الإدمان الرقمي وأزمة الهوية لدى الشباب الباكستاني: مقاربة في ضوء منهج تزكية النفس عند الإمام الغزالي

Digital Addiction and the Identity Crisis among Pakistani Youth: An Approach in Light of al-Ghazālī's Method of Purifying the Soul

Abdul Rasool Bhatti
MPhil, Allama Iqbal Open University, Islamabad
Email: abdulrasoolbhatti@gmail.com
Muhammad Faisal Ashraf
MPhil, Bahria University Islamabad
Email: faysalashraf89@gmail.com

Abstract
This conceptual study examines problematic digital use among Pakistani youth and its bearing on identity, reading both through al-Ghazālī's method of purifying the soul (tazkiyat al-nafs) in Iḥyāʾ ʿUlūm al-Dīn. Pakistani studies report prevalence rates ranging from about 6% to 90%, a spread driven largely by differing scales and cut-offs, small samples and cross-sectional designs. The empirical literature and the literature of Islamic psychology have, moreover, developed in isolation from each other. Using a conceptual-analytical design, the study combines textual analysis of the Qur'an, classical tafsīr, hadith and the Iḥyāʾ (checked against the Dār al-Maʿrifa edition) with an interpretive synthesis of peer-reviewed studies identified through Consensus and PubMed in November 2026; no fieldwork was conducted. Five findings are advanced. For most young people the problem is better described as heedlessness (ghafla) and dispersal of the heart than as clinical addiction. Social comparison and approval-seeking are structurally related to riyāʾ and love of status. The protective association of intrinsic, but not extrinsic or quest, religiosity reported in Pakistani studies can be read, as the authors' interpretation, in light of the contrast between sincerity (ikhlāṣ) and ostentation (riyāʾ), although counter-evidence exists. The identity crisis can be conceived as a transfer of inner authority from the heart to desire (hawā). Finally, the study proposes a 'digital tazkiya model', the authors' five-stage adaptation of al-Ghazālī's six stations of murābaṭa: stipulation, vigilance, self-accounting (absorbing reproach and a non-punitive form of penalty), graded striving and acquiring a replacement habit. The identity dimension is argued conceptually, since no Pakistani study was

found that measures identity status or confusion with validated instruments alongside problematic use. Validated Urdu scales, longitudinal designs using logged data, and empirical testing of the model are recommended.

Keywords: digital addiction; identity crisis; Pakistani youth; tazkiyat al-nafs; al-Ghazālī; Islamic psychology

الملخص

تتناول هذه الدراسة الاستخدام الرقمي الإشكالي لدى الشباب الباكستاني وما يتصل به من اضطراب في الهوية، وتقرؤهما في ضوء منهج تزكية النفس عند الإمام أبي حامد الغزالي في «إحياء علوم الدين». وتنطلق من ملاحظة أن الدراسات الباكستانية تسجل نسبًا للانتشار تتراوح بين نحو 6% و90%، وأن هذا التفاوت يرجع في معظمه إلى اختلاف المقاييس ونقاط القطع وصغر العينات وغلبة التصميم المقطعي، وأن الأدبيات التجريبية وأدبيات علم النفس الإسلامي تسيران في مسارين منفصلين. واعتمدت الدراسة تصميمًا مفهوميًا تحليليًا يجمع بين التحليل النصي للمصادر الأولية من القرآن والتفسير والحديث و«إحياء علوم الدين» بعد مطابقة مواضعه على طبعة دار المعرفة، والتركيب التأويلي لدراسات محكمة حُددت عبر محركي كونسنسس وبب ميد في نوفمبر 2026، دون عمل ميداني. وانتهت إلى خمس نتائج: أن المشكلة عند أغلب الشباب أقرب إلى الغفلة وتشتت القلب منها إلى الإدمان السريري؛ وأن المقارنة الاجتماعية وطلب الاستحسان يتصلان بنيويًا بالرياء وحب الجاه؛ وأن التمييز بين التدين الباطن والخارجي في الدراسات الباكستانية يمكن قراءته، تأويلًا من الباحثَين، في ضوء الإخلاص والرياء، مع وجود أدلة معاكسة؛ وأن أزمة الهوية يمكن تصورها انتقالًا لسلطة الحكم من القلب إلى الهوى؛ وأن مفاهيم الغزالي تسمح باقتراح «نموذج التزكية الرقمية»، وهو تكييف من الباحثَين لمقامات المرابطة الست عند الغزالي في خمس مراحل: المشارطة، والمراقبة، والمحاسبة (وتُضم إليها المعاتبة والمعاقبة في صورة غير عقابية)، والمجاهدة بالتدرج، واكتساب العادة البديلة. ويقوم النموذج على إحلال الفعل المحمود محل المذموم بالتكلف والتدرج، لا على المنع وحده، ويُعرض فرضيةً قابلة للاختبار لا علاجًا مجرَّبًا. وتناقش الدراسة خطر المفارقة التاريخية وخطر الأسلمة الشكلية للمفاهيم الغربية، وتلاحظ أن الحجب والتجريم في السياسة الباكستانية لا يغنيان عن تعليم الانضباط الذاتي. وتصرح الدراسة بأن بعد الهوية فيها مفهومي، إذ لم يُعثر على دراسة باكستانية تقيس حالة الهوية أو اضطرابها بمقاييس موثقة مع الاستخدام الإشكالي، وتوصي بتطوير مقاييس أردية موثقة، وبدراسات طولية تعتمد بيانات الاستخدام المسجلة، وباختبار النموذج المقترح تجريبيًا.

الكلمات المفتاحية: الإدمان الرقمي؛ أزمة الهوية؛ الشباب الباكستاني؛ تزكية النفس؛ الغزالي؛ علم النفس الإسلامي

1. المقدمة

يعيش الشباب في باكستان اليوم داخل بيئة رقمية تتسع بسرعة تفوق قدرة الأسرة والمدرسة والمسجد على مواكبتها. فالهاتف الذكي لم يعد أداة اتصال فحسب، بل صار مكانًا يقضي فيه الشاب جزءًا كبيرًا من يومه؛ يتعلم فيه ويتسلى، ويقارن نفسه بغيره، ويبني فيه صورته أمام الآخرين. وتشير بيانات تقرير «الرقمية 2026: باكستان» الذي أعده سايمون كمب لموقع داتا ريبورتال (Kemp, 2025) إلى أن هويات المستخدمين على وسائل التواصل الاجتماعي بلغت 79.9 مليونًا في أكتوبر 2025، بزيادة قدرها 25% خلال عام واحد، في حين لم تتجاوز الزيادة في عدد مستخدمي الإنترنت 1.3%. ويوحي ذلك بأن التحول الجاري تعمّقٌ في استخدام من دخلوا الفضاء الرقمي فعلًا أكثر منه دخولُ أعداد جديدة، وإن كان التقرير يحذر من المقارنة المباشرة بين إصداراته.

وقد تراكمت خلال العقد الأخير دراسات باكستانية كثيرة تقيس ما تسميه «إدمان الإنترنت» أو «إدمان الهاتف الذكي» أو «إدمان وسائل التواصل الاجتماعي» لدى الطلبة، وتربطه بالاكتئاب والقلق وضعف النوم وتراجع التحصيل. غير أن هذه الأدبيات، على غزارتها، تقدم صورة مضطربة. فنسب الانتشار فيها تتراوح بين نحو 6% من الاستخدام الإشكالي الشديد عند وقاص وآخرين (Waqas et al., 2016) وأكثر من 90% ممن لديهم «درجة ما من الإدمان» عند إحسان وآخرين (Ehsan et al., 2021). ولذلك فإن السؤال عن طبيعة المشكلة لا يقل وزنًا عن السؤال عن حجمها.

وتنطلق هذه الدراسة من ملاحظة أن الخطاب السائد حول الموضوع يستعير مفهوم «الإدمان» من الطب النفسي الغربي، ثم يبحث له عن علاج في المصادر نفسها، أو يضيف إليه عند الحاجة مسحة دينية عامة. وهذه الطريقة، مع ما فيها من فائدة إحصائية، تترك جانبًا سؤالًا أعمق يشغل المربين والآباء في باكستان: ما الذي يحدث لصورة الشاب عن نفسه، ولعلاقته بربه وأسرته ومجتمعه، حين تصبح المنصات الرقمية المصدر الأول لما يرغب فيه ولما يقيس به قيمته؟ هذا ما نسميه في هذه الدراسة «أزمة الهوية». ونقصد بها على المستوى المفهومي اضطراب السلطة الداخلية التي تنظم رغبات الإنسان واختياراته، بحيث يتراجع حكم القلب المهتدي بالعقل والشرع لصالح الهوى الذي تغذيه الخوارزميات وتوقعات الجمهور الافتراضي. ونصرّح منذ البداية بأن هذا البعد مفهومي في أساسه، لأننا

لم نعثر، في حدود ما اطلعت عليه الدراسة، على دراسة باكستانية تقيس حالة الهوية أو اضطرابها بمقاييس موثقة جنبًا إلى جنب مع الاستخدام الإشكالي.

ولتناول هذا البعد تعود الدراسة إلى الإمام أبي حامد الغزالي، ولا سيما إلى كتابه «إحياء علوم الدين». فقد رتّب الغزالي ربع المهلكات ترتيبًا يبدأ بكتاب شرح عجائب القلب، الذي يعقد فيه فصولًا لمعاني النفس والروح والقلب والعقل، ثم ينتقل إلى كتاب رياضة النفس وتهذيب الأخلاق ومعالجة أمراض القلب، ثم إلى كتاب كسر الشهوتين، ثم إلى كتب الآفات المفصّلة، ويعقد في ربع المنجيات كتاب المراقبة والمحاسبة (الغزالي، د.ت.). ويسمح هذا الترتيب بقراءة منهجية تنتقل من معرفة النفس إلى تأديبها، ومن تشخيص الداء إلى علاجه بالتدريج. ولا ندّعي أن الغزالي وصف الإدمان الرقمي، فذلك ادعاء لا يستقيم تاريخيًا. وإنما نقترح أن بين ما وصفه من غلبة الشهوة وتشتت القلب ورسوخ العادة، وما تصفه الدراسات المعاصرة من استخدام قهري، تشابهًا بنيويًا يسمح بالحوار بين الحقلين دون أن يذيب أحدهما في الآخر.

وتسعى الدراسة إلى ثلاث إضافات. الأولى أنها تصل الأدلة التجريبية الباكستانية المنشورة بأدبيات علم النفس الإسلامي، وهما حقلان قلّما يلتقيان في الكتابة الأكاديمية. والثانية أنها تعيد وصف المشكلة بلغة غزالية تضع الغفلة وتشتت القلب ورياء الحضور الرقمي في مركز التحليل، بدل الاكتفاء بمفهوم الإدمان السريري. والثالثة أنها تقترح نموذجًا متدرجًا نسميه «نموذج التزكية الرقمية»، مستخلصًا من مفاهيم الغزالي، ونعرضه فرضيةً قابلة للاختبار لا علاجًا مجرَّبًا.

فالأرقام ضرورية، لكنها تبقى صامتة عن المعنى الذي يمنحه الشاب لوقته وانتباهه وصورته عن ذاته. ومن هنا جاء اختيار الغزالي، لا بديلًا عن البحث التجريبي، بل مصدرًا لأسئلة لم يطرحها بعد.

2. خلفية الدراسة ومشكلتها

2.1 الحجم الرقمي والتركيبة العمرية

باكستان مجتمع كبير وشاب، لكنه متصل بالإنترنت اتصالًا جزئيًا. فبحسب داتا ريبورتال (Kemp, 2025) بلغ عدد السكان 256 مليونًا بوسيط عمري قدره 20.6 سنة، وبلغ عدد مستخدمي الإنترنت 117 مليونًا، أي نحو 45.6% من السكان، في حين بقي 139 مليونًا (54.4%) خارج الشبكة. أما هويات المستخدمين على وسائل التواصل الاجتماعي فبلغت 79.9 مليونًا، تعادل 31.2% من مجموع السكان و54.6% ممن بلغوا الثامنة عشرة، ويبلغ نصيب الذكور منها 71.2% مقابل 28.8% للإناث. وينبّه التقرير نفسه إلى أن «هويات المستخدمين» لا تعني

أشخاصًا فريدين، وأن الوصول الإعلاني لا يعني مستخدمين نشطين، وأن أرقامه لا تُقارن مقارنة مباشرة بأرقام إصداراته السابقة.

وتبدو شبكة الهاتف المحمول أوسع بكثير من دائرة مستخدمي الإنترنت. فقد أفادت بيانات هيئة الاتصالات الباكستانية (Pakistan Telecommunication Authority, PTA) لنهاية ديسمبر 2025، كما نقلتها صحيفة بزنس ريكوردر (Business Recorder, 2026)، بأن مشتركي الهاتف الخلوي بلغوا 200.55 مليون مشترك، وأن مشتركي النطاق العريض المتنقل من الجيلين الثالث والرابع بلغوا 150.59 مليونًا. وهي أرقام لم تُطابَق بعدُ مع صفحة مؤشرات الهيئة نفسها ، ولذلك نوردها بتحفظ.

وأما التركيبة العمرية فتجعل الحديث عن الشباب حديثًا عن غالبية المجتمع. فقد بلغ مجموع السكان في تعداد 2023 نحو 241.49 مليون نسمة بحسب الفصل الثاني عشر من «المسح الاقتصادي لباكستان 2025–2026» (Finance Division, 2026). وبحساب تقريبي أجراه الباحثان من صف عام 2023 في الجدول 12.4 من ذلك الفصل، تبلغ نسبة الفئة العمرية 15–29 سنة نحو 26.0%، ونسبة من هم دون الثلاثين نحو 66.6%. وهذه النسب حسابات تقريبية من الباحثَين لا أرقام منشورة في الجدول، علمًا بأن مجموع الجدول (240.46 مليونًا) لا يطابق المجموع الكلي المعلن. وتقترب هذه التقديرات من إسقاطات الفصل نفسه لعام 2025، وهي 26.56% للفئة 15–29 و66.03% لمن هم دون الثلاثين، ومما ذكره تقرير التنمية البشرية الوطني الصادر عن برنامج الأمم المتحدة الإنمائي من أن 64% من السكان دون الثلاثين وأن 29% منهم في الفئة 15–29 (United Nations Development Programme [UNDP], 2018).

وينتج عن ذلك أن أمامنا مقامين مختلفين. فعلى مستوى السكان كلهم يستخدم أقل من نصف الباكستانيين الإنترنت، أما على مستوى الطلبة الجامعيين في المدن فيكاد استخدام وسائل التواصل يكون عامًّا. ولهذا فإن نسب الانتشار المستخرجة من عينات طلبة الطب في لاهور أو كراتشي تصف شريحة متعلمة متصلة، ولا يصح تعميمها على الشباب الباكستاني كله. كما أن غلبة الذكور على هويات المنصات تعكس جزئيًا الفجوة الرقمية بين الجنسين.

2.2 انتشار الاستخدام الإشكالي وتفاوت تقديراته

تقدم الدراسات الباكستانية نسبًا مرتفعة ومتفاوتة. فقد وجد خليلي وآخرون (Khalily et al., 2020) أن 60% من 702 طالب تتراوح أعمارهم بين 12 و19 سنة في إسلام آباد

وراولبندي تجاوزوا نقطة القطع في الصيغة المختصرة لمقياس إدمان الهاتف الذكي (SAS-SV). ووجد أحمر وتنزيل (Ahmer & Tanzil, 2018) أن 85% من 340 مستخدمًا لمواقع التواصل في كليتين طبيتين بكراتشي لديهم درجة ما من إدمان الإنترنت، لكن أغلب هذه الدرجات كان في المستوى الأدنى (65.6%). وسجّل نوشاد وآخرون (Naushad et al., 2025)، في أكبر عينة باكستانية وقفنا عليها، وهي 3,366 طالبًا من سبع كليات طبية في بيشاور، أن 81% منهم صُنّفوا مدمنين على وسائل التواصل الاجتماعي. وفي المقابل لم يجد وقاص وآخرون (2016) استخدامًا إشكاليًا شديدًا إلا لدى 6.1% من 522 طالب طب وأسنان في لاهور.

ولا يدل هذا المدى الواسع، من نحو 6% إلى ما بين 60% و90%، على أن الشباب في مدينة ما أشد تعلقًا بالشاشة من أقرانهم في مدينة أخرى بهذا القدر. فالفرق في معظمه فرق في التصنيف. فحين يُحسب كل من تجاوز الحد الأدنى في اختبار إدمان الإنترنت (Internet Addiction Test, IAT) «مدمنًا»، ترتفع النسبة ارتفاعًا كبيرًا، كما في دراسة إحسان وآخرين (2021) التي بلغت فيها نسبة من لديهم درجة ما من الإدمان 90.3%، بينما لم تتجاوز نسبة الإدمان الشديد 1.6%. وفي دراسة جاويد وآخرين (Javaeed et al., 2020) لم يُصنَّف غير مدمن سوى 0.9% من العينة. ويضاف إلى ذلك صغر العينات، وغلبة التصميم المقطعي، والاعتماد على طلبة مؤسسة واحدة. وقد بيّن ليو وآخرون (Liu et al., 2025) في تحليل بعدي شمل 101 دراسة أن الانتشار يتغير بتغير نقطة القطع المعتمدة في اختبار إدمان الإنترنت، وأن العينات الأصغر تسجل نسبًا أعلى.

وللمقارنة، قدّر منغ وآخرون (Meng et al., 2022) في تحليل بعدي شمل 504 دراسات و2,123,762 مشاركًا في 64 دولة معدلات مجمّعة بلغت 26.99% لإدمان الهاتف الذكي، و17.42% لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي، و14.22% لإدمان الإنترنت، و6.04% لإدمان الألعاب. وسجلت الدراسة نفسها معدلات أعلى في إقليم شرق المتوسط، الذي تُدرج فيه باكستان بحسب تصنيف منظمة الصحة العالمية، وفي البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل. فالمعطيات الباكستانية تقع فوق المتوسط العالمي، لكن المسافة بينهما تتضخم بفعل نقاط القطع المتساهلة. والأدق إذن أن يقال إن الاستخدام الإشكالي شائع بين الطلبة الباكستانيين، لا أن أكثر الشباب «مدمنون».

2.3 الارتباطات النفسية والاجتماعية

تربط الدراسات الباكستانية الاستخدام الإشكالي بالاكتئاب والقلق والضغط النفسي، وبضعف جودة النوم، وتراجع التحصيل، والتسويف الأكاديمي. فقد وجد أحمد وآخرون (Ahmad et al., 2026) لدى

طلبة الطب الذين صُنّفوا مدمنين على الإنترنت نسب أرجحية بلغت 1.98 للاكتئاب و2.56 للقلق و4.71 للضغط. ووجد نوشاد وآخرون (2025) ارتباطًا بين إدمان وسائل التواصل والتسويف الأكاديمي بلغ (r = 539.). غير أن الصورة ليست متجانسة؛ فقد وجد جاويد وآخرون (Javaeed et al., 2019) ارتباطًا ضعيفًا لإدمان الإنترنت بالاكتئاب والضغط، ولم يجدوا ارتباطًا دالًّا بالقلق.

وأهم ما في هذا الباب من الناحية المنهجية دراسة إعجاز وآخرين (Ejaz et al., 2023)، التي طلبت من 427 مشاركًا باكستانيًا رفع لقطات من سجلات وقت الشاشة في هواتفهم إلى جانب تقديرهم الذاتي لاستخدامهم. فلم يتجاوز الارتباط بين الاستخدام المقدَّر ذاتيًا والاستخدام المسجَّل (r = .36)، وقلّل المشاركون من تقدير استخدامهم بنحو 11 دقيقة يوميًا. والأهم أن الاستخدام المسجَّل هو الذي ارتبط بانخفاض الرفاه، مقيسًا بالاكتئاب والوحدة والرضا عن الحياة، أما الاستخدام المقدَّر ذاتيًا فلم يرتبط به. وارتبط الخوف من فوات الشيء (Fear of Missing Out, FoMO) بالاستخدام الفعلي، وعدّل العلاقة بين الاستخدام المقدر ذاتيًا والرفاه. ومعنى ذلك أن دراسات التقرير الذاتي قد تقلل من تقدير الضرر على الرفاه، في حين تضخم نقاط القطع المتساهلة نسب «الإدمان»، فالانحيازان يسيران في اتجاهين متعاكسين.

ومن الدراسات القريبة من سؤال الهوية دراسة قمر وعلي (Qamar & Ali, 2026) على 515 طالبًا جامعيًا في جامعتين بإسلام آباد. فقد تنبأ استخدام إنستغرام فيها بانخفاض تقدير الذات ($\beta = -0.661$)، وتوسّط تقدير الذات العلاقة بين الاستخدام والاكتئاب توسطًا كاملًا، وعدّلت المقارنة الاجتماعية الصاعدة هذا المسار. وفي عينة من 1,115 طالبة طب وجد شبير وآخرون (Shabbir et al., 2025) أن 77.6% منهن يشعرن بضغط اجتماعي مصدره الإعلام الرقمي، وأن 86.9% يرين أن المرشحات الرقمية تصنع معايير غير واقعية للجسد. وتقترب هذه النتائج من سؤال الصورة الذاتية، لكنها لا تقيس الهوية بناءً مستقلًا.

2.4 السياق التنظيمي والسياسي

تعاملت الدولة الباكستانية مع المخاطر الرقمية في الغالب بأدوات الحجب والقانون الجنائي. فقد حُجب تطبيق تيك توك أربع مرات بين 2020 و2021 بدعوى المحتوى «غير اللائق» أو «غير الأخلاقي»، آخرها في 20 يوليو 2021، ورُفع الحجب في 19 نوفمبر 2021 بعد أن تعهدت الشركة للهيئة بضبط المحتوى غير القانوني (Dawn, 2021). وتعطلت منصة إكس (تويتر سابقًا) منذ 17 فبراير 2024، وقدمت وزارة الداخلية أمام محكمة إسلام آباد العليا تقارير أمنية تعد المحتوى

المنشور عليها تهديدًا للأمن الوطني (Dawn, 2024)، ثم أعيدت في 7 مايو 2025 بعد نحو خمسة عشر شهرًا (Dawn, 2025c).

وفي 29 يناير 2025 وقّع رئيس الجمهورية تعديل قانون منع الجرائم الإلكترونية (Prevention of Electronic Crimes Act, PECA). وقد استحدث التعديل المادة 26-A التي تعاقب على النشر المتعمد لمعلومات كاذبة يُرجَّح أن تثير الخوف أو الذعر أو الاضطراب بالسجن مدة تصل إلى ثلاث سنوات، أو بغرامة تصل إلى مليوني روبية، أو بهما معًا، كما أنشأ هيئة لتنظيم وسائل التواصل الاجتماعي وحمايتها تملك صلاحيات الحجب والإزالة، ومحكمة خاصة بها (Dawn, 2025a).

وفي جانب الأضرار العلائقية، تلقى خط المساعدة الخاص بالتحرش الإلكتروني التابع لمؤسسة الحقوق الرقمية (Digital Rights Foundation) 3,171 شكوى في عام 2024، وكانت الفئة 18–30 سنة أكثر الفئات استهدافًا بـ1,774 حالة (Dawn, 2025b). وفي عام 2025 تلقى الخط 3,012 شكوى جديدة، جاء 51.3% منها من الفئة العمرية نفسها، وارتفعت الحالات المتعلقة بالقاصرين بنسبة 28%، واستأثرت تطبيقات واتساب وفيسبوك وإنستغرام بـ53% من الحالات (Digital Rights Foundation, 2026). وهذه أعداد الشكاوى التي يتلقاها الخط، لا تقديرات لحجم الظاهرة، لكنها تذكّر بأن ما يواجهه الشباب الباكستاني على الإنترنت لا يقتصر على الاستخدام المفرط، بل يشمل أضرارًا علائقية ذات طابع جندري كالابتزاز وإساءة استخدام الصور.

2.5 مشكلة الدراسة

تتحدد مشكلة الدراسة في ثلاث ملاحظات متصلة. فالأدلة الباكستانية تشير إلى شيوع الاستخدام الإشكالي وارتباطه بضيق نفسي وصعوبات دراسية، لكنها تقيسه بأدوات متباينة ونقاط قطع متساهلة وعينات غير ممثلة، فتبقى طبيعة المشكلة غير محددة بدقة. ثم إن الاستجابة الرسمية تميل إلى الحجب والتجريم، وهما أداتان خارجيتان لا تصلان إلى ما يجري داخل الشاب من تنازع بين رغباته وقيمه. وأخيرًا فإن البعد المتعلق بالهوية، أي من يحكم اختيارات الشاب وكيف يرى نفسه، يحضر بكثرة في الخطاب العام ويغيب عن القياس التجريبي. والمشكلة التي تعالجها الدراسة هي غياب إطار مفهومي يصل هذه الملاحظات بعضها ببعض، ويستمد مفاهيمه من التراث الإسلامي الذي يشكل جزءًا من مرجعية الشباب الباكستاني أنفسهم.

3. الفجوة البحثية

يكشف استعراض الأدبيات عن أربع فجوات مترابطة، نصوغها في حدود ما اطلعت عليه الدراسة. أولاها أن الأدبيات التجريبية حول الاستخدام الإشكالي في باكستان، ومعظمها منشور في

مجلات طبية، تسير في مسار مستقل عن أدبيات علم النفس الإسلامي التي تبلورت حول نقد مالك بدري (Badri, 1979) لتبني علم النفس الغربي دون تمحيص، وحول ما تلاه من أعمال. فالدراسات الباكستانية لا تستعمل مفاهيم مثل الغفلة والهوى والرياء، وأدبيات علم النفس الإسلامي لا تتعامل في الغالب مع البيانات الباكستانية.

والفجوة الثانية أننا لم نجد دراسة تطبق منهج الغزالي في رياضة النفس، ولا سيما مفهومي التكلف والتدرج، على الشباب الباكستاني. فالأعمال التي تصل الغزالي بالتقنية الرقمية حديثة، صدر معظمها بين 2023 و2026، وأغلبها مفاهيمي، وكثير منها منشور في مجلات إندونيسية محدودة الانتشار. ومن أمثلتها دراسة غفران وأنعم (Ghufron & Anam, 2026) التي تعيد قراءة المجاهدة والمراقبة والمحاسبة في سياق الانضباط الرقمي، ودراسة هداية وآخرين (Hidayah et al., 2025) التي تقابل الخوف من الفوات والحسد وطلب الاستحسان بالحسد والرياء والغرور. ولم يقف الباحثان على عمل مكتوب بالعربية يربط هذه المفاهيم بالسياق الباكستاني تحديدًا.

والفجوة الثالثة تتعلق بالهوية. فلم نعثر على دراسة باكستانية موثقة تقيس اضطراب الهوية أو حالة الهوية، بمقاييس من قبيل استبانة الهوية المستمدة من نموذج مارشيا (Marcia)، إلى جانب الاستخدام الإشكالي لوسائل التواصل. وأقرب ما وجدناه دراسة صغير وحسين (Sagheer & Hussain, 2026)، التي قاست ممارسة الهوية الدينية وصلتها باستخدام وسائل التواصل، لكنها لم تقس حالة الهوية ولا الاستخدام الإشكالي. ولذلك فإن فرضية «أزمة الهوية» في عنوان هذه الدراسة تفتقر إلى سند تجريبي مباشر، ونعالجها معالجة مفهومية، ونعدّ هذا النقص جزءًا من الفجوة نفسها لا عيبًا نخفيه.

والفجوة الرابعة أن المفاهيم الغربية للإدمان هي المهيمنة على القياس. فالأدوات المستعملة في باكستان، كاختبار إدمان الإنترنت ومقياس إدمان الهاتف الذكي ومقياس برغن لإدمان وسائل التواصل، نشأت في سياقات أخرى، ولم يُتحقق من صدقها محليًا إلا جزئيًا: فاختبار إدمان الإنترنت بالإنجليزية تحقق وقاص وآخرون (Waqas et al., 2018) من صدقه على طلبة طب وأسنان يجيدون الإنجليزية، والصيغة الأردية لمقياس إدمان الهاتف الذكي قدمها خليلي وآخرون (Khalily et al., 2019)، ومقياس برغن لإدمان فيسبوك تحقق منه محمود وآخرون (Mahmood et al., 2022). ولم نجد تحققًا أرديًا موثقًا من مقياس برغن لإدمان وسائل التواصل (BSMAS) مع أن بلال وآخرين (Bilal et al., 2026) استعملوه. ووراء مسألة الصدق مسألة أعمق، هي أن هذه الأدوات تفترض تصورًا للإنسان لا مكان فيه للقلب ولا للنية.

فالحاجة إذن ليست إلى دراسة انتشار أخرى، بل إلى إطار يربط ما هو معروف بأسئلة لم تُطرح بعد.

4. هدف الدراسة وأسئلتها

تهدف الدراسة إلى بناء إطار مفهومي لفهم الاستخدام الرقمي الإشكالي لدى الشباب الباكستاني وبعده المتصل بالهوية، في ضوء منهج تزكية النفس عند الإمام الغزالي، وربط هذا الإطار بالأدلة التجريبية المنشورة ربطًا نقديًا. ويتفرع عن هذا الهدف العام أربعة أهداف. فالدراسة تسعى أولًا إلى تحليل الأدلة التجريبية الباكستانية المتعلقة بانتشار الاستخدام الإشكالي وارتباطاته وحدودها المنهجية. وتسعى ثانيًا إلى استخلاص عناصر منهج الغزالي في رياضة النفس ذات الصلة بالموضوع، كقابلية الخلق للتغير، والتكلف، والتدرج، والمراقبة والمحاسبة، والتوسط. وتسعى ثالثًا إلى إقامة مقابلة مفهومية بين مظاهر الاستخدام الرقمي الإشكالي والتشخيص الغزالي لأمراض القلب، مع بيان حدود هذه المقابلة. وتسعى رابعًا إلى اقتراح نموذج متدرج للتزكية الرقمية، وتحديد الشروط التي يمكن بها اختباره تجريبيًا.

والسؤال المركزي للدراسة هو: كيف يمكن لمنهج تزكية النفس عند الغزالي أن يسهم في فهم الاستخدام الرقمي الإشكالي وأزمة الهوية لدى الشباب الباكستاني، وفي التفكير في معالجتهما؟

ويتفرع عنه أربعة أسئلة. ما الذي تقوله الأدلة التجريبية الباكستانية المنشورة عن انتشار الاستخدام الإشكالي وارتباطاته، وما حدود هذه الأدلة؟ وما العناصر في منهج الغزالي لرياضة النفس التي تصلح لقراءة السلوك الرقمي المعاصر، وما شروط استعمالها دون مفارقة تاريخية؟ وكيف تُفهم العلاقة بين التدين والاستخدام الإشكالي في ضوء التمييز بين التدين الباطن والتدين الخارجي؟ وما ملامح نموذج متدرج للتزكية الرقمية يمكن اشتقاقه من مفاهيم الغزالي، وكيف يمكن اختباره؟

وهذه أسئلة عن الفهم والتأويل وبناء الفرضيات، لا عن الفعالية العلاجية التي لا يُجاب عنها إلا بتصميم تجريبي.

5. الدراسات السابقة

5.1 الانتشار وإشكالات القياس

أول ما يلاحظ في الدراسات الباكستانية أن جمهورها الغالب من طلبة الطب وطب الأسنان. فدراسات وقاص وآخرين (2016، 2018)، وخان وآخرين (Khan et al., 2017)، وأحمر وتنزيل (2018)، وإحسان وآخرين (2021)، وكمال وآخرين (Kamal et al., 2022)، ونوشاد وآخرين (2025)، وأحمد وآخرين (2026)، أُجريت كلها على هذه الفئة، في مدن كبرى كلاهور وكراتشي وبيشاور وراولبندي. أما الدراسات ذات العينات الأوسع فقليلة، منها دراسة خليلي

وآخرين (2020) التي شملت طلبة مدارس وكليات وجامعات في سن 12–19، ودراسة لاكهدير وآخرين (Lakhdir et al., 2022) التي استطلعت عبر الإنترنت 1,145 باكستانيًا من سن 13 فما فوق في عدة أقاليم، فوجدت 27.3% من المستخدمين الإشكاليين و11.3% من المستخدمين الإدمانيين. ومن الدراسات القليلة خارج المدن الكبرى دراسة ميرباهر وآخرين (Mirbahar et al., 2026) على 350 طالبة في جامعة طبية للنساء بنواب شاه في السند، التي وجدت أن 49.1% منهن لديهن إدمان مرتفع على الهاتف الذكي.

ويضاف إلى غلبة طلبة الطب تعدد المقاييس. فالباحثون يستعملون اختبار إدمان الإنترنت، ومقياس إدمان الهاتف الذكي، ومقياس برغن لإدمان وسائل التواصل، ومقياس برغن لإدمان فيسبوك، ومقياس إدمان الهاتف المحمول، واستبانة رهاب فقد الهاتف (NMP-Q)، ولكل منها نقاط قطعه. وقد لاحظ سانشيز–فرنانديز وبوردا–ماس (Sánchez-Fernández & Borda-Mas, 2023) في مراجعة منهجية لـ117 دراسة تباينًا في المصطلحات وأدوات التقييم ونسب الانتشار، ودعوا إلى معايير تشخيصية موحدة للإدمانات السيبرانية. وفي آسيا وجد دوك وآخرون (Duc et al., 2024) معدلًا مجمّعًا لإدمان الإنترنت بين طلبة الجامعات بلغ 24.3% مع تباين بين الدراسات بلغ ($I^2 = 99.29\%$)، وهو تباين يجعل الرقم المجمّع نفسه موضع حذر.

ويُستخلص من هذا المحور أن الدراسات الباكستانية تتفق على وجود مشكلة وتختلف في وصف حجمها، وأن هذا الاختلاف نابع من القياس قبل أن يكون نابعًا من الواقع. ولا توجد في حدود ما اطلعنا عليه دراسة انتشار ممثلة على المستوى الوطني للفئة 15–30 سنة، ولا تحليل بعدي باكستاني منشور في مجلة مفهرسة في سكوبس. وأما المراجعة المنهجية الباكستانية الوحيدة التي وقفنا عليها، وهي مراجعة حمزة وآخرين (Hamza et al., 2025) لخمس عشرة دراسة عن المراهقين وجدت نسبًا بين 40% و90%، فمنشورة في مجلة متواضعة وجودتها المنهجية غير واضحة.

5.2 الارتباطات بالصحة النفسية والنوم والتحصيل

تتكرر في الأدبيات الباكستانية ارتباطات الاستخدام الإشكالي بالاكتئاب والقلق والضغط، وقد سبق ذكر نتائج أحمد وآخرين (2026) ولاكهدير وآخرين (2022). وفي النوم وجد طاهر وآخرون (Tahir et al., 2021) في عينة من 2,749 طالب طب في سبع دول منها باكستان أن إدمان الإنترنت فسّر 13.2% من التباين في جودة النوم، لكن الدراسة لم تفصل بيانات باكستان. ووجد زمان وآخرون (Zaman et al., 2022) أن 12.5% من ممارسي الألعاب الإلكترونية في عينة باكستانية من 618 بالغًا مدمنون عليها، وأن المدمنين منهم أسوأ نومًا. وفي التحصيل وجد

جاويد وآخرون (2020) أن الطلبة المصنَّفين مدمنين حصلوا على درجات أدنى بفارق دال. ووجد بلال وآخرون (2026) أن انتشار الألكسيثيميا، أي صعوبة التعرف على المشاعر والتعبير عنها، بلغ 29.7% بين 417 طالب طب، وأن الإدمان المرتفع على وسائل التواصل ارتبط بأرجحية معدلة قدرها 4.31 لها. ووجد علياس وآخرون (Alyas et al., 2025) ارتباطًا وصفوه بأنه «متواضع» بين وقت الشاشة على وسائل التواصل والتفكير الانتحاري لدى 502 مراهق في البنجاب.

ويقدم لوبيز وآخرون (Lopes et al., 2022) في مراجعة منهجية عالمية تصويبًا مهمًا: فالعلاقة بين الاستخدام الإشكالي والاكتئاب أو القلق قوية وثنائية الاتجاه في الغالب، لكنها لا تتبع منحنى خطيًا مع عدد الساعات، وتبرز فيها عوامل معدِّلة كالاستخدام الليلي والاستثمار العاطفي والاستخدام السلبي القائم على التصفح دون تفاعل. ومعنى ذلك أن الضرر يرتبط بنوع العلاقة بالشاشة لا بطول الوقت وحده.

ونقد هذا المحور أن الدراسات كلها مقطعية، ولم نجد دراسة باكستانية طولية أو تجريبية تربط الاستخدام الإشكالي باكتئاب لاحق، فالقول بأن وسائل التواصل «تسبب» الاكتئاب لدى الشباب الباكستاني يتجاوز ما تسمح به الأدلة.

5.3 المقارنة الاجتماعية وتقدير الذات والخوف من الفوات

يقترب هذا المحور أكثر من غيره من سؤال الهوية. فدراسة قمر وعلي (2026) تبين أن أثر إنستغرام في الاكتئاب يمر عبر انخفاض تقدير الذات، وأن المقارنة الصاعدة بالآخرين تقوي هذا المسار. ودراسة إعجاز وآخرين (2023) تبين أن الخوف من الفوات يرتبط بالاستخدام الفعلي. ودراسة شبير وآخرين (2025) تكشف شعورًا واسعًا لدى الطالبات بضغط المعايير الرقمية للجسد. ومن الدراسات الأقرب إلى موضوع الانتماء دراسة دوغلاس وآخرين (Douglass et al., 2022) على شباب مسلمين وآبائهم في ملبورن، وهي ليست باكستانية لكنها تقدم مقارنة من مجتمع مهجري: فقد رأى المشاركون في وسائل التواصل فضاءً للهوية والانتماء، وتعرضوا فيها كذلك للتمييز وللمعايير غير الواقعية، ووصف بعضهم الانقطاع عن التقنية وقت الصلاة ووقت الأسرة بأنه نافع لرفاههم.

غير أن هذه الدراسات تقيس تقدير الذات والمقارنة والخوف من الفوات، ولا تقيس الهوية نفسها بوصفها بناءً نفسيًا اجتماعيًا. وهي تقدم لذلك قرائن غير مباشرة على أن صورة الشاب عن نفسه تتأثر بما يراه على الشاشة، لكنها لا تثبت وجود «أزمة هوية» بالمعنى الدقيق.

5.4 التدين والاستخدام الإشكالي

تقدم الأدلة الباكستانية في هذا المحور صورة متمايزة لا صورة بسيطة. فقد وجد نديم وآخرون (Nadeem et al., 2019) لدى 800 طالب جامعي مسلم في جنوب البنجاب أن التوجه الديني الباطن (intrinsic) ارتبط بانخفاض إدمان الإنترنت، في حين تنبأ البعد المعادي للدين وما سمّوه «التحول عن الدين» في الرؤية للعالم بإدمان أعلى. ووجد بزدار وآخرون (Buzdar et al., 2020) لدى 686 طالبًا في ثلاث جامعات حكومية أن ارتفاع التوجهين الخارجي (extrinsic) والبحثي (quest) زاد احتمال الاستخدام المضطرب لوسائل التواصل، وأن ارتفاع التوجه الباطن خفّضه. ووجد أغباريا وبدير (Agbaria & Bdier, 2019) لدى 350 طالبًا مسلمًا فلسطينيًا في إسرائيل ارتباطًا سالبًا بين التدين ودرجات اختبار إدمان الإنترنت بلغ ($r = -.46$).

لكن هذه الصورة تقابلها أدلة معاكسة ينبغي عرضها بإنصاف. فقد وجد دوسي وآخرون (Dossi et al., 2022) في مراجعة منهجية أن ست دراسات فقط من إحدى عشرة دراسة عن التدين وجدت ارتباطًا عكسيًا بإدمان الإنترنت، وأن ثلاثًا لم تجد ارتباطًا، وأن واحدة وجدت ارتباطًا طرديًا، وأن الدراسة الوحيدة التي قاست الروحانية منفصلة وجدت ارتباطًا طرديًا كذلك، وخلص الباحثون إلى أن التدين عامل حماية «محتمل». ووجد جيانغ وآخرون (Jiang et al., 2025) في الصين أن الأثر الكابح للاعتقاد الديني على الإدمان العام وإدمان الفيديوهات القصيرة يزول حين تُعالج مشكلة الداخلية (endogeneity) بطريقة المتغيرات الأداتية. ووجد مونور وآخرون (Munawar et al., 2026) أن الطلبة في جامعتين بملتان يرون في وسائل التواصل عائقًا عن الصلاة والجمعة والذكر، وأن العلمنة على المستوى الفردي ارتبطت بالانشغال عن الدين ارتباطًا موجبًا ضعيفًا، مما يرجّح أن العلاقة بين التدين والاستخدام قد تسير في الاتجاهين.

ويُستخلص من هذا المحور أن السؤال المثمر ليس هل يحمي التدين من الإدمان، بل أي نوع من التدين يرتبط بأي نوع من الاستخدام. وهذا التمييز هو ما سنعود إليه في النتائج حين نقرأ التدين الباطن والخارجي في ضوء مفهومي الإخلاص والرياء عند الغزالي، على أن تكون تلك القراءة تأويلًا من الباحثَين لا دعوى منسوبة إلى الدراسات.

5.5 أدبيات علم النفس الإسلامي

تتشكل أدبيات علم النفس الإسلامي المعاصر حول ثلاثة مسارات. الأول نقدي تأسيسي، بدأ بكتاب مالك بدري (Badri, 1979) «معضلة علماء النفس المسلمين»، الذي دعا إلى تنقية علم النفس الغربي مما لا يصح عبر الثقافات أو يخالف أحكام الإسلام. والثاني بنائي، يحاول صياغة

نموذج إسلامي للنفس الإنسانية. ومن أبرز أعماله دراسة روثمان وكويل (Rothman & Coyle, 2018) التي بنت بمنهج النظرية المجذّرة، ومن مقابلات مع ثمانية عشر مخبرًا رئيسًا، نموذجًا للنفس يصلح أساسًا للعلاج النفسي الإسلامي. ثم دراستهما اللاحقة (Rothman & Coyle, 2020) على ثمانية عشر معالجًا مسلمًا من ست دول، حيث حدد المشاركون مواضع الاضطراب في انسدادات أو اختلالات على مستويات النفس والعقل والقلب والروح، ونبّهوا إلى ضرورة ألا يتجاوز المعالج اختصاصه إلى الإرشاد الديني. ويكمّل ذلك عمل سكنر (Skinner, 2019) الذي يقدم نموذجًا للذات يصفه صاحبه بأنه أولي وغير مكتمل.

والمسار الثالث سريري تطبيقي. فقد وضع كشاورزي وحق (Keshavarzi & Haque, 2013) إطارًا عامًا للعلاج النفسي في سياق إسلامي تُربط فيه التدخلات بعناصر الكيان الإنساني. وقدّم كشاورزي وآخرون (Keshavarzi et al., 2020) في كتاب «تطبيق المبادئ الإسلامية في الرعاية الصحية النفسية السريرية» نموذج العلاج النفسي الإسلامي التقليدي المتكامل، وفي فصل العلاج السلوكي (النفساني) منه مبدأ «المخالفة»، أي مخالفة النفس في دوافعها الأولية لتعويدها، وما سمّوه «الميمات الست»، وهي في أصلها مقامات المرابطة الست عند الغزالي (الغزالي، د.ت.، 394/4): المشارطة لتحديد الأهداف، والمراقبة للرصد الذاتي، والمحاسبة للتقويم الذاتي، والمعاقبة للتبعات، والمعاتبة للوم الذاتي، والمجاهدة لبذل الجهد. وهذا الفصل أقوى جسر محكّم وقفنا عليه بين مرابطة الغزالي وبروتوكول سلوكي.

وإلى جانب الغزالي يحضر أبو زيد البلخي بكتابه «مصالح الأبدان والأنفس». فقد قدم حق (Haque, 2004) مسحًا لإسهامات علماء المسلمين الأوائل ومنهم البلخي، ودعا إلى توطين علم النفس. وحلل عواد وعلي (Awaad & Ali, 2015) تمييز البلخي للاضطرابات الوسواسية من غيرها، ثم تصوره للرهاب الذي جمع أعراضه النفسية والجسدية تحت اسم «الفزع» ووضع له خطة علاج (Awaad & Ali, 2016). ويقدم بدري (Badri, 2013) دراسة إنجليزية لهذا الجزء من الكتاب بوصفه علاجًا معرفيًا سلوكيًا مبكرًا.

ولهذه الأدبيات حدود ينبغي التصريح بها. فقد نبه لونغ (Long, 2014) إلى صعوبة تحويل علم تشكلت أسئلته وموضوعاته ومناهجه في ظروف اجتماعية غربية بعينها، وتساءل عن جدوى «أسلمته» أصلًا. ولاحظ فِطرياني وآخرون (Fitriani et al., 2026) في عرض قصير أن نماذج العلاج المبنية من داخل التراث، لا بإلباس النماذج الغربية مفردات إسلامية، ما تزال نادرة. وعدّد العروسي ومحمد (Arroisi & Muhammad, 2025) مخاطر قراءة البلخي بوصفه معالجًا

معرفيًا سلوكيًا، ومنها الاختلاف الأنطولوجي والمنهجي، وتباين المصطلح مع التصنيفات التشخيصية الحديثة، وغياب التحقق التجريبي، ونزع النص عن سياقه. ويقدم رسول (Rassool, 2021) تصنيفًا يفرق بين المقاربة «الرشّية» التي تنثر عبارات دينية على نموذج قائم، والمقاربة «الملحقة»، والمقاربة «المندمجة». وأما الأعمال التي تطبق الغزالي على الاستخدام الرقمي، كمراجعة هارينتي وآخرين (Harianti et al., 2022) التي تقترح «علاجًا بتكثيف المراقبة» لإدمان وسائل التواصل، فهي في الغالب مراجعات أو تصورات مفهومية لم تُختبر، رغم ما يرد فيها أحيانًا من دعاوى الفعالية.

6. الإطار النظري: منهج تزكية النفس عند الغزالي

6.1 النصوص المعتمدة وطريقة الإحالة إليها

يعتمد هذا الإطار على ربعي المهلكات والمنجيات من «إحياء علوم الدين». وقد طابق الباحثان المواضع المقتبسة على طبعة دار المعرفة ببيروت (د.ت.، أربعة مجلدات) كما تعرضها المكتبة الشاملة بترقيم صفحاتها المطبوع، وعلى نص الكتاب في ويكي مصدر، ويحيلان إليها بالجزء والصفحة، مثل (الغزالي، د.ت.، 58/3). ونقتصر على عبارات قصيرة ننقلها كما وردت دون زيادة في الضبط، ونعرض ما لم نقتبس لفظه بعبارتنا وننبه على ذلك. ومما ثبت لفظه بهذه المطابقة عبارة «علاجها بضدها» في كتاب رياضة النفس (الغزالي، د.ت.، 61/3)، فهي من كلام الغزالي نفسه لا صياغة لاحقة لفكرته. وطبعة دار المعرفة طبعة متداولة غير محققة تحقيقًا علميًا، وهذا قيد نذكره في حدود الدراسة.

6.2 النفس والقلب والعقل

يعقد الغزالي في كتاب شرح عجائب القلب من ربع المهلكات فصولًا في بيان معاني النفس والروح والقلب والعقل (الغزالي، د.ت.، ج3، كتاب شرح عجائب القلب). ونفهم من تقديم هذا الكتاب على كتاب رياضة النفس أن معرفة القلب عند الغزالي مقدمة على تأديبه، وأن القلب في تصوره مركز الإدراك والإرادة في الإنسان، وأن صلاح الإنسان معلق بأن يكون القلب حاكمًا على النفس وقواها لا محكومًا بها. وهذا تلخيص من الباحثَين لا نقل لعبارته. ويستند هذا التصور إلى أصل نبوي في حديث النعمان بن بشير في صحيح البخاري (رقم 52) الذي ورد فيه: «أَلاَ وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً»، ويمضي الحديث في بيان أن صلاح الجسد كله بصلاحها وأنها القلب.

ويشير القرآن إلى طرفي هذا التنازع. فمن جهة يقول تعالى: ﴿وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ [يوسف: 53]، وقد فسّر الطبري ذلك بأن نفوس العباد تأمرهم بما تهواه وإن كان هواها في غير ما فيه رضا الله، مع ذكره خلاف المفسرين في قائل

هذه الكلمة (الطبري، د.ت.). ومن جهة أخرى يقول تعالى: ﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ (40) فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ (41)﴾ [النازعات: 40–41]، وفسّره ابن كثير بأنه نهى نفسه عن هواها وردّها إلى طاعة مولاها (ابن كثير، 1999). فالنفس في هذا التصور ليست شرًا محضًا، بل قوة تحتاج إلى من يحكمها.

وتقدم الآية: ﴿وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ ۚ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا﴾ [الإسراء: 36] ثلاثية السمع والبصر والفؤاد، وهي القنوات التي تمر عبرها الحياة الرقمية كلها تقريبًا. وقد فسرها ابن كثير بالنهي عن القول بلا علم بل بالظن الذي هو التوهم والخيال، وبأن العبد يُسأل عنها يوم القيامة وعما عمل فيها (ابن كثير، 1999). وصلتها بنقل المحتوى غير الموثق على الإنترنت قراءة من الباحثَين قريبة من ظاهر النص.

6.3 الهوى بوصفه سلطة بديلة

يكتسب البعد المتعلق بالهوية معناه في هذا الإطار من آيتين متقاربتين: ﴿أَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَٰهَهُ هَوَاهُ أَفَأَنتَ تَكُونُ عَلَيْهِ وَكِيلًا﴾ [الفرقان: 43]، و﴿أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَٰهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِ غِشَاوَةً﴾ [الجاثية: 23]. فقد فسر ابن كثير الأولى بأن صاحبها مهما استحسن من شيء ورآه حسنًا في هوى نفسه كان دينه ومذهبه (ابن كثير، 1999). ونقل القرطبي في الثانية عن ابن عباس أن الله ما ذكر هوى في القرآن إلا ذمه، وعن الشعبي أن الهوى سمي هوى لأنه يهوي بصاحبه في النار (القرطبي، د.ت.). وجاء في التفسير الميسر أن الآية أصل في التحذير من أن يكون الهوى هو الباعث للمؤمنين على أعمالهم (التفسير الميسر، د.ت.).

ونقترح في ضوء ذلك أن نفهم «أزمة الهوية» الرقمية على أنها انتقال لسلطة الحكم في داخل الإنسان. فحين تصبح التفضيلات التي تولّدها الخوارزميات، وما يستحسنه الجمهور الافتراضي، هي المرجع الذي يقيس به الشاب ما يحب وما يكره ومن يكون، يصدق عليه بوجه من الوجوه وصف من «استحسن شيئًا فجعله دينه». وهذه قراءة تأويلية من الباحثَين، تجعل الهوية في هذا الإطار مسألة حكم القلب وسيادته، لا بناءً نفسيًا اجتماعيًا يقاس بمقاييس الهوية المعروفة. ولذلك لا تغني عن القياس التجريبي، ولا يغني القياس عنها.

6.4 قابلية الخلق للتغير

يحدد الغزالي في كتاب رياضة النفس وتهذيب الأخلاق من ربع المهلكات معيار الخلق المحمود بقوله: «والمحمود هو الوسط وهو الفضيلة، والطرفان رذيلتان مذمومتان» (الغزالي، د.ت.، 54/3). ثم

يقرر أن الأخلاق تقبل التغيير، ويحتج لذلك بقوله: «لو كانت الأخلاق لا تقبل التغيير لبطلت الوصايا والمواعظ والتأديبات» (الغزالي، د.ت.، 55/3).

وتكمن قيمة هذه الفكرة في السياق الرقمي في أنها تنزع الحتمية عن العادة. فالشاب الذي تشكلت لديه عادة التصفح القهري ليس أسيرًا لها، لأن الخلق في هذا التصور هيئة راسخة في النفس تصدر عنها الأفعال بسهولة، والهيئة الراسخة تكتسب فتُكسب ضدها. وقد عرّف الجرجاني الخلق في كتاب التعريفات بأنه «هيئة للنفس راسخة تصدر عنها الأفعال بسهولة ويسر»، ونبه إلى أن الفعل الذي يصدر نادرًا أو بتكلف لا يعد خلقًا (الجرجاني، د.ت.).

6.5 التكلف والتدرج

يرسم الغزالي في الكتاب نفسه طريق اكتساب الخلق بمثال الجود: «فمن أراد مثلاً أن يحصل لنفسه خلق الجود فطريقه أن يتكلف تعاطي فعل الجواد وهو بذل المال، فلا يزال يطالب نفسه ويواظب عليه تكلفاً مجاهداً نفسه فيه حتى يصير ذلك طبعاً له» (الغزالي، د.ت.، 58/3). فالطريق عنده أن يحمل الإنسان نفسه على الفعل الذي يصدر عن صاحب الخلق المطلوب، ويواظب عليه حتى يصير طبعًا. وهذا المبدأ هو ما نسميه في هذه الدراسة «التكلف»، ونراه أنفع مفاهيم الغزالي في مقاربة العادات الرقمية: فالعلاج لا يقف عند الامتناع عن الفعل المذموم، بل يتجاوزه إلى إحلال فعل محمود مكانه حتى يرسخ.

ويصوغ الغزالي هذا المبدأ قاعدةً علاجية: «فكذلك الرذيلة التي هي مرض القلب علاجها بضدها، فيعالج مرض الجهل بالتعلم، ومرض البخل بالتسخي، ومرض الكبر بالتواضع، ومرض الشره بالكف عن المشتهى تكلفاً» (الغزالي، د.ت.، 61/3). ويضيف إليه مبدأ التدرج، فأثر العمل في النفس لا يظهر دفعة، بل «يظهر فقه النفس شيئاً فشيئاً على التدريج» (الغزالي، د.ت.، 60/3). ويوصي في لطائف الرياضة بأن المريد إذا لم يقدر على ترك صفة مذمومة دفعة واحدة، نُقل منها إلى صفة مذمومة أخف منها، فيكون التغيير على مراحل (الغزالي، د.ت.، 62/3). وفي هذا تنبيه مهم للسياق الرقمي: فالمطلوب ليس القطيعة مع التقنية، بل الوصول بالتدريج إلى حال يسهل فيها على النفس ترك الاستخدام غير النافع حتى يصير ذلك طبعًا لها.

6.6 المجاهدة والرياضة وكسر الشهوتين

يلي كتاب رياضة النفس في ترتيب الإحياء كتاب كسر الشهوتين، أي شهوة البطن وشهوة الفرج. ويوحي هذا الترتيب، في قراءتنا، بانتقال من المنهج العام إلى أقوى دواعي النفس وأكثرها إلحاحًا. ولم نقف على نصوص موثقة من هذا الكتاب، فنكتفي بالإشارة إلى أن الشهوة في تصور

الغزالي ليست شرًا في ذاتها، بل قوة تحتاج إلى ضبط يردها إلى حد الاعتدال. ونرى أن التصفح القهري ومشاهدة المحتوى الإباحي يدخلان بطبيعتهما في باب الشهوة، وأن طلب الاستحسان والإعجاب يدخل في باب حب الجاه والرياء الذي يعالجه الغزالي في كتب لاحقة من ربع المهلكات. وهذا تأليف من الباحثَين لا نص للغزالي.

6.7 المراقبة والمحاسبة

يعقد الغزالي في ربع المنجيات كتاب المراقبة والمحاسبة، ويرتب فيه مقامات المرابطة بقوله: «فرابطوا أنفسهم أولاً بالمشارطة ثم بالمراقبة ثم بالمحاسبة ثم بالمعاقبة ثم بالمجاهدة ثم بالمعاتبة، فكانت لهم في المرابطة ست مقامات» (الغزالي، د.ت.، 394/4). فالمشارطة أن يضع الإنسان لنفسه في أول يومه شروطًا وحدودًا يلزمها بها، والمراقبة حضور دائم للوعي بأن الله مطلع على العبد يجعله يراقب خواطره وأفعاله في أثناء وقوعها، والمحاسبة مراجعة لما فعل يزن فيها ما مضى بما شارط عليه نفسه. وأما المعاقبة والمجاهدة والمعاتبة فهي ما يأخذ به نفسه حين يظهر له التقصير. وهذه الشروح تلخيص من الباحثَين، فلم نقتبس من هذا الكتاب إلا العبارة السابقة.

والصلة بالسياق الرقمي واضحة. فالمراقبة تقابل حال الغفلة التي يدخل فيها الشاب حين يفتح التطبيق دون قصد ويخرج منه بعد ساعة دون أن يدري. والمحاسبة تقابل الحاجة إلى مراجعة صادقة للاستخدام، وهي حاجة تتأكد في ضوء ما وجده إعجاز وآخرون (2023) من أن الناس يقللون من تقدير وقت استخدامهم.

6.8 البلخي مكملًا معرفيًا

إذا كان الغزالي يقدم المنهج الأخلاقي الروحي، فإن أبا زيد البلخي يقدم مكملًا معرفيًا طبيًا. فقد صنف البلخي الأعراض النفسية في أربع مجموعات هي الحزن والجزع، والوسواس، والغضب، والخوف والفزع، وقدّم الوقاية بحفظ توازن البدن والنفس على العلاج (Azizah & Fauzan, 2021). ونرى أن ثلاثة من مفاهيمه تصلح للسياق الرقمي: الوسواس بوصفه نظيرًا للتفقد القهري المتكرر للهاتف، والحزن المرتبط بالاستخدام الكثيف، والتأكيد على الوقاية. ولم نقف على نص عربي موثق من كتابه، فلا نقتبس منه.

6.9 الوقت والانتباه في السنة

يستند الإطار كذلك إلى حديثين يشكلان أساسًا نبويًا لأخلاق الانتباه. الأول قوله ﷺ: «نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ، الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ» (البخاري، رقم 6412). والفراغ في هذا الحديث نعمة يُغبن فيها الإنسان حين يضيعها. والثاني قوله ﷺ: «مِن حُسنِ إسلامِ المرْءِ تَرْكُه ما لا

يَعنيهِ» (الترمذي، رقم 2317). وفي إسناده كلام: فقد قال الترمذي عقبه «غريب»، ورجّح الدارقطني في العلل أن الصواب فيه الإرسال عن علي بن الحسين (الدارقطني، د.ت.)، وصححه الألباني في صحيح سنن الترمذي. ولذلك نستأنس به ولا نبني عليه وحده. ويقدم معيارًا بسيطًا لتقويم المحتوى الرقمي: هل يعنيني هذا؟ ويضاف إليهما قوله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: 28]، وقد فسر ابن كثير الطمأنينة بأن القلوب تطيب وتركن إلى جانب الله وتسكن عند ذكره (ابن كثير، 1999). وفي الآية إشارة إلى أن القلق الذي يغذيه الخوف من الفوات لا يعالج بمزيد من المتابعة، بل بمصدر سكينة من نوع آخر.

6.10 غاية المنهج: التزكية

تجمع آيات سورة الشمس غاية هذا المنهج كله: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (7) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (8) قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا (9) وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا (10)﴾ [الشمس: 7–10]. وقد فسر ابن كثير التزكية بأنها تزكية النفس بطاعة الله وتطهيرها من الأخلاق الدنيئة والرذائل، وفسر التدسية بإخمال النفس ووضعها بخذلانها عن الهدى حتى تركب المعاصي، وذكر قراءة أخرى للمعنى تجعل الفاعل هو الله (ابن كثير، 1999). فالتزكية في هذا الأفق تطهير وتنمية معًا: تخلية من الرذائل، وتحلية بالفضائل.

ويلخص الجدول 1 المقابلة المفهومية التي يقترحها الإطار بين مظاهر الاستخدام الرقمي الإشكالي والتشخيص الغزالي والخطوة العلاجية المقترحة. وهي مقابلة تأويلية من الباحثَين، تقوم على تشابه بنيوي لا على تطابق.

جدول 1: مقابلة مفهومية بين مظاهر الاستخدام الرقمي الإشكالي والتشخيص في ضوء الغزالي والخطوة العلاجية المقترحة (اقتراح الباحثَين)

المظهر الرقمي	التشخيص في ضوء منهج الغزالي	الخطوة العلاجية المقترحة
التصفح المطوّل دون قصد وفقدان الإحساس بالوقت	الغفلة وتضييع نعمة الفراغ (البخاري، 6412)	المراقبة: التوقف قبل فتح التطبيق، وتسجيل وقت الاستخدام
التفقد القهري المتكرر للهاتف والإشعارات	تشتت القلب وغلبة العادة؛ ويقارب الوسواس عند البلخي	التدرج في تقليل مرات التفقد، وتحديد أوقات ثابتة لها
النشر طلبًا للإعجاب والمتابعة	الرياء وحب الجاه	محاسبة الباعث وتصحيح النية قبل النشر
المقارنة الصاعدة بالآخرين وانخفاض الرضا عن الذات	الحسد وتعليق القيمة الذاتية بنظر الخلق	تكلف أفعال الشكر والقناعة، وتقليل متابعة ما يثير المقارنة

مشاهدة المحتوى الإباحي أو المثير	غلبة الشهوة (باب كسر الشهوتين)	المجاهدة بالتدرج وإحلال نشاط بديل، مع طلب المساعدة المتخصصة عند الحاجة
السهر على الشاشة وضعف النوم	الإخلال بنعمة الصحة واتباع الهوى	المشارطة على وقت محدد لإغلاق الأجهزة قبل النوم
نقل الأخبار والمحتوى غير الموثق	القول بلا علم (الإسراء: 36)	التثبت قبل النشر بوصفه جزءًا من المحاسبة
الانشغال عن الصلاة والذكر	الغفلة وانصراف القلب عن مركزه (الرعد: 28)	ربط أوقات الصلاة بانقطاع مقصود عن الأجهزة

ويخلص هذا الإطار إلى أن منهج الغزالي يقدم ثلاثة أمور لا تقدمها نماذج الإدمان السائدة بالقدر نفسه: تصورًا للإنسان يجعل القلب مركز الحكم، وتشخيصًا يميز بين أنواع من الخلل يجمعها مفهوم الإدمان تحت اسم واحد، ومنهجًا للتغيير يقوم على الإحلال المتدرج لا على المنع وحده. لكن هذه المزايا تبقى مفهومية ما لم تُختبر.

7. منهجية الدراسة

7.1 طبيعة التصميم

تعتمد الدراسة تصميمًا مفهوميًا تحليليًا، يقوم على الأدلة الثانوية ذات الطابع الكيفي في التأويل. ولا تتضمن الدراسة عملًا ميدانيًا ولا جمعًا لبيانات أولية، ولا تدّعي أنها مراجعة منهجية بالمعنى الاصطلاحي، إذ لم تتبع بروتوكولًا مسجلًا ولا مخطط بريزما (PRISMA)، ولم تُجرِ تقويمًا رسميًا لجودة الدراسات. وإنما هي دراسة تبني إطارًا وتقترح فرضيات، وتستند إلى الأدلة المنشورة لتحديد سياق المشكلة وحدودها.

7.2 مصادر البيانات وإجراءاتها

تتعامل الدراسة مع نوعين من المصادر بإجراءين مختلفين. فأما المصادر الأولية، وهي القرآن الكريم وكتب التفسير والحديث و«إحياء علوم الدين»، فقد خضعت لتحليل نصي يتتبع المفاهيم المتصلة بالنفس والقلب والهوى والخلق والرياضة والمراقبة والمحاسبة. وقد أُخذت نصوص الآيات وتعليقات المفسرين ابن كثير والطبري والقرطبي والتفسير الميسر من قاعدة بيانات رقمية للتفاسير، ويحال إليها بالسورة والآية لأن صفحات طبعاتها المطبوعة لم تُطابق. وروجعت أرقام الأحاديث وأحكام المحدثين في الموسوعة الحديثية لموقع الدرر السنية وفي موقع sunnah.com. وأما نصوص «إحياء علوم الدين» فطوبقت على طبعة دار المعرفة كما تعرضها المكتبة الشاملة بترقيم صفحاتها المطبوع، وعلى نص الكتاب في ويكي مصدر، ويحال إليها بالجزء والصفحة.

وأما المصادر الثانوية فقد خضعت لتركيب تأويلي (interpretive synthesis) للدراسات المحكمة. وقد حُددت هذه الدراسات بالبحث في محرك كونسنسس (Consensus) وقاعدة بيانات بب ميد (PubMed) في نوفمبر 2026، ثم طوبقت بيانات كل مرجع له معرّف رقمي (DOI) على سجلات كروس رف (Crossref)، وبيانات الدراسات الطبية على سجلات بب ميد. واستُكملت المعطيات الإحصائية والسياسية من تقارير رسمية وصحفية، ورُجع إلى المصدر الأصلي حيث أمكن الوصول إليه. واعتمدت الدراسة في الدراسات الثانوية على ملخصاتها المنشورة، ولم تُقرأ نصوصها الكاملة كلها، وهذا قيد نصرح به.

7.3 معايير الانتقاء

اعتُمدت في انتقاء الدراسات التجريبية المعايير الآتية: أن تكون منشورة في مجلات محكمة؛ وأن تتناول الاستخدام الإشكالي للإنترنت أو الهاتف الذكي أو وسائل التواصل الاجتماعي أو ارتباطاته النفسية، أو العلاقة بين التدين وهذا الاستخدام؛ وأن تكون عينتها من الشباب الباكستاني في الأغلب، مع قبول عدد محدود من الدراسات من سياقات مسلمة أخرى أو مراجعات عالمية لأغراض المقارنة؛ وأن تقدم بيانات كمية أو كيفية واضحة في ملخصها. واستبعدت الدراسات التي لا يمكن التحقق من بياناتها الأساسية، وعوملت الدراسات المنشورة في مجلات متواضعة بحذر صريح. وأما أدبيات علم النفس الإسلامي فانتُقيت بحسب صلتها بنموذج النفس، وبالمنهج العلاجي المستمد من التراث، وبالنقد المنهجي لمشروع «أسلمة» علم النفس.

7.4 إجراءات التحليل

جرى التحليل في ثلاث خطوات. ففي الأولى صُنفت الدراسات التجريبية في محاور موضوعية: الانتشار والقياس، والارتباطات النفسية، والمقارنة الاجتماعية وتقدير الذات، والتدين. وفي الثانية استُخلصت من النصوص الأولية المفاهيم الغزالية ذات الصلة. وفي الثالثة أقيمت مقابلة بين المحورين، مع التمييز في كل خطوة بين ما تقوله الدراسات وما يقترحه الباحثان تأويلًا. ويلخص الجدول 2 أهم الدراسات الباكستانية التي اعتمدت عليها الدراسة.

جدول 2: أهم الدراسات الباكستانية التي اعتمدت عليها الدراسة

الدراسة	العينة	أداة القياس	أهم النتائج
خليلي وآخرون (Khalily et al., 2020)	702 طالب، 12–19 سنة، إسلام آباد وراولبندي	SAS-SV	60% تجاوزوا نقطة القطع؛ تطبيقات التواصل مؤشر دال

وقاص وآخرون (Waqas et al., 2016)	522 طالب طب وأسنان، لاهور	IAT؛ DSQ-40	6.1% استخدام إشكالي شديد؛ ارتباط بآليات دفاع غير ناضجة
جاويد وآخرون (Javaeed et al., 2019)	210 طلاب طب، آزاد كشمير	IAT؛ DASS-21	ارتباط ضعيف بالاكتئاب والضغط، ولا ارتباط دالًّا بالقلق
أحمر وتنزيل (Ahmer & Tanzil, 2018)	340 مستخدمًا، كليتان طبيتان، كراتشي	IAT	85% لديهم درجة ما، أغلبها خفيف (65.6%)؛ 0.9% شديد
لاكهدير وآخرون (Lakhdir et al., 2022)	1,145 مشاركًا من سن 13 فما فوق، استطلاع عبر الإنترنت	IAT؛ DASS-21	27.3% استخدام إشكالي و11.3% إدماني
كمال وآخرون (Kamal et al., 2022)	400 طالب طب وأسنان، كراتشي	مقياس إدمان الهاتف المحمول (20 بندًا)	48% سلوك شبيه بالإدمان
إعجاز وآخرون (Ejaz et al., 2023)	427 مشاركًا مع لقطات وقت الشاشة	تقدير ذاتي واستخدام مسجل	r = .36 بين المقياسين؛ الاستخدام المسجل وحده ارتبط بانخفاض الرفاه
نوشاد وآخرون (Naushad et al., 2025)	3,366 طالبًا، سبع كليات طبية، بيشاور	SMAS؛ APS	81% مصنفون مدمنين؛ r = .539 مع التسويف
أحمد وآخرون (Ahmad et al., 2026)	254 طالب طب، استطلاع وطني عبر الإنترنت	YIAT-20؛ DASS-21	67.7%؛ نسب أرجحية 1.98 للاكتئاب و2.56 للقلق و4.71 للضغط
قمر وعلي (Qamar & Ali, 2026)	515 طالبًا، 18–25 سنة، إسلام آباد	استخدام إنستغرام؛ تقدير الذات؛ المقارنة الصاعدة	β = −0.661 لتقدير الذات؛ توسط كامل نحو الاكتئاب
نديم وآخرون (Nadeem et al., 2019)	800 طالب جامعي مسلم، جنوب البنجاب	Ok-Religious Attitude Scale؛ IAT	التوجه الباطن ارتبط بانخفاض إدمان الإنترنت
بزدار وآخرون (Buzdar et al., 2020)	686 طالبًا، ثلاث جامعات حكومية	NIRO-R؛ مقياس اضطراب وسائل التواصل	التوجهان الخارجي والبحثي يرفعان الاحتمال، والباطن يخفضه

8. النتائج

نعرض فيما يلي خمس نتائج تحليلية انتهت إليها الدراسة. وهي نتائج تأويلية مستخلصة من المقابلة بين الأدلة التجريبية والإطار الغزالي، وليست نتائج إحصائية جديدة. وتجيب الأولى عن السؤال الفرعي الأول، والثالثة عن الثالث، والخامسة عن الرابع، وتجمع الثانية والرابعة ما يتصل بالهوية في السؤال المركزي، أما السؤال الثاني فيجيب عنه الإطار النظري في القسم 6 مع المناقشة في 9.2.

8.1 النتيجة الأولى: المشكلة أقرب إلى الغفلة وتشتت القلب منها إلى الإدمان السريري وحده

تبين المراجعة أن النسب المرتفعة للإدمان في الدراسات الباكستانية تتكون في معظمها من الدرجات الخفيفة. ففي دراسة إحسان وآخرين (2021) كانت 58.4% من الحالات خفيفة، و30.3% متوسطة، و1.6% فقط شديدة. وفي دراسة أحمر وتنزيل (2018) كانت 65.6% خفيفة، و18.5% متوسطة، و0.9% شديدة. وفي دراسة أحمد وآخرين (2026) كانت 43.3% خفيفة، و22.4% متوسطة، و2.0% شديدة. فما يسميه كثير من هذه الدراسات «إدمانًا» هو في أغلبه نمط من الاستخدام المفرط الذي لا يبلغ حد الاضطراب السريري.

ونرى أن هذا النمط الغالب يوصف وصفًا أدق بلغة الغزالي. فهو ليس عجزًا تامًا عن الترك، بل غفلة يتسرب فيها الوقت دون قصد، وتشتت للقلب بين مثيرات متلاحقة لا يقف عند واحد منها. وتدعم هذه القراءة ثلاث قرائن. أولها ما وجده لوبيز وآخرون (2022) من أن الاستخدام الليلي والسلبي والاستثمار العاطفي أهم في الضرر من عدد الساعات. وثانيها ما وجده إعجاز وآخرون (2023) من أن الناس لا يعرفون بدقة كم يستخدمون، وهذا عدم الوعي هو جوهر الغفلة. وثالثها ما وجده مونور وآخرون (2026) من أن الطلبة يشعرون بأن وسائل التواصل تشغلهم عن الصلاة والذكر، وهو وصف لتشتت القلب عن مركزه.

وفائدة إعادة الوصف عملية: فإذا كانت المشكلة إدمانًا سريريًا عند الأغلبية، فالحل إحالة طبية. وإذا كانت غفلة وتشتتًا عند الأغلبية، مع حالات سريرية قليلة، فالحل الأول تربوي وقائي يبني الانتباه والوعي، مع بقاء الإحالة المتخصصة للحالات الشديدة.

8.2 النتيجة الثانية: المقارنة الاجتماعية وطلب الاستحسان يتصلان بالرياء وحب الجاه

تشير دراسة قمر وعلي (2026) إلى أن أثر إنستغرام في الاكتئاب يمر بانخفاض تقدير الذات، وأن المقارنة الصاعدة تقوي هذا المسار. وتشير دراسة شبير وآخرين (2025) إلى شعور واسع لدى الطالبات بضغط المعايير الرقمية. ونرى أن هذه الآليات تقابل في التصور الغزالي ثلاث آفات يعالجها في

ربع المهلكات: الرياء بوصفه عملًا يراد به نظر الناس، وحب الجاه بوصفه طلبًا لمنزلة في قلوبهم، والحسد بوصفه تألمًا من نعمة الغير.

والجديد في السياق الرقمي أن هذه الآفات صارت لها مقاييس ظاهرة: عدد الإعجابات والمتابعين والمشاهدات. فالشاب الذي يعود إلى منشوره مرارًا ليرى ما ناله من استحسان، ثم تنخفض قيمته في عينه لأن غيره نال أكثر، يقيس نفسه بمقياس خارجي متقلب. وهنا يتصل الاستخدام الرقمي بسؤال الهوية اتصالًا مباشرًا: فمن يستمد قيمته من الاستحسان الرقمي يسلم حكم ذاته لجمهور لا يعرفه.

ونشدد على أن هذا الربط تأويل من الباحثَين. فالدراسات المذكورة لم تقس الرياء ولا حب الجاه، وإنما قاست تقدير الذات والمقارنة الاجتماعية. والمقابلة بين المفهومين قائمة على تشابه في البنية، أي تعليق القيمة الذاتية بنظر الآخرين، لا على تطابق في المعنى، إذ الرياء عند الغزالي مفهوم يتعلق بالعمل الديني والنية، وتقدير الذات مفهوم نفسي لا يحمل هذه الدلالة.

8.3 النتيجة الثالثة: التدين الباطن لا الشكل الطقوسي هو موضع الحماية المحتملة

يُستخلص من دراستي نديم وآخرين (2019) وبزدار وآخرين (2020) أن التوجه الديني الباطن ارتبط بانخفاض الاستخدام الإشكالي، وأن التوجهين الخارجي والبحثي ارتبطا بارتفاعه. ونقترح أن هذا التمييز يقابل التمييز الغزالي بين الإخلاص والرياء. فالتدين الباطن، كما يعرّفه علم نفس الدين، تدين يعيش فيه الإنسان دينه غايةً في ذاته، والتدين الخارجي تدين يُستعمل وسيلة لمنفعة اجتماعية أو نفسية. وهذا قريب من الفرق بين عمل يراد به وجه الله وعمل يراد به نظر الناس. وهذه المقابلة تأويل من الباحثَين، ولم تقل بها الدراستان.

ولهذه النتيجة أثر تربوي: فإذا صح أن ما يحمي هو نوع التوجه الديني لا مجرد وجوده، فإن برامج التوعية التي تركز على المظهر الديني دون النية والمعنى قد لا تحقق ما يرجى منها، وهذا ينسجم مع منهج الغزالي الذي يقدم إصلاح الباعث على إصلاح الصورة.

غير أن هذه النتيجة محاطة بقيود ينبغي ألا تُغفل. فمراجعة دوسي وآخرين (2022) تبين أن الحماية ليست قاعدة عامة، ودراسة جيانغ وآخرين (2025) تبين أن الأثر قد يزول حين تُعالج مشكلة الداخلية، ودراسة مونور وآخرين (2026) ترجح أن الاستخدام الكثيف قد يضعف الممارسة الدينية، فيكون الاتجاه معكوسًا. ولذلك نقدم التدين الباطن عاملًا محتملًا للحماية يستحق الاختبار، لا عاملًا مثبتًا.

8.4 النتيجة الرابعة: الهوية الرقمية مسألة سيادة للقلب قبل أن تكون مسألة صورة

تتجمع من النتائج السابقة صورة لما نسميه أزمة الهوية. فالغفلة تُضعف وعي الشاب بنفسه، وطلب الاستحسان يعلّق قيمته بنظر الآخرين، والخوارزميات تقدم له ما يستحسنه هواه حتى يصبح ما يستحسنه مرجعه. وإذا جمعنا هذه العناصر في ضوء آيتي الفرقان والجاثية، أمكن القول إن الأزمة في جوهرها انتقال لسلطة الحكم من القلب المهتدي إلى الهوى المغذى من الخارج. وهو تصور يختلف عن تصورات الهوية في علم النفس النمائي ولا يتعارض معها بالضرورة.

ونعيد التأكيد هنا على حدود هذه النتيجة. فهي نتيجة مفهومية خالصة، إذ لم نجد دراسة باكستانية تقيس حالة الهوية أو اضطرابها بمقاييس موثقة مع الاستخدام الإشكالي. وما لدينا من قرائن، كانخفاض تقدير الذات، والمقارنة الصاعدة، وضغط المعايير، والانشغال عن العبادة، قرائن غير مباشرة. ثم إن دراسة صغير وحسين (2026) على 400 شاب باكستاني، وهي الدراسة الباكستانية الوحيدة التي وقفنا عليها تتناول الهوية صراحة، وجدت أن استخدام وسائل التواصل ارتبط بالممارسة الدينية عبر الإنترنت (r = .786) وبممارسة الهوية الدينية وإظهارها (r = 542.). فوسائل التواصل قد تكون أيضًا فضاء لتشكيل الهوية الدينية، وإن كانت هذه الدراسة منشورة في مجلة متواضعة، ولم تقس حالة الهوية ولا الاستخدام الإشكالي. فالعلاقة ليست ضررًا محضًا، وهذا ما يجعل القياس التجريبي للهوية ضرورة لا ترفًا.

8.5 النتيجة الخامسة: نموذج التزكية الرقمية

تقترح الدراسة نموذجًا متدرجًا نسميه «نموذج التزكية الرقمية». وهو تكييف من الباحثَين لا عرض لنص الغزالي: فالغزالي يذكر للمرابطة ست مقامات هي المشارطة، والمراقبة، والمحاسبة، والمعاقبة، والمجاهدة، والمعاتبة (الغزالي، د.ت.، 394/4)، والنموذج يجعلها خمس مراحل، ويضيف إليها من كتاب رياضة النفس مبدأي التكلف والتدرج (الغزالي، د.ت.، 58/3، 62/3). وقد أفاد في ذلك من صياغة كشاورزي وآخرين (2020) لهذه المقامات في بروتوكول سلوكي. ويلخص الجدول 3 المراحل وأصل كل منها.

جدول 3: مراحل «نموذج التزكية الرقمية» المقترح: تكييف من الباحثَين لمقامات المرابطة الست عند الغزالي ولمبدأي التكلف والتدرج (الإحياء 394/4 و58/3 و62/3)

المرحلة	الأصل عند الغزالي وموضع التكييف	التطبيق الرقمي	مؤشر مقترح للاختبار

1. المشارطة	المقام الأول من مقامات المرابطة، الإحياء 394/4	يضع الشاب في أول يومه حدودًا محددة: أوقات الاستخدام، والتطبيقات المسموح بها، ووقت إغلاق الأجهزة	وجود خطة يومية مكتوبة والالتزام بها
2. المراقبة	المقام الثاني: حضور الوعي بالنفس وباطلاع الله في أثناء الفعل، الإحياء 394/4	التوقف لحظة قبل فتح التطبيق وسؤال النفس عن القصد، مع تفعيل أدوات تسجيل الوقت	عدد مرات فتح الهاتف كما تسجله أدواته
3. المحاسبة	المقام الثالث، وتُضم إليه المعاتبة وهي السادس، والمعاقبة وهي الرابع، في صورة لوم رفيق وتدارك عملي غير عقابي	مراجعة أسبوعية للوقت المسجل مقارنة بالخطة بمعيار «ترك ما لا يعني»، ثم تعويض الوقت الضائع بنشاط نافع بدل معاقبة النفس	الفرق بين الوقت المخطط والوقت المسجل
4. المجاهدة بالتدرج	المقام الخامس وهو المجاهدة، مع النقل التدريجي إلى صفة أخف، الإحياء 60/3 و62/3	تخفيض مرحلي يبدأ بأشد الأوقات أثرًا، كالاستخدام الليلي، ثم يمتد إلى غيره	انخفاض الوقت المسجل تدريجيًا عبر الأسابيع
5. اكتساب العادة البديلة	ليست من مقامات المرابطة، بل من مبدأ التكلف حتى «يصير ذلك طبعاً له»، الإحياء 58/3	إحلال أنشطة محددة: القراءة، والرياضة البدنية، والذكر، ومجالسة الأسرة	استمرار النشاط البديل وسهولته بحسب تقرير المشارك

ويقوم النموذج على ثلاثة مبادئ مستمدة من الإطار النظري. فهو أولًا يجعل الإحلال لا المنع غاية التغيير، استنادًا إلى مبدأ التكلف: فلا يكفي أن يترك الشاب التصفح الليلي، بل ينبغي أن يحل محله فعل نافع كالقراءة أو الذكر أو الحديث مع الأسرة، يتكلفه حتى يسهل. وهو ثانيًا متدرج، استنادًا إلى مبدأ النقل من الأشد إلى الأخف: فمن يقضي ست ساعات يوميًا لا يُطلب منه الانقطاع، بل التخفيض المرحلي. وهو ثالثًا يجعل الوعي شرطًا للتغيير، استنادًا إلى مقامي المراقبة والمحاسبة، ويستفيد في ذلك من أدوات الهاتف نفسه في تسجيل وقت الاستخدام، اعتمادًا على ما بينه إعجاز وآخرون (2023) من قصور التقدير الذاتي.

ويختلف النموذج عن ترتيب الغزالي في أمرين نصرح بهما. الأول أنه لا يفرد المعاقبة والمعاتبة بمرحلتين، بل يضمهما إلى المحاسبة: فتبقى المعاتبة لومًا رفيقًا للنفس على التقصير، وتتحول المعاقبة إلى تدارك عملي غير عقابي، كتعويض الوقت الضائع بنشاط نافع. وسبب ذلك أن العقاب الذاتي في برنامج موجه لشباب قد يعانون أصلًا من انخفاض تقدير الذات، كما في دراسة قمر وعلي (2026)،

قد يزيد الضيق بدل أن يعالجه، ويحتاج إلى إشراف سريري. والثاني أن المرحلة الخامسة، اكتساب العادة البديلة، ليست من مقامات المرابطة، بل من مبدأ التكلف في كتاب رياضة النفس. وهذا التكييف اختيار يحتاج بدوره إلى اختبار.

9. المناقشة

9.1 الحوار مع النماذج الغربية

لا تقدم هذه الدراسة نموذج التزكية الرقمية بديلًا عن النماذج الغربية لفهم الإدمان السلوكي وعلاجه، ولا تستخف بها. فالأدوات القياسية التي أنتجتها هذه النماذج هي التي مكنت من رصد الظاهرة في باكستان أصلًا، كما أن ثمة تشابهًا واضحًا بين التكلف عند الغزالي وفنون عكس العادة والتنشيط السلوكي في العلاج المعرفي السلوكي، وبين المحاسبة والرصد الذاتي. ونحن نعرض هذه المشابهة بوصفها تماثلًا لا تطابقًا.

والفرق الجوهري بين المقاربتين فرق في التصور الأنثروبولوجي. فالنماذج الغربية تتعامل مع السلوك القهري بوصفه خللًا في التنظيم الذاتي أو في دوائر المكافأة، وغايتها استعادة الأداء الوظيفي. أما منهج الغزالي فيضع السلوك في سياق علاقة الإنسان بربه، وغايته تزكية النفس لا مجرد ضبطها. ويترتب على ذلك أن المقاربة الغزالية تسأل عن الباعث والنية والمعنى، وهي أسئلة تتجاوز ما تطرحه النماذج الوظيفية. وفي المقابل تمتاز النماذج الغربية بقابليتها للقياس والاختبار، وهذا ما ينقص المقاربة الغزالية حتى الآن. فالعلاقة المثلى بينهما في تقديرنا علاقة تكامل نقدي: يقدم التراث التصور والغاية والمفاهيم، ويقدم البحث التجريبي أدوات الاختبار والتحقق.

9.2 خطر المفارقة التاريخية وخطر الأسلمة الشكلية

تواجه الدراسة خطرين ينبغي الاعتراف بهما. الأول خطر المفارقة التاريخية. فالشهوة والعادة عند الغزالي مقولتان أخلاقيتان وجوديتان في نفس متجهة إلى الله، أما «إدمان الهاتف الذكي» فمفهوم سلوكي متنازع فيه وقياسه غير مستقر كما بين سانشيز–فرناندیز وبوردا–ماس (2023). ولذلك لا نقول إن الغزالي وصف الإدمان الرقمي، بل نقول إن بين ما وصفه وما نراه تشابهًا في البنية: شهوة قهرية، وعادة راسخة، وضعف في سيادة القلب.

والخطر الثاني خطر الأسلمة الشكلية التي ينتقدها لونغ (2014) وفطرياني وآخرون (2026) ورسول (2021). فلو بدأنا بمفهوم الإدمان مسلّمًا ثم ألبسنا علاجه مفردات التزكية، لوقعنا في المقاربة «الملحقة» التي يحذر منها رسول. ولذلك حاولنا أن نبدأ من مقولات الغزالي نفسها، كالهوى والشهوة والغفلة والرياء، ثم نسأل أي السلوكيات الرقمية تتحقق فيها، مستعملين

الأدلة التجريبية سياقًا وقرينة. ولا ندعي نجاحًا تامًا، فمجرد اختيار موضوع «الإدمان الرقمي» قبولٌ جزئي للإطار الذي صاغ المشكلة.

9.3 الأسرة والمسجد والمدرسة والجامعة

تترتب على النتائج آثار تربوية في أربع مؤسسات. ففي الأسرة يبدو المنع الكامل للأجهزة غير واقعي وغير مجدٍ في ضوء مبدأ التدرج، والأنفع أن يُتفق مع الأبناء على حدود واضحة وأوقات محددة، وأن يقدم الآباء القدوة في استخدامهم. وتشير دراسة دوغلاس وآخرين (2022) إلى فجوة رقمية بين الآباء والأبناء، وإلى أن الشباب أنفسهم رأوا في الانقطاع وقت الصلاة ووقت الأسرة نفعًا لرفاههم. ويشير جميل وآخرون (Jameel et al., 2026) في سياق سعودي إلى أن بيئة الأسرة توسطت العلاقة بين إدمان وسائل التواصل والقلق والاكتئاب، ولم نجد دراسة باكستانية مماثلة موثقة.

وفي المسجد يمكن لخطبة الجمعة والدروس أن تتناول أخلاق الانتباه بلغة قريبة من الشباب، انطلاقًا من حديثي الصحة والفراغ وترك ما لا يعني، مع التركيز على الباعث والنية لا على التحذير العام. وفي المدرسة يمكن تدريب الطلبة عمليًا على المراقبة والمحاسبة بمراجعة استخدامهم الأسبوعي بأدوات الهاتف نفسه. وفي الجامعة، حيث تتركز الدراسات الباكستانية، يمكن للإرشاد الطلابي أن يقدم برامج متدرجة مستوحاة من النموذج المقترح، مع إحالة الحالات الشديدة إلى المختصين، ومع العناية الخاصة بطلبة السكن الداخلي الذين وجد نوشاد وآخرون (2025) أنهم أكثر عرضة للخطر.

9.4 السياق السياسي الباكستاني

تكشف المراجعة أن الاستجابة الرسمية في باكستان اعتمدت في الغالب على الحجب والتجريم. وقد سوّغت الدولة حجب تيك توك بدواعٍ أخلاقية، وحجب إكس بدواعٍ أمنية، وجرّم تعديل قانون منع الجرائم الإلكترونية لعام 2025 نشر المعلومات الكاذبة. ولا تتناول هذه الدراسة مشروعية هذه الإجراءات أو جدواها في مجالاتها الخاصة، فذلك خارج نطاقها. لكنها تلاحظ أن هذه الأدوات خارجية بطبيعتها، تعمل على مستوى المنصة والمحتوى، ولا تصل إلى المستوى الذي يعمل عليه منهج الغزالي، وهو مستوى الضبط الداخلي.

ومن منظور هذا المنهج، فإن المنع الخارجي قد يحد من التعرض لبعض المحتوى، لكنه لا يبني في الشاب القدرة على الاختيار، ولا يعالج الغفلة التي قد تنتقل من منصة محجوبة إلى أخرى متاحة. ثم إن الأضرار التي يرصدها خط المساعدة الخاص بالتحرش الإلكتروني، كالابتزاز وإساءة استخدام الصور، تحتاج إلى حماية قانونية فعالة، لكنها تحتاج كذلك إلى تربية أخلاقية ورقمية. ولذلك نرى أن الحجب

والتجريم، أيًّا كان تقويمهما، لا يغنيان عن تعليم الانضباط الذاتي، وأن السياسات العامة يمكن أن تفيد من إدراج التربية على الانتباه والوعي الرقمي في المناهج إلى جانب أدواتها التنظيمية.

9.5 حدود الدراسة

للدراسة حدود سبق التنبيه على أكثرها: فهي مفهومية لا تختبر شيئًا، ونصوص الغزالي فيها طوبقت على طبعة متداولة غير محققة تحقيقًا علميًا، وصفحات التفاسير المطبوعة لم تُطابق، والدراسات الثانوية قُرئت من ملخصاتها في الغالب، والأدلة الباكستانية مقطعية ومحصورة في طلبة الطب في المدن، ومفهوم أزمة الهوية فيها تأويلي لم يقس بمقاييس الهوية المعروفة. ويضاف إلى ذلك أن التأويل معرض لتحيز الباحثَين، وهما ينتميان إلى التراث الذي يستعملانه، وقد حاولا الحد من ذلك بالتمييز الدائم بين النتيجة المنقولة والتأويل المقترح، وبعرض الأدلة المعاكسة. فهي دراسة تقترح ولا تثبت.

10. الخاتمة والتوصيات

10.1 الخلاصة

انطلقت الدراسة من سؤال عن إمكان إسهام منهج الغزالي في تزكية النفس في فهم الاستخدام الرقمي الإشكالي وأزمة الهوية لدى الشباب الباكستاني. وانتهت إلى أن الأدلة الباكستانية تثبت شيوع الاستخدام الإشكالي وارتباطه بضيق نفسي وصعوبات دراسية، لكنها تضخم حجمه ولا تسمح باستنتاج السببية، وأن الإطار الغزالي يعيد ترتيب فهم المشكلة حول الغفلة والرياء وسيادة القلب، ويقترح للتغيير طريقًا يقوم على الإحلال والتدرج والوعي.

10.2 التوصيات

نوصي الأسر بأن تستبدل بالمنع الكامل اتفاقًا متدرجًا على حدود الاستخدام، وأن تبدأ بالأوقات الأشد أثرًا كالاستخدام الليلي ووقت الوجبات والصلاة، وأن يكون الآباء قدوة في ذلك. ونوصي المربين في المدارس بإدماج تدريبات عملية على المراقبة والمحاسبة الرقمية في مناهج التربية الإسلامية والتربية الأخلاقية، مع الاستفادة من أدوات قياس وقت الاستخدام في الهواتف. ونوصي الجامعات بتطوير برامج إرشادية متدرجة مستوحاة من النموذج المقترح، وإيلاء عناية خاصة لطلبة السكن الداخلي، وإحالة الحالات الشديدة إلى المختصين النفسيين.

ونوصي علماء الدين والخطباء بتناول أخلاق الانتباه والوقت من منظور الباعث والنية، والتمييز في خطابهم بين التدين الباطن والمظهر الديني، وتجنب الخطاب الذي يقتصر على التحذير العام من التقنية. ونوصي صانعي السياسات بأن يُكمّلوا الأدوات التنظيمية بسياسات وقائية تربوية، كإدراج التربية على الرفاه الرقمي في المناهج، ودعم البحث الوطني الممثل حول الظاهرة.

10.3 آفاق البحث المستقبلي

تحتاج الظاهرة إلى أربعة أنواع من البحوث. فهي تحتاج أولًا إلى مقاييس أردية موثقة الصدق، ولا سيما لمقياس برغن لإدمان وسائل التواصل الذي لم نجد له تحققًا أرديًا موثقًا. وتحتاج ثانيًا إلى دراسات طولية تستعمل بيانات الاستخدام المسجلة في الهواتف لا التقدير الذاتي وحده، وتشمل عينات من طلبة المدارس الدينية والشباب الريفي وغير الملتحقين بالتعليم. وتحتاج ثالثًا إلى قياس الهوية، بمقاييس معروفة لحالة الهوية إلى جانب الاستخدام الإشكالي والتوجه الديني، لاختبار ما قدمته هذه الدراسة تأويلًا. وتحتاج رابعًا إلى اختبار نموذج التزكية الرقمية تجريبيًا، بتصميم يتضمن مجموعة ضابطة، ومقياسًا موثقًا كالصيغة الأردية لمقياس إدمان الهاتف الذكي، وقياسًا موضوعيًا لوقت الاستخدام، في عينة من طلبة الجامعات الباكستانية.

وتبقى هذه الدراسة محاولة لوصل حقلين قلما التقيا، وقيمة ما تقترحه رهينة باختباره في الميدان وتعديله أو رده بحسب ما تكشفه البيانات.

بيانات ختامية

تضارب المصالح: يقر المؤلفان بعدم وجود أي تضارب في المصالح.

التمويل: لم تتلق هذه الدراسة أي تمويل من جهة عامة أو تجارية أو غير ربحية.

المراجع الأجنبية

Agbaria, Q., & Bdier, D. (2019). The association of Big Five personality traits and religiosity on internet addiction among Israeli-Palestinian Muslim college students in Israel. Mental Health, Religion & Culture, 22(9), 956–971. https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1699041

Ahmad, A., Hassan Rizvi, A., Uzair, M., Bashir, H., & Amin, M. (2026). Prevalence of internet addiction and its relation with depression, anxiety and stress in medical students of Pakistan. Psychology, Health & Medicine, 31(6), 1405–1414. https://doi.org/10.1080/13548506.2025.2545020

Ahmer, Z., & Tanzil, S. (2018). Internet addiction among social networking sites users: Emerging mental health concern among medical undergraduates of Karachi. Pakistan Journal of Medical Sciences, 34(6), 1473–1477. https://doi.org/10.12669/pjms.346.15809

Alyas, M., Mahesar, R. A., Shoib, S., Khan, M. B., Ali, S. A.-E.-Z., & Ventriglio, A. (2025). The impact of social media screen-exposure time on suicidal ideation among Pakistani adolescents. International Journal of Social Psychiatry, 71(1), 149–158. https://doi.org/10.1177/00207640241285133

Arroisi, J., & Muhammad, A. (2025). Islamic psychology of Abū Zayd al-Balkhī as a framework for overcoming depression, stress, and social isolation. Kanz Philosophia, 11(2), 455–484. https://doi.org/10.20871/kpjipm.v11i2.459

Awaad, R., & Ali, S. (2015). Obsessional disorders in al-Balkhi's 9th century treatise: Sustenance of the Body and Soul. Journal of Affective Disorders, 180, 185–189. https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.03.003

Awaad, R., & Ali, S. (2016). A modern conceptualization of phobia in al-Balkhi's 9th century treatise: Sustenance of the Body and Soul. Journal of Anxiety Disorders, 37, 89–93. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.11.003

Azizah, I., & Fauzan, A. (2021). Kesehatan jiwa Islam: Telaah terhadap pemikiran Abu Zaid al-Balkhi dalam buku Masalih al-Abdan wa al-Anfus. AL-MURABBI, 7(2), 104–119. https://doi.org/10.53627/jam.v7i2.4253

Badri, M. B. (1979). The dilemma of Muslim psychologists. MWH London.

Badri, M. (2013). Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of the Soul: The cognitive behavior therapy of a ninth century physician. International Institute of Islamic Thought. https://doi.org/10.2307/j.ctvh4zfhk

Bilal, M., Tahir, Z., Hayat, M., Abdullah, A., Haider, A., Riasat, M. S., Afham, M., & Sanusi, I. O. (2026). Prevalence of alexithymia and its association with social media addiction among medical students in Pakistan: A cross-sectional study. Scientific Reports, 16, Article 24782. https://doi.org/10.1038/s41598-026-53871-z

Business Recorder. (2026, January 20). Total cellular subscriber base surges to 200.55mn by end of 2025: PTA. https://www.brecorder.com/news/40403134

Buzdar, M. A., Nadeem, M., Fatima, T., & Naoreen, B. (2020). Effects of religious orientations on the prevalence of social media disorder among Muslim university students in Pakistan. Journal of Religion and Health, 59(6), 3247–3256. https://doi.org/10.1007/s10943-019-00915-6

Dawn. (2021, November 19). Fourth time's the charm?: PTA lifts ban on TikTok after company assures it will "control indecent content." https://www.dawn.com/news/1659025

Dawn. (2024, April 4). 'Let's finish this now': IHC judge seeks end to curbs on X. https://www.dawn.com/news/1825602

Dawn. (2025a, January 30). Zardari okays changes to Peca amid outcry. https://www.dawn.com/news/1888590

Dawn. (2025b, April 24). 3,171 complaints of tech-facilitated gender-based violence reported in 2024: DRF. https://www.dawn.com/news/1906339

Dawn. (2025c, May 24). Pakistani users able to access X after brief disruption amid global outage. https://www.dawn.com/news/1913040

Digital Rights Foundation. (2026, April 14). Rise in cases involving minors flags urgent child online safety crisis: Digital Rights Foundation Helpline Report 2025 [Press release]. https://digitalrightsfoundation.pk/for-immediate-release-rise-in-cases-involving-minors-flags-urgent-child-online-safety-crisis-digital-rights-foundation-helpline-report-2025/

Dossi, F., Buja, A., & Montecchio, L. (2022). Association between religiosity or spirituality and internet addiction: A systematic review. Frontiers in Public Health, 10, 980334. https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.980334

Douglass, C. H., Borthwick, A., Lim, M. S. C., Erbas, B., Eren, S., & Higgs, P. (2022). Social media and online digital technology use among Muslim young people and parents: Qualitative focus group study. JMIR Pediatrics and Parenting, 5(2), e36858. https://doi.org/10.2196/36858

Duc, T. Q., Chi, V. T. Q., Huyen, N. T. H., Quang, P. N., Thuy, B. T., & Nguyen Di, K. (2024). Growing propensity of internet addiction among Asian college students: Meta-analysis of pooled prevalence from 39 studies with over 50,000 participants. Public Health, 227, 250–258. https://doi.org/10.1016/j.puhe.2023.11.040

Ehsan, A., Iqbal, F., & Rao, M. A. (2021). Frequency and risk factors of internet addiction in medical students: A cross-sectional study. Journal of the Pakistan Medical Association, 71(8), 2111. https://doi.org/10.47391/JPMA.451

Ejaz, W., Altay, S., & Naeem, G. (2023). Smartphone use and well-being in Pakistan: Comparing the effect of self-reported and actual smartphone use. Digital Health, 9, 20552076231186075. https://doi.org/10.1177/20552076231186075

Finance Division, Government of Pakistan. (2026). Population. In Pakistan Economic Survey 2025–26 (Chapter 12). https://www.finance.gov.pk/survey/chapter_26/12_Population.pdf

Fitriani, E., Zainiyati, H., & Abdurrohim. (2026). Exploring the intersection of Islamic spirituality and psychotherapy: Healing the soul. Journal of Spirituality in Mental Health. Advance online publication. https://doi.org/10.1080/19349637.2026.2715075

Ghufron, M., & Anam, R. (2026). Transformation of soul education in the digital era: A synthesis of al-Ghazali and Ibn Qayyim al-Jawziyyah's thought. Urwatul Wutsqo, 15(1), 50–63. https://doi.org/10.54437/urwatulwutsqo.v15i01.2715

Hamza, A., Sarwar, N., Siddiqui, F., Sonila, & Zeb, W. (2025). Prevalence of internet addiction disorders and its psychological impacts among adolescents in Pakistan: A systematic review. Social Sciences & Humanity Research Review, 3(2). https://doi.org/10.63468/sshrr.020

Haque, A. (2004). Psychology from Islamic perspective: Contributions of early Muslim scholars and challenges to contemporary Muslim psychologists. Journal of Religion and Health, 43(4), 357–377. https://doi.org/10.1007/s10943-004-4302-z

Harianti, W. S., Huwaida, R., Adriwiguna, N., & Qudsyi, H. (2022). Muraqabah intensification therapy (MIT): An alternative Islamic therapy for social media addiction. International Journal of Public Health Science, 11(1). https://doi.org/10.11591/ijphs.v11i1.21137

Hidayah, R., Ulum, M., & Ningtyas, T. (2025). Tazkiyatun nafs in the age of social validation: Detoxifying the psyche from digital stress contagion. JROH: Jurnal Obat Hati, 1(1), 14–24. https://doi.org/10.69548/jroh.2025.01.14-24

Jameel, A., Xu, H., Guo, W., Malik, S., & Sahito, N. (2026). The effects of social media addiction on depression and anxiety among university students: The mediating role of family environment. Scientific Reports, 16, Article 14878. https://doi.org/10.1038/s41598-026-45666-z

Javaeed, A., Jeelani, R., Gulab, S., & Ghauri, S. K. (2020). Relationship between internet addiction and academic performance of undergraduate medical students of Azad Kashmir. Pakistan Journal of Medical Sciences, 36(2), 229–233. https://doi.org/10.12669/pjms.36.2.1061

Javaeed, A., Zafar, M. B., Iqbal, M., & Ghauri, S. K. (2019). Correlation between internet addiction, depression, anxiety and stress among undergraduate medical students in Azad Kashmir. Pakistan Journal of Medical Sciences, 35(2), 506–509. https://doi.org/10.12669/pjms.35.2.169

Jiang, L., Mu, W., Shu, M., & Zeng, S. (2025). Does religion suppress internet addiction? An instrumental variable approach using data from China. Religions, 16(10), 1261. https://doi.org/10.3390/rel16101261

Kamal, S., Kamal, S., Mubeen, S. M., Shah, A. M., Samar, S. S., Zehra, R., Khalid, H., & Naeem, R. (2022). Smartphone addiction and its associated behaviors among medical and dental students in Pakistan: A cross-sectional survey. Journal of Education and Health Promotion, 11, Article 220. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_494_21

Kemp, S. (2025, November 8). Digital 2026: Pakistan. DataReportal. https://datareportal.com/reports/digital-2026-pakistan

Keshavarzi, H., & Haque, A. (2013). Outlining a psychotherapy model for enhancing Muslim mental health within an Islamic context. The International Journal for the Psychology of Religion, 23(3), 230–249. https://doi.org/10.1080/10508619.2012.712000

Keshavarzi, H., Khan, F., Ali, B., & Awaad, R. (Eds.). (2020). Applying Islamic principles to clinical mental health care: Introducing Traditional Islamically Integrated Psychotherapy. Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003043331

Khalily, M. T., Loona, M. I., Bhatti, M. M., Ahmad, I., & Saleem, T. (2020). Smartphone addiction and its associated factors among students in twin cities of Pakistan. Journal of the Pakistan Medical Association, 70(8), 1357–1362. https://doi.org/10.5455/JPMA.23054

Khalily, M. T., Saleem, T., Bhatti, M. M., Ahmad, I., & Hussain, B. (2019). An Urdu adaptation of smartphone addiction scale-short version (SAS-SV). Journal of the Pakistan Medical Association, 69(5), 700–710.

Khan, M. A., Shabbir, F., & Rajput, T. A. (2017). Effect of gender and physical activity on internet addiction in medical students. Pakistan Journal of Medical Sciences, 33(1), 191–194. https://doi.org/10.12669/pjms.331.11222

Lakhdir, M. P. A., Hameed, A. N., Hasnani, F. B., Angez, M., Nawaz, M. T., Khan, M. M. H., Peerwani, G., Nathwani, A. A., & Azam, S. I. (2022). Demographic and psychosocial factors associated with internet addiction among the Pakistani population during COVID-19: A web-based survey. Inquiry, 59, 00469580221138671. https://doi.org/10.1177/00469580221138671

Liu, X., Gui, Z., Chen, Z.-M., Feng, Y., Wu, X.-D., Su, Z., Cheung, T., Ungvari, G. S., Liu, X.-C., Yan, Y.-R., Ng, C. H., & Xiang, Y.-T. (2025). Global prevalence of internet addiction among university students: A systematic review and meta-analysis. Current Opinion in Psychiatry, 38(3), 182–199. https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000994

Long, W. (2014). Critical reflections on the Islamicisation of psychology. Revelation and Science, 4(1), 14–19.

Lopes, L. S., Valentini, J. P., Monteiro, T. H., Costacurta, M. C. F., Soares, L. O. N., Telfar-Barnard, L., & Nunes, P. V. (2022). Problematic social media use and its relationship with depression or anxiety: A systematic review. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 25(11), 691–702. https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0300

Mahmood, Q. K., Jafree, S., & Sohail, M. (2022). Pakistani youth and social media addiction: The validation of Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS). International Journal of Mental Health and Addiction, 20(1), 581–594. https://doi.org/10.1007/s11469-020-00391-0

Meng, S.-Q., Cheng, J.-L., Li, Y.-Y., Yang, X.-Q., Zheng, J.-W., Chang, X.-W., Shi, Y., Chen, Y., Lu, L., Sun, Y., Bao, Y.-P., & Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. Clinical Psychology Review, 92, 102128. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128

Mirbahar, I., Saleem, A., Anis, F., Fatima, H., Arshad, U., & Khalil, S. (2026). Smartphone use and its relationship with addiction, depression, and anxiety among undergraduate medical students in Nawabshah, Pakistan: A cross-sectional study. The Professional Medical Journal, 33(2), 287–294. https://doi.org/10.29309/tpmj/2026.33.02.9820

Munawar, U., Haider, S., & Nazeer, H. (2026). Social media use, religious distraction, and secularization among university students: Evidence from public universities in Multan, Pakistan. Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences, 14(1), 356–367. https://doi.org/10.52131/pjhss.2026.v14i1.3217

Nadeem, M., Buzdar, M. A., Shakir, M., & Naseer, S. (2019). The association between Muslim religiosity and internet addiction among young adult college students. Journal of Religion and Health, 58(6), 1953–1960. https://doi.org/10.1007/s10943-018-0697-9

Naushad, K., Jamil, B., Khan, N. A., & Jadoon, M. (2025). Correlation between social media addiction and academic procrastination in medical students at public and private medical colleges at Peshawar. Pakistan Journal of Medical Sciences, 41(3), 837–842. https://doi.org/10.12669/pjms.41.3.9276

Qamar, A., & Ali, I. (2026). Use of Instagram and its effect on the mental well-being of university students: A perspective from Pakistan. PLOS Global Public Health, 6(4), e0005529. https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0005529

Rassool, G. H. (2021). Decolonising psychology and its (dis)contents. In G. H. Rassool, Islamic psychology (pp. 583–601). Routledge. https://doi.org/10.4324/9780429354762-32

Rothman, A., & Coyle, A. (2018). Toward a framework for Islamic psychology and psychotherapy: An Islamic model of the soul. Journal of Religion and Health, 57(5), 1731–1744. https://doi.org/10.1007/s10943-018-0651-x

Rothman, A., & Coyle, A. (2020). Conceptualizing an Islamic psychotherapy: A grounded theory study. Spirituality in Clinical Practice, 7(3), 197–213. https://doi.org/10.1037/scp0000219

Sagheer, A., & Hussain, M. (2026). The impact of social media use on religious practice and religious identity enactment among Pakistani youth. The Critical Review of Social Sciences Studies, 4(1), 5208–5218. https://doi.org/10.59075/dp16d330

Sánchez-Fernández, M., & Borda-Mas, M. (2023). Problematic smartphone use and specific problematic Internet uses among university students and associated predictive factors: A systematic review. Education and Information Technologies, 28(6), 7111–7204. https://doi.org/10.1007/s10639-022-11437-2

Shabbir, B., Sarfraz, Z., & Gondal, K. M. (2025). Digital dependence and its association with weight and body image among female medical students in Pakistan: A large cross-sectional study. BMC Public Health, 25(1), Article 3074. https://doi.org/10.1186/s12889-025-24420-6

Skinner, R. (2019). Traditions, paradigms and basic concepts in Islamic psychology. Journal of Religion and Health, 58(4), 1087–1094. https://doi.org/10.1007/s10943-018-0595-1

Tahir, M. J., Malik, N. I., Ullah, I., Khan, H. R., Perveen, S., Ramalho, R., Siddiqi, A. R., Waheed, S., Shalaby, M. M. M., De Berardis, D., Jain, S., Vetrivendan, G. L., Chatterjee, H., Gopar Franco, W. X., Shafiq, M. A., Fatima, N. T., Abeysekera, M., Sayyeda, Q., Shamat, S. F., … Pakpour, A. H. (2021). Internet addiction and sleep quality among medical students during the COVID-19 pandemic: A multinational cross-sectional survey. PLOS ONE, 16(11), e0259594. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259594

United Nations Development Programme. (2018). Pakistan National Human Development Report 2017: Unleashing the potential of a young Pakistan. UNDP Pakistan.

Waqas, A., Farooq, F., Raza, M., Javed, S. T., Khan, S., Ghumman, M. E., Naveed, S., & Haddad, M. (2018). Validation of the Internet Addiction Test in students at a Pakistani medical and dental school. Psychiatric Quarterly, 89(1), 235–247. https://doi.org/10.1007/s11126-017-9528-5

Waqas, A., Rehman, A., Malik, A., Aftab, R., Allah Yar, A., Allah Yar, A., & Rai, A. B. S. (2016). Exploring the association of ego defense mechanisms with problematic internet use in a Pakistani medical school. Psychiatry Research, 243, 463–468. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.07.021

Zaman, M., Babar, M. S., Babar, M., Sabir, F., Ashraf, F., Tahir, M. J., Ullah, I., Griffiths, M. D., Lin, C.-Y., & Pakpour, A. H. (2022). Prevalence of gaming addiction and its impact on sleep quality: A cross-sectional study from Pakistan. Annals of Medicine and Surgery, 78, 103641. https://doi.org/10.1016/j.amsu.2022.103641

المراجع

المراجع العربية

ابن كثير، إسماعيل بن عمر. (1999). **تفسير القرآن العظيم** (تحقيق سامي بن محمد سلامة). دار طيبة.

البخاري، محمد بن إسماعيل. (د.ت.). **الجامع الصحيح** (الحديثان رقم 52 ورقم 6412).

الترمذي، محمد بن عيسى. (د.ت.). **سنن الترمذي** (الحديث رقم 2317، وقال عقبه: «غريب»؛ وصححه الألباني في صحيح سنن الترمذي).

التفسير الميسر. (د.ت.). نخبة من العلماء.

الجرجاني، علي بن محمد الشريف. (د.ت.). **كتاب التعريفات** (مادة: خلق).

الدارقطني، علي بن عمر. (د.ت.). **العلل الواردة في الأحاديث النبوية** (المسألتان 3024 و3158).

الطبري، محمد بن جرير. (د.ت.). **جامع البيان عن تأويل آي القرآن**.

الغزالي، أبو حامد. (د.ت.). **إحياء علوم الدين** (4 مج). بيروت: دار المعرفة.

القرطبي، محمد بن أحمد. (د.ت.). **الجامع لأحكام القرآن**