بسم الله الرحمن الرحيم

محاضرة دينية

فضيلة الشيخ الدكتور محمد أحمد عبد الغني



بعنوان :

(من يملك وقتك: أنت أم هاتفك؟).

إدارة الوقت والانتباه في العصر الرقمي

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيدنا محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين.

قال الله تعالى: ﴿وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ﴾ [إبراهيم: 34].

أيها الإخوة والأخوات، من نعم الله علينا في هذا العصر تطور وسائل الاتصال، وفي مقدمتها الهاتف الذكي، الذي قرّب البعيد، ويسّر التواصل، وفتح أبوابًا واسعة للعلم والدعوة والعمل والخدمات. ولكن هذه النعمة قد تتحول إلى نقمة إذا أسأنا استخدامها؛ فبالهاتف نتواصل، وقد نتقاطع، ونتعلم، وقد نتشتت، وننشر الخير، وقد نساهم في نشر الشر.

ولذلك فإن سؤالنا اليوم ليس: كيف نستخدم الهاتف فحسب؟ بل سؤال أعمق :من يملك وقتك وانتباهك: أنت أم هاتفك؟

كم من إنسان أمسك هاتفه ليتفقد رسالة، فإذا به يمضي نصف ساعة أو أكثر في التنقل بين المقاطع والمنشورات! وكم من أب جلس مع أسرته وجسده بينهم، لكن عقله غائب خلف الشاشة! وكم من طالب جلس للمذاكرة، فكان كل إشعار يقطع تركيزه، حتى انتهى الوقت ولم ينجز ما أراد! إن القضية ليست في الهاتف نفسه، بل في أن نستخدمه بإرادتنا، بدل أن نتركه يستولي على وقتنا وانتباهنا.

أولًا: لماذا يصعب علينا ترك الهاتف؟

لقد صُممت كثير من التطبيقات لتشجع المستخدم على البقاء فيها أطول وقت ممكن؛ فالإشعارات المتكررة، والمقاطع المتتابعة، والتمرير المستمر، وانتظار تعليق أو إعجاب جديد، كلها أمور قد تدفع الإنسان إلى تفقد هاتفه مرارًا، حتى يتحول الاستخدام إلى عادة يصعب ضبطها.

وهنا ينبغي أن نفهم أن بعض ما نظنه قرارًا عفويًّا قد يكون نتيجة عادات رقمية تشكلت بالتكرار. فنفتح الهاتف دون حاجة حقيقية، وننتقل من تطبيق إلى آخر، ثم نكتشف أن الوقت قد مضى دون فائدة تذكر. وليس المطلوب أن نعادي التكنولوجيا أو نتركها، وإنما أن نستخدمها بوعي، وأن نسأل أنفسنا قبل فتح الهاتف: ما حاجتي إليه الآن؟ ومتى سأنتهي؟

ثانيًا: كيف يسرق الهاتف جودة حياتنا؟

1. يسرق الوقت ويشتت الانتباه.

كلما انقطعنا عن عمل أو دراسة بسبب إشعار أو رسالة، احتجنا إلى إعادة تركيزنا على المهمة الأصلية. ومع تكرار المقاطعات، تقل جودة الإنجاز، ويطول الوقت الذي نحتاجه لإتمام الأعمال.

2. يؤثر في الصلاة والعبادة.

قد ينشغل الإنسان بهاتفه حتى يؤخر الصلاة، أو يدخل المسجد ولا يغلق صوت الهاتف، فيزعج المصلين ويقطع خشوعهم. وقد يجلس لتلاوة القرآن أو طلب العلم، ثم تستدرجه الإشعارات إلى أمور أخرى.

3.يضعف التواصل الأسري.

تأملوا أسرة اجتمعت على مائدة الطعام، فإذا بكل فرد ينظر إلى هاتفه؛ اجتمعت الأجساد وتفرقت العقول. فلا حديث حقيقيًّا، ولا إنصات، ولا اهتمام كافٍ بالأبناء أو الوالدين. وهكذا قد يصبح الهاتف حاجزًا بين أقرب الناس إلينا.

4-يؤثر في النوم والراحة النفسية.

قد يؤدي التصفح الطويل، خاصة قبل النوم، إلى تأخير موعده واضطراب روتين الراحة. كما أن مقارنة حياتنا اليومية بما يعرضه الآخرون من صور منتقاة لحياتهم قد تولد شعورًا بالنقص وعدم الرضا.

5- يضعف التحصيل الدراسي والإنتاجية.

من يذاكر وهو يتفقد هاتفه كل بضع دقائق لا يمنح دراسته التركيز الكافي. وكذلك الموظف أو العامل الذي يقطع عمله باستمرار من أجل التصفح، فإنه يستهلك وقته وجهده دون أن يحقق أفضل النتائج.

ثالثًا: أخلاق وآداب استخدام الهاتف

الهاتف ليس مجرد جهاز تقني؛ إنه وسيلة تظهر من خلالها أخلاق الإنسان واحترامه للآخرين.

1- اختر الوقت المناسب للاتصال.

لا تتصل بالناس في ساعات راحتهم أو في أوقات غير مناسبة إلا لحاجة معتبرة. فقد توقظ نائمًا، أو تزعج مريضًا، أو تقطع على إنسان عملًا مهمًّا. فدع الاتصال في ساعات البكور، وأوقات الظهيرة، وما تأخَّر من الليل . فكم من مريضٍ طريح، ونائمٍ مستريح، ومشغولٍ بريح، أرَّقَهُ وأزعَجَهُ رنينُ الهاتف والفحيح.

2- ابدأ بالسلام، وتحدث بأدب واختصار.

اجعل اتصالك هادفًا، وتجنب الإطالة التي لا حاجة إليها، واحترم وقت من تتحدث معه. لقول الملك العلام :(تَحِيَّتُهُمْ يَوْمَ يَلْقَوْنَهُ سَلَامٌ) ،و قال النبي صلى الله عليه وسلم: «أفشوا السلام بينكم» رواه مسلم.

3- احفظ خصوصية الآخرين.

لا تسجل مكالمة، ولا تنشر صورة أو مقطعًا أو رسالة خاصة دون إذن مناسب، ولا تجعل الهاتف وسيلة للتجسس أو تتبع العورات أو التشهير بالناس. فسهولة التصوير والنشر لا تعني إباحة انتهاك الخصوصية.

5- انتبه إلى ما تسمعه وتنشره.

لا تجعل نغمة هاتفك أو صوت مقطع تشغله سببًا في إزعاج الآخرين، ولا تنشر خبرًا قبل التثبت منه. قال الله تعالى: ﴿مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ﴾ [ق: 18].فالرسالة التي ترسلها قد تنتشر، والكلمة التي تكتبها قد تبقى، فلا تنشر إلا ما تتحمل مسؤوليته.

5- أغلق الهاتف أو اجعله صامتًا في الصلاة ومجالس العلم.

احترم بيوت الله، ولا تجعل رنين الهاتف يشوش على المصلين. وكذلك في الدروس والاجتماعات والمجالس العائلية، أعطِ الحاضرين حقهم من الاهتمام.

6- لا تستخدم الهاتف أثناء القيادة.

لا تجعل رسالة أو مكالمة سببًا في تعريض حياتك وحياة الآخرين للخطر. أوقف المركبة في مكان آمن قبل استخدام الهاتف، ولا تستهِن بلحظة من التشتت قد تترتب عليها عواقب لا يمكن تداركها. . يقول تعالى: (وَلاَ تُلْقُواْ بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوَاْ إِنّ اللّهَ يُحِبّ الْمُحْسِنِينَ) .

رابعًا: حماية الأبناء من مخاطر الهاتف

أيها الآباء والأمهات، لا يكفي أن نشتري لأبنائنا الهواتف ثم نتركهم وحدهم أمام عالم رقمي واسع. فالأبناء يحتاجون إلى التوجيه والمتابعة والحوار، لا إلى المنع المجرد ولا إلى الإهمال الكامل.

علّموهم ألا يشاركوا صورهم الخاصة أو معلوماتهم الشخصية مع الغرباء، وألا يثقوا بوعود مجهولة عبر الإنترنت، وألا يرسلوا صورًا أو مقاطع قد تُستغل ضدهم. وبيّنوا لهم أن بعض الأشخاص قد يتخفون وراء هويات كاذبة، وأن عليهم اللجوء إلى والديهم أو شخص بالغ موثوق إذا تعرضوا للتهديد أو الابتزاز.

واجعلوا الرقابة مناسبة لأعمارهم، قائمة على الحماية والثقة والحوار، مع قواعد واضحة لاستخدام الأجهزة ومتابعة المحتوى عند الحاجة. والأهم أن يشعر الابن أو الابنة بالأمان عند طلب المساعدة، وألا يخشيا أن يؤدي الاعتراف بالمشكلة إلى الإهانة أو العقاب وحدهما.

وفي المدارس، ينبغي تنظيم استخدام الهواتف بما يحفظ التركيز والانضباط، ومنع استخدامها أثناء الدروس والامتحانات إلا وفق حاجة أو تعليمات واضحة.

خامسًا: كيف نستعيد السيطرة على وقتنا؟

إن الحل لا يكون بمجرد أن نقول: «سأخفف استخدام الهاتف»، بل بوضع خطوات عملية قابلة للتطبيق.

1- راجع وقت الشاشة.

افتح إعدادات هاتفك، وانظر إلى عدد الساعات التي تقضيها يوميًّا في التطبيقات المختلفة. واسأل نفسك: ما الوقت الذي أحتاجه فعلًا؟ وما الوقت الذي أضيعه دون فائدة؟

2- أوقف الإشعارات غير الضرورية.

لا تسمح لكل تطبيق أن يقاطعك. أبقِ الإشعارات المهمة، وأوقف ما لا تحتاج إليه، وخصص أوقاتًا محددة لتفقد الرسائل والمنشورات.

3- خصص أوقاتًا وأماكن خالية من الهاتف.

اجعل مائدة الطعام، وجلسات الأسرة، وأوقات الدراسة والعبادة فرصًا للحضور الحقيقي. واتفقوا في البيت على وضع الهواتف جانبًا خلال هذه الأوقات.

4- لا تبدأ يومك بالهاتف ولا تنهَه به.

ابدأ يومك بالصلاة والذكر وترتيب أعمالك، بدل أن يكون أول ما تراه سيل الإشعارات والأخبار. وقبل النوم، ابتعد عن الشاشة بوقت مناسب، ويمكنك استخدام منبه مستقل إذا كان الهاتف بجوارك يشجعك على التصفح.

5- حدد وقتًا للتصفح.

بدل فتح التطبيقات في كل لحظة فراغ، خصص لها أوقاتًا محددة تناسب حاجتك. ويمكنك تجربة فترتين قصيرتين يوميًّا، ثم تعديلهما وفق ما تكتشفه من نتائج.

6-استبدل التصفح بعادة نافعة.

عندما تشعر بالرغبة في فتح الهاتف دون سبب، اقرأ صفحات من كتاب، أو امشِ قليلًا، أو تحدث مع أحد أفراد الأسرة، أو أنجز مهمة مؤجلة. فترك العادة يحتاج إلى بديل، لا إلى المنع وحده.

7- اجعل للهاتف وظيفة محددة.

قبل استخدامه، اسأل نفسك: هل أفتحه للتواصل، أم للعمل، أم للتعلم، أم لمجرد الهروب من الملل؟ فإذا انتهت الحاجة، أغلقه وعد إلى ما كنت تفعله.

التطبيق العملي: تحدٍّ لمدة أسبوع

أدعو كل واحد منا إلى تجربة هذه الخطوات لمدة سبعة أيام:

- راجع وقت الشاشة يوميًّا.
- أغلق الإشعارات غير الضرورية.
- خصص وقتًا يوميًّا بلا هاتف للعبادة أو القراءة أو الأسرة.
- امتنع عن استخدام الهاتف أثناء الطعام والقيادة.
- سجّل في نهاية الأسبوع ما تغير في وقتك وتركيزك وعلاقتك بأهلك.

لا نريد أن نخرج من هذه المحاضرة بإعجاب بالكلام، ثم نعود إلى عاداتنا نفسها؛ بل نريد تغييرًا صغيرًا مستمرًّا يثبت لنا أننا نستطيع قيادة أجهزتنا بدل أن تقودنا.

خاتمة المحاضرة

أيها الإخوة والأخوات، إن رأس مال الإنسان ليس المال وحده، بل عمره ووقته وانتباهه؛ فهذه الأيام التي تمضي لا تعود، واللحظات التي نهدرها لا نستطيع استرجاعها.

الهاتف نعمة إذا استخدمناه في التواصل النافع، وطلب العلم، والعمل، وصلة الأرحام، ونشر الخير. لكنه يصبح عبئًا حين يشغلنا عن الصلاة، ويقطع صلتنا بأهلنا، ويضعف تركيزنا، ويستهلك ساعاتنا دون غاية. فلا تجعل هاتفك أول ما تطلبه عند الاستيقاظ، ولا آخر ما تراه قبل النوم، ولا الحاضر الدائم في كل مجلس. اجعله أداة تخدم أهدافك، لا سيدًا يقرر كيف تقضي يومك.

واسأل نفسك كلما فتحت الشاشة: هل أنا الذي اخترت استخدام الهاتف، أم أنني أستجيب لعادتي دون تفكير؟ وهل ما أفعله الآن يستحق من عمري هذه الدقائق؟

تذكّر أن حياتك تتشكل من الأشياء التي تمنحها وقتك وانتباهك؛ فإن منحتهما للعلم والعبادة والأسرة والعمل النافع، رأيت أثر ذلك في حياتك، وإن تركتهما للتشتت والتصفح العشوائي، مضت ساعاتك دون أن تشعر.

نسأل الله تعالى أن يبارك لنا في أعمارنا وأوقاتنا، وأن يعيننا على حسن استثمارها، وأن يجعل وسائل التقنية عونًا لنا على الخير، لا سببًا في الغفلة والتقصير.

وصلى الله وسلم على نبينا محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين، والحمد لله رب العالمين.

الدكتور محمد عبد الغني