



بناء العادات في ضوء المنظور الإسلامي: دراسة تحليلية تأصيلية⁽¹⁾

اعداد الطالبة/ نور الهدى عظيمي

كلية علم النفس الإسلامي، إسطنبول، تركيا

المستخلص:

يهدف هذا البحث إلى بناء نموذج تطبيقي متكامل لبناء العادات من منظور إسلامي، انطلاقًا من أهمية العادات في تشكيل السلوك الإنساني وجودة الحياة اليومية. تناول البحث مفهوم العادة في الإسلام، واستند إلى النصوص القرآنية والأحاديث النبوية وأقوال العلماء لاستخلاص المبادئ العامة التي يعتمد عليها المنهج الإسلامي في توجيه السلوك وضبطه، كما قارن بين النموذج الإسلامي والنماذج النفسية المعاصرة. اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي في تحليل النصوص الشرعية، والمنهج الاستقرائي في استنباط القواعد والمبادئ. توصل البحث إلى عدة نتائج أساسية، أبرزها: وجود فرق جوهري بين مفهوم العادة في الإسلام باعتبارها سلوكًا متكررًا قائمًا على النية والغاية الشرعية، وبين النماذج النفسية التي تركز على الآليات العصبية أو السلوكية فقط. كما تبين أن تكوين العادة في الإسلام يقوم على مبادئ محورية هي: النية، التدرج، الاستقامة، والثواب. كذلك وجدت أوجه تشابه بين النموذج الإسلامي والنماذج النفسية الحديثة في عناصر التكرار والمحفزات، إلا أن البعد الروحي ومركزية النية وربط السلوك بالجزاء الأخروي تمثل اختلافًا جوهريًا لصالح النموذج الإسلامي. وأخيرًا، أظهر البحث أن تصميم نموذج عملي لبناء العادات وفق القيم الإسلامية يمكن الفرد المسلم من اكتساب عادات إيجابية تحقق له النجاح في دنياه والرفي في أخراه.

الكلمات المفتاحية: العادة، بناء العادة، المنظور الإسلامي، السلوك، علم النفس الإسلامي،

Abstract

This study aims to develop a comprehensive applied model for habit formation from an Islamic perspective, recognizing the central role of habits in shaping human behavior and determining the quality of daily life. The research examined the concept of habits in Islam, drawing on Qur'anic texts, Prophetic traditions, and scholarly writings to identify the main principles underpinning behavioral regulation. It also compared the Islamic model with contemporary psychological approaches. The researcher employed the descriptive-analytical method to analyze relevant texts, and the inductive method to derive general principles.

The study reached several key findings: there is a fundamental difference between the Islamic concept of habit—understood as a repeated behavior grounded in intention and spiritual purpose—and psychological models that focus primarily on neural or behavioral mechanisms. It was also found that habit formation in Islam is based on core principles, namely: intention, gradual progression, steadfastness, and reward. Moreover, similarities exist between the Islamic model and modern psychological theories in aspects such as repetition and cues; however, the spiritual dimension, the centrality of intention, and the linkage of behavior to ultimate accountability distinguish the Islamic framework. Finally, the study highlights that designing a practical model for habit-building grounded in Islamic values can enable Muslims to acquire positive habits that ensure both worldly success and spiritual growth.

Keywords: Habit, Habit building, Islamic perspective, Behaviour, Islamic psychology.

⁽¹⁾ بحث تكميلي مقدم لنيل درجة البكالوريوس في علم النفس الإسلامي

اعداد الطالبة/ نور الهدى عظيمي، المشرفة/ الدكتورة بختة محمد زين علي محمد، للعام 1447هـ - 2025م



الفصل الأول: الإطار العام

مقدمة البحث:

تُشكّل العادات الركيزة الأساسية للسلوك الإنساني، إذ تمثل الإطار الذي يُعيد الإنسان من خلاله إنتاج أفعاله اليومية بصورة شبه آلية، فتغدو جزءاً من شخصيته وهويته. ولأن العادات تحدد في مجملها كيفية استثمار الوقت والجهد، فإنها تؤثر بصورة مباشرة على نوعية الحياة وجودتها. فهي إما أن تكون عادات إيجابية تُنمي الطاقات وتُحسن المزاج وتُعزز الإنتاجية، أو تكون عادات سلبية تُضعف الأداء وتُورث الشعور بالذنب أو الإحباط أو فقدان القيمة. ومن ثمّ، فإن فهم العادات وآليات بنائها وتغييرها يمثل خطوة أساسية في أي مسعى جاد لتنمية الذات أو إصلاح السلوك.

لقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن النجاح الشخصي والمهني لا يقوم على الإنجازات الكبرى فقط، بل ينبع أساساً من العادات الصغيرة المتكررة التي تُبنى مع مرور الوقت (Fogg, 2009، الصفحات 1-7). وهو ما يؤكد أن التغيير المستدام لا يتحقق دفعة واحدة، بل من خلال أفعال يومية بسيطة تُعاد صياغتها باستمرار حتى تُصبح جزءاً من هوية الفرد. وفي هذا السياق، برزت في الغرب العديد من النماذج والكتب التي حاولت تفسير هذا المسار ووضع استراتيجيات عملية لتغيير السلوك، مثل كتاب العادات الذرية (جيمس كلير، 2018) وكتاب قوة العادة.

أما في المنظور الإسلامي، فإن الاهتمام بالعادات والسلوك المتكرر ليس أمراً طارئاً أو ثانوياً، بل هو جزء أصيل من المنهج التربوي والروحي الذي أرسنه النصوص الشرعية. فالعبادات المتكررة كالصلوات الخمس والأذكار اليومية، والممارسات المستمرة مثل المحاسبة والمراقبة والتوبة والمجاهدة، ليست مجرد طقوس دينية، وإنما أدوات منهجية تهدف إلى تهذيب النفس، وإعادة تشكيل السلوك، وتربية الإنسان على الانضباط الداخلي. ومن هذا المنطلق، يمكن القول إن الإسلام قدّم تصوراً عملياً متكاملًا للعادات منذ قرون، لكنه لم يُبلور في إطار "نموذج تطبيقي" بالمعنى المتداول في الأدبيات النفسية المعاصرة.

وبينما يتطور علم النفس السلوكي سريعاً في الغرب ويُنتج باستمرار أدوات ونماذج لبناء العادات وتغييرها، يبقى المجال الإسلامي بحاجة ماسة إلى جهود بحثية تُعيد قراءة التراث التربوي والنفسي الإسلامي في ضوء مفهوم "العادات". إن الفجوة القائمة بين ما يُطرح عالمياً من نماذج نفسية وسلوكية وما يقدمه التصور الإسلامي تستدعي بناء نموذج تطبيقي عملي يستند إلى الرؤية الإسلامية، ويستوعب في الوقت نفسه مكتسبات العلم الحديث، بحيث يُسهم في تحسين السلوك اليومي للمسلم، ويربط بين العادة والنية والجزاء الأخروي.

من هنا، تأتي أهمية هذا البحث في محاولة استكشاف النصوص الإسلامية ذات الصلة بالتربية والسلوك، واستخلاص المبادئ العامة التي يمكن أن تشكل أساساً لبناء العادات من منظور إسلامي، مع مقارنتها بالنماذج النفسية الحديثة، سعياً لتطوير نموذج متكامل يجمع بين الأصالة والمعاصرة، وبين البعد الروحي والقواعد السلوكية المدعومة بالبحث العلمي.

مشكلة البحث

تمثل مشكلة البحث في وجود فجوة بين المفاهيم النفسية الحديثة حول "العادة" والرؤية التربوية الإسلامية. إضافة إلى غياب نموذج تطبيقي متكامل لبناء العادات من منظور إسلامي منهجي وعملي. وتأمل الباحثة أن يكون الحل من خلال طرح التساؤلات الآتية

1. ما هو مفهوم العادة في الإسلام؟
2. ما المبادئ التي يعتمد عليها الإسلام في توجيه السلوك وتكوين العادة؟
3. ما أوجه التشابه والاختلاف بين النموذج الإسلامي والنماذج النفسية المعاصرة؟
4. كيف يمكن تصميم نموذج عملي لبناء العادات مستنداً إلى القيم الإسلامية؟



فروض البحث

الفرض الرئيس: يمكن بناء نموذج متكامل لبناء العادات من منظور إسلامي، يجمع بين الأسس الشرعية والتطبيقات العملية، ويستجيب للفجوة القائمة بين الطرح النفسي الحديث والرؤية الإسلامية.

الفروض الفرعية:

1. يوجد اختلاف بين مفهوم العادة في الإسلام كسلوك متكرر والنماذج النفسية.
2. توجد أسس لتوجيه السلوك وتكوين العادة في الإسلام تركز على مبادئ محورية.
3. توجد فروق محددة بين أوجه التشابه بين النموذج الإسلامي والنماذج النفسية الحديثة.
4. يوجد ارتباط بين تصميم نموذج عملي لبناء العادات وفق القيم الإسلامية وتمكين الفرد المسلم من اكتساب عادات إيجابية.

أهمية البحث

• من الناحية النظرية:

تكمن أهمية هذا البحث في إثراء المكتبة الإسلامية بنموذج متكامل لبناء العادات، يستند إلى تأصيل شرعي مستمد من القرآن الكريم والسنة النبوية، ويسهم في الربط بين المفاهيم الإسلامية والتصورات النفسية المعاصرة حول تكوين السلوك.

• من الناحية التطبيقية:

تبرز أهمية البحث في تقديم نموذج عملي يساعد المسلم على بناء عادات إيجابية وفعالة، تعينه على تحقيق النجاح في حياته الشخصية والمهنية، وتعزز من التزامه القيمي والسلوكي في مختلف جوانب الحياة.

أهداف البحث:

1. التعرف على هو مفهوم العادة في الإسلام.
2. التحقق من المبادئ التي يعتمد عليها الإسلام في توجيه السلوك وتكوين العادة.
3. مقارنة أوجه التشابه والاختلاف بين النموذج الإسلامي والنماذج النفسية المعاصرة.
4. كشف صناعة تصميم نموذج عملي لبناء العادات مستنداً إلى القيم الإسلامية.

سبب اختيار الموضوع

- الحاجة إلى نماذج عملية لبناء العادات تنطلق من الرؤية الإسلامية وثرأعي القيم الدينية والخصوصية الثقافية للمجتمع المسلم.
- قلة الدراسات التي تتناول موضوع بناء العادة من منظور شرعي متكامل يجمع بين التأصيل النظري والتطبيق العملي.
- تزايد اهتمام الأفراد والمجتمعات بتنمية الذات وتطوير السلوك من خلال تغيير العادات اليومية.
- أهمية العادات في تشكيل الشخصية وتحقيق التوازن والنجاح في مختلف مجالات الحياة.
- الرغبة في المساهمة في سد الفجوة بين ما تقدمه الأدبيات الغربية في علم النفس السلوكي، وما يحتاجه المسلم المعاصر من أدوات عملية مستمدة من قيمه وعقيدته.

حدود البحث

- يركز البحث على دراسة مفهوم بناء العادات من منظور إسلامي، من خلال تحليل النصوص الشرعية (القرآن والسنة) وأقوال العلماء المسلمين، وربطها بالمفاهيم النفسية المعاصرة.



- لا يتناول البحث الجوانب الطبية أو العصبية لتكوين العادات، كما لا يدخل في تفاصيل العادات السيئة أو الإدمان.
- يعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي التأصيلي، ولا يشمل أي تطبيق ميداني أو دراسة إحصائية تجريبية.
- لا يرتبط البحث بسياق جغرافي معين، بل يتناول موضوع العادات كما ورد في النصوص الإسلامية ويُوجّه للمجتمع المسلم بشكل عام.

مصطلحات البحث

1. العادة: الدَّيْدُنُ يُعَادُ إِلَيْهِ، مَعْرُوفَةٌ وَجَمْعُهَا عَادٌ وَعَادَاتٌ وعِيدٌ (ابن منظور، 2009، صفحة 316)، وقد تطلق كلمة الدين ويراد بها العادة، وكأن الجامع بينهما ملازمة الإنسان لكليهما ورجوعه إليهما في تصرفاته وأفعاله، قال العلامة ابن منظور في (ابن منظور، 2009، صفحة 169): «والدَّيْنُ: الْعَادَةُ وَالشَّانُ، تَقُولُ الْعَرَبُ: مَا زَالَ ذَلِكَ دِينِي وَدَيْدَنِي، أَي: عَادَتِي». والشَّيْءُ المعتاد تألفه النفس؛ لأن صاحبه يعاوده، أي: يرجع إليه مرة بعد مرة، يقال: وَتَعَوَّدَ الشَّيْءُ وَعَاوَدَهُ مُعَاوَدَةً وَعَوَادًا وَاعْتَادَهُ وَاسْتَعَادَهُ وَأَعَادَهُ (ابن سيده، 2000، صفحة 321) أنشد ابن الأعرابي: تَعَوَّدُ صَالِحُ الْأَخْلَاقِ إِنِّي رَأَيْتُ الْمَرْءَ يَأْلَفُ مَا اسْتَعَادَ والعادة اصطلاحاً ترادف العرف، وهي: «الأمر الذي يتقرر بالنفوس ويكون مقبولا عند ذوي الطباع السليمة بتكراره المرة بعد المرة، على أن لفظة العادة يفهم منها تكرار الشيء ومعاودته، بخلاف الأمر الجاري صدفة مرة أو مرتين، ولم يعتده الناس، فلا يُعَدُّ عادة، ولا يُبْنَى عليه حكم. والعرف بمعنى العادة أيضاً» (أفندي، 1991، صفحة 44).
2. بناء العادة: هو السلوك المكتسب المتكرر الذي يُغرس عبر النية الصادقة والمجاهدة المتدرجة، حتى يصبح جزءاً من الروتين اليومي للفرد، ويصعب تركه بمجرد ترسخه. تستند هذه الرؤية إلى ما وصفه ابن القيم في *الفوائد* (الجوزية، 2008) على أنه تسلسل من الخطرة إلى العمل ثم إلى "عادة يصعب تركها".
- تعريف بناء العادة اجرائياً: السلوك المتكرر الذي يقوم به الفرد ويصبح جزءاً من الروتين اليومي.
3. المنظور الإسلامي: هو ليس نظرية ولا نموذجاً، ولكن يمكن أن يتطور في ضوءه العديد من النظريات والنماذج. وينبع تفرد هذا المنظور من مرتكزاته الفكرية. فهو قبل كل شيء رباني المصدر، وهذه الخاصية هي أساس جميع الخصائص الأخرى لهذا المنظور مثل الشمول والتوازن، والتماسك والخصوبة والبساطة. وقد تتجسد هذه الخصائص في الإدارة بطرق مختلفة. فعلى سبيل المثال يجب أن توضع في الاعتبار جميع المتغيرات والعوامل التي تؤثر في المنظمة بما فيها العوامل الخارجية. والاعتراف بدور العوامل الخارجية للتنظيم يربط المنظمة بالمنظمة الأم والمجتمع والأمة الإنسانية والنظام الكوني ككل وبالخالق (عطاري، 2008، صفحة 129).

تعريف المنظور الإسلامي اجرائياً: هو الإطار المفاهيمي الذي ينبثق من القرآن الكريم والسنة النبوية ويُوجّه فهم الإنسان للعالم والحياة والسلوك، بنية تحقيق غايات الشريعة وتركيز النفس. وبناء العادات يكون تحت مظلتها.

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري: في هذا الفصل سنتناول الباحثة في فصلين بالتفصيل والتحليل فيما يخص موضوعها، مع التعقيب برأي الباحثة لما يخص القضية المطروحة.

المبحث الأول: العادات من منظور علم النفس

تمهيد: في هذا المبحث تتناول الباحثة العادات من منظور علم النفس، لغة واصطلاحاً، ومفهوماً، والفرق بين العادة والسلوك، وتنبه الباحثة بأنه سبق أن تقدم تعريف العادات لغة واصطلاحاً في الفصل الأول (أنظر ص: 9-10).



أولاً: مفهوم بناء العادة:

يتأثر السلوك البشري بعدة عوامل متداخلة، منها ما هو داخلي كالإرادة والعزيمة والقناعات الشخصية، ومنها ما هو خارجي كالتحفيز والبيئة المحيطة. وتُعد العادة واحدة من أهم أشكال السلوك المتكرر الذي يمارسه الفرد حتى يصبح جزءاً من حياته اليومية. فقد تكون العادات سلبية مثل التدخين، والغيبة، والإفراط في النوم، وقد تكون إيجابية كالنهوض المبكر، وممارسة الرياضة، وقراءة الورد اليومي من القرآن الكريم.

وعندما يختار الفرد نمطاً سلوكياً معيناً ويلتزم به بانتظام، يتحوّل هذا السلوك إلى عادة راسخة. ويرتبط مفهوم العادة، من منظور فلسفي، بفكرة التكرار؛ إذ أن تكرار الفعل يُحدث ألفاً واستقراراً في الذهن، فيتسّخ السلوك وكأنه نتيجة حتمية لسبب مألوف، مما يفسّر قوة العادة في تشكيل الحياة اليومية (الخالدي، 2016، صفحة 473).

تُشبّه العادات في تشكيلها وتراكمها بالجليل الغليظ الذي يُنسج من خيوط رفيعة تُضاف كل يوم (كوفي، 2009، صفحة 58)، حيث يساهم التكرار المستمر في تحويل السلوك المؤقت إلى عادة ثابتة. ورغم أن العادات لا تُكتسب فجأة ولا تتشكل من أول محاولة، إلا أن التكرار المنظم يمنح الفرد القدرة على غرس عادات إيجابية أو التخلّي عن عادات سلبية، ولو تطلّب الأمر جهداً واستمرارية (المرجع نفسه، صفحة 58).

أكدت دراسات حديثة تناولت أثر التكرار القاعدي في تشكّل العادات (جابر، 1976، صفحة 113)، حيث وُجد أن السلوك المقصود إذا تكرر ضمن بيئة مساعدة وبصورة منهجية، يتحول تدريجياً إلى عادة راسخة يصعب التخلي عنها، ومنه فإن بناء العادة ليس عملية تلقائية، بل يتطلب التزاماً وممارسة واعية.

1. الفرق بين العادة، والسلوك**• العلاقة بين السلوك وبناء العادات**

السلوك هو ما نقوم به استجابة لمحفزات داخلية أو خارجية، في حين أن العادات هي أنماط متكررة من السلوك تصبح تلقائية وغير واعية مع مرور الوقت، فالعادة عبارة عن سلوك متكرر.

لفهم طبيعة العلاقة بين السلوك والعادات، لا بد من النظر في الآليات النفسية التي تحكم كلاً منهما. فوفقاً للنظرية السلوكية التي عرضها العالم سكينر، يُحدّد السلوك بناءً على نتائجه؛ إذ إن الأفعال التي يعقبها ثواب أو نتيجة إيجابية تميل إلى التكرار، بينما تقلّ احتمالية تكرار السلوك الذي يعقبه عقاب أو نتيجة سلبية. وهذا ما يُعرف بالتعلّم من خلال التعزيز. فعلى سبيل المثال، إذا تلقّى الطفل مدحاً عند التزامه بإنجاز واجباته المنزلية، فعلاً سيكرر هذا السلوك في المستقبل.

إلا أن السلوك لا ينشأ دائماً من الحوافز الخارجية، بل قد يكون نابغاً من دوافع داخلية مثل القيم، والمعتقدات، والأهداف، والمشاعر. وهذا ما تؤكده النظرية المعرفية في تفسير السلوك، التي تُبرز دور الفكر والنية في توجيه الأفعال. فمثلاً، من يقدر قيمة الصحة قد يُقبل على ممارسة الرياضة بانتظام، لا رغبة في مكافأة عاجلة، بل التزاماً بقناعة داخلية.

أما العادات، فتتكوّن من خلال آلية مختلفة. ووفقاً لنموذج "حلقة العادة" الذي قدّمه تشارلز دوهيج، فإن نموذج بناء العادة يتكوّن من إشارة، روتين، ومكافئة. على سبيل المثال، قد يشعر الإنسان بالتوتر (إشارة)، فيلجأ إلى تدخين سيجارة (روتين)، فيشعر بعدها بالاسترخاء (مكافئة). ومع التكرار، يُصبح هذا التسلسل راسخاً في الذهن ويؤدي إلى ممارسة الفعل تلقائياً دون وعي، وهو ما يُفسّر بعملية التعود التلقائي.

العلاقة بين العادات والسلوك معقدة ومتبادلة التأثير. ويمكن توضيح ذلك في النقاط الآتية:

○ العادة قد تتغلب على النية:

أحياناً تكون العادة راسخة إلى درجة تجعل الإنسان يتصرف بخلاف ما ينوي. فقد ينوي الإقلاع عن التدخين، لكنه يشعل سيجارة تلقائياً عند الشعور بالتوتر، نتيجة ارتباط الشرط النفسي بالفعل.



○ السلوك الجديد قد يعدّل العادة:

في المقابل، يستطيع الإنسان تعديل عاداته من خلال استبدال سلوك بسلوك آخر. فإذا استبدل عادة التدخين بعادة أخرى مثل مضغ علكة مهدئة في حالات التوتر، ووجد فيها راحة، فقد تبدأ عادة جديدة بالتشكّل وتحلّ محلّ القديمة.

○ العادة تؤثر في التوجهات والمعتقدات:

مع الاستمرار، قد تحدث العادة تغييرات في طريقة تفكير الإنسان. فمثلاً، من اعتاد ممارسة الرياضة قد يكون مع الوقت راءياً إيجابياً عن النشاط البدني، ويكتسب ثقة في قدرته على الحفاظ على لياقته.

2. العادة في علم النفس السلوكي

في علم النفس السلوكي، تُعرّف العادة بأنها استجابة مكتسبة تتكون من ارتباط قوي بين مثير (أو إشارة) وبين استجابة سلوكية، بحيث يتم تكرار هذا السلوك تلقائياً في المواقف المماثلة، غالباً دون وعي كامل أو تفكير مقصود. فالعادة سلوك مكتسب، يقوّيه التكرار والممارسة، ويضعفه الإهمال وعدم الممارسة وعدم التعزيز (كنعان، 2024).

علم النفس السلوكي، وبخاصة في أعمال إدوارد ثورندايك (Edward Thorndike) وب. ف. سكينر (B.F. Skinner)، يفسر تكوين العادات من خلال مبادئ التكييف الإجرائي والتكييف الكلاسيكي:

- التكييف الكلاسيكي (بافلوف): يربط بين مثير محايد ومثير طبيعي حتى يثير المثير المحايد نفس الاستجابة.
- التكييف الإجرائي (سكينر): يربط بين السلوك وعواقبه (مكافأة أو عقوبة)، مما يزيد أو يقلل من احتمال تكراره.

آلية تكوين العادة (Wood & Rünger, 2016, p291)

1. الإشارة: (Cue/Stimulus) محفز بيئي أو داخلي يثير الرغبة في الفعل.
2. الاستجابة: (Routine/Behavior) السلوك الذي يتم تنفيذه.
3. النتيجة: (Reward) التعزيز الإيجابي أو السلبي الذي يقوي ارتباط السلوك بالإشارة.

المبحث الثاني: بناء العادة في الإسلام

مفهوم العادات من منظور إسلامي:

أولى الإسلام اهتماماً بالغاً ببناء العادات الإيجابية التي ترتقي بسلوك الإنسان وتُسهم في تهذيب نفسه وتركيتها، بما يحقق له التوازن النفسي والاستقامة السلوكية. وقد تجلّى هذا الاهتمام في المنهج التربوي الذي اتبعه القرآن الكريم في إصلاح سلوك العرب في الجاهلية، الذين كانت تنتشر بينهم عادات سلبية مثل شرب الخمر، وأكل الميتة، والزنا، والربا، وغيرها من الممارسات التي أفسدت الفطرة وأضعفت القيم.

لم يأت الإسلام بقواعد حازمة فجائية، بل اعتمد المنهج التدريجي في تغيير هذه العادات، وهو منهج يعكس فهماً عميقاً لطبيعة النفس البشرية التي تنفر من القسر، وتحتاج إلى تدرج وتكرار حتى تتخلّى عن سلوك قديم وتتبني سلوكاً جديداً. ويُعدّ تحريم الخمر مثلاً واضحاً على هذا التدرج، حيث مرّ بعدة مراحل تربوية تمهيدية قبل الوصول إلى التحريم النهائي، مما يدل على أن الإسلام لم يكتفِ بالنهي عن العادة الضارة، بل عمل على بناء عادة بديلة تدريجياً تُعزّز في النفس القناعة الذاتية قبل الالتزام الشرعي.

العادات في القرآن الكريم:

يُظهر القرآن الكريم والسنة النبوية اهتماماً كبيراً بالترغيب في الاستمرار على الأعمال الصالحة، وعدم الاكتفاء بأدائها مرة أو لفترة قصيرة، بل المواظبة عليها وجعلها جزءاً ثابتاً من حياة المسلم. فقد أثنى الله تعالى على المؤمنين الذين داوموا على الصلاة فقال:



﴿الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ﴾ [المعارج: 23] أي الذين لا يتركون فرضها ولا يقطعون ما اعتادوا عليه من أدائها (النفسى، 2019، صفحة 14)، وعلى الذين يحافظون عليها فقال: ﴿وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ﴾ [المعارج: 34].

هذا التأكيد على صفة الدوام والحفاظ على العبادة يعكس قيمة الثبات والاستمرارية في الطاعة، فهي من صفات الأنبياء والصالحين. وقد أمر الله تعالى بذلك على لسان أنبيائه، فقال عن عيسى عليه السلام: ﴿وَجَعَلَنِي مُبَارَكًا أَيْنَ مَا كُنْتُ وَأَوْصَانِي بِالصَّلَاةِ وَالزَّكَاةِ مَا دُمْتُ حَيًّا﴾ [مریم: 31]

وأمر نبيه محمد ﷺ بقوله: ﴿وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ﴾ [الحجر: 99].

كما بين الله تعالى في كتابه الكريم إمكانية اكتساب العادة وهذا ما يتوافق مع نظرية علم النفس الحديث، حيث قال: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد: 11]. وفي نفس السياق قال النبي ﷺ: إِنَّمَا الْعِلْمُ بِالتَّعَلُّمِ، وَإِنَّمَا الْحِلْمُ بِالتَّحَلُّمِ، وَمَنْ يَتَحَرَّ الْحَيْرَ يُعْطَهُ، وَمَنْ يَتَّقِ الشَّرَّ يُوقَهُ¹.

وقال أيضا: عليكم بالصدق فإن الصدق يهدي إلى البر وإن البر يهدي إلى الجنة وما يزال الرجل يصدق ويتحرى الصدق حتى يكتب عند الله صديقاً وإياكم والكذب فإن الكذب يهدي إلى الفجور، وإن الفجور يهدي إلى النار، وما يزال العبد يكذب ويتحرى الكذب حتى يكتب عند الله كذاباً².

في الحديث إشارة أن صفة الصدق يمكن أن تكتسب بممارسة الصدق وتكراره حتى يصبح عادة، كما هو الحال لصفة الكذب وكل الصفات الأخرى.

• دور العبادات في ترسيخ العادات

جاء في السنة النبوية الحث على الدوام في العبادات وإن قلت في الكمية، وهي طريقة لترسيخ العبادة وبناء عادة قوية يدوم عليها المسلم، قال النبي ﷺ: أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ أَدْوُمُهَا وَإِنْ قَلَّ³.

ويروي التابعي علقمة بن قيس النخعي أنه سأل أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها: هل كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يَحْتَصُّ مِنَ الْأَيَّامِ شَيْئًا؟ قَالَتْ: لَا، كَانَ عَمَلُهُ دِيمَةً⁴. وعن القاسم بن محمد عن عائشة رضي الله عنها قال: وكانت عائشة إذا عملت العمل لزمته⁵.

وبين الله تعالى دور الصلاة في الثبات النفسي والراحة النفسية عند الابتلاء (الشيخ، 2025، صفحة 804)، قال سبحانه: ﴿وَإِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (19) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (20) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (21) إِلَّا الْمَصَلِّيْنَ (22) الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ﴾ [المعارج: 19-23]. فكل المشاعر النفسية المرتبطة بالشعور علاجها في الصلاة، حيث يقول تعالى خبراً عن الإنسان وما هو مجبول عليه من الأخلاق الدنيئة: "إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا"، ثم فسره بقوله: "إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا"، أي: إذا أصابه الضر فرع وجزع وانخلع قلبه من شدة الرعب، وأيس أن يحصل له بعد ذلك خير، "وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ

¹ خلاصة حكم المحدث: إسناده حسن أو قريب منه. الراوي: أبو هريرة | المحدث: الألباني | المصدر: السلسلة الصحيحة الصفحة أو الرقم: 342.

² خلاصة حكم المحدث: صحيح. الراوي: عبدالله بن مسعود | المحدث: الألباني | المصدر: صحيح الترمذي | الصفحة أو الرقم: 1971.

³ حديث صحيح. الراوي: عائشة أم المؤمنين | المحدث: الألباني | المصدر: صحيح الجامع | الصفحة أو الرقم: 163 | التخريج: أخرجه البخاري (6465)، ومسلم (783) واللفظ له.

⁴ الراوي: عائشة أم المؤمنين | المحدث: البخاري | المصدر: صحيح البخاري | الصفحة أو الرقم: 1987 | التخريج: أخرجه أحمد (24282)، والبيهقي (8548) كلاهما بلفظه، ومسلم (783)، وأبو داود (1370)، وابن خزيمة (1281) جميعاً مطولاً باختلاف يسير.

⁵ المحدث: مسلم | المصدر: صحيح مسلم | الصفحة أو الرقم: 783 | التخريج: أخرجه البخاري (6465)، ومسلم (783).



مُنوعًا"، أي: إذا حصلت له نعمة من الله بخل بها على غيره، ومنع حق الله فيها (ابن كثير، 1999، صفحة 226)، كما أن انتصاب هلوًا وجزوًا ومنوعًا على أنهما أحوال مقدرة، أو محققة؛ لكونها طبائع جبل الإنسان عليها، والظرفان معمولان لجزوًا ومنوعًا، إلا المصلين أي: المقيمين للصلاة. وقيل: المراد بهم أهل التوحيد، يعني أنهم أهم على ليسوا على تلك الصفات من الهلع، والجزع، والمنع، وأهم على صفات محمودة وصفات مرضية (الشوكاني، 1414، صفحة 350).

وبذلك فالتعود على الأعمال الصالحة فتصبح سلوكًا وجزءًا من حياة الإنسان، ليس بالمذموم، قال سفيان الثوري: «عُودوا أنفسكم الخير فإن النفس إذا اعتادت الخير ألفتها». العبادات في الإسلام ليست مجرد طقوس تؤدي في أوقات محددة، بل هي منهج تربوي عملي يرسخ في النفس أنماطًا من السلوك الإيجابي حتى تتحول إلى عادات راسخة. فالمواظبة على الصلاة، مثلاً، تعود المسلم على الانضباط في المواعيد، والالتزام بالنظام، والخشوع، وحسن التوجه إلى الله. والزكاة ترسخ عادة البذل والعطاء، والصوم يعلم ضبط النفس وكبح الشهوات، والحج يدرّب على الصبر والتحمل.

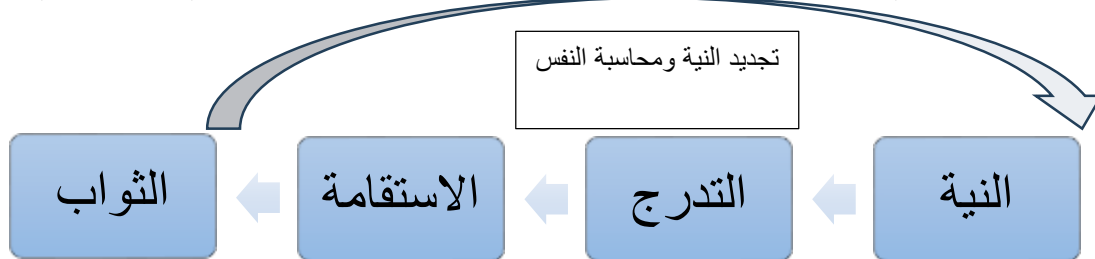
وتتميّز العبادات بكونها تمارس بتكرار منتظم، ما يجعلها آلية قوية لبناء العادات، إذ يربط المسلم بين الأداء الروحي والمعنى الإيماني، فتتجذر السلوكيات الإيجابية في حياته. كما أن العبادات ترتبط غالبًا بالجماعة، مما يعزز العادة من خلال التأثير الاجتماعي والدعم الجماعي، ويجعل المحافظة عليها أسهل وأكثر رسوخًا.

• الفرق بين العادة والعبادة

شرعت النية لتمييز العبادة عن العادة. والعبادة أي التقرب من الله تعالى تكون بالفرض والنفل والواجب فشرعت لتمييز بعض العبادة عن بعض (نكري، 2000، صفحة 296). كما اهتم الصحابة بأفعال النبي ﷺ التي تكررت منه فأصبحت تعرف بالسنة. فيقول العلماء: ومن السنن: سنة هدى: هي ما واطب عليها النبي ﷺ مع الترك أحياناً على سبيل العبادة، ويقال لها: السنة المؤكدة، وما كانت على سبيل العادة فهي السنة الزائدة وإن واطب عليها النبي ﷺ (البركتي، 2003، صفحة 117). ومن السنة الزائدة التي كانت على سبيل العادة ما كان من سير النبي ﷺ في قيامه، وقعوده، ولباسه، وأكله (أبو جيب، 1988، صفحة 185).

• نموذج بناء العادات في الإسلام

من خلال دراستنا يمكن تلخيص خطوات بناء العادات الصالحة في الإسلام في خمسة مراحل مترابطة. يقوم هذا النموذج على رؤية تكاملية مستمدة من المنظور الإسلامي، حيث تُبنى العادة وفق حلقة متواصلة تجمع بين الجانبين الروحي والسلوكي. ويتألف النموذج من خمس مراحل رئيسية: كما هو مبين في الشكل البياني:



رسم توضيحي 1: مخطط بناء العادات في الإسلام

• خطوة 1: النية

النية قبل العمل الصالح مركزية في الإسلام، قال الرسول ﷺ: «إنما الأعمال بالنيات، وإنما لكل امرئ ما نوى»¹. فالنية الواضحة والخالصة لله قبل أي عمل تزيد الالتزام الداخلي وتشكل دافعا ذاتيا للاستمرار، كما أنها تجلب الأجر الأخروي. هذا الحديث الشريف يُعدّ من القواعد الأساسية في الإسلام ومن أصول الشريعة الكبرى (النووي، 1996، صفحة 47)، حتى قيل عنه إنه يساوي ثلث العلم (العراقي، 2007، صفحة 5). فقد قال النبي ﷺ: «إنما الأعمال بالنيات»، أي أن صحة جميع العبادات الشرعية متوقفة على وجود النية فيها. ومعنى قوله: «ولكل امرئ ما نوى» أن العبد لا ينال من عمله إلا ما قصده به. وهذا الحكم يشمل جميع الأعمال، سواء كانت عبادات أو معاملات أو أفعالا اعتيادية. فمن كانت نيته في العمل تحقيق مصلحة دنيوية، نال تلك المصلحة فقط ولو كان العمل في ذاته عبادة، فلا أجر له عند الله. أما من قصد بعمله التقرب إلى الله وابتغاء مرضاته، فإنه ينال الثواب والأجر، حتى لو كان العمل من الأمور العادية كالأكل والشرب. قال ابن هبيرة - رحمه الله -: لا يقبل الله عملاً إلا بنية، حتى إن المسلم يضاعف له الثواب على أكله وشربه، وقيامه وقعوده ونومه ويقظته، على حسب نيته في ذلك، وربما يجمع الشيء الواحد عدة وجوه من العبادات بالنية (ابن هبيرة، 2005، صفحة 136).

• خطوة 2: التدرج

اتبع القرآن الكريم في نزوله وتشريعاته منهج التدرج العملي، وقد دلت على ذلك آيات عدة، مثل التدرج في تهذيب النفس وتنمية الإيمان، والتدرج في فرض التكليف، وكذلك في التربية والتعليم، وبناء الفرد ثم الأسرة فالمجتمع وصولاً إلى الأمة والدولة. وقد جسد رسول الله ﷺ هذا المنهج في سنته وسيرته، سواء في دعوته أو في مختلف شؤون حياته. ومن ذلك قوله تعالى: ﴿يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾ [البقرة: 185]، وقوله تعالى: ﴿وَمَا جَعَلْ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ﴾ [الحج: 75].

ثبت التدرج في التشريع بوضوح في السنة النبوية، ومن أبرز الأمثلة ما رواه البخاري ومسلم عن ابن عباس رضي الله عنهما، أن النبي ﷺ بعث معاذاً إلى اليمن قاضياً وأميراً، فقال له: «إنك ستأتي قومًا أهل كتاب، فادعهم إلى شهادة أن لا إله إلا الله وأني رسول الله، فإن هم أطاعوك لذلك فأعلمهم أن الله قد افترض عليهم خمس صلوات في اليوم والليلة، فإن هم أطاعوك لذلك فأعلمهم أن الله افترض عليهم صدقة في أموالهم تؤخذ من أغنيائهم وترد على فقرائهم»². كما قالت عائشة رضي الله عنها - فيما أخرجه البخاري -: «إنما نزل أول ما نزل سورة من المفصل، فيها ذكر الجنة والنار، حتى إذا رجع الناس إلى الإسلام نزل الحلال والحرام، ولو نزل أول ما نزل: لا تشربوا الخمر، لقالوا: لا ندع الخمر أبداً، ولو نزل: لا تزنا، لقالوا: لا ندع الزنا أبداً»³.

وهكذا كان التدرج في التشريع والدعوة والتربية منهجاً عملياً للنبي ﷺ، وهو ما أسهم في نجاحه في نشر الدعوة، وبناء المجتمع الإسلامي، وتربية جيل الصحابة الذين كانوا خير أمة أخرجت للناس. ومنه فبناء العادة والانتقال من السلوك السلبي إلى السلوك الإيجابي يحتاج إلى خطوات صغيرة متتالية يمكن الثبات عليها حتى تنشأ العادة الجديدة. فالتدرج يقلل مقاومة التغيير ويجعل بناء العادة الجديدة أكثر واقعية وقابلية للاستمرار.

¹ خلاصة حكم المحدث: صحيح. الراوي: [عمر بن الخطاب] | المحدث: ابن تيمية | المصدر: مجموع الفتاوى | الصفحة أو الرقم: 223/20.

² خلاصة حكم المحدث: صحيح. الراوي: - | المحدث: ابن تيمية | المصدر: جامع الرسائل لابن تيمية | الصفحة أو الرقم: 15/1.

³ خلاصة حكم المحدث: صحيح. الراوي: عائشة أم المؤمنين | المحدث: البخاري | المصدر: صحيح البخاري | الصفحة أو الرقم: 4993.



• خطوة 3: الاستقامة

نقصد بالاستقامة المواظبة والمداومة على العمل دون انقطاع. عن سفيان بن عبد الله الثقفي -رضي الله عنه- قال: قُلْتُ: "يَا رَسُولَ اللَّهِ: قُلْ لِي فِي الْإِسْلَامِ قَوْلًا لَا أَسْأَلُ عَنْهُ أَحَدًا بَعْدَكَ، قَالَ: «قُلْ: آمَنْتُ بِاللَّهِ، فَاسْتَقِمَّ»¹. قال العلماء: معنى الاستقامة لزوم طاعة الله.

فالاستقامة في السلوك والمواظبة عليه أمر أساسي لبناء عادات إيجابية متينة ومستمرة. قال الرسول ﷺ: «يَا عَبْدَ اللَّهِ! لَا تَكُنْ مِثْلَ فُلَانٍ كَانَ يَقُومُ مِنَ اللَّيْلِ، فَتَرَكَ قِيَامَ اللَّيْلِ»². وقال الله تعالى عن عيسى عليه السلام: ﴿وَجَعَلَنِي مُبَارَكًا أَيْنَ مَا كُنْتُ وَأَوْصَانِي بِالصَّلَاةِ وَالزَّكَاةِ مَا دُمْتُ حَيًّا﴾ [مريم: 31].

التكرار المنتظم هو العامل الحاسم لترسيخ العادة، والعبادات في الإسلام صُممت لتؤدي في أوقات محددة ومنظمة، مما يدرب المسلم على الانضباط. قال الله تعالى: ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا﴾ [النساء: 103]. فتكرار العادة في سياق منضبط كأوقات معينة ينشئ روابط عصبية قوية في الدماغ تجعل السلوك تلقائي مع مرور الوقت.

• خطوة 4: الثواب

المقصود بالثواب هو المكافأة أو التعزيز الذي يناله الإنسان بعد المواظبة على سلوك معين حتى يتحول إلى عادة راسخة. ويقوم هذا المفهوم على ربط الأعمال بالأجر والثواب في الدنيا والآخرة. فقد وعد الإسلام بالثواب الأخروي المتمثل في دخول الجنة والنجاة من العذاب، كقوله تعالى:

﴿وَعَدَ اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ﴾ [التوبة: 72]، وقوله ﷺ: «من صام رمضان إيمانًا واحتسابًا غُفِرَ له ما تقدم من ذنبه»³.

كما أشار إلى الثواب الدنيوي المتمثل في راحة البال والطمأنينة وسعة الرزق، وهي نعم يجازي الله بها المسلم جزاءً على أعماله الصالحة. قال الله تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْفَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهَ حَيَاةً طَيِّبَةً﴾ [النحل: 97]، وقال ﷺ: «من أحب أن يُيسرَ له في رزقه ويُيسرَ له في أثره فليصل رحمه»⁴.

وبذلك يتضح أن الإسلام يجمع بين التعزيز المعنوي في الدنيا والمكافأة العظمى في الآخرة، مما يعزز الدافعية لدى المسلم للثبات على الأعمال الصالحة والعادات الإيجابية حتى تصبح جزءًا من سلوكه اليومي.

• خطوة 5: تجديد النية ومحاسبة النفس

تعتبر تجديد النية ومحاسبة النفس عملية المراقبة المستمرة والتقييم الذي يساعد على الثبات وعدم الانحراف عن الغاية والهدف من بناء العادة الجديدة. قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾ [الحشر: 18]. قال ابن القيم: "دلت الآية على وجوب محاسبة النفس، فيقول تعالى: لينظر أحدكم ما قدّم ليوم القيامة من الأعمال، أمِنَ الصالحات التي تنجيه؟ أم من السيئات التي توبقه؟" (الجوزية، 1958، صفحة 84).

¹ خلاصة حكم المحدث : [صحيح]. الراوي : سفيان بن عبد الله الثقفي | المحدث : مسلم | المصدر : صحيح مسلم | الصفحة أو الرقم : 38.

² خلاصة حكم المحدث : صحيح. الراوي : عبد الله بن عمرو | المحدث : الألباني | المصدر : صحيح الجامع | الصفحة أو الرقم : 7945 | التخریج : أخرجه البخاري (1152)، ومسلم (1159) باختلاف يسير.

³ خلاصة حكم المحدث : [صحيح]. الراوي : أبو هريرة | المحدث : البخاري | المصدر : صحيح البخاري | الصفحة أو الرقم : 2014 | التخریج : أخرجه البخاري (2014)، ومسلم (760).

⁴ خلاصة حكم المحدث : صحيح. الراوي : أنس بن مالك وأبو هريرة | المحدث : الألباني | المصدر : صحيح الجامع | الصفحة أو الرقم : 5956.



قال الحسن البصري: "لا تلقى المؤمن إلا يحاسب نفسه، ماذا أردت بعملين؟ وماذا أردت تأكلين؟ وماذا أردت تشربين؟ وإن الفاجر يمضي قدماً ما يعاتب نفسه" (المرجع نفسه، صفحة 78).

ومحاسبة النفس نوعان (الجوزية، 1958، الصفحات 81-82): نوع قبل العمل، ونوع بعده. فأما النوع الأول: فهو أن يقف عند أول همه وإرادته، ولا يبادر بالعمل حتى يتبين له رجحانه على تركه.

النوع الثاني: محاسبة النفس بعد العمل، وهو ثلاثة أنواع: أحدها: محاسبتها على طاعة قصرت فيها من حق الله تعالى، فلم توقعها على الوجه الذي ينبغي.

وحق الله تعالى في الطاعة ستة أمور قد تقدمت، وهي: الإخلاص في العمل، والنصيحة لله فيه، ومتابعة الرسول فيه، وشهود مشهد الإحسان فيه، وشهود منة الله عليه فيه، وشهود تقصيره فيه بعد ذلك كله.

فيحاسب نفسه: هل وثق هذه المقامات حقها؟ وهل أتى بها في هذه الطاعة؟ الثاني: أن يحاسب نفسه على كل عمل كان تركه خيراً له من فعله.

الثالث: أن يحاسب نفسه على أمر مباح، أو معتاد: لم فعله؟ وهل أراد به الله والدار الآخرة؟ فيكون راجحاً، أو أراد به الدنيا وعاجلها، فيخسر ذلك الريح ويفوته الظفر به.

• تطبيق عملي للنموذج المقترح

بناء عادة صلاة الفجر في وقتها

لإبراز فاعلية النموذج الإسلامي المقترح في بناء العادات، يمكن توضيح تطبيقه على عادة أساسية في حياة المسلم وهي المحافظة على صلاة الفجر في وقتها.

يبدأ ذلك بـ النية الصادقة، حيث يربط المسلم بين التزامه بهذه العادة وابتغاء رضا الله تعالى، مصداقاً لقوله ﷺ: «إنما الأعمال بالنيات»¹، معتبراً ذلك عبادة ووسيلة للتقرب إليه. ويستحضر النية في كل ليلة قبل الخلود للنوم.

ثم قد يواجه صعوبة في البداية، فيبدأ بالتدرج؛ كأن يحرص أولاً على الاستيقاظ ليومين أو ثلاثة في الأسبوع، ثم يزيد الالتزام تدريجياً حتى تصبح عادة يومية ثابتة. وفي خطوة التدرج يأخذ بالأسباب كضبط المنبه، والنوم باكراً.

فتأتي الاستقامة بعد أن ترسخت الممارسة، حيث يداوم عليها بانتظام رغم الصعوبات (التعب، البرد، السهر...) مستحضراً قوله تعالى: ﴿فَاسْتَقِمْ كَمَا أُمِرْتَ﴾ [هود: 112]. وفي الاستقامة مجاهدة للنفس وثبات.

يلي ذلك الثواب الذي يترتب على العادة، ويتمثل في شعور المسلم بالسكينة والطمأنينة، وبدء اليوم بطاقة إيمانية عالية، إضافة إلى ما ورد في النصوص الشرعية من وعد بالبركة في البكور، قال الرسول ﷺ: «اللهم بارك لأمتي في بكورها»².

وأخيراً تجديد النية والمحاسبة، حيث يراجع نفسه باستمرار؛ إن قصر في يوم ما، جدد النية وعاهد نفسه على الالتزام، لتستمر الحلقة من جديد.

ومع التكرار اليومي والمجاهدة، تتحول هذه الخطوات إلى عادة راسخة، حيث يصبح الاستيقاظ لصلاة الفجر سلوكاً تلقائياً مستقرّاً في حياة المسلم، يجمع بين البعد الروحي والبعد السلوكي العملي.

¹ خلاصة حكم المحدث: صحيح. الراوي: [عمر بن الخطاب] | المحدث: ابن تيمية | المصدر: مجموع الفتاوى | الصفحة أو الرقم: 223/20.

² خلاصة حكم المحدث: صحيح. الراوي: أبو هريرة | المحدث: السيوطي | المصدر: الجامع الصغير | الصفحة أو الرقم: 1452.



بناء عادة ممارسة الرياضة

يمكن الاستفادة من النموذج الإسلامي في بناء عادة ممارسة الرياضة بوصفها وسيلةً لحفظ الصحة وتقوية البدن، وذلك انطلاقاً من قوله ﷺ: «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف»¹.

تبدأ العملية ب النية، حيث يقصد المسلم ممارسة الرياضة طلباً للعافية والقدرة على أداء العبادات وخدمة أسرته ومجتمعه، فيتحول النشاط الجسدي إلى عبادة إذا اقترن بالنية الصالحة.

ثم التدرج، حيث يبدأ بخطوات يسيرة (10 دقائق يومياً للمشي أو التمارين البسيطة)، ثم يزيد تدريجياً في الوقت أو الشدة حتى تصبح الرياضة جزءاً من روتينه اليومي. ويأخذ بالأسباب المساعدة مثل تحديد وقت ثابت يومياً بعد الفجر أو العصر، أو تجهيز أدوات الرياضة مسبقاً، وهي عناصر تسهل البدء بالفعل.

ويحافظ على هذه العادة بالاستقامة. فلا يدع الرياضة مهما اختلفت الظروف من سفر وانشغال وفتور... وذلك يكون باستحضار أهمية الرياضة وأهمية المداومة عليها. مع بعض المرونة للظروف الطارئة كتغيير الأوقات إذا لزم الأمر أو التقليل من مدتها في حالة الانشغال.

يلي ذلك الثواب، حيث يتذكر المسلم أن المحافظة على الصحة عبادة، وأن الرياضة التي يقصد بها القوة والعافية لها أجر دينوي كالنشاط، والعافية، وأخروي كالمحافظة على الجسد الذي استؤمن عليه، إذ يُسأل المسلم عن صحته يوم القيامة، كما ورد في الحديث الشريف: «لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يُسأل عن عمره فيما أفناه، وعن علمه فيما فعل فيه، وعن ماله من أين اكتسبه وفيم أنفقه، وعن جسده فم أبلاه»².

وأخيراً تجديد النية والمحاسبة، حيث يعيد النية دائماً ويحاسب نفسه، فإذا انقطع عن الرياضة لفترة عاد إليها بإرادة جديدة، لتستمر الحلقة وترسخ العادة.

● مقارنة بين الرؤية الإسلامية والنماذج النفسية الحديثة

في إطار دراسة بناء العادات، يمكن ملاحظة تقاطعات مهمة بين الرؤية الإسلامية والنماذج النفسية الحديثة. فعلى مستوى أوجه التشابه، نجد أن كلا المنهجين يؤكد على أهمية التدرج في اكتساب العادات الجديدة، حيث يتم الانتقال من سلوكيات بسيطة إلى ممارسات أكثر ثباتاً عبر مراحل زمنية مدروسة. كما يشدد كلاهما على التكرار بوصفه آلية أساسية لترسيخ السلوك وتحويله إلى عادة راسخة، بالإضافة إلى دور المحفزات أو الإشارات التي تُنشط السلوك المراد اعتياده، سواء كانت هذه المحفزات خارجية أو داخلية.

أما فيما يتعلق ب أوجه الاختلاف، فإن الرؤية الإسلامية تتميز بإدماج البعد الروحي إلى جانب البعد النفسي، مما يمنح عملية بناء العادة أفقاً أوسع يمتد إلى تركية النفس وإصلاح القلب، في حين تركز النماذج النفسية الحديثة على الأبعاد السلوكية والمعرفية دون هذا الامتداد الروحي. كما تحتل النية موقعاً محورياً في التصور الإسلامي، إذ تُعد أساس قبول العمل وثوابه، بينما لا تحظى بنفس الدرجة من المركزية في النماذج النفسية.

إضافة إلى ذلك، فإن الإسلام يربط بين تحقيق الأثر في الدنيا من خلال تحسين السلوك والصحة النفسية والاجتماعية، وبين احتساب الأجر في الآخرة، مما يضفي على العادات المكتسبة بُعداً إيمانياً يتجاوز حدود المنفعة المادية أو النفسية المباشرة.

¹ خلاصة حكم المحدث : صحيح. الراوي : أبو هريرة | المحدث : ابن تيمية | المصدر : مجموع الفتاوى | الصفحة أو الرقم : 338/7.

² خلاصة حكم المحدث : صحيح. الراوي : أبو برزة الأسلمي نضلة بن عبيد | المحدث : شعيب الأرنؤوط | المصدر : تخریج سیر أعلام النبلاء | الصفحة أو الرقم : 316 / 9 | التخریج : أخرجه الترمذي (2417)، والدارمي (554)، والبيهقي في (المدخل إلى السنن) (494) باختلاف يسير.



المبحث الثالث: الدراسات السابقة

تمهيد: في هذا الفصل ستعرض الباحثة إلى أهم الدراسات السابقة ذات الصلة بدراستها، وستتناولها بالتفصيل ثم التعقيب عليها من حيث أوجه التشابه والاختلاف، وأيضاً موقع دراستها من بين الدراسات السابقة.

- أولاً: دراسة سمية صالح الشيخ (2025)، بعنوان: **دور العادات في الالتزام السلوكي: رؤية إنسانية.. شرعية**، دراسة علمية منشورة، مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية سلسلة الآداب، والعلوم التربوية، والإنسانية، والتطبيقية، العدد 46، ص 787.

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لأقوال علماء النفس وعلماء الاجتماع، ثم التحليل للنصوص الشرعية التي تحدثت عن العادات مدحاً أو ذمّاً.

وبينت نتائج الدراسة أن العادات الفردية تشكل الشخصية الإنسانية، كما أن العادات الاجتماعية ترسم الهوية الثقافية المجتمعية، وأن للعادات دور مهم في الالتزام بالطاعات. كما أظهرت النتائج أن الإنسان يقوم بتحديد مسار حياته من خلال اختياره لعاداته.

- ثانياً: دراسة الشرمان، خالد محمد محمود. (2020). بعنوان: **عادات الفاعلية للشخصية المسلمة في ضوء الأربعين النووية**. بحث منشور في دراسات: علوم الشريعة والقانون (جامعة الأردن). مجلد 47، ع. 3، ص 170-188.

اعتمد البحث على المنهج التحليلي، وذلك بتحليل مضامين الأحاديث، ثم الاستنباط لما ورد فيها من مبادئ وقيم وسلوكيات ووسائل وعادات تشكل عادات الفاعلية.

هدف البحث الى معرفة المقصود بالعادات الفاعلية، والمبادئ والقيم في الأربعين النووية التي تستند اليها عادات الفاعلية. كما هدف الى اكتشاف نتائج وثمرات التزام المسلم بتحقيق وتطبيق عادات الفاعلية. وبينت نتائج البحث أهمية محتوى الأربعين النووية في تشكيل عادات الفاعلية عند المسلم، والتي تحتوي على مبادئ جوهرية تصلح لإدارة حياة المسلم، وتثمر صفات وعادات فاعلة. وأن الأثر الناتج من تطبيق المبادئ والقيم الواردة في الأحاديث التي تحث على مكارم الأخلاق والفضائل (كالصدق والإحسان والصبر)، يسهم في تشكيل شخصية فاعلة في جميع جوانب الحياة.

- ثالثاً: دراسة اقبال علي العنزي (2022). بعنوان: **قواعد تكوين العادات الحسنة من خلال السنة النبوية**. مقالة علمية نشرت في مجلة الشريعة والدراسات الإسلامية (جامعة الكويت). ع 131، ص 89-116.

اتباع الباحث المنهج الاستقرائي بجمع الأحاديث المتعلقة بالموضوع، ومن ثم القيام بتحليلها علمياً، من خلال كتب وشروح السنة، بحيث يتمكن الباحث من استنباط قواعد تثبت العادة الحسنة من خلال الدراسة.

تستعرض هذه الدراسة مجموعة من القواعد العملية لاكتساب العادات الحسنة متوافقة مع توجيهات السنة. منها:

جعل دافع العادة ظاهراً وحاضراً (مثلاً استخدام تذكير مرئي)، **ربط العادات ببعضها** (أي تركيب العادات بحيث يربط المسلم عادته الحسنة بسلوك يقوم به بصورة روتينية)، **تغيير البيئة المشبطة للعادة الحسنة**، **ربط العادة بعمل يحبه الإنسان** لزيادة الحافز، **محاكاة القدوات الصالحة**، **تسهيل الفعل قدر الإمكان** (إزالة العقبات أمامه)، و**مكافأة النفس فوراً عند أداء العادة** (أو تحفيز معادل). وبينت نتائج البحث أن الشريعة



الإسلامية جاءت بكل ما فيه مصلحة للإنسان. وأن السنة النبوية متجانسة مع الطبيعة البشرية المتزنة. كما أن السنة النبوية تحتوي على خطوات عملية لبدء العادات الجيدة والكف عن العادات السيئة.

- رابعاً: دراسة إيمان صابر عبد القادر العزب (2015)، بعنوان: **وحدة مقترحة لتنمية بعض عادات العقل لدى طلاب الشعب العلمية بكلية التربية جامعة بنها**، بحث مقدم ضمناً لمتطلبات درجة دكتوراه الفلسفة في التربية، مجلة كلية التربية جامعة بنها.

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة (قياس قبلي وبعدي). أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى طلاب شعب العلوم بكليات التربية في عادات العقل قبل التدخل كان ضعيفاً إلى متوسط، وهو ما أكد الحاجة إلى تضمين هذه العادات في برامج الإعداد التربوي. وبعد تطبيق الوحدة التعليمية المقترحة المبنية على دورة التعلم الخماسية واستراتيجيات تدريس نشطة، سجل الطلاب تحسناً ملحوظاً في أدائهم، حيث ظهرت فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي على كل من مقياس عادات العقل وبطاقة التقدير الذاتي. وقد دلّت هذه النتائج على فاعلية الوحدة في تنمية عدد من العادات العقلية المستهدفة مثل المثابرة، إدارة الاندفاعات، طرح الأسئلة، التفكير الناقد، توظيف المعرفة السابقة، والتفكير التعاوني، بما يعزز من قدرة الطلاب على معالجة المشكلات بطرق علمية مبتكرة ومرنة. كما أوصت الدراسة بأهمية إدماج عادات العقل في مقررات وأساليب إعداد معلمي العلوم نظراً لدورها الحيوي في تطوير مهارات التفكير العلمي ورفع كفاءة الأداء التربوي.

- خامساً: دراسة منذرة بشارة (2016)، بعنوان: **أثر استراتيجية مبنية على تفعيل عادات العقل في تعديل المفاهيم البديلة في العلوم وتنمية مهارات العلم الأساسية لدى طلبة المرحلة الأساسية، دراسة علمية منشورة، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 43، الملحق 1.**

هدفت هذه الدراسة إلى تقصي أثر استراتيجية مبنية على تفعيل عادات العقل في تعديل المفاهيم البديلة في العلوم وتنمية مهارات العلم الأساسية لدى طلبة المرحلة الأساسية. تكونت عينة الدراسة من (60) طالباً من طلبة الصف الثامن الأساسي، قُسموا عشوائياً إلى مجموعتين؛ إحداهما تجريبية درست باستخدام الاستراتيجية المبنية على تفعيل عادات العقل، والثانية ضابطة درست بالطريقة الاعتيادية. وقد طُبقت اختبار المفاهيم البديلة، واختبار مهارات العلم الأساسية، وتم التأكد من صدقهما وثباتهما.

وأظهرت نتائج الدراسة أن استخدام استراتيجية قائمة على تفعيل عادات العقل كان له أثر إيجابي واضح في تطوير أداء الطلاب من حيث الفهم الصحيح للمفاهيم العلمية، والتخلص من المفاهيم الخاطئة التي كانوا يحملونها سابقاً. كما ساهمت هذه الاستراتيجية في تنمية مهاراتهم العلمية الأساسية، مثل الملاحظة، والتصنيف، والتفسير، والتنقؤ، مما يدل على أن دمج عادات العقل في العملية التعليمية لا يعزز فقط مستوى الفهم النظري، بل يدعم أيضاً الجانب العملي والتطبيقي في التعلم. وقد تفوقت المجموعة التي دُرست بهذه الاستراتيجية على المجموعة التي تعلمت بالطريقة التقليدية، مما يؤكد فاعلية هذه المقاربة في تحسين جودة تعلم الطلبة وتنمية قدراتهم الذهنية والعملية في آنٍ معاً.



سادسا: دراسة

Rothman, A. E., Naeem, F., & Rothman, D. (2024). Early Muslim Scholars' Conceptions of Character Development and Implications for Contemporary Psychology. *Journal of Muslim Mental Health*, 18(1).

اتبعت الدراسة منهج المراجعة التحليلية التأصيلية.

أظهرت نتائج الدراسة كيفية تناول علماء الإسلام الأوائل (كالغزالي، أبو زيد البلخي ...) موضوع تنمية الشخصية والسلوك. وقارنت بينهم وبين نماذج علم النفس الإيجابي، كما اقترحت إمكانيات تطبيقية عصرية. أظهر التحليل أن علماء الإسلام الكلاسيكيين لم يقتصرُوا على تصنيف الأخلاق فقط، بل بنوا إطارًا متكاملًا للتهذيب النفسي يستهدف الصحة الروحية والعقلية والنفسية. وتبيّن الآتي:

مداخلهم إلى سعادة النفس كانت شاملة: تجمع بين صيانة الجسم، تطهير النفس، وتقدير القلب. في المقابل، يستخدم علم النفس المعاصر التنمية الشخصية لتحقيق الذات دون التوجّه الروحي، بينما الرؤية الإسلامية تربط التركيبة الذاتية بتحقيق رضا الله والمنهج الإيماني العام. تم تحديد مفاهيم مثل رياضة النفس (riyadat al-nafs)، تزكية النفس (tazkiyat al-nafs)، تهذيب الأخلاق (tahdhīb al-akhlāq) كإجراءات عملية قابلة للدمج داخل الإرشاد النفسي المعاصر. أوصت الدراسة بوضع استراتيجيات علاجية هجينة تعتمد على هذه المبادئ الإسلامية وربطها بفلسفة علم النفس الإيجابي، لتشكّل "إرشادًا إسلاميًا متكاملًا" يسد فجوة ويجسّر بين التراث والممارسة الحديثة.

سابعا: دراسة

Arief, M. M., Hermina, D., & Huda, N. (2022). **Habit Theory: Perspective of Islamic Psychology and Education**. *Ri'ayah: Jurnal Sosial dan Keagamaan*, 7(1), 62–74 (Arief, 2022).

هذا البحث من نوع الدراسات النظرية (البحث المكتبي) الذي يعتمد على مراجعة الأدبيات، واستخراج وجمع البيانات باستخدام أسلوب التوثيق، بالاستناد إلى الدراسات والنظريات ذات الصلة من أجل تكوين قاعدة معرفية متكاملة. وتؤكد الدراسة أن بناء العادات الجيدة يمثل قضية جوهرية في حياة الإنسان، إذ أن سلوكياتنا تتأثر بشكل كبير بعاداتنا اليومية. فالسلوكيات الروتينية أو المنتظمة أو الاستقامة (الاستمرارية) هي أنماط يتكرر ممارستها حتى تُرسخ فعليًا في المسارات العصبية للدماغ. ومن خلال التكرار والممارسة، يمكن تكوين عادات جديدة والحفاظ عليها، حيث تُبنى آليات استجابة جديدة. وأفضل وسيلة لبدء تكوين عادات جديدة هي أن تكون هذه العادات سهلة وبسيطة في البداية.

ثامنا: دراسة

Dweirj, Lina. 2023. The Qur'an: An Oral Transmitted Tradition Forming Muslims Habitus. *Religions* 14: 1531.

اتبعت الباحثة المنهج التحليلي، وأظهرت نتائج البحث أن القرآن يُعدّ نظامًا تشكيليًا قويًا للسلوكيات الأخلاقية لدى المسلمين، فهو لا يوجّه فقط إلى الفكر والعقيدة، بل إلى ممارسات متكررة (كالذكر، الصلاة، الصدقة) تشكّل توجّهًا أخلاقيًا وروحيًا يسمّى habitus.



وعن طريق التلاوة والمواقف الروحية المنتظمة، يُبنى لدى الفرد “نمط سلوكي وجداني” يتمثل في: سلوك أخلاقي ثابت (ككتابة الصدق، الوفاء بالأمانة، رفع الظل)، وحس اجتماعي فاعل (كالمشاركة في الخير، الشعور بالمسؤولية الفردية والجماعية)، وتوجيه نحو الخير العام والمواطنة الصالحة. كذلك، يبين البحث أن العادات الإسلامية اليومية – مثل تكرار الصلاة والصدقة قراءة القرآن – تُنشئ في النفوس توجهًا أخلاقيًا يتمشى مع قيم الإسلام، ويسهم في الخير العام والاستقامة الشخصية.

● تاسعا: دراسة

Rouzi, K.S., Afifah, N., Hendrianto, C., & Desmita, D. (2020). **Establishing an Islamic Learning Habituation Through the Prophets' Parenting Styles in the New Normal Era**. International Journal of Islamic Educational Psychology, 1(2), 101-111.

البحث عبارة عن ورقة بحثية أكاديمية. ويهدف إلى وصف مفهوم عادات التعلم المندمجة مع عادات التعلم الإسلامية من خلال تطبيق آيات القرآن الكريم، مجسدةً أسلوب التربية النبوية من خلال تقديم شعور بالمراقبة. اعتمد هذا البحث على دراسة النصوص، واعتمد على المنهج الوصفي التحليلي، مع اتباع أنماط مثالية في اختزال آيات القرآن الكريم والأدبيات الأخرى لإيجاد حلول لمشكلات البحث. توصلت نتائج البحث في الأدبيات إلى أن مشاعر المراقبة لدى الأطفال تؤدي إلى عادات تعلم إسلامية، أي ممارسات تعلم تعطي الأولوية للصدق والثقة والمسؤولية عند الدراسة عبر الإنترنت دون رفقة الوالدين. حيث أنه يتأثر التعود على التعلم الإسلامي بأسلوب النبي ﷺ في التربية، حيث يُعطي الأولوية للمراقبة. الشعور بوجود من يراقب كل فعل وحركة. تمنع هذه العادات التعليمية الأطفال من رؤية أو قراءة أو التعرض للأخبار الكاذبة (المعلومات السلبية) أو المواد الإباحية، أو تنزيل أي محتوى غير مناسب لأعمارهم.

● عاشرا: دراسة

Nurul Jadid, Z. F., & Hadi, S. (2025). **The Religious Habits Program's Implementation as an Attempt to Mould Students' Islamic Character**. Indonesian Journal of Education Research (IJoER), 6(4), 264-272

تندرج هذه الدراسة ضمن البحوث التطبيقية في ميدان التربية الإسلامية، وتهدف إلى تحليل أثر برامج العادات الدينية في بناء الشخصية الإسلامية لدى الطلاب. اعتمد الباحثون المنهج الوصفي التحليلي من خلال دراسة ميدانية في عدد من المدارس الإسلامية، حيث تم رصد الممارسات التربوية اليومية مثل أداء الصلوات في أوقاتها، قراءة القرآن، التحية الإسلامية، الانضباط السلوكي، والتعاون الجماعي. أظهرت النتائج أن الالتزام بالعادات الدينية المتكررة في البيئة التعليمية يسهم في ترسيخ القيم الإسلامية وتحويلها إلى سلوك دائم، كما يؤدي إلى تنمية سمات مثل الانضباط، الصبر، والالتزام الأخلاقي. وأكدت الدراسة أن العادة في الإسلام ليست مجرد تكرار آلي للسلوك، بل وسيلة لبناء الهوية الإيمانية، وأن نجاح البرامج التربوية الإسلامية يعتمد على دمج النية، القدوة، والمحاسبة في مراحل التطبيق.



تشير هذه النتائج إلى تقاطع واضح مع فرضيتك حول أن العادة الإسلامية تركز على البعد الغائي والروحي، وأن دمج النية والمحاسبة في دورة بناء العادات يجعلها أكثر رسوخاً واستمرارية.

تعلق على الدراسات السابقة

من خلال مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة حول موضوع العادات في المنظور الإسلامي، يمكن رصد بعض المحاولات التي سعت إلى تقديم إطار أو نموذج يساعد على بناء العادات الجيدة.

أولاً: دراسة سمية صالح الشيخ (2025) تناولت دور العادات في الالتزام السلوكي من زاوية إنسانية وشرعية، معتمدة على المنهج الوصفي التحليلي. تتشابه هذه الدراسة مع الدراسة الحالية في تأكيدها على مركزية العادات في تشكيل شخصية الفرد وتوجيه سلوكه، غير أنها ركزت على البعد النظري للعادات وعلاقتها بالطاعات، بينما تسعى الدراسة الحالية إلى بناء نموذج عملي لتكوين العادات الجيدة وفق منهجية سلوكية وتربوية مستمدة من التصور الإسلامي.

ثانياً: دراسة خالد محمد محمود الشorman (2020) ناقشت عادات الفاعلية للشخصية المسلمة بالاستناد إلى الأحاديث الواردة في الأربعين النووية. تقترب هذه الدراسة من موضوع الدراسة الحالية من حيث استمداد مفهوم العادات من النصوص الشرعية، لكنها تركز على مضامين محددة (الأربعين النووية) وتستخرج منها عادات فاعلة، في حين تتناول الدراسة الحالية منهجية أوسع لبناء العادات الجيدة كعملية سلوكية قابلة للتطبيق في مجالات متنوعة من حياة المسلم.

ثالثاً: دراسة إقبال علي العنزي (2022) وضحت قواعد تكوين العادات الحسنة من خلال السنة النبوية، مقدمة مجموعة من الآليات العملية مثل ربط العادات ببعضها وتغيير البيئة المثبطة ومكافأة النفس. هذه الدراسة تتقاطع بقوة مع الدراسة الحالية في اهتمامها بالجانب العملي، غير أنها اقتصرّت على استخراج قواعد مباشرة من السنة، بينما تهدف الدراسة الحالية إلى تطوير إطار متكامل لنظرية بناء العادات من منظور إسلامي، مع إمكانية ربطها بنظريات معاصرة في علم النفس والسلوك.

رابعاً: دراسة إيمان صابر عبد القادر العزب (2015) اهتمت بتنمية بعض عادات العقل لدى طلاب الشعب العلمية باستخدام المنهج شبه التجريبي. تتفق مع الدراسة الحالية في التركيز على تنمية العادات كقدرة مكتسبة يمكن تعزيزها بالتدريب، لكنها تختلف من حيث أن موضوعها محصور في "عادات العقل" وفي المجال الأكاديمي فقط، بينما الدراسة الحالية تتناول بناء العادات الجيدة بشكل عام في ضوء التصور الإسلامي الشامل.

خامساً: دراسة منذرة بشارة (2016) درست أثر استراتيجية مبنية على تفعيل عادات العقل في تعديل المفاهيم وتنمية مهارات العلم لدى طلبة المرحلة الأساسية. تبرز أوجه التشابه مع الدراسة الحالية في أن كليهما تسعى إلى تحسين السلوك عبر تدريب العادات. إلا أن دراسة بشارة ذات طابع تجريبي تربوي في مجال العلوم الطبيعية، بينما الدراسة الحالية تسعى إلى التأصيل الإسلامي لبناء العادات الحسنة في الحياة اليومية للمسلم.

سادساً: دراسة Rothman وآخرون (2024) تناولت تصورات علماء الإسلام الأوائل حول تنمية الشخصية وربطها بعلم النفس المعاصر. هذه الدراسة تتقاطع مع الدراسة الحالية في الجانب التأصيلي والبحث عن جذور إسلامية لبناء السلوك، غير أن تركيزها ينصب على المقارنة النظرية مع علم النفس الإيجابي، بينما تهدف الدراسة الحالية إلى تقديم إطار تطبيقي لبناء العادات الحسنة في ضوء المنهج الإسلامي.

سابعاً: دراسة Arief وآخرون (2022) استعرضت نظرية العادة من منظور علم النفس الإسلامي والتربية، مؤكدة على دور التكرار والممارسة في ترسيخ العادات. تتلاقى هذه الدراسة مع الدراسة الحالية في إبراز أهمية البعد النفسي والعملي في بناء العادات، لكنها تبقى عامة في الطرح، بينما تتبنى الدراسة الحالية بعداً شرعياً أعمق لتأصيل خطوات بناء العادات وربطها بالتوجيهات الإسلامية.



ثامناً: دراسة (2023) Lina Dweirj ركزت على دور القرآن في تشكيل habitus المسلم عبر الممارسات التعبديّة المتكررة مثل الذكر والصلاة والصدقة. تشترك هذه الدراسة مع الدراسة الحالية في التركيز على العادات العبادية كسلوكيات متكررة تشكل شخصية المسلم، إلا أن دراستها ذات منظور ثقافي وروحي عام، في حين أن الدراسة الحالية تهدف إلى وضع آليات عملية منهجية لبناء مختلف أنواع العادات الحسنة.

تاسعاً: دراسة Rouzi وآخرون (2020) بحثت في عادات التعلم الإسلامية من خلال أسلوب التربية النبوية، خاصة في سياق التعلم عن بعد. تلتقي هذه الدراسة مع الدراسة الحالية في استلهاً التربية النبوية كأساس لبناء العادات، لكنها ركزت على جانب محدد وهو عادات التعلم وضبط السلوك التعليمي لدى الأطفال، بينما تسعى الدراسة الحالية إلى بناء تصور أشمل للعادات الحسنة في الحياة اليومية والبعد السلوكي العام.

عاشراً: تُعدّ دراسة (2025) Nurul Jadid & Hadi إضافة قيّمة في ميدان تكوين العادات الإسلامية التربوية، إذ تناولت موضوعاً تطبيقياً يتمثل في برنامج "العادات الدينية" كوسيلة لغرس السلوكيات الإسلامية في المؤسسات التعليمية. ما يميزها هو التركيز على البعد العملي في بناء العادات عبر بيئة مدرسية تُحفّز على الممارسة اليومية، وهو ما يربط بين النظرية والتطبيق.

كما أن النتائج التي أظهرت أثر البرنامج في تنمية الالتزام الديني وال ضبط الذاتي لدى الطلبة تتقاطع مع الفرضيات التي ترى أن تكرار السلوك في بيئة إيمانية محفزة يرسخ العادات الإيجابية، وهو ما يؤكد انسجام مبادئ التربية الإسلامية مع القوانين النفسية للتعلم والتعود.

ومع ذلك، فإن الدراسة ركزت على الجانب التربوي المؤسسي أكثر من الجانب النفسي الداخلي، مما يجعلها مكتملة للدراسات التي تبحث في آليات التكوين الذاتي للعادات من منظور إيماني وروحي.

موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة

تتفق الدراسات السابقة التي تناولت موضوع العادات في ضوء المنظور الإسلامي في إبراز أهمية العادة كآلية مؤثرة في السلوك الإنساني، وتوضيح علاقتها بالجانب التربوي والأخلاقي. كما قدمت بعض هذه الدراسات مقاربات جزئية، فركزت إما على أثر العادات في التربية الإسلامية، أو على العادات الصحية، أو على البعد النفسي والسلوكي في تكوين العادات. غير أن معظم هذه الجهود لم تقدم نموذجاً إسلامياً متكاملًا يجمع بين التأصيل الشرعي والتحليل العلمي لبناء العادات وضبطها في حياة المسلم.

ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتسد هذه الفجوة من خلال بناء تصور تأصيلي تحليلي يجمع بين النصوص الشرعية والمفاهيم التربوية الحديثة، بهدف وضع إطار منهجي يساعد على فهم عملية تكوين العادات وتوجيهها بما يتفق مع القيم الإسلامية، وهو ما يمثل إضافة نوعية مقارنة بالدراسات السابقة.

الفصل الثالث: منهج الدراسة وأجراءاتها

منهج البحث:

اعتمد هذا البحث على المنهج الوصفي التحليلي بوصف وتحليل النصوص القرآنية والأحاديث وأقوال العلماء المتعلقة بالعادة والتزكية وضبط السلوك، وتحليل النماذج النفسية الحديثة لبناء العادات. ويتم تعريف المنهج الوصفي على أنه أحد المناهج البحثية التي تقوم على وصف الظاهرة كما هي في الواقع، ثم تحليل مكوناتها وأبعادها واستخلاص العلاقات بين عناصرها للوصول إلى تفسيرات علمية أو نتائج يمكن تعميمها. ويُستخدم هذا المنهج بكثرة في الدراسات التربوية والاجتماعية



والإنسانية، خاصة عندما لا يكون بالإمكان إجراء تجارب ميدانية أو عندما يراد دراسة الظواهر كما توجد في الواقع (عبيدات، عدس، و عبد الحق، 1984، صفحة 187).

كما اعتمد البحث على المنهج الاستقرائي في استقراء النصوص القرآنية والحديثية المتعلقة بالسلوك والعادة، ثم استخراج المبادئ العامة التي توظف عملية بناء العادة في الإسلام، مما يسمح ببلورة نموذج متكامل يمكن مقارنته بالنماذج النفسية الحديثة. يُعدّ المنهج الاستقرائي من المناهج العلمية المهمة التي يعتمد عليها الباحثون في دراسة الظواهر الإنسانية والاجتماعية. يقوم هذا المنهج على تتبع الجزئيات والوقائع الفردية ثم الانتقال منها إلى بناء قاعدة عامة أو استخلاص حكم كلي، وذلك من خلال الملاحظة الدقيقة والتتبع المستمر، كما يوضح عبيدات وآخرون (1984، صفحة 31).

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في جميع أفراد المجتمع المسلم. حيث أن بناء العادات الإيجابية يخص الجميع كبارا وصغارا، من أجل تحسين جودة الحياة وملاءمتها مع القيم الإسلامية.

عينة البحث:

نظراً لطبيعة هذا البحث بوصفه دراسة نظرية تحليلية تأصيلية، فإن عينة البحث لا يتمثل في الأفراد وإنما في مجموعة النصوص والمصادر التي عالجت موضوع العادات والسلوك من المنظور الإسلامي. والتي تتمثل في النصوص القرآنية المتعلقة بالسلوك والمواظبة على الأعمال، الأحاديث النبوية الشريفة التي تناولت قضية التكرار والمداومة وبناء السلوك، ومؤلفات علماء الأمة في موضوع العادات وتركيب النفس مثل الغزالي وابن القيم وغيرهما. إضافة إلى الدراسات المعاصرة التي بحثت موضوع بناء العادات من الجانبين: الإسلامي والنفسي.

أدوات البحث:

تم استخدام أداة التحليل النصي كأداة أساسية لجمع البيانات ودراسة موضوع بناء العادات في ضوء المنظور الإسلامي. وتعتمد هذه الأداة على قراءة وفحص النصوص المكتوبة بهدف استخراج المفاهيم والمبادئ المتعلقة بالعادات والسلوكيات اليومية. وتشمل المصادر الأساسية في هذا البحث القرآن الكريم، الأحاديث النبوية الشريفة، والكتب والمقالات المحكمة في موضوع العادات. ويتيح التحليل النصي ربط النصوص المختلفة للوصول إلى استنتاج شامل ودقيق حول كيفية تكوين العادات وفق المنظور الإسلامي، بما يوفر قاعدة علمية تحليلية يمكن الاعتماد عليها في تطوير التطبيقات التربوية والسلوكية.

الفروض:

الفرض الرئيس: يمكن بناء نموذج متكامل لبناء العادات من منظور إسلامي، يجمع بين الأسس الشرعية والتطبيقات العملية، ويستجيب للفجوة القائمة بين الطرح النفسي الحديث والرؤية الإسلامية.

الفروض الفرعية:

1. يوجد اختلاف بين مفهوم العادة في الإسلام كسلوك متكرر والنماذج النفسية.
2. توجد أسس لتوجيه السلوك وتكوين العادة في الإسلام ترتكز على مبادئ محورية.
3. توجد فروق محددة بين أوجه التشابه بين النموذج الإسلامي والنماذج النفسية الحديثة.
4. يوجد ارتباط بين تصميم نموذج عملي لبناء العادات وفق القيم الإسلامية وتمكين الفرد المسلم من اكتساب عادات إيجابية.



الفصل الرابع: عرض الفروض ومناقشة النتائج

تمهيد: يهدف هذا الفصل إلى مناقشة نتائج البحث في ضوء الدراسات السابقة والنماذج النظرية ذات الصلة، مع إبراز أوجه التشابه والاختلاف بين الرؤية الإسلامية والنماذج النفسية المعاصرة، وبيان القيمة العلمية والإضافات التي يقدمها النموذج المقترح لبناء العادات من منظور إسلامي. كما يتناول الفصل التطبيقات العملية الممكنة وحدود البحث وآفاقه المستقبلية.

أولاً: عرض الفرض الأول ومناقشة نتيجته

عرض الفرض الأول الذي نصه "يوجد اختلاف بين مفهوم العادة في الإسلام كسلوك متكرر والنماذج النفسية". تم تحليله من حيث منهجيته واستقراء بياناته وجاءت النتيجة كالآتي:

النتيجة: وجد أن هناك فرق واختلاف بين مفهوم العادة في الإسلام كسلوك متكرر يقوم على (النية والغاية الشرعية)، والنماذج النفسية التي تركز على (الآليات العصبية أو السلوكية) فقط.

مناقشة نتيجة الفرض الأول: وبالرجوع إلى الإطار النظري وتحليل الباحثة لمفهوم العادة تبين أن مفهوم العادة في الإسلام يرتبط بالبعد الغائي، إذ لا ينظر الإسلام إلى العادات باعتبارها مجرد "سلوكيات آلية متكررة"، وإنما كأفعال يمكن أن تكون طاعة أو معصية بحسب النية والباعث. فالصلاة مثلاً هي عادة إيمانية لأنها فعل متكرر مضبوط بالشرع، لكنها في الوقت نفسه عبادة يُثاب عليها المسلم، وهو ما يميزها عن مفهوم العادة في علم النفس السلوكي الذي يركز على النمط الآلي للسلوك.

هذه النتيجة تتوافق مع نتيجة دراسة اقبال علي العنزي (2022)، التي أظهرت أن من قواعد بناء العادات جعل دافع العادة ظاهراً وحاضراً. أي أن للعادة غاية تحركها وتجعل لها قيمة دينية واخروية.

كما تتوافق هذه النتيجة مع دراسة (Nurul Jadid & Hadi 2025) حيث تقاطعت معها في مركزية البعد الغائي والروحي، ودور النية والمحاسبة في ترسيخ بناء العادات.

كما تدعم النصوص الشرعية هذه النتيجة، حيث يتضح أن مفهوم العادة في الإسلام لا يُفهم على أنه مجرد سلوك آلي متكرر، كما هو الحال في النماذج السلوكية أو العصبية الحديثة، بل يُنظر إليه من زاوية الغاية والنية الشرعية التي تمنحه قيمته. فالقرآن الكريم يقرر أن الأعمال لا تقوم إلا على الإخلاص، كما في قوله تعالى: ﴿وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ﴾ [البينة: 5]، ويؤكد أن حياة المسلم كلها ينبغي أن تكون لله، كما في قوله تعالى: ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ [الأنعام: 162]. ويشير كذلك إلى أن نفس العمل قد يختلف أثره باختلاف الغاية منه، إذ يقول سبحانه: ﴿مَنْ كَانَ يُرِيدُ خَرْثَ الْآخِرَةِ نَزِدْ لَهُ فِي خَزَائِهِ وَمَنْ كَانَ يُرِيدُ خَرْثَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ نَصِيبٍ﴾ [الشورى: 20].

هذا ما أكدته الإمام ابن القيم في مدارج السالكين. حيث قال أن: "والتحقق ب ﴿إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ﴾ [الفتاحة: 5] علماً ومعرفة، وعملاً وحالاً يتضمن الشفاء من مرض فساد القلب والقصد، فإن فساد القصد يتعلق بالغايات والوسائل، فمن طلب غاية منقطعة مضمحلة فانية، وتوسل إليها بأنواع الوسائل الموصلة إليها كان كلا نوعي قصده فاسداً" (الجوزية، 2019). ومن هنا يتبين أن الإسلام يربط مفهوم العادة بالبعد الأخلاقي والإيماني، بحيث تصبح ميداناً للتقرب إلى الله أو للابتعاد عنه بحسب النية، وهو ما يميز التصور الإسلامي عن النظريات السلوكية التي تحتزل العادة في كونها استجابة آلية متكررة.



ثانياً: عرض الفرض الثاني ومناقشة نتيجته:

جاء الفرض الثاني الذي نصه: "توجد أسس لتوجيه السلوك وتكوين العادة في الإسلام ترتكز على مبادئ محورية". تم تحليله من حيث منهجيته واستقراء بياناته وجاءت النتيجة كالآتي:

النتيجة: توجد أسس لتكوين العادة في الإسلام ترتكز على مبادئ محورية تتمثل في النية، التدرج، الاستقامة، والثواب. **مناقشة نتيجة الفرض الثاني:** يُظهر التحليل أن توجيه السلوك وتكوين العادة في التصور الإسلامي يقوم على جملة من المبادئ المحورية التي تجعل العادة أوسع من كونها مجرد تكرار سلوكي آلي. أول هذه المبادئ **النية** التي تُعدّ أساس كل عمل، حيث قال رسول الله ﷺ: «إنما الأعمال بالنيات، وإنما لكل امرئ ما نوى» [البخاري ومسلم]، فالعادة لا تكتسب قيمتها إلا بالبائع الذي يحركها. أما **مبدأ التدرج** فيُعدّ من سنن الشريعة في التكليف والتربية، إذ جاء تحريم الخمر على مراحل متدرجة حتى استقرّ الأمر بتحريمه الكامل، وهو ما يعكس أن تكوين العادة يحتاج إلى مراحل تدريجية حتى يترسخ. ويقترن ذلك بمبدأ **الاستقامة** الذي يعني الثبات على السلوك الصالح بعد اعتياده، قال تعالى: ﴿فَاسْتَقِمْ كَمَا أُمِرْتَ﴾ [هود: 112]، وهو توجيه يربط بين العادة وبين دوام الالتزام. كما يرتبط تكوين العادة بمبدأ **الثواب** الذي يُشكّل دافعية داخلية للاستمرار في السلوك، حيث ورد أن النبي ﷺ قال: «أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل» [البخاري ومسلم]، مما يبين قيمة العادة المستمرة مهما صغرت. وأخيراً يأتي مبدأ **المحاسبة** الذي دعا إليه القرآن في قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ﴾ [الحشر: 18]، وهو ما أشار إليه السلف بقولهم «حاسبوا أنفسكم قبل أن تُحاسبوا».

يتضح من ذلك أن توجيه السلوك وتكوين العادة في الإسلام لا ينفصل عن البعد التربوي والإيماني، فهو يقوم على الجمع بين النية الصادقة، والتدرج في الممارسة، والثبات على الاستقامة، مع استحضار الثواب الإلهي والمحاسبة الذاتية. وهذا التصور يمنح العادة في الإسلام بعداً أخلاقياً وروحياً لا تجده في النماذج السلوكية الحديثة التي تختزلها في الجانب الميكانيكي للتكرار. وهو ما يتقاطع بشكل جزئي مع نتائج الدراسات الحديثة في علم النفس الإسلامي. ففي دراسة روثمان وآخرون (2024)، أظهرت نتائج التحليل التأصيلي للمفاهيم التي تناوّلها علماء الإسلام الأوائل، مثل الغزالي وأبو زيد البلخي، أن بناء الشخصية والسلوك لم يكن مجرد تصنيف للأخلاق، بل إطاراً متكاملًا للتهذيب النفسي يربط بين البعد الروحي والأخلاقي والعملي. فمفهوم النية في فرض الدراسة يتقاطع مع مفهوم تركية النفس وربط السلوك بتحقيق رضا الله، بينما مبدأ الاستقامة يرتبط بعملية تهذيب الأخلاق ودوام التزكية، ويوازي مبدأ المحاسبة مفهوم رياضة النفس التي تعد آلية عملية للتقويم الذاتي. ومن هنا يتبين أن الرؤية الإسلامية تمنح السلوك الإنساني غاية وشمولية تفوق المقاربات السلوكية الغربية التي تركز على النمط الظاهري للعمل فقط.

أما دراسة عريف وآخرون (2022)، فقد ركزت على أن تكوين العادات يرتبط بالتكرار والممارسة المستمرة حتى ترسخ في الدماغ عبر المسارات العصبية، مع التأكيد على أن البداية البسيطة والسهلة هي أفضل وسيلة لتكوين عادة جديدة. يتقاطع هذا مع مبدأ التدرج في فرض الدراسة، إذ يشير كلا المنهجين إلى أهمية البدء بخطوات يسيرة ثم البناء عليها تدريجياً، وكذلك مع مبدأ الاستقامة الذي يعكس ضرورة استمرار ممارسة السلوك الصالح. ومع ذلك، فإن الفارق الرئيسي يكمن في أن الدراسة ركزت على الجانب العصبي-السلوكي، بينما تصوّر الإسلام العادة بوصفها أوسع وأشمل، حيث تتضمن البعد الإيماني والغاية الشرعية، إلى جانب المكافأة والمحاسبة الذاتية.

ثالثاً: عرض الفرض الثالث ومناقشة نتيجته:

جاء الفرض الثالث: الذي نصه "توجد فروق محددة بين أوجه التشابه بين النموذج الإسلامي والنماذج النفسية الحديثة". تم تحليله من حيث منهجيته واستقراء بياناته وجاءت النتيجة كالآتي:



النتيجة: توجد أوجه تشابه بين النموذج الإسلامي والنماذج النفسية الحديثة في عناصر التكرار والمحفزات، إلا أنّ اختلافاً جوهرياً يميز النموذج الإسلامي في بُعد الروحي ومركزيّة النية وريط السلوك بالجزء الأخرى.

مناقشة نتيجة الفرض الثالث: يمكن تفسير التشابه بين الرؤيتين في ضوء الطبيعة الإنسانية المشتركة؛ إذ يحتاج الإنسان للتكرار والبيئة المحفزة حتى تتكون عاداته. غير أن الاختلاف يظهر في الغاية: ففي حين تركز النماذج الغربية على الكفاءة الفردية وتحقيق الذات، فإن الإسلام يربط العادة بتحقيق العبودية لله، وجعلها وسيلة للترقي الروحي والأخلاقي. هذا الاختلاف في الغاية يترتب عليه اختلاف في النتائج: فبينما تنتج النماذج الغربية عادة "أدائية"، ينتج النموذج الإسلامي عادة "قيمية" ذات معنى أعمق. فالقرآن الكريم يربط الأعمال بالجزء الأخرى: ﴿فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ۖ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ﴾ [الزلزلة: 7-8]، مما يؤكد أن قيمة العادة لا تقاس فقط بفاعليتها الدنيوية، وإنما بمعناها الأخرى. كما أن الحديث الشريف: «إنما الأعمال بالنيات، وإنما لكل امرئ ما نوى» [البخاري ومسلم] يبرز مركزية النية كعنصر مميز في الرؤية الإسلامية، بحيث تتحول حتى الأفعال العادية إلى عبادات إذا قصد بها وجه الله، كما ورد عن النبي ﷺ: «وفي بُضْعٍ أحَدُكُمْ صَدَقَةٌ» [مسلم]، وهو شاهد على أن السلوك الإنساني اليومي يمكن أن يكتسب بعداً قيمياً إذا ارتبط بالنية. وهذا ما أبرزه أيضاً روثمان وآخرون (2024) في تحليلهم لمفاهيم التزكية عند العلماء المسلمين الأوائل، حيث تبين أن بناء السلوك والعادة عندهم لم يكن غاية في ذاته، وإنما وسيلة لتحقيق رضا الله وحسن العاقبة.

نلخص في الجدول التالي مقارنة بين النموذج الإسلامي والنماذج النفسية الحديثة في بناء العادات:

البعد	التصور الاسلامي	التصور الغربي	الفروق الجوهرية
الغاية	تحقيق العبودية لله، والترقي الروحي والأخلاقي	تحقيق الكفاءة الذاتية والإنجاز الشخصي	اختلاف في الغاية النهائية: الإسلام يربط العادة بالمعنى الإيماني، بينما النماذج الحديثة تركز على الأداء الذاتي فقط
النية (الدافع الداخلي)	النية أساس القبول والفاعلية، وتوجه السلوك نحو مقصد شرعي	يُركز على الدافع النفسي (التحفيز، الإشباع الذاتي، المتعة).	النموذج الإسلامي يمنح بعداً روحياً للدافع لا يوجد في النماذج الحديثة
التكرار والممارسة	التكرار عبادة إذا نُوي به وجه الله (مثل تكرار الذكر والصلاة)	التكرار آلية عصبية لتثبيت السلوك (habituation)	تشابه في الآلية، واختلاف في الهدف والمعنى
المحفزات	الحوافز الإيمانية (الثواب الأخرى، رضا الله)	الحوافز الدنيوية (المكافأة المادية أو المعنوية)	الاختلاف في مصدر الحافز وامتداده الزمني
الرقابة والمحاسبة	المراقبة الذاتية والمحاسبة اليومية (محاسبة النفس)	المتابعة الذاتية لتحقيق الأهداف (self-monitoring)	كلاهما يعتمد المراقبة، لكن الإسلامي يستند إلى الباعث الإيماني
المرجعية	القرآن والسنة والتزكية الأخلاقية	التجربة العلمية والنماذج السلوكية	اختلاف في المرجعية بين الوحي والعقل التجريبي
النتيجة النهائية	تكوين عادة قيمية ذات بعد أخلاقي وروحي دائم	تكوين عادة أدائية لتحقيق هدف محدد	النموذج الإسلامي ينتج عادة مستمرة ومتجددة بالنية والمراقبة

جدول 1 مقارنة بين النموذج الإسلامي والنماذج النفسية الحديثة في بناء العادات

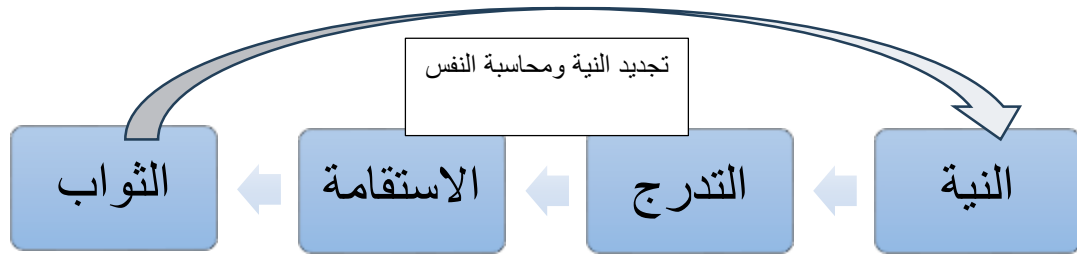


رابعاً: عرض الفرض الرابع ومناقشة نتيجته:

جاء الفرض الرابع الذي نصه: "يوجد ارتباط بين تصميم نموذج عملي لبناء العادات وفق القيم الإسلامية وتمكين الفرد المسلم من اكتساب عادات إيجابية". تم تحليله من حيث منهجيته واستقراء بياناته وجاءت النتيجة كالآتي:

النتيجة: وجد أن هناك ارتباط قوي بتصميم نموذج عملي لبناء العادات وفق القيم الإسلامية يمكن الفرد المسلم من اكتساب عادات إيجابية تُحقق له النجاح في دنياه والرفي في آخره.

مناقشة نتيجة الفرض الرابع: يتضح من خلال هذا الفرض أن تصميم نموذج عملي لبناء العادات وفق القيم الإسلامية يسهم في تمكين الفرد المسلم من اكتساب عادات إيجابية تحقق له النجاح في دنياه والرفي في آخرته، وذلك من خلال دمج النية والمحاسبة ضمن دورة واحدة متجددة. فالعادات في الرؤية الإسلامية ليست مجرد أفعال متكررة محايدة، بل هي ممارسات مشبعة بالبعد الإيماني تتجدد بالنية وتستمر بالمحاسبة والمراقبة، مما يمنحها طابعاً ديناميكياً لا ينقطع بانقطاع الحافز الخارجي. وتُظهر النتائج أن هذا التوجه يتقاطع مع ما أكدته بعض الدراسات الحديثة التي تناولت دور العادات في الالتزام السلوكي وتشكيل الهوية (الشيخ، 2025)، أو ربطت بين الممارسة النبوية ومبادئ تكوين العادات الحسنة (العنزي، 2022)، فضلاً عن الدراسات التي أبرزت أثر المراقبة والتزكية في تكوين أنماط سلوكية راسخة (روزي وآخرون 2020، روثمان وآخرون 2024). ومن ثمّ، فإن النموذج المقترح يتميز بكونه شاملاً ومتكاملاً، يربط بين الجانب العملي المتمثل في التكرار والتهئية، والجانب الروحي المتمثل في النية والجزاء الأخروي، ليقدّم تصوّراً متوازناً لتكوين العادة الإسلامية.

**النموذج المقترح في الدراسة**

ومنه مناقشة الفرض الرئيس الذي نصه: يمكن بناء نموذج متكامل لبناء العادات من منظور إسلامي، يجمع بين الأسس الشرعية والتطبيقات العملية، ويستجيب للفجوة القائمة بين الطرح النفسي الحديث والرؤية الإسلامية.

يتضح من مناقشة الفروض الجزئية السابقة أن العادات في التصور الإسلامي ليست مجرد سلوكيات آلية متكررة كما في النماذج النفسية الحديثة، بل هي منظومة قيمية تنطلق من النية وتستند إلى الغاية الشرعية، وتُبنى عبر التدرج والاستقامة والمحاسبة. هذا يقود إلى تأكيد الفرض الرئيسي الذي ينص على إمكانية بناء نموذج متكامل لبناء العادات من منظور إسلامي، يجمع بين الأسس الشرعية والتطبيقات العملية، ويستجيب للفجوة القائمة بين الطرح النفسي الحديث والرؤية الإسلامية. فبينما استفادت النماذج الغربية من دراسة الآليات العصبية والسلوكية، أضاف النموذج الإسلامي بعداً روحياً غائياً يجعل العادة أداة للتزقي الدنيوي والأخروي في آن واحد. ومن هنا، فإن هذا النموذج لا يقتصر على تحسين الأداء والكفاءة الفردية، بل يرسّخ معاني العبودية والمراقبة، مما يمنحه شمولية وفاعلية تتجاوز حدود النماذج الوضعية.

تلخيص النتائج الرئيسية التي كشفت عنها الدراسة

كشفت نتائج هذه الدراسة أن مفهوم العادة في الرؤية الإسلامية يختلف بعمق عن التصورات الحديثة التي تناولتها المدارس النفسية والسلوكية. فبينما تركز النماذج الغربية غالباً على البعد السلوكي النفعي للعادة، باعتبارها سلوكاً آلياً يُكتسب بالتكرار ويُدعم بالمحفزات الخارجية، فإن المنظور الإسلامي يتجاوز هذا الإطار الضيق ليقدم تعريفاً أكثر شمولاً وأعمق بعداً. فالعادة في الإسلام ليست مجرد سلوك متكرر، بل فعلٌ محكوم بالنية وموجه نحو غاية أخروية وروحية. ومن ثمّ، فإن قيمة العادة في



هذا التصور لا تُستمد فقط من أثرها النفسي أو الاجتماعي، وإنما من موقعها في منظومة العبودية لله عز وجل، وهو ما يجعل العادة في الإسلام قابلة للتحويل إلى عبادة يُثاب عليها صاحبها متى استحضرت النية. وقد بينت النتائج أن المبادئ التي يقوم عليها بناء العادات في الإسلام تتمثل في خمسة عناصر مترابطة: النية، والتدرج، والاستقامة، والثواب، ومحاسبة النفس. فالنية هي الباعث الأول الذي يمنح السلوك معنى ودافعية، والتدرج يمثل الآلية الواقعية التي تراعي طبيعة النفس البشرية في التغيير خطوة بخطوة، بينما تضمن الاستقامة استمرار السلوك وتحويله إلى جزء من الهوية، ويأتي الثواب الدنيوي والأخروي، ليشكّل الدافع المحفّز على الاستمرارية. هذه المبادئ حين تعمل معًا تشكّل حلقة متكاملة لبناء العادات لا تنتهي عند مرحلة معينة، بل تتجدد باستمرار عبر محاسبة النفس وتحديد النية، مما يضمن بقاء العادة حيّة وفاعلة.

كذلك، أظهرت الدراسة أن هناك أوجه تشابه بين النموذج الإسلامي وبعض النماذج النفسية الحديثة. فالاعتماد على التكرار، والبدء بالخطوات الصغيرة، والاستفادة من المحفزات الخارجية كلها عناصر مشتركة بين الرؤيتين. غير أنّ الاختلاف الجوهرى يكمن في مركزية البعد الروحي في الإسلام. ففي حين تنظر النماذج الغربية إلى العادة بوصفها وسيلة لتحقيق الكفاءة الفردية أو بلوغ حالة من الرفاه النفسي، فإن الإسلام يربط العادة بمقاصد عليا تتعلق بتهذيب النفس وتحقيق العبودية والسمو الروحي. هذا البعد الغائي يجعل العادة في التصور الإسلامي أكثر ثباتًا واستمرارية، لأنها لا تستمد معناها من المنفعة فقط، بل من علاقتها بمصدر قيمي أسمى.

وأبرزت النتائج أيضًا إمكانية صياغة نموذج عملي متكامل لبناء العادات من منظور إسلامي. وقد جاء هذا النموذج على هيئة حلقة تبدأ بالنية الصادقة، يليها التدرج في الفعل بما يراعي الطاقة البشرية، ثم الاستقامة التي ترسخ السلوك، يعقبها الثواب الذي يغذي الدافعية، وأخيرًا مرحلة المحاسبة وتحديد النية التي تعيد الحلقة إلى بدايتها. هذا البناء الدائري للنموذج لا يكتفي بمجرد تكوين العادة، بل يوفر آلية مستمرة للمراجعة والتجديد، مما يضمن تجذّر العادات الإيجابية ومقاومة الفتور أو الانقطاع.

مناقشة الآثار المترتبة على التوصل للنتائج

هناك العديد من الآثار المترتبة على النموذج المقترح في الدراسة، تم تقسيمها كالتالي:

الآثار التربوية: يؤكد النموذج الإسلامي أن بناء العادات ليس شأنًا فرديًا فقط، بل مسؤولية تربوية يمكن أن توظف في إعداد المناهج والبرامج التعليمية. فإذا ما أُدرجت مبادئ النية والتدرج والاستقامة في العملية التعليمية، أمكن غرس عادات علمية وأخلاقية مستدامة لدى الناشئة.

الآثار الدعوية: يفتح النموذج مجالًا أمام الخطاب الدعوي للتجديد؛ إذ لا يقتصر على الوعظ والإرشاد، بل يقدم آليات عملية لتغيير السلوك، وهو ما يرفع من فاعلية العمل الدعوي في مواجهة العادات السلبية (مثل التدخين أو إدمان الشاشات). **الآثار النفسية والإرشادية:** يوفر النموذج إمكانات تطبيقية في العلاج النفسي والإرشاد السلوكي، حيث يمكن دمج مبادئ التزكية الإسلامية مع آليات العلاج السلوكي المعرفي فمثلاً، محاسبة النفس وتحديد النية يمكن أن يُدمج كبديل للخطوات العلاجية في ضبط السلوكيات الإدمانية.

الآثار العلمية والمعرفية: يسهم البحث في إثراء الدراسات البينية بين العلوم النفسية والعلوم الشرعية، وبملاً فجوة معرفية في موضوع العادات الذي هيمنت عليه النماذج الغربية. ويتيح النموذج المقترح فرصة لتطوير علم نفس إسلامي للعادات يقوم على الدمج بين القيم والآليات السلوكية.

قيود البحث

على الرغم من الإسهام القيم الذي يقدمه هذا البحث، إلا أنه لا يخلو من بعض القيود:



أولاً، اقتصر البحث على الجانب النظري والتحليلي دون اختبار تجريبي ميداني للنموذج المقترح. ثانياً، محدودية المراجع العربية المعاصرة التي تناولت موضوع العادات من منظور إسلامي مقارنة، مما اضطر الباحثة للاعتماد على الدراسات الأجنبية والاستنباط الذاتي. ثالثاً، اعتماد البحث على دراسات مكتبية دون توظيف أدوات ميدانية (استبانة، مقابلات) تقيس تصورات الأفراد حول العادات. رابعاً، تركيز البحث على نماذج تطبيقية محدودة مثل الصلاة والرياضة، دون تغطية شاملة لأنماط العادات الأخرى (الغذائية، الاجتماعية، المهنية).

الفصل الخامس: الخاتمة والنتائج

الخاتمة

مع تنامي الاهتمام الفردي والمجتمعي بتنمية الذات وتطوير السلوك من خلال إعادة تشكيل العادات اليومية، تبرز الحاجة إلى نماذج عملية لبناء العادات تنطلق من الرؤية الإسلامية وتستند إلى أصولها التربوية والأخلاقية. وقد سعى هذا البحث إلى تقديم نموذج تطبيقي متكامل لبناء العادات من منظور إسلامي، عبر تناول مفهوم العادة في الإسلام، والكشف عن المبادئ التي يقوم عليها المنهج الإسلامي في توجيه السلوك وتركيبته وضبطه، إضافة إلى مقارنة أوجه التشابه والاختلاف بين النموذج الإسلامي والنماذج النفسية المعاصرة، وذلك بهدف تحديد الفجوة بين المنظورين واستجلاء نقاط الالتقاء الممكنة. اعتمدت الباحثة في ذلك على المنهج الوصفي التحليلي من خلال وصف وتحليل النصوص القرآنية والأحاديث النبوية وأقوال العلماء ذات الصلة بالعادة والتركيب وضبط السلوك، كما استعانت بالمنهج الاستقرائي في تتبع النصوص المتعلقة بالسلوك والعادات، ثم استخراج المبادئ العامة التي تشكل الإطار النظري لبناء العادة في الإسلام.

أهم النتائج:

- وجد أن هناك فرق واختلاف بين مفهوم العادة في الإسلام كسلوك متكرر يقوم على (النية والغاية الشرعية)، والنماذج النفسية التي تركز على (الآليات العصبية أو السلوكية) فقط.
- توجد أسس لتكوين العادة في الإسلام تركز على مبادئ محورية تتمثل في النية، التدرج، الاستقامة، والثواب.
- توجد أوجه تشابه بين النموذج الإسلامي والنماذج النفسية الحديثة في عناصر التكرار والمحفزات، إلا أنّ اختلافًا جوهريًا يميز النموذج الإسلامي في بُعد الروحي ومركزية النية وربط السلوك بالجزاء الأخروي.
- وجد أن هناك ارتباط قوي بتصميم نموذج عملي لبناء العادات وفق القيم الإسلامية يمكن الفرد المسلم من اكتساب عادات إيجابية تُحقق له النجاح في دنياه والرقى في أخراه.

أهم التوصيات:

- إجراء دراسات تجريبية ميدانية لاختبار فاعلية النموذج المقترح في بناء العادات الإيجابية وتعديل السلوكيات السلبية لدى الشباب.
- تطوير أدوات قياس نفسية تراعي النية ومحاسبة النفس، لكونها غائبة في المقاييس الغربية.
- إدماج النموذج في المناهج التربوية، خصوصًا مقررات التربية الإسلامية والمهارات الحياتية.
- توظيفه في برامج الإرشاد الأسري لتنشئة الأبناء على عادات إيمانية وأخلاقية عملية.
- استخدام التقنيات الرقمية (مثل تطبيقات الهواتف الذكية) لتسهيل بناء العادات عبر التذكير والمحاسبة والمتابعة.



دراسات مستقبلية مقترحة:

- دراسات تجريبية ميدانية لقياس فاعلية النموذج المقترح في بناء العادات لدى الشباب.
- تطوير مقاييس تراعي مفهوم النية والمحاسبة الذاتية، ثم اختبار صدقها وثباتها عبر عينات متنوعة.
- بحث آليات دمج النموذج في البيئة التعليمية عبر تصميم مناهج تجريبية وتقييم أثرها على الطلبة.
- دراسات تقنية عن دور التطبيقات الرقمية (الهاتف الذكي، الذكاء الاصطناعي) في تيسير بناء العادات الإسلامية، وقياس تقبل المستخدمين لها.

المصادر والمراجع

- القرآن الكريم

السنة النبوية:

- النووي، يحيى بن شرف. المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج. ط2، ج13، دار إحياء التراث العربي، بيروت (1972).
- العراقي، عبد الرحمن بن زين. طرح التثريب في شرح التقريب. ط2، دار إحياء التراث العربي، جبل لبنان، (2007).

المعاجم:

- ابن منظور، أبو الفضل. لسان العرب. ط3، دار صادر، بيروت، لبنان، (2009).
- أبو جيب، سعدي. القاموس الفقهي لغة واصطلاحاً. ط2، دار الفكر، دمشق، سوريا، (1988).
- البركتي، محمد. التعريفات الفقهية. ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، (2003).
- ابن سيده، أبو الحسن علي بن إسماعيل. المحكم والمحيط الأعظم. المحقق: عبد الحميد هنداوي، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، (2000).

المراجع باللغة العربية:

- ابن كثير، إسماعيل. تفسير القرآن الكريم. المحقق: سامي سلامة، ط2، ج8، دار طيبة للنشر والتوزيع، الرياض، السعودية، (1999).
- الجوزية، ابن القيم. الفوائد. ط1، دار عالم الفوائد، مكة المكرمة، السعودية، (2008).
- الجوزية، ابن القيم. إغاثة اللهفان من مصايد الشيطان. المحقق: محمد حامد الفقي، ج1، مكتبة المعارف، الرياض، السعودية، (1958).
- الخالدي، مريم أرشيد. الاتجاهات نحو العادات والتقاليد كظواهر اجتماعية في المجتمع الأردني. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، القاهرة، 170(3). ص 473، أكتوبر (2016).
- الشرومان، خالد محمد محمود. عادات الفاعلية للشخصية المسلمة في ضوء الأربعين النووية. بحث منشور في دراسات: علوم الشريعة والقانون (جامعة الأردن). مجلد 47، ع. 3، ص 170-188، (2020).



- الشوكاني، محمد. فتح القدير. ط1، مجلد 5، دار ابن كثير، بيروت، لبنان، (1414 هجري).
- الشيخ، سمية صالح. دور العادات في الالتزام السلوكي: رؤية إنسانية.. شرعية، دراسة علمية منشورة، مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية سلسلة الآداب، والعلوم التربوية، والإنسانية، والتطبيقية، العدد 46، ص 787، (2025).
- العزب، إيمان صابر عبد القادر. وحدة مقترحة لتنمية بعض عادات العقل لدى طلاب الشعب العلمية بكلية التربية جامعة بنها، بحث مقدم ضمنًا لمتطلبات درجة دكتوراه الفلسفة في التربية، مجلة كلية التربية جامعة بنها، (2015).
- العنزي، اقبال علي. قواعد تكوين العادات الحسنة من خلال السنة النبوية. مقالة علمية نشرت في مجلة الشريعة والدراسات الإسلامية (جامعة الكويت). ع 131. ص 89-116، (2022).
- النفسي، نجم الدين. التيسير في التفسير. المحقق: ماهر أديب واخرون، ط1، دار الباب للدراسات وتحقيق التراث، تركيا، (2019).
- أفندي، علي حيدر خواجه أمين. درر الحكام في شرح مجلة الأحكام. ط1، دار الجيل، بيروت، لبنان، (1991).
- بشارة، منذرة. أثر استراتيجية مبنية على تفعيل عادات العقل في تعديل المفاهيم البديلة في العلوم وتنمية مهارات العلم الأساسية لدى طلبة المرحلة الأساسية، دراسة علمية منشورة، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 43، الملحق 1، (2016).
- جابر، عبد الحميد. مدخل لدراسة السلوك الإنساني. ط4، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر، (1976).
- عبيدات، ذوقان؛ عدس، عبد الرحمن؛ عبد الحق، كايد. البحث العلمي: مفهومه وأدواته وأساليبه. دار الفكر، عمان، (1984).
- عطاري، عارف. الإدارة التربوية (مقدمات لمنظور إسلامي). وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، قطر / (2008).
- كوفي، ستيفن. العادات السبعة للناس الأكثر فعالية. ط21، مكتبة جرير، الرياض، السعودية، (2009).
- نكري، عبد النبي. دستور العلماء. تعريب: حسن هاني، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، (2000).

المراجع باللغة الإنجليزية:

- Arief, M. M. (2022). Habit Theory: Perspective of Islamic Psychology and Education. *Ri'ayah: Jurnal Sosial dan Keagamaan*, 7(1), 62-74.
- Fogg, B. (2009). A behavior model for persuasive design. Proceedings of the 4th International Conference on Persuasive Technology, 1 – 7.
- Lina, D. (2023). The Qur'an: An Oral Transmitted Tradition Forming Muslims Habitus. *Religions*, 14, 1531.



- Nurul Jadid, Z. F., & Hadi, S. (2025). The Religious Habits Program's Implementation as an Attempt to Mould Students' Islamic Character. *Indonesian Journal of Education Research (IJoER)*, 6(4), 264–272.
- Rothman, A. E. (2024). Early Muslim Scholars' Conceptions of Character Development and Implications for Contemporary Psychology. *Journal of Muslim Mental Health*, 18(1).
- Rouzi, K. A. (2020). Establishing an Islamic Learning Habituation Through the Prophets' Parenting Styles in the New Normal Era. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 1(2), 101–111.

شبكة المعلومات الالكترونية:

كنعان، عباس. صناعة العادات السلوكية كأسلوب تربوي. مركز الأبحاث والدراسات التربوية، بتاريخ 19 جوان (2024)، رابط الموقع:

https://www.esrc.org.lb/post/4447/%D8%B5%D9%86%D8%A7%D8%B9%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AF%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%84%D9%88%D9%83%D9%8A%D8%A9-%D9%83%D8%A3%D8%B3%D9%84%D9%88%D8%A8%D9%8D-%D8%AA%D8%B1%D8%A8%D9%88%D9%8A?utm_source=chatgpt.com

