

الإدمان السلوكي في ضوء التفسير الموضوعي للقرآن - مقارنة تحليلية بين المخدرات والإدمان الرقمي

أ. م. د. أحمد صديق الجاف

الإدمان السلوكي في ضوء التفسير الموضوعي للقرآن - مقارنة تحليلية بين المخدرات والإدمان الرقمي

Behavioral Addiction in Light of Thematic Interpretation of the Qur'an: An Analytical Approach to Substance Abuse and Digital Addiction

أ. م. د. أحمد صديق الجاف

By: Assist. Prof. Dr. Ahmed Siddeeq Al-Jaff

الملخص

يهدف هذا البحث إلى دراسة الإدمان السلوكي (بشكل خاص الإدمان على المخدرات والإدمان الرقمي) في ضوء (التفسير الموضوعي) للقرآن الكريم، مع التركيز على تحليل أوجه التشابه والاختلاف بين هذين النوعين من الإدمان، واستخلاص الحلول القرآنية للوقاية والعلاج. ويُعتبر الإدمان السلوكي من التحديات المعاصرة التي تؤثر على الأفراد والمجتمعات، سواء كان إدمانًا على المخدرات أو على التكنولوجيا الرقمية. يبرز هذا البحث أهمية دراسة هذه الظاهرة من منظور قرآني لتقديم رؤية شاملة تجمع بين البعد الروحي والعلمي. وتكمن المشكلة في غياب التوجيهات القرآنية الواضحة في التعامل مع أنواع الإدمان الحديثة مثل الإدمان الرقمي، بالإضافة إلى الحاجة إلى فهم أعمق لكيفية تطبيق المبادئ القرآنية في الوقاية من الإدمان وعلاجه. ويعتمد البحث على المنهج (الوصفي التحليلي) حيث يتم تفسير الآيات القرآنية ذات الصلة بالإدمان السلوكي، مع مقارنة بين الإدمان على المخدرات والإدمان الرقمي من حيث الأسباب، الآثار، والحلول. ومن أهم النتائج: أوجه التشابه بين الإدمان على المخدرات والإدمان الرقمي أن كلا النوعين يؤديان إلى آثار سلبية على الصحة النفسية (مثل القلق والاكتئاب) والاجتماعية (مثل العزلة). ويُعتبر ضعف الإرادة والفراغ الروحي من العوامل المشتركة التي تسهم في كلا النوعين من الإدمان.

الكلمات المفتاحية: الإدمان السلوكي، التفسير الموضوعي للقرآن، المخدرات، الإدمان الرقمي

Abstract

This research aims to study behavioral addiction—specifically drug addiction and digital addiction—in light of the thematic interpretation (al-tafsīr al-mawḍūʿī) of the Holy Qur'an. It focuses on analyzing the similarities and differences between these two forms of addiction and deriving Qur'anic solutions for their prevention and treatment. Behavioral addiction is considered one of the contemporary challenges affecting individuals and societies, whether in the form of substance abuse or excessive dependence on digital technologies. The study highlights the significance of addressing this phenomenon from a Qur'anic perspective to present a comprehensive vision that integrates both spiritual and scientific dimensions. The core problem lies in the apparent absence of explicit Qur'anic directives regarding modern forms of addiction, such as digital addiction, alongside the pressing need for a deeper understanding of how Qur'anic principles can be applied in both preventing and treating addiction. The research adopts a descriptive-analytical methodology, wherein Qur'anic verses relevant to behavioral addiction are interpreted and analyzed. A comparative approach is employed to examine drug addiction and digital addiction in terms of causes, consequences, and solutions. Among the key findings: both types of addiction share common negative effects on psychological health (such as anxiety and depression) and social well-being (such as isolation). Furthermore, weak willpower and spiritual emptiness emerge as shared contributing factors in both forms of addiction.

Keywords: *Behavioral Addiction, Thematic Interpretation of the Qur'an, Substance Abuse, Digital Addiction*

المقدمة

الحمد لله، والصلاة والسلام على سيدنا محمد رسول الله، وعلى آله وصحبه ومن والاه، وبعد:

فتُعدُّ ظاهرة الإدمان السلوكي واحدة من أبرز التحديات التي تواجه المجتمعات المعاصرة، سواء كان هذا الإدمان مرتبطاً بتعاطي المخدرات أو بالاستخدام المفرط للتكنولوجيا الرقمية. فمع تطور الحياة الحديثة وتزايد الاعتماد على التكنولوجيا، برزت أشكال جديدة من الإدمان، مثل الإدمان الرقمي، الذي أصبح يؤثر سلباً على الصحة النفسية والاجتماعية للأفراد، خاصة فئة الشباب. في المقابل، لا تزال مشكلة الإدمان على المخدرات تشكل أزمة صحية واجتماعية في العديد من المجتمعات، بما فيها المجتمعات العربية والإسلامية.

الإدمان السلوكي في ضوء التفسير الموضوعي للقرآن - مقارنة تحليلية بين المخدرات والإدمان الرقمي

أ. م. د. أحمد صديق الجاف

في هذا السياق، يعد القرآن الكريم مصدرًا رئيسًا للتوجيهات الأخلاقية والروحية التي يمكن أن تسهم في فهم أعمق لظاهرة الإدمان السلوكي وعلاجها. فمن خلال التفسير الموضوعي للقرآن، يمكن استخلاص رؤية شاملة تجمع بين البعد الروحي والعلمي لفهم أسباب الإدمان وآثاره، وكيفية الوقاية منه وعلاجه. هذا البحث يسعى إلى استكشاف هذه الرؤية من خلال الاستعانة بالتفسير القرآني ذات الصلة، مع التركيز على مقارنة بين الإدمان على المخدرات والإدمان الرقمي.

ويبرز هذا البحث أهمية دراسة الإدمان السلوكي من منظور قرآني، حيث يُقدم رؤية متكاملة تجمع بين التوجيهات الدينية والتحليل العلمي. ففي الوقت الذي تُعالج فيه بعض الدراسات العلمية الإدمان من النواحي النفسية والاجتماعية، يُقدم القرآن منظورًا روحيًا وأخلاقيًا يمكن أن يُكمل هذه الجهود ويُعززها. بالإضافة إلى ذلك، يُسلط البحث الضوء على الإدمان الرقمي كظاهرة حديثة تحتاج إلى مزيد من الاهتمام والدراسة في ضوء التوجيهات القرآنية.

وتكمن المشكلة الرئيسية في غياب التوجيهات القرآنية الواضحة في التعامل مع أنواع الإدمان الحديثة مثل الإدمان الرقمي، فضلًا عن الحاجة إلى فهم أعمق لكيفية تطبيق المبادئ القرآنية في الوقاية من الإدمان وعلاجه. هذا البحث يسعى إلى سد هذه الفجوة من خلال تحليل الآيات القرآنية ذات الصلة واستخلاص الحلول العملية.

ويتكون البحث من مبحثين رئيسيين:

المبحث الأول: الإدمان السلوكي في ضوء التفسير الموضوعي للقرآن، وفيه مطلبان: المطلب الأول: مفهوم الإدمان السلوكي في القرآن الكريم، والمطلب الثاني: الإدمان السلوكي بين المخدرات والإدمان الرقمي.

المبحث الثاني: مقارنة تحليلية بين المخدرات والإدمان الرقمي، وفيه مطلبان: المطلب الأول: أوجه التشابه بين الإدمان على المخدرات والإدمان الرقمي، والمطلب الثاني: الحلول القرآنية لمواجهة الإدمان السلوكي.

من خلال هذا البحث، نأمل في تقديم رؤية شاملة ومتكاملة لظاهرة الإدمان السلوكي، مع التركيز على كيفية توظيف التوجيهات القرآنية في مواجهة هذه التحديات المعاصرة.

المبحث الأول: الإدمان السلوكي في ضوء التفسير الموضوعي للقرآن

المطلب الأول: مفهوم الإدمان السلوكي في القرآن الكريم

أولاً: الإدمان السلوكي بين المفهوم اللغوي والاصطلاحي والقرآني

الإدمان في اللغة مصدر الفعل الرباعي أَدَمَنَ، وهو مزيد عن الثلاثي دَمَنَ، والدِّمْنُ في اللغة: مَا سَوَّدُوا مِنْ أَثَارِ الْبَقَرِ وَغَيْرِهِ... ويقال: فَلَانٌ يُدْمِنُ الشُّرْبَ والخمر إذا لزم شُرْبَهَا، ومُدْمِنُ الخمر: الَّذِي لَا يُقْلَعُ عَنْ شَرْبِهَا واشتقاقه من دَمِنَ الْبَعْرُ،^(١) ويُعرَّف الإدمان السلوكي على أنه التعلُّق القهري والمُفْرَط بسلوك معين، بحيث يُصبح هذا السلوك مسيطرًا على حياة الفرد، مما يجعله عاجزًا عن التحكم به رغم إدراكه لأضراره. في اللغة العربية، يُشتق الفعل "أدمن" من الفعل الثلاثي "دَمَنَ"، والذي يعني الاستمرار في الفعل بشكل متكرر حتى يُصبح عادة مترسخة. أما في المفهوم النفسي، فإن الإدمان السلوكي لا يرتبط بالمواد الكيميائية كالمخدرات، بل بسلوكيات معينة مثل القمار، والإفراط في استخدام الإنترنت، والألعاب الإلكترونية، والإفراط في الأكل، وغيرها من العادات التي تُصبح هوسًا يُعيق حياة الفرد.^(٢)

أما في القرآن الكريم، فإننا لا نجد مصطلح "الإدمان" بصيغته الحديثة، إلا أن القرآن تناول ظاهرة التعلق القهري بالسلوكيات الضارة عبر مفاهيم متعددة مثل "الهوى"، و"الإسراف"، و"اتباع الشيطان"، و"الاستعباد النفسي". يقول الله تعالى: ﴿أَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَى عِلْمٍ﴾^(٣) يقول الطبري: أَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ دِينَهُ بِهَوَاهُ، فَلَا يَهْوَى شَيْئًا إِلَّا رَكِبَهُ؛ لَأَنَّهُ لَا يُؤْمِنُ بِاللَّهِ، وَلَا يُحَرِّمُ مَا حَرَّمَ، وَلَا يُحِلُّ مَا أَحَلَّ، إِنَّمَا دِينُهُ مَا هَوِيَّتْهُ نَفْسُهُ يَعْمَلُ بِهِ.^(٤)

وتضع هذه الآية الإدمان السلوكي في سياق الخضوع للرغبات والشهوات، مما يجعل الإنسان عبدًا لها، فيبتعد عن الفطرة السليمة التي خلقه الله عليها. الإدمان ليس مجرد عادة سيئة، بل هو فقدان الإنسان لقدرته على اتخاذ القرارات بحرية، حيث يصبح مقيدًا بعادة تُسيطر على كيانه وتُحد من إرادته.^(٥)

(١) تهذيب اللغة: ١٤ / ١٠٤.

(٢) السلوك الإدماني في ضوء القرآن الكريم: ٢٣.

(٣) سورة الجاثية: ٢٣.

(٤) جامع البيان: ٩٢ / ٢١.

(٥) القرآن الكريم وعلاج الانحرافات النفسية والسلوكية: ٦١.

الإدمان السلوكي في ضوء التفسير الموضوعي للقرآن - مقارنة تحليلية بين المخدرات والإدمان الرقمي

أ. م. د. أحمد صديق الجاف

ثانيًا: القرآن الكريم والتحذير من السلوكيات الإدمانية

يتناول القرآن الكريم العديد من السلوكيات التي تُعتبر إدمانية من منظور معاصر، حيث يحذر من الأنشطة التي تؤدي إلى استعباد الإنسان لرغباته وشهواته، مما يؤدي إلى الانحراف النفسي والروحي. ومن أبرز هذه السلوكيات التي قد تُصنّف تحت الإدمان السلوكي:

(١) **الإدمان على الخمر والميسر (القمار):** يقول الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾^(١) وهذه الأشياء ليست في الحقيقة عمل الشيطان؛ لأن الشيطان لا يفعل هذا حقيقة، لكن نسب ذلك إليه؛ لما يدعوهم إلى ذلك، ويزين لهم^(٢)، وفي هذه الآية، نجد أن القرآن يصف الخمر والميسر بأنهما "رجس" من عمل الشيطان، ويأمر بالاجتناب التام عنهما، مما يدل على خطورة التعلق بهما على المستوى النفسي والاقتصادي والاجتماعي. الإدمان على القمار، على سبيل المثال، يُعتبر من أكثر أنواع الإدمان السلوكي شيوعًا، حيث يتسبب في تدمير الأسر والمجتمعات من خلال خسائر مالية ضخمة وتدهور الصحة النفسية.^(٣)

(٢) **إدمان الشهوات واتباع الهوى:** يقول الله تعالى: ﴿فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهَوَاتِ فَسُوفَ يَلْقَوْنَ غِيًّا﴾^(٤) والغى وادٍ في جهنم، وإن أودية جهنم لتستعيز من حره، أعد ذلك الوادي للزاني المصر عليه، ولشارب الخمر المدمن عليها، ولأكل الربا الذي لا ينزع عنه^(٥)، وهذه الآية تحذر من السلوكيات التي تُبعد الإنسان عن طاعة الله، ومنها الانغماس في الشهوات التي قد تتحول إلى نوع من الإدمان السلوكي، مثل إدمان الإباحية أو العلاقات غير المشروعة، مما يؤدي إلى ضياع الوقت والطاقة، وتدهور القيم الأخلاقية.^(٦)

(١) سورة المائدة: ٩٠.

(٢) تأويلات أهل السنة: ٦٠٤ / ٣.

(٣) السلوك الإنساني في ضوء مقاصد الشريعة: مدخل تفسيري: ٣١.

(٤) سورة مريم: ٥٩.

(٥) الكشف والبيان: ٤٠٩ / ١٧.

(٦) مدخل إلى التفسير الموضوعي وتطبيقاته على القضايا النفسية المعاصرة: ٤٤.

(٣) **الإدمان على المال والجشع:** يقول الله تعالى: ﴿وَتُحِبُّونَ الْمَالَ حُبًّا جَمًّا﴾^(١) وفيه تأويلان: أحدهما: يعني كثيراً، والجَمُّ الكثير، والثاني: فاحشاً تجمعون حلاله إلى حرامه، ويحتمل ثالثاً: أنه يحب المال حب إجمام له واستبقاء فلا ينتفع به في دين ولا دنيا وهو أسوأ أحوال ذي المال،^(٢) وفي هذه الآية، نجد تحذيراً من الإفراط في حب المال إلى درجة تجعله محور حياة الإنسان، مما يُمكن اعتباره إدماناً سلوكياً على جمع الثروة بأي وسيلة، حتى لو كان ذلك على حساب المبادئ والقيم الأخلاقية.^(٣)

ثالثاً: الأسس النفسية والروحية للإدمان في القرآن الكريم

يتناول القرآن الكريم العوامل النفسية والروحية التي تدفع الإنسان نحو الإدمان السلوكي، موضحاً أن السبب الجذري لهذا التعلق القهري يكمن في غياب التوازن الداخلي والضعف الروحي. من بين العوامل التي أشار إليها القرآن الكريم:

(١) **الإدمان كوسيلة للهروب من الواقع:** يقول الله تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾^(٤) يقول المفسرون: يقول: فإن له معيشة ضيقة. والضنك من المنازل والأماكن والمعاش، الشديد، يقال: هذا منزلٌ ضنكٌ. إذا كان ضيقاً، وعيشٌ ضنكٌ. الذكر والأنثى.^(٥) وتوضح هذه الآية أن الإعراض عن ذكر الله يؤدي إلى "معيشة ضنك"، أي حياة يملؤها يملؤها القلق والاضطراب النفسي، مما يدفع الإنسان إلى البحث عن مخرج من خلال الإدمان على سلوكيات معينة تُوفر له راحة مؤقتة، لكنها في النهاية تؤدي إلى مزيد من التعاسة.^(٦)

(٢) **ضعف الإرادة وعدم الصبر:** يقول الله تعالى: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا * إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا * وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا﴾^(٧) قال المفسرون: يكون عادتهم البخل والجزع عند المصائب.^(٨) وهذه الآية تصف طبيعة الإنسان التي تجعله عرضة للضعف عند مواجهة

(١) سورة الفجر: ٢٠.

(٢) النكت والعيون: ٢٧١ / ٦.

(٣) العلم الإسلامي: ٢٤.

(٤) سورة طه: ١٢٤.

(٥) جامع البيان للطبري: ١٦ / ١٩٢.

(٦) الإدمان السلوكي مقابل إدمان المواد: دراسة مقارنة: ٢٧.

(٧) سورة المعارج: ١٩-٢١.

(٨) تأويلات أهل السنة: ٧ / ١١٩.

الإدمان السلوكي في ضوء التفسير الموضوعي للقرآن - مقارنة تحليلية بين المخدرات والإدمان الرقمي

أ. م. د. أحمد صديق الجاف

المشكلات، فيسعى إلى حلول سريعة وهروب من الواقع، مثل اللجوء إلى الإدمان كوسيلة لتخفيف الألم النفسي أو الضغط العصبي.^(١)

٣) غياب الطمأنينة الروحية: يقول الله تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾^(٢) قال المفسرون: يعني: تسكن وترضى قلوب المؤمنين الَّذِينَ آمَنُوا يعني: صدّقوا بالله وبمحمد وبالقرآن، وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ يعني: الطاعات طُوبَى لَهُمْ يعني: غبطة لهم.^(٣) وهذه الآية تُشير إلى أن الإنسان الإنسان يحتاج إلى الطمأنينة الروحية ليعيش حياة متزنة. عندما يغيب الذكر والروحانية عن حياة الإنسان، فإنه يصبح أكثر عرضة للوقوع في الإدمان السلوكي بحثاً عن تعويض نفسي بديل.^(٤)

المطلب الثاني: الإدمان السلوكي بين المخدرات والإدمان الرقمي

أولاً: الإدمان على المخدرات في ضوء القرآن الكريم

يُعتبر الإدمان على المخدرات من أخطر أنواع الإدمان السلوكي، حيث يؤدي إلى تدمير الصحة الجسدية والعقلية، وانهيار العلاقات الاجتماعية والأسرية، فضلاً عن كونه يؤثر سلباً على القيم الروحية للفرد. وقد تناول القرآن الكريم هذه الظاهرة بشكل غير مباشر من خلال التحذير من كل ما يُذهب العقل ويُضعف الإدراك، إذ يُعتبر العقل من أعظم النعم الإلهية التي منحها الله للإنسان، والتي يجب الحفاظ عليها.

١. تحريم المواد التي تذهب العقل: يقول الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾^(٥) أخرج ابن أبي حاتم حاتم عن سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه أنه قال حين نزلت الآية: انْتَهَيْنَا، إِنَّهَا تُذْهِبُ الْمَالَ وَتُذْهِبُ الْعَقْلَ.^(٦) والخمر هنا تُعتبر نموذجاً عاماً لكل مادة تُذهب العقل وتؤثر على الإدراك السليم، وهو ما ينطبق على المخدرات بأنواعها المختلفة. فالمخدرات، كالكحول والمخدرات الصناعية

(١) المبادئ الإسلامية في علاج الإدمان: ٣١.

(٢) سورة الرعد: ٢٨.

(٣) بحر العلوم: ٢ / ٢٢٦.

(٤) السلوكيات الإدمانية في الأخلاق الإسلامية: منظور قرآني: ٦٣.

(٥) سورة المائدة: ٩٠.

(٦) تفسير ابن أبي حاتم: ٤ / ١٢٠٠.

والطبيعية، تُضعف قدرة الإنسان على التفكير العقلاني، وتجعله غير قادر على اتخاذ القرارات الصحيحة، مما ينعكس سلبًا على سلوكه وصحته الجسدية والعقلية.^(١)

٢. **المخدرات كإلقاء بالنفس إلى التهلكة:** يقول الله تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾^(٢) قال المفسرون: حرم عليهم إلقاء أنفسهم إلى المهالك، وقتلهم الأنفس.^(٣) وتعاطي المخدرات يُعتبر صورة من صور إلقاء النفس إلى التهلكة، حيث تُسبب أضرارًا جسدية مثل تلف الكبد، واضطرابات الجهاز العصبي، وأمراض القلب، بالإضافة إلى تأثيرها النفسي المدمر مثل الاكتئاب، واضطرابات القلق، والسلوك العدواني.^(٤)

٣. **الآثار الاجتماعية للمخدرات من منظور قرآني:** المخدرات لا تؤثر فقط على الفرد، بل تتسبب في انهيار الأسر وتفكك المجتمعات. يقول الله تعالى: ﴿إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقَعَ بَيْنَكُمْ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُوْنَ﴾^(٥) هذه الآية تُظهر أن المخدرات، مثل الخمر والميسر، تؤدي إلى العداوة والبغضاء، مما يؤدي إلى انهيار العلاقات الاجتماعية وانتشار الجريمة والعنف داخل المجتمعات. كما أن المخدرات تجعل الإنسان غافلاً عن ذكر الله والصلاة، وهو ما يُبعده عن الحياة الروحية السليمة.^(٦)

٤. **التأثير النفسي والروحي للإدمان على المخدرات:** يرتبط الإدمان على المخدرات بحالة من الفراغ الروحي والنفسي، حيث يسعى المدمن إلى ملء هذا الفراغ بوسائل خاطئة تزيد انحدارًا. يقول الله تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾^(٧) المدمن، بسبب انشغاله بالمخدرات، يُهمل مسؤولياته الدينية والاجتماعية، مما يؤدي إلى حالة من الضيق النفسي والشعور بالذنب، وبالتالي يدخل في دائرة مغلقة من الإدمان والاكتئاب.^(٨)

(١) الإدمان السلوكي والإدمان الرقمي: دراسة مقارنة تحليلية: ٣٨.

(٢) سورة البقرة: ١٩٥.

(٣) تأويلات أهل السنة: ١/ ٦٣٢.

(٤) الإدمان على الإنترنت: الأسباب والآثار والحلول: ٥٤.

(٥) سورة المائدة: ٩١.

(٦) إدمان الأجهزة الذكية لدى الشباب: ١١.

(٧) سورة طه: ١٢٤.

(٨) الإدمان السلوكي مقابل إدمان المواد: دراسة مقارنة: ٤٣.

الإدمان السلوكي في ضوء التفسير الموضوعي للقرآن - مقارنة تحليلية بين المخدرات والإدمان الرقمي

أ. م. د. أحمد صديق الجاف

ثانيًا: الإدمان الرقمي في ضوء القرآن الكريم

مع تطور التكنولوجيا وانتشار الأجهزة الرقمية، أصبح الإدمان الرقمي أحد أشكال الإدمان السلوكي الحديثة التي تؤثر على الصحة النفسية والاجتماعية للإنسان. الإدمان الرقمي يتمثل في الاستخدام المفرط للهواتف الذكية، وسائل التواصل الاجتماعي، الألعاب الإلكترونية، والتصفح العشوائي للإنترنت، مما يؤدي إلى العزلة الاجتماعية وضعف الإنتاجية.^(١)

١. الإسراف في استخدام التكنولوجيا: يحذر القرآن الكريم من الإسراف في كل شيء، حيث يقول الله تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (الأعراف: ٣١). قال المفسرون: الإسراف - على لسان العلم - مجاوزة الحد. وعلى بيان الإشارة فالإسراف كل ما أنفقته في حظ نفسك - ولو كانت سمسة، وما أنفقته في سبيله - سبحانه - فليس بإسراف، ولو أربى على الآلاف.^(٢) لكن الإدمان الرقمي يُعتبر أيضًا نوعًا من الإسراف في استخدام التكنولوجيا، حيث يقضي الأفراد ساعات طويلة يوميًا أمام الشاشات، مما يؤثر على حياتهم الصحية والنفسية والاجتماعية.^(٣)

٢. الانشغال عن الذكر والمسؤوليات: يقول الله تعالى: ﴿وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ﴾^(٤) قال المفسرون: أنه ذكر بالقلب باستدامة الفكر حتى لا ينسى نعم الله الموجبة لطاعته.^(٥) الإدمان الرقمي يؤدي إلى الغفلة عن الذكر والعبادة، حيث ينشغل الإنسان بالإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي على حساب وقته الروحي والعائلي.^(٦)

٣. التأثير النفسي للإدمان الرقمي: يؤدي الإدمان الرقمي إلى العديد من المشاكل النفسية مثل القلق، التوتر، العزلة الاجتماعية، واضطرابات النوم. يقول الله تعالى: ﴿لَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ

(١) إدمان الإنترنت: ٣٣.

(٢) لطائف الإشارات: ٥٠٧ / ١.

(٣) الإدمان السلوكي: مراجعة نقدية: ٣١.

(٤) سورة الأعراف: ٢٠٥.

(٥) النكت والعيون: ٢ / ٢٩٠.

(٦) إدمان الإنترنت: اعتبارات في التشخيص والعلاج: ٢٨.

الْقُلُوبِ^(١) قال المفسرون: يقول: ألا بذكرِ الله تَسْكُنُ وَتَسْتَأْنِسُ قُلُوبُ الْمُؤْمِنِينَ. وقيل: إنه عنى بذلك قلوب المؤمنين من أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم.^(٢) والطمأنينة الحقيقية تأتي من القرب من الله وليس من الاستخدام المفرط للإنترنت، حيث يسعى البعض لملاء فراغهم العاطفي بالانشغال بالمحتوى الرقمي دون تحقيق أي راحة نفسية حقيقية.

٤. فقدان الإنتاجية وضياع الوقت: يقول الله تعالى: ﴿وَالْعَصْرِ * إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ﴾^(٣) الإدمان الرقمي يؤدي إلى إهدار الوقت، مما يجعل الإنسان خاسراً من حيث الإنجاز والتطور الشخصي، حيث يصبح الوقت مهدوراً في الأنشطة الرقمية غير المفيدة بدلاً من استثماره في التعلم، العمل، والعبادة.^(٤)

الإدمان السلوكي، سواء كان على المخدرات أو التكنولوجيا الرقمية، يؤثر سلباً على الإنسان من الناحية العقلية، الجسدية، والاجتماعية. يقدم القرآن الكريم توجيهات واضحة لتجنب هذه السلوكيات من خلال الاعتدال، التوازن، وتعزيز القيم الروحية.

المبحث الثاني: مقارنة تحليلية بين المخدرات والإدمان الرقمي

المطلب الأول: أوجه التشابه بين الإدمان على المخدرات والإدمان الرقمي

أولاً: التأثيرات النفسية والاجتماعية

يُظهر الإدمان على المخدرات والإدمان الرقمي أوجه تشابه كبيرة من حيث التأثيرات النفسية والاجتماعية، حيث يؤدي كلا النوعين إلى اضطرابات نفسية، مثل القلق والاكتئاب، بالإضافة إلى العزلة الاجتماعية وتدهور العلاقات الأسرية.^(٥)

١. التأثيرات النفسية: الإدمان كوسيلة للهروب من الواقع

الإدمان، سواء كان على المخدرات أو الوسائل الرقمية، يُمثل محاولة للهروب من الواقع والبحث عن متعة مؤقتة تُخدر الألم النفسي، لكنه في النهاية يؤدي إلى المزيد من الضيق

(١) سورة الرعد: ٢٨.

(٢) جامع البيان للطبري: ١٣ / ٥١٨.

(٣) سورة العصر: ١-٢.

(٤) الإدمان الرقمي وإزالة السموم الرقمية: نظرة سريرية عامة: ١٧.

(٥) الإدمان السلوكي: مراجعة نقدية: ٥١.

الإدمان السلوكي في ضوء التفسير الموضوعي للقرآن - مقارنة تحليلية بين المخدرات والإدمان الرقمي

أ. م. د. أحمد صديق الجاف

والاكتئاب. يقول الله تعالى: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا * إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا * وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا﴾^(١) هذه الآية تُشير إلى الطبيعة البشرية الهلوع، والتي تجعل الإنسان سريع التأثر بالضغط النفسي، مما يدفعه إلى البحث عن وسائل للهروب من مشاكله. فكما يلجأ المدمن على المخدرات إلى المواد الكيميائية لتحقيق الشعور بالنشوة المؤقتة، يلجأ المدمن الرقمي إلى الألعاب الإلكترونية أو وسائل التواصل الاجتماعي لتخفيف التوتر، مما يؤدي في النهاية إلى حالة من الاعتماد القهري على هذه الوسائل.^(٢)

٢. العزلة الاجتماعية وتفكك الروابط الأسرية

الإدمان على المخدرات والإدمان الرقمي يتسببان في العزلة الاجتماعية، حيث يبتعد المدمن عن التفاعل الطبيعي مع أسرته ومجتمعه، مما يؤدي إلى تفكك العلاقات العائلية وانعدام التماسك الاجتماعي. يقول الله تعالى: ﴿إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ﴾^(٣) هذه الآية تُظهر أن الإدمان، سواء كان على المخدرات أو السلوكيات الرقمية، يؤدي إلى انتشار العداوة والبغضاء، ويُبعد الإنسان عن مسؤولياته الدينية والاجتماعية. فالإدمان الرقمي يُسبب الإهمال العائلي، حيث يقضي الأفراد ساعات طويلة على الأجهزة الإلكترونية، مما يقلل من التفاعل المباشر مع أفراد الأسرة.^(٤)

٣. الانعزال عن الواقع وفقدان التفاعل الاجتماعي

الإدمان على المخدرات يؤدي إلى تدهور العلاقات الاجتماعية بسبب التأثير السلبي للمخدرات على الإدراك والسلوك. وبالمثل، يؤدي الإدمان الرقمي إلى قضاء الأفراد وقتاً طويلاً أمام الشاشات، مما يُضعف مهارات التواصل الفعلي. في كلتا الحالتين، يصبح المدمن غير قادر على التعامل مع الحياة الواقعية، مما يجعله عُرضة لمزيد من الاضطرابات النفسية.^(٥)

(١) سورة المعارج: ١٩-٢١.

(٢) الإدمان السلوكي والمخدرات: دراسة سيكولوجية مقارنة: ٨١.

(٣) سورة المائدة: ٩١.

(٤) الدماغ والإدمان: بين المخدرات والتكنولوجيا: ٢٥.

(٥) الإدمان السلوكي مقابل إدمان المواد: دراسة مقارنة: ٣٢.

ثانيًا: التأثيرات الجسدية والعقلية

يتشارك الإدمان على المخدرات والإدمان الرقمي في التأثيرات الجسدية والعقلية، حيث يُسببان اضطرابات صحية ونفسية تؤثر على جودة الحياة.

١. التأثيرات الجسدية: الإرهاق وضعف الصحة العامة: الإدمان على المخدرات يُسبب العديد

من الأضرار الجسدية، مثل:

- تلف الكبد بسبب المواد الكيميائية السامة.
 - اضطرابات القلب وارتفاع ضغط الدم.
 - ضعف الجهاز العصبي واضطراب الإدراك.^(١)
- يقول الله تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾^(٢) هذه الآية تحث على الحفاظ على الصحة وعدم تعريض النفس للمخاطر، وهو ما ينطبق على الإدمان على المخدرات الذي يؤدي إلى تدهور الصحة الجسدية والنفسية.

أما الإدمان الرقمي، فله آثار جسدية أيضًا، منها:

- اضطرابات النوم بسبب التعرض المستمر للشاشات.
- إجهاد العين والصداع المستمر.
- آلام الظهر بسبب الجلوس لفترات طويلة.^(٣)

٢. التأثيرات العقلية: ضعف التركيز والقدرات الإدراكية: كل من الإدمان على المخدرات

والإدمان الرقمي يُسبب ضعفًا في الوظائف العقلية، حيث يؤدي الإدمان على المخدرات إلى تدهور الذاكرة والقدرة على التفكير السليم، بينما يُسبب الإدمان الرقمي ضعف التركيز وصعوبة التعامل مع المهام اليومية. يقول الله تعالى: ﴿وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ﴾^(٤) هذه الآية تُشير إلى إلى أن الغفلة تؤدي إلى فقدان التوازن في الحياة، وهو ما يحدث في حالة الإدمان الرقمي، حيث يُصبح الفرد مُنشغلًا تمامًا بالإنترنت والتكنولوجيا، مما يجعله يفقد الشعور بالمسؤولية.^(٥)

(١) العلاقة بين إدمان الإنترنت والاضطرابات النفسية: ٧١.

(٢) سورة البقرة: ١٩٥.

(٣) الارتباطات العصبية للإدمانات السلوكية: ٤١.

(٤) سورة الحشر: ١٩.

(٥) إدمان المخدرات مقابل إدمان التكنولوجيا: أنماط نفسية: ٣١.

الإدمان السلوكي في ضوء التفسير الموضوعي للقرآن - مقارنة تحليلية بين المخدرات والإدمان الرقمي

أ. م. د. أحمد صديق الجاف

٣. التأثير على القدرات العقلية واتخاذ القرارات: الإدمان على المخدرات يؤدي إلى ضعف القدرة على اتخاذ القرارات بسبب التأثير المباشر للمواد الكيميائية على الدماغ، بينما الإدمان الرقمي يؤدي إلى تشتيت الانتباه وصعوبة التركيز. يقول الله تعالى: ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾^(١) هذه الآية تُشير إلى أن الله كرم الإنسان بالعقل، والإدمان يُعتبر شكلاً من أشكال إهدار هذه الكرامة، حيث يُفقد الفرد القدرة على التفكير السليم والتمييز بين الصواب والخطأ.^(٢)

ثالثاً: مقارنة بين الإدمان على المخدرات والإدمان الرقمي:^(٣)

الجانب	الإدمان على المخدرات	الإدمان الرقمي
الأثر على العقل	يُضعف القدرة على التفكير السليم بسبب تأثير المواد الكيميائية.	يؤدي إلى تشتت الانتباه وتقليل القدرة على التركيز.
الأثر على الصحة	يُسبب أمراضاً جسدية مثل أمراض الكبد والقلب.	يُسبب مشاكل مثل إجهاد العين، وآلام الظهر، واضطرابات النوم.
الأثر النفسي	يُسبب الاكتئاب والقلق الحاد.	يؤدي إلى القلق والعزلة الاجتماعية.
الأثر الاجتماعي	يؤدي إلى تفكك الأسرة والجريمة.	يُسبب ضعف العلاقات الاجتماعية والعائلية.
العلاج في القرآن	تعزيز الإرادة، التقوى، والصحة الصالحة.	تقليل الإسراف، الاعتدال في الاستخدام، وتعزيز الذكر.

المطلب الثاني: الحلول القرآنية لمواجهة الإدمان السلوكي

يُقدّم القرآن الكريم رؤية شاملة لمواجهة الإدمان السلوكي، سواء كان إدماناً على المخدرات أو إدماناً رقمياً، من خلال استراتيجيات وقائية وعلاجية تهدف إلى تعزيز القيم الروحية والأخلاقية، وتقوية الإرادة، وخلق بيئة اجتماعية داعمة.

(١) الإسراء: ٧٠.

(٢) الإدمان الرقمي وإزالة السموم الرقمية: نظرة سريرية عامة: ٤٣.

(٣) الدماغ تحت تأثير المخدرات والشاشات: ٦١.

أولاً: الوقاية من الإدمان في ضوء القرآن الكريم

تُعد الوقاية من الإدمان أكثر فعالية من العلاج، حيث يُركّز القرآن الكريم على حماية الإنسان من الوقوع في براثن السلوكيات الضارة من خلال توجيهاته الروحية والأخلاقية التي تُساعد على تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي.

١. **التقوى كدرع وقائي ضد الإدمان:** يُعتبر مفهوم التقوى في القرآن الكريم مفتاحاً لحماية الإنسان من السلوكيات الضارة، بما في ذلك الإدمان السلوكي. يقول الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ﴾^(١) التقوى تعني الإحساس الدائم برقابة الله، مما يُعزز قوة الإرادة لدى الإنسان، ويجعله أكثر قدرة على مقاومة الإغراءات التي قد تؤدي إلى الإدمان. فالشخص الذي يتقي الله يكون أكثر وعياً بعواقب أفعاله، ويدرك أن السلوكيات الإدمانية ليست مجرد عادة سيئة، بل هي طريق للضياع النفسي والاجتماعي.^(٢)

٢. **الاعتدال وتجنب الإسراف:** يشدد القرآن الكريم على الاعتدال في جميع جوانب الحياة، محذراً من الإسراف الذي قد يؤدي إلى التعلق القهري بالسلوكيات الضارة. يقول الله تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾^(٣) الإدمان الرقمي، على سبيل المثال، يُعتبر شكلاً من أشكال الإسراف في استخدام التكنولوجيا، حيث يُضيّع الأفراد أوقاتاً طويلة على الأجهزة الإلكترونية دون فائدة. والاعتدال في استخدام هذه الوسائل يُساعد في الوقاية من الإدمان ويضمن تحقيق التوازن بين العالم الرقمي والحياة الواقعية.^(٤)

٣. **بناء بيئة اجتماعية داعمة:** القرآن الكريم يُشدد على أهمية التعاون والتضامن في المجتمع، حيث يُعتبر وجود بيئة اجتماعية إيجابية من العوامل المهمة للوقاية من الإدمان. يقول الله تعالى: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ﴾^(٥) الأسرة والمجتمع لهما دور كبير في

(١) سورة التوبة: ١١٩.

(٢) الحلول القرآنية للمشاكل النفسية المعاصرة: الإدمان نموذجاً: ٤٢.

(٣) سورة الأعراف: ٣١.

(٤) القرآن والعلاج السلوكي: منظور نفسي إسلامي: ٢١.

(٥) سورة المائدة: ٢.

الإدمان السلوكي في ضوء التفسير الموضوعي للقرآن - مقارنة تحليلية بين المخدرات والإدمان الرقمي

أ. م. د. أحمد صديق الجاف

مساعدة الأفراد على تجنب الإدمان، حيث يُمكن للوالدين تربية أبنائهم على الاعتدال وتوجيههم إلى أنشطة بديلة مفيدة، مثل الرياضة والقراءة والعمل التطوعي.^(١)

٤. شغل وقت الفراغ بالأنشطة النافعة: من العوامل التي تؤدي إلى الإدمان الرقمي أو تعاطي المخدرات الفراغ، لذا يؤكد القرآن على أهمية استثمار الوقت في أمور نافعة. يقول الله تعالى: ﴿فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ * وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ﴾^(٢) شغل الوقت بالعبادة، العلم، والعمل النافع يُقلل من احتمالية وقوع الإنسان في الإدمان، حيث يجد في هذه الأنشطة بديلاً صحياً يُغنيه عن السلوكيات الضارة.^(٣)

ثانياً: علاج الإدمان في ضوء القرآن الكريم

إذا وقع الإنسان في الإدمان، فإن القرآن الكريم يُقدم حلولاً عملية تساعد على التعافي من خلال تعزيز القيم الروحية والأخلاقية، وتقوية الإرادة، واللجوء إلى الله طلباً للعون.

١. التوبة والإنابة إلى الله: التوبة تُعتبر الخطوة الأولى في علاج الإدمان، حيث تمنح الإنسان فرصة لبداية جديدة خالية من السلوكيات الضارة. يقول الله تعالى: ﴿وَأَنِيبُوا إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَأَسْلُمُوا لَهُ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ﴾^(٤) قال المفسرون: وإنما يعاتب الله أولي الألباب، وإنما الحلال والحرام لأهل الإيمان، فإياهم عاتب، وإياهم أمر إن أسرف أحدهم على نفسه، أن لا يقنط من رحمة الله، وأن يُنيب ولا يُبطئ بالتوبة من ذلك الإسراف والذنب الذي عمل.^(٥) والمدمن الذي يُدرك خطأه ويتوب إلى الله يجد في التوبة مصدر قوة يُساعده على مواجهة ضعفه، حيث يشعر بأنه قادر على إصلاح نفسه والتخلص من العادات السلبية.^(٦)

٢. الصبر والمثابرة في مواجهة الإدمان: الإدمان يُعتبر تحدياً يتطلب الصبر والمثابرة، وقد أوصى القرآن الكريم بالصبر كوسيلة للتغلب على المصاعب. يقول الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾^(٧) قال المفسرون: فالمعنى: استعينوا على طاعة الله

(١) القرآن والصحة النفسية: ٣٧.

(٢) سورة الشرح: ٧-٨.

(٣) منهج القرآن في العلاج الوقائي من الانحرافات السلوكية: ١٥.

(٤) سورة الزمر: ٥٤.

(٥) جامع البيان للطبري: ٢٠ / ٢٢٥.

(٦) المبادئ الإسلامية في علاج الإدمان: ١٩.

(٧) سورة البقرة: ١٥٣.

بالصبر والتسليم لأمره في جميع ما يأمركم به، واستعينوا على ذلك أيضاً بالصلاة لأن بها تتقربون إلى الله سبحانه، فيجيب دعاءكم ويقضي حوائجكم.^(١) والصلاة، التي تُقَوِّي العلاقة بين العبد وربه، تُساعد المدمن على تطوير الانضباط الذاتي، كما أن الصبر يُمكنه من مقاومة الرغبة في العودة إلى الإدمان.^(٢)

٣. استبدال العادات السلبية بعادات إيجابية: يُشدد القرآن الكريم على أهمية استبدال السلوكيات السلبية بأخرى إيجابية تُساعد الإنسان على إعادة بناء حياته. يقول الله تعالى: ﴿إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ﴾^(٣) قال المفسرون في تفسير الآية الكريمة: إن الحسنات المقبولة يذهبن السيئات المغفورة. المغفورة. أو أن الثواب الطاعات يذهبن عقاب المعاصي.^(٤) واستبدال الإدمان على المخدرات أو التكنولوجيا بأنشطة مثل القراءة، ممارسة الرياضة، والعمل التطوعي يُسهم في إعادة توجيه طاقة الإنسان نحو أمور مفيدة.^(٥)

٤. أهمية الصحبة الصالحة: يُعتبر وجود أصدقاء وأفراد أسرة داعمين عاملاً مهماً في التعافي من الإدمان. يقول الله تعالى: ﴿وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ﴾^(٦) يقول المفسرون: المحافظون على الصلوات في الجماعة.^(٧) والصحبة الصالحة تُساعد المدمن على الالتزام بالعادات الجيدة، وتُوفر له الدعم العاطفي الذي يحتاجه خلال رحلة التعافي.^(٨)

٥. طلب المساعدة والدعم المجتمعي: المدمن يحتاج إلى دعم المجتمع من حوله، سواء من خلال العائلة أو المؤسسات المتخصصة في علاج الإدمان. يقول الله تعالى: ﴿وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا

(١) الهداية إلى بلوغ النهاية: ١ / ٥١٤.

(٢) العلاج الروحي الإسلامي والإدمان السلوكي: مراجعة للتدخلات القرآنية: ٣١.

(٣) سورة هود: ١١٤.

(٤) النكت والعيون: ٢ / ٥٠٩.

(٥) العلاج المعرفي السلوكي القرآني: نموذج جديد لعلاج الإدمان: ٧٢.

(٦) سورة الكهف: ٢٨.

(٧) جامع البيان للطبري: ١١ / ٣٨٢.

(٨) المقاربات الإيمانية في التعافي من الإدمان: المنظور الإسلامي: ٦٧.

الإدمان السلوكي في ضوء التفسير الموضوعي للقرآن - مقارنة تحليلية بين المخدرات والإدمان الرقمي

أ. م. د. أحمد صديق الجاف

بِالصَّبْرِ^(١) والتواصل مع المختصين وطلب الدعم يُساعد المدمن على تجاوز التحديات التي تواجهه خلال رحلة العلاج.^(٢)

ختاماً، يُقدم القرآن الكريم حلولاً شاملة لمواجهة الإدمان السلوكي من خلال الوقاية والعلاج. فالوقاية تتحقق عبر تعزيز التقوى، الاعتدال، بناء بيئة اجتماعية داعمة، وشغل وقت الفراغ بأمر نافع، بينما يتركز العلاج على التوبة، الصبر، استبدال العادات السلبية بأخرى إيجابية، اختيار الصحة الصالحة، وطلب الدعم المجتمعي. وبهذه الطريقة، يُمكن للفرد أن يستعيد توازنه النفسي والاجتماعي، ويُحقق حياة صحية خالية من الإدمان.

الخاتمة

بعد استعراض المحاور الرئيسية لهذا البحث، يمكننا استخلاص عدد من النتائج المهمة التي تسلط الضوء على دور القرآن الكريم في فهم ظاهرة الإدمان السلوكي ومواجهتها، سواء كان إدماناً على المخدرات أو الإدمان الرقمي. كما يمكن تقديم مجموعة من التوصيات التي يمكن أن تسهم في تعزيز الوقاية من الإدمان وعلاجه، بناءً على التوجيهات القرآنية.

النتائج:

الفجوة الدلالية في الإدمان السلوكي: أظهر البحث أن الإدمان السلوكي، سواء كان على المخدرات أو التكنولوجيا الرقمية، يُعتبر انحرافاً عن الفطرة الإنسانية السليمة التي خلق الله الإنسان عليها. والقرآن يُعرّف الإدمان من خلال التركيز على آثاره السلبية على الفرد والمجتمع، مع التأكيد على أهمية الحفاظ على العقل والجسد كأمانة إلهية.

أوجه التشابه بين الإدمان على المخدرات والإدمان الرقمي: كلا النوعين من الإدمان يؤديان إلى آثار سلبية على الصحة النفسية (مثل القلق والاكتئاب) والاجتماعية (مثل العزلة). ويُعتبر ضعف الإرادة والفراغ الروحي من العوامل المشتركة التي تسهم في كلا النوعين من الإدمان.

الحلول القرآنية للإدمان السلوكي: يؤكد القرآن على أهمية التقوى وضبط النفس كأساس للوقاية من الإدمان. والتوبة والاستغفار تُعتبران وسيلتين رئيسيتين لعلاج الإدمان، مع أهمية الصبر

(١) سورة العصر: ٣.

(٢) الحلول القرآنية للمشاكل النفسية المعاصرة: الإدمان نموذجاً: ٢١.

والصلاة في تعزيز الإرادة. والاعتدال في استخدام النعم (كالتكنولوجيا) يُعتبر مبدأً أساسيًا للوقاية من الإدمان الرقمي.

التوصيات:

تعزيز الوعي الديني والتربوي: يجب تعزيز الوعي الديني بأهمية الاعتدال في استخدام التكنولوجيا والابتعاد عن الإسراف. وتنظيم برامج توعوية في المدارس والجامعات تُسلط الضوء على مخاطر الإدمان السلوكي وكيفية الوقاية منه.

تطوير برامج وقائية وعلاجية: تطوير برامج وقائية تعتمد على المبادئ القرآنية، مثل تعزيز التقوى وضبط النفس. وإنشاء مراكز علاجية تُقدم الدعم النفسي والروحي للأفراد الذين يعانون من الإدمان، مع التركيز على التوبة والاستغفار.

تعزيز البحث العلمي: تشجيع البحث العلمي في مجال الإدمان السلوكي من منظور قرآني، مع التركيز على تطوير حلول مبتكرة تعتمد على التوجيهات القرآنية. وإجراء دراسات ميدانية لتقييم فعالية البرامج الوقائية والعلاجية المستندة إلى القرآن الكريم.

تعزيز التعاون المجتمعي: تشجيع التعاون بين المؤسسات الدينية والتعليمية والصحية لمواجهة ظاهرة الإدمان السلوكي. وإنشاء منصات تعاونية بين المترجمين البشريين وخبراء الذكاء الاصطناعي لتحسين جودة الترجمة وتقليل الفجوة الدلالية.

دعم القيادات النسائية: تعزيز دور النساء في إدارة الأزمات من خلال توفير التدريب والدعم اللازم لاستخدام الذكاء الاصطناعي في تحليل الأزمات واتخاذ القرارات. وإنشاء شبكات دعم بين النساء القياديات لتبادل الخبرات وتعزيز التضامن في مواجهة التحديات.

المصادر والمراجع

بعد القرآن العظيم

١. إدمان الأجهزة الذكية لدى الشباب، عبد الله خليفة المرزوقي، المجلة التربوية المعاصرة، ٢٠٢١.
٢. إدمان الإنترنت: اعتبارات في التشخيص والعلاج، كيمبرلي س. يونغ، مجلة العلاج النفسي المعاصر، ٢٠١٧.
٣. إدمان الإنترنت، كريستيان مونتاغ، مارتين رويتر، سبرينغر، ٢٠١٧.

الإدمان السلوكي في ضوء التفسير الموضوعي للقرآن - مقارنة تحليلية بين المخدرات والإدمان الرقمي

أ. م. د. أحمد صديق الجاف

٤. الإدمان الرقمي وإزالة السموم الرقمية: نظرة سريرية عامة، إلياس أبو جودة، أكاديمي برس (Academic Press)، ٢٠٢٠
٥. الإدمان السلوكي مقابل إدمان المواد: دراسة مقارنة، سيد سجاد علوي وآخرون، المجلة الإيرانية للطب النفسي وعلم النفس السريري، ٢٠١٨
٦. الإدمان السلوكي والإدمان الرقمي: دراسة مقارنة تحليلية، سليم عبد الله الدليمي، مجلة العلوم الاجتماعية الحديثة، ٢٠٢٢
٧. الإدمان السلوكي والمخدرات: دراسة سيكولوجية مقارنة، نادية محمود علوان، مجلة كلية الآداب، ٢٠٢١
٨. الإدمان السلوكي: مراجعة نقدية، مارك د. غريفيثس، الرأي الحالي في علم النفس، ٢٠١٨
٩. إدمان المخدرات مقابل إدمان التكنولوجيا: أنماط نفسية، مصطفى صالح، أمان الله أمان الله، المجلة الدولية للإدمان السلوكي، ٢٠٢٢
١٠. الإدمان على الإنترنت: الأسباب والآثار والحلول، م. ك. الجبوري، مجلة البحوث النفسية.
١١. الارتباطات العصبية للإدمانات السلوكية، ج. دونغ، ي. هو، ش. لين، مراجعات علم الأعصاب والسلوك الحيوي، ٢٠٢٠
١٢. تأويلات أهل السنة، أبو منصور الماتريدي، دار الكتب العلمية، لبنان، الطبعة: الأولى.
١٣. تهذيب اللغة، محمد بن أحمد بن الأزهر الهروي، دار إحياء التراث العربي، لبنان، الطبعة: الأولى، ٢٠٠١
١٤. الحلول القرآنية للمشاكل النفسية المعاصرة: الإدمان نموذجاً، رشيد محمد العبدلي، مجلة دراسات قرآنية معاصرة، ٢٠٢١
١٥. الدماغ تحت تأثير المخدرات والشاشات، نورا فولكو، مونيك موراليس، مجلة نيو إنجلاند الطبية، ٢٠٢٢
١٦. الدماغ والإدمان: بين المخدرات والتكنولوجيا، سعد عبد الله، دار العلوم للنشر، ٢٠٢٣
١٧. السلوك الإدماني في ضوء القرآن الكريم: دراسة تحليلية موضوعية، سعد نوري القاسمي، مجلة الدراسات القرآنية المعاصرة، ٢٠٢١
١٨. السلوك الإنساني في ضوء مقاصد الشريعة: مدخل تفسيري، محمد رأفت أبو النور، دار السلام.

١٩. السلوكيات الإدمانية في الأخلاق الإسلامية: منظور قرآني، محمد الشهري، مجلة الصحة النفسية للمسلمين، ٢٠٢٣
٢٠. العلاج الروحي الإسلامي والإدمان السلوكي: مراجعة للتدخلات القرآنية، رائد عواد، سليم علي، مازن الفيز، مجلة الصحة النفسية للمسلمين، ٢٠٢١
٢١. العلاج المعرفي السلوكي القرآني: نموذج جديد لعلاج الإدمان، محمد أحمد العفيفي، علم النفس والإسلام، ٢٠٢٣
٢٢. العلاقة بين إدمان الإنترنت والاضطرابات النفسية، كو وآخرون، الطب النفسي الأوروبي.
٢٣. العلم الإسلامي، سيد حسين نصر، وورلد وزدم، ٢٠١٧
٢٤. القرآن الكريم وعلاج الانحرافات النفسية والسلوكية، أحمد جمال سعيد، مجلة جامعة القرآن الكريم، ٢٠١٩
٢٥. القرآن والصحة النفسية، سليم عبد الله مفلح، دار الفتح، ٢٠٢٢
٢٦. القرآن والعلاج السلوكي: منظور نفسي إسلامي، عبد العزيز سعد الزهراني، مركز التأصيل للدراسات النفسية، ٢٠٢٠
٢٧. الكشف والبيان عن تفسير القرآن، أبو إسحاق أحمد بن إبراهيم الثعلبي، دار التفسير، السعودية، الطبعة: الأولى، ٢٠١٥
٢٨. المبادئ الإسلامية في علاج الإدمان، مهدي هدايتي-كخكي، سهراب شريعتي، مجلة الدين والصحة، ٢٠١٩
٢٩. مدخل إلى التفسير الموضوعي وتطبيقاته على القضايا النفسية المعاصرة، نوال علي الحسن، دار ابن كثير، ٢٠٢٢
٣٠. المقاربات الإيمانية في التعافي من الإدمان: المنظور الإسلامي، ر. البخاري، أ. الحق، مجلة الدين والروحانية في العمل الاجتماعي، ٢٠١٧
٣١. منهج القرآن في العلاج الوقائي من الانحرافات السلوكية، محمود أحمد السامرائي، مجلة الدراسات الإسلامية المعاصرة، ٢٠١٨
٣٢. النكت والعيون، أبو الحسن علي الماوردي، دار الكتب العلمية، لبنان