Al-Madinah International University Journal (Majmaa)
Vol 56 issue 2, June 2026
eISSN: 2231-9735
Al-Madinah International University
Copyright © 2026 Suhaimah bint Abd al-Latif Muhammad Baltow

Manuscript Received Date: 28/04/26 | Manuscript Acceptance Date: 24/05/26 | Manuscript Published Date: 30/06/26

DOI: https://doi.org/10.63226/majmaa.v57i2.5948

توكيد الذات في ضوء الشريعة الإسلامية دراسة فقهية

[Self-Affirmation in Light of Islamic Law: A Foundational Jurisprudential Study]

Suhaimah bint Abd al-Latif Muhammad Baltow [1]

[1] Assistant Professor in the Department of Da'wah and Islamic Culture, Umm Al-Qura University, University College in Al-Lith.

* Corresponding Author: Ensania1410@gmail.com

الملخص

يقدم البحث تأصيلا شرعيا لموضوع توكيد الذات وتمارينه، وتوظيفها توظيفًا منضبطًا شرعًا، كما يساعد في استخدام تمارين توكيد الذات المشروعة في مجالات الإرشاد النفسي، والتربية، والدعوة وغيرها، بما يحقق مصلحة الفرد والمجتمع، وتتجلّى أهميته في بيان الموقف الشرعي من تمارين توكيد الذات، من خلال تأصيلها فقهيًا وردّها إلى أصولها الشرعية وقواعدها الكلية، والذي اتُّبع فيه المنهج الوصفي في وصف توكيد الذات وتمارينه، والمنهج الاستقرائي باستقراء نصوص الشريعة من الكتاب والسنة وغيرها من الأدلة على توكيد الذات، والمنهج التأصيلي من خلال ردّ الجزئيات إلى كلياتها، وربط المسألة بالأدلة الشرعية، والمقاصد المعتبرة، والقواعد الفقهية. ونقطة اختلاف هذا البحث عن غيره من الدراسات السابقة ربطه بين الجانب النفسي والتأصيل الفقهي الشرعي، من خلال دراسة تمارين توكيد الذات دراسة تأصيلية فقهية في ضوء الشريعة الإسلامية، والتي توصّل إلى ردّ ممارسات توكيد الذات للمقاصد الشرعية المعتبرة، وأصل المصلحة المرسلة، وجملة من القواعد الفقهية، كقاعدة: الأصل في الأشياء الإباحة، والعادة مُحَكّمة وغيرها، كما توصّل إلى مشروعية ممارسات توكيد الذات من خلال جملة من الضوابط الشرعية والنفسية السلوكية التي تحكمها.

الكلمات المفتاحية: توكيد الذات – الذات في الشريعة.

ABSTRACT

The research provides a legal basis for the topic of self-affirmation and its exercises., and to employ them in a manner that is legally sound. It also helps in using legitimate self-affirmation exercises in the fields of psychological counseling, education, advocacy, and others, in a way that achieves the benefit of the individual and society. Its importance is manifested in clarifying the legal position on self-affirmation exercises, through its jurisprudential foundation and its return to its legal principles and general rules. The descriptive method was followed in describing self-affirmation and its exercises, the inductive method by examining the texts of Sharia from the Qur'an and Sunnah and other evidence on self-affirmation, and the foundational method by returning the particulars to their generalities, and linking the issue to the legal evidence, the considered objectives, and the jurisprudential rules. What distinguishes this research from previous studies is its connection between the psychological aspect and its jurisprudential foundations. This is achieved through a foundational jurisprudential study of self-affirmation exercises in light of Islamic law. The study concludes that self-affirmation practices are consistent with established legal objectives, the principle of public interest (maslaha mursala), and a number of jurisprudential rules, such as the principle that things are permissible unless proven otherwise, and the principle that custom is authoritative. Furthermore, the research establishes the permissibility of self-affirmation practices, subject to a set of legal and behavioral guidelines.

Keywords: *Self-affirmation – The self in Islamic law.*

المقدمة

إن الحمدَ لله تعالى، نحمده، ونستعين به، ونستغفره، ونتوب إليه، ونثني عليه الخير كله، خَصَّنَا سبحانه بشريعةٍ سَامية الأحكام، والصلاة والسلام على نبيِّنا الكريم خير الأنام، المبْعُوث بالسَّمَاحَةِ والقِيَمِ العِظَام، وعلى آله وصحبه البَرَرَةِ الكِرَام، والتابعين ومن تبعهم بإحسان وصِدْق لا يُرام، وسَلِّم يا ذا الفضل سلامًا أبدا على الدوام ما تعاقب النور والظلام.

أما بعد:

فلقد أكرمنا الله تبارك وتعالى بشريعة شَمَّاء، وطريقة غَرَّاء، ومنهج وَضَّاء، أمر الله تبارك وتعالى نبيَّه ﷺ بلزومه واتباعه، وسلوكه واقتفائه، فقال عز من قَائل: ﴿ثُمَّ جَعَلْنَاكَ عَلَى شَرِيعَةٍ مِنَ الْأَمْرِ فَاتَّبِعْهَا وَلَا تَتَّبِعْ أَهْوَاءَ الَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ﴾ [الجاثية:18].

ولقد امتازت شريعة الإسلام بالوسطية والاعتدال، والواقعية والشمول، والديمومة والبقاء، وجمعت بين المرونة والثبات، والأصالة والتَّجدد، والموازنة بين مصالح الدنيا والآخرة، وبين الجانب الروحي والجانب الجسدي للإنسان، بل لم تدع جانبًا من جوانب الحياة الدينية أو الاجتماعية أو الاقتصادية، أو حتى السياسة إلاَّ وأولته اهتمامًا كبيرًا، وأوضحت فيه السبيل المستقيم.

ومن الجوانب المهمة التي أولتها الشريعة اهتماما خاصا ذلكم الجانب النفسي والذاتي لبني الإنسان.

وفي عصرنا الحاضر وما يشهده من الاهتمام بعلوم النفس وتنمية المهارات الشخصية، برز مصطلح:" توكيد الذات" بوصفه أحد المفاهيم التي تُعنى بتمكين الفرد من التعبير عن ذاته وحقوقه ومشاعره بأسلوب متزن، بعيدًا عن السلبية أو العدوانية.

وقد صاحب هذا الاهتمام ظهور برامج وتمارين عملية تُعرف بتمارين توكيد الذات، تهدف إلى تعزيز الثقة بالنفس، وتحسين التواصل، وبناء علاقات إنسانية سوية.

غير أنّ تناول هذه التمارين في مجتمعاتنا الإسلامية يستدعي وقفة تأصيلية فقهية لضبط المفاهيم والممارسات وَفْق ميزان الشريعة الإسلامية، التي قامت على تحقيق العبودية لله تعالى، وحفظ الكرامة الإنسانية، وتحقيق التوازن بين حقوق النفس وحقوق الآخرين.

ومن هنا تأتي أهمية هذا البحث الذي عنونتُ له: "توكيد الذات في ضوء الشريعة الإسلامية، دراسة تأصيلية فقهية"، والذي يسعى إلى بيان مفهوم توكيد الذات وتمارينه، ثم دراسته دراسة تأصيلية فقهية؛ من خلال استقراء النصوص الشرعية، والقواعد الكلية، ومقاصد الشريعة، وأقوال الفقهاء، بغية التمييز بين ما يتوافق مع المنهج الإسلامي وما يخالفه أو يحتاج إلى ضبط وتوجيه.

ويهدف هذا البحث إلى تقديم تصور علمي متوازن يُسهم في توظيف تمارين توكيد الذات توظيفاً منضبطاً شرعاً، يحقق مصلحة الفرد والمجتمع، ويجمع بين سلامة النفس واستقامة السلوك، في إطار العبودية لله تعالى والالتزام بأخلاق الإسلام وقيمه العليا.

أهمية البحث:

تتجلّى أهمية البحث في عدد من الجوانب العلمية والعملية، أبرزها:

1- التأصيل الشرعي لموضوع توكيد الذات من خلال القواعد الكلية؛ الأصولية، والمقاصدية، والفقهية، بما يحقق الفهم الصحيح لهذا المفهوم في ضوء الشريعة الإسلامية.

2- يعالج البحث أحد المفاهيم النفسية المعاصرة التي شاع تداولها في المجتمعات الإسلامية دون دراسة شرعية كافية، مما يسهم في سدّ فجوة معرفية بين العلوم الإنسانية الحديثة والعلوم الشرعية.

3- يقدّم البحث نموذجًا علميًا في كيفية التعامل مع المفاهيم الوافدة، من خلال دراستها دراسة تحليلية منضبطة بالضوابط الشرعية، بعيدًا عن القبول المطلق أو الرفض الكلي.

4- يساعد البحث في استخدام تمارين توكيد الذات المشروعة في مجالات الإرشاد النفسي، والتربية، والدعوة، بما يحقق التوازن بين حفظ كرامة الإنسان والالتزام بالأخلاق والآداب الشرعية.

5- يسهم البحث في تعزيز الوعي بمفهوم عزة النفس المشروعة، والتمييز بينها وبين مظاهر الأنانية أو الجرأة غير المنضبطة، مما ينعكس إيجابًا على العلاقات الاجتماعية والسلوك العام.

مصطلحات البحث:

1- **توكيد الذات:** هي مهارة سلوكية واجتماعية تُمكّن الفرد من التعبير عن آرائه ومشاعره واحتياجاته بطريقة مباشرة وصادقة، مع احترام حقوق الآخرين، ودون الوقوع في فخ العدوانية أو الانقياد السلبي.

2- **الدراسة التأصيلية:** هي المنهج العلمي الذي يهدف إلى رد المسائل المستجدة والمفاهيم المعاصرة إلى جذورها في الوحيين (الكتاب والسنة) والقواعد الأصولية والفقهية، لبيان حكمها وتكييفها الشرعي.

3- **التمارين التوكيدية:** هي مجموعة من الفنيات والأساليب التدريبية السلوكية (مثل: التدريب على قول "لا"، ولعب الأدوار، والتعبير اللفظي المباشر) التي تهدف إلى تعديل السلوك السلبي أو الانسحابي إلى سلوك توكيدي متزن.

مشكلة البحث:

تبرز إشكالية البحث في غياب التأصيل الشرعي والفقهي لمفهوم توكيد الذات وتمارينه، مما أدى إلى

استخدام بعض هذه التمارين دون تمييز بين ما يوافق مقاصد الشريعة الإسلامية وما يخالفها، أو ما يحتاج إلى تقويم وضبط. كما أن الخلط بين توكيد الذات المشروع شرعًا وبين مظاهر الأنانية أو الجرأة المذمومة قد أسهم في سوء الفهم والتطبيق.

أسئلة البحث:

تتمحور مشكلة البحث حول التساؤل الآتي: ما مدى مشروعية توكيد الذات في ضوء الشريعة الإسلامية، والتمارين التوكيدية المستخدمة فيها؟، وما الضوابط الفقهية التي تحكم ممارستها؟.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تحقيق جملة من الأهداف، أهمها:

1- بيان مفهوم توكيد الذات وتمارينه كما ورد في الأدبيات النفسية المعاصرة.

2- تأصيل مفهوم توكيد الذات تأصيلًا شرعيًا من خلال النصوص القرآنية، والسنة النبوية، والقواعد الفقهية، ومقاصد الشريعة الإسلامية.

3- الكشف عن موقف الشريعة الإسلامية من تمارين توكيد الذات، وبيان ما يتوافق منها مع الأحكام الشرعية وما يخالفها.

4- وضع ضوابط فقهية تحكم ممارسة تمارين توكيد الذات بما يحقق التوازن بين حقوق النفس وحقوق الآخرين.

5- الإسهام في ربط الممارسات النفسية الحديثة بالشريعة الإسلامية، بما يخدم الفرد والمجتمع.

6- دعم وإثراء الدراسات الشرعية المتعلقة بموضوع توكيد الذات خاصة تلك الدراسات الفقهية.

الدراسات السابقة:

بعد استقراء ما كُتب في موضوع توكيد الذات، فإن الدراسات النفسية ولاسيما التطبيقية كثيرة جدًا ولا يمكن حصرها، إلا أن المختص بالجانب الديني منها قليل جدا ويمكن بيان أهمها فيما يلي:

-**توكيد الذات كمفهوم نفسي تربوي في ضوء الأحاديث النبوية الشريفة.** بكر بني ارشيد – زياد التح. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الشرعية والقانونية. المجلد 11. العدد 1. 2014م.

- **مهارات توكيد الذات وعلاقتها بأساليب التنشئة الوالدية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى.** سمر بنت سعود عبد العزيز رفه. 1434هـ. رسالة ماجستير. جامعة أم القرى. كلية التربية. علم النفس.
- **توكيد الذات وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية بجامعة ذمار.** فؤاد محمد زايد حسين. مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية. كلية الآداب. جامعة ذمار. المجلد 5. العدد 1. مارس 2023.

موضع اختلاف البحث:

ومن ثم يختلف هذا البحث عن الدراسات السابقة بمحاولته الربط بين الطرح النفسي المعاصر والتأصيل الفقهي الشرعي، من خلال دراسة تمارين توكيد الذات دراسة تأصيلية فقهية في ضوء الشريعة الإسلامية، بما يسهم في تقديم تصور متكامل لهذا المفهوم من الناحية الشرعية.

منهج البحث:

المنهج الاستقرائي التأصيلي هو المنهج المتَّبَع في هذا البحث، وذلك باستقراء النصوص الشرعية من القرآن الكريم والسُّنَّة النبوية، وأقوال الفقهاء، فيما يتعلق بحقوق النفس، وعزة الإنسان، وضوابط السلوك والتعامل مع الآخرين.

والمنهج التأصيلي الفقهي من خلال ردّ الجزئيات إلى كلياتها، وربط المسائل بالقواعد الفقهية والمقاصد الشرعية المتعلقة بممارسة تمارين توكيد الذات.

ويمكن إجمال منهج البحث فيما يلي:

1- استخدام المنهج الوصفي في وصف مفهوم توكيد الذات، وتمارينه، وربطها بالمفاهيم الشرعية.
2- ردّ الجزئيات إلى كلياتها، وفق المنهج التأصيلي، وضبط المسألة بالأدلة الشرعية، والمقاصد المعتبرة، والقواعد الفقهية.
3- استقراء نصوص الشريعة من الكتاب والسنة، وأقوال الفقهاء، فيما يتعلق بالنتائج المترتبة على توكيد الذات.
4- عزو الآيات القرآنية إلى سورها وأرقامها، وتخريج الأحاديث النبوية، والاكتفاء بأحد الصحيحين إن كان الحديث فيهما أو في أحدهما، فإن لم يكن ففي السنن الأربع، فإن لم يكن فمن بقية المصادر.

5- ترجمة الأعلام إن وجد، عدا المشهورين.

6- توثيق الأقوال والاقتباسات من مصادرها الأصلية.

7- فهرسة المصادر والمراجع وفق الترتيب الأبجدي.

حدود البحث:

الحدود الموضوعية: يقتصر البحث على دراسة مفهوم توكيد الذات وتمارينه السلوكية من منظور فقهي تأصيلي، مع التركيز على القواعد الفقهية والمقاصدية ذات الصلة.

الحدود الزمانية والمكانية: بما أن البحث "تأصيلي"، فالحدود الزمانية مفتوحة على المصادر التراثية والمعاصرة، والمكانية غير مقيدة بجغرافيا معينة بل بالنصوص الشرعية والأدبيات النفسية.

إجراءات وأدوات البحث:

إجراءات البحث:

1- **حصر وجمع المادة العلمية:** تتبع الأدبيات النفسية التي عرّفت توكيد الذات وبعض ما يتعلق بها، وجمع النصوص الشرعية المتعلقة بقول الحق والتعبير عن الآراء والمشاعر ودفع الظلم والاعتداء عن النفس.

2- **التحليل والتأصيل** :إخضاع الممارسات التوكيدية للقواعد الأصولية والفقهية والمقاصد الشرعية.

3- **الاستنباط** :استخراج الضوابط الفقهية التي تحكم ممارسة هذه التمارين.

أدوات البحث:

المنهج الاستقرائي: وذلك بتتبع النصوص الشرعية وكلام الفقهاء حول المفاهيم المقاربة لتوكيد الذات.

المنهج التأصيلي: وذلك بردّ الجزئيات إلى كلياتها، وربط المسائل بالقواعد الفقهية والمقاصد الشرعية.

المنهج الاستنباطي: وهو الأداة الرئيسة لاستخراج الأحكام والضوابط الفقهية من القواعد الكلية.

المصادر والمراجع: الاعتماد على أمهات الكتب في المقاصد، والقواعد الفقهية والأصولية، بالإضافة إلى المراجع الموثوقة والدراسات الحديثة في توكيد الذات.

خطة البحث: يشتمل البحث على مقدمة، وثلاثة مباحث، وخاتمة:

المقدمة: وتشتمل على أهمية الموضوع، ومشكلة البحث، وأسئلة البحث، وأهداف البحث، ومنهج البحث، وخطة البحث.

المبحث الأول: تعريف توكيد الذات والممارسات المتعلقة به.

ويشتمل على مطلبين:

المطلب الأول: تعريف توكيد الذات.

المطلب الثاني: الممارسات المتعلقة بتوكيد الذات ومحصّلاتها.

المبحث الثاني: التأصيل الشرعي لممارسات توكيد الذات.

ويشتمل على ثلاثة مطالب:

المطلب الأول: توكيد الذات وفْقَ القواعد الأصولية.

المطلب الثاني: توكيد الذات وفْقَ مقاصد الشريعة الإسلامية.

المطلب الثالث: توكيد الذات وفْقَ القواعد الفقهية.

المبحث الثالث: توكيد الذات عند الفقهاء، وأهم الضوابط الشرعية لتوكيد الذات.

ويشتمل على مطلبين:

المطلب الأول: توكيد الذات عند الفقهاء.

المطلب الثاني: الضوابط الشرعية لتوكيد الذات.

الخاتمة: وتتضمن أهم النتائج والتوصيات.

فهرس المصادر والمراجع.

المبحث الأول: تعريف توكيد الذات والممارسات المتعلقة به.

المطلب الأول: تعريف توكيد الذات:

التوكيد لُغة: مُشتق من وَكّد، والواو والكاف والدال: كلمةٌ تدلُّ على شَدٍّ وإحكام [1].

الذات: هي النفس، والعين، فذات الشيء: نفسه وعينه، كما تطلق الذات على الشيء القائم بنفسه، فكلّ شيء ذات، وكلّ ذات شيء، وتدلّ على ما يخصّه ويميّزه عن جميع ما عداه [2].

ومصطلح توكيد الذات من المصطلحات التي حظيت باهتمام كبير من علماء النفس، فعُرّف بتعاريف عديدة، منها: حرية الفرد في التعبير الصادق عن المشاعر والأفكار بشكل لا يتعارض مع حقوق الآخرين في التعبير عن ذواتهم [3].

كما عرُّف بأنه: قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته وآرائه ووجهات نظره حول أي أمر من الأمور، سواءً كان متعلقاً بذاته أم بالآخرين، وذلك بصورة سوية وإيجابية، بحيث تكون مقبولة في المجتمع الذي تعيش فيه [4].

وأيضاً عُرّف بأنه: حرية التعبير الانفعالي وحرية الفعل، سواءً كان ذلك في الاتجاه الإيجابي، -كالاستحسان والتقبل والحب والود والمشاركة والصداقة-، أم في الاتجاه السلبي، -كالرفض وعدم التقبل والغضب والألم والحزن والشك- [5].

ومن خلال التعاريف السابقة يمكن تعريف مفهوم توكيد الذات بأنه: تعزيز الإحساس بقيمة الإنسان، والتعبير عن ذلك بأسلوب لائق.

المطلب الثاني: الممارسات المتعلقة بتوكيد الذات ومحصّلاتها:

ممارسات توكيد الذات، أو التدريب التوكيدي: مجموعة الفنيات الإرشادية المستخدمة في خفض القلق الاجتماعي، والتغلب على نقص المهارات التوكيدية، وعُرّفت بأنها: مجموعة من الفنيات لمساعدة الأفراد على

---

1 بن فارس، أبو الحسين أحمد، **معجم مقاييس اللغة**، تحقيق: عبد السلام محمد هارون، (دار الفكر، 1399هـ - 1979م)، ج: 6، ص: 128.

2 أبو الفتح، ناصر الدين بن عبد السيد بن المطرز، **المغرب في ترتيب المعرب**، تحقيق: محمود فاخوري وعبد الحميد مختار، (حلب: مكتبة أسامة بن زيد، ط1، 1399هـ)، ج: 1، ص: 311؛ الجرجاني، علي بن محمد، **التعريفات**، تحقيق: جماعة من العلماء، (بيروت: دار الكتب العلمية، ط1، 1403هـ)، ص: 107.

3 حسين، فؤاد، **توكيد الذات وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية بجامعة ذمار**، مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية، 2023، المجلد 5، العدد 1، جامعة ذمار، ص: 16.

4 رفه، سمر سعود، مهارات **توكيد الذات وعلاقتها بأساليب التنشئة الوالدية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى**، 1434هـ، (رسالة ماجستير)، كلية التربية، جامعة أم القرى، ص: 18.

5 الشهري، حسن، **فعالية برنامج إرشادي جماعي سلوكي معرفي في تحسين مستوى توكيد الذات ووجهة الضبط الداخلي لدى مجموعة من نزلاء دار الملاحظة الاجتماعية بمحافظة جدة**، 1431هـ، (رسالة دكتوراه)، كلية التربية، جامعة أم القرى، ص: 8-9.

التعبير عن حقوقهم ورغباتهم، بطريقة أكثر فاعلية، والتدريب على استجابات جديدة، بهدف زيادة الكفاءة والثقة بالنفس وتقدير الذات وضبطها، وخفض القلق والخوف [1].

كما عُرّفت بأنها: مجموعة من الفنيات السلوكية التي تستهدف تعظيم الكرامة الذاتية للفرد وتقدير الذات[2].

ومن خلال التعاريف السابقة يمكن استخلاص مفهوم التدريب التوكيدي أنه: الطرق المستخدمة، والوسائل المتبعة لتحقيق مفهوم توكيد الذات، وما ينتج عنه من تعزيز قيمة الإنسان الذاتية.

الممارسات المستخدمة في توكيد الذات:

هناك عدة إجراءات مستخدمة لزيادة المهارات التوكيدية في التدريب التوكيدي، يمكن إجمالها فيما يلي [3]:

1- التشكيل بالنمذجة والاقتداء، والتركيز على المكونات اللفظية وغير اللفظية.
2- استخدام لعب الأدوار والتجارب السلوكية.
3- التغذية الرجعية والنقد.
4- التدريب على الاسترخاء.
5- إعادة البناء المعرفي، وتوقف المعتقدات غير العقلانية المتعارضة مع التوكيدية.
6- التعزيز الذاتي وتطبيق السلوكيات التوكيدية في الواقع.

ومن أبرز الأساليب المستخدمة في التدريب على توكيد الذات أسلوب التمرن على أداء السلوك، وهو الأكثر شيوعًا، حيث يطلب المعالج من المسترشد أداء لعب دور تمثيلي، ويتم تسجيل استجابات المسترشد، ويكمن دور المعالج في تزويد المسترشد باستجابات مناسبة، تتمثل بتغذية راجعة فورية، كما أن تكرار التوكيدات الإيجابية بانتظام، –مثل: أنا واثق بنفسي، أو لديّ حضور جيد–، يساعد على التأثير على الآخرين بشكل لا شعوري في السلوك الخارجي، وينبغي أن تكون العبارات التوكيدية المستخدمة في الزمن المضارع؛ لأنه عندما يعبر عنها في المستقبل، –مثل: سوف أكون واثقًا–، فإن الذهن سيصدق بأنها ستقع في المستقبل، وليست بموجودة الآن [4].

نواتج توكيد الذات:

يكمن تحصيل نواتج توكيد الذات في أمور عديدة، منها ما يخص الذات، ومنها ما يتعداه في علاقاته مع

---

1 رفه، **مهارات توكيد الذات**، ص: 64.
2 المرجع نفسه، ص: 65.
3 رفه، **مهارات توكيد الذات**، ص: 65؛ الشهري، **فعالية برنامج إرشادي جماعي سلوكي**، ص: 23–24.
4 رفه، **مهارات توكيد الذات**، ص: 50–51.

الآخرين، وهي على ما يلي [1]:

-الصحّة النفسية الجيدة.

-الرضا عن الذات.

-الثقة بالنفس.

-القدرة على إظهار النفس والتعبير عن مرادها بكل صراحة ووضوح.

-القدرة على اتخاذ القرارات المهمة بكفاءة عالية.

-القدرة على الإنجاز.

-التوجه النشط في الحياة، وتحقيق الطموحات والأهداف.

-القدرة على الطلب والرفض بكل وضوح.

-مواجهة المواقف الحرجة، والتخفف من التوتر.

-التواصل مع الآخرين بشكل فعّال.

-حرية التعبير عن المشاعر.

وفي المقابل فإن نقص التوكيدية يؤثر سلبًا على الفرد، إذ يجعله عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية الجسمية، كضغط الدم، والقولون العصبي، والاكتئاب، والقلق والخوف الاجتماعي، ومن ثمّ إلى انحرافات سلوكية، ومضاعفات اجتماعية ووظيفية وتعليمية، الأمر الذي يؤدي إلى خفض تقدير الذات على المدى البعيد [2].

وفيما يلي مقارنة بين الشخص المؤكد لذاته، والشخص غير المؤكد لذاته في التصرفات [3]:

المؤكد لذاته	غير المؤكد لذاته
يعبر عن رأيه حال اختلاف الآراء	يحتفظ برأيه لنفسه تجنبًا للخلاف
الاعتذار بلباقة لكل أمر لا يناسبه ولا يستطيعه	يقبل الأمور التي لا تناسبه وإن كانت تسبب له ضغطًا
يشارك في الاجتماعات والندوات بكل ثقة	يحتفظ بتعليقه خوفًا من اتجاه الأنظار إليه
يدافع عن حقه بقوة حين يعتدي عليه أحد	يفرّط في حقه تجنبًا للمشكلات
يعبر عن مشاعره بود وحنيّة لمن حوله	يصعب عليه التعبير عن مشاعره

1 رفه، **مهارات توكيد الذات**، ص:40-41؛ ارشيد – التح، بكر– زياد، **توكيد الذات كمفهوم نفسي تربوي في ضوء الأحاديث النبوية الشريفة**، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الشرعية والقانونية، 2014، المجلد 11، العدد 1، جامعة الشارقة، ص: 3؛ حسين، **توكيد الذات**، ص: 18.

2 رفه، **مهارات توكيد الذات**، ص: 58-59؛ ارشيد – التح، **توكيد الذات**، ص: 2.

3 الشهري، **فعالية برنامج إرشادي جماعي سلوكي**، ص: 22-23.

المبحث الثاني: التأصيل الشرعي لممارسات توكيد الذات.

رغم أن توكيد الذات مصطلح معاصر إلا أن له تأصيلاً شرعياً في نصوص الشريعة الإسلامية، فالإسلام يعزز الذات من خلال الإيمان بالله تعالى واتباع أنبيائه عليهم السلام، كما أنه يُنَبِّه دوماً على أن الإنسان سيكون وحده في الحساب، ويتحمل وحده نتيجة أعماله، قال تعالى: ﴿ ثُمَّ تُوَفَّى كُلُّ نَفْسٍ مَا كَسَبَتْ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ﴾ [البقرة: 281]، وقال سبحانه: ﴿وَلَا تَكْسِبُ كُلُّ نَفْسٍ إِلَّا عَلَيْهَا وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَى﴾ [الأنعام: 164]، وقال جل وعلا: ﴿يَوْمَ تَأْتِي كُلُّ نَفْسٍ تُجَادِلُ عَنْ نَفْسِهَا وَتُوَفَّى كُلُّ نَفْسٍ مَا عَمِلَتْ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ﴾ [النحل: 111]، وقال تعالى: ﴿كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ ﴾ [المدثر: 38]، فكل نفس قائمة بذاتها، مسئولة عن أفعالها، وستحاسب على ما اكتسبت.

المطلب الأول: توكيد الذات وفْقَ القواعد الأصولية:

القواعد الأصولية هي مجموعة قضايا كليّة، مستنبطة من أدلة الكتاب والسنة لفهم قصد الشارع واستنباط الأحكام، وتشمل: دلالات الألفاظ (الأمر والنهي، والعام والخاص)، والأدلة (الإجماع، والقياس)، والترجيح، ومقاصد التشريع [1].

وتعدّ القواعد الأصولية؛ الأدوات التي يستخدمها الأصولي والفقيه والمجتهد لاستخراج الأحكام من النصوص واستنباطها.

وعلى ذلك فإن توكيد الذات يتوافق مع القواعد الأصولية، لأنه ورد ما يدلّ عليه في آيات القرآن الكريم والأحاديث النبوية المطهرة، ومن أمثلة ذلك:

1- دلالات الألفاظ:

من أشهر قواعد دلالات الألفاظ: " الأصل في الكلام الحقيقة ولا يُعدل للمجاز إلا بقرينة" [2]، و" العام يبقى على عمومه حتى يأتي دليل التخصيص" [3]، وهذه القواعد تنطبق تماماً على الآيات التي اشتملت على توكيد الذات في القرآن الكريم، ومن أمثلة ذلك قول الله تعالى: ﴿كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ﴾ [المدثر: 38]، وقوله تعالى:

---

1 هذا تعريف مستفاد من كلام أهل العلم، ولم يتعرض المتقدمون من العلماء لتعريف القاعدة الأصولية تعريفًا دقيقًا إلا إنهم اكتفوا بتعريف علم الأصول على أنه قواعد. ينظر: د. المريني، الجيلالي، **القواعد الأصولية عند الإمام الشاطبي من خلال كتابه الموافقات**، (دار ابن عفان، 1423هـ)، ص: 55؛ الجديع، عبد الله بن يوسف، **تيسير علم أصول الفقه**، (مؤسسة الريان، 1418هـ)، ص: 229.

2 ابن نجيم، زين العابدين بن إبراهيم، **الأشباه والنظائر**، (بيروت: دار الكتب العلمية، 1400هـ)، ص 69؛ السيوطي، عبد الرحمن بن أبي بكر، **الأشباه والنظائر**، (دار الكتب العلمية، 1403هـ)، ص 63.

3 الآمدي، علي بن محمد أبو الحسن، **الإحكام في أصول الأحكام**، تحقيق: د. سيد الجميلي، (بيروت: دار الكتاب العربي، ط1، 1404هـ)، ج: 2، ص: 359؛ الإسنوي، عبد الرحيم بن الحسن أبو محمد، **التمهيد في تخريج الفروع على الأصول**، تحقيق: د. محمد حسن هيتو، (بيروت: مؤسسة الرسالة، ط1، 1400هـ)، ص: 280.

﴿وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى﴾ [النجم: 39].

فهذا كلام حقيقي لا مجاز فيه، وعام لا تخصيص له، ثابت بنصوص الوحي، وفيه بيان المسؤولية الفردية وتوكيد للذات الإنسانية.

ومن الآيات التي تؤكد هذا المعنى قول الله تعالى: ﴿بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَى نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ﴾ [القيامة: 14]، وقوله جل وعلا: ﴿يَوْمَ يَتَذَكَّرُ الْإِنْسَانُ مَا سَعَى﴾ [النازعات: 35].

2- المصالح المرسلة:

المصلحة المرسلة: هي التي لم يشهد لها الشرع بالاعتبار أو الإلغاء، وكانت مناسبة لمقاصد الشريعة [1]

فالمصالح المرسلة مجموعة من المنافع التي لم يشرع الله حكماً خاصاً لاعتبارها (بندب أو إيجاب) أو إلغائها، وتُبنى على جلب المصلحة أو دفع المفسدة.

وتوكيد الذات مما يدخل في المصالح المرسلة؛ لأن الممارسات التوكيدية محققة لمجموعة من المنافع، وتدرأ كثيراً من المفاسد؛ كحماية النفس من الاستغلال والاعتداء، وعدم السماح بالظلم والإساءة والعدوان وغيرها، وكلها مصالح حقيقية متوافقة ومنافع واقعية.

3- الاستحسان:

يدخل توكيد الذات أيضًا في باب الاستحسان، وكثير من صور وأمثلة الاستحسان هدفها حفظ الذات، وحفظ كينونتها، وهي أشمل وأعم من توكيد الذات، وقد عَرَّف الأصوليون الاستحسان بأنه: "العدول في مسألة عن مثل ما حُكم به في نظائرها إلى خلافه لوجه هو أقوى" [2].

وهذا العدول يكون بالنص أو العُرف أو الضرورة؛ ويكون استثناء حكم مراعاة للعادة، أو ما تقتضيه حاجة الناس ورفع الحرج، حفظاً للحقوق، وجلباً للمصالح [3].

ومثاله: من رأى باطلاً أو حقاً سيضيع من صاحبه وهو صغير، فله أن يخالف العُرف ويتكلم بالحق، ويشهد بالحقوق وما يقتضيه الشرع؛ حفظاً لحقوق الناس من الضياع، ودرءاً لمفاسد ضياع الحق.

---

1 الرازي، محمد، **المحصول**، تحقيق: د. طه العلواني، (مؤسسة الرسالة، ط3، 1418هـ)، ج: 6، ص: 163؛ الفوزان، عبد الله، **تيسير الوصول إلى قواعد الأصول ومعاقد الفصول للإمام عبد المؤمن البغدادي**، (دار الفضيلة، ط1، 1422هـ)، ج: 1، ص: 496.

2 الآمدي، علي بن محمد أبو الحسن، **الإحكام في أصول الأحكام**، تحقيق: د. سيد الجميلي، ج: 4، ص: 164.

3 الرازي، **المحصول**، ج: 6، ص: 125؛ علاء الدين البخاري، عبد العزيز بن أحمد بن محمد، **كشف الأسرار عن أصول فخر الإسلام البزدوي**، تحقيق: عبد الله محمود محمد عمر، (بيروت: دار الكتب العلمية، 1418هـ)، ط: 1، ج: 4، ص: 3.

ودليل ذلك من السُّنة النبوية قول النبي صلى الله عليه وسلم: (من رأى منكم منكراً فليغيره بيده، فإن لم يستطع فبلسانه، فإن لم يستطع فبقلبه، وذلك أضعف الإيمان) [1].

والحديث هنا موجه للأفراد، والأمر ليس قاصراً على البيان فحسب، بل من كانت له ولاية وقُدرة على التغيير وجب عليه تغيير المنكر في حدود ولايته، فالأب راع في بيته ومسئول عن رعيته، فيجب عليه تغيير المنكر في بيته، والمعلم في تلاميذه، والراعي في رعيته، فإن لم يستطع أو لم تكن له ولاية فعليه بأضعف الإيمان وهو الإنكار بقلبه. وكلها أعمال ذاتية فردية.

4- الاستصلاح:

الاستصلاح: ما يُراد لاستنباط الأحكام في المسائل التي لم يرد فيها نص صريح – من قرآن أو سنة –، ولا إجماع، بناءً على مبدأ تحقيق المصلحة ودفع المفسدة [2].

وتوكيد الذات يدخل في هذا المعنى؛ لأنه يحقق مصالح متعددة مثل: حفظ الحقوق – حفظ الكرامة– حماية الحرية الشخصية.. إلخ، ويمنع مفاسد متعددة مثل: لتعدي على الآخرين قولاً أو فعلاً، وهو بذلك يتوافق مع الاستصلاح الأصولي.

---

1 مسلم، **صحيح مسلم**، كتاب الإيمان، باب كون النهي عن المنكر من الإيمان وأن الإيمان يزيد وينقص وأن الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر واجبان، ج 1، ص 69، رقم الحديث (49).

2 الزركشي، بدر الدين محمد بن بهادر بن عبد الله، **البحر المحيط في أصول الفقه**، تحقيق: د. محمد محمد تامر، (بيروت: دار الكتب العلمية، 1421هـ)، ج: 4، ص: 377.

المطلب الثاني: توكيد الذات وفْقَ مقاصد الشريعة الإسلامية [1]:

إن ممارسة توكيد الذات تحقق مصالح مقاصدية معتبرة في الشريعة الإسلامية، بل تحقق المقاصد الكلية الكبرى الخمس، وهي:

1- حفظ الدين، وذلك بالدعوة إلى الله تعالى، ونشر تعاليم الإسلام، وقول الحق والدفاع عنه، ودحض الشبهات والأباطيل التي تُشَغِّب على سماحة الدين وسموه، فيحفظ بذلك الدين وجوداً وعدماً.

2- حفظ النفس، بحمايتها من الاعتداء والاستغلال، وتحقيق الصحة النفسية والجسدية.

3- حفظ العقل، بتنمية مهارات الوعي الذاتي والانضباط، والبُعد عن كل ما يضر بالعقل.

4- حفظ العِرض، بحماية الكرامة الذاتية، وعدم السماح بالإساءة والظلم، والعدوان.

5- حفظ المال، بطلب الحق المادي، والدفاع عن المكتسبات المادية الشرعية كالأجرة والميراث ونحو ذلك.

وبذلك فإن توكيد الذات يتوافق تماماً مع مقاصد الشريعة الإسلامية الأساسية المتفق عليها.

كما يتوافق أيضاً مع المقاصد المعتبرة المتفرعة؛ كالحاجيات والتحسينيات، وذلك من خلال المعاملات كالبيع والشراء والإجارة، وكل ما فيه منفعة أو جلباً للمصالح ودرءاً للمفاسد ...إلخ.

المطلب الثالث: توكيد الذات وفْقَ القواعد الفقهية:

1- قاعدة: الأصل في الأشياء الإباحة، ما لم يرد دليل على التحريم [2].

إذا لم يرد دليل على تحريم هذه الممارسات، ولم تعارض لأصل من أصول الشريعة ولا قواعدها ولا أدلتها، فالأصل فيها الإباحة، إذ يمكن إدراجها ضمن الوسائل المباحة لتنمية الشخصية.

2- قاعدة: الوسائل لها أحكام المقاصد [3].

الوسيلة لها حكم المقصد إن كانت مؤدية إليه، والممارسات المستخدمة في التوكيد الذاتي – الخالية من المحظورات الشرعية –، هي في حقيقتها وسائل عقلية وسلوكية لتحصيل مصالح شرعية معتبرة، بل وتحقيقاً للمقاصد الشرعية، –كما سبق بيانه–، مثل: حفظ الدين، والنفس، والعقل، والعِرض، والمال، فبما أن المقصد مباح بل ومطلوب شرعاً، فإن الوسيلة تكون مباحة.

---

1 للاستزادة في المقاصد الشرعية: الآمدي، علي بن محمد أبو الحسن، **الإحكام في أصول الأحكام**، تحقيق: عبد الرزاق عفيفي، (بيروت–دمشق–لبنان: المكتب الإسلامي)، ج: 3، ص: 274؛ الفوزان، **تيسير الوصول**، ج: 1، ص: 497.

2 الندوي، علي، **القواعد الفقهية**، (دمشق: دار القلم، ط10، 1432)، ص:121–122؛ محمد البورنو، **الوجيز في إيضاح قواعد الفقه الكلية**، (مؤسسة الرسالة، ط5، 1422هـ)، ص: 191.

3 الندوي، **القواعد الفقهية**، ص: 106؛ المنياوي، محمود بن محمد، **التمهيد شرح مختصر الأصول من علم الأصول**، (مصر: المكتبة الشاملة، ط1، 1432هـ)، ص: 36.

3- قاعدة: العادة مُحَكَّمة [1].

بناءً على قاعدة " العادة محكمة " فإن الممارسات المستخدمة في توكيد الذات -الخالية من المحظورات الشرعية- هي مما تعارف عليه عند أهل التربية والمعالجين النفسيين وأصحاب التنمية السلوكية، إذ تدخل ضمن باب العادات والمعاملات، وليس لها تعلّق بباب العبادات.

والعُرف الصحيح معتبر في الشريعة الإسلامية، إذ ينزّل منزلة الدليل عند انتفاء النص وموافقة أصول وقواعد الشريعة، ذلك أن الممارسات التوكيدية من الأمور العادية العقلية التي أثبتت خبرة الناس وتجاربهم تحقيقها لنتائج جيدة متوافقة مع الشريعة الإسلامية.

1 الندوي، **القواعد الفقهية**، ص: 293؛ البورنو، **الوجيز**، ص: 270.

المبحث الثالث: توكيد الذات عند الفقهاء، وأهم الضوابط الشرعية لتوكيد الذات.

المطلب الأول: توكيد الذات عند الفقهاء:

توكيد الذات له ارتباط وثيق بالفقه الإسلامي، حيث جاءت الأدلة الشرعية على ثبوته، وهو مرتبط بقيَم إنسانية؛ كالعزة والكرامة، وقول الحق بلا خوف، والبعد عن الخضوع والإذعان والعدوان، ولكن نظراً لحدوث بعض العوارض والمتغيرات –كتأثير التنشئة الوالدية مثلًا– يبتعد الإنسان عن تحقيق هذه القيم، فيأتي دور الممارسات التوكيدية لتحقيق تلك النتائج والمحصلات.

وقد جاءت الأدلة بحرية التعبير عن المشاعر والآراء والأفكار، سواء كانت موافقة لآراء الآخرين أم مخالفة، فمما ورد في حرية التعبير عن الآراء قوله تعالى: ﴿فَاصْدَعْ بِمَا تُؤْمَرُ وَأَعْرِضْ عَنِ الْمُشْرِكِينَ﴾ [الحجر: 94]. والأدلة على ذلك كثيرة [1].

ومما ورد في التعبير عن المشاعر، (أن رجلاً كان عند النبي ﷺ فمرّ به رجل فقال: يا رسول الله إني لأحب هذا، فقال له النبي ﷺ، (أعلمته؟)، قال: لا، قال: (أعلمه)، قال: فلحقه، فقال: إني أحبك في الله، فقال: أحبك الذي أحببتني له) [2].

كما جاءت الأدلة بعدم الطاعة والرفض لضغوط ومطالب الآخرين المعارضة لشرع الله وحكمه، وإبداء الرفض بكل صراحة ووضوح، وهذه من تأصيلات التوكيد الذاتي، من هذه الأدلة قول الله تبارك وتعالى ﴿وَإِنْ جَاهَدَاكَ عَلَى أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبْهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا﴾ [لقمان: 15]. وقول النبي ﷺ: (لا طاعة في معصية الله إنما الطاعة في المعروف) [3].

ومما ورد من الأدلة على رفض طلبات الآخرين ما لم تتفق مع الأدلة الشرعية ما ورد في أن للمرأة الحق في رفض الزواج إن لم ترغب به، ما روي عن إحدى الصحابيات أنّ أباها زوّجها وهي ثيّب فكرهت ذلك، فأتت رسول الله ﷺ (فردّ نكاحه)[4].

ومن الأدلة أيضاً ما ورد في دفاع المرء عن نفسه وعن ماله وعن أهله، ودفع الظلم، ومنع غيره من التعدي أو الاستيلاء، وهذا من التأصيلات الشرعية لتوكيد الذات، فقد جاء في معرض الحديث عن الكفار، قوله تعالى: ﴿فَمَنِ اعْتَدَى عَلَيْكُمْ فَاعْتَدُوا عَلَيْهِ بِمِثْلِ مَا اعْتَدَى عَلَيْكُمْ﴾ [البقرة: 194].

---

1 للاستزادة انظر: ارشيد – التح، **توكيد الذات**، ص: 7-17.

2 أبو داود، **سنن أبي داود**، كتاب الأدب، باب إخبار الرجل الرجل بمحبته إياه، ج4، ص333، رقم الحديث: (5125).

3 مسلم، **صحيح مسلم**، كتاب الأمارة، باب وجوب طاعة الأمراء في غير معصية، وتحريمها في المعصية، ج3، ص1469، رقم الحديث (1840).

4 البخاري، **صحيح البخاري**، كتاب النكاح، باب إذا زوج ابنته وهي كارهة فنكاحه مردود، ج7، ص18، رقم الحديث (5138).

وأيضاً ما ورد عن النبي ﷺ: جاء رجل إلى النبي ﷺ فقال: يا رسول الله، أرأيت إن جاء رجل يريد أخذ مالي؟، قال: (فلا تعطه مالك)، قال: أرأيت إن قاتلني؟، قال: (قاتله)، قال: أرأيت إن قتلني، قال: (فأنت شهيد)، قال: أرأيت إن قتلته؟، قال: (هو في النار) [1].

يتضح من التأصيل الفقهي لممارسات توكيد الذات أنها مباحة ومحمودة، -إذا كانت خالية من المحظورات الشرعية-، ولم أجد فيما بحثت عن حكم صريح عن الممارسات التوكيدية، إلا أن أغلب العلماء والهيئات الشرعية تحدّثوا عن أهمية التعبير عن الحقوق ورفع الظلم، وهو جوهر توكيد الذات، ما لم يخرج عن آداب الحوار، كما أكّدوا أن الاستسلام للظلم والسكوت عن الحق ليس مطلوباً شرعاً، بل يُنْدَب للمرء أن يدافع عن حقه بطريقة محترمة.

وقد تم عرض مسودة هذا البحث عبر تطبيق الواتساب على فضيلة الشيخ الدكتور: صالح بن عبد الله بن حميد[2]، للسؤال عن حكم هذه الممارسات التوكيدية، فكان نصّ جوابه: " اطلعت على مسودة تمارين توكيد الذات، وفيها ضوابط شرعية واضحة، فإذا كان الحال كما ذكر في هذه المسودة والالتزام بضوابطها فالأمر واضح إن شاء الله، ولا إشكال فيه ".

كما تمّ سؤال فضيلة الشيخ الدكتور: سامي بن محمد الصقير[3]، عضو هيئة كبار العلماء، عن حكم ممارسة تمارين توكيد الذات، مع التأكيد على خلوها من المحظورات الشرعية، فكان نصّ جوابه: " إذا كانت التمارين مباحة، وليس فيها محذور شرعي فلا حرج ".

---

1 مسلم، **صحيح مسلم**، كتاب الإيمان، باب الدليل على أن من قصد أخذ مال غيره بغير حق، كان القاصد مهدر الدم في حقه، وإن قتل كان في النار، وأن من قتل دون ماله فهو شهيد، ج1، ص124، رقم الحديث (140).

2 فضيلة الشيخ صالح بن عبد الله بن حميد، إمام وخطيب المسجد الحرام، ولد عام 1369هـ، ودرس بكلية الشريعة والدراسات الإسلامية بجامعة أم القرى، إلى أن أصبح أستاذاً مساعداً بالكلية، اختير نائباً للرئيس العام لشؤون المسجد الحرام والمسجد النبوي، ثم عضواً في مجلس الشورى، ثم رئيساً لمجلس الشورى، عُيّن رئيساً للمجلس الأعلى للقضاء، كما عُيّن مستشاراً بالديوان الملكي ولا يزال. انظر: صالح بن حميد ويكيبيديا https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B5%D8%A7%D9%84%D8%AD_%D8%A8%D9%86_%D8%AD%D9%85%D9%8A%D8%AF استعرض بتاريخ 25/ 6/ 1447هـ.

3 فضيلة الشيخ سامي بن محمد الصقير، عضو هيئة كبار العلماء، درس بكلية الشريعة وأصول الدين بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية فرع القصيم، وحصل على درجة الأستاذية في الفقه، لازم فضيلة الشيخ محمد بن صالح العثيمين إلى وفاته، وخلفه في الإمامة والتدريس بجامع الشيخ ابن عثيمين، عُيّن رئيساً لمجلس إدارة جمعية تحفيظ القرآن الكريم الخيرية في محافظة عنيزة، وعضواً في مجلس الإدارة في مؤسسة الشيخ محمد بن صالح العثيمين الخيرية في محافظة عنيزة، كما عمل في التدريس بالحرمين الشريفين. انظر: سامي الصقير ويكيبيديا https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B3%D8%A7%D9%85%D9%8A_%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%82%D9%8A%D8%B1 استعرض بتاريخ 25/ 6/ 1447هـ.

المطلب الثاني: الضوابط الشرعية لتوكيد الذات:

قد تتخذ ممارسات توكيد الذات منحى آخر في تجاوز الحدود الشرعية، والبعد عن القيم الأخلاقية الإسلامية، فكان من الضروري إيضاح أهم الضوابط التي تنظّم هذه الممارسات من منظور شرعي ونفسي سلوكي على نحو ما يلي:

1- أن تعتمد الممارسات التوكيدية على أساس **التوكّل على الله تعالى**، لا على الاعتماد المطلق على النفس أو القدرات الشخصية وحدها، إذ إن التوكيد المشروع هو اتخاذ للوسائل السلوكية المباحة، مع بقاء القلب معلّقاً بالله، ذلك أن التوفيق في تحصيل الناتج عن هذه الممارسات من التعبير عن الحقوق وغيرها إنما هو بفضلٍ من الله، ثم من الذات المستمدة قوتها من الله، والمعتمدة والمتوكلة عليه حق التوكل، لا من قوة الذات المجردة عن الله، وبذلك يتحقق التوازن بين السعي العملي والاعتقاد السليم، دون الغلوّ في تقديس الذات أو جعلها مصدراً مستقلاً للقوة.

2- **إخلاص النية**، وذلك بأن تكون النية في استخدام هذه الممارسات هي الإصلاح لا العدوان، بأن يكون الهدف منها تعزيز الثقة بالنفس، وحمايتها من الاستغلال، والقدرة على التعبير عن الحقوق بوضوح، وتحسين التواصل وبناء العلاقات الصحية، لا أن تكون النية عدوانًا، بهدف الوصول إلى الفردانية المتطرفة، والمبالغة في تعظيم النفس، والتكبر والتعالي على الآخرين، وإيذائهم والانتقام والسيطرة عليهم.

3- **الاتباع والبعد عن الشرك والابتداع**، وذلك بخلوّ العبارات من المعتقدات غير الشرعية، إذ ينبغي أن تكون العبارات المستخدمة في الممارسات التوكيدية خالية من المحظورات الشرعية، ويحظر على المرء أن يستخدم العبارات المخالفة للعقيدة، كاستدعاء الطاقة الكونية، وبرمجة الكون على تحقيق الرغبات، مثل: "الكون يستجيب لنواياك"، وغيرها مما يتضمن استمداد أمر من غير الله، أو الاعتماد على قوى غيبية غير مشروعة [1].

4- **عدم المطالبة بما ليس من حق المرء**، ذلك أن الممارسات التوكيدية تهدف إلى قدرة الإنسان على المطالبة بحقوقه بكل صراحة ووضوح، من غير تعدٍ على أحد، ملتزمًا بالأخلاق الحميدة، فلا يتوصل بها إلى التعدي والمطالبة بما ليس من حقه.

5- **الالتزام بأدب الخطاب ولطف الأسلوب**، ذلك أن توكيد الذات لا يعني رفع الصوت أو الفظاظة في الأسلوب، بل إن تحقيق السلام الداخلي الناتج عن الممارسات التوكيدية يؤدي إلى خفض الغضب

1 للاستزادة انظر: بحّه، حنين محمد، **العلاج بالطاقة الحيوية**، دراسة فقهية تأصيلية، 1442هـ، (رسالة ماجستير)، كلية الشريعة والدراسات الإسلامية، جامعة أم القرى.

والتوتر، والتعامل مع الجميع باحترام.

6- **عدم الكِبر والغرور**، فلا تؤدي ممارسات توكيد الذات إلى تعظيم النفس وتزكيتها تزكيةً مبالغاً فيها، بحيث يتجه المرء من التعبير عن الحقوق إلى الشعور بالعلو والتعاظم على الآخرين، ومن المطالبة بالحقوق إلى المطالبة بما ليس حقاً له، وممارسة التعدي والظلم والعدوانية، إذ المقصود من الممارسات التوكيدية الاتزان والوضوح والاحترام، لا تضخيم الذات ولا إكسابها العظمة أو العصمة.

الخاتمة

وبعد هذا التطواف السريع حول هذا الموضوع المهم نلخص أهم النتائج والتوصيات فيما يلي:

أولاً: النتائج:

سعى هذا البحث إلى دراسة ممارسات توكيد الذات في ضوء الشريعة الإسلامية دراسةً تأصيلية فقهية، ويمكن تلخيص أبرز النتائج فيما يلي:

1- تبين من خلال البحث أن مفهوم توكيد الذات ليس بأمر واحد، وإنما هو شامل لممارسات متعددة، تهدف جميعها إلى تحقيق نتائج واضحة ومحددّة.

2- من خلال التأصيل الفقهي يمكن ردّ ممارسات توكيد الذات للمقاصد الشرعية المعتبرة، وأصل المصلحة المرسلة، وجملة من القواعد الفقهية، كقاعدة الأصل في الأشياء الإباحة، والعادة محكّمة وغيرها.

3- أظهرت آراء الفقهاء اتفاقًا في الجملة على مشروعية ما يحقق مصلحة الإنسان دون مخالفة الشرع، وهذا يُستنبط منه أن توكيد الذات ليس مرفوضًا شرعًا، بل إن منه ما هو مشروع ومطلوب، ومنه ما هو ممنوع، وذلك يؤكد سعة الشريعة الإسلامية وشمولها لمصالح العباد في دنياهم وأخراهم.

4- مشروعية ممارسات توكيد الذات ليست على إطلاقها، وإنما محفوفة بجملة من الضوابط الشرعية والنفسية السلوكية التي تحكمها.

ثانياً: أهم التوصيات:

في ضوء نتائج البحث، يوصي الباحث بما يأتي:

1- ضرورة ضبط ممارسات توكيد الذات بضوابط شرعية واضحة عند استخدامها في البرامج التدريبية أو الإرشادية أو العلاجية.

2- تشجيع الباحثين الشرعيين والنفسيين والمؤسسات المعنيّة على التعاون لإنتاج نماذج إرشادية نفسية منضبطة بالشريعة الإسلامية.

3- التحذير من النقل غير المنقّح لتمارين توكيد الذات الغربية دون مراعاة الخصوصية الدينية والثقافية للمسلمين.

4- دعوة الهيئات الشرعية إلى إصدار فتاوى شرعية تبين الممارسات النفسية الجائزة والمخالفة شرعاً.

هذا وأسأل الله العظيم أن يجعل هذا العمل خالصا لوجهه الكريم، وأن ينفع به كاتبه وقارئه، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين، وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

.

REFERENCES (المصادر والمراجع)

[1] -Ibn Fāris, Abū al-Ḥusayn Aḥmad, (1399h-1979m), Mu‘jam Maqāyīs al-lughah, taḥqīq : ‘Abd al-Salām Muḥammad Hārūn, Dār al-Fikr.

[2] -Ibn Nujaym, Zayn al-‘Ābidīn ibn Ibrāhīm, (1400h – 1980m), al-Ashbāh wa-al-naẓā’ir, Bayrūt : Dār al-Kutub al-‘Ilmīyah.

[3] -Abū Dāwūd, Sulaymān ibn al-Ash‘ath ibn Isḥāq ibn Bashīr ibn Shaddād ibn ‘Amr al-Azdī alssiajistāny, Sunan Abī Dāwūd, taḥqīq : Muḥammad Muḥyī al-Dīn ‘Abd al-Ḥamīd, Ṣaydā Bayrūt : al-Maktabah al-‘Aṣrīyah.

[4] -Abū al-Fatḥ, Nāṣir al-Dīn ibn ‘Abd al-Sayyid ibn al-Muṭarriz, (1399h), al-Maghrib fī tartīb al-Mu‘arrab, (Ṭ : 1), taḥqīq : Maḥmūd Fākhūrī wa-‘Abd al-Ḥamīd Mukhtār, Ḥalab : Maktabat Usāmah ibn Zayd.

[5] -Abū al-Mundhir al-Minyāwī, Maḥmūd ibn Muḥammad ibn Muṣṭafá ibn ‘Abd al-Laṭīf, (1432h), al-Tamhīd sharḥ Mukhtaṣar al-uṣūl min ‘ilm al-uṣūl, (Ṭ : 1), Miṣr : al-Maktabah al-shāmilah.

[6] -Arshīd – altḥ, Bakr Muṣṭafá Banī Arshīd-Ziyād Khamīs altḥ, (2014m), tawkīd al-dhāt kmfhwm nafsī tarbawī fī ḍaw’ al-aḥādīth al-Nabawīyah al-sharīfah, Majallat Jāmi‘at al-Shāriqah lil-‘Ulūm al-shar‘īyah wa-al-qānūnīyah, al-mujallad 11, al-‘adad 1.

[7] -al-Isnawī, Abū Muḥammad, ‘Abd al-Raḥīm ibn al-Ḥasan, (1400h), al-Tamhīd fī takhrīj al-furū‘ ‘alá al-uṣūl, (Ṭ : 1), taḥqīq : D. Muḥammad Ḥasan Hītū, Bayrūt : Mu’assasat al-Risālah.

[8] -al-Āmidī, Abū al-Ḥasan, ‘Alī ibn Muḥammad, (1404h), al-Iḥkām fī uṣūl al-aḥkām, (Ṭ : 1), taḥqīq : D. Sayyid al-Jumaylī, Bayrūt : Dār al-Kitāb al-‘Arabī.

[9] -al-Āmidī, Abū al-Ḥasan, ‘Alī ibn Muḥammad, al-Iḥkām fī uṣūl al-aḥkām, taḥqīq : ‘Abd al-Razzāq ‘Afīfī, byrwt-dmshq-Lubnān : al-Maktab al-Islāmī.

[10] -bḥḥ, Ḥunayn Muḥammad, al-‘ilāj bālṭāqh al-ḥayawīyah, dirāsah fiqhīyah ta’ṣīlīyah, (1442h), Risālat mājistīr, Jāmi‘at Umm al-Qurá, Kullīyat al-sharī‘ah wa-al-Dirāsāt al-Islāmīyah.

[11] -al-Bukhārī, ‘Alā’ al-Dīn, ‘Abd al-‘Azīz ibn Aḥmad ibn Muḥammad, (1418h-1997m), Kashf al-asrār ‘an uṣūl Fakhr al-Islām al-Bazdawī, (Ṭ : 1), taḥqīq : ‘Abd Allāh Maḥmūd Muḥammad ‘Umar, Bayrūt : Dār al-Kutub al-‘Ilmīyah.

[12] -al-Bukhārī, Muḥammad ibn Ismā‘īl Abū ‘Abd Allāh al-Ju‘fī, (1422H), al-Jāmi‘ al-Musnad al-ṣaḥīḥ al-Mukhtaṣar min umūr Rasūl Allāh ṣallá Allāh ‘alayhi wa-sallam

wsnnh wa-ayyāmuh = Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, (Ṭ : 1), taḥqīq : Muḥammad Zuhayr ibn Nāṣir al-Nāṣir, Dār Ṭawq al-najāh.

[13] -al-Būrnū, D. Muḥammad Ṣidqī, (1422H), al-Wajīz fī Īḍāḥ Qawā'id al-fiqh al-Kullīyah, (Ṭ : 5), Mu'assasat al-Risālah.

[14] -al-Juday', 'Abd Allāh ibn Yūsuf, (1418h-1997m), Taysīr 'ilm uṣūl al-fiqh, Mu'assasat al-Rayyān.

[15] -al-Jurjānī, 'Alī ibn Muḥammad, (1403h), alt'ryfāt, (Ṭ : 1), taḥqīq : Jamā'at min al-'ulamā', Bayrūt : Dār al-Kutub al-'Ilmīyah.

[16] -ḥsyn, Fu'ād Muḥammad Zāyid, (2023m), tawkīd al-dhāt wa-'alāqatuhu bi-ba'ḍ al-mutaghayyirāt ladá ṭalabat Kullīyat al-Tarbiyah bi-Jāmi'at Dhamār, Majallat al-Ādāb lil-Dirāsāt al-nafsīyah wa-al-tarbawīyah, Kullīyat al-Ādāb, Jāmi'at Dhamār, al-mujallad 5, al-'adad 1.

[17] -al-Rāzī, Abū 'Abd Allāh Muḥammad ibn 'Umar, (1418h), al-Maḥṣūl, (Ṭ : 3), taḥqīq : D. Ṭāhā Jābir Fayyāḍ al-'Alwānī, Mu'assasat al-Risālah.

[18] -rfh, Samar bint Sa'ūd 'Abd al-'Azīz, (1434h), mahārāt tawkīd al-dhāt wa-'alāqatuhā b'sālyb al-tanshi'ah al-wālidīyah ladá 'ayyinah min ṭālibāt Jāmi'at Umm al-Qurá, Risālat mājistīr, Jāmi'at Umm al-Qurá, Kullīyat al-Tarbiyah.

[19] -al-Zarkashī, Badr al-Dīn Muḥammad ibn Bahādur ibn 'Abd Allāh, (1421h-2000M), al-Baḥr al-muḥīṭ fī uṣūl al-fiqh, taḥqīq : D. Muḥammad Muḥammad Tāmir, Bayrūt : Dār al-Kutub al-'Ilmīyah.

[20] -al-Suyūṭī, 'Abd al-Raḥmān ibn Abī Bakr, (1403h), al-Ashbāh wa-al-naẓā'ir, Dār al-Kutub al-'Ilmīyah.

[21] -al-Shahrī, D. Ḥasan ibn Muḥammad, (1431h), fa'ālīyat Barnāmaj irshādī jamā'ī sulūkī ma'rifī fī Taḥsīn mustawá tawkīd al-dhāt wwjhh al-ḍabṭ al-dākhilī ladá majmū'ah min nuzalā' Dār al-mulāḥaẓah al-ijtimā'īyah bi-Muḥāfaẓat Jiddah, Risālat duktūrāh, Jāmi'at Umm al-Qurá, Kullīyat al-Tarbiyah.

[22] -al-Fawzān, 'Abd Allāh ibn Ṣāliḥ, (1422H), Taysīr al-wuṣūl ilá Qawā'id al-uṣūl wm'āqd al-Fuṣūl lil-Imām 'Abd al-Mu'min ibn 'Abd alḥqq al-Baghdādī al-Ḥanbalī, (Ṭ : 1), Dār al-Faḍīlah.

[23] -al-Qur'ān al-Karīm.

[24] -Mawsū'at Wīkībīdyā.

[25] -al-Marīnī, al-Jīlālī, (1423h, 2002M), al-qawā'id al-uṣūlīyah 'inda al-Imām al-Shāṭibī min khilāl kitābihi al-Muwāfaqāt, Dār Ibn 'Affān.

[26] -al-Nadwī, ʻAlī Aḥmad, (1432h), al-qawāʻid al-fiqhīyah, (Ṭ : 10), Dimashq : Dār al-Qalam.

[27] -al-Nīsābūrī, Muslim ibn al-Ḥajjāj Abū al-Ḥasan al-Qushayrī, al-Musnad al-ṣaḥīḥ al-Mukhtaṣar bi-naql al-ʻAdl ʻan al-ʻAdl ilá Rasūl Allāh □, taḥqīq : Muḥammad Fu’ād ʻAbd al-Bāqī, Bayrūt : Dār Iḥyā’ al-Turāth al-ʻArabī.

TRANSLITERATION

a. Consonant

Arabic	Latin	Example	
		Arabic	Latin
ء	ʻ	فَأْرٌ	faʻrun
أ	(a,i,u)	أَحكَام	aḥkām
ب	b	بَابٌ	bābun
ت	t	تَمْرٌ	tamr
ث	th	ثَلاَثَ	thalātha
ج	j	جَبَلٌ	Jabal
ح	ḥ	حَدِيث	ḥadīth
خ	kh	خَالِدْ	khālid
د	d	دِين	dīn
ذ	dh	مَذهَب	madhhab
ر	r	رَاهِبٌ	rāhib
ز	z	زَكِي	zakī
س	s	سَلاَم	salām
ش	sh	شَرَبَ	sharaba
ص	ṣ	صَدْرٌ	ṣodrun
ض	ḍ	ضَار	ḍār
ط	ṭ	طَهُرَ	ṭahura
ظ	Ẓ	ظَهْرٌ	ẓhohr
ع	ᶜ	عَبْدٌ	ᶜabdun
غ	gh	غَيبٌ	ghayb
ف	f	فَاتِحَةٌ	Fātihah
ق	q	قَبَسٌ	qabas
ك	k	كِتَابٌ	kitāb

ل	l	لَيلٌ	layl
م	m	مُنِير	munīr
ن	n	نِقَابٌ	niqāb
و	w	وَعَدَ	waᶜada
ه	h	هَدَفٌ	hadaf
ي	y	يُوسُف	Yūsuf

b. Short Wovel

Arabic	Latin	Example	
		Arabic	Latin
ـَ	a	كَتَبَ	kataba
ـِ	i	عَلِمَ	ᶜalima
ـُ	u	غُلِبَ	ghuliba

c. Long Wovel

Arabic	Latin	Example	
		Arabic	Latin
ا ، ى	ā	عَالَمَ ، فَتَى	ᶜālam , fatā
ي	ī	عَلِيم ، دَاعِي	ᶜalīm , dāᶜī
و	ū	عُلُوم ، اُدعُو	ᶜulūm , ʼudᶜū

d. Diphthong

Arabic	Latin	Example	
		Arabic	Latin
أَو	aw	أَولَاد	aulād
أَيّ	ay	أَيَّام	ayyam
إِيّ	iy	إِيَّاكَ	iyyāka