981). *After Virtue: A Study in Moral Theory*. University of Notre Dame Press

2 ينظر: Rorty, Richard. (1991). *Objectivity, Relativism, and Truth: Philosophical Papers, Volume 1*. Cambridge University Press.

3 ينظر: Sandel, Michael J. (1996). *Democracy's Discontent: America in Search of a Public Philosophy*. Harvard University Press.

4 ينظر: Mulgan, Tim. (2007). *Understanding Utilitarianism*. Acumen

الخاتمة

دار هذا البحث حول أبعاد مفهوم (ضبط النفس) بين الثقافة الإسلامية والنظريات الغربية، من حيث المصدر والأسس والآثار، وفي ختام هذا البحث ألخص أبرز النتائج فيما يلي:

1. أن مصدر مفهوم ضبط النفس في الثقافة الإسلامية يقوم على مفاهيم إسلامية مستنبطة من القرآن والسنة.
2. أن الثقافة الإسلامية أعطت مصطلحا أفضل وأكثر عمقا لمفهوم ضبط النفس، وهو (ملك النفس) وهو المصطلح الذي استخدمه النبي صلى الله عليه وسلم.
3. أن مصدر مفهوم ضبط النفس في النظريات الغربية تتنازعه مرجعيات متنوعة مثل الفلسفات اليونانية، وبعض المفاهيم النصرانية، بالإضافة إلى المصادر الحديثة للمفهوم من خلال نظريات علم النفس وعلم الاجتماع الغربي.
4. أن الأسس التي يقوم عليها مفهوم ضبط النفس في الثقافة الإسلامية هي ذات أسس المنظومة الأخلاقية الإسلامية، وهي التكليف والمسؤولية والجزاء.
5. أن مفهوم ضبط النفس في النظريات الغربية يقوم على أسس وضعية مثل الذاتية والبراغماتية.
6. أن الآثار المترتبة على مفهوم ضبط النفس في الثقافة الإسلامية أشمل وأكمل وأوسع، وتخلو من العيوب التي تُظهِرها آثارُ ذات المفهوم في النظريات الغربية.

وأبرز المقترحات:

1. أوصي الباحثين بدراسة النظريات الغربية ذات الصلة بالمنظومة الأخلاقية، دراسة مقارنة ونقد في ضوء الثقافة الإسلامية.
2. أوصي بالاهتمام بالمصطلحات الإسلامية واستخدامها بدلا من المصطلحات المترجمة من الغرب، فالمصطلحات الإسلامية أعمق في المفهوم.
3. إقامة معجم يُعنى بالمصطلحات الحديثة في الغرب ونظائرها العربية والإسلامية بشكل خاص.

وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله أفضل الصلوات وأتم التسليم.

.

REFERENCES (المصادر والمراجع)

- al-Qur□ān al-Karīm

[1] Abū Ghazāl, Mu□āwiyah Maḥmūd, *□ilm al-nafs al-□āmm*, Dār Wā□il lil-Nashr wāltwzy□-āl□rdn-□mān, ṭ2, 2015m.

[2] al-Aṣfahānī, al-Rāghib, *al-Mufradāt fī Gharīb al-Qur□ān*, taḥqīq : Ṣafwān □Adnān al-Dāwūdī, Dār al-Qalam, al-Dār al-Shāmīyah dmshq-byrwt, Ṭ1, 1412h.

[3] al-Bukhārī, Muḥammad ibn Ismā□īl Abū □Abd Allāh, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, al-Jāmi□ al-Musnad al-ṣaḥīḥ al-Mukhtaṣar min umūr Rasūl Allāh ṣallá Allāh □alayhi wa-sallam wsunnh wa-ayyāmuh*, taḥqīq : Muṣṭafá Dīb al-Bughā, Dār Ibn Kathīr, Dār al-Yamāmah, Dimashq, al-Ṭab□ah al-khāmisah, 1414h-1993m.

[4] al-Farāhīdī, Abū □Abd al-Raḥmān al-Khalīl ibn Aḥmad, *al-□Ayn*, tḥqyqk Mahdī al-Makhzūmī wa-Ibrāhīm al-Sāmarrā□ī, Dār wa-Maktabat al-Hilāl.

[5] al-Qurṭubī, Abū Allāh Muḥammad ibn Aḥmad Shams al-Dīn, *al-Jāmi□ li-aḥkām al-Qur□ān*, taḥqīq Aḥmad al-Baraddūnī, wa-Ibrāhīm Aṭṭafayyish, Dār al-Kutub al-Miṣrīyah, al-Qāhirah, al-Ṭab□ah al-thāniyah, 1384h 1964m.

[6] al-Ṭabarī, Muḥammad ibn Jarīr, *Jāmi□ al-Bayān fī Ta□wīl al-Qur□ān*, taḥqīq : Aḥmad Muḥammad Shākir, Mu□assasat al-Risālah, al-Ṭab□ah al-ūlá, 1420h-2000m.

[7] Aristotle, *Nicomachean Ethics*, Translated by W. D. Ross, Batoche books, Kitchener, 1999.

[8] Badawī, □Abd-al-Raḥmān, *Mawsū□at al-falsafah*, al-Mu□assasah al-□Arabīyah lil-Dirāsāt wa-al-Nashr, Bayrūt, al-Ṭab□ah al-ūlá, 1984.

[9] Badawī, □Abd-al-Raḥmān, Manāhij al-Baḥth al-□Ilmī, Dār al-Qalam, 1987m.

[10] Dewey, John. (1922). *Human Nature and Conduct*. Henry Holt and Company.

[11] Garrison, Jim. (2003). *The (Im)possibility of Self-Control*. Educational Philosophy and Theory, 35(4).

[12] Hook, Sidney. (1980). *Pragmatism and the Tragic Sense of Life*. Basic Books.

[13] Ibn Fāris, Aḥmad, *Mu□jam Maqāyīs al-lughah*, taḥqīq □Abdussalām Muḥammad Hārūn, Dār al-Fikr, 1399h-1979m.

[14] Ibn Ḥajar, Aḥmad ibn □Alī, *Fatḥ al-Bārī sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, raqm katabahu wa-abwābuh wa-aḥādīthahu Muḥammad Fu□ād □Abd al-Bāqī, qāma bi-ikhrājihi wa-ṣaḥḥaḥahu wa-ashrafa □alá ṭab□ihi Muḥibb al-Dīn al-Khaṭīb, Dār al-Ma□rifah, Bayrūt, 1379h.

[15] Ibn Kathīr, Abū al-Fidā□ Ismā□īl ibn □Umar, *tafsīr al-Qur□ān al-□Aẓīm*, taḥqīq Sāmī ibn Muḥammad Salāmah, Dār Ṭaybah lil-Nashr wa-al-Tawzī□, al-Ṭab□ah al-thāniyah, 1420h-1999m.

[16] Ibn manẓūr, Muḥammad ibn Mukarram Jamāl al-Dīn, *Lisān al-□Arab*, Dār Ṣādir, Bayrūt, al-Ṭab□ah al-thālithah, 1414h.

[17] Ibn Qudāmah, Abū Muḥammad Muwaffaq al-Dīn Allāh ibn Aḥmad, *al-Mughnī*, Maktabat al-Qāhirah, 1388h-1968m.

[18] MacIntyre, Alasdair. (1981). *After Virtue: A Study in Moral Theory*. University of Notre Dame Press

[19] Matsumoto, David, *The Cambridge Dictionary of Psychology*, Cambridge University press, 2009, P489.

[20] Menand, Louis. (1997). *Pragmatism: A Reader*. Vintage Books**.**

[21] Mischel, Walter. (2014). *The Marshmallow Test: Mastering Self-Control*. Little, Brown, and Company.

[22] Miskawayh, Abū □Alī Aḥmad ibn Muḥammad ibn Ya□qūb, *Tahdhīb al-akhlāq wa-taṭhīr al-a□rāq*, ḥaqqaqahu wa-sharḥ gharībahu Ibn al-Khaṭīb, Maktabat al-Thaqāfah al-dīnīyah, al-Ṭab□ah al-ūlá.

[23] Mulgan, Tim. (2007). *Understanding Utilitarianism*. Acumen.

[24] Rorty, Richard. (1991). *Objectivity, Relativism, and Truth: Philosophical Papers*, Volume 1. Cambridge University Press.

[25] Sandel, Michael J. (1996). Dem*ocracy's Discontent: America in Search of a Public Philosophy*. Harvard University Press.

[26] Sulaymān, Muqātil, *tafsīr Muqātil ibn Sulaymān*, taḥqīq Allāh Maḥmūd Shiḥātah, Dār Iḥyā□ al-Turāth, Bayrūt, al-Ṭab□ah al-ūlá, 1423.

[27] Ṭāhā, Faraj □Abd-al-Qādir, wa-ākharūn, *Mu□jam □ilm al-nafs wa-al-taḥlīl al-nafsī*, Dār al-Nahḍah al-□Arabīyah lil-Ṭibā□ah wa-al-Nashr, Bayrūt, al-Ṭab□ah al-ūlá.).