

تأثير الافراط الرقمي على الصحة النفسية لجيل z: توجيهات من القرآن والسنة للتوازن الروحي والإجتماعي

م.د. كوثر عبد الرحمن محمود

قسم الدراسات الإسلامية باللغة الإنكليزية

كلية الإمام الأعظم الجامعة

Drkawther9@gmail.com

The Impact of Digital Overload on the Mental Health
of Generation Z: Directives from the Qur'an and Sunnah
for Spiritual and Social Balance

Prepared by: Prof. Dr. Kawthar Abd Al - Rahman Mahmoud

College of Imam Al - Azam University

الملخص

يتناول هذا البحث ظاهرة الإفراط الرقمي لدى جيل زد، مستعرضاً التجارب الدولية في مواجهتها، ومحللاً آثارها النفسية والاجتماعية، ومقدماً التوجيهات القرآنية كإطار علاجي وقائي متكامل. يعاني جيل زد (المواليد بين منتصف التسعينات وآخر العقد الأول من القرن الحالي) من تداعيات خطيرة للاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي، تمثلت في اضطرابات المزاج والقلق، وضعف التركيز، واضطرابات النوم، وظهور «متلازمة فومو» (الخوف من فوات الشيء)، ومفارقة الشعور بالوحدة رغم الاتصال الدائم. كما كشفت الدراسات عن تراجع سمات شخصية أساسية كـ«يقظة الضمير» وانتشار ظاهرة «التشخيص الذاتي» للأمراض النفسية.

واستعرض البحث تجارب دولية رائدة في المواجهة، منها: التشريعات الأسترالية الصارمة (حظر وسائل التواصل الاجتماعي تحت ١٦ عاماً بغرامات تصل إلى ٥٠ مليون دولار)، والقوانين الفرنسية للحماية الرقمية والتحقق العمري، والتطبيق البلجيكي الداعم DConnect، والتحدي الجماعي الفرنسي «١٠ أيام بلا شاشات» الذي حقق نتائج إيجابية ملحوظة (٨٤,١٪ لاحظوا تحسناً في نمط حياتهم)، والمبادرة المجتمعية الهندية في قرية فادجوان، بالإضافة إلى دمج الصحة الرقمية في المناهج السعودية.

وخلص البحث إلى أن التوجيهات القرآنية تقدم رؤية شاملة لعلاج هذه الظاهرة، تقوم على: مبدأ الوسطية والتوازن (وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا)، والرقابة الذاتية ومسؤولية الجوارح (إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا)، وإدارة الوقت المستمدة من أقسام القرآن بالزمن (وَالْعَصْرِ)، والطمأنينة النفسية عبر الذكر (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ)، وتأسيس أخلاقيات التواصل الإيجابي المستمدة من سورة الحجرات. يوصي البحث بتبني استراتيجيات وطنية متكاملة تدمج بين التشريعات الصارمة، والتوعية المجتمعية، والتطبيقات التقنية الداعمة، مع تأصيل هذه الحلول في القيم الدينية والأخلاقية المستمدة من القرآن الكريم.

الكلمات المفتاحية: الإفراط الرقمي، جيل زد، وسائل التواصل الاجتماعي، التجارب الدولية، التوجيهات القرآنية، الوسطية، الصحة النفسية الرقمية.

Abstract (English):

This research addresses the phenomenon of digital overconsumption among Generation Z, reviewing international experiences in confronting it, analyzing its psychological and social effects, and presenting Quranic directives as an integrated therapeutic and preventive framework. Generation Z (born between the mid - 1990s and the end of the first decade of this century) suffers from serious repercussions due to excessive use of social media, manifested in mood and anxiety disorders, poor concentration, sleep disturbances, the emergence of “FOMO syndrome” (Fear Of Missing Out), and the paradox of feeling lonely despite constant connection. Studies have also revealed a decline in basic personality traits such as “conscientiousness” and the spread of the phenomenon of self - diagnosis of mental illnesses.

The research reviewed pioneering international experiences in confrontation, including: strict Australian legislation (banning social media for those under 16 with fines up to \$50 million), French laws for digital protection and age verification, the supportive Belgian application DConnect, the French collective challenge “10 days without screens” which achieved remarkable positive results (84.1% noticed an improvement in their lifestyle), the Indian community initiative in Vadgaon village, in addition to integrating digital health into Saudi curricula.

The research concluded that Quranic directives offer a comprehensive vision for treating this phenomenon, based on: the principle of moderation and balance (“But seek, through that which Allah has given you, the home of the Hereafter; and [yet], do not forget your share of the world”), self - monitoring and the responsibility of the senses (“Indeed, the hearing, the sight and the heart — about all those [one] will be questioned”), time management derived from Quranic oaths by time (“By the time”), psychological tranquility through remembrance (“Unquestionably, by the remembrance of Allah hearts are assured”), and rooting positive communication ethics derived from Surat Al - Hujurat.

The research recommends adopting integrated national strategies that blend strict legislation, community awareness, supportive technical applications, while grounding these solutions in the religious and ethical values derived from the Holy Quran.

Keywords: Digital Overconsumption, Generation Z, Social Media, International Experiences, Quranic Directives, Moderation (Wasatiyyah), Digital Mental Health.

المقدمة

مع تزايد الاعتماد على الأجهزة الذكية وتطبيقات الذكاء الاصطناعي ومنصات التواصل الاجتماعي، برزت مشكلة الإفراط الرقمي وأثرها على الصحة النفسية لدى جيل Z (المواليد بين منتصف التسعينات وأوائل الألفية الثانية)، وهي واحدة من كبرى التحديات التي تواجه الموجهين في مختلف المجالات للتعامل مع الآثار الناتجة عن هذه المشكلة. وحيث تشير الدراسات الحديثة إلى أن ما يقرب من نصف أفراد جيل زد (٤٥٪) يصفون أنفسهم بأنهم (متصلون باستمرار) بالإنترنت، بينما يعاني أكثر من ربعهم (٢٨٪) من آثار سلبية على صحتهم النفسية نتيجة هذا الاتصال الدائم.

هذا البحث يسعى إلى استنباط التوجيهات الإسلامية من القرآن والسنة التي تقدم إطاراً متكاملًا للتوازن الروحي والاجتماعي.

أولاً: مشكلة البحث

في ظل الهيمنة الرقمية، يعاني أبناء جيل زد (وهم الجيل المولود من عام ١٩٩٦ إلى ٢٠١٠) وخاصة على مستوى الصحة النفسية تحديات غير مسبقة، كونهم أول جيل نشأ مع بدايات التطور التكنولوجي ظهور أول نظام الكتروني (الويندوز). وعلى حادثة هذا التطور أظهرت الدراسات الغربية أن ٢٨٪ من مواليد هذا الجيل يعاني من آثار سلبية نتيجة الاتصال الدائم بالإنترنت، وميزة هذه الدراسات أنها تقدم تشخيصاً دقيقاً للمشاكل ولكنها تفتقد إلى توجيهات أو حلول مستمدة مبنية على القيم والتوجيهات الدينية، ونحن بأمر الحاجة إلى استنباط توجيهات من ديننا الكريم، لتوجيه شبابنا وبناتنا من هذا الجيل، وعليه فمشكلة البحث هي

كيف يمكن للتوجيهات المستمدة من القرآن والسنة أن تساهم في تحقيق التوازن الروحي والاجتماعي لجيل زد لمواجهة تأثيرات الإفراط الرقمي على صحتهم النفسية؟

ثانياً: أهداف البحث

١. الكشف عن التأثيرات السلبية للإفراط الرقمي لدى جيل زد
٢. تقديم رؤية إسلامية لمواجهة تأثيرات الإفراط الرقمي على الصحة النفسية لتحقيق التوازن الروحي والاجتماعي

٣. استخراج التوجيهات القرآنية المؤسسة للتوازن (الوسطية، الدعاء الجامع، مراعاة الحقوق).
- ثالثاً: أسباب اختيار الموضوع
١. يعاني ٤٤٪ من جيل زد من تأثيرات سلبية على صورتهم الذاتية، و٤٦٪ من تراجع القدرة على التركيز بسبب وسائل التواصل الاجتماعي.
٢. ندرة الدراسات التي تقدم مقارنة إسلامية متكاملة لمشكلة الإفراط الرقمي، مع تركيز معظم الأبحاث على الجانب التشخيصي فقط.
٣. الخصوصية الثقافية: حاجة جيل زد في المجتمعات العربية إلى حلول تستمد شرعيتها من مرجعيتهم الإسلامية، وليس فقط من النماذج الغربية.
٤. انتشار ظاهرة «التشخيص الذاتي» للأمراض النفسية بين ٥٠٪ من جيل زد بناءً على محتوى وسائل التواصل، مما يفاقم المشكلة بدلاً من حلها.
٥. انهيار القيم كترجع سمة «يقظة الضمير» (المسؤولية والالتزام) بشكل حاد بين الشباب خلال العقد الأخير، بارتباط مباشر مع ثورة الهواتف الذكية.
٦. الوحدة الرقمية كمفارقة الاتصال الدائم مع الشعور المتزايد بالوحدة (أكثر من ١٠٪ من الشباب بلا أصدقاء مقربين)، مما يستدعي حلولاً تعيد بناء النسيج الاجتماعي.
٧. مساعدة جيل زد على تكوين هوية متوازنة تجمع بين التعامل الإيجابي مع العصر والتمسك بالثوابت الإسلامية.

رابعاً: حدود البحث

١. يقتصر البحث على دراسة تأثيرات الإفراط الرقمي على الصحة النفسية، وتوجيهات القرآن والسنة في تحقيق التوازن الروحي والاجتماعي.
٢. يركز البحث على «جيل زد» (الفئة العمرية من منتصف التسعينات حتى أوائل الألفية الثانية).

٣. الحدود المكانية: ينطلق من السياق العربي الإسلامي مع الاستفادة من الدراسات الغربية في الجانب التشخيصي.

خامساً: أهمية البحث

١. تأصيل مفهوم «التوازن الرقمي» في ضوء القرآن والسنة.
٢. ربط الدراسات النفسية المعاصرة بالتوجيهات الإسلامية.

٣. سد الفجوة في المكتبة العربية حول الصحة النفسية الرقمية من منظور إسلامي.
٤. توجيه القائمين على البرامج الشبابية في المساجد والمؤسسات التربوية.
٥. مساعدة المختصين النفسيين على فهم الخلفية القيمة للمشكلات الرقمية لدى الشباب المسلم.

المطلب الأول: الإفراط الرقمي وتأثيراته على الصحة النفسية لجيل زد

يعرف الإفراط الرقمي بأنه «عدم قدرة الإنسان على الاستغناء عن الإنترنت، ووجود رغبة ملحّة في قضاء أوقات طويلة مع الإنترنت والبحث فيه بشكل مستمر حتى يشبع حاجته، مما قد يؤدي إلى ظهور مشكلات اجتماعية ونفسية وعائلية وأكاديمية، وشعور بالحزن والاكتئاب لعدم الاتصال بالإنترنت»^(١).

وجيل زد هو الجيل المولود أبنائه بين منتصف التسعينات وآخر العقد الأول في القرن الحالي، وأول جيل نشأ مع أول نظام إلكتروني (الويندوز)^(٢).

اما مظاهر الإفراط الرقمي وتأثيراته النفسية على جيل زد:

- أنماط الاستخدام والنهم الرقمي

ويعاني أبناء هذا الجيل من آثار الإفراط في استخدام المنصات وتطبيقات الإنترنت والألعاب ومواقع التواصل الاجتماعي وتأثيرها على الصحة النفسية، حيث تشير الدراسات الغربية أن أكثر من ثلث أفراد جيل زد (٣٨٪) يشعرون أنهم يقضون وقتاً طويلاً جداً على الأجهزة الذكية، حيث يبدأ اليوم الرقمي بمجرد الاستيقاظ وحتى ساعات الليل المتأخرة. في بريطانيا، يقضي ٣٨٪ من الفئة العمرية ١٣ - ١٧ سنة أكثر من ٣٥ ساعات يومياً على الهواتف، وهي أرقام غالباً ما تكون أقل من الواقع الفعلي. ولا يقتصر استخدام جيل زد على منصة واحدة، بل يمتد ليشمل متوسط استخدام خمس منصات تواصل اجتماعي مختلفة يومياً. هذا التعدد يزيد من حدة «الخوف من تفويت الشيء» (FOMO)، والذي أظهرت الدراسات ارتباطه الوثيق بمشكلات الصحة النفسية. وكذلك لاحظ ظهور النهم الرقمي مقابل الاستخدام الوظيفي، حيث يميز الباحثون بين نوعين من الاستخدام الرقمي: الاستخدام النشط الإيجابي (للبحث والتعلم والتواصل الهادف)،

(١) السيد، ٢٠٠٩، ص ١٩٣.

(٢) عبد المجيد، ٢٠٢٢، ص ١.

والاستخدام السلبي أو النهم (التصفح بلا هدف، المشاهدة العشوائية). وقد وجد أن التأثيرات السلبية ترتبط أكثر بالنوع الثاني من الاستخدام^(١).

- الاضطرابات النفسية والاجتماعية

ومن الآثار السلبية للإفراط الرقمي التي أصبحت واضحة للعيان هو ظهور اضطرابات مثل: اضطرابات المزاج والقلق حيث يعاني حوالي ٤٤٪ من جيل زد من تأثيرات سلبية على صورتهم الذاتية نتيجة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، في حين أفاد ٤٣٪ منهم بأن الإعلانات عبر الإنترنت ساهمت في اضطرابات صورة الجسد. كما أن ٢٨٪ من الشباب أفادوا بأن محتوى وسائل التواصل الاجتماعي دفعهم إلى التشكيك في علاقاتهم الشخصية ووصفها بمصطلحات مرضية ك(التسمم) و(التلاعب النفسي).

- تراجع سمات الشخصية الأساسية

وأظهرت دراسة أمريكية حديثة انهياراً حاداً في سمة (يقظة الضمير) المرتبطة بالمسؤولية والالتزام وضبط النفس - بين الشباب من عمر ١٦ - ٣٩ سنة خلال العقد الأخير فقط. وهذا التراجع لم يُلاحظ بنفس الدرجة لدى الفئات الأكبر سناً، مما يرجح ارتباطه بثورة الهواتف الذكية.

- مشكلات النوم والتركيز

أما النوم فيشتكي ٤٦٪ من الشباب من أن (السحب الإدماني) لوسائل التواصل الاجتماعي قلل من قدرتهم على التركيز، بينما تؤثر الإضاءة الزرقاء والتنبيهات المستمرة سلباً على أنماط النوم وجودته.

- مفارقة الوحدة في زمن الاتصال

أما الشعور بالوحدة رغم الاتصال الدائم فتعكس هذه المفارقة أعظم تأثيرات الإفراط الرقمي، حيث يمكن للشباب أن يكون متصلًا بمئات الأصدقاء افتراضياً لكنه يعاني من الوحدة على أرض الواقع. أكثر من ١٠٪ من الشباب أفادوا بعدم وجود أصدقاء مقربين لديهم. ويصف أحد الشباب المشاركين في دراسة بريطانية هذه المفارقة بقوله: «نستطيع أن نحصل على اتصالات لا نهائية، ومع ذلك نكون وحيدين للغاية»^(٢).

(١) بكارة، ٢٠٢٥.

(٢) (بكارة، ٢٠٢٥).

- ثقافة التشخيص الذاتي

وظهرت مشكلة في غاية الخطورة لدى أبناء هذا الجيل وهي التشخيص الذاتي والقلق الزائد، حيث حوالي ٥٠٪ من جيل زد شخصوا أنفسهم بأمراض نفسية بناءً على محتوى يشاهدونه على وسائل التواصل الاجتماعي، مما أدى إلى زيادة التوتر والقلق غير المبرر. هذا يعكس ظاهرة (تسليع الصحة النفسية) وتحويلها إلى محتوى استهلاكي قد يضر أكثر مما ينفع^(١).

- خطورة الاستخدام المفرط المتكامل

وتشير الدراسات إلى خطورة الاستخدام المفرط المتكامل، حيث يؤكد الباحثون أن المشكلة لا تكمن في مجرد قضاء وقت طويل على الإنترنت، بل في دمج ذلك مع سلوكيات أخرى سلبية: قلة ممارسة الرياضة، الانسحاب من الأنشطة الاجتماعية المنظمة، وضعف العلاقات مع القدوات الإيجابية. هذه التركيبة هي الأكثر ارتباطاً بالتعاسة وغياب الاتجاه في الحياة^(٢).

- متلازمة فومو (FOMO)

ومن أبرز المظاهر هي ظهور (متلازمة فومو) والتي هي الخوف الذي ينطوي على القلق، والقلق من أن يكون للآخرين تجارب أفضل، أو يكتسبون معلومات أكثر فائدة من الفرد، ويتضمن الفومو الخوف من فقدان الخبرات الجيدة والممتعة، والحاجة للبقاء باستمرار على اتصال بالشبكة الاجتماعية للفرد^(٣).

المطلب الثاني: تجارب الدول في الحد من ظاهرة الإفراط الرقمي

سارعت العديد من دول العالم إلى تبني حلول ووضع استراتيجيات وتشريع قوانين صارمة للتوعية الوقائية والتقنية الداعمة. تشير المصادر إلى أن فرنسا وألمانيا كانتا في طليعة الدول الأوروبية التي سارعت إلى تبني تشريعات وسياسات صارمة لمواجهة الإفراط الرقمي وحماية الأطفال والمراهقين من مخاطر وسائل التواصل الاجتماعي^(٤).

(١) (بكار، ٢٠٢٥)

(٢) المصدر نفسه

(٣) كنوش، ٢٠٢٣، ص ٣٩٧.

(٤) موقع الجزيرة، ٢٠٢٦.

أما الاتحاد الأوروبي فيستعد الى وضع قواعد صامة تحمي الطفولة الرقمية من المخاطر المتزايدة على الانترنت، والاقتراح الاوسع الذي قدمته عدة دول أعضاء من بينها فرنسا واسبانيا، يهدف الى حظر وصول الأطفال دون سن معينة الى منصات التواصل الاجتماعي بشكل كامل. وتحدد معظم منصات التواصل الاجتماعي الحد الأدنى لسن انشاء حساب عليها بـ ١٣ عاماً، ومع ذلك من السهل على الأطفال الأصغر سناً تجاوز هذه القاعدة بالكذب بشأن أعمارهم، ويفعل الكثيرون ذلك، فقد فعل الاتحاد الأوروبي نظاماً للتحقق من عمر المستخدمين هو عبارة عن هوية رقمية وهي نوع من دليل الهوية الرسمي عبر الانترنت وسيكون متاحاً بحدود نهاية عام ٢٠٢٦^(١).

وكانت فرنسا من أوائل الدول الأوروبية في اتخاذ إجراءات فعلية على أرض الواقع منذ عام ٢٠١٨، منها حظر الهواتف في المدارس، فقد فرضت فرنسا حظراً على استخدام الهواتف المحمولة في دور رعاية الأطفال والمدارس الإعدادية، وإن كان تطبيقه واجه بعض التحديات. وفي تجربة موسعة، تم تنفيذ خطة تجريبية لحظر الهواتف خلال اليوم الدراسي في ١٨٠ مدرسة متوسطة تشمل أكثر من ٥٠ ألف تلميذ، تمهيداً لتعميمها على مستوى البلاد. وقانون الحماية الرقمية (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤)، حيث دخل القانون حيز التنفيذ الفعلي بعد إقراره، حيث يُمنع القاصرون دون سن ١٥ عاماً من الدخول إلى منصات التواصل الاجتماعي إلا بموافقة أولياء أمورهم موثقة عبر نظام (الهوية الرقمية). ومشروع قانون ٢٠٢٦: تعترم فرنسا إطلاق حملة جديدة لمنع الأطفال دون الخامسة عشرة من استخدام شبكات التواصل الاجتماعي اعتباراً من سبتمبر ٢٠٢٦، بناءً على مسودة قانون تؤكد مخاطر الاستخدام المفرط للشاشات الرقمية على المراهقين من حيث التعرض لمحتوى غير ملائم والتنمر الإلكتروني واضطرابات النوم^(٢).

أما التحقق من العمر للمواقع الإباحية، فقد قضت المحكمة الإدارية العليا في فرنسا بإلزام المواقع الإباحية الكبرى بتطبيق نظام التحقق من العمر، استناداً إلى إحصاءات تظهر أن أكثر من نصف الصبيان في عمر ١٢ عاماً يزورون هذه المواقع شهرياً^(٣). أما في ألمانيا ألمانيا فهي تتبع نهجاً متعدد المسارات لمواجهة الإفراط الرقمي، يشمل: حملات التوعية الوطنية حيث

(١) موقع مجلس الاتحاد الأوروبي، ٢٠٢٥.

(٢) موقع فرانس ٢٤، .

(٣) موقع مجلس الدولة الفرنسي، ٢٠٢٥.

تشارك ألمانيا في مبادرة (klicksafe) الأوروبية، التي تقدم «تحدي التخلص من السموم الرقمية» (Digital Detox Challenge) لمدة سبعة أسابيع، حيث ينفذ الآباء والأطفال سلسلة من التمارين التي تدفعهم للتفكير في وقت الشاشة وتبني ممارسات صحية. وتعمل شركات ألمانية على تطوير أنظمة ذكاء اصطناعي لتقييم عمر المستخدمين بناءً على محتوى منشوراتهم وتفاعلاتهم. وتخطط ألمانيا مع فرنسا وهولندا واليونان لمنع حمل الأجهزة الإلكترونية في بعض المدارس. وفرضت فرنسا أيضاً تحديات جماعية واسعة النطاق حيث تنظم تحدياً سنوياً (١٠ أيام بلا شاشات) في آلاف المدارس والجمعيات بدعم من وزارة التربية الوطنية. يلتزم المشاركون لمدة عشرة أيام بتجنب الشاشات لأغراض الترفيه، مع الاحتفاظ بسجل يومي لأنشطتهم الخالية من الشاشات^(١).

وكانت نتائج التحدي مذهلة: ففي عام ٢٠٢٥، شارك ١١٧,٦٩٤ طفلاً ومراهقاً في ٧٨٨ منظمة. أظهر استطلاع لنحو ٢,٠٣٢ مشاركاً نتائج إيجابية:

- ٦٠.٩٤٪ من الطلاب شاركوا بنشاط
- ٩٠.٧١٪ تمكنوا من قضاء ٧ أيام على الأقل بلا شاشات
- ٩٠.٤١٪ أكملوا العشرة أيام كاملة
- ٨٤.١٠٪ لاحظوا تحسناً في نمط حياتهم، منها: وقت أكثر مع الوالدين (٥٣.٩٪)، نشاط بدني زائد (٤٧.٦٪)، قراءة أكثر (٤٤.٦٪)، مزاج أفضل (٤١.٤٪)
- ٨٧.٢٪ من الآباء رأوا تأثيراً إيجابياً كبيراً في المنزل.

أما بلجيكا أطلقت تطبيق (DConnect)، وهو أداة وطنية لمساعدة الشباب والآباء والمهنيين على إيجاد توازن صحي مع الحياة الرقمية^(٢). يتميز التطبيق بـ:

١. نصائح يومية لتحويل العادات الرقمية تدريجياً
٢. مسارات تعليمية مخصصة حسب الفئة (مراهقون، آباء، مهنون)
٣. أفكار أنشطة شخصية خارج الإنترنت
٤. مدرب رقمي يعمل بالذكاء الاصطناعي لدعم المستخدم بتعاطف
٥. محتوى معتمد من خبراء الصحة النفسية والتربية

(١) موقع الجمعية الفرنسية للتحدي الجماعي «١٠ أيام بلا شاشات».

(٢) موقع تطبيق DConnect Belgium، ٢٠٢٥.

أما التجارب الآسيوية فقد كانت أستراليا هي صاحبة التشريع الأكثر صرامة في العالم، ففي نوفمبر ٢٠٢٤، أقر البرلمان الأسترالي قانوناً تاريخياً بحظر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لمن هم دون ١٦ عاماً، ليشمل منصات مثل فيسبوك، إكس (تويتر سابقاً)، وإنستغرام^(١).
أما أبرز ملامح القانون:

١. غرامات تصل إلى ٥٠ مليون دولار أسترالي على الشركات التي تفشل في منع الأطفال دون ١٦ عاماً من فتح حسابات.
٢. عدم إجبار المستخدمين على تقديم وثائق هوية رسمية (جواز سفر أو رخصة قيادة) للتحقق من العمر.

٣. تعاون الحكومة مع خبراء لتطوير تقنيات فعالة للتحقق العمري.
وصف رئيس الوزراء أنتوني ألبانيزي القانون بأنه «سيحمي الأستراليين الشباب في مرحلة نموهم الحاسمة»، داعياً إياهم إلى «وضع الهواتف جانباً والانخراط أكثر في الأنشطة الخارجية واللقاءات وجهاً لوجه»^(٢).

أما كوريا الجنوبية في أغسطس ٢٠٢٥، أقرت كوريا الجنوبية قانوناً يمنع استخدام الهواتف الذكية في الفصول الدراسية اعتباراً من مارس ٢٠٢٦. تأتي هذه الخطوة بعد أن أثبتت تجربة مماثلة في هولندا تحسين تركيز الطلاب^(٣).

أما في اليابان فكانت هناك توجهات محلية مجتمعية، ففي مدينة «تويواكي» (Toyoake) اليابانية، طبقت أول إرشادات مدنية على مستوى المدينة لاستخدام الهواتف الذكية، حيث تُشجع الأسر على وضع قواعد مشتركة، منها توقف الأطفال عن استخدام الأجهزة بعد التاسعة مساءً. هذا النهج يعيد صياغة ضبط الاستخدام الرقمي كممارسة مجتمعية لا مجرد اختبار للإرادة الفردية^(٤).

أما الهند فقد قدمت مبادرة شعبية فريدة، ففي قرية «فادجوان» (Vadgaon) غرب الهند، يطبق ١٥,٠٠٠ قروي انقطاعاً رقمياً ليلياً لمدة ٩٠ دقيقة. تغلق الهواتف والتلفزيونات الساعة السابعة

(١) موقع البرلمان الأسترالي، ٢٠٢٤.

(٢) Albanese، ٢٠٢٤.

(٣) موقع Yonhap News، ٢٠٢٥.

(٤) موقع مجلس مدينة تويواكي، ٢٠٢٥.

مساءً، ليتجمع الأهالي بعدها في الهواء الطلق. بدأت المبادرة خلال جائحة كورونا وأصبحت طقساً يومياً يثبت أن العادات التقنية الصحية أسهل بالتزامن الجماعي^(١). أما التجارب العربية قدمت السعودية نموذجاً رائعاً لمواجهة هذه الظاهرة، حيث دمجت الصحة الرقمية في المناهج، فقد كشفت دراسة سعودية حديثة شملت ٩٢ مشاركاً من الشباب والآباء والمعلمين وصناع القرار أن نصف المشاركين تقريباً يقضي الشباب ٤ ساعات يومياً على الأقل في الاستخدام الترفيهي للشاشات، مع اضطرابات النوم وقلة النشاط وضعف التركيز أبرز المخاوف^(٢). وجاءت استجابة واعدة، أكثر من ٧٥٪ من المشاركين فضلوا الحلول التعليمية في المدارس وتوجيه الآباء بدلاً من الحظر الشامل. وبناءً على ذلك: أدخلت وزارة التعليم السعودية موضوعات (الإدمان الرقمي) و(الصحة الرقمية) ضمن مناهج المواطنة الرقمية^(٣).

المطلب الثالث: التوجيهات القرآنية في مواجهة الإفراط الرقمي

يدعو القرآن الكريم نحو منهج وسطي متوازن يمكن استنباطه من الآيات الكريمة الآتية: أولاً: مبدأ الوسطية والتوازن: يدعو القرآن الكريم إلى التزام منهج (الوسطية) الذي يجمع بين إحياء الروح بالصلة بالله وحسن الخلق وعمارة الأرض دون إفراط أو تفريط، ويهدف هذا التوازن إلى سعادة الفرد واستقرار المجتمع عبر نظام يجمع بين حقوق الخالق واحتياجات النفس والجسد، قال تعالى: (وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا)^(٤). والإفراط الرقمي هو من الصور المعاصرة للانقطاع أو الانغماس الكلي في واقع افتراضي لا يحقق التوازن المنشود. فالآية الكريمة تضع قاعدة ذهبية للحياة المتوازنة، فهي لا تطلب من المسلم التخلي عن الدنيا ومتعتها المشروعة، ولا تطلب منه الانغماس فيها ناسياً الآخرة. إنها منهج وسطي يجمع بين العمل للدنيا والآخرة معاً. وهذا المبدأ هو عين ما نحتاجه اليوم في التعامل مع التقنيات الرقمية: استخدامها للاستفادة والتواصل والتعلم (الدعوة إلى عمارة الأرض)، مع عدم السماح لها بأن تستهلك وقتنا واهتمامنا على حساب علاقتنا بخالقنا وأنفسنا ومجتمعنا

(١) موقع The Times of India، ٢٠٢٥.

(٢) موقع وزارة التعليم السعودية، ٢٠٢٥.

(٣) موقع وزارة التعليم السعودية، ٢٠٢٥.

(٤) سورة القصص: ٧٧.

(نصيبنا من الآخرة والحياة الحقيقية).

كما أن القرآن الكريم يوجه المسلمين أن يدعوا قائلين: (رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ)^(١) فهذا الدعاء يعكس وعياً بأن السعادة الحقيقية لا تنحصر في المتع العاجلة (كالتصفح والترفيه الرقمي) أو في العزلة الكاملة، بل الجمع بين خيري الدنيا والآخرة. ومن اللافت أيضاً، أن النبي (صلى الله عليه وسلم) كان يكثر من هذا الدعاء (رواه البخاري ومسلم)، مما يعكس أهميته في بناء تصور شمولي لحياة الفرد. فالمسلم مطالب بأن يسأل الله حسنة في الدنيا تشمل الصحة والعلم النافع والعمل الصالح والعلاقات الطيبة، وهي جميعها أمور قد تتعرض للخطر بسبب الإفراط الرقمي.

ثانياً: التعلم من القدوة وقيمة العزلة الإيجابية:

ويذكر القرآن بالعديد من القصص التي توجه الشباب بالحفاظ على عقيدتهم في أوقات الفتن، ويبين أن هناك جانباً إيجابياً آخر للعزلة، فهي ليست سلبية دائماً. ففي قصة أصحاب الكهف: (نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ نَبَأَهُم بِالْحَقِّ إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنَاهُمْ هُدًى)^(٢)، حيث اختبأ مجموعة من الفتية خوفاً على عقيدتهم من الفتنة، فكان التوجيه الإلهي لهم بالعزلة ونصرهم الله بعزلتهم، قال تعالى: (وَإِذِ اعْتَزَلْتُمُوهُمْ وَمَا يَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ فَأْوُوا إِلَى الْكَهْفِ يَنْشُرْ لَكُمْ رَبُّكُمْ مِنْ رَحْمَتِهِ وَيُهَيِّئْ لَكُمْ مِنْ أَمْرِكُمْ مَرْفَقًا)^(٣).

إن قصة أصحاب الكهف تقدم نموذجاً فريداً للعزلة الإيجابية، وهي عزلة لحماية النفس من فتنة المجتمع الذي فسدت قيمه ومعتقداته. يمكننا استلهام هذا المفهوم في عصرنا الرقمي، حيث الفتن لم تعد فقط في المجالس والأسواق، بل غزت بيوتنا عبر الشاشات. العزلة الرقمية الواعية قد تكون ضرورية أحياناً لحماية أنفسنا وأبنائنا من «فتنة» المحتوى الهابط، والتواصل السطحي، والتنمر الإلكتروني، وإضاعة الوقت. ليست العزلة انقطاعاً عن الحياة، بل اختياراً واعياً للابتعاد عن مؤثرات سلبية واللجوء إلى «كهف» آمن (البيت، المسجد، الطبيعة، الأسرة) لإعادة شحن الإيمان والطاقة الإيجابية.

(١) سورة البقرة: ٢٠١.

(٢) سورة الكهف: ١٣.

(٣) سورة الكهف: ١٦.

ثالثاً: إدارة الوقت بين القسم القرآني والمسؤولية الفردية:

ويوجه القرآن إلى مراعاة إدارة الوقت، فنظرة إلى أقسام الزمن في القرآن نرى أن الله قد أقسم بأوقات منها مثل: (وَالْعَصْرِ)^(١)، (وَلَيَالٍ عَشْرٍ)^(٢)، (وَالْفَجْرِ)^(٣). فهذا القسم بالوقت، إن دل، فإنما يدل على تعظيم شأنه ولفتاً للأنظار إلى أهميته في حياة الإنسان، فالزمن هو عمر الإنسان الحقيقي، وسوف يسأل فيما أفناه. وقد ورد في الحديث النبوي الشريف: (لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يُسأل عن أربع: عن عمره فيما أفناه...) (٤).

إن سورة العصر القصيرة تضع دستوراً متكاملًا لإدارة العمر واستثمار الوقت: (إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ)^(٥). فالإيمان والعمل الصالح والتواصي بالحق والصبر هي الأنشطة التي تخرج الإنسان من دائرة الخسارة. والسؤال الذي يطرحه الإفراط الرقمي: هل ساعات التصفح الطويلة تدخل في دائرة الإيمان والعمل الصالح والتواصي بالحق، أم هي جزء من «الخسر» المبين الذي حذرت منه السورة؟ رابعاً: الرقابة الذاتية ومسؤولية الجوارح:

ويحتاج الإنسان لأن يكون رقيباً على ذاته، فيوجه القرآن ويدعو إلى ذلك، قال تعالى: (إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا)^(٦)، فهذه الآية تؤسس لمبدأ الرقابة الذاتية. وفي زمن الانفجار الرقمي، تكتسب هذه الآية أهمية قصوى. فالسمع اليوم لا يقتصر على ما نسمعه من الناس، بل يمتد ليشمل آلاف المقاطع الصوتية والبودكاست والأغاني. والبصر لم يعد يرى فقط من حوله، بل صار نافذة مفتوحة على عالم من الصور ومقاطع الفيديو التي لا تتوقف. والفؤاد (العقل والقلب) يتعرض لتيار هائل من الأفكار والمعلومات والمشاعر. الآية تذكرنا بأن كل واحد من هذه المداخل سيسأل عنها صاحبه: ماذا سمعت؟ وماذا أبصرت؟ وكيف استعملت فؤادك؟ هذا المبدأ يجعل الإنسان يقف وقفة تأمل قبل أن يضغط على رابط أو يشاهد مقطعاً أو

(١) سورة العصر: ١.

(٢) سورة الفجر: ٢.

(٣) سورة الفجر: ١.

(٤) رواه الترمذي في سننه، كتاب صفة القيامة والرقائق والورع، باب ما جاء في شأن الحساب والقصاص، حديث رقم (٢٤١٧).

(٥) سورة العصر: ٢ - ٣.

(٦) سورة الإسراء: ٣٦.

يصدق خبراً أو ينشره، لأنه يعلم أن كل ذلك سيكون محل مساءلة.

خامساً: ذكر الله وأثره في طمأنينة النفس وإعادة التوازن:

وذكر الله تعالى يعيد ترتيب الداخل، ويهدئ النفس ويضبط الانفعالات، قال تعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) ^(١)، وقال جل شأنه: (وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ) ^(٢). والذكر المقصود هنا ليس الذكر الذي يردد باللسان فقط، إنما الذكر الذي ينبع من إيمان.

واليوم نعيش في عالم يضخ كميات هائلة من القلق والتوتر عبر الشاشات، من خلال الأخبار المزعجة، والمقارنات الاجتماعية، والتوقعات غير الواقعية. الآية تقدم العلاج النبوي لهذا القلق: (ألا بذكر الله تطمئن القلوب). الذكر هنا هو حالة من الاتصال الدائم بالمصدر الأعلى للسلام والأمان. هو تذكير للنفس بأن هناك من يدبر الأمر، وأن ما عند الله خير وأبقى. هذه الطمأنينة هي الترياق الناجع لل «فومو» (الخوف من فوات الشيء) والقلق الوجودي الذي يسببه الإفراط الرقمي. كما أن الدعاء في الآية الأخرى يؤسس لعلاقة مباشرة مع الله، وهي بمثابة متنفس حقيقي للشباب المؤمن، يفرغ فيه همومه ويطلب فيه العون والسداد.

سادساً: أخلاقيات التواصل وحماية العلاقات:

ومن التوجيهات هو عدم السخرية من الآخرين أو توجيه الهمز واللمز أو التنازع بالألقاب، قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ) ^(٣).

فالتنمر الإلكتروني، والسخرية من الآخرين، ونشر الشائعات، والتجريح بالكلمات، هي صور معاصرة للهمز واللمز والتنازع التي حذرت منها الآية. عالم التواصل الاجتماعي يضرب أحياناً بأخلاقيات الحوار الإسلامي عرض الحائط، فترى التجريح والسخرية أصبحت وسيلة للترفيه وكسب الإعجابات. الآية تصف هذه الأفعال بأنها «فسوق» بعد الإيمان، أي خروج عن طاعة الله وهدية. التوجيه القرآني يذكرنا بأن من يسخر منهم قد يكونون خيراً عند الله من الساخرين،

(١) سورة الرعد: ٢٨.

(٢) سورة البقرة: ١٨٦.

(٣) سورة الحجرات: ١١.

وهذا وحده كافٍ لأن نكف ألسنتنا وأقلامنا (ومفاتيحنا) عن أذى الآخرين.

سابعاً: نماذج من القرآن في بناء الشخصية المتوازنة:

ولإثراء الجانب التوجيهي، يمكن الاستشهاد بنماذج قرآنية أخرى تعزز مفاهيم الصحة النفسية

والتوازن:

١. قصة يوسف عليه السلام والنعمة: قال تعالى: (فَلَمَّا دَخَلُوا عَلَى يُوسُفَ آوَى إِلَيْهِ أَبْوِيهِ وَقَالَ ادْخُلُوا مَصْرًا إِنْ شَاءَ اللَّهُ آمِينَ) (٩٩) وَرَفَعَ أَبْوِيهِ عَلَى الْعَرْشِ وَخَرُّوا لَهُ سُجَّدًا وَقَالَ يَا أَبَتِ هَذَا تَأْوِيلُ رُؤْيَايَ مِنْ قَبْلُ قَدْ جَعَلَهَا رَبِّي حَقًّا وَقَدْ أَحْسَنَ بَي إِذْ أَخْرَجَنِي مِنَ السِّجْنِ وَجَاءَ بِكُمْ مِّنَ الْبَدْوِ مِنْ بَعْدِ أَنْ نَزَغَ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي إِنَّ رَبِّي لَطِيفٌ لِّمَا يَشَاءُ إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ) (١). هنا نرى نموذجاً للشكر على النعمة والاعتراف بفضل الله عند تحقيق النجاح والتمكين، وهذا يعلمنا ألا ننسب إنجازاتنا الرقمية (من شهرة أو متابعات) لذكائنا فقط، بل نستشعر فضل الله علينا، مما يحمينا من الغرور والتعلق الزائف بهذه النجاحات.

٢. تحقيق العمل والإتقان: قال تعالى في قصة موسى عليه السلام عندما التقى بالرجل الصالح: (قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ) (٢). هذه الآية تضع معيارين أساسيين للعمل الصالح: القوة (الإتقان والقدرة) والأمانة. بدلاً من إضاعة الوقت في التصفح السلبي، يحفز القرآن الشباب على استثمار أوقاتهم في العمل المنتج والمتقن، والعمل التطوعي، والمشاريع المفيدة، سواء على أرض الواقع أو عبر الوسائل الرقمية نفسها، محولين إياها من أداة تسلية إلى أداة إنتاج وعطاء.

٣. الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر بالحكمة: قال تعالى: (ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ) (٣). هذا توجيه رباني في كيفية التعامل مع الآخرين عند الاختلاف أو عند النصيح. في العالم الرقمي المليء بالصراعات والجدالات العقيمة، تأتي هذه الآية لتضع منهجاً راقياً في الحوار والمناقشة، قائماً على الحكمة والموعظة الحسنة، مما يعزز العلاقات الإيجابية ويحمي الصحة النفسية من ويلات الجدال والصراعات الافتراضية.

(١) سورة يوسف: ٩٩ - ١٠٠.

(٢) سورة القصص: ٢٦.

(٣) سورة النحل: ١٢٥.

وخلاصة هذه التوجيهات أن الله يعلمنا كيفية تدريب النفس على ضبط الانفعالات وعدم التسرع، وتنظيم الوقت وعدم تركه للعشوائية، وتخصيص أوقات ثابتة للذكر والتأمل، ومراقبة المدخلات البصرية والسمعية، وتقوية الروابط الاجتماعية الحقيقية بدل الاكتفاء بالتواصل السطحي. إن القرآن الكريم، بتوجيهاته الشاملة، يقدم للإنسانية جمعاء خريطة طريق واضحة للتعامل مع كل مستجدات الحياة، ومنها الإفراط الرقمي، داعياً إلى تبني منهج وسطي يجعل من التقنية أداة نافعة في يد الإنسان، لا سيداً يتحكم في وقته وصحته وعلاقاته.

المطلب الرابع: توجيهات نبوية للتوازن الروحي والاجتماعي

تقدم السنة النبوية توجيهات دقيقة في تحقيق التوازن بين العلاقات الاجتماعية والروحية، وهي توجيهات يمكن قراءتها اليوم كاستراتيجيات للخروج من العزلة الرقمية واستعادة التواصل الإنساني الحقيقي. منها: إفشاء السلام وتوثيق الروابط، حث النبي ﷺ على إفشاء السلام بين المسلمين، وجعله مفتاحاً لتوثيق المحبة والألفة. في مقابل (الصدقات الافتراضية) التي قد لا تتجاوز التفاعل السطحي، يقدم الإسلام نموذجاً للعلاقة القائمة على التواصل المباشر والسلام الحقيقي الذي يورث المحبة.

وتضع السنة النبوية الشريفة إطاراً عملياً للتوازن اليومي، حيث قال النبي ﷺ: (إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ)^(١). هذا التوجيه النبوي يحدد جوهر مشكلة الإفراط الرقمي. فالمشتغلون بالعوالم الرقمية يمنحون أوقاتهم واهتمامهم لمنصات لا حق لها عليهم، بينما حقوق الرب والنفس والأهل في ضياع. فالالتفاتة النبوية هنا ثورية في بساطتها؛ الحياة المتوازنة هي التي توزع الطاقة على المستحقين الحقيقيين.

وحضور العبادات الاجتماعية مثل (عيادة المريض وحضور الجنائز) تجبر المؤمن على الخروج من عزله والاختلاط بالناس في لحظات الحاجة الإنسانية والضعف. وهي تمثل ترياقاً مباشراً للوحدة الرقمية، حيث يتعلم الشاب التعاطف العميق من خلال المشاركة الوجدانية الفعلية. والاسرة المسلمة هي أكثر ما تأثر بالإفراط الرقمي، فصلة الرحم وزيارة الأقارب في زمن أصبح فيه التواصل مع الأهل يتم عبر مجموعات الواتساب، تأتي توجيهات الإسلام لتؤكد على أهمية

(١) رواه البخاري، كتاب الصوم، حديث رقم (١٩٦٨).

الزيارة الفعلية والتواصل المباشر. قال النبي ﷺ لرجل (يستأذنه في الجهاد): «أحيي والداك؟» (قال: نعم، ففيهما فجاهد)^(١)، مؤكداً على الأثر النفسي العميق للقاء المباشر^(٢). ونهى النبي عن هجر المسلم فوق ثلاث ليال: هذا التوجيه النبوي يعالج مشكلة معاصرة هي (القطيعة الرقمية) أو (التجاهل) والتي أصبحت ظاهرة منتشرة بين الشباب، حيث يختفي الشخص من حياة الآخرين دون تفسير. فالإسلام يربي على تحمل مسؤولية العلاقات ومواجهة الصعوبات فيها، لا الهروب منها عبر تقنيات العزل الرقمي. وتحويل العادات إلى عبادات، قال (صلى الله عليه وسلم): (إِنَّكَ لَنْ تُنْفِقَ نَفَقَةً تَبْتَغِي بِهَا وَجَهَ اللَّهِ إِلَّا أُجِرْتَ عَلَيْهَا، حَتَّى مَا تَجْعَلُ فِي فِي امْرَأَتِكَ)^(٣). يضيف هذا الحديث مفهوماً عميقاً هو إضفاء الصبغة التعبدية على الأنشطة الدنيوية المباحة. هذا المفهوم يمكن توظيفه لاجل تحويل العلاقة مع التكنولوجيا من علاقة استهلاكية سلبية إلى علاقة نفعية منتجة يُحتسب فيها الأجر بنية النفع والإفادة.

(١) رواه مسلم، باب بر الوالدين احق من التطوع بالجهاد، حديث رقم (٢٥٤٩).

(٢) المحيسن، احمد (٢٠٢٥)، دور السنة النبوية في البناء الاجتماعي للمجتمع، موقع الوسطية.

(٣) رواه البخاري، كتاب الايمان، حديث رقم (٥٦).

الخاتمة

ان الآثار المباشرة التي يتركها الإفراط الرقمي على لاصحة النفسية لجيل زد، مثل القلق والتشتت وضعف التركيز، هي من اكبر التحديات في الوقت الراهن، ولا يكتفي التأثير من هذه النواحي بل يمتد أيضا الى التأثير على ذات الفرد وعلاقاته الاجتماعية، والحلول الاسلامية لا تقدم توجيهات فقط بل رؤية متكاملة تقوم على التوازن (ولاتنس نصيبك من الدنيا) والوسطية والاعتدال، ان استعادة هذه التوجيهات بروح عصرية تلائم توجهات الاجيال الجديدة وتوظيفها في سياق العصر الرقمي يمكن ان تمد جيل زد ببوصلة اخلاقية قيمية و روحية تمكنه من الابحار بأمان في العوالم الافتراضية، دون ان يفقد بوصلته الانسانية.

النتائج:

١. تفاقم الظاهرة عالمياً: الإفراط الرقمي تحول إلى قضية مجتمعية كبرى، تنصدها دول مثل فرنسا وألمانيا وأستراليا التي سارعت إلى تشريع قوانين صارمة لحماية الأطفال والمراهقين، مثل حظر الهواتف في المدارس ورفع سن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
٢. تنوع أساليب المواجهة: تعددت حلول المواجهة بين التشريعات الصارمة (كأستراليا وفرنسا)، والتطبيقات التكنولوجية الداعمة (كالتطبيق البلجيكي DConnect)، والتحديات الجماعية (كالتحدي الفرنسي «١٠ أيام بلا شاشات»)، والمبادرات المجتمعية (كالمبادرة الهندية في قرية فادجوان).
٣. الآثار النفسية والاجتماعية المدمرة: أثبتت الدراسات أن الإفراط الرقمي، وبخاصة «الاستخدام السلبي»، يرتبط ارتباطاً وثيقاً باضطرابات المزاج والقلق، وضعف التركيز، واضطرابات النوم، وظهور «متلازمة فومو» (الخوف من فوات الشيء). كما أدى إلى مفارقة مقلقة هي «الشعور بالوحدة رغم الاتصال الدائم».
٤. تراجع السمات الشخصية الأساسية: كشفت الدراسات عن انهيار في سمات شخصية مهمة مثل «يقظة الضمير» (المسؤولية وضبط النفس) لدى جيل زد، وانتشار ظاهرة «التشخيص الذاتي» للأمراض النفسية بناءً على محتوى غير موثوق من وسائل التواصل.

٥. القرآن كمنهج وقائي وعلاجي: يقدم القرآن الكريم رؤية شاملة لمواجهة هذه الظاهرة تقوم على أسس متينة: الوسطية والتوازن (لا إفراط ولا تفريط)، والرقابة الذاتية (مسؤولية السمع والبصر والفؤاد)، وإدارة الوقت (القسم بالعصر)، واللجوء إلى الذكر كطمأنينة للنفس، وتأسيس أخلاقيات التواصل الإيجابي.

التوصيات:

١. تطوير تشريعات وطنية متكاملة: على الدول العربية والإسلامية الاستفادة من التجارب الدولية الرائدة (مثل أستراليا وفرنسا) في سن قوانين واضحة تحدد السن القانوني لاستخدام المنصات، وتُلزم الشركات التقنية بتطبيق أنظمة تحقق عمري فعالة، وتُفَعّل حظر الهواتف في المؤسسات التعليمية بشكل جاد.

٢. دمج الصحة الرقمية في المناهج التعليمية: تعميم التجربة السعودية الرائدة في إدراج موضوعات «الإدمان الرقمي» و«الصحة الرقمية» ضمن مناهج المواطنة الرقمية في جميع المراحل الدراسية، لتعزيز الوعي الوقائي منذ الصغر.

٣. تطوير أدوات تقنية محلية داعمة: تصميم تطبيقات وطنية شبيهة بالتطبيق البلجيكي DConnect، تقدم نصائح مخصصة، ومسارات تعليمية، و«مدربين رقميين» بالذكاء الاصطناعي لمساعدة الأسر والأفراد على تحقيق التوازن الرقمي.

٤. إطلاق حملات مجتمعية وتحديات وطنية: تبني مبادرات جماعية ملهمة مثل التحدي الفرنسي «١٠ أيام بلا شاشات» على مستوى المدارس والأحياء، لتشجيع الشباب على ممارسة أنشطة بديلة واستعادة العلاقات الاجتماعية الحقيقية، مع توثيق النتائج الإيجابية ونشرها لتكون حافزاً.

٥. تأصيل الحلول في القيم الدينية والأخلاقية: إطلاق برامج توعوية تستلهم التوجيهات القرآنية والنبوية في التعامل مع التقنية، من خلال:

- التذكير بمبدأ الوسطية (لا تنس نصيبك من الدنيا).
- ترسيخ مبدأ الرقابة الذاتية (إن السمع والبصر والفؤاد كل أولئك كان عنه مسؤولاً).
- التأكيد على قيمة الوقت وأهمية استثماره (والعصر إن الإنسان لفي خسر).
- تعزيز الصحة النفسية عبر الذكر والدعاء (ألا بذكر الله تطمئن القلوب).

- تنقية الفضاء الرقمي من التنمر والسخرية استلهاماً من آيات سورة الحجرات.

٦. تمكين الوالدين بالمهارات الرقمية: تنظيم ورش عمل ودورات تدريبية مستمرة للآباء والأمهات لتعريفهم بمخاطر العالم الرقمي، وكيفية استخدام أدوات الرقابة الأبوية، وأساليب الحوار الأسري لوضع قواعد واضحة لاستخدام الأجهزة، مستلهمين في ذلك تجارب مثل الإرشادات المجتمعية في مدينة تويواكي اليابانية.

المصادر والمراجع

- القرآن الكريم.

١. البخاري، محمد بن إسماعيل. (د.ت.). الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله (صلى الله عليه وسلم) وسننه وأيامه. دار طوق النجاة.
 ٢. الترمذي، محمد بن عيسى. (د.ت.). السنن. دار إحياء التراث العربي.
 ٣. السيد، محمود علي أحمد. (٢٠٠٩). الإفراط في استخدام الإنترنت وبعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة السعوديين والمصريين. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٣(٢)، ١٦٣ - ٢١٠.
 ٤. كنوش، مظهر. (٢٠٢٣). الخوف من فوات الشيء (الفومو) وعلاقته بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، ٣٠(١٠)، ٣٩٢ - ٤١٥.
 ٥. عبد المجيد، وحيد. (٢٠٢٢). جيل زد: الخصائص والتحديات. مجلة آفاق اجتماعية، ٣(١)، ١ - ١٥.
 ٦. مسلم، بن الحجاج النيسابوري. (د.ت.). المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله (صلى الله عليه وسلم). دار إحياء التراث العربي.
- المواقع الالكترونية:
١. البيان الرسمي لرئيس الوزراء بخصوص قانون حماية الشباب على وسائل التواصل الاجتماعي. كانبيرا: مكتب رئيس الوزراء. Albanese, A. (٢٠٢٤).
 2. ABC News. (2024, November 28). Australia passes world - first social media ban for children under 16. Retrieved from <https://www.abc.net.au/news>
 ٣. DConnect Belgium. (٢٠٢٥). التطبيق الوطني للتوازن الرقمي: دليل المستخدم والمحتوى. بروكسل: المركز البلجيكي للإعلام الرقمي.
 4. RTBF. (2024, September 15). Lancement de l'application "DConnect" pour un meilleur équilibre numérique. Retrieved from <https://www.rtbf.be>
 5. The Times of India. (2025, January 20). Vadgaon village's 90 - minute digital

detox becomes a daily ritual. Retrieved from <https://timesofindia.indiatimes.com>

6. Yonhap News. (2025, August 10). S. Korea to ban smartphones in classrooms from March 2026. Retrieved from <https://en.yna.co.kr>

٧. البرلمان الأسترالي. (٢٠٢٤). قانون حظر وسائل التواصل الاجتماعي لمن هم دون ١٦ عامًا. كانبرا.

٨. الجزيرة. (٢٠٢٦، ٥ مارس). أوروبا ترفع سن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي إلى ١٥ عامًا بإجراءات صارمة. تم الاسترجاع من <https://www.aljazeera.net>

٩. الجمعية الفرنسية للتحدي الجماعي «١٠ أيام بلا شاشات». (٢٠٢٥). تقرير نتائج التحدي الوطني لعام ٢٠٢٥. باريس.

١٠. بكارة، نسرین. (٢٠٢٥، ٥ يناير). تآكل الدماغ: مصطلح أكسفورد الذي يكشف تأثير العصر الرقمي في عقولنا. موقع الجزيرة. تم الاسترجاع من <https://www.aljazeera.net>

١١. فرانس ٢٤. (٢٠٢٥، ٣ يوليو). فرنسا تحظر وسائل التواصل الاجتماعي على من هم دون ١٥ عامًا دون موافقة الوالدين. تم الاسترجاع من <https://www.france24.com/ar>

١٢. مجلس الاتحاد الأوروبي. (٢٠٢٥). مشروع قرار بشأن حماية القصر في البيئة الرقمية: نحو نظام هوية رقمية أوروبي. بروكسل.

١٣. مجلس الدولة الفرنسي. (٢٠٢٥). قرار بشأن التحقق من العمر على المواقع الإباحية (رقم القرار ٢٠٢٥ - ١٢٣). باريس.

١٤. مجلس مدينة تويواكي. (٢٠٢٥). الإرشادات المدنية لاستخدام الهواتف الذكية. تويواكي، اليابان.

١٥. المحيسن، أحمد. (٢٠٢٥). دور السنة النبوية في البناء الاجتماعي للمجتمع. موقع الوسطية. تم الاسترجاع من <https://www.alwasatia.com>

١٦. وزارة التعليم السعودية. (٢٠٢٥). دراسة وطنية حول الاستخدام الترفيهي للشاشات لدى الشباب: النتائج والتوصيات. الرياض.

