Pākistān islāmikus

PAKISTAN ISLAMICUS

(An International Journal of Islamic and Social Sciences)

Volume:06, Issue:07, September, 2026, Pages:01-10 (Monthly)

Journal Website: https://pakistanislamicus.com/index.php/home

Publisher Website: https://www.mircpk.net

أهمية ضبط النفس في بناء الشخصية الأخلاقية دراسة موضوعية في ضوء الآيات القرآنية و أقوال المفسرين

THE IMPORTANCE OF SELF-CONTROL IN THE FORMATION OF MORAL CHARACTER: A THEMATIC STUDY IN THE LIGHT OF QUR'ANIC VERSES AND THE INTERPRETATIONS OF QUR'ANIC COMMENTATORS

***Dr Rashda Rasheed**[1]

[1] *Lecturer Read foundation College Ouri Baral. AJK.*

ARTICLE INFO

Article History:

Received: *August 27, 2026*

Revised: *September 19, 2026*

Accepted: *September 24, 2026*

Available Online: *September 30, 2026*

Keywords:

Self-Control & Self-Purification

Moral Character

Suppression of Anger

Personal Desires

Thematic Qur'anic Exegesis

Funding:

This research journal (PIIJISS) doesn't receive any specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Copyrights:

Copyright Muslim Intellectuals Research Center. All Rights Reserved © 2021. This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

ABSTRACT

This study examines the significance of self-control in the formation of moral character from the perspective of the Qur'an, adopting a thematic approach. It draws upon Qur'anic verses concerning self-purification, the suppression of anger, the restraint of personal desires, patience, and accountability for words and actions. The study aims to demonstrate that self-control is not merely a temporary restraint from emotional reactions but a moral capacity developed through ethical education, spiritual striving, and self-examination. This capacity is manifested in justice, forgiveness, trustworthiness, and good conduct towards others.

The study employs an inductive method to identify and collect relevant Qur'anic verses, an analytical method to examine their meanings in the light of the interpretations of selected Qur'anic commentators, and a deductive method to relate the derived principles to the requirements of contemporary moral conduct. The findings indicate that conscious self-regulation is an essential factor in maintaining moral consistency and developing an integrated ethical personality. The Qur'an establishes a close relationship between the purification of the inner self and the rectification of outward conduct, while also emphasizing the importance of mercy, repentance, and gradual moral improvement.

The study concludes that self-control constitutes a fundamental component of Qur'anic moral education and contributes significantly to the development of individual integrity, responsible behaviors, and harmonious social relationships.

***Corresponding Author's Email:** rashdarasheed05@gmail.com

مقدمة

احتلت النفس الإنسانية منزلة مركزية في الخطاب القرآني؛ إذ جعل القرآن صلاحها ومراقبتها مدخلًا إلى إصلاح الفرد والمجتمع. فالإنسان يواجه في حياته دوافع متعارضة: رغبة في نفع عاجل، وإحساسًا بالواجب، وانفعالًا يطلب الانتقام، وبصيرةً تدعوه إلى العفو والعدل. وليس بناء الشخصية الأخلاقية في هذا التصور أمرًا نظريًا يكتفى فيه بمعرفة الفضيلة، وإنما هو ممارسة متكررة تتحول معها القيم إلى عادات وقرارات مسؤولة. وتدور مادة «الضبط» في الاستعمال العربي حول الحفظ والإحكام والسيطرة على ما قد ينفلت، بما يساعد على فهم الصلة بين المعنى اللغوي والممارسة الخلقية.[1]

مشكلة البحث وأهميته

تتمثل المشكلة في السؤال الآتي: كيف تسهم توجهات القرآن الكريم، كما بينها المفسرون، في بناء قدرة الإنسان على إدارة انفعالاته وشهواته وأقواله بحيث تستقر لديه شخصية أخلاقية متوازنة؟ وتنبع أهمية السؤال من أن التحديات اليومية لا تقتصر على معرفة الحكم الصحيح، بل تشمل القدرة على التزامه في الغضب والخلاف والمنافسة والفضاء الرقمي. ومن هنا يعالج البحث النفس بوصفها محلًا للتربية والمجاهدة لا موضوعًا للإدانة المطلقة؛ إذ يميز القرآن بين الميل الذي يعرض للإنسان وبين الاستسلام له في الفعل.[2]

منهج البحث وحدوده

يعتمد البحث جمع الآيات الجامعة لمقاصد التزكية وضبط الغضب واللسان والهوى، ثم تفسيرها في سياقاتها قبل استنباط آثارها التربوية. وقد روعي التفريق بين منطوق النص القرآني وبين التطبيق المعاصر المستفاد منه، مع توثيق أقوال المفسرين في الهوامش. وتنحصر الدراسة في تحليل دلالات النصوص ولا تدعي اختبار نتائجها تجريبيًا، الأمر الذي يفتح المجال لدراسات ميدانية لاحقة.

المبحث الأول: المفهوم والتأصيل

أولًا: مفهوم ضبط النفس

يمكن تعريف ضبط النفس، في سياق هذا البحث، بأنه قدرة الإنسان على تقويم دوافعه وانفعالاته، وتأخير الاستجابة التي تحمل ضررًا، واختيار الفعل الموافق للحق والمصلحة المشروعة. ولا يعني هذا المفهوم قتل العاطفة أو إنكار حاجة الجسد؛ فالغضب قد ينبه إلى ظلم، والرغبة قد تحفز إلى عمل، لكن القيم تضبط وجهة الاستجابة وحدودها. إن الاختبار الحقيقي للخلق لا يقع دائمًا في غياب الإغراء، بل حين يحضر الدافع وتتاح لصاحبه فرصة تجاوزه أو توجيهه.

ثانيًا: مفهوم الشخصية الأخلاقية

الشخصية الأخلاقية هي نسق نسبي الاستقرار من المعتقدات والفضائل والاتجاهات العملية، يظهر في القرارات والسلوك والعلاقات. ومن علاماتها صدق اللسان، واستقامة العمل، والوفاء بالعهود، والإنصاف عند الخصومة، وعدم استغلال القوة أو الفرصة للإضرار بالآخرين. وهي لا تتشكل من واقعة واحدة؛ وإنما تتراكم من مواقف صغيرة تُراجع فيها النفس نفسها، فيصبح اختيار الخير أكثر رسوخًا، وتغدو المعايير حاضرة حتى في غياب الرقيب البشري.

ثالثًا: الصلة بين التزكية والضبط

يقارب القرآن بناء الأخلاق من داخل الإنسان؛ فقد أسند إلى النفس قابلية الفجور والتقوى، ثم جعل الفلاح مقرونًا بتزكيتها:

"قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا"[3]

والتزكية أوسع من مجرد المنع، لأنها تضم تطهير العيوب وتنمية الفضائل معًا. ويعين النظر في دلالة مادة «النفس» في المعاجم القرآنية على فهم تعلق الخطاب بالإنسان الذي يشعر ويريد ويختار، لا بجانب منفصل عن حياته ومسؤوليته.[4]

رابعًا: الفرق بين الضبط والكبت

قد يمتنع المرء عن الإساءة خوفًا من العقوبة فحسب، ثم يعود إليها إذا أمن المراقبة؛ وهذا امتثال خارجي ضعيف الجذور. أما الضبط الأخلاقي فيتضمن وعيًا بسبب الامتناع، وتقديرًا لحق الآخر، واستحضارًا لعاقبة الفعل. ومن ثم لا تكفي إجراءات الردع وحدها ما لم تصحبها تربية للمقاصد والعادات. وقد عالج التراث التربوي الإسلامي تهذيب الأخلاق بوصفه عملًا متدرجًا تُدرَّب فيه النفس على الاعتدال، وتُستبدل فيه العادة المؤذية بعادة نافعة.[5]

خامسًا: حدود المصطلح

ليس كل تأخير للرغبة فضيلة في ذاته؛ فقد يكون التأخير عجزًا أو ترددًا. معيار الضبط في هذه الدراسة هو موافقته لهدي الوحي ومقاصد العدل والرحمة وحفظ الحقوق. كما أن ضبط النفس لا يسوّغ السكوت عن الأذى المستمر، بل يوجّه الإنسان إلى المعالجة الحكيمة عبر وسائل مشروعة تحفظ كرامته وكرامة غيره. وعلى هذا الأساس تصبح الشخصية الأخلاقية شخصية حازمة من غير قسوة، رحيمة من غير ضعف، قادرة على إيقاف الضرر دون الوقوع في العدوان.

المبحث الثاني: التزكية ومجاهدة الهوى

أولًا: دلالة قسم النفس في سورة الشمس

يربط السياق القرآني بين خلق النفس وتسويتها وإلهامها طريقَي الفجور والتقوى، ثم يقرر:

"قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا O وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا"[6].

فيدل التقابل على أن نجاح الإنسان ليس انفلاتًا مع الدافع، وإنما نمو باطني تظهر آثاره في السلوك. وتفسير التزكية بتطهير النفس وإصلاحها بالأعمال الصالحة يبين أن الفضيلة ليست حكمًا ذهنيًا معزولًا، بل فعل متكرر يواجه الميل إلى التقصير.[7]

ثانيًا: مجاهدة الهوى معيار للفلاح

وفي سورة النازعات يقول تعالى:

"وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى O فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى"[8]

ويقوم بناء الآيتين على اقتران باعث داخلي هو خشية المساءلة بضبط عملي هو نهي النفس عن الهوى. فالخوف هنا ليس انفعالًا مشلولًا، بل يقظة أخلاقية تحول دون انقياد الإنسان لما يضر دينه أو حقوق غيره. ويظهر في تفسير المفسرين أن المقصود مخالفة الهوى المذموم لا محو جميع الرغبات الإنسانية.[9]

ثالثًا: النفس بين الاستعداد والاختيار

تأتي عبارة"إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي"[10]

لتنبه إلى قابلية النفس للاندفاع والتسويغ. ومع اختلاف المفسرين في تحديد قائل العبارة ضمن سياق السورة، يظل المعنى الأخلاقي واضحًا: الإنسان محتاج إلى رحمة الله ومراقبة قصده، ولا يصح أن يجعل رغباته معيارًا مطلقًا للخير. لذلك تقوم المجاهدة على الاعتراف بالمواطن الضعيفة، وتحديد أسباب الانزلاق، ثم طلب المعونة وبذل الأسباب العملية لتصحيح المسار.

رابعًا: أبعاد تربوية

التزكية القرآنية تجمع بين الإقرار بكرامة الإنسان والإقرار بقابليته للخطأ. ومن آثار هذا الجمع إمكان التوبة وعدم اليأس من التغيير، مع رفض التساهل في تبرير السلوك المؤذي. وإذا أدرك الفرد أن ضبط النفس قابل للنمو، انتقل من شعار «هذه طبيعتي» إلى سؤال تربوي أنفع: ما العادة التي ينبغي أن أتدرب عليها حين أتكرر في الموقف نفسه؟ وهكذا يصير النظر في الآيات أساسًا لتكوين الإرادة لا لمجرد وصف الصراع الداخلي.

خامسًا: وحدة المسار القرآني

إذا جمعت آيات الشمس والنازعات ويوسف ظهر مسار تربوي متصل: إدراك الاستعداد الداخلي، ثم تحديد المعيار الذي يميز الرغبة من الحق، ثم اتخاذ قرار مجاهدة الهوى. وبهذا لا ينحصر ضبط النفس في فعل سلبي هو التوقف عن الخطأ؛ إذ يتضمن فعلًا إيجابيًا هو بناء البديل الصالح. فترك المبالغة في الخصومة ينبغي أن يعقبه قول منصف، وترك التهاون في الواجب ينبغي أن يعقبه تنظيم للوقت. وتؤكد هذه القراءة أن التربية الأخلاقية أنجح حين تربط بين معنى الآية وعادة قابلة للقياس، وأن مواجهة الانفعال تبدأ بفهم سببه قبل الوقوف عند مظاهره الظاهرة فقط.

المبحث الثالث: الرقابة الداخلية والمحاسبة

أولًا: المراقبة أساس القرار الأخلاقي

يؤسس القرآن لرقيب باطني حين يذكر الإنسان بعلم الله بما يعلن وما يخفي، ويأتي الأمر بالمحاسبة في قوله تعالى:

"يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ"[11]

إن النظر فيما يقدم المرء لغده ينقل المعيار من الربح الآني إلى أثر الفعل ومآله، ويمنع أن يُختزل القرار في ضغط اللحظة أو رضا الجماعة. ويزداد هذا المعنى قوةً حين ينفرد الإنسان بفرصة لا يطلّع عليها الناس؛ فالثبات عند الخلوة دليل على أن الضابط القيمي صار جزءًا من الشخصية.

ثانيًا: المحاسبة ممارسة مستمرة

المحاسبة ليست انشغالًا مرضيًا بالأخطاء، بل مراجعة محددة للأفعال والدوافع: ما الذي أثار الغضب؟ أي حق أُهمل؟ ماذا كان يمكن أن يقال أو يُفعل على وجه أعدل؟ ومتى تحتاج المراجعة إلى اعتذار أو إصلاح ضرر؟ وقد اعتنى علماء السلوك بمقام محاسبة النفس في سياق السير إلى الله، وربطوه بإدراك التقصير والسعي العملي إلى تداركه. ومن ثم يمكن صياغة محاسبة يومية قصيرة تتضمن تقييم موقف واحد ووضع بديل سلوكي للمرة المقبلة.[12]

ثالثًا: قوة الضمير وحدود مراقبة الآخرين

قد يلتزم الإنسان السلوك المقبول تحت نظر الإدارة أو الأسرة ثم يتبدل إذا خلا بنفسه؛ وهو ما يبيّن هشاشة الرقابة الخارجية عندما تنفصل عن المسؤولية الذاتية. **وقد أكد القرآن أن الله يعلم خائنة الأعين وما تخفي الصدور[غافر: 19]**[13]؛ فتنتقل المساءلة من الحركة الظاهرة وحدها إلى منشئها الداخلي. ويمكن فهم هذا الربط، في سياق التفسير العقلي لبعض المفسرين، بوصفه بناءً للدافع الأخلاقي الذي يجعل الانضباط نابعًا من يقين لا من خوف اجتماعي عارض.[14]

رابعًا: الموازنة بين الحزم والرحمة

في الوقت نفسه لا تؤدي محاسبة النفس إلى تحقير الذات؛ لأن القرآن قرن التكليف بإمكان الاستغفار والرجوع. فالمراجعة النافعة تسمي الخطأ باسمه دون أن تلغي قيمة الإنسان، وتحاسب الفعل دون أن تيئس فاعله من الإصلاح. وإذا غابت الرحمة تحولت المحاسبة إلى جلد للنفس، وإذا غاب الحزم تحولت إلى أعذار متكررة. وتتحقق التربية المتوازنة حين تصير المراجعة جسرًا بين المعرفة والقرار الجديد، وبين الشعور بالندم ورد الحقوق إلى أصحابها.

خامسًا: ضوابط المحاسبة النافعة

لا تستقيم المحاسبة إذا اقتصرت على سؤال الشخص عما أخطأ فيه؛ فمن المهم أيضًا رصد الظروف التي أعانته على السلوك الحسن حتى يمكن تكرارها. فقد يكتشف أن النقاش كان أهدأ عندما أصغى قبل الرد، أو أن أداءه كان أدق عندما فصل بين وقت العمل ووقت الهاتف. وهذا التوازن يساعد على تنمية الثقة من غير غرور، وعلى الاعتراف بالضعف من غير يأس. وتكون المحاسبة أدعى إلى الإصلاح عندما تختتم بخطوة عملية محددة وبموعد لمراجعتها، بدل الاكتفاء بتأنيب عام لا يغير السلوك. كما ينبغي ألا تتحول مراجعة النفس إلى وسيلة لتبرئة الآخرين من مسؤوليتهم عن أفعالهم.

المبحث الرابع: كظم الغيظ وحسن إدارة الانفعال

أولًا: الغضب بين الطبيعة والمسؤولية

الغضب انفعال إنساني قد ينشأ استجابة لاعتداء أو إحباط، ولا يطالب القرآن الإنسان بأن يفقد قدرته على الشعور به؛ لكنه يحدد ما ينبغي أن يقع بعده من قول أو فعل. وتشير الآية

"وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ"[15]

إلى تدرج تربوي يبدأ بإيقاف الاندفاع، ثم يتسع إلى العفو، ثم يبلغ الإحسان. فالانتقال من الانفعال إلى القرار يحتاج إلى فاصلة من الوعي تسمح باختيار استجابة تحفظ الحدود الأخلاقية.

ثانيًا: دلالة الكظم في التفاسير

فسر السعدي كظم الغيظ بعدم العمل بمقتضى الغضب، مع احتمال أذى المسيء، وبيّن أن العفو أبلغ منه لأنه يتجاوز ترك الانتقام إلى ترك

المؤاخذة والسماحة. ويستفاد من هذا البيان أن كظم الغيظ لا يساوي احتقانًا داخليًا دائمًا، بل هو بداية إصلاح الاستجابة وتوجيهها إلى مقصد أعلى. ويمكن للإنسان أن يوقف الرد الفوري، ويغير موضع النقاش، ثم يعود إلى القضية بلغة هادئة وحجة واضحة؛ فلا يكون الهدوء تنازلًا عن الحق، وإنما شرطًا لاسترداده من غير تجاوز.[16]

ثالثًا: القوة الحقيقية قوة على النفس

يُعَدّ توجيه النبي صلى الله عليه وسلم إلى ترك الغضب، كما شرحه ابن رجب في سياق جوامع الكلم، نداءً إلى اجتناب أسبابه وآثاره، لا نفيًا لجميع المشاعر البشرية. وبذلك يرتبط ضبط النفس بفهم أعمق للقوة: فالغلبة التي تحمل صاحبها على إهانة الضعيف لا تُنتج فضيلة، بينما القدرة على كف الأذى عند إمكانه تعبر عن رسوخ الخلق.[17]

رابعًا: نتائج عملية

عند وقوع خلاف بين زميلين، قد تكون كلمة جارحة كافية لنقل النزاع من أصل المشكلة إلى تبادل الإهانات. أما إذا قُدّم التثبت على الاتهام، وتأخر الرد حتى يزول أشد التوتر، أمكن الفصل بين نقد السلوك والطعن في الشخص. ومن الممارسات النافعة تسمية الانفعال، والتنفس قبل الرد، والامتناع عن إرسال الرسائل في ذروة الغضب، وتحديد ما يجب إصلاحه دون تهديد أو تشهير. وهذه وسائل تنظيمية تساعد على تحقيق المبدأ القرآني ولا تقوم مقامه.

خامسًا: مؤشرات التقدم في ضبط الغضب

يمكن ملاحظة التحسن الأخلاقي في مواقف الغضب من خلال مؤشرات بسيطة: انخفاض عدد العبارات المؤذية، وقصر مدة الخصومة، والقدرة على الاعتذار في الوقت المناسب، والتمييز بين نقد الواقعة والهجوم على صاحبها. وقد لا يختفي الانفعال بسرعة، لكن تحسن القرار أثناءه دليل مهم على نمو الضبط. وتتطلب العلاقة السليمة كذلك قبول أن الطرف الآخر قد يحتاج إلى زمن لتهدأ مشاعره، وأن العفو لا ينبغي أن يُطلب منه بالإكراه. وإذا عجز المرء عن ضبط غضب شديد متكرر سبب ضررًا له أو لغيره، كان طلب المساندة المتخصصة أمرًا منسجمًا مع تحمل المسؤولية، لا انتقاصًا من القيمة الدينية للتربية.

المبحث الخامس: العفو والإحسان في العلاقات

أولًا: من الامتناع عن الشر إلى فعل الخير

إذا كان كظم الغيظ يحفظ الإنسان من الاندفاع، فإن العفو والإحسان يعيدان بناء العلاقة على أساس أرقى. يقول تعالى:

"وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ"[18]

ويعني ذلك أن رد الإساءة ليس مقصورًا على صورة واحدة؛ فقد يكون الأنسب تقديم بيان هادئ، أو اعتذار متبادل، أو مبادرة إلى صلح يحفظ الحقوق. وقرن الآية هذه الاستجابة بإمكان زوال العداوة ونشوء المودة، وهو أفق تربوي يتطلب تأخير نزعة الثأر وإعمال الحكمة.

ثانيًا: نظرة المفسرين إلى الدفع بالحسنى

عرض البغوي في تفسير الآية معاني الصبر عند الغضب، والحلم عند الجهل، والعفو عند الإساءة؛ وهي معانٍ تبين أن الإحسان ليس استسلامًا، بل اختيارًا أخلاقيًا يواجه الشر بنقيضه. ويلاحظ أن السياق القرآني عقب هذه الآية بالإشارة إلى الصبر [فصلت: 35][19]، مما يدل على أن هذا المستوى من الاستجابة لا يتحقق بمجرد التمني، بل يحتاج إلى احتمال وتدريب وتغليب للعاقبة على الانفعال.[20]

ثالثًا: العفو المقترن بالإصلاح

يقول تعالى:

"فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ"[21]

والقيد «وأصلح» مهم في بناء تصور متوازن؛ فالعفو المحمود يتجه إلى تقليل الضرر، لا إلى إقرار ظلم متكرر أو تعطيل مسؤولية المعتدي. وقد تناول ابن عاشور دلالات مقابلة الإساءة بالأحسن في سياق تهذيب المعاملة وإصلاح الروابط الاجتماعية، وهو ما يسند النظر إلى العفو بوصفه قرارًا مسؤولًا تُراعى فيه المآلات.[22]

رابعًا: أثر العفو في تكوين الشخصية

تتسع قدرة الفرد على العفو حين لا يجعل كرامته مرهونة بكل تعليق عابر أو اختلاف في الرأي. لكنه يستطيع في الوقت ذاته أن يضع حدودًا واضحة، ويطلب الاعتذار، ويستعين بالجهات المختصة إذا كانت هناك إساءة جسيمة. وهكذا يجمع ضبط النفس بين الحلم والعدل: فلا يتحول الألم إلى عدوان مضاد، ولا تتحول السماحة إلى تبرير للضرر. وتُقاس النتيجة بقدرة العلاقة على التعافي، وبالتحسن الفعلي في السلوك، لا بالمظاهر اللفظية للمصالحة وحدها.

خامسًا: العفو في النزاعات الواقعية

تبدو قيمة الإحسان أوضح حين تكون الإساءة مرتبطة بمصلحة أو حق قابل للنزاع. ففي الخلاف المالي مثلًا لا يقتضي الإحسان إسقاط الحقوق دائمًا، بل قد يظهر في طلبها بأسلوب منضبط، وإعطاء الطرف الآخر فرصة لتوضيح موقفه، وتجنب فضحه قبل التثبت. وفي الخلاف الأسري قد يتمثل في فتح باب الحوار مع التمسك بحدود تمنع تكرار الأذى. ومن الخطأ تصوير كل مطالبة قانونية بأنها نقيض للعفو؛ إذ قد تكون الوسيلة المنظمة إلى الإنصاف أرحم بالطرفين وأكثر منعًا لتجدد النزاع. فالمقصد الأخلاقي هو ألا يتولد من الضرر ضرر أشد بسبب رغبة الانتقام، مع بقاء المسؤولية قائمة على من أحدث الأذى.

المبحث السادس: ضبط اللسان والإنصاف

أولًا: الكلمة فعل أخلاقي

يتعامل القرآن مع الكلام بوصفه سلوكًا تنشأ عنه آثار قد تتجاوز لحظة التلفظ. قال تعالى:

"وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ"[23]

فجعل اختيار العبارة جزءًا من العبادة والتعامل الراشد. فهناك فرق بين نصح يبين الخطأ ويحفظ الكرامة، وبين عبارة صحيحة في مضمونها لكنها تتعمد الإذلال. وتقتضي مراقبة اللسان السؤال قبل الحديث: هل ما سأقوله صحيح؟ وهل هو لازم؟ وهل العبارة المختارة أقرب إلى الإصلاح أم إلى تعميق الخصومة؟

ثانيًا: التثبت وصيانة السمعة

ينهى القرآن عن الظن السيئ والتجسس والغيبة في سياق واحد [الحجرات: 12][24]، وهو جمع يكشف الترابط بين فساد التصور وفساد الممارسة؛ فقد تتحول فكرة غير محققة إلى تتبع للأسرار، ثم إلى حديث يضر سمعة الغائب. ويشرح القرطبي أحكام هذه النواهي وما تنطوي عليه من حرمة للمؤمن وصيانة لعرضه. وفي ذلك دلالة على أن ضبط النفس يبدأ أحيانًا قبل الكلام، عند أول رغبة في تبني خبر مثير أو كشف شأن خاص لا مصلحة معتبرة فيه. [25]

ثالثًا: الإنصاف عند الاختلاف

تتطلب العدالة ضبط الميل إلى محاباة الذات أو الجماعة، ويقرر القرآن:

"كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ وَلَوْ عَلَى أَنْفُسِكُمْ"[26]

فمخالفة الهوى هنا لا ترتبط بملذات الجسد فحسب، بل تشمل التعصب والمصلحة والخوف من خسارة المكانة. ومن خلال النظر في تفسير أبي حيان لهذه الآية يظهر اتساع التكليف بالعدل ليشمل الحالات التي تميل فيها النفس إلى تفضيل القريب أو صاحب السلطة أو الذات. [27]

رابعًا: أدب النقاش

في الحوار العام قد يكون ضبط النفس هو القدرة على إصغاء كامل قبل الرد، والاعتراف بجزء صحيح في قول المخالف، والتوقف عن تداول نكتة جارحة وإن ضحك لها المحيطون. والخلق المتزن لا يمنع النقد الصريح؛ وإنما يفصل بين تفنيد الفكرة وإهانة صاحبها. كذلك لا يكون الصمت فضيلة إذا ترتب عليه ضياع شهادة واجبة أو استمرار اعتداء؛ فالقصد هو انتقاء القول الصادق النافع وفي الوقت المناسب، لا تعطيل اللسان عن أداء الحق.

خامسًا: مسؤولية الإنصات والشهادة

إن ضبط اللسان لا ينفصل عن ضبط طريقة الاستماع؛ فقد يصغي الإنسان باحثًا عما يؤكد ظنه السابق، ثم يقتطع من كلام غيره ما يعينه على الانتصار لهواه. والإنصاف يقتضي ردّ العبارة إلى سياقها، وسؤال المتحدث عن قصده عند احتمال اللبس، وعدم بناء اتهام على شطر من الحديث. وتزداد هذه المسؤولية حين يتعلق الكلام بشهادة تؤثر في سمعة إنسان أو رزقه أو حقه. فالمتكلم المنضبط لا يهوّن من خطأ ثبت بالدليل، لكنه لا يضيف إليه ما لم يعلم، ولا يستعمل صدق جزء من الخبر مبررًا لترويج تخمينات تسيء إلى الآخرين.

المبحث السابع: إدارة الشهوة ومخالفة الهوى

أولًا: الرغبة البشرية ومجال التكليف

الرغبات من مكونات الطبيعة الإنسانية، ويقوم التكليف على توجيهها إلى الطريق المشروع لا على إنكار وجودها. والقرآن حين يأمر بغض البصر وحفظ الفروج [النور: 30-31][28] يوجه الإنسان إلى ضبط المقدمات التي قد تقوده إلى سلوك ضار، ويؤكد بذلك أن الوقاية الأخلاقية تسبق كثيرًا من مواقف الندم. ولا تنحصر الشهوة في الجانب الجنسي؛ فهي تشمل نزعة التملك والإفراط في الاستهلاك وحب الظهور والرغبة في الانتصار للنفس بغير حق.

ثانيًا: الهوى حين يصير معيارًا

ورد التحذير من اتباع الهوى في مواضع متعددة، منها قوله تعالى:

"أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَٰهَهُ هَوَاهُ"[29]

والخطر الذي ترسمه الآية ليس مجرد وجود ميل عارض، بل ارتقاء هذا الميل إلى منزلة المرجع النهائي الذي لا يخضع لميزان حق. وفي بيان الطبري لمعنى النهي عن الهوى في سورة النازعات تأكيد على زجر النفس عما يكرهه الله ومخالفة ميلها إلى ما نهى عنه، مما يدعم التمييز بين الرغبة والتبعية المطلقة للرغبة. [30]

ثالثًا: التربية على الاعتدال

تناول الغزالي في كتاب رياضة النفس من «إحياء علوم الدين» إمكان تعديل الأخلاق بالتدريب والممارسة، وهو توجه يفيد في معالجة الإفراط دون قسوة على النفس أو تركها بلا توجيه. فإصلاح سلوك استهلاكي مثلًا يبدأ بمعرفة المحفزات، وتأخير الشراء غير الضروري، وترتيب الأولويات، ثم تقويم النتيجة. وبالمثل يقتضي ضبط التصفح والاتصال الرقمي وضع أوقات محددة تمنع أن تتحول الوسائل إلى استحواذ على الانتباه والوقت[31]

رابعًا: ضبط النفس لا يلغي الفرح

تربية الإرادة لا تجعل حياة الإنسان سلسلة من الحرمان؛ فالأصل الانتفاع بالطيبات في حدود المشروع، مع مقاومة الإسراف والتعدي. كما أن التشدد الذي يعطل حاجات مشروعة قد يفضي إلى ردود فعل عكسية. والأقرب إلى مقصد الاستقامة اختيار توازن يراعي الصحة والعبادة والعمل والعلاقات، ويعطي المرء قدرة على قول «لا» حين يحتاج الموقف إلى امتناع، وقدرة على قول «نعم» حين يكون الفعل خيرًا ونفعًا.

خامسًا: بناء بيئة تعين على الاختيار

لا تنشأ القدرة على مقاومة الرغبة من الوعظ وحده؛ بل تحتاج إلى تنظيم المحيط الذي تتكرر فيه دواعي الخطأ. فمن أراد تقليل إسرافه أمكنه إعداد قائمة احتياجات قبل التسوق، ومن أراد تقليل المقاطعة أثناء الدراسة أمكنه إبعاد المشتتات وتقسيم العمل إلى فترات محددة. وتختلف الدوافع من شخص إلى آخر؛ لذا ينبغي أن ترتبط الخطة بمعرفة الفرد بمثيراته لا بنسخ وصفة واحدة للجميع. ومع ذلك تظل حدود الاعتدال

ثابتة: لا يتحول التنظيم إلى حرمان مؤذٍ، ولا تتحول المرونة إلى ترك غير مقيد. فالنجاح هو أن يظل القرار خادمًا للواجب والقيمة، لا تابعًا لأقوى رغبة في اللحظة.

المبحث الثامن: الصبر والثبات عند الشدائد

أولًا: الصبر وجه من وجوه ضبط النفس

ينسجم الصبر مع ضبط النفس لأنه يقي من القرارات المتعجلة حين يشتد الألم أو يتأخر المطلوب. يقول تعالى:

"يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ"[32]

ويشير هذا التوجيه إلى أن الصبر ليس سكونًا سلبيًا، وإنما طاقة تُعين على فعل الواجب وتحمل الكلفة وعدم اللجوء إلى طريق غير مشروع طلبًا لخلاص سريع. ويكون ضبط النفس ظاهرًا في قبول المشقة الواقعة، مع السعي الجاد إلى تغيير ما يمكن تغييره.

ثانيًا: الصبر والعمل لا الانسحاب

جمع القرآن بين الصبر والمصابرة والمرابطة [آل عمران: 200][33]، بما يفتح المجال لفهم الصبر على أنه استمرار منظم في الطريق الصحيح. وقد بيّن الشوكاني في «فتح القدير» عند تفسير مواضع الصبر ما تدل عليه الأوامر من الثبات على الطاعة واحتمال المكاره، وهو معنى يمكن استثماره في التربية على الإنجاز البعيد. فطالب العلم الذي يؤجل المتعة إلى حين إتمام واجبه، أو العامل الذي يمتنع عن الغش عند ضغط النتائج، يمارس شكلًا عمليًا من الصبر الأخلاقي.[34]

ثالثًا: تنظيم رد الفعل في الأزمات

عند الخسارة أو المرض أو الفشل قد يتحول الحزن إلى اتهامات لا دليل عليها، أو إلى قطيعة وإساءة. وتقتضي النفس المنضبطة الاعتراف بالألم ثم الفصل بين الشعور والتصرف، مع طلب المعونة الإنسانية المناسبة وأخذ الأسباب. وتبرز دلالة قوله تعالى:

"لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ"[35]

في تهذيب الاستجابة إلى تقلبات الدنيا؛ فالمراد تجنب الجزع والبطر، لا إبطال الحزن والفرح من أصل التجربة الإنسانية.

رابعًا: الصبر والمحاسبة

تحدث ابن القيم عن منازل السير إلى الله، وفيها الصبر والمحاسبة، بما يساعد على فهم التلازم بين احتمال المشقة ومراجعة الاتجاه. فليس الصبر أن يكرر الإنسان الخطأ ثم يحتمل آثاره إلى ما لا نهاية، بل أن يتعلم من التجربة ويعدل الطريق. وإذا اقترن الصبر بحسن التقدير نشأت شخصية لا تفرط في المبادئ عند أول عائق، ولا تعاند الحقيقة عندما تدل الأدلة على ضرورة التصحيح.[36]

خامسًا: التمييز بين الصبر النافع والرضا بالظلم

ثمة فرق بين الصبر الذي يحفظ الإنسان من التهور والصبر الذي يُستعمل ذريعة لاستمرار الأذى. فالقرآن يأمر بالعدل كما يأمر بالصبر، ولا يصح فصل أحد المقصدين عن الآخر. قد يكون الصبر المطلوب هو جمع الأدلة بهدوء، أو انتظار وقت أصلح للمطالبة بالحق، أو الاستمرار في تحصيل العلم رغم المشقة؛ وليس قبول الاعتداء من غير سعي مشروع إلى دفعه. ولهذا يقتضي البناء الأخلاقي تعليم الفرد أن الشجاعة والحلم يمكن أن يجتمعا، وأن قبول المساندة والتظلم إلى جهة مختصة لا ينافي التوكل. وتزداد قيمة الصبر حين يكون مرتبطًا بفعل حكيم وغرض مشروع، لا بمجرد إطالة المعاناة.

المبحث التاسع: العدل والأمانة وتحمل المسؤولية

أولًا: ضبط المصلحة الذاتية

يميل الإنسان في بعض الظروف إلى ترجيح منفعة عاجلة لنفسه على حق غيره، وهنا يصبح ضبط النفس شرطًا للعدل. يقول تعالى:

"إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ"[37]

ويتجسد الأمر حين يمتنع صاحب سلطة عن المحاباة، ويرفض الطالب نقل إجابة غيره، ويقرّ الموظف بخطأ وقع منه بدل إلقاء تبعته على زميل. فالخلق العادل لا ينفصل عن قدرة الفرد على كبح الرغبة في المكسب حين تقود إلى ظلم.

ثانيًا: الأمانة صورة للثبات الداخلي

تأمر الآية

"إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَى أَهْلِهَا"[38]

بأداء الحقوق إلى أصحابها، سواء تعلقت الأمانة بمال أو مهمة أو معلومة أو مسؤولية عامة. ومن المعاني التي يبرزها الألوسي في تناول الآية عموم الأمر بالأمانات والعدل؛ فيمكن قراءة الضبط الذاتي بوصفه القوة التي تمنع استباحة المال أو السر أو المنصب عند غياب المتابعة المباشرة.[39]

ثالثًا: محاسبة النفس قبل محاسبة الغير

يؤكد القرآن ذم التطفيف [المطففين: 1-3][40]، وهو نموذج دقيق للخلل الأخلاقي حين يطلب المرء حقه كاملًا وينقص حق الآخرين. ومن ثم فإن اختبار الشخصية لا يكون بكثرة حديث صاحبها عن العدالة، بل بقدرته على تطبيق المعيار نفسه على نفسه وعلى الآخرين. وفي «الأخلاق والسير» لابن حزم تأملات في مداواة عيوب النفس وتهذيبها، وهي تذكير بأن معرفة الانحيازات الشخصية خطوة لازمة لتقليل أثرها في الحكم والمعاملة.[41]

رابعًا: الاستقامة في البيئات المؤسسية

من صور الضبط الأخلاقي عدم استغلال المعلومات الخاصة، واحترام المواعيد، والاعتراف بتضارب المصالح، وتوثيق الأعمال على وجه صحيح. وقد تفشل اللوائح مهما كانت مفصلة إذا غابت الأمانة، كما قد تبقى النية الحسنة غير كافية دون نظم واضحة للمساءلة. ولهذا تتكامل التربية على التقوى مع القواعد العادلة؛ فالأولى تعمق الدافع الداخلي، والثانية توضح الحقوق وتحد من التجاوز. ويظهر أثر ذلك في بناء الثقة بين الأشخاص والمؤسسات، وهي ثمرة اجتماعية لا يحققها الوعظ المجرد.

خامسًا: أثر الانضباط على الثقة العامة

حين يرى الناس أن مسؤولًا يعامل القريب والبعيد بمعيار واحد، أو أن باحثًا يذكر حدود نتائجه رغم ما قد يخسره من شهرة، تتكون الثقة من الممارسة قبل الخطاب. وعلى العكس فإن التصرفات الصغيرة التي تستبيح حقوق الغير تضعف صدقية الشعارات الأخلاقية. ويتجلى هذا الأثر في المهن التي تعتمد على الائتمان، مثل التعليم والطب والإدارة؛ إذ لا تكفي فيها الكفاءة الفنية من دون نزاهة القرار. ومن ثم فإن ضبط النفس مصلحة عامة أيضًا، لأنه يقلل الحاجة إلى مراقبة كل خطوة، ويجعل الالتزام بالواجب مستمرًا حتى عندما تعجز الأنظمة عن كشف جميع صور التقصير.

المبحث العاشر: العبادات وتكوين الإرادة

أولًا: الصلاة وضبط السلوك

ربط القرآن الصلاة بأثرها العملي في السلوك بقوله تعالى:

"إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ"[42]

ولا تعني الآية أن كل من أدى صورة العبادة يصل آليًا إلى الاستقامة الكاملة، بل تدعو إلى استحضار مقصد العبادة وأثرها المتكرر في الوعي والاختيار. وقد بسط ابن كثير الكلام في تفسير الآية عن اشتمال الصلاة على ما يزجر عن المعاصي؛ ومن ثم يصح النظر إليها بوصفها تدريبًا دوريًا على الوقوف عند حدود الله وتجديد التوجه نحو الخير. [43]

ثانيًا: الصيام مدرسة للإرادة

يقول تعالى:

"كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ"[44]

ويتجلى البعد التربوي في امتناع الصائم عن مباحات في وقت مخصوص تعبّدًا لله، فتتقوى لديه القدرة على تأخير الإشباع وضبط السلوك. لكن ثمرة الصيام الأخلاقية لا تكتمل بالامتناع عن الطعام والشراب فقط؛ بل تتسع إلى صيانة اللسان والابتعاد عن الأذى ومراجعة النية. وهكذا تتصل العبادة بالشخصية اتصال تكوين لا اتصال شعار.

ثالثًا: الاستمرار يصنع العادة

يظهر في تفسير السعدي لآية الصيام ارتباط التقوى بما يتركه العبد من شهوات مألوفة طلبًا لرضا الله، وهو وجه واضح في تهذيب الإرادة. ومن الناحية التربوية يتطلب تحول التجربة المؤقتة إلى سلوك مستقر أن تُترجم المعاني إلى ممارسات خارج زمن العبادة، مثل ضبط الإنفاق، وحسن الخلق، والرفق في الخلاف، وإتمام الواجبات. [45]

رابعًا: التوازن بين الظاهر والباطن

قد يقع انفصال بين كثرة الشعائر وسوء المعاملة، ولذلك يقتضي الفهم الموضوعي جمع الآيات التي تتحدث عن العبادة وتلك التي تفرض العدل والرحمة. ومهما بلغ حضور الصلاة أو الصيام في حياة الفرد، فإن إيذاء الآخرين والتفريط في حقوقهم مؤشر إلى حاجة التربية الروحية للمراجعة. ولا يعني هذا إهدار أثر العبادة، وإنما تأكيد أن أثرها المقصود يجب أن يمتد إلى الأخلاق اليومية. وعندئذ تتكامل أبعاد الشخصية: اعتقاد يحرك الضمير، وعبادة تجدد الوعي، وممارسة تحفظ الحقوق.

خامسًا: معيار الأثر خارج زمن العبادة

يمكن تقييم الأثر التربوي للعبادة بالنظر إلى تفاصيل الحياة التي لا تحمل شكل الشعيرة نفسها: هل قلّت القسوة في التعامل؟ هل تحسن الوفاء بالمواعيد؟ هل أصبح الاعتذار أيسر، والعدوان أصعب، والإنفاق أكثر اتزانًا؟ وليس المقصود تحويل العبادة إلى قائمة مؤشرات مادية، بل تذكير النفس بأن المقصد القرآني يتجسد في السلوك. وقد يعرض للمؤمن تقصير رغم محافظته على العبادات، فيكون الموقف الصحيح مراجعة الخلل ومضاعفة الحرص على الحق، لا إعلان الاستغناء عن العبادة ولا ادعاء أن التقصير أمر طبيعي لا يحتاج إلى علاج. فالتكوين الأخلاقي عمل متصل يتغذى من العبادة ويتأكد في المعاملة.

المبحث الحادي عشر: الأسرة والتعليم والمجتمع

أولًا: التنشئة على الضبط لا على الخوف

تبدأ مهارات ضبط النفس مبكرًا حين يرى الطفل نموذجًا للهدوء والعدل في البيت، لا حين يسمع التعليمات المجردة فقط. وقد ورد الأمر بحماية النفس والأهل في قوله تعالى:

"قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا"[46]

ويتصل هذا التكليف بالتعليم والتوجيه وبناء العادات الصالحة. وتدل إشارات المفسرين إلى تعليم الأهل وتأديبهم على أن التربية مسؤولية مستمرة تراعي حاجات المتعلم وتدرج قدراته، وأن المقصود إصلاح الاختيار لا مجرد إنتاج طاعة مؤقتة تحت التهديد. [47]

ثانيًا: القدوة في معالجة الخلاف

إذا أخطأ الوالد ثم اعتذر، أو اختلف المعلم مع طالب فاستمع إليه قبل الحكم، انتقلت فضيلة ضبط النفس من مستوى الخطاب إلى مستوى السلوك المشاهد. ويضم خطاب لقمان لابنه النهي عن التكبر وخفض الصوت [لقمان: 18-19][48]، وهما أدبان يربطان تنظيم التعبير باحترام الآخرين. وقد أبرز البغوي في تفسير هذه الوصايا ما فيها من توجيه إلى ترك الخيلاء والقصد في المشي والكلام، وهي معان تصلح لتأسيس آداب عملية في البيئة التعليمية.[49]

ثالثًا: التعليم على تأخير الاستجابة

من الأدوات التربوية المفيدة أن يتعلم الطالب طلب مهلة قصيرة قبل الرد حين يغضب، وأن يميز بين وصف الحدث وتأويل النية، وأن يتدرب على مناقشة رأي مخالف دون سخرية. كما يحتاج إلى خبرة فعلية في تحمل تبعة القرار، مثل إصلاح ما أتلفه أو إعادة حق أخذه. وينبغي ألا يتحول تدريب الانضباط إلى إذلال علني؛ لأن الإساءة قد تعلم الكتمان والخوف بدل المسؤولية. وفاعلية التربية تظهر حين ينتقل الطالب من سؤال «هل سأعاقب؟» إلى سؤال «هل هذا التصرف عادل؟».

رابعًا: المسؤولية الاجتماعية

يسهم ضبط النفس في خفض العنف اللفظي داخل الأسرة، وتحسين تعاون الزملاء، وتقليل التسرع في نشر الاتهامات، والقدرة على حل الخلاف بالوساطة والإنصاف. وهو بناء جماعي أيضًا؛ فالمجتمع الذي يكافئ التهكم والاندفاع يصعب فيه ترسيخ الحلم، بينما تساعد البيئات العادلة والمنظمة على ممارسة الفضائل. ولذا لا يكفي تحميل الفرد جميع الأعباء، بل ينبغي إنشاء أعراف ومؤسسات تحترم الحق وتتيح معالجة الشكاوى بصورة آمنة ومنصفة.

خامسًا: أساليب تربوية قابلة للتطبيق

يمكن للمدرسة والأسرة اعتماد أنشطة قصيرة لا تقوم على التخويف وحده؛ كأن يروي المتعلم موقفًا غضب فيه ثم يقترح ثلاث استجابات بديلة، أو يناقش خبرًا متداولًا ليميز بين المعلومة والظن، أو يتدرب على اعتذار يحفظ كرامة الطرف الآخر. وفي العمل الجماعي يُعطى الطالب دورًا يحتم عليه الاستماع لأصحابه وتوزيع المهام بعدل. وتحتاج هذه الأنشطة إلى نموذج بالغ يلتزم القواعد نفسها، وإلى مساحة آمنة تسمح بالمراجعة من غير تشهير. وعندئذ تتحول مفردات التقوى والصبر والعدل من ألفاظ تُحفظ إلى مواقف تُمارس، وتظهر آثارها في طريقة حل الخلاف واتخاذ القرار.

المبحث الثاني عشر: الضبط الأخلاقي في المجال الرقمي

أولًا: التثبت قبل النشر

أصبح المجال الرقمي من أكثر البيئات اختبارًا لضبط النفس بسبب سرعة التفاعل وسهولة إعادة النشر واتساع أثر الكلمة. وجاء الأصل القرآني في التثبت بقوله تعالى:

إِنْ جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَإٍ فَتَبَيَّنُوا[50]

والدلالة الأخلاقية تتجاوز ملابسات النزول إلى وجوب الاحتراز من أن يتحول خبر غير محقق إلى ضرر يلحق بأفراد أو جماعات. وتساعد قراءة ابن عاشور للسياق على إدراك المقصد من التثبت قبل ترتيب الأحكام والمواقف، بما يجعل التروي فضيلة معرفية وأخلاقية معًا.[51]

ثانيًا: عدم اتباع ما لا علم به

يقول تعالى:

"وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا"[52]

فمسؤولية التلقي والنقل تشمل ما يختاره الإنسان من مصادر وما يروجه من دعاوى. ويمكن الاستفادة من معالجة الرازي لهذه الآية في تأصيل وجوب الاحتراز من القول بغير علم، وضرورة اتصال الادعاء بدليل معتبر. وفي الواقع الرقمي قد يتجسد ضبط النفس في الامتناع عن مشاركة منشور لا يُعرف مصدره، أو في تصحيح معلومة سبق نشرها رغم حرج الاعتراف بالخطأ.[53]

ثالثًا: التحكم في التعليق والجدال

تدل نواهي السخرية واللمز والتنابز بالألقاب [الحجرات: 11][54] على أن إيذاء الكرامة ليس أخف شأنًا لمجرد وقوعه بالكلمات. بل إن الألفاظ الجارحة في الفضاء الرقمي قد تبقى محفوظة ويعاد تداولها فيتسع ضررها. ويفيد الرجوع إلى «لسان العرب» في تتبع الصلة بين ضبط الأمر وحفظه من الانفلات، وهي دلالة لغوية ملائمة لفهم كف التفاعل المتسرع وتوجيهه.[55]

رابعًا: برنامج سلوكي للاستخدام الواعي

يمكن صياغة أربع خطوات قبل أي مشاركة: تحديد المقصود منها، وتقييم صدق المحتوى، والنظر في حق الأشخاص المذكورين، وتخيل أثره بعد يوم أو شهر. وإذا كان المنشور مرتبطًا بانفعال حاد فمن الحكمة تأخير إرساله حتى يهدأ الموقف. ولا ينبغي توظيف هذه الضوابط لقمع الرأي المشروع أو منع الشهادة بالحق؛ فمقصودها دعم التعبير الصادق المسؤول، لا ترسيخ الصمت عند وقوع ظلم يحتاج إلى بيان موثق ووسيلة عادلة للإنصاف.

خامسًا: الخصوصية والوعي بالآثار البعيدة

ليس كل ما يصح تداوله شفهيًا يصح نشره على جمهور واسع؛ فالصورة أو المحادثة أو الخبر الشخصي قد يظل أثره قائمًا بعد انتهاء الخلاف. والضبط الأخلاقي هنا يعني التفكير في حق الخصوصية، واحتمال الاقتطاع من السياق، وإمكان تضرر من لا علاقة لهم بالنزاع. ومن صور المسؤولية أن يستأذن المرء قبل نشر محتوى يخص غيره، وألا يلاحق أخبار الناس طلبًا للإثارة، وأن يسحب معلومة غير صحيحة إذا تبين خطؤها. كما ينبغي أن يحسن التمييز بين فضح الحياة الخاصة وبين الإبلاغ المسؤول عن ضرر حقيقي بالوسائل المناسبة. وبذلك يخدم التروي الحق ولا يحجب الشهادة اللازمة لإقامته.

المبحث الثالث عشر: برنامج البناء والنتائج

أولًا: خطوات تربوية متكاملة

يمكن تحويل الإشارات القرآنية إلى خطة عملية تبدأ بالملاحظة ثم التدريب ثم المراجعة. ففي مرحلة الملاحظة يحدد المرء المواقف التي يتكرر فيها فقدان السيطرة: انتقاد جارح، أو تأخر مصلحة، أو منافسة، أو خبر مثير. وفي مرحلة التدريب يختار استجابة بديلة واضحة، مثل تأخير الكلام، أو سؤال شاهد آخر، أو تسجيل الإنفاق قبل الشراء. وفي مرحلة المراجعة يزن أثر سلوكه على الحق والعلاقة والضمير، ثم يعدل الخطة عند الحاجة. إن تجزئة التغيير إلى خطوات صغيرة تجعل الفضيلة قابلة للتطبيق والاستمرار.

ثانيًا: الاستفادة من أخلاق النبوة

تمثل وصية «لا تغضب» التي شرحها ابن رجب في «جامع العلوم والحكم» مثالًا على إيجاز التوجيه واتساع مضمونه؛ إذ يدعو إلى معالجة مقدمات الانفعال ونتائجه معًا. وعلى مستوى التنفيذ قد يبدأ الفرد بالابتعاد المؤقت عن الموقف الذي يهدد السيطرة، ثم يعود إلى الحوار بعد استعادة القدرة على الإنصاف. ولا يعني ذلك ترك المشكلة من غير حل، بل اختيار لحظة أصلح لمعالجتها.[56]

ثالثًا: عوائق التهذيب ومعالجتها

من أبرز العوائق تبرير الخطأ باسم الطبع، والاعتقاد أن الغلبة في

الخصومة تساوي قوة الشخصية، وطلب التغير الفوري من غير تدريب، والانشغال بعيوب الآخرين عن مراجعة الذات. كما أن بعض البيئات تشجع المبالغة في رد الفعل وتكافئ من يرفع صوته. ويستفاد من المعالجة التفسيرية لمواضع الصبر عند الشوكاني أن الثبات على المعروف يحتاج إلى دوام ومقاومة للميل العاجل؛ مما يجعل الرفقة الصالحة والمحاسبة الهادئة والتدرج عناصر مساندة لتكوين العادة.[57]

رابعًا: أبرز النتائج المستخلصة

تظهر الدراسة أن القرآن يعرض ضبط النفس في شبكة من القيم لا في قيمة منفردة: فالتقوى تمده بالدافع، والتزكية ترسم غايته، والصبر يوفر له الثبات، والعدل يحدد حدوده، والإحسان يوجه أثره الاجتماعي. كما يظهر أن معيار الرسوخ الخلقي يتجاوز أداء الفضيلة وقت السهولة إلى الثبات عند الغضب والمصلحة والخلوة. وتبرز دلالة الأمر بالقيام بالقسط [النساء: 135][58]، كما يناقشه أبو حيان، في أن التحرر من تحيز النفس شرط للإنصاف الحقيقي.[59]

خامسًا: منطق التغيير الأخلاقي

لا تُقاس الشخصية الأخلاقية بادعاء العصمة، بل بحسن الاستجابة عند الخطأ: اعتراف صريح، وإصلاح للضرر، وتوبة، وخطة تمنع التكرار. ولذلك يؤسس البحث للتلازم بين المسؤولية والرجاء؛ فالإنسان مسؤول عن اختياره ومطالَب بالسعي إلى التحسن، لكنه ليس محكومًا إلى الأبد بعثراته. وحين تصبح هذه القاعدة جزءًا من مناخ البيت والمدرسة والعمل، يتحول ضبط النفس إلى ثقافة مشتركة تحمي الثقة وتزيد فرص الإنصاف والتعاون.

الخاتمة

خلص البحث إلى أن ضبط النفس عنصر بنائي في الشخصية الأخلاقية، لا مجرد مهارة ظرفية لكبح الغضب. فقد كشفت القراءة الموضوعية للآيات وأقوال المفسرين عن ترابط إصلاح الباطن واستقامة الظاهر: فمجاهدة الهوى تضبط الرغبة، وكظم الغيظ يحفظ من العدوان، والصدق والتثبت يحميان الكلام من الإفساد، والصبر يثبت الإرادة في أوقات الشدة. كما تبين أن هذه القيم لا تؤدي إلى إلغاء العاطفة أو ترك المطالبة بالحق؛ بل تنظم التعبير عنها بما يراعي العدل والرحمة. والمحصلة أن الأخلاق القرآنية تنتقل من التصور إلى الواقع حين تتعاضد المراقبة الداخلية والعادة الحسنة والبيئة التربوية المنصفة

REFERENCES - حوالہ جات

1 Yunzaru: Ibn Manzur, Lisan al-‘Arab, maddah: “Dabt”.

2Yunzaru: Al-Raghib al-Asfahani, Al-Mufradat fi Gharib al-Qur’an, maddah: “Nafs”.

3Al-Qur’an al-Karim, Surah al-Shams, Ayah 9, p. 595.

4Yunzaru: Al-Raghib al-Asfahani, Al-Mufradat fi Gharib al-Qur’an, maddatayn: “Zaka” wa “Nafs”.

5Yunzaru: Al-Ghazali, Ihya’ ‘Ulum al-Din, Kitab Riyadat al-Nafs wa Tahdhib al-Akhlaq wa Mu‘alajat Amrad al-Qalb.

6Al-Qur’an al-Karim, Surah al-Shams, Ayat 9–10, p. 595.

7Yunzaru: Al-Tabari, Jami‘ al-Bayan, Tafsir Surah al-Shams, Ayat 9–10.

8Al-Qur’an al-Karim, Surah al-Nazi‘at, Ayat 40–41, p. 584.

9Yunzaru: Ibn Kathir, Tafsir al-Qur’an al-‘Azim, Tafsir Surah al-Nazi‘at, Ayat 40–41.

10Al-Qur’an al-Karim, Surah Yusuf, Ayah 53, p. 242.

11Al-Qur’an al-Karim, Surah al-Hashr, Ayah 18, p. 548.

12Yunzaru: Ibn al-Qayyim, Madarij al-Salikin, Manzilat al-Muhasabah.

13Al-Qur’an al-Karim, Surah Ghafir, Ayah 19, p. 469.

14Yunzaru: Al-Razi, Mafatih al-Ghayb, Tafsir Surah al-Hashr, Ayah 18.

15Al-Qur’an al-Karim, Surah Al ‘Imran, Ayah 134, p. 67.

16Yunzaru: Al-Sa‘di, Taysir al-Karim al-Rahman, Tafsir Surah Al ‘Imran, Ayah 134, Vol. 2, p. 243.

17Yunzaru: Ibn Rajab, Jami‘ al-‘Ulum wa al-Hikam, Sharh al-Hadith al-Sadis ‘Ashar: “La Taghdab”.

18Al-Qur’an al-Karim, Surah Fussilat, Ayah 34, p. 480.

19Al-Qur’an al-Karim, Surah Fussilat, Ayah 35, p. 480.

20Yunzaru: Al-Baghawi, Ma‘alim al-Tanzil, Tafsir Surah Fussilat, Ayat 34–35.

21Al-Qur’an al-Karim, Surah al-Shura, Ayah 40, p. 487.

22Yunzaru: Ibn ‘Ashur, Al-Tahrir wa al-Tanwir, Tafsir Surah Fussilat, Ayat 34–35.

23Al-Qur'an al-Karim, Surah al-Isra', Ayah 53, p. 287.

24Al-Qur'an al-Karim, Surah al-Hujurat, Ayah 12, p. 517.

25Yunzaru: Al-Qurtubi, Al-Jami' li-Ahkam al-Qur'an, Tafsir Surah al-Hujurat, Ayah 12.

26Al-Qur'an al-Karim, Surah al-Nisa', Ayah 135, p. 100.

27 Yunzaru: Abu Hayyan, Al-Bahr al-Muhit, Tafsir Surah al-Nisa', Ayah 135.

28Al-Qur'an al-Karim, Surah al-Nur, Ayat 30–31, p. 353.

29Al-Qur'an al-Karim, Surah al-Furqan, Ayah 43, p. 363.

30Yunzaru: Al-Tabari, Jami' al-Bayan, Tafsir Surah al-Nazi'at, Ayah 40.

31Yunzaru: Al-Ghazali, Ihya' 'Ulum al-Din, Kitab Riyadat al-Nafs wa Tahdhib al-Akhlaq.

32Al-Qur'an al-Karim, Surah al-Baqarah, Ayah 153, p. 23.

33Al-Qur'an al-Karim, Surah Al 'Imran, Ayah 200, p. 76.

34Yunzaru: Al-Shawkani, Fath al-Qadir, Tafsir Surah Al 'Imran, Ayah 200. [Vol./p.: To be completed according to the edition consulted].

35Al-Qur'an al-Karim, Surah al-Hadid, Ayah 23, p. 540.

36Yunzaru: Ibn al-Qayyim, Madarij al-Salikin, Manzilat al-Sabr wa Manzilat al-Muhasabah.

37Al-Qur'an al-Karim, Surah al-Nahl, Ayah 90, p. 277.

38Al-Qur'an al-Karim, Surah al-Nisa', Ayah 58, p. 87.

39Yunzaru: Al-Alusi, Ruh al-Ma'ani, Tafsir Surah al-Nisa', Ayah 58. [Vol./p.: To be completed according to the edition consulted].

40Al-Qur'an al-Karim, Surah al-Mutaffifin, Ayat 1–3, p. 587.

41Yunzaru: Ibn Hazm, Al-Akhlaq wa al-Siyar fi Mudawat al-Nufus, Mabahith Tahdhib al-Nafs wa 'Uyunibiha.

42Al-Qur'an al-Karim, Surah al-'Ankabut, Ayah 45, p. 401.

43Yunzaru: Ibn Kathir, Tafsir al-Qur'an al-'Azim, Tafsir Surah al-'Ankabut, Ayah 45.

44Al-Qur'an al-Karim, Surah al-Baqarah, Ayah 183, p. 28.

45Yunzaru: Al-Sa'di, Taysir al-Karim al-Rahman, Tafsir Surah al-Baqarah, Ayah 183. [Vol./p.: To be completed according to the edition consulted].

46Al-Qur'an al-Karim, Surah al-Tahrim, Ayah 6, p. 560.

47Yunzaru: Al-Qurtubi, Al-Jami' li-Ahkam al-Qur'an, Tafsir Surah al-Tahrim, Ayah 6.

48Al-Qur'an al-Karim, Surah Luqman, Ayat 18–19, p. 412.

49Yunzaru: Al-Baghawi, Ma'alim al-Tanzil, Tafsir Surah Luqman, Ayat 18–19.

50Al-Qur'an al-Karim, Surah al-Hujurat, Ayah 6, p. 516.

51Yunzaru: Ibn 'Ashur, Al-Tahrir wa al-Tanwir, Tafsir Surah al-Hujurat, Ayah 6. [Vol./p.: To be completed according to the edition consulted].

52Al-Qur'an al-Karim, Surah al-Isra', Ayah 36, p. 285.

53 Yunzaru: Al-Razi, Mafatih al-Ghayb, Tafsir Surah al-Isra', Ayah 36.

54Al-Qur'an al-Karim, Surah al-Hujurat, Ayah 11, p. 516.

55Yunzaru: Ibn Manzur, Lisan al-'Arab, Maddah: "Dabt".

56Yunzaru: Ibn Rajab, Jami' al-'Ulum wa al-Hikam, Sharh al-Hadith al-Sadis 'Ashar: "La Taghdab".

57Yunzaru: Al-Shawkani, Fath al-Qadir, Tafsir Surah al-Baqarah, Ayah 153; wa Surah Al 'Imran, Ayah 200.

58Al-Qur'an al-Karim, Surah al-Nisa', Ayah 135, p. 100.

59 Yunzaru: Abu Hayyan, Al-Bahr al-Muhit, Tafsir Surah al-Nisa', Ayah 135.