

**آيات التركيز والوعي وأثرها في تشكيل الإنسان  
المتماسك في المجتمع العراقي في زمن التشتت  
الذهني دراسة موضوعية**

**Verses of Attention and Awareness and  
Their Impact on Shaping a Cohesive  
Human Being in Iraqi Society in the Age of  
Mental Distraction: An Analytical  
Thematic Study**

م. د. صبا مهدي محمد

Prepared by: Dr. Saba Mahdi Muhammad

جامعة سامراء - كلية العلوم لإسلامية - قسم العقيدة والفكر الإسلامي

University of Samarra - College of Islamic Sciences -  
Department of Creed and Thought

الكلمات المفتاحية: التشتت الذهني، التركيز، الوعي، التدبر القرآني، المجتمع العراقي.

**Keywords: Mental Distraction ،Attention ،Awareness ،Qur'anic  
Contemplation ،Iraqi Society**



## الملخص

تتناول هذه البحث إشكالية التشتت الذهني بوصفها سمة بارزة في العصر الراهن، حيث يتعرض الفرد لضغط معلوماتي متسارع ينعكس على قدرته على التركيز وبناء وعي متماسك، ويهدف البحث إلى الكشف عن المعالجة القرآنية لمفاهيم التركيز والوعي، واستجلاء أثرها في تشكيل الإنسان المتوازن، مع إسقاط تطبيقي على المجتمع العراقي الذي تأثر بعوامل مركبة من التحولات السياسية والاجتماعية والتقنية، إذ اعتمد البحث المنهج الموضوعي التحليلي من خلال استقراء الآيات القرآنية المرتبطة بمفاهيم التدبر والتفكر والتذكر والتعقل، وتحليل بنيتها الدلالية ووظيفتها في توجيه الانتباه وبناء الإدراك العميق، وتوصل البحث إلى أن الخطاب القرآني يعالج التشتت كعرض ذهني عابر، ويؤسس لمنظومة وعي متكاملة تقوم على استحضار المعنى، وتنظيم الانتباه، وربط الإدراك بالقيم، كما أظهرت النتائج أن الآيات القرآنية، مثل التكرار البنائي، والإيقاع الصوتي، والقصص، تسهم في إعادة تشكيل الانتباه وتحقيق حالة من التماسك الذهني، وعلى مستوى الواقع العراقي، تبين أن استثمار هذه القيم في الخطاب التربوي والدعوي يمكن أن يسهم في ترميم الوعي الفردي والجمعي، وتقليل آثار التشتت الناتج عن الأزمات المتراكمة، وتوصي الدراسة بضرورة إدماج منهج التدبر الواعي في البرامج التعليمية، وتطوير نماذج تطبيقية تستلهم البناء القرآني للوعي بما يعزز الاستقرار النفسي والمعرفي في المجتمع.

## Abstract

This study addresses the problem of mental distraction as a defining feature of the contemporary age, where individuals are exposed to an accelerated flow of information that affects their ability to concentrate and construct coherent awareness. The research aims to explore the Qur'anic treatment of the concepts of attention and awareness, and to examine their role in shaping a balanced individual, with a particular application to the Iraqi context, which has been influenced by complex political, social, and technological transformations. The study adopts an analytical thematic approach by examining Qur'anic verses related to contemplation, reflection, remembrance, and reasoning, analyzing their semantic structures and their function in directing attention and building deep cognition. The findings indicate that the Qur'anic discourse does not treat distraction as a temporary mental condition, but rather establishes an integrated system of awareness based on meaning presence, attention regulation, and value-centered cognition. The results also show that Qur'anic mechanisms—such as structural repetition, rhythmic patterns, and narrative—contribute to reshaping attention and achieving mental coherence. Within the Iraqi context, the study suggests that employing

these values in educational and religious discourse may help restore both individual and collective awareness and reduce the effects of distraction caused by accumulated crises. The study recommends integrating reflective Qur'anic engagement into educational programs and developing applied models inspired by the Qur'anic framework of awareness to enhance psychological and cognitive stability in society.

## المقدمة

الحمد لله الذي أنزل كتابه هدىً للناس، وجعل فيه مناراتٍ تهدي العقول إلى سواء السبيل، والصلاة والسلام على سيدنا محمد، الذي علم الإنسانية كيف يكون الوعي حضوراً، والتفكير عبادة، والانتباه طريقاً إلى معرفة الحق.

أما بعد، فإن ظاهرة التشتت الذهني لم تعد مجرد حالة فردية طارئة، بل تحولت إلى سمة زمنية تطبع الحياة المعاصرة بطابعها الخاص؛ إذ يعيش الإنسان في فضاء تتزاحم فيه المثبرات، وتتسارع فيه المعلومات، وتتنازع فيه الانتباه قوى متعددة، من الإعلام الرقمي إلى التحولات الاجتماعية والسياسية. وقد أفرز هذا الواقع نمطاً إدراكياً جديداً، يتسم بالتجزؤ، وضعف التركيز، وصعوبة بناء رؤية متماسكة للعالم. وفي هذا السياق، يبرز سؤال ملح: كيف يمكن إعادة بناء الوعي الإنساني في ظل هذا الانفجار المعرفي؟

ينفتح هذا البحث على خلفية معرفية مزدوجة؛ من جهة، يستحضر ما قدمته الدراسات المعاصرة في علم النفس المعرفي حول الانتباه والحمل المعرفي واقتصاد الانتباه، ومن جهة أخرى، يعود إلى النص القرآني بوصفه خطاباً يؤسس لوعي عميق، لا يكتفي بتوجيه النظر، بل يعيد تشكيله. فالقرآن لا يخاطب الذهن بوصفه أداة استقبال، بل باعتباره مجالاً لإعادة البناء، حيث تتكامل فيه عمليات التفكير والتدبر والتذكر ضمن نسق معرفي متماسك.

## أهمية البحث:

تتجلى أهمية هذا البحث في كونه يحاول سد فجوة قائمة بين المعالجة القرآنية للوعي، وبين التطبيقات المعاصرة التي غالباً ما تتشغل بالجانب التقني أو النفسي دون استثمار كافٍ للمرجعية النصية، كما تزداد هذه الأهمية عند إسقاط الموضوع على المجتمع العراقي، الذي شهد خلال العقود الأخيرة تحولات عميقة تركت آثارها على البنية النفسية والإدراكية للأفراد، مما يجعل الحاجة إلى نماذج إعادة بناء الوعي أكثر إلحاحاً وواقعية.

## إشكالية البحث:

تتمحور إشكالية البحث حول التساؤل الآتي:

إلى أي مدى يمكن للآيات القرآنية المؤسسة لمفاهيم التركيز والوعي أن تسهم في معالجة ظاهرة التشتت الذهني، وبناء إنسان متماسك إدراكياً في سياق اجتماعي معقد كالمجتمع العراقي؟ ويتفرع عن هذا السؤال تساؤلات أخرى تتصل بطبيعة المفاهيم القرآنية المرتبطة بالانتباه، وآليات اشتغالها داخل النص، وحدود إمكانية تفعيلها في الواقع المعاصر.

#### هدف البحث:

يسعى البحث إلى تحقيق جملة من الأهداف، من أبرزها: تحليل المفاهيم القرآنية المرتبطة بالتركيز والوعي تحليلاً موضوعياً، والكشف عن الآليات التي يعتمد عليها الخطاب القرآني في توجيه الانتباه وبناء الإدراك، ثم بيان أثر هذه الآليات في تشكيل شخصية متماسكة قادرة على مواجهة التشتت، مع تقديم قراءة تطبيقية للواقع العراقي تستلهم هذه القيم في إعادة بناء الوعي الفردي والجمعي.

#### منهج البحث:

اعتمد البحث المنهج الموضوعي التحليلي، من خلال جمع الآيات القرآنية ذات الصلة بمفاهيم الوعي والانتباه، وتصنيفها وفق محاور دلالية، ثم تحليل بنيتها اللغوية والسياقية، واستنباط وظائفها المعرفية. كما يستأنس البحث ببعض مفاهيم علم النفس المعرفي المعاصر بوصفها أدوات تفسيرية مساعدة، دون أن تكون مرجعية حاکمة على النص.

#### خطة البحث:

جاءت خطة البحث على تمهيد ومبحثين: حُصص التمهيد لبيان الإطار المفاهيمي لزمّن التشتت الذهني، وتعريفاته وسياقاته المعاصرة، ثم جاء المبحث الأول لبحث البناء القرآني لمفاهيم التركيز والوعي وآليات ترسيخهما، في حين تناول المبحث الثاني أثر هذه القيم في تشكيل الإنسان المتماسك، مع تطبيقات على الواقع العراقي وحدود تفعيلها، ثم الخاتمة.

#### التمهيد

إن مصطلح "التشتت الذهني" نشعر أنه مألوف في التداول، غامض في الجوهر، يلوح كضباب يتسلل إلى الفكر دون أن يعلن نفسه، ففي الأدبيات المعاصرة يُحاط بمفاهيم مثل تذبذب الانتباه، وضعف التحكم التنفيذي، وانشطار مسار الإدراك بين مثيرات متزامنة، إذ يعرفه علماء النفس المعرفي بوصفه حالة يتوزع فيها الانتباه على أكثر من منبه دون قدرة على تثبيت المعالجة العميقة، فتضعف الذاكرة العاملة، ويتراجع الأداء المعرفي، وفي أعمال Daniel Kahneman يظهر أن الذهن يعمل ضمن طاقة محدودة، وكلما تعددت المهام تأكلت هذه الطاقة، فصار الإدراك سطحياً، سريع الانزلاق. أما دراسات الحمل المعرفي عند John Sweller فتكشف أن تجاوز سعة الذاكرة العاملة يقود إلى تشتت تلقائي، كأن العقل يعلن عجزه بطريقة صامتة. هنا

يصبح التشتت ليس عيباً أخلاقياً، بل استجابة وظيفية لضغط معرفي متراكم. (كاهنمان، ٢٠١٢، ص ٤٥-٤٦) (سويلر، ١٩٨٨، ص ٢٥٧-٢٥٨)

إن "زمن التشتت" يتبدى كأنه نهر سريع الجريان، لا يتيح للماء أن يستقر، ولا للصورة أن تنعكس. المعلومة تتدفق بكثافة، تتلاحق، تتراحم، ثم تتلاشى قبل أن تترك أثراً عميقاً. ما يُسمّى اليوم "اقتصاد الانتباه" يكشف أن الانتباه صار مورداً نادراً تتنافس عليه المنصات الرقمية، فيتحول الإنسان إلى ساحة جذب مستمر، وأظهرت دراسات هيربرت سايمون القديمة تلمح إلى هذا التحول عندما قال إن وفرة المعلومات تخلق ندرة في الانتباه. تضاف إلى ذلك ظاهرة تعدد المهام، التي تبدو في ظاهرها كفاءة، بينما تشير البحوث إلى أنها تفتت المسار الإدراكي وتخفف جودة الإنجاز. ومع هذا كله ينشأ ما يمكن تسميته بالقلق المعرفي؛ شعور داخلي بأن شيئاً يفلت دائماً، أن هناك معرفة لم تُدرك بعد. (سايمون، ١٩٧١، ص ٤٠-٤١) (كار، ٢٠١٠، ص ١١٣-١٢٠)

إن التشتت قد يظهر كعرض مرضي في حالات اضطراب نقص الانتباه، حيث يرتبط بخلل عصبي يمكن تشخيصه وعلاجه. هذه زاوية محددة، لها أدواتها السريرية. في المقابل، هناك تشتت أوسع، أشبه بمناخ عام، يسري في الأفراد دون أن يُشخص كمرض. هذا النمط الحضاري يتشكل من البيئة الرقمية، ومن الإيقاع السريع للحياة، ومن ضغط الخيارات اللامحدودة. الفرق بينهما يشبه الفرق بين شرح في جدار، وزلزال يهز المدينة بأكملها. الأول يُعالج موضعياً، والثاني يحتاج إعادة نظر في البنية كلها. بعض الدراسات الحديثة في علم الأعصاب الإدراكي تشير إلى أن التعرض المستمر للمثيرات السريعة يعيد تشكيل أنماط الانتباه في الدماغ نفسه، فيتحول التشتت إلى عادة ذهنية مستقرة. (سمول وآخرون، ٢٠٠٩، ص ١١٩-١٢٢؛ غازالي وروزن، ٢٠١٦، ص ٦٧-٧٣)

في هذا المشهد المضطرب، يظهر القرآن الكريم كخطاب يسير في اتجاه معاكس تقريباً، لا يساير تدفق المثيرات، ولا يستجيب لإيقاع العجلة، يتوجه إلى الإنسان ببناء هادئ عميق: ﴿أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ﴾ (سورة محمد، الآية ٢٤)، فيضع التدبر في مقابل السطحية، والاستقرار في مقابل التشتت، أن التدبر هنا ليس عملية ذهنية عابرة، بل نمط إدراك يتطلب تثبيت الانتباه، واستحضار المعنى، وربط الجزئي بالكلي. وعندما يقول تعالى: ﴿إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرٍ لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ﴾ (سورة ق، الآية ٣٧)، فإن القلب يُستحضر بوصفه مركز الوعي، لا مجرد عضو عاطفي، في إشارة إلى تكامل الإدراك والشعور. هذا البناء القرآني يعيد ترتيب العلاقة بين الإنسان والمعلومة؛ يجعلها علاقة تأمل وتدرج، لا استهلاك وتبعثر. في كتب التفسير، عند فخر الدين الرازي، يظهر التدبر كفعل يتجاوز ظاهر اللفظ إلى عمق الدلالة، إذ يعمل العقل في هدوء،



ويستقر المعنى في النفس. (الرازي، ١٤٢٠هـ، ج ١٠، ص ٤٥؛ الزركشي، ١٩٥٧، ج ٢، ص ١٦٠)

هنا يتشكل خيط دقيق، يكاد يخنقي لمن يمر سريعاً، أن القرآن لا يعالج التشتت كعرض منفصل، بل يبني وعياً يقاومه من الجذور، ويعيد تشكيل الانتباه، يبطن الإيقاع، يفتح مساحات للتفكير، كأن النص نفسه يدرّب الذهن على الصبر المعرفي. هذه الفكرة تلتقي، من زاوية مختلفة، مع ما تشير إليه بعض الدراسات الحديثة حول أهمية "الانتباه العميق" في مواجهة التشظي الرقمي، غير أن القرآن يضيف بعداً قيمياً وروحياً، يجعل التركيز فعلاً ذا معنى، لا مجرد مهارة ذهنية. (كار، ٢٠١٠، ص ٢٠٠-٢٠٥؛ الزركشي، ١٩٥٧، ج ٢، ص ١٦٢)

## المبحث الأول: البناء القرآني للتركيز والوعي

### المطلب الأول: مفهوم التركيز والوعي في القرآن الكريم

إن المصطلح "التركيز" يبدو لأول وهلة معاصراً، مولوداً في بيئة علم النفس التجريبي، ثم يتسع النظر قليلاً فنكتشف أن القرآن اشتغل عليه منذ البداية، بغير اسمه الاصطلاحي، عبر شبكة مفاهيم أدق وأعمق، تتوزع بين القلب والعقل والسمع والبصر، وتتشابك كأنها أعصاب المعنى في جسد الإنسان، هنا تبرز الحاجة إلى تعريف الغريب قبل المألوف؛ فالتدبر، في لسان العرب، من النظر في أديار الأمور، أي في عواقبها وما تقول إليه، وهو انتقال من سطح النص إلى طبقاته البعيدة، وقد أشار إليه القرآن في قوله: ﴿أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ﴾ (سورة محمد، الآية ٢٤)، إذ جاء الاستفهام للتوبيخ على الغفلة، والدلالة على أن ترك التدبر خلل في بنية الوعي، والتفكر حركة ذهنية متكررة، تقلب الشيء على وجوهه حتى يستقر له وجه راجح، كما في قوله: ﴿وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ﴾ (سورة آل عمران الآية ١٩١)، فدلّ على أن التفكير عبور من الحس إلى المعنى، والتذكر عودة إلى معنى مودع في الفطرة، في قوله: ﴿فَذَكِّرْ إِنْ نَفَعَتِ الذِّكْرَى﴾ (سورة الأعلى، الآية ٩)، فهو إيقاظ لا إنشاء، أما التعقل فاشتقاقه من العقال، وهو الرباط الذي يمنع الانفلات، وقد تكرر في مثل قوله: ﴿أَفَلَا تَعْقِلُونَ﴾، دلالة على أن العقل قوة ضبط، أن هذه المفاهيم إذا جُمعت بدت كأنها سلم إدراكي متدرج، لا يقف عند حد واحد.

(ابن منظور، ١٤١٤هـ، ج ٤، ص ٢٨٩؛ الراغب الأصفهاني، ١٤١٢هـ، ص ١٤٨)

ويأتي التدبر في القرآن بصيغة استفهام تقريرية يوقظ الغفلة: ﴿أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ﴾ (سورة محمد، الآية ٢٤)، ويُعزّز هذا المعنى في قوله تعالى: ﴿كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ﴾ (سورة ص، الآية ٢٩)، حيث تُجعل الغاية من الإنزال مرتبطة بالفعل الإدراكي العميق، لا بمجرد التلاوة. التدبر هنا يشبه الغوص في ماء ساكن؛ السطح لا يكشف شيئاً، أما الأعماق فتحتاج إلى صبر ونفس طويل، وقد بيّن فخر الدين الرازي أن التدبر يقتضي النظر في ترتيب الآيات وربط بعضها ببعض، واستحضار المقاصد الكلية، فلا يفهم النص في عزلة، بل في شبكة من العلاقات. هذا المعنى يتأكد في قوله: ﴿أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا﴾ (سورة محمد، الآية ٤٧)، حيث يُربط غياب التدبر بانغلاق القلب، فيتحول التدبر إلى علامة على حياة الوعي. (الرازي، ١٤٢٠هـ، ج ٩، ص ٢١٥؛ الزركشي، ١٩٥٧، ج ٢، ص ١٥٨)

ويمتد التفكير في القرآن إلى آفاق أوسع؛ لا يقف عند النص، بل يخرج به إلى الكون، في قوله تعالى: ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ... لآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ﴾ (سورة آل عمران، الآية ١٩٠)، ثم يعقبه: ﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ... وَيَتَفَكَّرُونَ﴾، فيجمع بين الذكر والتفكير، كأن الوعي لا يكتمل إلا بهما معاً، أن هذا التلازم يوّد نوعاً من التركيز الممتد، حيث لا ينحصر الانتباه في

لحظة، بل يمتد عبر الزمن. وفي موضع آخر: ﴿قُلْ انظُرُوا مَاذَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ﴾ (سورة يونس، الآية ١٠١)، فيتحول النظر إلى فعل تفكيري. وقد أشار محمد الطاهر بن عاشور إلى أن التفكير يورث بصيرة، تتجاوز ظاهر الأشياء إلى عللها، وهو ما يرسخ الإدراك ويمنعه من التشتت. (ابن عاشور، ١٩٨٤، ج ٣، ص ٢٠١؛ الغزالي، ١٤١٧هـ، ج ٤، ص ٤٢٣)

ويحمل التذكر طابعاً مختلفاً؛ إنه لا ينشئ معرفة جديدة بقدر ما يوقظ معرفة كامنة، ويتكرر هذا المعنى في قوله: ﴿وَذَكِّرْ فَإِنَّ الذِّكْرَى تَنْفَعُ الْمُؤْمِنِينَ﴾ (سورة الذاريات، الآية ٥٥)، وفي قوله: ﴿إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرَى﴾، حيث تُربط الذكرى بمن له قلب حي أو ألقى السمع وهو شهيد. التذكر هنا حالة حضور، لا استرجاع معلومات. وقد فسر الراغب الأصفهاني الذكر بأنه حضور الشيء في القلب، وهو حضور يمنع الذهن من التشتت، لأنه يثبت المعنى في موضعه. ويظهر هذا المعنى جلياً في قوله: ﴿لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ﴾، حيث يُجعل القلب معياراً للوعي. (الراغب الأصفهاني، ١٤١٢هـ، ص ١٨٣؛ القرطبي، ١٩٦٤، ج ١٧، ص ١٢)

ويتكرر التعقل في الخطاب القرآني بصيغ متعددة، كما في قوله: ﴿كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ﴾ (سورة لبقرة، الآية ٢٤٢)، وقوله: ﴿أَفَلَا تَعْقِلُونَ﴾، مما يدل على أن العقل ليس معطى جاهزاً، بل وظيفة تُفعل. التعقل هنا يتضمن ربط الأسباب بالنتائج، وضبط الاستنتاج، ومنع الانزلاق إلى الوهم. وقد أشار أبو حامد الغزالي إلى أن العقل قوة تميز وضبط، يحقق التوازن بين الإدراك والسلوك، وهو ما يجعل التعقل ذروة التركيز، حيث يثبت المعنى ويستقر. (الغزالي، ١٤١٧هـ، ج ١، ص ٨٥؛ الرازي، ١٤٢٠هـ، ج ٢، ص ٤٥)

ومن خلال هذا النسق تتضح طبقتان من الوعي؛ طبقة سريعة تمر على النص كما يمر الضوء على سطح الماء، وطبقة أخرى تتأني وتعيد النظر، كقوله تعالى: ﴿كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ... لِيَذَّبُوا آيَاتِهِ﴾ (سورة ص، الآية ٢٩)، ليكشف أن الغاية ليست كثرة القراءة، وإنما عمقها، ويتأكد هذا المعنى في قوله: ﴿وَرِزْقَ الْقُرْآنِ تَرْتِيلاً﴾ (سورة المزمل، الآية ٤)، إذ يشير الترتيل إلى البطء المقصود، الذي يسمح للمعنى أن يتشكل في النفس. وقد بين محمد الطاهر بن عاشور أن التدبر يكون ملكة عقلية قادرة على الربط والاستنباط، وهو ما يعمق الوعي ويثبته. (ابن عاشور، ١٩٨٤، ج ٢٣، ص ٤٥؛ الزركشي، ١٩٥٧، ج ٢، ص ١٦٠)

ويأتي تأسيس الانتباه في القرآن عبر إعادة توجيه الحواس، في قوله: ﴿إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ﴾ (سورة الأسراء، الآية ٣٦)، حيث يُجمع بين أدوات الإدراك، ويُربط بينها وبين المسؤولية. وفي قوله: ﴿أَفَلَا يَنْظُرُونَ﴾ دعوة إلى النظر المتفكر، وفي قوله: ﴿وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ﴾ (سورة الأسراء، الآية ٣٦) توجيه لضبط الانتباه وعدم تبديده، فالقواد هنا مركز تفاعل المعاني، حيث يلتقي الحس بالعقل، وقد أوضح بدر الدين الزركشي أن اقتران هذه الأدوات

بالمسؤولية يدل على أن الانتباه فعل مقصود، يُحاسب عليه الإنسان. (الزركشي، ١٩٥٧، ج ٢، ص ١٦٢؛ القرطبي، ١٩٦٤، ج ١٠، ص ٢٥٤)

ومن هنا تتكشف فجوة عميقة بين نمطين من القراءة؛ قراءة استهلاكية تمر سريعاً وقراءة واعية تقيم مع النص، ويؤكد هذا المعنى قوله تعالى: ﴿وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا﴾ (سورة الأعراف، الآية ٢٠٤)، حيث يجتمع السمع مع الإنصات، فيتحقق الحضور الكامل، وأن هذه القراءة ليست نشاطاً ذهنياً عابراً، وإنما تجربة وجودية يعاد فيها تشكيل الإنسان، وفي التراث، يتكرر الحديث عن تكرار الآية حتى تستقر معانيها، وهو ما يلتقي مع هذا البناء القرآني الذي يجعل التركيز قيمة، والوعي مساراً يتشكل ببطء، بعيداً عن استعجال العصر. (الزركشي، ١٩٥٧، ج ٢، ص ١٦٥؛ القرطبي، ١٩٦٤، ج ٧، ص ٣٥٥)

## المطلب الثاني: آليات ترسيخ الانتباه في الخطاب القرآني

إن ترسيخ الانتباه في الخطاب القرآني يأتي من تقنيات خطابية دقيقة، تعمل في صمت، تتسلل إلى السمع، ثم تستقر في القلب، فالتثبيت هنا لا يتحقق بضربة واحدة، وإنما عبر بنية متراكبة: تكرار محسوب، إيقاع محسوب، قصة تُعاد صياغتها بوجوه متعددة، ثم لحظة داخلية ينقلب فيها السامع من التلقي إلى الحضور، أن هذا المعنى يتجلى في قوله تعالى: ﴿اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَانِي﴾ (سورة الزمر، الآية ٢٣)، فـ"المثاني" تشير إلى التكرار المقصود الذي يعيد تثبيت المعنى، لا تكراراً شكلياً، كما يظهر في قوله: ﴿وَلَقَدْ صَرَّفْنَا فِي هَذَا الْقُرْآنِ لِلنَّاسِ مِنْ كُلِّ مَثَلٍ﴾ (سورة الكهف، الآية ٥٤)، حيث التصريف تنوع يعيد شد الانتباه، وهذه الآيات إذا قرئت متفرقة بدت متباعدة، وعند جمعها تتكشف كأنها نظام واحد، يدرب الذهن على البقاء في المعنى. (الزركشي، ١٩٥٧، ج ٢، ص ١٥٠؛ السيوطي، ١٩٧٤، ج ٢، ص ١٨٥)

### أولاً: التكرار البنائي وأثره في تثبيت المعنى

إن التكرار في القرآن يتخذ هيئة بنائية، يعيد تشكيل المعنى في كل مرة مع اختلاف السياق، تتردد جملة ﴿فَبِأَيِّ آيَةٍ رَبِّكُمْ تَكْفُرُونَ﴾ في سورة الرحمن، في سياق تعداد النعم، وكأنها مطرقة لطيفة تعيد الوعي إلى موضعه كلما انصرف، ويظهر التكرار أيضاً في قوله: ﴿كَلَّا سَوْفَ تَعْلَمُونَ﴾ ثم ﴿كَلَّا سَوْفَ تَعْلَمُونَ﴾ (سورة التكاثر، لايتين ٣-٤)، حيث يُعاد اللفظ لتثبيت الأثر النفسي. وقد بين بدر الدين الزركشي أن التكرار يؤدي وظائف التقرير والتأكيد وإثارة الانتباه، ويعيد عرض المعنى بصيغ مختلفة حتى يرسخ، ويتأكد هذا المعنى في تكرار القصص، كقصة موسى عليه السلام في مواضع متعددة، كل موضع يكشف زاوية جديدة، فينشأ عن ذلك تثبيت تدريجي للمعنى، لا عبر التلقين، بل عبر التكرار المتنوع. (الزركشي، ١٩٥٧، ج ٢، ص ١٥٧؛ السيوطي، ١٩٧٤، ج ٢، ص ١٨٧)

### ثانياً: الإيقاع الصوتي والوقف وأثرهما في توجيه الإدراك

إن الإيقاع القرآني ليس مجرد زخرفة لفظية، بل نظام صوتي دقيق، يُمسك بالانتباه ويوجهه. في قوله تعالى: ﴿وَالضُّحَىٰ﴾ والليل إذا سجى ﴿ (سورة الضحى، لايتين ١-٢)، وتتتابع الفواصل القصيرة بإيقاع هادئ، يهيب النفس لاستقبال المعنى، وكأن الصوت نفسه يمهّد للوعي، وفي سورة القارعة: ﴿الْقَارِعَةُ﴾ ما القارعة ﴿ وما أدراك ما القارعة ﴿ (سورة القارعة، الآية ١-٣)، إذ يتكرر الصوت ليصنع صدمة إدراكية توقظ الذهن، والوقف أيضاً يؤدي وظيفة دقيقة؛ في قوله: ﴿الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ (سورة الفاتحة، الآية ١)، ثم الوقف، يُمنح الذهن فرصة لاستيعاب المعنى قبل الانتقال، وقد أوضح جلال الدين السيوطي أن الفواصل القرآنية

تضبط الإيقاع، وأن الوقف الصحيح يفتح مجال التأمل ويمنع تشتت المعنى. هذا التداخل بين الصوت والدلالة يجعل السماع نفسه فعلاً إدراكياً متكاملًا. (السيوطي، ١٩٧٤، ج ١، ص ١٣٤؛ مكي بن أبي طالب، ٢٠٠٢، ص ٩٢)

### ثالثاً: القصص القرآني كأداة لإعادة تنظيم الانتباه

إن القصص في القرآن يُبنى بطريقة تشد الانتباه وتعيد تنظيمه. في قوله تعالى: ﴿نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ أَحْسَنَ الْقَصَصِ﴾ (سورة يوسف، الآية ٣)، إشارة إلى أن القصص ليس مجرد حكاية، بل بناء محكم للمعنى. قصة يوسف عليه السلام تقدم نموذجاً واضحاً؛ تتدرج الأحداث من الجب إلى السجن إلى الملك، في مسار متصل، يمنح الذهن من التشتت لأنه يربطه بسلسلة مترابطة. وكذلك في قوله: ﴿لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةٌ﴾ (سورة يوسف، الآية ١١١)، حيث تُربط القصة بالاعتبار، أي بالانتقال من الحدث إلى المعنى. وقد أشار محمد الطاهر بن عاشور إلى أن تنوع عرض القصة الواحدة في القرآن يحقق تثبيتاً أعمق للمعنى، لأن التكرار هنا يأتي في سياقات مختلفة. القصة بهذا المعنى تعيد جمع الانتباه المبعثر، وتربطه بخيط واحد متماسك. (ابن عاشور، ١٩٨٤، ج ١٢، ص ٢١٠؛ قطب، ١٩٨٠، ج ٤، ص ١٩٩٠)

### رابعاً: الانتقال من التشتت إلى التركيز عبر "الاستحضار القلبي"

إن الاستحضار القلبي يبقى العنصر الأعمق، فالآيات تخاطب القلب بوصفه موضع الوعي الحي: ﴿إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرٍ لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ﴾ (سورة ق، الآية ٣٧)، وقوله: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (سورة الرعد، الآية ٢٨)، حيث يتحول الذكر إلى حالة استقرار داخلي، أن الاستحضار يعني أن المعنى لا يمر مروراً سريعاً، بل يُستدعى ويُعاش. ويظهر هذا في قوله: ﴿وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا﴾ (سورة الأعراف، الآية ٢٠٤)، حيث يجتمع السمع مع الإنصات، فيتحقق الحضور الكامل. وقد أشار أبو حامد الغزالي إلى أن حضور القلب شرط لتأثير المعنى، وأن الغفلة تذهب بالأثر. هذا التحول من التلقي إلى الحضور هو لحظة الانتقال الحقيقية من التشتت إلى التركيز، حيث يصبح النص جزءاً من الداخل، لا صوتاً عابراً في الخارج. (الغزالي، ١٤١٧هـ، ج ١، ص ١٢٤؛ القرطبي، ١٩٦٤، ج ٧، ص ٣٥٥)

ولما تُجمع هذه الخيوط، يظهر الخطاب القرآني كأنه ينسج وعياً بطيئاً متدرجاً، يقاوم العجلة التي تحيط بالإنسان. التكرار يعيد تثبيت المعنى، الإيقاع يضبط السمع، فالقصة تجمع الانتباه، والقلب يستحضر، عند هذه النقطة يتحول الانتباه من جهد ثقيل إلى انجذاب هادئ، كأن النفس وجدت موضعها أخيراً داخل المعنى. (الزركشي، ١٩٥٧، ج ٢، ص ١٦٥؛ السيوطي، ١٩٧٤، ج ٢، ص ١٩٠)

## المبحث الثاني: أثر القيم القرآنية في تشكيل الإنسان المتماسك في المجتمع العراقي المطلب الأول: القيم الذهنية في القرآن ودورها في بناء التماسك الداخلي

إن مفهوم "التماسك الداخلي" في بيئة مثقلة بالتحويلات، يشير إلى البنية النفسية للفرد؛ تلك المنطقة التي تتلقى الصدمات، ثم تحاول أن تعيد ترتيب نفسها، في هذا السياق، يظهر القرآن كنظام قيم يعيد هندسة الداخل الإنساني، بهدوء، وبإيقاع متدرج، فالقيم هنا ليست عناوين أخلاقية معلقة، وإنما قوى فاعلة في تشكيل الإدراك، تضبط الانفعال، وتعيد توزيع الانتباه، حتى يستقر الإنسان في ذاته بعد طول اضطراب، هذا البعد يكتسب كثافة خاصة في المجتمع العراقي، حيث تراكمت التجارب الصادمة، فصار البحث عن توازن داخلي حاجة وجودية. وقد أشار القرآن إلى هذا البعد في قوله: ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا... فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً﴾ (سورة النحل، الآية ٩٧)، إذ ترتبط الحياة الطيبة بالاستقرار الداخلي، لا بمجرد الظرف الخارجي. (ابن عاشور، ١٩٨٤، ج ١٤، ص ٣١٢؛ تقرير برنامج الأمم المتحدة الإنمائي، ٢٠١٦، ص ٤٥).

### أولاً: السكينة وعلاقتها بالاستقرار الذهني

إن السكينة في الخطاب القرآني تحمل معنى يتجاوز الطمأنينة العابرة؛ إنها حالة نزول، ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ﴾ (سورة الفتح، الآية ٤)، وفي موضع آخر: ﴿فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِمْ﴾، مما يوحي بأن السكينة ليست نتاج جهد بشري خالص، وإنما عطاء يُلقى في القلب في لحظة التوتر. هذا التصوير يمنح السكينة بعداً عميقاً؛ كأن القلب ساحة اضطراب تُعاد تسويتها من الداخل، وقد جاء في سياق الغار: ﴿لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾، فارتبطت السكينة بإزالة الخوف وضبط الانفعال. وقد أشار محمد الطاهر بن عاشور إلى أن السكينة تورث ثباتاً في الرأي، واتزاناً في السلوك، وهو ما يعيد للذهن توازنه بعد التشتت. هذا المعنى يلتقي مع ما تشير إليه الدراسات الحديثة حول أثر الطمأنينة في استعادة التركيز، حيث ينخفض التشتت حين يستقر الداخل. (ابن عاشور، ١٩٨٤، ج ١٠، ص ١١٨؛ كابات زين، ٢٠٠٣، ص ٦٧)

### ثانياً: الصبر كألية لإدارة التشتت والاندفاع

الصبر في القرآن يتجاوز الصورة الشائعة المرتبطة بالتحمل؛ إنه فعل ضبط وتوجيه. ﴿وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ﴾ (سورة النحل، الآية ١٦)، وفي موضع آخر: ﴿وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (سورة الأنفال، الآية ٤٦)، حيث يُربط الصبر بالمعية الإلهية، وكأن فيه قوة تعيد تماسك النفس. التشتت الذهني كثيراً ما ينشأ من عجلة داخلية، رغبة في الانتقال السريع، وهنا يظهر الصبر كحاجز يمنع هذا الانزلاق. وقد تناول أبو حامد الغزالي الصبر بوصفه قوة نفسية تضبط الحواس، وتمنعها من التبثر، فيتوازن الإدراك مع الانفعال. ويؤكد القرآن هذا المعنى في قوله: ﴿إِنَّمَا يُؤَفِّي الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ﴾، حيث يرتبط الصبر بنتيجة ممتدة، لا بلحظة عابرة. هذا

الامتداد الزمني يعيد للذهن قدرته على الثبات، فيقل التششت، ويستقر المسار. (الغزالي، ١٤١٧هـ، ج ٤، ص ٧٥؛ ميشيل، ٢٠١٤، ص ١٠٢)

### ثالثاً: الحضور الذهني في العبادة (الصلاة نموذجاً)

إن الحضور الذهني في العبادة هو تحول القيم إلى ممارسة، فإن الصلاة تقدم نموذجاً مكثفاً. ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ﴾ (سورة العنكبوت، الآية ٤٥)، وفي موضع آخر: ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ﴾ (سورة المؤمنون، الآية ١-٢)، حيث يرتبط الفلاح بحالة الخشوع، وهي حضور القلب مع الفعل. الصلاة في بنيتها تجمع بين الجسد واللفظ والقصد، فتخلق لحظة تركيز مركز. وقد أشار القرآن إلى هذا الحضور في قوله: ﴿وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ﴾، حيث تُجعل الغفلة نقيضاً للحضور. وقد بين أبو حامد الغزالي أن الخشوع هو حضور القلب مع المعنى، فإذا تحقق، أثمرت الصلاة أثراً في النفس، وإذا غاب، تحولت إلى صورة بلا روح. هذا الحضور يشبه ما تصفه الدراسات الحديثة بالانتباه المركز، حيث ينخفض التششت عند توجيه الذهن إلى نقطة واحدة. الصلاة، بهذا المعنى، تدريب يومي على استعادة التماسك. (الغزالي، ١٤١٧هـ، ج ١، ص ١٤٩؛ لازار وآخرون، ٢٠٠٥، ص ١٨٩)

### رابعاً: إعادة ترتيب الأولويات الإدراكية وفق الميزان القرآني

إن ترتيب الأولويات عنصر عميق يتسلل إلى بنية الوعي، فالتششت ينشأ من تزامم المثريات، ومن غياب معيار يحدد ما يستحق الانتباه، والقرآن يعيد بناء هذا المعيار عبر توجيه النظر إلى الغايات الكبرى: ﴿وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَى﴾ (سورة الأعلى، الآية ١٧)، وقوله: ﴿مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ﴾ (سورة النحل، الآية ٩٦)، فيتحول الميزان الداخلي، وتُعاد قيمة الأشياء في الذهن، ما كان يستحوذ على الانتباه يفقد مركزه، وما كان مهملاً يكتسب ثقلاً جديداً، وقد بين فخر الدين الرازي أن توجيه القلب إلى المقاصد العليا يخفف تعلقه بالجزئيات، فيستقر الإدراك، أن هذا التحول ينعكس مباشرة على الانتباه؛ حين تتضح الأولويات، يتماسك الذهن، وتقل قابلية التششت. في سياق المجتمع العراقي، حيث تتزاحم الضغوط، يصبح هذا الميزان ضرورة لإعادة ترتيب الداخل. (الرازي، ١٤٢٠هـ، ج ٢٠، ص ٤٥؛ تقرير البنك الدولي، ٢٠٢٠، ص ٧٣)

وعند جمع هذه القيم، تتشكل صورة إنسان يعيد بناء نفسه بهدوء؛ السكينة تمنحه الاستقرار، الصبر يضبط اندفاعه، العبادة تعيد حضوره، والميزان القرآني ينظم أولوياته. هذه العملية لا تحدث دفعة واحدة، وإنما تتشكل تدريجياً، كأن النفس تتحت ذاتها من الداخل، حتى تصل إلى درجة من التماسك تجعلها أقل عرضة للتششت، وأكثر قدرة على الثبات في عالم متغير. (ابن عاشور، ١٩٨٤، ج ١٤، ص ٣٢٠؛ الغزالي، ١٤١٧هـ، ج ٤، ص ٨٢)

## المطلب الثاني: تطبيقات قرآنية لمعالجة التشتت في الواقع العراقي

إن مفهوم الواقع العراقي في سياق "التشتت الذهني"، تتشكل ملامحه من طبقات مترابطة؛ حربٌ تجرّ أخرى، أزمات تتوالد، وذاكرة جماعية مثقلة بصور لم تكتمل معالجتها في هذا المناخ، لا يعود التشتت إلى حالة فردية عابرة، بل يتحول إلى نمط إدراكي مشترك، كأن المجتمع كله يعيش على حافة انتباهه، وهذا التحول يفرض قراءة تتجاوز التحليل النفسي الفردي، وتتجه نحو البنية الجمعية للوعي، حيث تتقاطع التجربة التاريخية مع الإدراك اليومي، وقد ألمح القرآن إلى أثر الاضطراب الجمعي في قوله: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ﴾ (سورة البقرة ، الآية ١٥٥)، حيث يُربط الخوف بامتحان داخلي يعيد تشكيل النفس، ويكشف قابلية الإنسان للاضطراب أو التماسك. (تقرير برنامج الأمم المتحدة الإنمائي، ٢٠١٦، ص ٥٢؛ البنك الدولي، ٢٠٢٠، ص ٣٣)

### أولاً: أثر الحروب والأزمات في تفكيك الانتباه الجمعي

إن تتكرر الصدمات أدى لمتغير إيقاع الإدراك نفسه؛ كون الذهن يتعلم أن يبقى في حالة تأهب، ينتقل سريعاً بين المثيرات، يبحث عن الخطر، يتوقع الأسوأ. هذه الحالة يمكن أن تُقرأ في ضوء قوله تعالى: ﴿يَحْسَبُونَ كُلَّ صَيْحَةٍ عَلَيْهِمْ﴾ (سورة المنافقون ، الآية ٤)، حيث يصوّر الوعي القلق بوصفه منتبهاً لكل صوت، عاجزاً عن الاستقرار. وفي موضع آخر: ﴿فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ﴾ (سورة الأحزاب، الآية ١٩)، في تصوير لحالة اضطراب بصري وذهني مترامن. هذه الإشارات تفتح باب فهم لما يمكن أن يُسمى بفرط اليقظة؛ حالة تجعل الانتباه موزعاً على احتمالات متعددة، فيضعف التركيز العميق في المجتمع العراقي، إذ تعاقبت الأزمات، يمكن ملاحظة هذا الأثر في صعوبة الاستقرار الذهني، وفي الميل إلى التشتت السريع. بعض الأبحاث في علم النفس المجتمعي تشير إلى أن البيئات المضطربة تنتج أنماطاً إدراكية سريعة تفضل الاستجابة الفورية، وهو ما يحمل كلفة معرفية تتمثل في ضعف بناء الوعي المتناسك. (هوبفول، ٢٠٠١، ص ٣٤٢؛ برنامج الأمم المتحدة الإنمائي، ٢٠١٦، ص ٦١)

### ثانياً: دور الخطاب القرآني في إعادة بناء الوعي المجتمعي

إن الخطاب القرآني يظهر كقوة إعادة ترتيب، تفرض إيقاعاً مختلفاً، وتعيد ضبط الداخل، قوله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ﴾ (سورة الرعد، الآية ٢٨)، يجعل الذكر نقطة ارتكاز، يُعاد من خلالها تثبيت الانتباه، ويعزز هذا المعنى قوله: ﴿وَادْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ﴾ (سورة الكهف، الآية ٢٤)، حيث يُطرح الذكر كآلية لاسترجاع الوعي بعد انقطاعه، كما يظهر البعد الجمعي في قوله: ﴿وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا﴾ (سورة آل عمران ، الآية ١٠٣)، حيث يُعاد بناء التماسك عبر مرجعية مشتركة. وقد أشار محمد الطاهر بن عاشور إلى أن تكرار القيم القرآنية

يهدف إلى ترسيخها في النفوس حتى تتحول إلى ضابط داخلي للسلوك.، أن هذا التكرار، حين يُفعل في الخطاب التربوي، يمكن أن يسهم في إعادة بناء وعي جماعي أكثر استقراراً، خاصة في البيئات التي تعرضت لتفكك طويل. (ابن عاشور، ١٩٨٤، ج ٤، ص ٩٥؛ القرطبي، ١٩٦٤، ج ٤، ص ١٥٩)

#### ثالثاً: نماذج تطبيقية لإعادة تنظيم الانتباه

إن التطبيقات من التعليم، تبدأ حيث يمكن بناء برامج قائمة على التدبر، استناداً إلى قوله تعالى: ﴿أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ﴾ (سورة النساء، الآية ٨٢)، فيتحول التعلم إلى إقامة مع النص، لا مرور سريع عليه، فالطالب يُدرب على إعادة القراءة، وعلى الربط بين الآيات، فينشأ لديه وعي متدرج، ويعزز هذا المسار قوله: ﴿وَرَزَّلَ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا﴾ (سورة المزمل، الآية ٤)، حيث يشير الترتيل إلى البطء المقصود الذي يثبت المعنى، وفي الخطاب الديني، يمكن توظيف مفاهيم مثل التوكل في قوله: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ (سورة الطلاق، الآية ٣)، والسكينة في قوله: ﴿فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ﴾ (سورة لفتح، الآية ١٨)، والصبر في قوله: ﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (سورة البقرة، ١٥٣)، حيث تعمل هذه القيم على تخفيف القلق وإعادة توجيه الانتباه. وقد تناول أبو حامد الغزالي أثر حضور القلب في تهدئة النفس، وهو ما ينسجم مع ما تشير إليه دراسات حديثة حول دور التركيز الداخلي في خفض التشتت. (الغزالي، ١٤١٧هـ، ج ١، ص ١٣٣؛ ميشيل، ٢٠١٤، ص ١١٨)

#### رابعاً: حدود التطبيق والفجوة بين التنظير والواقع

إن القرآن يقدم نموذجاً عميقاً لبناء الوعي، بينما نجد الواقع تحكمه ضغوط متشابكة، وقد أشار القرآن إلى هذا التداخل في قوله: ﴿بَلْ تُؤْثِرُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا﴾ (سورة البقرة، الآية ١٦)، حيث يُكشف عن ميل داخلي يزاحم القيم العليا، فيعيد إنتاج التشتت. كما يظهر أثر البيئة في قوله: ﴿إِنَّمَا الْحَيَاةَ الدُّنْيَا لَعِبٌّ وَلَهْوٌ﴾ (سورة الأنعام، الآية ٣٢)، في تصوير لحالة انشغال دائم تشتت الانتباه. بعض الدراسات الحديثة تشير إلى أن البيئة الرقمية تعيق ترسيخ التركيز العميق، وأن الخطاب الديني حين ينشغل بالوعظ المباشر دون أدوات تطبيقية يفقد أثره في البنية الإدراكية، هذه الفجوة تجعل الانتقال من النظرية إلى التطبيق مساراً معقداً، يحتاج إلى إعادة تصميم للبرامج التربوية، ووعي بطبيعة التحديات المعاصرة. (كار، ٢٠١٠، ص ٩٠؛ البنك الدولي، ٢٠٢٠، ص ٨١)

وعند تأمل هذه الصورة، يظهر أن معالجة التشتت في الواقع العراقي تعتمد على تداخل مسارات؛ نص يعيد البناء، تعليم يعيد التدريب، خطاب يعيد التوجيه. في هذا التداخل يبدأ التحول



ببطء، ثم يتسع، كدوائر الماء حين يُلقى فيها حجر، حتى يبلغ أثره أطرافاً بعيدة، ويعيد للوعي قدرته على الثبات في عالم مضطرب.

## الخاتمة

إن التثنت الذي بدا في البداية ظاهرة عابرة، أخذ يتكشف كأنه مناخ كامل يحيط بالإنسان، يدخل إلى وعيه من منافذ متعددة، ثم يعيد تشكيل طريقته في النظر والفهم. وفي مقابل هذا الامتداد المضطرب، وقف الخطاب القرآني بهدوء لافت؛ لا يزاحم الضجيج، ولا يسرع الخطى، وإنما يعيد ترتيب الداخل الإنساني من جذوره، طبقة بعد طبقة، حتى يستعيد الذهن قدرته على الثبات، وكانت المفاهيم: ( التدبر، التفكير، التذكر، التعقل) كأنها درجات سلم، يصعد بها الإنسان من التلقي المتناثر إلى الوعي المتماسك، ثم جاءت القيم: (السكينة، الصبر، الحضور) لتمنح هذا الصعود طاقة الاستمرار، وفي اللحظة التي التقى فيها هذا البناء مع الواقع العراقي، ظهرت الفجوة واضحة، ومعها الإمكان؛ إيمان أن يُعاد تشكيل الوعي إذا تحولت هذه المعاني من نصوص تُقرأ إلى مسارات تُعاش.

## النتائج:

١. التثنت الذهني ظاهرة مركبة، تتشكل من عوامل معرفية واجتماعية، وتتجاوز الإطار الفردي إلى البنية الجمعية.
٢. المفاهيم القرآنية المرتبطة بالوعي تشكل نظاماً متكاملًا، ينتقل بالإنسان من الإدراك السطحي إلى الفهم العميق.
٣. آليات الخطاب القرآني، مثل التكرار البنائي والإيقاع والقصص، تسهم في تثبيت الانتباه وإعادة تنظيمه.
٤. القيم القرآنية، كالسكينة والصبر والحضور في العبادة، تؤدي دوراً محورياً في بناء التماسك الداخلي للإنسان.
٥. الواقع العراقي يعاني من تفكك إدراكي مرتبط بتراكم الأزمات، مما يزيد الحاجة إلى نماذج إعادة بناء الوعي.
٦. هناك فجوة بين الإمكانيات النظرية التي يقدمها القرآن، ومستوى تفعيلها في الواقع التربوي والاجتماعي.

## التوصيات:

- إدماج منهج التدبر في المناهج التعليمية بوصفه مهارة معرفية تُدرَّب، لا مجرد ممارسة دينية.
- تطوير برامج تربوية تعتمد القراءة العميقة للنصوص القرآنية لتعزيز التركيز والانتباه.
- إعادة توجيه الخطاب الديني نحو معالجة البنية الإدراكية للإنسان المعاصر، مع تقليل الطرح الوعظي المباشر.
- تصميم مبادرات مجتمعية تُعنى ببناء الاستقرار النفسي من خلال القيم القرآنية، خاصة في البيئات المتأثرة بالأزمات.
- دعم البحوث البيئية التي تجمع بين علوم القرآن والعلوم المعرفية لفهم أعمق لآليات الوعي.
- العمل على تقليل تأثير المشتتات الرقمية عبر برامج توعوية تستند إلى ميزان الأولويات القرآني.

## المصادر والمراجع

### القرآن الكريم

١. ابن عاشور، محمد الطاهر. (١٩٨٤م). التحرير والتنوير. تونس: الدار التونسية للنشر.
٢. ابن منظور، محمد بن مكرم. (١٤١٤هـ). لسان العرب. بيروت: دار صادر.
٣. الأصفهاني، الراغب. (١٤١٢هـ). المفردات في غريب القرآن. دمشق: دار القلم.
٤. برنامج الأمم المتحدة الإنمائي. (٢٠١٦م). تقرير التنمية الإنسانية في العراق. نيويورك: برنامج الأمم المتحدة الإنمائي.
٥. البنك الدولي. (٢٠٢٠م). العراق: التحديات الاقتصادية والاجتماعية. واشنطن: البنك الدولي.
٦. الرازي، فخر الدين محمد بن عمر. (١٤٢٠هـ). مفاتيح الغيب (التفسير الكبير). بيروت: دار إحياء التراث العربي.
٧. الزركشي، بدر الدين محمد بن عبد الله. (١٩٥٧م). البرهان في علوم القرآن. القاهرة: دار إحياء الكتب العربية.
٨. سايمون، هيربرت. (١٩٧١م). تصميم المنظمات لعالم غني بالمعلومات. في: مارتن غرينبرغر (محرر)، الحواسيب والاتصالات والمصلحة العامة. بالتيمور: جامعة جونز هوبكنز.
٩. سمول، غاري، وآخرون. (٢٠٠٩م). تأثير الوسائط الرقمية على الدماغ. المجلة الأمريكية للطب النفسي.
١٠. سويلر، جون. (١٩٨٨م). الحمل المعرفي أثناء حل المشكلات: أثره في التعلم. مجلة العلوم المعرفية.
١١. السيوطي، جلال الدين عبد الرحمن. (١٩٧٤م). الإتيقان في علوم القرآن. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
١٢. غازالي، آدم، وروزن، لاري. (٢٠١٦م). العقل المشتت: العقول القديمة في عالم عالي التقنية. كامبريدج: مطبعة معهد ماساتشوستس للتقنية.
١٣. الغزالي، أبو حامد محمد بن محمد. (١٤١٧هـ). إحياء علوم الدين. بيروت: دار المعرفة.
١٤. القرطبي، محمد بن أحمد الأنصاري. (١٩٦٤م). الجامع لأحكام القرآن. القاهرة: دار الكتب المصرية.
١٥. قطب، سيد. (١٩٨٠م). في ظلال القرآن. القاهرة: دار الشروق.
١٦. كابات زين، جون. (٢٠٠٣م). اليقظة الذهنية والتدخلات الطبية. مجلة علم النفس السريري.
١٧. كار، نيكولاس. (٢٠١٠م). السطحيون: ماذا يفعل الإنترنت بعقولنا؟ (ترجمة عربية). بيروت: دار الكتاب العربي.
١٨. كاهنمان، دانيال. (٢٠١٢م). التفكير، السريع والبطيء (ترجمة عربية). بيروت: الدار العربية للعلوم ناشرون.
١٩. لازار، سارة وآخرون. (٢٠٠٥م). التأمل والتغيرات في بنية الدماغ. مجلة الطب العصبي.



٢٠. مكي بن أبي طالب القيسي. (٢٠٠٢م). الرعاية لتجويد القراءة وتحقيق لفظ التلاوة. مكة المكرمة: مركز الدراسات القرآنية.
٢١. ميشيل، والتر. (٢٠١٤م). اختبار المارشميلو: إتقان ضبط الذات. نيويورك: دار لينتل براون (ترجمة عربية متداولة).
٢٢. هوبفول، ستيفان. (٢٠٠١م). نظرية حفظ الموارد والضغط النفسي. مجلة علم النفس التطبيقي.



## References

1. Al-Aṣḥānī, Al-Rāghib. (1412 AH). *Al-Mufradāt fī Gharīb al-Qurʿān*. Damascus: Dār al-Qalam.
2. Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad ibn Muḥammad. (1417 AH). *Iḥyāʾ ʿUlūm al-Dīn*. Beirut: Dār al-Maʿrifa.
3. Al-Qurṭubī, Muḥammad ibn Aḥmad al-Anṣārī. (1964). *Al-Jāmiʿ li-Aḥkām al-Qurʿān*. Cairo: Dār al-Kutub al-Miṣriyya.
4. Al-Rāzī, Fakhr al-Dīn Muḥammad ibn ʿUmar. (1420 AH). *Mafātīḥ al-Ghayb (Al-Tafsīr al-Kabīr)*. Beirut: Dār Iḥyāʾ al-Turāth al-ʿArabī.
5. Al-Suyūṭī, Jalāl al-Dīn ʿAbd al-Raḥmān. (1974). *Al-Itqān fī ʿUlūm al-Qurʿān*. Cairo: Egyptian General Book Authority.
6. Al-Zarkashī, Badr al-Dīn Muḥammad ibn ʿAbd Allāh. (1957). *Al-Burhān fī ʿUlūm al-Qurʿān*. Cairo: Dār Iḥyāʾ al-Kutub al-ʿArabiyya.
7. Carr, N. (2010). *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains* (Arabic translation). Beirut: Arab Book House.
8. Gazzaley, A., & Rosen, L. (2016). *The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World*. Cambridge: MIT Press.
9. Hobfoll, S. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self. *Applied Psychology Journal*.
10. Ibn ʿĀshūr, Muḥammad al-Ṭāhir. (1984). *Al-Taḥrīr wa al-Tanwīr*. Tunis: Tunisian Publishing House.
11. Ibn Manzūr, M. ibn Mukarram. (1414 AH). *Lisān al-ʿArab*. Beirut: Dār Ṣādir.
12. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context. *Clinical Psychology Journal*.
13. Kahneman, D. (2012). *Thinking, Fast and Slow* (Arabic translation). Beirut: Arab Scientific Publishers.
14. Lazar, S., et al. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *NeuroReport*.
15. Makkī ibn Abī Ṭālib al-Qaysī. (2002). *Al-Riʿāya li-Tajwīd al-Qirāʾa wa Taḥqīq Lafẓ al-Tilāwa*. Mecca: Center for Qurʿānic Studies.
16. Mischel, W. (2014). *The Marshmallow Test: Mastering Self-Control*. New York: Little, Brown and Company.
17. Quṭb, Sayyid. (1980). *Fī Zilāl al-Qurʿān*. Cairo: Dār al-Shurūq.
18. Simon, H. A. (1971). Designing organizations for an information-rich world. In M. Greenberger (Ed.), *Computers, Communication, and the Public Interest*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.



19. Small, G., et al. (2009). Your brain on Google: Patterns of cerebral activation. *American Journal of Psychiatry*.
20. Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*.
21. United Nations Development Programme. (2016). *Iraq Human Development Report*. New York: UNDP.
22. World Bank. (2020). *Iraq: Economic and Social Challenges*. Washington, DC: World Bank.