

**الهدى النبوى فى مواجهة الإدمان الرقمى
”دراسة سلوكية تربوية معاصرة”**

إعداد

د/حسن إبراهيم مصطفى أحمد

أستاذ الحديث وعلومه المساعد بكلية

الدراسات الإسلامية بنين بأسوان-جامعة الأزهر -جمهورية

مصر العربية

"الهدى النبوي في مواجهة الإدمان الرقمي: دراسة سلوكية تربوية معاصرة"

حسن إبراهيم مصطفى أحمد

قسم الحديث وعلومه، كلية الدراسات الإسلامية للبنين بأسوان، جامعة الأزهر،
جمهورية مصر العربية.

البريد الإلكتروني: hassanmostafa.islam.asw.b@azhar.edu.eg

الملخص :

يشهد العالم المعاصر تحولات رقمية متسارعة، أسهمت في بروز ظاهرة "الإدمان الرقمي" بوصفها أحد التحديات السلوكية المعقدة التي تواجه المجتمعات التربوية والنفسية. وتتجلى انعكاسات هذه الظاهرة في تدهور العلاقات الاجتماعية، وتراجع التحصيل العلمي، والانشغال القهري بالتقنيات الرقمية، بما يستدعي تدخلاً تربوياً يتسم بالعمق والشمول، يعالج هذه السلوكيات من جذورها النفسية والإيمانية، يسعى هذا البحث إلى استكشاف الهدى النبوي في التعامل مع الانحرافات السلوكية، بهدف بناء نموذج تربوي علاجي ووقائي مستند إلى السنة النبوية، لمواجهة الإدمان الرقمي بأسلوب يجمع بين المرجعية الإسلامية والمفاهيم النفسية المعاصرة، وقد تناول البحث في بدايته الإطار النظري للإدمان الرقمي، من خلال تعريفه اللغوي والاصطلاحي، والتميز بين الاستخدام الطبيعي والاستخدام الإدماني، مع بيان أنواعه وصوره الشائعة، والأسباب النفسية والاجتماعية والتقنية المؤدية إليه، فضلاً عن آثاره السلبية على الفرد والمجتمع، وانتقل البحث بعد ذلك إلى تحليل الهدى النبوي في ضبط السلوك وإدارة الرغبات، من خلال مفاهيم: تربية النفس، وتنظيم الوقت، والتدرج في تغيير السلوكيات السلبية. كما عرضت الدراسة جملةً من التطبيقات الوقائية والعلاجية المستمدة من السنة النبوية، ودورها في ترسيخ الاستخدام الواعي والمتوازن للتقنية. وفي خاتمة البحث، أُجريت مقارنة تحليلية بين المبادئ التربوية النبوية وبعض النماذج النفسية الحديثة، وقد أظهرت النتائج امتياز الهدى النبوي بالشمولية التربوية، والعمق النفسي، وتعزيز الدافعية الذاتية، بما يؤهله ليكون إطاراً فاعلاً للتطبيق في البيئات الأسرية والتعليمية والإعلامية.

الكلمات المفتاحية: الإدمان الرقمي ، السنة النبوية ، ضبط السلوك ، الوقاية ، العلاج .

The Prophetic Guidance in Confronting Digital Addiction: A "

Contemporary Educational Behavioral Study

Hassan Ibrahim Mustafa Ahmed

Department of Hadith and Its Sciences, Faculty of Islamic Studies for Boys, Aswan, Al-Azhar University, Arab Republic of Egypt.

Email: hassanmostafa.islam.asw.b@azhar.edu.eg

Abstract:

The contemporary world is witnessing rapid digital transformations, which have contributed to the emergence of the phenomenon of "digital addiction" as one of the complex behavioral challenges facing educational and psychological communities. The repercussions of this phenomenon are evident in the deterioration of social relations, the decline in academic achievement, and the compulsive preoccupation with digital technologies. This calls for a comprehensive and in-depth educational intervention that addresses these behaviors from their psychological and faith-based roots. This research seeks to explore the Prophetic guidance in dealing with behavioral deviations, with the aim of developing a therapeutic and preventative educational model based on the Prophetic Sunnah to confront digital addiction in a manner that combines Islamic references with contemporary psychological concepts. The study initially addressed the theoretical framework of digital addiction, defining it linguistically and technically, distinguishing between normal and addictive use, and outlining its common types and forms, the psychological, social, and technical causes leading to it, as well as its negative effects on the individual and society. The study then moved on to analyze the prophetic guidance on behavioral control and desire management, using the concepts of self-education, time management, and gradual change in negative behaviors. The study also presented a set of preventive and therapeutic applications derived from the Prophetic Sunnah, and their role in establishing the conscious and balanced use of technology. In conclusion, an analytical comparison was conducted between the prophetic educational principles and some modern psychological models. The results demonstrated the excellence of the prophetic guidance in its educational comprehensiveness, psychological depth, and enhancement of self-motivation, which qualifies it as an effective framework for application in family, educational, and media settings.

Keywords: Digital addiction, Brophetic Sunnah , Behavioral control , Brevention, Treatment

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

الحمد لله الذي أرسل رسوله بالهدى ودين الحق ليُظهره على الدين كله، وجعل في سنة نبيه محمد ﷺ هدياً ونوراً لمن أراد الرشd والصلاح، والصلاة والسلام على أشرف الخلق وسيد المرسلين، سيدنا محمد بن عبدالله، وعلى آله وصحبه ومن اهتدى بهديه إلى يوم الدين.

أما بعد:

في ظل الطفرة التكنولوجية المتسارعة التي يشهدها العالم المعاصر، أصبحت الأجهزة الرقمية جزءاً لا يتجزأ من حياة الإنسان اليومية، حتى بات الكثيرون أسرى لما يُعرف بـ"الإدمان الرقمي"، وهو الاستخدام المفرط أو القهري للتقنيات الحديثة، بما يؤثر سلباً على الصحة النفسية، والعلاقات الاجتماعية، والمنظومة القيمية والسلوكية للفرد والمجتمع.

وقد رصدت العديد من الدراسات التربوية والسلوكية المعاصرة آثار هذا النوع من الإدمان، مثل ضعف التركيز، وانعدام الإنتاجية، وتراجع الترابط الأسري والاجتماعي، فضلاً عن الانحراف عن مقاصد الوقت واستثماره التي أكد عليها الإسلام.

وعلى الرغم من حداثة مصطلح "الإدمان الرقمي"، إلا أن السنة النبوية قد أرست مبادئ سلوكية وتربوية سباقة، تُعالج هذه الظواهر من جذورها، من خلال ترسيخ قيم ضبط السلوك، وحسن استثمار الوقت، والتحذير من الانشغال بما لا ينفع، وتعزيز الرقابة الذاتية.

من هذا المنطلق، تأتي هذه الدراسة لاستقراء الهدى النبوي في مواجهة الإدمان الرقمي، قراءة سلوكية تربوية معاصرة، تُبرز كيف سبق التصور النبوي في بناء نمط حياتي متوازن يُعزز الانضباط الذاتي، ويحفز الإنتاج، ويرسخ التفاعل الإيجابي مع الذات والمجتمع، وذلك تحت

عنوان: "الهدي النبوي في مواجهة الإدمان الرقمي: دراسة سلوكية تربوية معاصرة".

أولاً: أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى ما يلي:

- ١- بيان مفهوم الإدمان الرقمي، وأبرز مظاهره وآثاره النفسية والاجتماعية والسلوكية.
- ٢- تحليل التوجيهات النبوية التي تُسهم في معالجة السلوك الإدماني الرقمي، من خلال استقراء النصوص ذات الصلة.
- ٣- تقديم رؤية تربوية مستمدة من السنة النبوية لترسيخ وعي رقمي رشيد في التعامل مع الوسائط الرقمية.
- ٤- المقارنة بين المبادئ النبوية والمداخل النفسية والسلوكية الحديثة في علاج الإدمان الرقمي.
- ٥- اقتراح آليات تطبيقية قابلة للتنفيذ في المحيط الأسري والتربوي والإعلامي، لتفعيل الهدي النبوي في البيئة الرقمية المعاصرة.

ثانياً: أهمية البحث

تتبع أهمية هذا البحث من اعتبارات علمية وتربوية متعددة، يمكن إبرازها في النقاط الآتية:

- ١- **الربط بين الأصالة والمعاصرة:** إذ يُقدّم إسهاماً علمياً أصيلاً في استلزام الهدي النبوي لمعالجة واحدة من أخطر الظواهر السلوكية المستجدة، وهي الإدمان الرقمي، وذلك من خلال قراءة التوجيهات النبوية في ضوء التحديات المعاصرة، كما يُبرز مرونة السنة النبوية في التفاعل مع مستجدات الحياة، عبر توظيف مبادئها التربوية والسلوكية في بناء منظومة وقائية متوازنة، تؤكد صلاحيتها الدائمة لاستيعاب قضايا الإنسان، وتحقيق التوازن المنشود بين الأصالة والتجديد.

٢- **البعد الوقائي والعلاجي:** حيث يسهم في تقديم حلول وقائية وعلاجية مستمدة من السنة النبوية، بما يدعم بناء وعي مجتمعي رشيد في التعامل مع التكنولوجيا الرقمية.

٣- **التطبيق العملي:** عبر اقتراح آليات عملية قابلة للتنفيذ في البيئات التربوية والأسرية، مما يعزز من فرص التصدي الفعال لظاهرة الإدمان الرقمي ضمن إطار قيمي وسلوكي متكامل.

٤- **استشراف المستقبل:** بإبراز قدرة الهدى النبوي على استشراف المشكلات السلوكية المستقبلية، والدعوة إلى قراءة النصوص الشرعية بوعي معاصر يراعي تحديات العصر، ويسهم في بناء نماذج تنموية تربوية متوازنة تحقق الاستدامة النفسية والاجتماعية.

ثالثاً: الدراسات السابقة

لم أقف في حدود اطلاعي على دراسة تربط بشكل مباشر بين الإدمان الرقمي والهدى النبوي، والذي وقفت عليه هو عبارة عن دراسات تناولت موضوع الإدمان الرقمي من منظور إسلامي عام.

منها على سبيل المثال دراسة بعنوان: "دور التربية الإسلامية في مواجهة إدمان الإنترنت" وهذه الدراسة عبارة عن بحث منشور في مجلة جامعة الباحة للعلوم الإنسانية، المجلد الأول العدد (١١)، يونيو (٢٠١٧م)، للدكتور/ محمد الصائم عثمان، وقد تناول فيه دور التربية الإسلامية في مواجهة إدمان الإنترنت.

ومنها أيضاً دراسة بعنوان: "ظاهرة إدمان الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي وعلاج القرآن الكريم لها"، وهذه الدراسة عبارة عن بحث منشور في حوعية كلية أصول الدين والدعوة بالمنوفية، جامعة الأزهر، مصر، للدكتور/ عبدالله موسى محمد أبو المجد، وقد ركزت هذه الدراسة على معالجة ظاهرة إدمان الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي من خلال القرآن

الكريم، مسلطة الضوء على الآيات التي تحت على الاعتدال والانضباط في استخدام الوقت والتقنية.

ومنها أيضا دراسة بعنوان: "ضوابط استخدام شبكات التواصل الاجتماعي في ضوء التربية الأخلاقية المستنبطة من القرآن الكريم والسنة النبوية"، وهذه الدراسة عبارة عن بحث منشور في مجلة العلوم التربوية، جامعة الإمام محمد بن سعود، العدد (٢١)، لعام (٢٠١٩م)، للدكتور/ أحمد محمد عقلة الزبون، وقد هدفت هذه الدراسة للكشف عن الضوابط الأخلاقية والاجتماعية والثقافية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي الرقمية، المستنبطة من آيات القرآن الكريم، والأحاديث النبوية الشريفة، ومن أهم هذه الضوابط الأخلاقية: اللين والرفق بالآخرين ومخاطبتهم بالحسنى، وتجنب الشتم واللعن والسباب، والتزام غض البصر عما حرم الله، وشكر الله على نعمة التكنولوجيا، واستشعار رقابة الله في السر والعلن، والحياء، والصدق والتثبت في نقل الأخبار.

رابعا: منهج البحث

يعتمد هذا البحث على المنهج الاستقرائي التحليلي، وذلك من خلال: الاستقراء: بجمع النصوص النبوية ذات الصلة بالمحاور السلوكية والتربوية المتعلقة بالإدمان الرقمي ومظاهر الانشغال غير الرشيد بالتقنية الحديثة.

التحليل: بفهم مضامين هذه النصوص وتحليل دلالاتها السلوكية والتربوية، مع ربطها بالواقع المعاصر وتحديات الإدمان الرقمي.

خامسا: خطة البحث

تشتمل خطة البحث على:

المقدمة: وهي تشتمل على أهداف هذا البحث، وأهميته، والدراسات السابقة، والمنهج في كتابته، وخبطته.

التمهيد: ويشتمل على التعريف ببعض المصطلحات الواردة في العنوان،
المبحث الأول: الهدى النبوي في ضبط السلوك والتعامل مع الإدمان
ويشتمل على ثلاثة مطالب:

المطلب الأول: إدارة الوقت في السنة النبوية

المطلب الثاني: التربية النبوية على ضبط النفس والرغبات

المطلب الثالث: منهج النبي ﷺ في تغيير السلوك السلبي

المبحث الثاني: الأسس التربوية في الهدى النبوي للوقاية من الإدمان
الرقمي وعلاجه، ويشتمل على ثلاثة مطالب:

المطلب الأول: أسس التربية النبوية الوقائية في البيئة الرقمية

المطلب الثاني: المنهج النبوي في معالجة السلوك الإدماني الرقمي

المطلب الثالث: المقارنة التحليلية بين الهدى النبوي والنظريات النفسية

المعاصرة في معالجة الإدمان السلوكي الرقمي

الخاتمة: وتتضمن أهم نتائج البحث، والتوصيات.

تمهيد

تُعدّ الظواهر السلوكية الناتجة عن التطورات التقنية المتسارعة من أبرز التحديات التي تواجه المجتمعات المعاصرة، وعلى رأسها ظاهرة الإدمان الرقمي، التي أثّرت بشكل عميق في بنية العلاقات الاجتماعية، والأنماط التربوية، والسلوكيات الفردية، خصوصًا بين فئة الناشئة والشباب.

وبالرغم من أن الوسائط الرقمية تمثل أدوات حضارية ذات قيمة معرفية وتواصلية عالية، إلا أن الإفراط في استخدامها قد يُفضي إلى أنماط استخدام قهرية تُشبه إلى حد بعيد اضطرابات الإدمان السلوكي المعروفة في علم النفس الحديث.

وانطلاقًا من أهمية هذا الموضوع، تأتي الحاجة إلى تأسيس قاعدة مفاهيمية تمهّد لمعالجة الظاهرة من منظور تربوي إسلامي، بالاستناد إلى الهدى النبوي الشريف، الذي يقدّم منظومة متكاملة في الوقاية من الانحرافات السلوكية وعلاجها.

وعليه، يتناول هذا التمهيد جملة من المحاور الأساسية التي تساعد في فهم الإدمان الرقمي من حيث تعريفه اللغوي والاصطلاحي، والتمييز بين الاستخدام الطبيعي والاستخدام الإدماني، وأنواعه وصوره الشائعة، والأسباب النفسية والاجتماعية والتقنية المؤدية إليه، بالإضافة إلى الآثار السلبية التي يُخلفها.

أولاً: مفهوم الإدمان الرقمي

١ - تعريف الإدمان لغة

جاء في لسان العرب: "أَدَمَنَ الشَّرَابَ وَغَيْرَهُ: لَمْ يُقْلَعْ عَنْهُ، وَيُقَالُ: فَلَانٌ يُدْمِنُ الشُّرْبَ وَالْخَمْرَ إِذَا لَزِمَ شَرِبَهَا، يُقَالُ: فَلَانٌ يُدْمِنُ كَذَا أَيَّ يَدِيمُهُ، وَمُدْمِنُ الْخَمْرِ الَّذِي لَا يُقْلَعُ عَنْ شَرِبِهَا يُقَالُ فَلَانٌ مُدْمِنٌ خَمْرٌ أَيَّ مُدَاوِمٌ شَرِبَهَا^(١)."

وجاء في مختار الصحاح: فَلَانٌ يُدْمِنُ كَذَا أَيَّ يَدِيمُهُ وَرَجُلٌ مُدْمِنٌ خَمْرٌ أَيَّ مُدَاوِمٌ شَرِبَهَا^(٢).

وجاء في "المعجم الوسيط" يُقَالُ: "أَدَمَنَ الشَّيْءَ" أَيَّ وَاضَبَ عَلَيْهِ وَلَمْ يَقْلَعْ عَنْهُ^(٣).

وهذا يدل على أن "الإدمان" في اللغة يعني: المواظبة على الشيء، والمداومة عليه دون انقطاع.

٢ - تعريف الإدمان اصطلاحاً

يعرف الإدمان على أنه: نشاط جسدي، أو نفسي ينتج عنه تنشيط دماغي، يهدف إلى إخفاء اضطراب عاطفي أو عقلي، والذي يكون نتيجة معاناة نفسيه جوهريه^(٤).

(١) لسان العرب (١٣/١٥٧).

(٢) مختار الصحاح (ص ٢١٨).

(٣) المعجم الوسيط (١/٢٩٨).

(٤) الإدمان الالكتروني وآثاره على المراهق، للدكتورة/ عبلة غربي (ص ٣). مجلة الحكمة

للدراسات الفلسفية، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، المجلد (١٢)، العدد (٣)

لعام (٢٠٢٤م).

ويعرف بأنه: حالة نفسية وجسدية ناتجة عن التفاعل مع مادة أو سلوك معين، مما يؤدي إلى رغبة قهرية في الاستمرار في استخدام هذه المادة أو ممارسة هذا السلوك، بالرغم من العواقب السلبية. تنتم هذه الحالة بفقدان السيطرة وزيادة التحمل، وقد تتسبب في أعراض انسحابية عند التوقف.

وتم تعريفه كذلك بأنه حالة نفسية وأحيانا عضوية، تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع العقار أو المادة، ومن خصائصها استجابات وأنماط سلوك، تشمل دائما الرغبة الملحة على التعاطي أو الممارسة بصورة متصلة أو دورية، للشعور بآثاره النفسية أو لتجنب الآثار المزعجة التي تنتج عن عدم توفره^(١).

٣- تعريف الإدمان الرقمي:

عرفه بعض الباحثين بأنه: الإفراط في استخدام التكنولوجيا والاعتماد عليها اعتماد شبه تام، والشعور بالاشتياق الدائم له فيما لو منع عنه بحيث يصبح الشغل الشاغل للطفل أو المراهق هو جلوس أمامه فيصبح أسيراً وعبداً لهذه التكنولوجيا^(٢).

(١) إدمان الإنترنت وعلاقته بالعزلة عن الأسرة كما تدرسه طالبات الجامعة، للدكتورة/ هدى بنت عبد الرحمن العيد (ص ١٣٨٤). مجلة الشمال للعلوم الإنسانية، جامعة الحدود الشمالية، المجلد (٨)، العدد (٢)، الجزء (٤)، يوليو (٢٠٢٣م).

(٢) الإدمان الرقمي وأثره على المشكلات الأسرية، للدكتورة/ ولاء السيد أبو رجب (ص ١٣٣).

وعرفه بعضهم أيضاً بأنه: الانشغال المفرط أو الاعتمادية القهرية على استخدام الأجهزة الذكية والإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي بطريقة تؤثر سلباً على أداء الفرد النفسي والاجتماعي والسلوكي^(١). وتم تعريفه أيضاً بأنه: إقبال الفرد على الإنترنت والشبكات الرقمية بشكل دائم بطريقة لا تتفق مع معايير السواء فيصبح الفرد مضطرباً وغير سوى مما يؤثر سلباً على نموه النفسي والاجتماعي^(٢). كما يعرف بأنه حالة من الاستخدام المرضي والغير توافقي لشبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)، وتؤدي إلى اضطرابات إكلينيكية يستدل عليها بوجود بعض المظاهر كالتحمل والأعراض الانسحابية. كما يشير مفهوم إدمان الإنترنت إلى استغراق الإنسان لكل أو معظم وقته في التعامل مع الإنترنت، بحيث ينسى القيام بواجباته وأمور حياته العادية ويصبح هاجساً له أينما كان ولا يستطيع الاستغناء^(٣).

ثانياً: الفرق بين الاستخدام الصحي والاستخدام الإدماني

الاستخدام الصحي للتقنية يتمثل في استخدام الأجهزة الرقمية بشكل معتدل ولأغراض مفيدة، مثل التعلم والتواصل والعمل. أما الاستخدام الإدماني فهو الاستخدام المرضي الذي يؤدي إلى اضطرابات سلوكية، فالمدمن يقوم بإهمال كل نشاطاته الحياتية، ويسخر كل

(١) الإدمان الرقمي وتأثيره على البنية الثقافية والاجتماعية للمراهقين، للدكتورة/ دينا محمد صفوت (ص ٤٧٥).

(٢) الإدمان الرقمي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، للدكتورة/ غادة حسين حسن بدوي (ص ١٧٥).

(٣) إدمان الإنترنت وعلاقته بالعزلة عن الأسرة كما تدركه طالبات الجامعة، للدكتورة/ هدى بنت عبد الرحمن العيد (ص ١٣٨٤).

وقته للجلوس أمام الكمبيوتر والأجهزة الذكية ويتحول من مستخدم عادي إلى مدمن وقع في المداومة التي تحمله تدريجيا للهروب من الواقع إلى عالم الخيال.

وعادة ما تكون كثرة استخدام الأجهزة الالكترونية وشبكة الإنترنت ومضاعفة عدد ساعات الاستعمال بشكل مطرد دليل على الادمان، خاصة إذا صاحب ذلك اضطراب وتغير في المزاج والسلوك قد تصل للمعاناة من أمراض نفسية وجسمية عند تعطل الجهاز أو انقطاع الاتصال بالشبكة، ومنها القلق والشعور بالتوتر وحركات عصبية زائدة في حالة وجود أي عائق للاتصال بالإنترنت قد تؤدي إلى حد الاكتئاب إذا ما طالبت فترة الابتعاد عن الدخول، والإحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية حين يرجع إلى استخدامه، وملاحظة بعض الحركات إرادية ولا إرادية تؤديها الأصابع مشابهة لحركات الأصابع على الأجهزة، والتكلم عن الأجهزة الالكترونية والإنترنت وما تعرضه شبكات التواصل الاجتماعي في الحياة اليومية.

وقد يلاحظ أن البعض يعيشون حالة من الترقب الدائمة، كما تبدو عليهم مشاعر الانجذاب نحو الكومبيوتر أو الهاتف النقال، أو أي جهاز إلكتروني مرتبط بشبكة الإنترنت إذ بمجرد الاستيقاظ من النوم وبشكل مفاجئ تجد لديهم الرغبة بالولوج إلى مواقع التواصل الاجتماعي والألعاب الالكترونية أو رؤية قائمة المتصلين في برنامج الدردشة، إضافة إلى إهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية والكذب على الآخرين بشأن مقدار الوقت الذي يقضونه على الإنترنت، ويبرر بعض المراهقين سبب الولوج أن عنده دراسة أو إنجاز عمل أو واجب دراسي، كما يستخدمون الإنترنت كشكل من

أشكال الهروب من الواقع لمشاكل الحياة اليومية. ونستثني من كل ما سبق الذين تتطلب طبيعة عملهم الجلوس لأوقات طويلة^(١).

ثالثاً: أشكال الإدمان الرقمي

إن إدمان الإنترنت مصطلح كبير ويشمل مختلف السلوكيات والمشكلات التي تنطوي على عدم القدرة على ضبط الدافع، ويشير هاردي Hardy (٢٠٠٤م) أن أكثر المواقع جذباً لمستخدمي الإنترنت هي حجرات الشات حيث تستحوذ على ٣٥% من الوقت الذي يقضيه الناس على النت، يليها جماعات الأخبار ١٥% من الوقت على النت، ويلها البحث في شبكة الويب ويستغرق ٧% من الوقت، بينما البحث وجمع المعلومات فيستغرق فقط ٢% من الوقت المنقضي على الإنترنت.

ومن ثم هناك أشكال فرعية محددة لإدمان الإنترنت:

١- القمار علي الانترنت: إن المقامرة عبر الانترنت جلب شكلاً من السلوك الإدماني، ويظهر المقامرون علي الانترنت حاجة متزايدة للمقاومة أكثر للحصول علي المزيد من المال، ويميلون إلي التقليل من خسائرهم والمبالغة في مكاسبهم المحتملة، مما يجعل من المقامرة علي الانترنت أكثر جاذبية بالنسبة لهم.

٢- إدمان الألعاب الالكترونية: وهي ألعاب الكترونية تعتمد في تشغيلها جزئياً أو كلياً علي الإنترنت، وتحتاج الألعاب في تشغيلها إلى منصات ألعاب كأجهزة الكمبيوتر والكونسول والهواتف المحمولة.

٣- إدمان العلاقات علي السير: قد يعزو بعض الأشخاص انقطاع العلاقات الواقعية الحقيقية لبعض الأسباب بشكل قهري، أو يستمرون

(١) ينظر بحث: الإدمان الالكتروني وآثاره على المراهق، للدكتورة/ عبلة غربي (ص٦٤، ٧).

في البدء بإحلال العلاقات الواقعية بالعلاقات الافتراضية سواء أكان ذلك في غرفة الدردشة، أو المنتديات، أو المجتمعات علي الشبكة أو البريد الإلكتروني.

٤- التسوق القهري عبد الانترنت: الحاجة الملحوظة لبعض مدمني الانترنت هي التسوق عبره، فهناك مدى من قسائم الثراء، أو المنتجات والخدمات في معظم الأحيان واسعة جداً ولا يمكن ربطها بنشاط معين للمستخدم.

٥- إدمان الجنس علي السبيل: ويشمل هذا الشكل من أشكال إدمان الانترنت التحميل القهري للمواد الإباحية، ومشاهدة أو الاتجار في المحتويات الإباحية علي الانترنت.

٦- العبء (الحمل) المعلومات: وهو الشراهة في البحث عن المعلومات والسعي وراء إيجادها، والاستمرار في تقعد الانترنت للحصول على معلومات لاستخدامها بعد ذلك أو حتى تسعى لقراءتها، وفي تعليق لوكالة رويتر صرحت: أن المعلومات قد تصبح مخدرات، فقد أسمت هؤلاء باسم مدمني البيانات، كما أوضحت نتائج إحصائية تم إجرائها على ١٠٠٠ شخص في الولايات المتحدة الأمريكية وانجلترا وألمانيا أوضحت ان حوالي ٥٠% من عينة البحث أجابت بأنهم مدمنو معلومات.

٧- إدمان تكنولوجيا الكمبيوتر والمعلومات: هذا الشكل الأكثر قابلية للنقاش، كونها أدوات عامة ولا ترتبط بشكل صارم باستخدام الانترنت، إلا أنها تتضمن شبكة الانترنت. ويضم جميع الحاجات القهرية المرتبطة بالتكنولوجيا الجديدة، من أجهزة الكمبيوتر إلى الهواتف المحمولة.

٨- إدمان وسائل التواصل الاجتماعي: كشف تقرير صادر عن موقع we are social يوليو ٢٠١٩ عن تجاوز عدد الاشخاص الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي حول العالم (٣.٥) مليار شخص بمعدل زيادة ربع مليار شخص على مدار العام الماضي، كما توصل التقرير أن (٩) من أصل (١٠) من هؤلاء يدخلون إلى المواقع من خلال أجهزة الموبايل، إلى جانب ارتفاع استخدام وسائل التواصل الاجتماعي من فئة المراهقين الذين تبلغ أعمارهم من ١٣ عام فيما فوق.

وقد احتل موقع الفيسبوك المركز الأول في معدل الاستخدام تليها ال (سناب شات)، وتكسب مشاهدة الألعاب نصيب كبير لدى الشباب حيث ما يقرب من ٣ من كل ١٠ مستخدمين للإنترنت، أي ما يعادل ١.٢٥ مليار شخص.

كما أوضح التقرير أن عدد مستخدمي الهواتف المحمولة في عام ٢٠١٨ حوالى ٥.١٣٥ مليار بزيادة ٤% سنوياً، حيث إن استخدام الانترنت للمستخدم حوالى ٦ ساعات في كل يوم أي ما يقرب من ١/٣ فترة استيقاظهم ويحدث هذا من خلال استخدام أجهزة الهاتف الذكية والخدمات التي تعمل عبر الانترنت^(١).

(١) ينظر بحث: إدمان الانترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين للدكتور/ بشرى إسماعيل أحمد أرنوط (ص٤٢، ٤٣). وبحث: إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق الاجتماعي لدى الشباب، دراسة ميدانية، لفاطمة نبيل محمد السروجي (ص ١٩٤-١٩٦).

رابعاً: الدوافع والأسباب المؤدية للإدمان

أشار يونج، كمبرلي: إلى أن هناك عدة أسباب لإدمان الشبكات الرقمية، منها من يبحث عن التواصل الاجتماعي أو خصوصاً الذين يعيشون في المناطق المعزولة أو المهمشون اجتماعياً والأفراد الذين يعيشون في بيئات اجتماعية غير تفاعلية فيبدأون من خلال غرف الدردشة التواصل الاجتماعي مع الأهل والأقارب الذين يعيشون بعيداً عنهم^(١).

كما أوضحت وسام عزت: أن من أسباب إدمان التواصل الرقمي ضعف الرقابة الاجتماعية والتفكك الأسري، والسرية فلا أحد يطلع على ما يشاهده ويسمعه المراهق على شبكات الإنترنت، بالإضافة إلى أنه وسيلة للهروب من ضغوط الحياة^(٢).

وأضافت عواطف الشديفات أن إدمان الشبكات الرقمية يرجع إلى سهولة التواصل الاجتماعي والغاء الحواجز الزمنية والمكانية، كما أن الشبكات الرقمية تعطي فرصة للتفاعلية فالمستخدم مستقبل وقارئ ومرسل ومشارك، بالإضافة إلى التنوع في الاستخدام فالطالب يستخدمه للتعلم والكاتب للتفاعل مع القراء، وهناك سهولة وبساطة في الاستعمال من خلال الأجهزة المحمولة^(٣).

(١) الإدمان على الإنترنت، ليونج، كمبرلي، ترجمة هاني أحمد التلجي، (صد٤١٠).

(٢) إدمان الإنترنت وبعض المشكلات النفسية الأكثر شيوعاً لدى المراهقين من الجنسين للدكتورة/ وسام عزت محمد (صد٨٠٠).

(٣) العلاقة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي (فيسبوك - تويتر - انستقرام) والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من ذوي الإعاقة البصرية في الأردن، للدكتورة/ عواطف محمود الشديفات (صد٢٩٦) ..

وأوضح الغفيلي: أن التواصل الرقمي متاح لجميع الشرائح في كل مكان وزمان، وأن كل موقع يحتوى على العديد من المعلومات المخزنة لسنوات ما على المهتم إلا البحث عن المعلومات التي يريدها، كما أن نشر المعلومة على الموقع الرقمي تأتي بأكثر من طريقة صوتية ومرئية ومكتوبة مما أدى لزيادة جذب المستخدم للشبكات الرقمية المختلفة وإدمانه عليها لسهولة وبساطتها وسريتها^(١).

كما أشار "كومار" و "شيرخان": أن من أسباب إدمان المراهقين على الإنترنت وشبكات الرقمية المختلفة يرجع لضعف الرقابة الأسرية، وشعور الفرد بعدم قدرته على إقامة علاقات اجتماعية مختلفة فيلجأ لتكوين صداقات اجتماعية من خلال شبكات التواصل الرقمي^(٢).

خامسا: الآثار السلبية للإدمان الرقمي

هناك عدة اضطرابات ومشكلات مصاحبة لإدمان الإنترنت مثل: اضطراب النوم، والمشكلات البدنية المعتدلة مثل آلام الظهر وإجهاد العين، واضطراب الوقت، واضطراب اكتئاب الهوس القلق الاجتماعي، والشره المرضي، واضطرابات الأكل، تعاطي الكحوليات، واضطراب المزاج، وعدم الرضا عن الحياة الزوجية والاحترق المهني، والتعرض للاغتصاب في مرحلة الطفولة، والاكتئاب العام، واضطراب قصور الانتباه الوسواس القهري، والقمار المرضي، والإدمان الجنسي^(٣).

(١) الإعلام الرقمي أشكاله ووظائفه وسبل تفعيله، للدكتور/ فهد بن عبد العزيز الغفيلي. (ص٢٧، ٢٨).

(٢) ينظر بحث: الإدمان الرقمي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، للدكتورة/ غادة حسين حسن بدوي (ص١٨١، ١٨٢).

(٣) إدمان الانترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى

كذلك نجد الإنترنت من خلال الألعاب والمواقع المختلفة والدرشة عالم سحري يجذب مراهقين ويجعلهم يجلسون أمام هذه الأجهزة لساعات طويلة تحرمهم من التواصل الاجتماعي وتبعدهم عن حياة الأسرة، وترمي بهم في عالم خاص من الإدمان عواقبه بدانة، وكسل، وقلة تركيز، واضطرابات نفسية.

كذلك فقد أصبحت صناعة الألعاب والبرامج الالكترونية ثقافة تمجد العنف ولها دور في إقامة بنية أساسية لثقافة العنف تبشر بنشأة أجيال كاملة تؤمن بالعنف كأسلوب للحياة وكظاهرة عادية طبيعية .

ومن سلبيات الكمبيوتر أيضاً المواقع الإباحية التي تتعدى المليون موقع توزع الصور الفاضحة، والأفلام الخليعة، بشكل علني فاضح يقتحم على الجميع بيوتهم ومكاتبهم، الأمر الذي قد يلقي بآثاره السلبية على المجتمع مثل الانهيار الخلقي والقيمي، كذلك سهولة الترويج للمعتقدات والأفكار المنافية للقيم والأخلاق والعادات والتقاليد.

وهناك المواقع السادية ومنها ما يكون موجها ضد سياسة دولة ما، أو ضد عقيدة أو مذهب معين، أو حتى ضد شخص ما، وهي تهدف في المقام الأول إلى تشويه صورة الدولة أو المعتقد أو الشخص المستهدف^(١).

=

المراهقين للدكتور/ بشرى إسماعيل أحمد أرنوط (ص٤٤).

(١) إدمان الإنترنت وبعض المشكلات النفسية الأكثر شيوعا لدى المراهقين من الجنسين

للدكتورة/ وسام عزت محمد (ص٨٠١، ٨٠٢).

المبحث الأول: الهدى النبوي في ضبط السلوك والتعامل مع الإدمان

يشكل الهدى النبوي مصدرًا ثريًا في بناء الشخصية المتزنة وضبط السلوك الإنساني في مختلف مراحل، وقد تميزت السنة النبوية بأسلوب تربوي شامل يجمع بين الوقاية والعلاج، ويركز على بناء الفرد من الداخل، وتنظيم علاقته بنفسه ومجتمعه ووقته.

وفي سياق الإدمان الرقمي بوصفه ظاهرة سلوكية متفاقمة في العصر الحديث يُصبح من الضروري استقراء المعالم التربوية في السنة النبوية المتعلقة بضبط السلوك، واستكشاف آلياتها في مواجهة الانحرافات السلوكية، باعتبارها مرجعية أصيلة قادرة على تقديم حلول فاعلة ومستدامة.

المطلب الأول: إدارة الوقت في السنة النبوية

يحتل الوقت في المنهج النبوي مكانة مركزية، تُظهر وعي الإسلام العميق بقيمة الزمن باعتباره رأس مال الإنسان في الحياة الدنيا. لذا جاءت السنة النبوية بعدد من التوجيهات التي تعزز من احترام الوقت، وحسن استثماره، والتحذير من تضيقه فيما لا ينفع، الأمر الذي يجعلها مرجعية مهمة في مواجهة مظاهر الإدمان السلوكي، وعلى رأسها الإدمان الرقمي الذي يستهلك أوقاتًا طويلة دون وعي أو إنتاجية وقد قرّر النبي ﷺ قاعدة تربوية عظيمة بقوله ﷺ: «نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ^(١) فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ^(٢)»، وهو نصّ يوضح أن

(١) قال الإمام بدر الدين العيني: قَوْلُهُ: (مَغْبُون) إِذَا مُشْتَقَّ مِنَ الْغَبْنِ بِسُكُونِ الْبَاءِ وَهُوَ النَّقْصُ فِي الْبَيْعِ، وَإِذَا مِنَ الْغَبْنِ بِفَتْحِ الْبَاءِ وَهُوَ النَّقْصُ فِي الرَّأْيِ، فَكَأَنَّهُ قَالَ: هَذَانِ الْأَمْرَانِ إِذَا لَمْ يَسْتَعْمَلَا فِيمَا يَنْبَغِي فَقَدْ غَبِنَ صَاحِبُهُمَا فِيهِمَا، أَيْ: بَاعَهُمَا بِبَخْسٍ لَا تَحْمَدُ عَاقِبَتَهُ، أَوْ: لَيْسَ لَهُ فِي ذَلِكَ رَأْيٌ أَلْبَنُّ فَإِنَّ الْإِنْسَانَ إِذَا لَمْ يَعْمَلِ الطَّاعَةَ فِي زَمَنِ صِحَّتِهِ فِي زَمَنِ الْمَرَضِ بِالطَّرِيقِ الْأُولَى، وَعَلَى ذَلِكَ حُكْمُ الْفَرَاغِ أَيْضًا فَيَبْقَى

من أكثر الأمور التي يُفرط فيها الناس دون شعور هي الوقت والقدرة، وهما أهم مقومات الإنجاز والنجاح.

كما أكد النبي ﷺ في أحاديث كثيرة على ضرورة اغتنام الأوقات قبل فواتها، كما في قوله ﷺ: «اغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ...» ومن بينها: «وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ»^(١)، مما يدل على أن غياب الوعي بقيمة الوقت

بلا عمل خاسراً مغبوناً، هَذَا وَقَدْ يَكُونُ الْإِنْسَانُ صَاحِبًا وَلَا يَكُونُ مُتَفَرِّغًا لِلْعِبَادَةِ لِاشْتِغَالِهِ بِأَسْبَابِ الْمَعَاشِ وَبِالْعَكْسِ فَإِذَا اجْتَمَعَ فِي الْعَبْدِ وَقَصُرَ فِي نَيْلِ الْفَضَائِلِ فَذَلِكَ هُوَ الْغَيْنُ لَهُ كُلُّ الْغَيْنِ. (عمدة القاري في شرح صحيح البخاري للإمام العيني ٣١/٢٣).

(١) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب (الرقاق)، باب (لا عيش إلا عيش الآخرة)، (٨٨/٨ ح ٦٤١٢) عن ابن عباس رضي الله عنهما.

(٢) أخرجه الإمام الحاكم في المستدرک، كتاب (الرقاق)، (٣٤١/٤ ح ٧٨٤٦)، قال: أَخْبَرَنِي الْحَسَنُ بْنُ حَلِيمٍ الْمَرْوَزِيُّ، أَنَّ أَبَا الْمُؤَجَّهَ، أَنَّ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَبِي هِنْدٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِرَجُلٍ وَهُوَ يَعْظُهُ: " اغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، وَغَنَاءَكَ قَبْلَ فَقْرِكَ، وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ"، وقال الحاكم: «هَذَا حَدِيثٌ صَحِيحٌ عَلَى شَرْطِ الشَّيْخَيْنِ وَلَمْ يُخَرِّجَاهُ»، وقال الذهبي: على شرط البخاري ومسلم.

قلت: (إسناده صحيح)، أما الحسن بن محمد بن حليم بن إبراهيم بن ميمون، أبو محمد، الحلبي الصايغ، فقد قال الإمام الحاكم: ثقة. ينظر: (المستدرک للحاكم ١١٢/١ ح ١٥٣، السنن الكبرى للبيهقي ٢٢٧/٢ ح ٢٨٩٧). وأما أبو المؤجّه فهو: محمد بن عمرو بن الموجه الفزاري المروزي اللغوي، قال عنه الإمام الذهبي والإمام السيوطي: الحافظ الثقة. ينظر: (تذكرة الحفاظ ١٤٣/٢، طبقات الحفاظ ٢٧٤). وأما عبدان فهو: عبد الله بن عثمان بن جبلة بن أبي رواد، أبو عبد الرحمن

يفضي إلى الانشغال بما لا يعود بالنفع، وهو أحد الأسباب المركزية للإدمان الرقمي اليوم.

وقد تجلّى هذا الاهتمام بالوقت عملياً في سيرة النبي ﷺ؛ إذ كان يخصص ﷺ أوقاتاً منتظمة لأداء مهامه المختلفة: تعليمًا، وعبادة، واستراحة، ورعاية لشؤون المجتمع، في صورة من أرقى صور إدارة الوقت. ففي جانب التعليم، يقول عبد الله بن مسعود رضي الله عنه: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «يَتَخَوَّلُنَا بِالْمَوْعِظَةِ فِي الْأَيَّامِ، كَرَاهَةَ السَّامَةِ

=

المروزي المعروف بعبدان، ذكره ابن حبان في الثقات، وقال أبو رجاء محمد بن حمدويه: رأيتُه يخضب وهو ثقة مأمون، وقال ابن حجر: ثقة حافظ. ينظر: (ثقات ابن حبان ٣٥٢/٨، تهذيب التهذيب ٣١٤/٥، التقريب صد ٣١٣). وأما عبد الله بن سعيد بن أبي هند الفزاري، أبو بكر المدني، فقد وثقه علي بن المديني، وابن معين، وأحمد بن حنبل وأبو داود، ويعقوب بن سفيان، وابن سعد، والعجلي، وابن شاهين، وابن خلفون، والذهبي وابن حجر في فتح الباري، ولم يضعفه سوى أبي حاتم، وقد تعقبه ابن حجر في مقدمة الفتح فقال: تكلم فيه أبو حاتم بعنت. ينظر: (معرفة الثقات للعجلي ٣١/٢، الجرح والتعديل ٥٣٥/٥، تاريخ أسماء الثقات لابن شاهين صد ١٢٦، تهذيب الكمال ٣٩/١٥، من تكلم فيه وهو موثق للذهبي صد ١٠٨، فتح الباري، ٥١١/٧، هدي الساري صد ٤٦٢). وأما أبوه فهو: سعيد بن أبي هند الفزاري مولى سمرة بن جندب، وثقه الإمام العجلي، وذكره ابن حبان في ثقاته، وقال الذهبي: ثقة مشهور ينظر: (معرفة الثقات للعجلي ٤٠٥/١، ثقات ابن حبان ١٦٣/١، الكاشف ٤٤٥/١). وابن عباس هو الصحابي الجليل عبد الله بن عباس بن عبد المطلب. ينظر ترجمته في: (الاستيعاب لابن عبد البر ٩٣٣-٩٣٩، أسد الغابة لابن الأثير ٢٩١-٢٩٥، الإصابة لابن حجر ٢٢٨-٢٤٥).

عَلَيْنَا^(١)»، أي يختار الأوقات المناسبة لتعليم أصحابه ويجنبهم الملل، ما يدل على تنظيمه للوقت التربوي.

قال الحافظ ابن حجر: قَالَ الْخَطَّابِيُّ: الْخَائِلُ بِالْمُعْجَمَةِ هُوَ الْقَائِمُ الْمُتَعَهُدُ لِلْمَالِ، يُقَالُ: خَالَ الْمَالَ يَخُولُهُ تَخَوُّلاً إِذَا تَعَهُدَهُ وَأَصْلَحَهُ، وَالْمَعْنَى كَانَ يُرَاعِي الْأَوْقَاتَ فِي تَذْكِيرِنَا وَلَا يَفْعَلُ ذَلِكَ كُلَّ يَوْمٍ لَيْلًا نَمَلً^(٢).

وفي جانب العبادة، تقول أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها: "كَانَ يَقُومُ مِنَ اللَّيْلِ حَتَّى تَتَفَطَّرَ قَدَمَاهُ"^(٣)، مع حرصه صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ على التوازن في الحياة، كما قال صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِلصَّحَابَةِ الَّذِينَ سَأَلُوا عَنْ عِبَادَتِهِ: أَمَّا وَاللَّهِ إِنِّي لَأَخْشَاكُمْ لِلَّهِ وَأَتَّقَاكُمْ لَهُ، لَكِنِّي أَصُومُ وَأُفْطِرُ، وَأُصَلِّي وَأَرْفُدُ، وَأَتَرَوِّجُ النِّسَاءَ، فَمَنْ رَغِبَ عَنْ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي^(٤)، وهو توجيهه تربوي نحو الاعتدال وتنظيم الوقت بين العبادة والراحة.

(١) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب (العلم)، باب (ما كان النبي صلى الله عليه وسلم يتخولهم بالموعظة والعلم كي لا ينفروا)، (٢٥/١ ح ٦٨)، وأخرجه الإمام مسلم في صحيحه، كتاب (صفة القيامة والجنة والنار)، باب (الاقتصاد في الموعظة)، (٢١٧٢/٤ ح ٢٨٢١).

(٢) فتح الباري لابن حجر (١/١٦٢).

(٣) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب (تفسير القرآن)، باب (لِيَغْفِرَ لَكَ اللَّهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِكَ وَمَا تَأَخَّرَ، وَيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكَ وَيَهْدِيكَ صِرَاطًا مُسْتَقِيمًا)، (١٣٥/٦ ح ٤٨٣٧).

(٤) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب (النكاح)، باب (الترغيب في النكاح)، (٢/٧ ح ٥٠٦٣)، وأخرجه الإمام مسلم في صحيحه، كتاب (النكاح)، باب (استحباب النكاح لمن تافت نفسه إليه)، (١٠٢٠/٢ ح ١٤٠١) عن أنس بن مالك رضي الله عنه.

أما في رعاية شؤون الناس، فقد قال أنس بن مالك رضي الله عنه: «إِنْ كَانَتْ الْأَمَةُ مِنْ إِمَاءِ أَهْلِ الْمَدِينَةِ، لَتَأْخُذُ بِيَدِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَتَنْطَلِقُ بِهِ حَيْثُ شَاءَتْ»^(١)، في إشارة إلى تواضعه وتخصيصه وقتًا لحاجات المجتمع، دون انشغال دائم بأعماله الخاصة.

قال الحافظ ابن حجر: وَالْمَقْصُودُ مِنَ الْأَخْذِ بِالْيَدِ لَازِمُهُ وَهُوَ الرَّفْقُ وَالْإِنْقِيَادُ وَقَدْ اشْتَمَلَ عَلَى أَنْوَاعٍ مِنَ الْمُبَالَغَةِ فِي التَّوَاضُّعِ لِذِكْرِ الْمَرْأَةِ دُونَ الرَّجُلِ وَالْأَمَةِ دُونَ الْحُرَّةِ وَحَيْثُ عَمَّ بِلَفْظِ الْإِمَاءِ أَيُّ أَمَةٍ كَانَتْ وَبِقَوْلِهِ حَيْثُ شَاءَتْ أَيُّ مِنَ الْأُمَكِنَةِ وَالتَّعْيِيرُ بِالْأَخْذِ بِالْيَدِ إِشَارَةٌ إِلَى غَايَةِ التَّصَرُّفِ حَتَّى لَوْ كَانَتْ حَاجَتُهَا خَارِجَ الْمَدِينَةِ وَالتَّمَسُّتُ مِنْهُ مُسَاعَدَتَهَا فِي تِلْكَ الْحَاجَةِ لِمُسَاعَدَةِ ذَلِكَ وَهَذَا دَالٌّ عَلَى مَزِيدِ تَوَاضُّعِهِ وَبِرَاعَتِهِ مِنْ جَمِيعِ أَنْوَاعِ الْكِبَرِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ^(٢).

ولا شك أن كل هذه النماذج النبوية تشكل أساسًا تربويًا فعالًا لمواجهة الإدمان الرقمي، من خلال غرس قيمة الوقت في النفوس، وتربية النشء على الانضباط، وتنظيم الحياة اليومية بين مسؤوليات متعددة، فالبينة التي تُحترم فيها قيمة الزمن تُسهم تلقائيًا في تقليل الاعتماد المفرط على الوسائل الرقمية.

(١) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب (الأدب)، باب (الكبر)، (٢٠/٨) ح (٦٠٧٢).

(٢) فتح الباري لابن حجر (٤٩٠/١٠).

المطلب الثاني: التربية النبوية على ضبط النفس والرغبات

يمثل ضبط النفس وإدارة الرغبات مكونًا أساسيًا في البناء التربوي النبوي، لا سيما في مواجهة التحديات السلوكية المعاصرة، وعلى رأسها الإدمان الرقمي.

فالتربية النبوية لا تُتكرر وجود الغرائز، بل تسعى إلى تهذيبها وتوجيهها نحو الاعتدال، مع ترسيخ قيمة التوازن بين الإشباع المشروع والانضباط الأخلاقي.

وقد أرشد النبي ﷺ إلى أهمية ضبط النفس في كثير من مواقفه وأقواله، منها: قوله ﷺ: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ»^(١).

قال الحافظ ابن حجر: قَوْلُهُ لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ بِضَمِّ الصَّادِ الْمُهِمْلَةِ وَفَتْحِ الرَّاءِ الَّذِي يَصْرَعُ النَّاسَ كَثِيرًا بِقُوَّتِهِ وَالْهَاءِ لِلْمُبَالَغَةِ فِي الصَّفِّ^(٢).

فهذا الحديث يرسّخ مفهوم القوة الحقيقية بأنها تكمن في السيطرة على النفس لا في التغلب على الآخرين، وهو أساس مهم في مقاومة الاندفاعات غير المنضبطة التي تميز الإدمان السلوكي.

كما يظهر منهجه ﷺ في التربية على كبح الرغبات من خلال التوجيه المتكرر إلى فضيلة الاعتدال، ففي حديث عبد الله بن عمرو بن

(١) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب (الأدب)، باب (الحذر من الغضب)، (٢٨/٨ ح ٦١١٤)، وأخرجه الإمام مسلم في صحيحه، كتاب (البر والصلة والآداب)، باب (فضل من يملك نفسه عند الغضب وبأي شيء يذهب الغضب)، (٢٠١٤/٤ ح ٢٦٠٩) عن أبي هريرة رضي الله عنه.

(٢) فتح الباري لابن حجر (٥١٩/١٠).

العاص، قال له النبي ﷺ بعدما بالغ في التعبد: «يَا عَبْدَ اللَّهِ، أَلَمْ أُخْبَرْ أَنَّكَ تَصُومُ النَّهَارَ، وَتَقُومُ اللَّيْلَ؟»، فَقُلْتُ: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ: «فَلَا تَفْعَلْ صُمْ وَأَفْطِرْ، وَفُمْ وَنَمْ، فَإِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِرُؤُوسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا^(١)».

وهذا يدل على أن النبي ﷺ كان يربي أصحابه على التوازن النفسي والسلوكي، وعدم الانجراف وراء رغبات متطرفة أو ممارسات منهكة، حتى وإن بدت في ظاهرها خيرًا.

أما في التعامل مع الشهوات، فقد وجّه النبي ﷺ الشباب إلى الزواج باعتباره وقاية من الانحراف السلوكي، فقال ﷺ: «يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغْضَى لِلْبَصَرِ، وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ^(٢)».

ويُعد هذا التوجيه مثالًا عمليًا على التوجيه النبوي في تصريف الرغبات ضمن إطار شرعي يحفظ الكرامة ويحقق الطمأنينة، ويمنع الانزلاق في سلوكيات إدمانية غير مشروعة.

(١) الزُّور: الزائر وهو في الأصل مصدرٌ وُضع موضع الاسم كَصَوْمٍ وَتَوَمٍّ بمعنى صائمٍ وتائمٍ. ينظر: (النهاية في غريب الحديث والأثر ٢/٧٩٨).

(٢) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب (الصوم)، باب (حق الجسم في الصوم)، (٣٩/٣ ح ١٩٧٥)، وأخرجه الإمام مسلم في صحيحه، كتاب (الصيام)، باب (النهي عن صوم الدهر لمن تضرر به أو فوت به حقًا)، (٢/٨١٢ ح ١١٥٩).

(٣) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب (النكاح)، باب (قول النبي صلى الله عليه وسلم: «من استطاع منكم الباءة فليتزوج»)، (٧/٣ ح ٥٠٦٥)، وأخرجه الإمام مسلم في صحيحه، كتاب (النكاح)، باب (استحباب النكاح لمن تاققت نفسه إليه)، (٢/١٠١٨ ح ١٤٠٠) عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه.

ومن الأمثلة العملية على تربية النفس موقف النبي ﷺ من الرجل الذي جاء يستأذنه في الزنا، فبدلاً من نهره أو تعنيفه، حاوره بلطف، فعن أبي أمامة رضي الله عنه قال: إن فتى شاباً أتى النبي صلى الله عليه وآله وسلم فقال: يا رسول الله، انذن لي بالزنا، فأقبل القوم عليه فزجروه وقالوا: مه. مه. فقال: " ادن، فدنا منه قريباً " . قال: فجلس قال: " أتحبه لأهلك؟ " قال: لا. والله جعلني الله فداك. قال: " ولا الناس يحبونه لأمهاتهم " . قال: " أفحبه لبنتك؟ " قال: لا. والله جعلني الله فداك قال: " ولا الناس يحبونه لبناتهم " . قال: " أفحبه لأختك؟ " قال: لا. والله جعلني الله فداك. قال: " ولا الناس يحبونه لأخواتهم " . قال: " أفحبه لعمتك؟ " قال: لا. والله جعلني الله فداك. قال: " أفحبه لخالتك؟ " قال: لا. والله جعلني الله فداك. قال: " ولا الناس يحبونه لخالاتهم " . قال: فوضع يده عليه وقال: " اللهم اغفر ذنبه وطهر قلبه، وحسن فرجه " قال: فلم يكن بعد ذلك الفتى يلتفت إلى شيء^(١).

(١) أخرجه الإمام أحمد في مسنده (٥٤٥/٣٦ ح ٢٢٢١١)، قال: حَدَّثَنَا يَزِيدُ بْنُ هَارُونَ،

حَدَّثَنَا حَرِيزٌ، حَدَّثَنَا سُلَيْمُ بْنُ عَامِرٍ، عَنْ أَبِي أُمَامَةَ... الحديث باللفظ المذكور.

قلت: إسناده صحيح، أما يزيد بن هارون بن زاذي، وقيل ابن زاذان بن ثابت، السلمي مولاهم، أبو خالد الواسطي، فقد وثقه ابن معين وعلي بن المديني، والإمام أحمد وأبو زرعة وأبو حاتم الرازيان، وقال العجلي في ثقاته: ثقة، ثبت في الحديث، وكان متعبداً حسن الصلاة جداً، وكان قد عمي، كان يصلي الضحى ست عشرة ركعة بها من الجودة غير قليل وكان متسكاً عابداً، وقال ابن حجر: ثقة ثبت حافظ. ينظر: (الجرح والتعديل ٢٩٥/٩، ثقات العجلي ٣٦٨/٢، التقريب ص ٥٤٧). وأما حريز فهو: حريز بن عثمان بن جبر، أبو عثمان، ويقال أبو عون، الشامي الحمصي، وثقه ابن معين والإمام أحمد والعجلي، وقال ابن حجر: ثقة ثبت رمي

وهذا نموذج راقٍ في التربية النفسية، حيث استخدم النبي ﷺ أسلوب الحوار والتقريب العاطفي في تغيير القناعة والسلوك، وليس التوبيخ أو الزجر فقط.

إن هذا المنهج ليؤكد على أهمية التربية الوقائية، من خلال بناء شخصية متزنة وواعية قادرة على مقاومة الاندفاعات اللحظية، مما يجعل هذا التوجيه النبوي أداة فعالة في مواجهة ظاهرة الإدمان الرقمي، التي تقوم على الانقياد للمحفز اللحظي على حساب الاستقرار النفسي والاجتماعي.

=

بالنصب. ينظر: (تاريخ ابن معين برواية الدوري ١٠٦/٢، سؤالات أبي داود للإمام أحمد بن حنبل ص ٢٦١، معرفة الثقات للعجلي ٣٩١/١، تقريب التهذيب ص ١٥٦). وأما سليم بن عامر الكلاعي فقد وثقه الإمام العجلي والنسائي ويعقوب بن سفيان، وذكره ابن حبان في الثقات. ينظر: (معرفة الثقات للعجلي ٤٢٤/١، ثقات ابن حبان ١٧١/١، المعرفة التاريخ ١٨٩/٢، تهذيب الكمال ٣٤٥/١١). أما أبو أمامة فهو صدى بن عجلان الباهلي صحابي جليل. ينظر ترجمته في: (الاستيعاب لابن عبد البر ٧٣٦/٢، أسد الغابة ١٦/٣). وأخرجه أيضا الطبراني في المعجم الكبير (١٦٢/٨ ح ٧٦٧٩).

المطلب الثالث: منهج النبي ﷺ في تغيير السلوك السلبي

امتاز الهدي النبوي بأسلوب فريد في التعامل مع الانحرافات السلوكية، يقوم على التدرج، والحكمة، والمراعاة النفسية والاجتماعية للفرد، مما جعله منهجاً مثالياً في تعديل السلوك وإعادة بنائه على أسس تربوية سليمة.

وهذا المنهج يُعد اليوم مرجعاً مهماً في ميدان علم النفس التربوي والسلوكي، ولا سيما في علاج الاضطرابات السلوكية مثل الإدمان الرقمي، الذي يتطلب تدخلاً تدريبياً متزنًا يُراعي ظروف المدمن، ويعمل على تصحيح سلوكه دون عنف أو إقصاء.

ومن المبادئ المركزية في هذا المنهج: عدم التوبيخ المباشر والتجريح، وهو ما يظهر في مواقف عدة، منها ما رواه أنس بن مالك رضي الله عنه: خَدَمْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَشْرَ سِنِينَ، وَاللَّهِ مَا قَالَ لِي: أَفَّا قَطُّ، وَلَا قَالَ لِي لَشَيْءٍ: لَمْ فَعَلْتُ كَذَا؟ وَهَلَّا فَعَلْتُ كَذَا؟^(١).

كما راعى النبي ﷺ الفروق الفردية في التغيير، فكان يوجّه النصيحة بأسلوب يناسب المتلقي، كما في موقفه مع الشاب الذي استأذنه في الزنا، حيث ناقشه بلطف وأقنعه بالعقل والعاطفة، كما سبق ذكره.

ويُمثل هذا المنهج أصلاً لما يُعرف اليوم بـ"العلاج المعرفي السلوكي"، الذي يُبنى على تفكيك القناعات الخاطئة واستبدالها بأفكار إيجابية بناءة.

(١) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب (الأدب)، باب (حسن الخلق والسخاء، وما يكره من البخل)، (٨/١٤٠٣٨)، وأخرجه الإمام مسلم في صحيحه، كتاب (الفضائل)، باب (كان رسول الله صلى الله عليه وسلم أحسن الناس خلقاً)، (٤/١٨٠٤ ح ٢٣٠٩).

ومن ملامح هذا الهدى أيضاً: التدرج والرحمة في الإصلاح؛ فقد قال ﷺ في موقف مؤثر: «اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِقَوْمِي فَإِنَّهُمْ لَا يَعْلَمُونَ»^(١)، قالها ﷺ في أوج الأذى، مفضلاً الرفق والدعاء على الغضب والانتقام. وفي موقف آخر يعكس التربية بالحكمة، لما بال أعرابي في المسجد، همّ الصحابة بضربه، فقال النبي ﷺ: «دَعُوهُ وَهَرِّقُوا عَلَى بَوْلِهِ سَجَلًا»^(٢) مِنْ مَاءٍ، أَوْ دَنُوبًا^(٣) مِنْ مَاءٍ، فَإِنَّمَا بُعِثْتُمْ مُبَسِّرِينَ، وَلَمْ تُبْعَثُوا مُعَسِّرِينَ^(٤)».

في هذا المشهد تجلّى بوضوح كيف غلبَ النبي ﷺ روح الرحمة على الغضب، وهو ما يحتاجه من يعاني من سلوك إدماني ليشعر بالاحتواء لا بالرفض.

كما يظهر في الهدى النبوي منهج بناء البدائل، وهو عنصر محوري في مواجهة السلوكيات السلبية؛ فالنبي ﷺ لم يكن يكتفي بالنهاي، بل يقدّم بدائل إيجابية تُشبع الحاجة بشكل مشروع.

-
- (١) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب (أحاديث الأنبياء)، باب (حديث الغار)، (١٧٥/٤ ح ٣٤٧٧)، وأخرجه الإمام مسلم في صحيحه، كتاب (الجهاد والسير)، باب (غزوة أحد)، (١٤١٧/٣ ح ١٧٩٢)، عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه.
- (٢) السَّجَلُ: الدَّلُّو الكبيرُ. (غريب الحديث لابن الجوزي ٤٦٤/١).
- (٣) الدَّنُوبُ: الدَّلُّو العظيمة وقيل لا تُسَمَّى دَنُوباً إلا إذا كان فيها ماءً. (النهاية في غريب الحديث والأثر ٤٢٢/٢).
- (٤) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب (الوضوء)، باب (صب الماء على البول في المسجد)، (٢٢٠ ح ٥٤١)، عن أبي هريرة رضي الله عنه.

فحين نهى عن الغلو في العبادة، وجّه إلى الاعتدال، كما في قوله ﷺ: «إِنَّ الدِّينَ يُسْرٌ، وَلَنْ يُشَادَّ الدِّينَ أَحَدٌ إِلَّا غَلَبَهُ، فَسَدِّدُوا وَقَارِبُوا، وَأَبْشِرُوا، وَاسْتَعِينُوا بِالْغَدْوَةِ وَالرَّوْحَةِ وَشَيْءٍ مِنَ الدُّلْجَةِ^(١)».

وحين نهى عن الزنا، أرشد إلى الزواج فقال ﷺ: «يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصَرِ، وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ^(٢)».

وحين وجه النهي عن اللهو المفرط، دعا إلى مجالس الذكر، ومجالسة الصالحين.

ويُعد أسلوب التعزيز الإيجابي من الوسائل النبوية المؤثرة، كقوله ﷺ: «إِنَّكَ لَنْ تَدَعَ شَيْئًا لِلَّهِ إِلَّا بَدَّلَكَ اللَّهُ بِهِ مَا هُوَ خَيْرٌ لَكَ مِنْهُ^(٣)».

(١) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب (الإيمان)، باب (الدين يسر)، (١٦/١ ح ٣٩)، عن أبي هريرة رضي الله عنه.

(٢) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب (النكاح)، باب (قول النبي صلى الله عليه وسلم: «من استطاع منكم الباءة فليتزوج»)، (٣/٧ ح ٥٠٦٥)، وأخرجه الإمام مسلم في صحيحه، كتاب (النكاح)، باب (استحباب النكاح لمن تاقت نفسه إليه)، (١٠١٨/٢ ح ١٤٠٠) عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه.

(٣) أخرجه الإمام أحمد في مسنده، (١٧٠/٣٨ ح ٢٣٠٧٤) قال: حَدَّثَنَا وَكِيعٌ، حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ الْمُغِيرَةِ، عَنْ حُمَيْدِ بْنِ هِلَالٍ، عَنْ أَبِي قَتَادَةَ، وَأَبِي الدَّهْمَاءِ، قَالَا: أَتَيْنَا عَلَى رَجُلٍ مِنْ أَهْلِ الْبَادِيَةِ فَقُلْنَا: هَلْ سَمِعْتَ مِنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ شَيْئًا؟ قَالَ: نَعَمْ، سَمِعْتُهُ يَقُولُ: ... الحديث باللفظ المذكور.

قلت: إسناده صحيح، أما وكيع فهو: وكيع بن الجراح بن مليح بن عديّ الرُّؤاسيّ، أبو سفيان الكوفي، قال ابن أبي حاتم: قال أبي: وكيع ثقة، وقال العجلي في ثقاته: ثقة عابد صالح أديب من حفاظ الحديث وكان يفتى. وقال الحافظ ابن حجر: ثقة

=

حافظ عابد. ينظر: (الجرح والتعديل ٣٨/٩، معرفة الثقات للعجلي ٣٤١/٢، التقريب ص ٥٨١). وأما سليمان فهو: سُلَيْمَانُ بْنُ الْمُغِيرَةِ الْقَيْسِيُّ مَوْلَاهُمْ، أَبُو سَعِيدٍ الْبَصْرِيُّ، قال الإمام ابن سعد: كان ثقةً ثبتاً، وقال الإمامان: العجلي، والنسائي: ثقة، وقال الحافظ ابن حجر: ثقة ثقة. ينظر: (الطبقات الكبير لابن سعد ٢٨٠/٩، معرفة الثقات للعجلي ٤٣١/١، تهذيب الكمال ٧٢/١٢، التقريب ص ٢٥٤). وأما حُمَيْدُ بْنُ هِلَالٍ الْعَدَوِيُّ، أَبُو نَصْرِ بْنِ الْبَصْرِيِّ فقد قال الأئمة: ابن سعد، وابن معين، والعجلي، وأبو حاتم، والنسائي: ثقة، وقال الحافظ ابن حجر: ثقة عالم، توقف فيه ابن سيرين لدخوله في عمل السلطان. ينظر: (الطبقات الكبير لابن سعد ٢٣٠/٩، الجرح والتعديل لابن أبي حاتم ٢٣١/٣، معرفة الثقات للعجلي ٣٢٥/١، تهذيب الكمال ٤٠٥/٧، تقريب التهذيب ص ١٨٢). وأما أبو قتادة فهو: أبو قتادة العدوي البصري، اسمه تميم بن نذير، وقيل نذير بن قنفذ، وقيل تميم بن الزبير، قال ابن معين: ثقة، وقال ابن حجر: ثقة، وقيل: إن له صحبة. ينظر: (الجرح والتعديل ٤١٤/٢، التقريب ص ٦٦٦). وأما أبو الدهماء فهو: قُرْفَة - بكسر أوله وسكون الراء بعدها فاء - بن بُهَيْس - بموحدة ومهملة مصغر - العدوي، أَبُو الدهماء الْبَصْرِيُّ، قال ابن معين: ثقة، وقال ابن سعد: كان ثقة، قليل الحديث، وقال ابن حجر: ينظر: (الطبقات الكبير لابن سعد ١٣٠/٧، الجرح والتعديل لابن أبي حاتم ١٤٧/٧، التقريب ص ٤٥٤)، وأما الرجل فهو صحابي والجهل به لا يضر لأن الصحابة كلهم عدول، روى الخطيب بإسناده عن الأثرم قال: قلت لأبي عبد الله - يعني: أحمد بن حنبل -: إذا قال رجل من التابعين حدثني رجل من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم فالحديث صحيح؟ قال: نعم. (الكفاية ص ٤١٥). وأنظر شرح ألفية السيوطي لأحمد شاکر ص ٢٨). وقال ابن الصلاح: والجهالة بالصحابي غير قاذحة لأن الصحابة كلهم عدول. (علوم الحديث ص ٥١). وأنظر قواعد في علوم الحديث للتهانوي ص ٢٠٢-٢٠٣). وقال ابن كثير: لا تضر جهالة الصحابي، لأنهم كلهم عدول، بخلاف غيرهم. (اختصار علوم الحديث ٢٠٨).

كما كان يوصي أصحابه بالتدرج في الطاعة دون تحميل النفس فوق طاقتها: «أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى أَدْوَمُهَا، وَإِنْ قَلَّ^(١)».

حتى مع الأطفال، استخدم النبي ﷺ تقويماً تربوياً راقياً، كما في قوله ﷺ للحسن بن علي رضي الله عنهما عندما أخذ ثمرة من تمر الصدقة: «يَخُ خُ، اِرْمِ بِهَا، أَمَا عَلِمْتَ أَنَّا لَا نَأْكُلُ الصَّدَقَةَ؟^(٢)».

إن المنهج النبوي في تعديل السلوك السلبي، بما يحمله من حكمة، ورحمة، وتدرج، وبناء للبدائل، يُعدّ نموذجاً عملياً فاعلاً في مواجهة مظاهر الإدمان السلوكي، وفي مقدّمتها الإدمان الرقمي، الذي يحتاج إلى خطاب تربوي متوازن، يعيد تشكيل الوعي، ويقود نحو الانضباط النفسي، عبر منهجية ربانية أثبتت نجاحها عبر الأزمان.

-
- (١) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب (الرقاق)، باب (القصد والمداومة على العمل)، (٩٨/٨ ح ٦٤٦٥)، وأخرجه الإمام مسلم في صحيحه، كتاب (صلاة المسافرين وقصرها)، باب (فضيلة العمل الدائم من قيام الليل وغيره)، (١/١ ح ٥٤١)، عَنْ أُمِّ الْمُؤْمِنِينَ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا.
- (٢) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب (الزكاة)، باب (ما يذكر في الصدقة للنبي صلى الله عليه وسلم وآله)، (١٢٧/٢ ح ١٤٩١)، وأخرجه الإمام مسلم في صحيحه، كتاب (الزكاة)، باب (تحريم الزكاة على رسول الله صلى الله عليه وسلم وعلى آله وهم بنو هاشم وبنو المطلب دون غيرهم)، (٢/٧٥١ ح ١٠٦٩)، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

المبحث الثاني: الأسس التربوية في الهدى النبوي للوقاية من الإدمان الرقمي وعلاجه

بعد استعراض المبادئ النبوية العامة في ضبط السلوك والتعامل مع الرغبات والانحرافات السلوكية، تبرز الحاجة إلى ترجمة هذه المبادئ إلى ممارسات تربوية تطبيقية تُسهم في مواجهة التحديات المعاصرة، وعلى رأسها ظاهرة الإدمان الرقمي.

فالتوجيهات النبوية لم تقتصر على التنظير المجرد، بل قدّمت منظومة عملية متكاملة تشمل الوقاية والعلاج والتصحيح، وهو ما يمنحها قدرة فريدة على التعامل مع هذا النمط من الانحراف السلوكي المعاصر. وسوف يُعالج هذا المبحث الجوانب الوقائية والعلاجية المستمدة من السنة النبوية، من خلال تحليل الدور الذي يمكن أن تؤديه الأسرة والمؤسسات التربوية والدينية في بناء وعي رقمي رشيد، وتقديم بدائل عملية تعزز التوازن النفسي والاجتماعي، كما يستعرض الأساليب النبوية في علاج الانحرافات السلوكية، ويعقد مقارنة تحليلية بين هذه المعالجات والمقاربات النفسية الحديثة، بما يُبرز تفوّق الهدى النبوي في تقديم نموذج علاجي شمولي يجمع بين القيم والفعالية.

المطلب الأول: أسس التربية النبوية الوقائية في البيئة الرقمية

في ضوء تعاظم تأثير الوسائط الرقمية على حياة الأفراد، ولا سيما النشء، أصبح من الضروري اعتماد مناهج تربوية وقائية تضمن التوازن بين الاستفادة من التقنية وتجنب الإفراط فيها.

وتُعد الوقاية حجر الأساس في المنهج الإسلامي لمعالجة الانحرافات السلوكية، حيث تقدم السنة النبوية نموذجاً متكاملًا في بناء الشخصية من الداخل، وتحفيز الرقابة الذاتية، وترسيخ القيم التي تحول دون الانجراف وراء السلوكيات الضارة.

وتبرز التربية الوقائية في الهدى النبوي ليس فقط بوصفها تحذيرًا من المخاطر، بل من خلال تأسيس منظومة من القيم والسلوكيات التي تُحصن الفرد منذ الصغر، وتسهم في تكوين وعي قادر على الاختيار الواعي في بيئة رقمية محفوفة بالمشكلات.

من هذا المنطلق، يُعالج هذا المطلب أبرز أسس التربية النبوية الوقائية في السياق الرقمي، من خلال بيان دور الأسرة، وأهمية التربية على التوازن، وكيفية توجيه الأوقات إلى الأنشطة النافعة، بما يجعل الوقاية لا مجرد تحفظ نظري، بل ممارسة واقعية مدعومة بنماذج نبوية راسخة.

أولاً: دور الأسرة في التربية الرقمية

تُعد الأسرة في المنهج النبوي اللبنة الأولى في بناء وعي الإنسان، وهي المؤسسة التربوية الأهم في تشكيل سلوك النشء وتوجيهه.

وقد اعتنت السنة النبوية بهذا الدور، فأرست قواعد للتربية قائمة على الرحمة، والقدوة، والتواصل، وشددت على مسؤولية الوالدين عن تربية الأبناء كما في قوله ﷺ: «كُلُّكُمْ رَاعٍ، وَكُلُّكُمْ مَسْنُوءٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، الْإِمَامُ رَاعٍ وَمَسْنُوءٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالرَّجُلُ رَاعٍ فِي أَهْلِهِ وَهُوَ مَسْنُوءٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ فِي بَيْتِ زَوْجِهَا وَمَسْنُوءَةٌ عَنْ رَعِيَّتِهَا^(١)». قال الإمام النووي: قال العلماء الراعي هو الحافظ المؤتمن، الملتزم صلاح ما قام عليه وما هو

(١) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب (الجمعة)، باب (الجمعة في القرى والمدن)، (٥/٢ ح ٨٩٣)، وأخرجه الإمام مسلم في صحيحه، كتاب (الإمارة)، باب (فضيلة الإمام العادل، وعقوبة الجائر)، (٣/١٤٥٩ ح ١٨٢٩)، عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما.

تحت نظره، ففيه أن كل من كان تحت نظره شيء فهو مطالب بالعدل فيه والقيام بمصالحه في دينه ودنياه^(١).

فهذا الحديث يحمل الوالدين مسؤولية مباشرة عن تربية الأبناء، بما في ذلك توجيههم في استخدام الوسائط الحديثة، ومراقبة عاداتهم الرقمية دون تعنيف أو تسلط.

ويستلزم هذا الدور الأسري في البيئة الرقمية:

- ١- تعزيز الرقابة الإيجابية بدلاً من السيطرة القهرية.
- ٢- بناء الثقة مع الأبناء وفتح قنوات الحوار حول ما يتعرضون له في الإنترنت.
- ٣- تنظيم استخدام الأجهزة، ووضع نماذج واقعية لسلوك رقمي معتدل من خلال القدوة.

ثانياً: التربية على التوازن والاعتدال منذ الطفولة

يُعدّ مبدأ الاعتدال من الركائز التربوية الأصيلة في الهدى النبوي، وهو حجر الزاوية في بناء الشخصية السوية، وتحصينها ضد مظاهر الانحراف السلوكي، ومن أبرزها الإدمان الرقمي، إذ إن الإفراط في استخدام الوسائط الإلكترونية دون ضابط، أو الانسحاب الكامل منها، كلاهما يؤدي إلى اضطراب في التوازن النفسي والاجتماعي.

وقد أرشد النبي ﷺ إلى الاعتدال حتى في أشرف القربات،

فقال ﷺ: «إِنَّ الدِّينَ يُسْرٌ، وَلَنْ يُشَادَّ الدِّينَ أَحَدٌ إِلَّا غَلَبَهُ»^(٢).

(١) شرح صحيح مسلم للإمام النووي (٢١٣/١٢).

(٢) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب (الإيمان)، باب (الدين يسر)،

(١٦/١ ح ٣٩)، عن أبي هريرة رضي الله عنه.

وفي هذا توجيه عام إلى الوسطية في كل شأن، بما في ذلك أنماط السلوك اليومي.

ومن هنا، تُعدّ التربية المبكرة على التوازن ضرورة ملحة، فتعويد الطفل منذ نعومة أظفاره على تنظيم وقته بين الشاشة والواقع، بين الترفيه والواجب، يُنمي لديه قدرة ذاتية على ضبط السلوك التكنولوجي لاحقاً، ويُسهّم في وقايته من الوقوع في أنماط الاستخدام القهري.

وقد جسدت السنة النبوية هذا المبدأ عملياً، في توجيه النبي ﷺ إلى غرس العادات الإيمانية بشكل تدريجي، كما في حديث عمرو بن شعيب، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ جَدِّهِ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مُرُوا أَوْلَادَكُمْ بِالصَّلَاةِ وَهُمْ أَبْنَاءُ سَبْعِ سِنِينَ»^(١)، فهذا النص يُبرز مبدأ التدرج التربوي الذي يُعوّد الطفل على الالتزام والانضباط من غير قسر أو إفراط.

(١) أخرجه الإمام أبو داود في سننه، كتاب (الصلاة)، (متى يؤمر الغلام بالصلاة)، (١٣٣/١ ح ٤٩٥)، قال: حَدَّثَنَا مُؤَمِّلُ بْنُ هِشَامٍ يَغْنِي الْيَشْكُرِيُّ، حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، عَنْ سَوَّارِ أَبِي حَمْرَةَ - قَالَ أَبُو دَاوُدَ: وَهُوَ سَوَّارُ بْنُ دَاوُدَ أَبُو حَمْرَةَ الْمَزْنِيِّ الصَّيْرَفِيُّ - عَنْ عَمْرِو بْنِ شُعَيْبٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ جَدِّهِ... الحديث.

قلت: إسناده حسن، لأجل سوار بن داود، وعمر بن شعيب وأبيه فجميعهم في مرتبة الصدوق، أما سوار بن داود المزني، فقد قال فيه الإمام أحمد: لا بأس به، ووثقه ابن معين في رواية إسحاق بن منصور، وذكره ابن حبان في "الثقات" وقال: يخطيء، وقال ابن حجر: صدوق له أوهام. ينظر: (الجرح والتعديل ٢٧٢/٤)، ثقات ابن حبان ٤٢٢/٦، التقريب صد ٢٥٩). وأما عمرو بن شعيب بن محمد بن عبد الله بن عمرو بن العاص القرشي السهمي فقد قال الذهبي: صدوق في نفسه لا يظهر تضعيفه بحال وحديثه قوي، وقال ابن حجر: صدوق من الخامسة. ينظر: (من تكلم فيه وهو موثق ص ١٤٥، وتقريب التهذيب ٥٠٥٠)، وأما أبوه شعيب، فقد قال الذهبي: صدوق، وقال ابن حجر: صدوق ثبت سماعه من جده. ينظر: (الكاشف

=

وبذلك، فإن التربية النبوية تُقدّم نموذجًا وقائيًا متكاملًا لبناء الطفل المتوازن، القادر على مقاومة السلوكيات الإدمانية في بيئة رقمية تزداد تعقيدًا، من خلال بناء العادة، وتعزيز الرقابة الذاتية، وتحديد أولويات الوقت.

ثالثًا: الاستفادة من الأوقات بالأعمال النافعة

إن الانشغال بالمفيد هو من أنجع وسائل الوقاية من الانحراف السلوكي، وقد كان النبي ﷺ يرّي أصحابه على اغتنام الوقت بالأعمال التي تقوّي الإرادة وتنمّي الإنتاجية كما في قوله ﷺ: " اغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ

=

١/ ٤٨٨، وتقريب التهذيب ٢٨٠٦).

وبقية رجال الإسناد ثقات، أما مؤمل بن هشام الشكري فقد وثقه أبو داود، والنسائي، والذهبي، وابن حجر. ينظر: (سؤالات الآجري لأبي داود ص ١٥٩، تسمية الشيوخ للنسائي ص ٦٧، المعلم بشيوخ البخاري ومسلم ص ٣٣٢، الكاشف ٢/ ٣١٠، التقريب ص ٥٥٥)، وأما إسماعيل فهو: إسماعيل بن إبراهيم بن مفسّم الأسديّ المعروف بـ: «ابن عُليّة»، قال ابن معين: كان ثقة مأمونا صدوقا مسلما ورعا تقيا، وقال الإمام أبو حاتم: ثقة متثبت في الرجال، وقال الإمام النسائي: ثقة ثبت. ينظر: (معرفة الرجال لابن معين برواية ابن محرز ص ١٥٤، الجرح والتعديل لابن أبي حاتم ٢/ ١٥٥، تهذيب الكمال ٣/ ٣٠)، وأما عبد الله بن عمرو بن العاص فهو الصحابي الجليل. ينظر ترجمته في: (معرفة الصحابة لأبي نعيم ٣/ ١٧٢١، الاستيعاب ٣/ ٩٥٩، والإصابة ٤/ ١٦٥). وأخرجه أيضا: الإمام أحمد في مسنده (١١/ ٢٨٤ ح ٦٦٨٩)، والدارقطني في سننه، كتاب (الصلاة)، باب (الأمر بتعليم الصلوات والضرب عليها وحد العورة التي يجب سترها)، (١/ ٤٣٠ ح ٨٨٧).

خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، وَغِنَاءَكَ قَبْلَ فَقْرِكَ، وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ^(١).

فهذا التوجيه النبوي يرسّخ قيمة الوقت كأداة للتزقي في مدارج الكمال، وليس كفرصة للهو والإسراف، وهو ما يُعد من أهم المرتكزات الوقائية ضد الانخراط في إدمان الوسائط الرقمية.

كما أن مجالس الذكر، والأنشطة الاجتماعية، والمهارات الإبداعية، تمثل نماذج عملية لشغل الأوقات بما يعود بالنفع النفسي والاجتماعي على الفرد، ويحدّ من الوقت الضائع في استخدام الأجهزة الإلكترونية دون هدف. إن الوقاية من الإدمان الرقمي لا تتحقق بوسائل منع خارجية فقط، بل عبر بناء داخلي يقوم على إدراك قيمة الوقت، وتربية النفس على التوازن، وتوفير بيئة أسرية وتربوية مساندة.

والسنة النبوية تقدم في هذا الباب ملامح خطة متكاملة لبناء وعي سلوكي مقاوم، يمكن توظيفها بفعالية ضمن المناهج التربوية المعاصرة

(١) سبق تخريجه وإسناده صحيح.

المطلب الثاني: المنهج النبوي في معالجة السلوك الإدماني الرقمي

عالجت السنة النبوية الانحرافات السلوكية بأسلوب تربوي متدرج، يقوم على الفهم العميق لطبيعة النفس البشرية، دون تهويل أو قسوة. وقدّم النبي ﷺ في سيرته منهجاً واقعياً يتدرج في الإصلاح، ويجمع بين التوجيه، والرحمة، وبناء البدائل، وتعزيز القيم الداخلية. وتُظهر هذه المعالم قدرة الهدى النبوي على التعامل مع أنماط الإدمان السلوكي الحديثة، مثل الإدمان الرقمي، من خلال عدد من المبادئ العلاجية، منها:

أولاً: التدرّج في العلاج وعدم التغنيف

يمتاز المنهج النبويّ في التصحيح بالتدرّج، ومراعاة الحال، والبعد عن الزجر القاسي؛ إذ يقدّر النبي ﷺ ظروف المخطئ فيوجّهه برفق.

ومن أوضح النماذج ما وقع لمعاوية بن الحكم السلمي رضي الله عنه حين تكلم في الصلاة جهلاً بالحكم، حيث يقول: بَيْنَا أَنَا أَصْلِي مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، إِذْ عَطَسَ رَجُلٌ مِنَ الْقَوْمِ، فَقُلْتُ: يَرْحَمُكَ اللَّهُ فَرَمَانِي الْقَوْمُ بِأَبْصَارِهِمْ، فَقُلْتُ: وَاتَّكَلُ أُمَيَّاهُ^(١)، مَا شَأْنُكُمْ؟ تَنْظُرُونَ إِلَيَّ، فَجَعَلُوا يَضْرِبُونَ بِأَيْدِيهِمْ عَلَى أَفْخَاذِهِمْ، فَلَمَّا رَأَيْتُهُمْ يُصَمِّتُونَنِي لَكِنِّي سَكَتُ، فَلَمَّا صَلَّى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَبَإْيٍ هُوَ وَأُمِّي، مَا رَأَيْتُ مُعَلِّمًا قَبْلَهُ وَلَا بَعْدَهُ أَحْسَنَ تَغْلِيمًا مِنْهُ، فَوَاللَّهِ، مَا كَهَرَنِي^(٢)

(١) واتكل أُمَيَّاه: بضم المثناة وإسكان الكاف وبفتحهما فقدان المرأة ولدها وأُمَيَّاه بالكسر.

شرح صحيح مسلم للإمام النووي: (٢/٢١٧).

(٢) الكهر: الانتهاز، وقد كهره يكهره إذا زهر واستقبله بوجه عبوس. النهاية في غريب

الحديث: (٤/٣٩٥).

وَلَا ضَرَبَنِي وَلَا شَتَمَنِي، قَالَ: «إِنَّ هَذِهِ الصَّلَاةَ لَا يَصْلُحُ فِيهَا شَيْءٌ مِنْ كَلَامِ النَّاسِ، إِنَّمَا هُوَ التَّسْبِيحُ وَالتَّكْبِيرُ وَقِرَاءَةُ الْقُرْآنِ^(١)».

هذا الموقف يؤسس لقاعدة تربوية محورية في العلاج السلوكي: احترام خطأ الجاهل وتوجيهه بلطف لا بالتعنيف؛ فالشدة تنفر المدمن السلوكي، بينما الحوار الهادئ يمهّد لتعديل القناعة ثم السلوك.

ثانياً: بناء البدائل الإيجابية

يُعدّ تقديم البدائل النافعة أحد المرتكزات الرئيسة في العلاج النبوي للسلوكيات المنحرفة، إذ لا يكتفي النبي ﷺ بالنهي عن السلوك السلبي، بل يوجه إلى سلوك إيجابي بديل يُشبع الحاجة ويوظف الطاقات فيما ينفع. وهذا من أنجع أساليب التربية النفسية والسلوكية، إذ إن مقاومة الإدمان لا تتحقق بمجرد المنع، بل بتقديم ما يُغني النفس ويعيد توجيه الدوافع نحو أهداف سامية.

وقد تضمّنت السنة النبوية نماذج كثيرة لهذا الأسلوب، منها قوله ﷺ:

«كُلُّ سَلَامَى^(٢) مِنَ النَّاسِ عَلَيْهِ صَدَقَةٌ، كُلَّ يَوْمٍ تَطْلُعُ فِيهِ الشَّمْسُ، يَدُلُّ بَيْنَ اثْنَيْنِ صَدَقَةً، وَيُعِينُ الرَّجُلَ عَلَى دَابَّتِهِ فَيَحْمِلُ عَلَيْهَا، أَوْ يَرْفَعُ عَلَيْهَا

(١) أخرجه الإمام مسلم في صحيحه، كتاب (المساجد ومواضع الصلاة)، باب (تحريم

الكلام في الصلاة، ونسخ ما كان من إباحته)، (١/٣٨١-٣٧٥).

(٢) السَلَامَى: جمع سُلَامِيَّة وهي الأئمة من أنامل الأصبع . وقيل واحده وجمعه سواء .
ويجمع على سلاميات وهي التي بين كل مفصلين من أصابع الإنسان . وقيل
السلامى : كل عظم مجوف من صغار العظام : المعنى على كل عظم من عظام
ابن آدم صدقة . (النهاية في غريب الحديث والأثر ٢/٩٨٥).

مَتَاعُهُ صَدَقَةٌ، وَالْكَلِمَةُ الطَّيِّبَةُ صَدَقَةٌ، وَكُلُّ خُطْوَةٍ يَخْطُوهَا إِلَى الصَّلَاةِ صَدَقَةٌ، وَيُمِيطُ الْأَدَى عَنِ الطَّرِيقِ صَدَقَةٌ^(١)».

فهذا الحديث يعرض باقية من البدائل السلوكية الإيجابية التي يُمكن لكل فرد ممارستها يوميًا، وهي أعمال بسيطة في ظاهرها، لكنها تُوجّه الطاقة نحو البناء والتفاعل المجتمعي، وتحقق الذات، وتمنح الإحساس بالقيمة والجدوى، وهو ما تفتقده كثير من حالات الإدمان الرقمي القائمة على البحث عن الإثارة السريعة أو الهروب من الواقع. وفي هذا السياق، كان النبي ﷺ يُحسن توظيف القدرات الفردية وميول الصحابة، ويُوَجِّهها إلى وظائف تُناسب طبيعتهم وتُسهم في خدمة المجتمع.

ومن أبرز النماذج في ذلك ما ورد عن زيد بن ثابت رضي الله عنه، حين أمره النبي ﷺ بتعلّم لغة اليهود، فَعَنْ خَارِجَةَ بِنِ زَيْدٍ، أَنَّ أَبَاهُ زَيْدًا، أَخْبَرَهُ: أَنَّهُ لَمَّا قَدِمَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمَدِينَةَ، قَالَ زَيْدٌ: ذَهَبَ بِي إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَأَعْجَبَ بِي، فَقَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، هَذَا غُلَامٌ مِنْ بَنِي النَّجَارِ، مَعَهُ مِمَّا أَنْزَلَ اللَّهُ عَلَيْكَ بَضْعَ عَشْرَةِ سُورَةٍ، فَأَعْجَبَ ذَلِكَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَقَالَ: «يَا زَيْدُ، تَعَلَّمَ لِي كِتَابَ يَهُودَ، فَإِنِّي وَاللَّهِ مَا آمَنَ يَهُودَ عَلَى كِتَابِي» قَالَ زَيْدٌ: فَتَعَلَّمْتُ لَهُ كِتَابَهُمْ، مَا مَرَّتْ

(١) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب (الجهاد والسير)، باب (من أخذ بالركاب ونحوه)، (٥٦/٤ ح ٢٩٨٩)، وأخرجه الإمام مسلم في صحيحه، كتاب (الزكاة)، باب (بيان أن اسم الصدقة يقع على كل نوع من المعروف)، (٢/٦٩٧ ح ١٠٠٥)، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

بِي خَمْسَ عَشْرَةَ لَيْلَةً حَتَّى حَدَّثْتُهُ وَكُنْتُ أَقْرَأُ لَهُ كُتُبَهُمْ إِذَا كَتَبُوا إِلَيْهِ،
وَأُجِيبُ عَنْهُ إِذَا كَتَبَ (١) .

(١) أخرجه الإمام أحمد في مسنده، (٤٩٠/٣٥ ح ٢١٦١٨) قال: حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ دَاوُدَ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ أَبِي الزِّنَادِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ خَارِجَةَ بْنِ زَيْدٍ، أَنَّ أَبَاهُ زَيْدًا، أَخْبَرَهُ: ... الحديث باللفظ المذكور.

قلت: إسناده حسن من أجل عبد الرحمن بن أبي الزناد، قال يحيى بن معين: هو أثبت الناس في هشام بن عروة، وقال ابن سعد: كان فقيها، مفتيا، وقال يعقوب بن شيبة: سمعت ابن المديني يقول: حديثه بالمدينة مقارب، وما حدث به بالعراق، فهو مضطرب، وقال يعقوب بن شيبة: ثقة، صدوق، وفي حديثه ضعف، وقال الترمذي، والعجلي: ثقة، وصحح الترمذي عدة من أحاديثه، وقال في اللباس: ثقة حافظ. وقال ابن معين: ضعيف، وروى عباس عن يحيى: ليس بشيء وقال - مرة: لا يحتج به، وكذا قال أبو حاتم، وضعفه النسائي وقال أحمد: مضطرب الحديث، وقال ابن عدي: هو ممن يكتب حديثه، وقال الذهبي في الميزان: قد روى أرباب السنن الأربعة له، وهو إن شاء الله حسن الحال في الرواية. وقال في السير: حديثه من قبيل الحسن، وقال ابن حجر: صدوق تغير حفظه لما قدم بغداد، وكان فقيه. ينظر ترجمته في: (تقاة العجلي ٧٦/٢، الكامل في الضعفاء ٢٧٤/٤، سير أعلام النبلاء ١٦٧/٨، ميزان الاعتدال ٥٧٥/٢، التقريب ص ٣٤٠).

وبقية رجال الإسناد ثقات: أما سليمان فهو: سُلَيْمَانُ بْنُ دَاوُدَ بْنِ الْجَارُودِ، أَبُو دَاوُدَ الطَّيَالِسِيُّ الْحَافِظُ الْكَبِيرُ، صَاحِبُ (المُسْنَدِ) وقال العجلي في ثقاته: بصري ثقة وكان كثير الحفظ. ونقل مغطاي في الإكمال عن ابن القطان قوله: أصله فارسي، والذي يقال في أوهامه إنما هو قائل في حب كثير محفوظة وهو ثقة لا شك فيه. ونقل أيضا عن الخليلي قوله: من الحفاظ المشهور حفظه، وعن بNDAR قوله: لم يكن أحفظ منه للحديث وهو أول من صنف المسند على ترتيب الصحابة بالبصرة. وقال ابن حجر في التقريب: ثقة حافظ غلط في أحاديث. ينظر ترجمته في: (معرفة التقاة للعجلي ٤٢٧/١، إكمال تهذيب الكمال ٥٣/٦، التقريب ص ٢٥٠).

وأما أَبُو الزِّنَادِ فهو: عَبْدُ اللَّهِ بْنُ ذَكْوَانَ الْفَرَسِيُّ الْمَدَنِيُّ أَبُو عَبْدِ الرَّحْمَنِ الْفَرَسِيُّ،

=

فاستثمر النبي ﷺ ميول زيد وقدرته على الحفظ، فوجهه لتعلم اللغات، وقد أجادها في وقت قصير، فصار كاتبًا للنبي ﷺ في مراسلاته. وهذا يدل على أن المنهج النبوي في العلاج لا يتعامل مع الأفراد برود فعل عاطفية، بل بمقاربة وظيفية تسعى إلى بناء البدائل الإيجابية المنتجة، وإعادة توجيه الاهتمام نحو ما يُنمي الشخصية ويخدم المجتمع. في ضوء ذلك، يمكن الاستفادة من الهدى النبوي في معالجة الإدمان الرقمي من خلال تنويع البدائل، مثل: إشغال الشباب بأنشطة جماعية

=

وثقه ابن معين وأبو حاتم الرازي، وذكره ابن حبان في كتاب الثقات، وقال الذهبي: ثقة ثبت وقال ابن حجر: ثقة فقيه. ينظر ترجمته في: (الجرح والتعديل ٤٩/٥)، ثقات ابن حبان ٦/٧، الكاشف ٤٤٩/١، التقريب ص ٣٠٢).
وأما خَارِجَةُ بْنُ زَيْدِ بْنِ ثَابِتٍ أَبُو زَيْدٍ الْأَنْصَارِيُّ، فقد قال أحمد بن عبد الله العجلي: مدني، تابعي، ثقة، وقال الذهبي: ثقة إمام، وقال ابن حجر في التقريب: ثقة فقيه. ينظر ترجمته في: (معرفة الثقات للعجلي ٣٣٠/١)، الكاشف ٣٦١/١، التقريب ص ١٠١).

وأما زيد فهو: زيد بن ثابت بن الضحاك بن زيد الأنصاري النجاري، أبو سعيد، ويقال أبو خارجة، قدم رسول الله صلى الله عليه وسلم المدينة و هو ابن إحدى عشرة سنة ، و كان يكتب الوحي لرسول الله صلى الله عليه وسلم. ينظر ترجمته في: (الاستيعاب ٥٣٧ / ٢، أسد الغابة ٢ / ٢٧٨، الإصابة ٤ / ٤١).
والحديث أخرجه أيضا الإمام أبو داود في سننه، كتاب (العلم)، باب (رواية حديث أهل الكتاب) ٣٤٢/٢ ح ٣٦٤٥، والإمام الترمذي في سننه، كتاب (الاستئذان)، باب (ما جاء في تعليم السريانية)، (٥/٦٧ ح ٢٧١٥)، وقال: هذا حديث حسن صحيح، والطبراني في الكبير (٥/١٣٣ ح ٤٨٥٧)، والبيهقي في السنن الكبرى، كتاب (آداب القاضي)، باب (لا ينبغي للقاضي ولا للوالي أن يتخذ كاتباً ذمياً..)، (١٠/١٢٧ ح ٢٠١٩٤)، جميعهم من طريق عبد الرحمن بن أبي الزناد به بألفاظ متقاربة.

نافعة، تشجيع الهوايات، تنمية المهارات، الانخراط في المبادرات التطوعية، مما يُغني النفس عن الاستغراق في العالم الرقمي، ويخلق بيئة حيوية تُسهم في الوقاية من السلوك الإدماني أو التخفيف من حدته.

ثالثاً: التحفيز بالتعزيز الإيجابي

يُعدّ التعزيز الإيجابي من أبرز الوسائل التربوية في الهدى النبوي، إذ يعتمد على تشجيع السلوك الحسن والثناء عليه، مما يُسهم في ترسيخه وتحفيز الاستمرار فيه. وهو مبدأ أساسي في علم النفس السلوكي المعاصر، ويُعد من أقوى أدوات تعديل السلوك، خصوصاً في حالات الإدمان السلوكي التي تحتاج إلى الدعم النفسي المتواصل.

وقد سار النبي ﷺ في نهجه التربوي على توظيف هذا الأسلوب بحكمة ربانية وبلاغة تربوية، كما في توجيهه ﷺ للصحابي الجليل البراء بن عازب رضي الله عنه، حين علّمه دعاء النوم: "إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ، فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ، ثُمَّ قُلْ: اللَّهُمَّ أَسَلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنَاجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، اللَّهُمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ".

وقال له في ختام التوجيه: "فَإِنْ مِتَّ مِنْ لَيْلَتِكَ، فَأَنْتَ عَلَى الْفِطْرَةِ"^(١).

فالنبي ﷺ لم يكتف بتعليم البراء سلوكاً تعبدياً (الوضوء والنوم على طهارة)، بل عزز ذلك السلوك بمكافأة معنوية عميقة: "الموت على الفطرة"،

(١) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب (الوضوء)، باب (فضل من بات على الوضوء)، (١/٥٨٧ح٢٤٧).

وهي أعلى درجات الصفاء العقدي والسلوكي، ما يفتح أفقًا تحفيزيًا يجعل الفرد يداوم على هذا السلوك

وفي ضوء هذا المنهج، يُمكن توظيف التعزيز الإيجابي في معالجة الإدمان الرقمي من خلال مكافأة التقدّم ولو كان بسيطًا، كأن يُشجّع الشخص الذي قلّل مدة الاستخدام، أو التزم بخطة رقمية صحيّة، أو استبدل التصفح العبثي بنشاط مفيد. ويمكن أن تكون هذه المكافآت معنوية (كالثناء والتشجيع) أو مادية، بما يتناسب مع المرحلة العمرية والدافعية الشخصية.

ومن الهدى النبوي أيضًا: التشجيع على البدائل ذات الطابع الروحي أو المجتمعي، فحين يترك الإنسان سلوكًا ضارًا، يُربط ذلك بالرضا الإلهي، كما في الحديث «إِنَّكَ لَنْ تَدَعَ شَيْئًا لِلَّهِ إِلَّا بَدَّلَكَ اللَّهُ بِهِ مَا هُوَ خَيْرٌ لَكَ مِنْهُ»^(١).

وهو حديث يحمل بعدًا نفسيًا عميقًا، يُعيد صياغة العلاقة مع السلوك المحفوف بالإغراء، ويُحقّز النفس على الترك بإيمان ورضا، لا بتردد وضغط.

وبناء عليه، فإن إدماج التعزيز الإيجابي في العلاج النبوي يشكّل ركيزة فاعلة، يمكن تطويرها في البرامج النفسية والتربوية، لتدريب الأفراد على مقاومة الإدمان الرقمي بشكل آمن ومستمر.

رابعًا: التحصين الإيماني

يُعد التحصين الإيماني أحد الركائز الأساسية في المنهج النبوي التربوي، حيث يُبنى الإصلاح السلوكي في الإسلام على قاعدة متينة من الوازع الداخلي، واليقظة القلبية، ومراقبة الله عز وجل.

(١) سبق تخريجه، وإسناده صحيح.

وهذه المنظومة الإيمانية تُسهم بشكل فعال في الوقاية من الانحرافات السلوكية، وتحديدًا الإدمان الرقمي، الذي غالبًا ما ينشأ عن فراغ روحي، وغياب الوعي بالرقابة الإلهية.

وقد كان النبي ﷺ يحرص على غرس هذا المعنى في نفوس أصحابه، كما في دعائه الشريف: «اللَّهُمَّ آتِ نَفْسِي تَقْوَاهَا، وَزَكِّهَا أَنْتَ خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا، أَنْتَ وَلِيِّهَا وَمَوْلَاهَا»^(١).

ويُظهر هذا الدعاء أن إصلاح النفس وضبط سلوكها لا يتم فقط بالنصائح الخارجية، بل بالتوجه إلى الله وطلب العون في تزكية القلب وتنقية الدوافع.

ومن مظاهر التحصين الإيماني في الهدي النبوي أيضًا، التنشئة على مراقبة الله في السر والعلن، كما في وصيته الشهيرة لابن عباس رضي الله عنهما وهو حينذاك صبيًا يافعا: "يَا غُلَامُ، إِنِّي مُعَلِّمُكَ كَلِمَاتٍ: احْفَظِ اللَّهَ يَحْفَظْكَ، احْفَظِ اللَّهَ تَجِدْهُ تُجَاهَكَ، وَإِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ، وَإِذَا اسْتَعَنْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ، وَاعْلَمْ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوِ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ، لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ، وَلَوْ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ، لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ، رُفِعَتِ الْأَقْلَامُ، وَجَفَّتِ الصُّحُفُ"^(٢).

(١) أخرجه الإمام مسلم في صحيحه، كتاب (الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار)، باب (التعوذ من شر ما عمل ومن شر ما لم يعمل)، (٤/٢٠٨٨ ح ٢٧٢٢).

(٢) أخرجه الإمام أحمد في مسنده ٤/٤٠٩ ح ٢٦٦٩ حَدَّثَنَا يُونُسُ، حَدَّثَنَا لَيْثٌ، عَنْ قَيْسِ بْنِ الْحَجَّاجِ، عَنْ حَنْشِ الصَّنَعَانِيِّ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبَّاسٍ، أَنَّهُ حَدَّثَهُ: أَنَّهُ رَكِبَ خَلْفَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَوْمًا، فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: ... الحديث باللفظ المذكور.

قلت: إسناده حسن، من أجل قيس وهو قيس بن الحجاج بن خلى بن معدى كرب الحميري الكلاعي، السلفي المصري، وقيل الصنعاني، قال ابن أبي حاتم: سئل

لقد تضمن هذا الحديث وصايا عظيمة وقواعد هامة في أصول الدين، وكأن النبي ﷺ أراد أن يحيط موهبة ابن عباس العلمية الناشئة بسياج

أبى عن قيس بن الحجاج فقال صالح، وذكره ابن حبان في "الثقات"، وقال ابن حجر: صدوق. ينظر: (الجرح والتعديل ٩٥/٧، ثقات ابن حبان ٣٢٩/٧، التقريب ٤٥٦).

وبقية رجال الإسناد ثقات: أما يونس فهو: يونس بن محمد بن مسلم البغدادي، أبو محمد المؤدب، فقد وثقه يحيى بن معين كما في تاريخه برواية الدارمي، ونقل الخطيب البغدادي في تاريخه عن يعقوب بن شيبه قوله في يونس: ثقة ثقة، وقال ابن حجر: ثقة ثبت. ينظر: (تاريخه ابن معين الدارمي ترجمة ٨٧٦، تاريخ بغداد ٣٥٠/١٤، التقريب ٦١٤). وأما ليث فهو: اللَّيْثُ بْنُ سَعْدٍ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ الْفَهْمِيُّ الْإِمَامُ، الحافظ، شيخ الإسلام، وعالم الديار المصرية، أبو الحارث الفهمي، قال الذهبي: ثبت من نظراء مالك، وقال ابن حجر: ثقة ثبت فقيه إمام مشهور. ينظر: (الكاشف "١٥١/٢"، التقريب ٤٦٤)، وأما حنش فهو: حنش بن عبد الله، ويقال: ابن على، بن عمرو بن حنظلة بن فهد السبائي، أَبُو رِشْدَيْنِ الصنعاني، قال ابن أبي حاتم: سئل أبو زرعة عن حنش بن عبد الله الصنعاني فقال: ثقة، وسئل أبي عن حنش الصنعاني فقال: صالح، وقال ابن حجر ثقة. ينظر: (الجرح والتعديل ١٩١/٣، التقريب ١٨٣)، وأما ابن عباس فهو الصحابي الجليل عبد الله بن عباس بن عبد المطلب القرشي الهاشمي أبو العباس المدني ابن عم رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم. ينظر ترجمته في: (طبقات ابن سعد ٣٦٥ / ٢، الاستيعاب: ٩٣٣، أسد الغاية ٣ / ٢٩٠، الإصابة ٣٣٠ / ٢).

والحديث أخرجه أيضا الإمام الترمذي في سننه، كتاب (صفة القيامة والرقاق والورع)، (باب ٦٦٧/٤ ح ٢٥١٦، وقال: هذا حديث حسن صحيح، وأبو يعلى في مسنده ٤٣٠/٤ ح ٢٥٥٦، والطبراني في المعجم الكبير ٢٣٨/١٢ ح ١٢٩٨٨، والبيهقي في شعب الإيمان ٢٧/٢ ح ١٠٧٤، جميعهم من طريق قيس بن الحجاج... به بمثله.

متين من المبادئ والثوابت العقديّة التي تنير له طريقه وتحدد له مساره الصحيح وهو مقبل على مستقبل حافل سيكون فيه موضع ثقة الأمة ومرجعها في دينها.

إن هذه الوصية النبوية لا تقتصر على غرس القيم السلوكية في نفس الناشئة، بل تُتمّي فيهم وعيًا إيمانيًا يقظًا، يعزز الشعور الدائم برقابة الله، ويهذب دوافعهم الداخلية، ويُرشدّهم إلى اختيار السلوك المستقيم في مختلف المواقف، ومنها المواقف المرتبطة بالتقنية ومثيراتها الرقمية، حتى في غياب الرقيب البشري.

كما أن المنهج النبوي يعزز وسائل عملية للتحصين الإيماني مثل: المداومة على الذكر والقرآن، والتزام الصلاة في أوقاتها، وملازمة مجالس العلم والصالحين، وتجنب الخلوات المضطربة التي تفتح أبواب السلوكيات الإدمانية.

وتُظهر الدراسات النفسية الحديثة في مجال التنظيم الذاتي أن الدوافع الإيمانية والقيم الدينية تُسهم في رفع قدرة الفرد على مقاومة العادات القهرية، مما يُعزز مصداقية وفعالية النموذج النبوي في معالجة الظواهر السلوكية المستجدة.

من هنا، فإن بناء التحصين الإيماني في النفوس، لا يُعد ترفًا روحيًا، بل هو خط دفاع نفسي وتربوي عميق، يقي من الانزلاق في سلوك الإدمان، ويُعين على استعادة التوازن والاعتدال في عالم متسارع التحديات.

خامسًا: تهيئة البيئة الداعمة

من أهم ما يؤكده المنهج النبوي في تقويم السلوك أن الإصلاح الفردي لا ينفصل عن البيئة المحيطة، إذ إن السلوك الإدماني، سواء كان رقميًا أو غيره، غالبًا ما يتغذى على بيئة مفككة أو محبطة أو خالية من

التوجيه والدعم. ولهذا جاءت السنة النبوية لتؤكد أهمية المحضن الصالح في التربية، وضرورة تهيئة جو اجتماعي إيجابي يساعد الفرد على التغيير. وقد أشار النبي ﷺ إلى أثر البيئة والصحة في قوله: «الرَّجُلُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ، فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِلُ»^(١).

(١) أخرجه الإمام أبو داود في سننه، كتاب (الأدب)، باب (من يؤمر أن يجالس)، (٢٥٩/٤ ح ٤٨٣٣)، قال: حَدَّثَنَا ابْنُ بَشَّارٍ، حَدَّثَنَا أَبُو عَامِرٍ، وَأَبُو دَاوُدَ، قَالَا: حَدَّثَنَا زُهَيْرُ بْنُ مَحْمَدٍ، قَالَ: حَدَّثَنِي مُوسَى بْنُ وَرْدَانَ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: ... الحديث باللفظ المذكور.

قلت: إسناده حسن لأجل موسى بن وردان القرشي، قال محمد بن عوف الطائي: قلت لأحمد بن حنبل: موسى بن وردان؟ فقال: لا أعلم إلا خيرا، وقال يحيى بن معين: كان يقص بمصر، وهو صالح، وقال مرة: ليس بالقوي، وقال العجلي: مصري، تابعي، ثقة. وقال أبو عبيد الآجري، عن أبي داود: ثقة أصله مدني، وقال يعقوب بن سفيان: وموسى بن وردان، حدثنا أبو الأسود عن ابن لهيعة عن موسى بن وردان وكان فاضلا، لا بأس به، وقال أيضا: وهؤلاء ثقات التابعين من أهل مصر منهم موسى بن وردان، وقال الدارقطني: لا بأس به، وقال الذهبي: صدوق. ينظر ترجمته في: (تاريخ يحيى بن معين برواية الدوري ٥٩٦/٢، الجرح والتعديل ١٦٦/٨، المعرفة والتاريخ: ٢ / ٤٥٩. سؤالات البرقاني، الترجمة ٤٩٩، تهذيب الكمال ١٦٥/٢٩، الكاشف ٣٠٩/٢).

وبقية رجال الإسناد ثقات، أما ابن بشار فهو: مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ، عَنْ عُثْمَانَ بْنِ دَاوُدَ بْنِ كَيْسَانَ الْعَبْدِيِّ، أَبُو بَكْرٍ الْبَصْرِيُّ بُنْدَارٌ، وإنما قيل له: بُنْدَارٌ لأنه كَانَ بُنْدَارًا فِي الْحَدِيثِ، والبندار: الْحَافِظُ. جمع حديث بلده، قال الإمام العجلي: ثقة كثير الحديث، وقال الإمام الذهبي: ثقة صدوق قد احتج به أصحاب الصحاح كلهم، وهو حجة بلا ريب، وقال ابن حجر: ثقة. ينظر: (معرفة الثقات ٢٣٢/٢، ميزان الاعتدال ٤٩٠/٣، التقريب صد ٤٦٩). وأما أبو عامر فهو: عبد الملك بن عمرو القيسي، أبو عامر العقدي البصري، قال ابن سعد، وابن معين، والعجلي: ثقة، وقال النسائي: ثقة مأمون، وذكره ابن حبان في الثقات، وقال الذهبي: كان من مشايخ الإسلام، وثقات

=

ففي هذا الحديث توجيه واضح إلى ضرورة انتقاء الصحبة، لأن الرفقة الصالحة لا تُعين فقط على التدين، بل تسهم أيضاً في بناء العادات الإيجابية، وكسر العزلة، وتقويم الانحرافات السلوكية، ومنها الإفراط في التعلق بالعالم الرقمي.

كما وجّه النبي ﷺ الأسرة إلى القيام بدورها في التربية والتقويم، حيث قال ﷺ: «كُلُّكُمْ رَاعٍ، وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، الْإِمَامُ رَاعٍ وَمَسْئُولٌ عَنْ

=

النقطة. ينظر: (الطبقات لابن سعد ٣٠١/٩، الثقات للعجلي ١٠٣/٢، الجرح والتعديل ٣٦٠/٥، الثقات لابن حبان ٣٨٨/٨، تهذيب الكمال ٣٦٨/١٨، سير أعلام النبلاء ٤٧٠/٩). وأما أبو داود فهو: سُلَيْمَانُ بْنُ دَاوُدَ بْنِ الْجَارُودِ، أَبُو دَاوُدَ الطَّيَالِسِيُّ، قال الإمام النسائي: ثقة من أصدق الناس لهجة، وقال الخطيب البغدادي: كان حافظاً كثيراً ثقة ثباتاً، وقال الأئمة: عمرو الفلاس، والعجلي، والذهبي: ثقة. ينظر: (معرفة الثقات للعجلي ٤٢٧/١، تاريخ بغداد ٣٢/١٠، تهذيب الكمال ٤٠٢/١١، ميزان الاعتدال ١٩٠/٢). وأما زهير فهو: زُهَيْرُ بْنُ مُحَمَّدٍ النَّمِيمِيُّ الْعَنْبَرِيُّ، أَبُو الْمُنْذِرِ الْخُرَاسَانِيُّ، وقال الإمام العجلي: جازع الحديث، وقال الإمام ابن عدي: أرجو أنه لا بأس به وقال الإمام يعقوب بن شيبة: صدوق صالح الحديث، قال الإمام الذهبي: ثقة يغرب، ويأتي بما ينكر. ينظر: (معرفة الثقات للعجلي ٣٧١/١، الكامل لابن عدي ١٨٧/٤، تهذيب الكمال ٤١٨/٩، الكاشف ٤٠٨/١). وأما أبو هريرة فهو صحابي جليل. ينظر ترجمته في: (الاستيعاب لابن عبد البر ١٧٦٩/٤، الإصابة لابن حجر ٥٨/١٣).

وأخرجه أيضاً بنفس الإسناد: الإمام الترمذي في سننه، كتاب (الزهد)، (٥٨٩/٤ ح ٢٣٧٨)، وقال: هذا حديث حسن غريب، وأخرجه أيضاً: الإمام أحمد في مسنده (١٤٢/١٤ ح ٨٤١٧)، وأبو داود الطيالسي في مسنده (٢٩٩/٤ ح ٢٦٩٦) كلاهما من طريق زهير بن محمد... به بلفظ قريب.

رَعِيَّتِهِ، وَالرَّجُلُ رَاعٍ فِي أَهْلِهِ وَهُوَ مَسْنُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ فِي بَيْتِ زَوْجِهَا وَمَسْنُولَةٌ عَنْ رَعِيَّتِهَا^(١)».

فالأسرة باعتبارها الحاضنة الأولى لها دور أساسي في تشكيل السلوك، من خلال:

١ - المتابعة دون تجسس.

٢ - بناء الحوار الإيجابي.

٣ - وضع ضوابط رقمية مرنة ومشاركة.

٤ - توفير بدائل واقعية محفزة.

كما يُعد المسجد ومؤسسات التعليم ومراكز الشباب جزءاً لا يتجزأ من البيئة الداعمة، إذا تم تفعيل أدوارها التوعوية والإرشادية، بعيداً عن أساليب الوعظ التقليدي، عبر تقديم محتوى تفاعلي واقعي يُخاطب الجيل الرقمي بلغته وتحدياته.

وقد شبه النبي ﷺ المجتمع بالسفينة التي إن لم يتعاون ركابها على ضبط السلوكيات الخاطئة غرق الجميع، فقال ﷺ: " مَثَلُ الْقَائِمِ عَلَى حُدُودِ اللَّهِ وَالْوَاقِعِ فِيهَا، كَمَثَلِ قَوْمٍ اسْتَهَمُوا عَلَى سَفِينَةٍ، فَأَصَابَ بَعْضُهُمْ أَعْلَاهَا وَبَعْضُهُمْ أَسْفَلَهَا، فَكَانَ الَّذِينَ فِي أَسْفَلِهَا إِذَا اسْتَقَوْا مِنَ الْمَاءِ مَرُّوا عَلَى مَنْ فَوْقَهُمْ، فَقَالُوا: لَوْ أَنَّا خَرَقْنَا فِي نَصِينَا خَرْقًا وَلَمْ نُؤْذِ مَنْ فَوْقَنَا، فَإِنْ

(١) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب (الجمعة)، باب (الجمعة في القرى والمدن)، (٥/٢ ح ٨٩٣)، وأخرجه الإمام مسلم في صحيحه، كتاب (الإمارة)، باب (فضيلة الإمام العادل، وعقوبة الجائر)، (٣/١٤٥٩ ح ١٨٢٩)، عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما.

يَتْرُكُوهُمْ وَمَا أَرَادُوا هَلَكُوا جَمِيعًا، وَإِنْ أَخَذُوا عَلَىٰ أَيْدِيهِمْ نَجَوْا، وَنَجَوْا جَمِيعًا^(١).

وهذا يُرسِّخ أهمية الرقابة المجتمعية الإيجابية، ودور الجماعة في الإصلاح والوقاية.

إن تهيئة البيئة الداعمة ليست خيارًا تكميليًا، بل ركيزة أساسية في علاج الإدمان السلوكي، فالفرد المبتلى بحاجة إلى مناخ يشعره بالأمان، ويوفر له بدائل واقعية، ويُشجعه على التغيير، وهو ما جسده السنة النبوية في مواقفها وتوجيهاتها المتعددة، مما يجعلها إطارًا متكاملًا لبناء مناعة مجتمعية تجاه مظاهر الإدمان الرقمي.

(١) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب (الشركة)، باب (هل يقرع في القسمة والاستهام فيه)، (٣/١٣٩ ح ٢٤٩٣).

المطلب الثالث: المقارنة التحليلية بين الهدى النبوي والنظريات النفسية المعاصرة في معالجة الإدمان السلوكي الرقمي

شهدت العقود الأخيرة تطوراً كبيراً في ميدان علم النفس السلوكي، وخاصة في معالجة اضطرابات الإدمان السلوكي، ومنها الإدمان الرقمي. وقد تنوّعت المناهج والنماذج العلاجية المستخدمة لهذه الظاهرة، وأبرزها:

١- العلاج المعرفي السلوكي^(١).

(١) تتعد تعريفات العلاج المعرفي السلوكي وإن كانت تتفق في كثير من الجوانب وفيما يلي عرض لأهم هذه التعريفات: يعرف القاموس الدولي لعلم النفس العلاج المعرفي السلوكي بأنه استخدام مجموعة من فنيات العلاج المعرفي والعلاج السلوكي وتهدف هذه التقنيات إلى تعديل السلوك من خلال تغيير طريقة تفكير الشخص. ينظر: (فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتعديل اتجاهات المعلمين نحو دمج ذوي الإعاقة السمعية لإيمان رجب أحمد علي، ص ١٥٥).

ويعرف العلاج المعرفي السلوكي بأنه: أحد المداخل العلاجية المتخصصة في خدمة الفرد والذي يمكن بممارسته تغيير الأفكار السلبية والمعتقدات الخاطئة، فهو منهج علاجي متكامل يساعد العملاء على مواجهة مشكلاتهم بطريقة عقلانية من خلال التحديد الدقيق للتشويهاات التحريفات المعرفية التي تتسبب في حدوث المواقف الإشكالية أو التي ينتج عنها السلوك اللاتوافقي. ينظر: (العلاقة بين ممارسة العلاج المعرفي السلوكي وتنمية الكفاءة الاجتماعية للأطفال الأيتام للدكتور محمد مصطفى محمد شاهين ص ٦٥٦٠).

ويعرف آرون بيك العلاج المعرفي السلوكي بمعناه العريض بأنه كل المداخل التي من شأنها أن تخفف الكرب النفسي عن طريق تصحيح المفاهيم الذهنية الخاطئة والإشارات الذاتية المغلوطة. ولا يعني التأكيد على التفكير أن تغفل الاستجابات الانفعالية التي هي المصدر المباشر للكرب بصفة عامة، إنما ينبغي ببساطة أن تقارب انفعالات الشخص من خلال معرفته أو عن طريق تفكيره وتصحيح

٢- العلاج بالقبول والالتزام^(١).

=

الاعتقادات الباطلة. ينظر: (العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، لآرون بيك، ص١٧٢).

(١) بدأ العلاج بالقبول والالتزام في أواخر تسعينات القرن العشرين كبديل للعلاجات النفسية التقليدية التي تركز على خفض شدة وتكرار الأفكار والانفعالات المزعجة، حيث ركز العلاج بالقبول والالتزام القائم على القبول واليقظة الذهنية على زيادة الفعالية السلوكية من خلال تغيير وظيفة الأحداث وعلاقة الشخص بها. ويعرف العلاج بالقبول والالتزام على أنه: " أحد نماذج الموجه الثالثة للعلاج الذهني السلوكي، ويقوم علي زيادة المرونة النفسية، والقدرة على الاتصال باللحظة الحالية وردود الفعل النفسية التي تنتجها، وكإنسان واعى تماماً، وتعتمد على الموقف، للاستمرار في أو تغيير السلوك من أجل أغراض ذات قيمة، ويعتمد علي فنيات أساسية وهي: القبول، الفصل الذهني، عيش الحاضر الذات في سياق القيم الذاتية، والالتزام". ينظر: (فاعلية العلاج بالقبول والالتزام لخفض أعراض الاكتئاب لدى كبار السن، لتركي بن سالم أحمد الشريف ص ١٨).

وجاء تعريفه أيضاً بأنه: الموجه الثالثة من العلاج المعرفي السلوكي، الذي يسعى إلى تحقيق المرونة النفسية، من خلال العمليات الست التالية (التقبل الانفصال المعرفي الذات كسياق، الاتصال باللحظة الحالية، القيم، الفعل الملتزم) وتشير إلى ضرورة (أن تكون حاضراً هنا والان منفتحاً على تجاربك المؤلمة، واعياً بأفكارك وخبراتك المعطلة ومنفصلاً عنها، مدركاً أن أفكارك ومشاعرك وأحاسيسك جزء منك وأنت بمثابة الوعاء المستقر الحامل لها والذي لا يتغير بتغيرها، واعياً بقيمك ، وقادراً على اتخاذ الإجراءات المتسقة مع تلك القيم)، ويسعى في مجمله إلى تمكين الشخص من أن يحيا حياة ثرية ذات معنى عن طريق تقبل كل ما هو خارج عن السيطرة، والتصرف وفقاً لما يحمله من قيم. ينظر: (فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في مقابل العلاج المعرفي السلوكي في خفض التسويف الأكاديمي وتنمية المسؤولية نحو التعلم لدي طالبات الجامعة، د/ سماح صالح محمود محمد، د/ نسرين السيد

=

$$=$$

٢- مرحلة التأمل: يبدأ الفرد في التفكير في التغيير وإدراك سلبيات سلوكه، لكنه لم يتخذ قرار البدء بعد.

٤- مرحلة العمل: يبدأ الفرد فعلياً في تغيير السلوك واتباع السلوك الجديد، وتستمر هذه المرحلة حتى ستة أشهر، ويكون الفرد معرضاً للانكسار.

٦- مرحلة المثابرة (النتيجة النهائية): يكون التغيير قد استقر لفترة طويلة (حتى خمس سنوات أو أكثر)، ويصبح السلوك الجديد جزءاً من نمط حياة الفرد.

الموسم _____ وِجدة الح_____رة_____

https://ar.wikipedia.org/wiki/%D%A%D%B%D%AC_%D%BD%BA%D%AD%AE%DVA%A%DAB%

عن وجود اختلافات جوهرية في الرؤية والمنطلقات والمقاصد، أبرزها ما يلي:

أولاً: البعد الإيماني في الهدى النبوي مقابل الحياء القيمي في المناهج النفسية الحديثة.

تتسم أغلب المناهج النفسية المعاصرة، خاصة في إطار العلاج السلوكي المعرفي، والعلاج بالقبول والالتزام، بما يُعرف في الأدبيات النفسية بـ "الحياء القيمي" أي عدم الارتباط بأي منظومة دينية أو مرجعية أخلاقية، بل تكتفي هذه المناهج بالاعتماد على أدوات معرفية وسلوكية تُوجّه نحو تعديل الاستجابات السلوكية أو إعادة هيكلة الأفكار، دون مسالة الأطر القيمية التي تنطلق منها تلك السلوكيات أو الاعتقادات.

وبعد هذا التوجه مفهوماً في السياق الغربي، الذي يفصل بين الدين والمجال العلاجي، إلا أنه لا يخلو من جوانب القصور، لا سيما حين يُطبّق في بيئات ذات مرجعيات دينية قوية، كالمجتمع المسلم، حيث لا يُنظر إلى السلوك باعتباره مجرد نمط خارجي يجب تعديله، بل باعتباره تعبيراً عن منظومة داخلية متكاملة من القيم والعقيدة والنية.

في المقابل، يؤسس الهدى النبوي لمعالجة الظواهر السلوكية على الوازع الإيماني العميق، باعتباره دافعاً ذاتياً ورقابة داخلية تغني عن الرقابة الخارجية، وتجعل السلوك الأخلاقي التزاماً نابعاً من داخل النفس، لا قيداً مفروضاً من خارجها.

وبظهر هذا جلياً في الحديث المشهور عن الإحسان «أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ»^(١).

(١) أخرجه الإمام مسلم في صحيحه، كتاب (الإيمان)، باب (معرفة الإيمان، والإسلام، والقدر وعلامة الساعة)، (١/٣٦٨).

هذا التوجيه النبوي يرسخ في وعي المسلم أن الرقابة ليست بشرية أو ظرفية، بل دائمة ومتصلة، تتبع من يقين الفرد بأن الله مطلع على سره وعلايته، وهو ما يُنتج نوعاً من الضبط الذاتي العميق والثابت، غير المرتبط بالمكافأة أو العقوبة الدنيوية، بل بمرجعية أخروية وأخلاقية عليا.

إن هذا البُعد الروحي لا يقتصر على ضبط السلوك فحسب، بل يُشكّل إطاراً متكاملًا لبناء الشخصية، يدمج بين النية والسلوك والغاية، مما يجعل التغيير التربوي في المنهج النبوي أكثر عمقاً واستدامة، بالمقارنة مع النماذج النفسية الحديثة التي تركز غالباً على معالجة الظواهر دون التطرق إلى الجذور القيمية والدينية المحركة لها.

لذا، يُعد البعد الإيماني في الهدي النبوي عنصر تفوّق نوعي في مجابهة الظواهر السلوكية الحديثة مثل الإدمان الرقمي، إذ لا يكفي بتعديل الاستخدام، بل يُعيد صياغة العلاقة مع الوسائل الرقمية ضمن إطار ديني قيمي متكامل، يجعل ضبط السلوك خياراً ذاتياً نابعاً من قناعة داخلية، لا التزاماً مؤقتاً تحكمه الضغوط الخارجية.

ثانياً: تكامل البنية النفسية والتربوية في الهدي النبوي مقابل المعالجة التجزئية في المناهج النفسية.

تتسم كثير من النماذج العلاجية النفسية الحديثة - خاصة النماذج المعرفية والسلوكية - بتوجه وظيفي يعالج المشكلات النفسية أو السلوكية باعتبارها ظواهر منفصلة، ترتبط غالباً بجوانب معرفية أو سلوكية محددة. لذا تركز تلك النماذج على تعديل التفكير السلبي، أو تقويم السلوك غير المرغوب، أو تقديم استراتيجيات للتكيف، دون الغوص في بناء الشخصية المتكاملة أو تناول البعد القيمي والأخلاقي بشكل منهجي. أما الهدي النبوي، فقد اتّسم برؤية تكاملية ترى الإنسان ككلٍّ موحدٍ، لا ينفصل فيه البُعد العقلي عن الروحي، ولا النفسي عن السلوكي، ولا

الداخلي عن الظاهري. فالسنة النبوية قدّمت منظومة تربوية شاملة تبدأ من العقيدة، وتمرّ بتزكية النفس، وتنتهي بتعديل السلوك في الواقع. وقد انعكس هذا التكامل في العديد من ممارسات النبي ﷺ، حيث كان يُعالج الانحرافات السلوكية بدمج مجموعة من الأساليب، مثل: القدوة العملية: إذ كانت سيرته ﷺ تجسيداً حياً للقيم التي يربي الناس عليها.

التوجيه العاطفي: كما في احتوائه للشباب الذي استأذنه في الزنا، وقد سبق ذكر هذا الحديث.

التقويم الأخلاقي: كما في وصاياه المتكررة للصحابة، ومنها: «إِنَّ اللَّهَ كَتَبَ الْإِحْسَانَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ، فَإِذَا قَتَلْتُمْ فَأَحْسِنُوا الْقِتْلَةَ، وَإِذَا ذَبَحْتُمْ فَأَحْسِنُوا الذَّبْحَ، وَلْيُجِدْ أَعْدُكُمْ شَفْرَتَهُ، فَلْيُرَخِ ذَبِيحَتَهُ»^(١). فالحديث وإن كان يظهر أنه يختص بنوع من أنواع الأحكام، فليس كذلك، وإنما هو عام في كل الأعمال، قال الإمام القرطبي في التعليق على هذا الحديث: إن الله كتب الإحسان على كل شيء، أي: أمر به، وحض عليه. والإحسان هنا بمعنى: الإحكام، والإكمال، والتحسين في الأعمال المشروعة، فحق من شرع في شيء منها أن يأتي به على غاية كماله، ويحافظ على آدابه المصححة، والمكملة، وإذا فعل ذلك قُبِلَ عمله، وكثر ثوابه^(٢). وقال الإمام النووي: وهذا

(١) أخرجه الإمام مسلم في صحيحه، كتاب (الصيد والذبائح وما يؤكل من الحيوان)، باب (الأمر بإحسان الذبح والقتل وتحديد الشفرة) ١٥٤٨/٣ ح ١٩٥٥ من حديث شداد بن أوس.

(٢) انظر: المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم، للإمام أبي العباس أحمد بن عمر القرطبي ٢٤٠/٥.

الحديث من الأحاديث الجامعة لقواعد الإسلام^(١). وقال الحافظ ابن حجر الهيثمي: هو قاعدة الدين العامة؛ فهو متضمنٌ لجميعه؛ لأن الإحسان في الفعل: هو إيقاعه على مقتضى الشرع، ثم ما يصدر عن الشخص من الأفعال إما أن يتعلّق بمعاشه وهو سياسة نفسه، وبدنه، وأهله، وإخوانه، ومملكه، وباقي الناس، أو بمعاده وهو الإيمان الذي هو عمل القلب، والإسلام الذي هو عمل الجوارح، فمن أحسن في هذا كله، وأتى به على وفق السداد والشرع؛ فقد فاز بكل خير، وسلّم من كل ضير^(٢).

التحفيز الإيماني: كما في قوله ﷺ: «إِنَّكَ لَنْ تَدَعَ شَيْئًا لِلَّهِ إِلَّا بَدَّلَكَ اللَّهُ بِهِ مَا هُوَ خَيْرٌ لَكَ مِنْهُ»^(٣).

هذا النموذج التربوي - الذي يجمع بين الإصلاح الروحي والتقويم السلوكي - يُمكن من إحداث تغيير عميق ومستقر، يفوق ما تحقّقه المعالجات المعاصرة ذات الطابع الوظيفي القصير المدى.

ثالثاً: مركزية بناء الدافع الذاتي مقابل الاعتماد على المحفزات الخارجية

تميل النماذج العلاجية الحديثة، خاصة في العلاج السلوكي، إلى استخدام الحوافز الخارجية كوسيلة لتعديل السلوك، مثل المكافأة، أو التعزيز الإيجابي، أو التوجيه البيئي، وهي أدوات أثبتت فعاليتها في الكثير من الحالات، إلا أنها تبقى مشروطة ومحكومة بالسياق، وقد تفقد أثرها بانتهاء المثير أو زوال البيئة الداعمة.

في المقابل يؤسس الهدي النبوي للتغيير السلوكي من خلال الدافع الداخلي المستمد من الإيمان، والنية الصادقة، والرقابة الذاتية.

(١) شرح صحيح مسلم للإمام النووي ١٣/١٠٧.

(٢) الفتح المبين بشرح الأربعين، للحافظ ابن حجر الهيثمي ص ٣٤٦، ٣٤٧.

(٣) سبق تخريجه، وإسناده صحيح.

فالسُّلوك الصالح في المنظور النبوي ليس مجرد استجابة ظرفية، بل هو تعبير عن حالة قلبية واعتقادية راسخة، كما يظهر في الحديث: «إِنَّكَ لَنْ تَدَعَ شَيْئًا لِلَّهِ إِلَّا بِدَلِّكَ اللَّهُ بِهِ مَا هُوَ خَيْرٌ لَكَ مِنْهُ»^(١).

هذا الحديث يُقَدِّم قاعدة نفسية متينة، تُربط فيها التضحية المؤلمة بمكافأة معنوية أعمق، وهي رضا الله، وتعويضه بالخير، مما يجعل الانضباط السلوكي نابعًا من وعي ذاتي ورجاء أخروي، لا مجرد ترغيب لحظي.

إن مركزية بناء الدافع الذاتي تجعل من المنهج النبوي نموذجًا أكثر ثباتًا في مواجهة التحديات السلوكية، ومنها الإدمان الرقمي، حيث لا تكفي الضوابط الخارجية وحدها، بل لا بد من تربية الإنسان على الاستقلال الذاتي في القرار السلوكي.

رابعًا: البدائل الروحية مقابل البدائل السلوكية الوظيفية

تعتمد كثير من البرامج النفسية الحديثة على البدائل السلوكية كجزء من علاج الإدمان، فتوفر أنشطة مثل الرياضة، والمشاركة الاجتماعية، والعمل التطوعي، بهدف صرف الانتباه عن السلوك الإدماني. ورغم أهمية هذه البدائل، إلا أنها تظل وظيفية ومؤقتة، ما لم تُدعم ببُعد روحي يعمِّق الانتماء والرضا الذاتي.

أما الهدى النبوي، فيُقدِّم بدائل ذات طابع روحي وتربوي، تُشبع حاجة النفس للطمأنينة والمعنى، مثل: **الذكر**: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾^(٢).

(١) سبق تخريجه، وإسناده صحيح.

(٢) سورة الرعد الآية (٢٨).

الصحة الصالحة: « مَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ، يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ، وَيَتَدَارَسُونَهُ بَيْنَهُمْ، إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ، وَغَشِيَتْهُمْ الرَّحْمَةُ وَحَفَّتْهُمْ الْمَلَائِكَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ^(١) ».

العمل الصالح اليومي: « فِي كُلِّ ذَاتِ كَبِدٍ رَطْبَةٌ أَجْرٌ^(٢) ».

هذه البدائل لا تملأ الفراغ فقط، بل تُعيد تشكيل الوعي والاهتمام، وتُسبغ الحاجات النفسية من خلال الانتماء إلى غاية أسمى، وشعور بالرضا الأخلاقي والروحي.

خامساً: شمولية المعالجة واستمرارها بعد التغيير

تميل المناهج النفسية السلوكية إلى التركيز على مرحلة العلاج المباشر، التي تستهدف تعديل السلوك أو تصحيح أنماط التفكير السلبية ضمن خطة زمنية محددة، وغالبًا ما تنتهي المتابعة بانتهاء هذه الخطوة، مما يترك الباب مفتوحًا لاحتمالات الانتكاس في حال غياب الدعم اللاحق. في المقابل، يقدم الهدي النبوي منهجًا تربويًا متكاملًا لا يقتصر على المعالجة المؤقتة، بل يضع آلية دائمة لمتابعة النفس، تقوم على محاسبتها، ومراجعة سلوكها، واستمرار تركيبتها. ويتجلى ذلك في حديث شداد بن أوس رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: « سَيِّدُ الْإِسْتِغْفَارِ أَنْ تَقُولَ: اللَّهُمَّ أَنْتَ

(١) أخرجه الإمام مسلم في صحيحه، كتاب (الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار)، باب (فضل الاجتماع على تلاوة القرآن وعلى الذكر)، (٤/٢٠٧٤ ح ٢٦٩٩) عن أبي هريرة رضي الله عنه.

(٢) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب (الأدب)، باب (رحمة الناس والبهائم)، (٨/٩٠٩ ح ٦٠٠٩)، وأخرجه الإمام مسلم في صحيحه، كتاب (السلام)، باب (فضل ساقى البهائم المحترمة وإطعامها)، (٤/١٧٦١ ح ٢٢٤٤) عن أبي هريرة رضي الله عنه.

رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا
اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَأَبُوءُ لَكَ
بِذَنْبِي فَاغْفِرْ لِي، فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ " قَالَ: «وَمَنْ قَالَهَا مِنْ
النَّهَارِ مُوقِنًا بِهَا، فَمَاتَ مِنْ يَوْمِهِ قَبْلَ أَنْ يُمْسِيَ، فَهُوَ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ،
وَمَنْ قَالَهَا مِنَ اللَّيْلِ وَهُوَ مُوقِنٌ بِهَا، فَمَاتَ قَبْلَ أَنْ يُصْبِحَ، فَهُوَ مِنْ أَهْلِ
الْجَنَّةِ^(١)».

فالاستغفار هنا لا يأتي فقط كطلب غفران، بل يُعدّ مراجعة يومية
شاملة للنفس، توجه المؤمن نحو تقويم ذاته، وتعميق وعيه بسلوكه، وتحفيزه
على الاستمرار في التزكية. وهكذا، يصبح التغيير في النموذج النبوي
تراكميًا ومتجددًا، لا لحظيًا ولا ظرفيًا، مما يمنحه عمقًا وفاعلية تتجاوز
الأطر النفسية المؤقتة

سادسًا: الاستباقية الوقائية في الهدى النبوي مقابل التركيز العلاجي في النماذج النفسية.

تُركّز النماذج النفسية المعاصرة غالبًا على التدخل العلاجي بعد
ظهور المشكلة، فتسعى إلى تقويم السلوك الإدماني أو إعادة هيكلة التفكير
المصاحب له، بعد أن تتضح ملامح الاضطراب، أو تظهر مؤشرات الخلل.
وهذا النهج العلاجي، رغم فاعليته، يتعامل مع الظاهرة بعد وقوعها،
مما يحدّ من أثره الوقائي طويل الأمد.

في المقابل، يتميز الهدى النبوي بطبيعته الاستباقية والوقائية، حيث
لا ينتظر الانحراف ليُعالجه، بل يسعى إلى تحصين النفس قبل وقوعها في
الاضطراب. وتظهر هذه الوقائية في جوانب عدّة، منها:

(١) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب (الدعوات)، باب (أفضل الاستغفار)،
(٦٣٠٦/٨).

التنشئة المبكرة على القيم: كقوله ﷺ: «مُرُوا أَوْلَادَكُمْ بِالصَّلَاةِ وَهُمْ أَبْنَاءُ سَبْعِ سِنِينَ»^(١).

تحذير مبكر من إضاعة الوقت والانشغال بما لا ينفع، كما في الحديث: «نِعْمَتَانِ مَغْبُوتٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ»^(٢) وقد انعكس هذا التوجه الوقائي في مجالات عدّة من التربية النبوية، حيث لا يُربّى الإنسان فقط على تجنّب المحرم، بل على ملء وقته بالمفيد، وتوجيه مشاعره نحو النافع، وتكوين بيئة تحميه من الانزلاق.

إن التميّز الوقائي للهدي النبوي يجعله أكثر ملائمة لمواجهة السلوكيات الإدمانية في مهدها، لا سيما في السياق الرقمي، حيث تتشكل أنماط التعلق السلوكي منذ مراحل عمرية مبكرة، ويُصبح التدخل الوقائي أكثر جدوى من العلاج المتأخر.

وبعد...

يتّضح من خلال هذا البحث أن الهدي النبوي لم يكن مجرد توجيه تربوي تقليدي، بل منظومة متكاملة تُعالج السلوك الإنساني في عمقه النفسي والروحي والاجتماعي.

وقد أثبتت الدراسة أن التوجيهات النبوية كانت سبّاقة في مواجهة مظاهر الانحراف السلوكي، ومنها ما يُعرف اليوم بالإدمان الرقمي، من خلال بناء الرقابة الذاتية، وتركيز النفس، وتعزيز قيمة الوقت، وتقديم بدائل نافعة ومُلهمة تُشبع الحاجات دون انزلاق أو إفراط.

(١) سبق تخريجه وإسناده حسن.

(٢) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب (الرقاق)، باب (لا عيش إلا عيش

الآخرة)، (٨٨/٨ ح ٦٤١٢) عن ابن عباس رضي الله عنهما.

ورغم التقدم الكبير الذي شهدته النظريات النفسية الحديثة، إلا أنها تبقى في كثير من الأحيان جزئية أو حيادية من الناحية القيمية، بينما يقدم الهدى النبوي إطاراً شمولياً يربط بين السلوك والإيمان، وبين الظاهر والباطن، ويعتمد على التربية الوقائية قبل أن يصل الفرد إلى مرحلة العلاج. كما يُظهر البحث قابلية السنة النبوية للتطبيق في الواقع الرقمي المعاصر من خلال برامج تربوية وأسرية ومجتمعية مستلهمة من سيرته ﷺ.

وعليه، فإن دمج الهدى النبوي في استراتيجيات الوقاية والعلاج من الإدمان الرقمي لا يُعد خياراً دينياً فقط، بل ضرورة تربوية ملحة تفرضها التحديات الرقمية الحديثة، وتُثبتها فعالية النموذج النبوي في تعديل السلوك وبناء الإنسان المتوازن.

الخاتمة

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على خير البريات، سيدنا محمد ﷺ، الذي جاء بشريعة متكاملة تصلح لكل زمان ومكان، وتضع للإنسان منهجاً متوازناً في التعامل مع نفسه ومجتمعه وبيئته.

وبعد

فإن هذا مما يسر الله عز وجل لي أن أقدمه في هذا الموضوع، علّه أن يكون عملاً متقبلاً، وعلماً نافعا، وقد تبذرت لي في ختامه جملة من النتائج والتوصيات أود أن أعرضها.

أولاً: أهم النتائج

- ١- أثبتت السنة النبوية قدرتها على معالجة مظاهر الانحراف السلوكي الحديث، وعلى رأسها الإدمان الرقمي، من خلال منهج متكامل يجمع بين التوجيه والإصلاح والوقاية.
- ٢- أبرز الهدي النبوي وعياً تربوياً متقدماً بأهمية الوقت، وقدم نماذج عملية لتنظيمه بين العبادات والعمل والراحة، مما يجعله مرجعاً فعالاً للوقاية من الإدمان الرقمي الذي يستنزف الوقت بلا جدوى.
- ٣- اعتمدت التربية النبوية على ضبط النفس والاعتدال في الرغبات كركيزة لحماية الفرد من الانحرافات، لا سيما الإدمان السلوكي الرقمي، وذلك عبر موازنة الحاجات الفطرية بالضوابط الشرعية.
- ٤- تميّز منهج النبي ﷺ في تعديل السلوك بالتدرج، والرحمة، واللين، بعيداً عن العنف، مع استخدام القدوة، والتعزيز الإيجابي، وتقديم البدائل الواقعية، مما يجعله سابقاً للمقاربات العلاجية السلوكية الحديثة.

- ٥- يرتكز الهدى النبوي على التربية الوقائية قبل العلاجية، من خلال بناء الرقابة الذاتية، والاحترام النفسي، وتحمل المسؤولية، مما يسهم في تحصين الفرد ضد السلوكيات الإدمانية.
- ٦- السنة النبوية تقدم تصورًا شموليًا لعلاج الانحرافات، يجمع بين الوقاية والعلاج والتوجيه، ويمتاز بعمقه الروحي وأصالته القيمية، بما يتفوق على كثير من المناهج النفسية الوضعية.
- ٧- الأسرة تُعد نواة التربية والوقاية الأولى، ويبرز دورها في التوجيه الرقمي من خلال الرقابة الإيجابية، وبناء الحوار، وتقديم نموذج سلوكي متزن.
- ٨- التوازن والاعتدال في استخدام الوسائط هو مبدأ نبوي أصيل، يُسهم في تنمية وعي رقمي رشيد يبدأ منذ الطفولة ويُشكّل حصانة سلوكية فاعلة.
- ٩- اعتمد الهدى النبوي على بناء البدائل الإيجابية، وتوجيه الطاقات نحو ما هو نافع ومفيد، مما يُعد من أقوى أساليب الوقاية والعلاج السلوكي الرقمي في العصر الحديث.
- ١٠- التحفيز بالتعزيز الإيجابي كان سمة بارزة في التربية النبوية، ويتقاطع مع ما يُعرف اليوم بمبدأ التعزيز السلوكي في علم النفس، مع تفوق النموذج النبوي ببعده الإيماني.
- ١١- التحصين الإيماني يُعدّ خط الدفاع الأول ضد السلوكيات القهرية، ويُعزز قدرة الفرد على مقاومة الإدمانات السلوكية من الداخل، عبر الوازع الديني ومراقبة الله تعالى.
- ١٢- تهيئة البيئة الداعمة (الأسرة، الصحة، المؤسسات) كانت عنصرًا محوريًا في المنهج النبوي، حيث تُسهم البيئة الصالحة في تحقيق التغيير السلوكي المستدام ومساندة الفرد.
- ١٣- أظهرت نتائج المقارنة بين الهدى النبوي والنماذج النفسية الحديثة أن كليهما يلتقيان في بعض الآليات (كالتدرج، والبدائل، والتحفيز)، لكن

الهدي النبوي يتفوق من حيث الشمول القيمي، والدافع الداخلي، والاستمرارية.

١٤- المنهج النبوي يصلح ليكون نموذجًا تربويًا عمليًا يمكن توظيفه في البيئات التعليمية، والأسرية، والمجتمعية، خصوصًا مع تنامي التحديات الرقمية في العصر الحديث.

ثانياً: أهم التوصيات

١- الاهتمام بتضمين مفاهيم التربية النبوية المتعلقة بضبط النفس وإدارة الوقت في المناهج التعليمية، وربطها بتحديات العصر الرقمي، من خلال أنشطة تطبيقية وتفاعلية تُعزز مناعة النشء ضد مظاهر الإدمان الرقمي.

٢- تبني النموذج النبوي في تعديل السلوك داخل الأسرة والمدرسة، من خلال تفعيل الحوار، وتقديم البدائل الإيجابية، والتشجيع، وتجنب التوبيخ أو العقوبات القاسية، خصوصاً مع فئة المراهقين والشباب.

٣- تصميم برامج تربوية وقائية وعلاجية مستمدة من السنة النبوية، تركز على تنظيم الوقت، وتوجيه الطاقات نحو أنشطة رقمية نافعة، وتُعزز الرقابة الذاتية والانضباط السلوكي.

٤- توظيف الأحاديث النبوية التربوية ضمن حملات التوعية الرقمية، بما يربط المستخدمين - وخاصة الشباب - بالبعد القيمي والروحي في تعاملهم مع الوسائط الإلكترونية، ويعزز الانضباط الذاتي.

٥- تعزيز جهود البحث العلمي في الربط بين الهدي النبوي والاضطرابات السلوكية الحديثة، كالإدمان الرقمي، بما يسهم في إنتاج أدبيات علمية رصينة تسهم في بلورة رؤية علاجية وتربوية متكاملة.

- ٦- تطوير برامج تدريبية موجهة للوالدين والمعلمين، تهدف إلى بناء رقابة إيجابية على الأبناء، وتحفيزهم على الاستخدام المتوازن للتقنية، ضمن إطار نبوي تربوي رحيم ومؤثر.
- ٧- غرس مفاهيم التوازن الرقمي والاعتدال في المقررات التربوية والدينية منذ مراحل التعليم المبكرة، لضمان تنشئة أجيال قادرة على التفاعل مع التقنية بوعي ومسؤولية.
- ٨- تفعيل دور المؤسسات المجتمعية (المساجد، مراكز الشباب، المدارس) في بناء بيئة بديلة حاضنة، تشجع على الانخراط في أنشطة واقعية، وتقدم قنوات تربوية تغني عن الانشغال بالعالم الرقمي بصورة مفرطة.
- ٩- تعزيز المحتوى الرقمي الهادف المستلهم من الهدى النبوي، ليكون بديلاً صحياً ومؤثراً في تشكيل وعي رقمي رشيد، وتقليل الاعتماد على المحتوى المثير للإدمان.
- ١٠- تنظيم ورش وندوات توعوية للأسر والمربين حول كيفية تطبيق المبادئ النبوية في مواجهة مظاهر الإدمان الرقمي، وتوفير أدوات تربوية عملية لذلك.
- ١١- تشجيع الأفراد على المشاركة في أنشطة واقعية نافعة كالمبادرات المجتمعية والمهارات الحياتية، وتوفير الحوافز اللازمة لترسيخ هذه الأنماط السلوكية البديلة.
- ١٢- دمج الجانب الإيماني في خطط الوقاية والعلاج الرقمية في المؤسسات التربوية والجامعات، عبر تعزيز الوازع الداخلي والرقابة الذاتية، بوصفها مداخل فعالة للتغيير السلوكي المستدام.

المصادر والمراجع

- ١_ الإدمان الرقمي وأثره على المشكلات الأسرية، للدكتورة/ ولاء السيد أبو رجب، بحث منشور في المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر، المجلد (٥)، العدد (٢٤) ديسمبر (٢٠٢١م).
- ٢_ الإدمان الرقمي وتأثيره على البنية الثقافية والاجتماعية للمراهقين، للدكتورة/ دينا محمد صفوت بحث منشور في المجلة العلمية لكلية الآداب جامعة أسيوط، العدد (٨٩)، يناير (٢٠٢٤م).
- 3- الإدمان الرقمي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، للدكتورة/ غادة حسين حسن بدوي. مجلة مستقبل التربية العربية، المركز العربي للتعليم والتنمية، المجلد (٢٩)، العدد (١٣٤)، يناير (٢٠٢٢م).
- 4- الإدمان على الإنترنت، ليونج، كمبرلي، ترجمة هاني أحمد التلجي. بيت الأفكار الدولية، الرياض (المملكة العربية السعودية)، (١٩٩٨م).
- 5- إدمان الإنترنت وبعض المشكلات النفسية الأكثر شيوعاً لدى المراهقين من الجنسين للدكتورة/ وسام عزت محمد. مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، العدد (٣٤)، الجزء (٤)، (٢٠١٠م).
- 6_ الاستيعاب في معرفة الأصحاب لابن عبد البر، طبعة دار الجيل (بيروت) الطبعة الأولى (١٤١٢هـ)، تحقيق: علي محمد البجاوي.
- 7_ أسد الغابة في معرفة الصحابة: المؤلف: أبو الحسن علي بن أبي الكرم محمد بن محمد بن عبد الكريم بن عبد الواحد الشيباني الجزري، عز الدين ابن الأثير (المتوفى: ٦٣٠هـ)، ت: علي محمد معوض - عادل أحمد عبد الموجود، الناشر: دار الكتب العلمية

- 8- الإصابة في تمييز الصحابة لابن حجر، طبعة دار الجيل (بيروت- لبنان)، الطبعة الأولى (١٤١٢هـ)، تحقيق: علي محمد البجاوي.
- 9- الإعلام الرقمي أشكاله ووظائفه وسبل تفعيله، للدكتور / فهد بن عبد العزيز الغفيلي. الرياض: دار الملك فهد للنشر، الطبعة الأولى (٢٠١٧م).
- 10- إكمال تهذيب الكمال لعلاء الدين مغطاي، طبعة الفاروق الحديثة للطباعة والنشر (القاهرة) الطبعة الأولى (١٤٢٢هـ - ٢٠٠١م) - ت: عادل محمد، وأسامة إبراهيم.
- 11- الباعث الحديث شرح اختصار علوم الحديث: لأبي الفداء: عماد الدين إسماعيل ابن كثير - أبو الأشبال أحمد محمد شاكر، عناية: مكتب الأجهوري للبحث العلمي وتحقيق التراث، إشراف: د. علي محمد ونيس، المشرف العلمي لمكتب الأجهوري ط: دار ابن الجوزي للنشر والتوزيع
- 12- تاريخ ابن معين (رواية الدوري): المؤلف: أبو زكريا يحيى بن معين بن عون بن زياد بن بسطام بن عبد الرحمن المري بالولاء، البغدادي (المتوفى: ٢٣٣هـ)، ت: د. أحمد محمد نور سيف، ط: مركز البحث العلمي وإحياء التراث الإسلامي - مكة المكرمة
- 13- تاريخ أسماء الثقات: لأبي حفص عمر بن أحمد بن عثمان بن أحمد بن محمد بن أيوب بن أздаذ البغدادي المعروف بـ ابن شاهين (المتوفى: ٣٨٥هـ) ت: صبحي السامرائي، ط: الدار السلفية - الكويت
- 14- تاريخ الثقات: لأبي الحسن أحمد بن عبد الله بن صالح العجلي الكوفي (المتوفى: ٢٦١هـ)، ط: دار الباز.

- 15- تاريخ بغداد: المؤلف: أبو بكر أحمد بن علي بن ثابت بن أحمد بن مهدي الخطيب البغدادي (المتوفى: ٤٦٣هـ)، ت: الدكتور بشار عواد معروف، ط: دار الغرب الإسلامي - بيروت
- 16_ تذكرة الحفاظ للذهبي، طبعة دار الكتب العلمية {بيروت}، الطبعة الأولى {١٤١٩هـ}، تحقيق: زكريا عميرات.
- 17_ تسمية مشايخ أبي عبد الرحمن أحمد بن شعيب بن علي النسائي وذكر المدلسين (وغير ذلك من الفوائد): لأبي عبد الرحمن أحمد بن شعيب بن علي الخراساني، النسائي (المتوفى: ٣٠٣هـ): ت: الشريف حاتم بن عارف العوني: ط: دار عالم الفوائد - مكة المكرمة
- 18_ تقريب التهذيب لابن حجر، طبعة دار الرشيد {سوريا}، الطبعة الأولى {١٤٠٦هـ}، ت: محمد عوامة.
- 19_ تهذيب التهذيب لابن حجر، طبعة دار الفكر {بيروت}، الطبعة الأولى {١٤٠٤هـ = ١٩٨٤م}.
- 20_ تهذيب الكمال في أسماء الرجال للمزي، طبعة مؤسسة الرسالة {بيروت}، الطبعة الأولى، (١٤٠٠هـ = ١٩٨٠م)، ت: د/ بشار عواد معروف.
- 21_ الثقات لابن حبان، طبعة دار الفكر {بيروت}، الطبعة الأولى {١٣٩٥هـ}، تحقيق: السيد شرف الدين أحمد.
- 22_ الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله ﷺ وسننه وأيامه = صحيح البخاري: للإمام محمد بن إسماعيل أبو عبد الله البخاري، الناشر: دار طوق النجاة - بيروت، الطبعة: الأولى، ١٤٢٢هـ.
- 23_ الجرح والتعديل لابن أبي حاتم، طبعة دار إحياء التراث العربي {بيروت}، الطبعة الأولى {١٣٧١هـ}.

- 24_ ذكر أسماء من تكلم فيه وهو موثق: المؤلف: شمس الدين أبو عبد الله محمد بن أحمد بن عثمان بن قايماز الذهبي (المتوفى: ٧٤٨هـ)، ت: محمد شكور بن محمود الحاجي أمير الميادين، ط: مكتبة المنار - الزرقاء
- 25_ سنن أبي داود، طبعة دار الفكر، تحقيق: محمد محيي الدين عبد الحميد.
- 26_ سنن الترمذي، طبعة دار إحياء التراث العربي (بيروت) تحقيق: أحمد محمد شاكر، وآخرين.
- 27_ سنن الدارقطني، دار المعرفة - بيروت، (١٣٨٦هـ - ١٩٦٦م)، ت: السيد عبد الله هاشم يماني المدني.
- 28_ السنن الكبرى للبيهقي، ط مكتبة دار الباز (مكة المكرمة)، الطبعة الأولى (١٤١٤هـ)، ت: محمد عبد القادر عطا.
- 29_ سؤالات أبي داود للإمام أحمد بن حنبل في جرح الرواة وتعديلهم: المؤلف: أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن أسد الشيباني (المتوفى: ٢٤١هـ)، المحقق: د. زياد محمد منصور، الناشر: مكتبة العلوم والحكم - المدينة المنورة.
- 30_ سؤالات أبي عبيد الآجري أبا داود السجستاني في الجرح والتعديل: المؤلف: أبو داود سليمان بن الأشعث بن إسحاق بن بشير بن شداد بن عمرو الأزدي السجستاني (المتوفى: ٢٧٥هـ)، ت: محمد علي قاسم العمري، الناشر: عمادة البحث العلمي بالجامعة الإسلامية، المدينة المنورة
- 31_ سؤالات البرقاني للدارقطني رواية الكرجي عنه: المؤلف: أحمد بن محمد بن أحمد بن غالب، أبو بكر المعروف بالبرقاني (المتوفى:

٢٥٤هـ)، ت: عبد الرحيم محمد أحمد القشيري، ط: كتب خانة جميلي - لاهور، باكستان

32_ سير أعلام النبلاء للذهبي، طبعة مؤسسة الرسالة {بيروت}، الطبعة التاسعة {١٤١٣هـ}، بتحقيق: شعيب الأرنؤوط، بشار عواد، وآخرين.

33_ شعب الإيمان: المؤلف: أحمد بن الحسين بن علي بن موسى الخُسْرُو جُردي الخراساني، أبو بكر البيهقي (المتوفى: ٤٥٨هـ)، حققه وراجع نصوصه وخرج أحاديثه: الدكتور عبد العلي عبد الحميد حامد، أشرف على تحقيقه وتخريره أحاديثه: مختار أحمد الندوي، صاحب الدار السلفية ببومباي - الهند، ط: مكتبة الرشد للنشر والتوزيع بالرياض بالتعاون مع الدار السلفية ببومباي بالهند

٣٤_ طبقات الحفاظ: المؤلف: عبد الرحمن بن أبي بكر، جلال الدين السيوطي (المتوفى: ٩١١هـ)، ط: دار الكتب العلمية - بيروت، الطبعة: الأولى، ١٤٠٣،

٣٥_ الطبقات الكبرى: المؤلف: أبو عبد الله محمد بن سعد بن منيع الهاشمي بالولاء، البصري، البغدادي المعروف بابن سعد (المتوفى: ٢٣٠هـ)، ت: إحسان عباس، ط: دار صادر - بيروت

٣٦_ العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، لآرون بيك، ص ١٧٢). ترجمة عادل مصطفى، الطبعة الأولى، القاهرة، دار الآفاق العربية للنشر والتوزيع (٢٠٠٠م).

٣٧_ العلاقة بين ممارسة العلاج المعرفي السلوكي وتنمية الكفاءة الاجتماعية للأطفال الأيتام للدكتور محمد مصطفى محمد شاهين ص ٦٥٦٠). المؤتمر العلمي الرابع والعشرين، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، ٩-١٠ مارس ٢٠١١.

- 38- العلاقة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي (فيسبوك - تويتر - انستقرام) والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من ذوي الإعاقة البصرية في الأردن، للدكتورة/ عواطف محمود الشديفات. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد (٤)، العدد (١٢)، (٢٠١٥م).
- 39_ عمدة القاري شرح صحيح البخاري: المؤلف: أبو محمد محمود بن أحمد بن موسى بن أحمد بن حسين الغيتابي الحنفي بدر الدين العيني (المتوفى: ٨٥٥هـ)، الناشر: دار إحياء التراث العربي - بيروت.
- 40_ غريب الحديث: المؤلف: جمال الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن علي بن محمد الجوزي (المتوفى: ٥٩٧هـ)، ت: الدكتور عبد المعطي أمين القلعجي، ط: دار الكتب العلمية - بيروت - لبنان
- 41_ فاعلية العلاج بالقبول والالتزام لخفض أعراض الاكتئاب لدى كبار السن، لتركلي بن سالم أحمد الشريف ص (١٨). المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، الأكاديمية العربية للعلوم الإنسانية والتطبيقية، العدد (٥٦)، مجلد (٣٨)، لعام (٢٠٢٠م).
- 42_ فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتعديل اتجاهات المعلمين نحو دمج ذوي الإعاقة السمعية لإيمان رجب أحمد علي، ص (١٥) رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة أسيوط (٢٠١٢م).
- 43_ فتح الباري شرح صحيح البخاري: المؤلف: أحمد بن علي بن حجر أبو الفضل العسقلاني الشافعي، ط: دار المعرفة - بيروت
- 44_ الفتح المبين بشرح الأربعين: المؤلف: أحمد بن محمد بن علي بن حجر الهيتمي السعدي الأنصاري، شهاب الدين شيخ الإسلام، أبو العباس (المتوفى: ٩٧٤ هـ) عني به: أحمد جاسم محمد المحمد، قصي محمد نورس الحلاق، أبو حمزة أنور بن أبي بكر الشخي الداغستاني، ط: دار المنهاج، جدة - المملكة العربية السعودية

- 45_ فعالية العلاج بالقبول والالتزام في مقابل العلاج المعرفي السلوكي في خفض التسويف الأكاديمي وتنمية المسؤولية نحو التعلم لدى طالبات الجامعة، د/ سماح صالح محمود محمد، د/ نسرين السيد حسن عبدالله سويد ص ٢٧). مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، المجلد الثامن والأربعون، الجزء الرابع، (٢٠٢٤م).
- 46_ الكاشف للذهبي، طبعة دار القبلة للثقافة الإسلامية ، مؤسسة علو {جدة}، الطبعة الأولى {١٤١٣هـ = ١٩٩٢م}، تحقيق: محمد عوامة.
- 47_ الكامل في ضعفاء الرجال: المؤلف: أبو أحمد بن عدي الجرجاني (المتوفى: ٣٦٥هـ) ت: عادل أحمد عبد الموجود-علي محمد معوض، شارك في تحقيقه: عبد الفتاح أبو سنة، ط: الكتب العلمية - بيروت-لبنان.
- 48_ لسان العرب: المؤلف: محمد بن مكرم بن علي، أبو الفضل، جمال الدين ابن منظور الأنصاري الرويفي الإفريقي (المتوفى: ٧١١هـ)، ط: دار صادر - بيروت، الطبعة: الثالثة - ١٤١٤ هـ
- 49_ مختار الصحاح: المؤلف: زين الدين أبو عبد الله محمد بن أبي بكر بن عبد القادر الحنفي الرازي (المتوفى: ٦٦٦هـ)، ت: يوسف الشيخ محمد، ط: المكتبة العصرية - الدار النموذجية، بيروت - صيدا
- 50_ المستدرك على الصحيحين: المؤلف: الإمام الحافظ أبو عبد الله الحاكم النيسابوري، ط: دار المعرفة - بيروت - لبنان ، عدد الأجزاء: ٥ (الجزء الخامس فهارس)
- 51_ مسند أبي يعلى الموصلي: المؤلف: أبو يعلى أحمد بن علي ، ط: دار المأمون للتراث - دمشق - سوريا

52_ مسند الإمام أحمد، طبعة: مؤسسة الرسالة (بيروت)، الطبعة الأولى (١٤١٩هـ = ١٩٩٩م) تحقيق: شعيب الأرنؤوط، وطبعة مؤسسة قرطبة (القاهرة).

53_ المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم: لأبي الحسين مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري، الناشر: دار الجيل - بيروت (مصورة من الطبعة التركية المطبوعة في استانبول سنة ١٣٣٤ هـ).

54_ المعجم الكبير للطبراني، طبعة مكتبة العلوم والحكم {الموصل}، الطبعة الثانية {١٤٠٤ = ١٩٨٣}، تحقيق: حمدي بن عبد المجيد السلفي.

55_ المعجم الوسيط: المؤلف: مجمع اللغة العربية بالقاهرة، (إبراهيم مصطفى / أحمد الزيات / حامد عبد القادر / محمد النجار)، ط: دار الدعوة

56_ معرفة الرجال عن يحيى بن معين وفيه عن علي بن المديني وأبي بكر بن أبي شيبة ومحمد بن عبد الله بن نمير وغيرهم/ رواية أحمد بن محمد بن القاسم بن محرز: المؤلف: أبو زكريا يحيى بن معين بن عون بن زياد بن بسطام بن عبد الرحمن المري بالولاء، البغدادي (المتوفى: ٢٣٣هـ)، ت: الجزء الأول: محمد كامل القصار، ط: مجمع اللغة العربية - دمشق

57_ معرفة أنواع علوم الحديث = مقدمة ابن الصلاح، ت: نور الدين عتر - ط - دار الفكر - سوريا، دار الفكر المعاصر - بيروت

58_ المعرفة والتاريخ: المؤلف: يعقوب بن سفيان بن جowan الفارسي الفسوي، أبو يوسف (المتوفى: ٢٧٧هـ)، المحقق: أكرم ضياء العمري، الناشر: مؤسسة الرسالة، بيروت

- 59_ المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم: المؤلف: أبو العباس أحمد بن عمر بن إبراهيم القرطبي (٥٧٨ - ٦٥٦ هـ)، حققه وعلق عليه وقدم له: محيي الدين ديب ميستو - أحمد محمد السيد - يوسف علي بديوي - محمود إبراهيم بزال، الناشر: (دار ابن كثير، دمشق - بيروت)، (دار الكلم الطيب، دمشق - بيروت)،
- 60_ المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج: المؤلف: أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي (المتوفى: ٦٧٦ هـ)، الناشر: دار إحياء التراث العربي - بيروت
- 61_ ميزان الاعتدال للذهبي، طبعة دار المعرفة {بيروت}، ت: علي محمد البجاوي.
- 62_ النهاية في غريب الحديث والأثر لأبي السعادات ابن الأثير الجزري، طبعة المكتبة العلمية {بيروت}، الطبعة الأولى {١٣٩٩ هـ}، تحقيق: طاهر أحمد الزاوي، ومحمود محمد الطناحي.
- 63_ النهاية في غريب الحديث والأثر: المؤلف: مجد الدين أبو السعادات المبارك بن محمد بن محمد بن محمد ابن عبد الكريم الشيباني الجزري ابن الأثير (المتوفى: ٦٠٦ هـ)، ط: المكتبة العلمية - بيروت

almasadir walmarajie

- 1_ al'iidman alraqmiu wa'atharuh ealaa almushkilat al'usariati, lildukturati/ wala' alsayid 'abu rajaba, bahth manshur fi almajalat alearabiat lileulum altarbawiat walnafsiati, almuasasat alearabiat liltarbiat waleulum waladab, masr, almujalad (5), aleadad (24) disambir (2021mu).
- 2_ al'iidman alraqmiu watathiruh ealaa albinyat althaqafiat walaijtimaeiat lilmurahiqina, lildukturati/ dina muhamad safwat bahth manshur fi almajalat aleilmiat likuliyat aladab jamieat 'asyut, aleadad (89), yanayir (2024ma).
- 3 - al'iidman alraqmii waealaqatuh bialeuzlat alaijtimaeiat ladaa tulaab almarhalat althaanawiati, lildukturati/ ghadat husayn hasan badwi. majalat mustaqbal altarbiat alearabiati, almarkaz alearabii liltaelim waltanmiati, almujalad (29), aleadad (134), yanayir (2022mu).
- 4 -al'iidman ealaa al'iintirnti, liunji, kambirli, tarjamat hani 'ahmad althalji. bit al'afkar alduwliatu, alriyad (almamlakat alearabiat alsueudia), (1998ma). 5- 'iidman al'iintirnit wabaed almushkilat alnafsiat al'akthar shuyuean ladaa almurahiqin min aljinsayn lildukturati/ wisam eizat muhamad. majalat kuliyat altarbiat jamieat eayn shams, aleadad (34), aljuz' (4), (2010ma).
- 6_ alaistieab fi maerifat al'ashab liaibn eabd albar, tabeat dar aljil (birut) altabeat al'uwlaa(1412hi), tahqiq:eali muhamad albijawi.
- 7_ 'asad alghabat fi maerifat alsahabati: almualafu: 'abu alhasan eali bin 'abi alkaram muhamad bin muhamad bin eabd alkarim bin eabd alwahid alshaybani aljazari, eiz aldiyn aibn al'uthir (almutawafaa: 630hi), t: eali muhamad mueawad - eadil 'ahmad eabd almawjud,alnaashir: dar alkutub aleilmia

- 8 -al'iisabat fi tamyiz alsahabat liabn hajara, tabeat dar aljila(birut-lubnan), altabeat al'uwlaa(1412hi), tahququ: eali muhamad albijawi.
- 9 -al'iielam alraqmiu 'ashkaluh wawazayifuh wasubul tafeilihi, lilduktur/ fahd bin eabd aleaziz alghafili. alrayad: dar almalik fahd lilmashri, altabeat al'uwlaa (2017ma).
- 10_ 'iikmal tahdhib alkamal lieala' aldiyn mughaltay, tabeat alfaruq alhadithat liltibaeat walmashr (alqahirati) altabeat al'uwlaa (1422h - 2001m) - t: eadil muhamadu, wa'usamat 'iibrahim.
- 11_ albaeith alhathith sharah aikhtisar eulum alhadithi: li'abi alfida': eimad aldiyn 'iismaeil aibn kathir - 'abu al'ashbal 'ahmad muhamad shakir, einayat: maktab al'ajhawrii lilbath aleilmii watahqi alarathu, 'iishraf: da. eali muhamad wanis, almushraf aleilmii limaktab al'ajhurii ta: dar aibn aljawzi lilmashr waltawzie
- 12_ tarikh aibn muein (riwayat alduwri): almualafu: 'abu zakariaa yahyaa bin muein bin eawn bin ziad bin bistam bin eabd alrahman almirii bialwala'i, albaghdadii (almutawafaa: 233h), t: du. 'ahmad muhamad nur sif, ta: markaz albaath aleilmii wa'iihya' alturath al'iislamii - makat almukarama
- 13_ tarikh 'asma' althiqati: li'abi hafs eumar bin 'ahmad bin euthman bin 'ahmad bin muhamad bin 'ayuwbi bin 'azdadh albaghdadi almaeruf bi abn shahin (almutawafaa: 385hi) ta: subhi alsaamaraayiy, ta: aldaar alsalafiat - alkuayt
- 14_ tarikh althiqati: li'abi alhasan 'ahmad bin eabd allh bin salih aleajlaa alkufaa (almutawafaa: 261hi), ta: dar albazi.
- 15- tarikh baghdad: almualafu: 'abu bakr 'ahmad bin ealii bin thabit bin 'ahmad bin mahdi alkhatib albaghdadi

- (almutawafaa: 463hi), t: alduktur bashaar eawad maeruf, tu: dar algharb al'iislamii - bayrut
- 16_ tadhkirat alhifaz lildhahabi, tabeat dar alkutub aleilmia {birut}, altabeat al'uwlaa {1419hi}, tahqiqu: zakaria eumayrat.
- 17_ tasmiat mashayikh 'abi eabd alrahman 'ahmad bin shueayb bin ealiin alnasayyi wadhakar almudalisin (waghayr dhalik min alfawayidi): li'abi eabd alrahman 'ahmad bin shueayb bin ealiin alkharasani, alnasayyi (almutawafaa: 303hi): ti: alsharif hatim bin earif aleuni: ta: dar ealam alfawayid - makat almukarama
- 18_ taqrib altahdhib liabn hajara, tabeat dar alrashid {surya}, altabeat al'uwlaa {1406hi}, ti: muhamad eawamat.
- 19_ tahdhib altahdhib liabn hajara, tabeat dar alfikri{birut}, altabeat al'uwlaa {1404h=1984ma}.
- 20_ tahdhib alkamal fi 'asma' alrijal lilmazi, tabeat muasasat alrisala {birut}, altabeat al'uwlaa, (1400h =1980mi), t: du/ bashaar eawad maerufi.
- 21_ althaqat liabn hibaan, tabeat dar alfikri{birut}, altabeat al'uwlaa {1395hi}, tahqiqi: alsayid sharaf aldiyn 'ahmadu.
- 22_ aljamie almusnad alsahih almukhtasar min 'umur rasul allah salaa allah ealayh wasalam wasunanuh wa'ayaamuh = sahih albukhari: lil'iimam muhamad bin 'iismaeil 'abu eabdallah albukhari ,alnaashir: dar tawq alnajaat - bayrut , altabeatu: al'uwlaa, 1422h.
- 23_ aljurh waltaedil liabn 'abi hatimin, tabeat dar 'iihya' alturath allearbi{birut}, altabeat al'uwlaa {1371hi}.
- 24_ dhakar 'asma' man takalam fih wahu muathiqi: almualifa: shams aldiyn 'abu eabd allh muhamad bin 'ahmad bin euthman bin qaymaz aldhabii (almutawafaa: 748hi), t: muhamad shakur bin

- mahmud alhajiy 'amrir almayadini, ta: maktabat almanar - alzarqa'
- 25_ sunan 'abi dawud, tabeat dar alfikri, tahqiqu: muhamad mahyaa aldiyn eabd alhamid.
- 26_ sunan altirmidhi, tabeat dar 'iihya' alturath alearabii (birut) tahqiqu: 'ahmad muhamad shakir, wakhrin.
- 27_ sunan aldaariqatanii, dar almaerifat - bayrut, (1386h - 1966mi), ti: alsayid eabd allah hashim yamani almadani.
- 28_ alsunan alkubraa lilbayhaqii , t maktabat dar albaz (makat almukaramatu), altabeat al'uwlaa (1414h), t: muhamad eabd alqadir eata.
- 29_ sualat 'abi dawud lil'iimam 'ahmad bin hanbal fi jurh alruwat wataedilihimu: almualafu: 'abu eabd allah 'ahmad bin muhamad bin hanbal bin hilal bin 'asad alshaybani (almutawafaa: 241h), almuhaqiqi: du. ziad muhamad mansur,alnaashir: maktabat aleulum walhukm - almadinat almunawarati.
- 30_ sualat 'abi eubayd alajri 'aba dawud alsajistaniu fi aljurh waltaedili: almualafu: 'abu dawud sulayman bin al'asheath bin 'iishaq bin bashir bin shidad bin eamrw al'azdi alssijistany (almutawafaa: 275h), ti: muhamad eali qasim aleamri,alnaashir: eimadat albahth aleilmii bialjamieat al'iislamiati, almadinat almunawara
- 31_ sualat albarqani lildaarqutni riwayat alkarji eanhu: almualafu: 'ahmad bin muhamad bin 'ahmad bin ghalba, 'abu bakr almaeruf bialbarqani (almutawafaa: 425h), ti: eabd alrahim muhamad 'ahmad alqashqari, t: kutab khanah jamili - lahur, bakistan
- 32_ sayr 'aelam alnubala' lildhahabi, tabeat muasasat alrisala {birut}, altabeat altaasiea {1413hi}, bitahqiqi: shueayb al'arnawuwta, bashaar eawad, wakhrin.

- 33_ shaeb al'iimani: almualafi: 'ahmad bin alhusayn bin ealiin bin musaa alkhusrwajirdy alkhirasani, 'abu bakr albayhaqi (almutawafaa: 458h), haqaqah warajae nususah wakharaj 'ahadithahu: alduktur eabd aleali eabd alhamid hamid, 'ashraf ealaa tahqiqih watakhrij 'ahadithihi: mukhtar 'ahmad alnadwi, sahib aldaar alsalafiat bibumbay - alhinda, ta: maktabat alrushd llnashr waltawzie bialriyad bialtaeawun mae aldaar alsalafiat bibumbay bialhind
- 34_ tabaqat alhafazi: almualafa: eabd alrahman bin 'abi bakr, jalal aldiyn alsuyuti (almutawafaa: 911hi), ta: dar alkutub aleilmiat - bayrut, altabeatu: al'uwlaa, 1403,
- 35_ altabaqat alkubraa: almualafu: 'abu eabd allah muhamad bin saed bin maniye alhashimi bialwala'i, albasarii, albaghdadii almaeruf biaibn saed (almutawafaa: 230h), t: 'ihsan eabaas, t: dar sadir - bayrut
- 36_ aleilaj almaerifii waliatdirabat aliainfiealiatu, larun bik, sa172). tarjamat eadil mustafaa, altabeat al'uwlaa, alqahirata, dar alafaq alearabiat llnashr waltawzie (2000ma).
- 37_ alealaqat bayn mumarasat aleilaj almaerifii alsulukii watanmiat alkafa'at alaijtimaeiat lil'atfal al'aytam lilduktur muhamad mustafaa muhamad shahin s 6560). almutamar aleilmii alraabie waleishrina, kuliyat alkhidmat alaijtimaeiati, jamieat hulwan, 9-10 mars 2011.
- 38-alealaqat bayn aistikhdam shabakat altawasul alaijtimaeii (fisbuk - tuitir- ainistiqram) walshueur bialwahdat alnafsiat ladaa eayinat min dhawi al'ieeqat albasariat fi al'urdun, lildukturati/ eawatif mahmud alshadifati. almajalat aldawaliat altarbawiat almutakhasisati, almujaalad (4), aleadad (12), (2015m).

- 39_ eumdat alqariy sharh sahih albukhari: almualafu: 'abu muhamad mahmud bin 'ahmad bin musaa bin 'ahmad bin husayn alghitabaa alhanfaa badr aldiyn aleaynaa (almutawafaa: 855h),alnaashir: dar 'iihya' alturath alearabii - bayrut.
- 40_ gharayb alhadithi: almualafi: jamal aldiyn 'abu alfaraj eabd alrahman bin eali bin muhamad aljawzi (almutawafaa: 597hi), ti: alduktur eabd almueti 'amin alqaleaji, ta: dar alkutub aleilmiat - bayrut – lubnan
- 41_ faeiliat aleilaj bialqubul walialtizam likhafd 'aerad aliaktiaab ladaa kibar alsina, liturki bin salim 'ahmad alsharif sa 18). almajalat aldawaliat lileulum altarbawiat walnafsiati, al'akadimiat alearabiat lileulum al'iinsaniat waltatbiqati, aleadad (56), mujalad (38), lieam (2020mu).
- 42_ faeiliat barnamaj 'iirshadiin maerifiun sulukiun litaedil aitiajahat almuealimin nahw damj dhawi al'ieaqat alsameiat li'iiman rajab 'ahmad ealay, sa15) risalat majistir, kuliyyat altarbiat jamieat 'asyut (2012ma).
- 43_ fath albari sharh sahih albukhari: almualafa: 'ahmad bin eali bin hajar 'abu alfadl aleasqalani alshaafieii, ta: dar almaerifat - bayrut
- 44_ alfath almubiin bisharh al'arbaeina: almualafi: 'ahmad bin muhamad bin ealii bin hajar alhaytmii alsaedii al'ansari, shihab aldiyn shaykh al'iislami, 'abu aleabaas (almutawafaa: 974 ha) eaniy bihi: 'ahmad jasim muhamad almuhamad, qisay muhamad nawris alhalaaqi, 'abu hamzat 'anwar bin 'abi bakr alshaykhi alddaghstany, ta: dar alminhaji, jidat - almamlakat alearabiat alsaeadia
- 45_ faeaaliat aleilaj bialqubul walailtizam fi muqabil aleilaj almaerifii alsulukii fi khafd altaswif al'akadimii watanmiat almasyuwliat nahw altaealum laday talibat aljamieata, du/ samah salih mahmud

- muhamad, du/ nisrin alsayid hasan eabdallah suyda sa 27). majalat kuliyat altarbiati, jamieat eayn shams, almujaalat althaamin wal'arba'awn, aljuz' alraabiea, (2024ma).
- 46_ alkashif lildhahabi, tabeat dar alqiblat lilthaqafat al'iislatmiat , muasasat eulu {jda}, altabeat al'uwlaa {1413h =1992mi}, tahqiqu: muhamad eawaama.
- 47_ alkamil fi dueafa' alrujal: almualafi: 'abu 'ahmad bin eadii aljirjanii (almutawafaa: 365hi) ti: eadil 'ahmad eabd almawjudi-eali muhamad mueawada, sharak fi tahqiqihi: eabd alfataah 'abu sanat, ta: alkutub aleilmiat - bayruta-lubnan.
- 48_ lisan alearabi: almualafi: muhamad bin makram bin ealaa, 'abu alfadali, jamal aldiyn aibn manzur al'ansariu alruwayfeaa al'iifriqaa (almutawafaa: 711hi), ta: dar sadir - bayrut, altabeata: althaalithat - 1414 hu
- 49_ mukhtar alsahahi: almualafi: zayn aldiyn 'abu eabd allah muhamad bin 'abi bakr bin eabd alqadir alhanafiu alraazi (almutawafaa: 666hi), t: yusif alshaykh muhamad, ta: almaktabat aleasriat - aldaar alnamudhajiata, bayrut - sayda
- 50_ almustadrik ealaa alsahihayni: almualafi: al'iimam alhafiz 'abu eabd allah alhakim alnaysaburi ,ta: dar almaerifat - bayrut - lubnan , eadad al'ajza'i: 5 (aljuz' alkhamis fahars)
- 51_ musnad 'abi yaelaa almusli: almualafu: 'abu yaelaa 'ahmad bin ealiin , ta: dar almamun lilturath - dimashq - suria
- 52_ musnad al'iimam 'ahmad, tabeatu: muasasat alrisalati(birut), altabeat al'uwlaa(1419h=1999m) tahqiqu: shueayb al'arnawuwat, watabeat muasasat qurtuba (alqahirati).
- 53_ almusnid alsahih almukhtasar binaql aleadl ean aleadl 'iilaa rasul allah salaa allah ealayh wasalama:

- li'abi alhusayn muslim bin alhajaaj alqushayrii
alnaysaburii , alnaashir : dar aljil - bayrut
(musawarat min altabeat alturkiat almatbueat fi
aistanbul sanatan 1334 ha).
- 54_ almuejam alkabir liltabarani, tabeat maktabat
aleulum walhukm {almusil}, altabeat althaania
{1404 =1983}, tahqiqu: hamdi bin eabd almajid
alsalafi.
- 55_ almuejam alwasiti: almualafi: majmae allughat
alearabiat bialqahirati, ('iibrahim mustafaa / 'ahmad
alzayaat / hamid eabd alqadir / muhamad alnajar), ta:
dar aldaewa
- 56_ maerifat alrijal ean yahyaa bin mueayan wafih ean
ealii bin almudini wa'abi bakr bin 'abi shaybat
wamuhamad bin eabd allah bin numayr
waghayruhim/ riwayat 'ahmad bin muhamad bin
alqasim bin muhriz: almualafu: 'abu zakariaa yahyaa
bin muein bin eawn bin ziad bin bistam bin eabd
alrahman almirii bialwala'i, albaghdadii
(almutawafaa: 233hi), ta: aljuz' al'awala: muhamad
kamil alqasaari, ta: majmae allughat alearabiat -
dimashq
- 57_ maerifat 'anwae eulum alhadith = muqadimat aibn
alsalah , tu: nur aldiyn eatr - t - dar alfikri- suria, dar
alfikr almueasir - bayrut
- 58_ almaerifat waltaarikhu: almualafu: yaequb bin sifyan
bin jawan alfarisi alfuswi, 'abu yusif (almutawafaa:
277h), almuhaqiqi: 'akram dia' aleamari, alnaashir:
muasasat alrisalati, bayrut
- 59_ almafham lamaa 'ushakil min talkhis kitab muslimin:
almualafu: 'abu aleabaas 'ahmad bin eumar bn
'iibrahim alqurtibii (578 - 656 hu), haqaqah waealaq
ealayh waqadim lahu: muhyy aldiyn dib mistu -
'ahmad muhamad alsayid - yusif eali badiwi -
mahmud 'iibrahim bizal, alnaashir: (dar aibn kathir,

- dimashq - bayrut), (dar alkalm altayibi, dam shiqu - bayrut),
- 60_ alminhaj sharh sahih muslim bin alhajaji: almualafu: 'abu zakariaa muhyi aldiyn yahyaa bin sharaf alnawawiu (almutawafaa: 676ha),alnaashir: dar 'iihya' alturath alearabii – bayrut
- 61_ mizan aliaetidal lildhahabi, tabeat dar almaerifa {birut}, ti: eali muhamad albijawi.
- 62_ alnihayat fi gharayb alhadith wal'athar li'abi alsaeadat aibn al'uthir aljazari, tabeat almaktabat aleilmia {birut}, altabeat al'uwlaa {1399hi}, tahqiqu: tahir 'ahmad alzaawaa, wamahmud muhamad altanahy.
- 63_ alnihayat fi gharayb alhadith wal'athra: almualafi: majd aldiyn 'abu alsaeadat almubarak bin muhamad bin muhamad bin muhamad aibn eabd alkarim alshaybanii aljazari abn al'uthir (almutawafaa: 606hi), ta: almaktabat aleilmiat - bayrut

فهرس الموضوعات

الموضوع	رقم الصفحة
المقدمة	٦٦٧
التمهيد	٦٧٢
المبحث الأول: الهدى النبوي في ضبط السلوك والتعامل مع الإدمان	٦٨٣
المطلب الأول: إدارة الوقت في السنة النبوية	٦٨٣
المطلب الثاني: التربية النبوية على ضبط النفس والرغبات	٦٨٨
المطلب الثالث: منهج النبي ﷺ في تغيير السلوك السلبي	٦٩٢
المبحث الثاني: الأسس التربوية في الهدى النبوي للوقاية من الإدمان الرقمي وعلاجه	٦٩٧
المطلب الأول: أسس التربية النبوية الوقائية في البيئة الرقمية	٦٩٧
المطلب الثاني: المنهج النبوي في معالجة السلوك الإدماني الرقمي	٧٠٣
المطلب الثالث: المقارنة التحليلية بين الهدى النبوي والنظريات النفسية المعاصرة في معالجة الإدمان السلوكي الرقمي	٧١٧
الخاتمة	٧٣٠
فهرس المصادر والمراجع	٧٣٤
فهرس الموضوعات	٧٥٢