

التربية الإيمانية في عصر الخوارزميات: من الرقابة الخارجية إلى التحصين الذاتي

م.م. أبي شبيل محمود

Obay.shbeel@uomosul.edu.iq

جامعة الموصل/ كلية التربية الاساسية

الملخص

تناولت هذه الدراسة إشكالية التربية الإيمانية في ظل الهيمنة التقنية المعاصرة، وتحديدًا ما يُعرف بـ "سلطة الخوارزميات" وأثرها على صياغة الوعي والسلوك. انطلق البحث من فرضية مفادها أن آليات "المنع والحجب" التقليدية لم تعد كافية لمواجهة السيولة الرقمية، مما يستوجب الانتقال نحو استراتيجية "التحصين الذاتي".

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي مع استحضار التأصيل الشرعي من خلال "مقام الإحسان" ومنهج الصالحين في فقه القلوب، وخلص البحث إلى أن الخوارزميات تعمل على تغتيت الانتباه وتعزيز "وهم الكثرة"، وأن مواجهتها تتطلب بناء "السيادة الرقمية" للفرد من خلال أدوات تطبيقية مثل "هندسة البيئة البديلة" و"صيام الانتباه". وتوجت الدراسة باقتراح "دليل رقمي أخلاقي" يمثل خارطة طريق للأسرة المسلمة لتحويل الجهاز من أداة تشتت إلى وسيلة تركية. الكلمات المفتاحية: التربية الإيمانية، الخوارزميات، الإحسان، التحصين الذاتي، السيادة الرقمية.

Faith-based education in the age of algorithms: From external control to self-protection

M.M. Abi Shbeel Mahmoud

University of Mosul / College of Basic Education

Abstract

This study examines the challenges of faith-based education (Tarbiyah) under the contemporary dominance of technology, specifically the so-called "Authority of Algorithms" and its impact on shaping consciousness and behavior. The research stems from the hypothesis

that traditional "censorship and blocking" mechanisms are no longer sufficient in the face of digital fluidity, necessitating a shift toward a "Self-Immunization" strategy.

The study employs a descriptive-analytical approach, integrating Sharia-based foundations through the concept of "Ihsan" (mindfulness of God) and the methodology of the Tabi'un in understanding the heart's jurisprudence (the model of Abdullah bin Ubaid bin Umair). The findings reveal that algorithms fragment attention and reinforce the "illusion of numbers." Countering these effects requires building individual "Digital Sovereignty" through practical tools such as "Alternative Environment Engineering" and "Attention Fasting." The study concludes by proposing an "Ethical Digital Guide" as a roadmap for Muslim families to transform digital devices from tools of distraction into instruments of spiritual purification.

Keywords: Faith-Based Education, Algorithms, Ihsan, Self-Immunization, Digital Sovereignty.

خطة البحث

- مشكلة البحث: تجاوز مفهوم "المنع" التقليدي في ظل الانفتاح الرقمي الشامل.
- سلطة الخوارزميات: كيف تعيد البرمجيات صياغة قنوات الإنسان وتوجه سلوكه.
- أهمية الدراسة: الانتقال بالتربية من "رد الفعل" إلى "المبادرة" ومن "المنع" إلى "التحصين".
- ٢. المبحث الأول: الإطار المفاهيمي والتأصيلي
 - ماهية الخوارزميات: شرح مبسط لكيفية عمل الذكاء الاصطناعي في توجيه المحتوى.
 - مفهوم الإحسان (المراقبة): ربط مفهوم "أن تعبد الله كأنك تراه" بالواقع الرقمي.
 - منهج التفسير الأثري: استحضار منهج الصالحين في فهم النصوص وتنزيلها على الواقع، وكيف يمكن استلهام فقه القلوب من أقوالهم لمواجهة الماديات الرقمية.
- ٣. المبحث الثاني: التحديات التربوية المعاصرة في ظل الهيمنة الرقمية
 - تفتيت الانتباه: أثر المحتوى القصير والسريع على "الخشوع" والتركيز.
 - وهم الكثرة: كيف تخدع الأرقام (اللايكات والمتابعات) المقياس الإيماني "وقليل من عبادي الشكور".
 - سيكولوجية "اللايك" وخداع "الكثرة"

- الهشاشة النفسية والاستحقاق الزائف.

٤. المبحث الثالث: الحلول والآليات التربوية

- تصميم الخوارزمية الشخصية: بناء "الوازع الداخلي" بدلاً من "الحاجز الخارجي".
- فقه المشاركة: تفعيل دور الفرد كصانع أثر وليس مجرد مستهلك (اللايك كشهادة).
- صيام الانتباه: هندسة البيئة الرقمية الشخصية لتكون "محفزة للخير".
- القدوة الرقمية: كيف يمثل المربي نموذجاً في التعامل مع الجهاز.

٥. الخاتمة والتوصيات

- نتائج البحث: التأكيد على أن التكنولوجيا وسيلة، والسيادة للإنسان بوعيه وإيمانه.
- التوصية المركزية: إعداد "الدليل الرقمي الأخلاقي" للأسر المسلمة، يتضمن تطبيقات عملية للتعامل مع الخوارزميات.

في اللحظة التي يلمس فيها الإنسان شاشة هاتفه، هو لا يدخل إلى مجرد وسيلة اتصال، بل يلجُ عالماً تُديره "خوارزميات" بالغة التعقيد، صُممت لتقهم نقاط ضعفه، وميوله، ومواطن فضوله. إننا نعيش اليوم في عصر "سلطة الخوارزميات"، تلك القوى الخفية التي باتت تشكل وعي الإنسان، وتوجه عاطفته، بل وتنافس المربين في صياغة القيم لدى الأجيال الناشئة، ولقد كانت التربية في الماضي تعتمد بشكل أساسي على "المنع" أو "الحجب" كأدوات لحماية الناشئة، وهو ما كان ممكناً في بيئة محصورة جغرافياً ومعرفياً، أما اليوم، وفي ظل الانفجار المعلوماتي والسيولة الرقمية، فقد أثبتت إستراتيجية الجدار العازل فشلها؛ إذ لا يمكن حجب عالم يسكن في جيوبنا، ومن هنا، تبرز الحاجة الماسة إلى نقلة نوعية في الفكر التربوي الإسلامي، تنتقل من مفهوم "الرقابة الخارجية" التي تنهار بمجرد غياب الرقيب، إلى مفهوم "التحصين الذاتي" المستمد من عمق العقيدة الإسلامية. وإن جوهر هذه الدراسة يكمن في استحضار مفهوم "الإحسان" كأعلى مرتبة في الدين، وإعادة إنتاجه في قالب عصري. فإذا كانت الخوارزمية تراقب سلوك المستخدم لتقدم له ما يشتهي، فإن التربية الإيمانية تهدف إلى بناء "خوارزمية داخلية" في نفس المؤمن، تجعله يراقب الله سبحانه في "الخلوة الرقمية". وهذا البحث يسعى للإجابة عن سؤال مركزي: كيف يمكن للمسلم أن يحافظ على "سيادته الرقمية" واستقلالية قراره الإيماني في بيئة مصممة تقنياً لاستلاب إرادته؟ وإنما لا ننظر إلى التقنية كعدو، بل كواقع يتطلب فقهاً جديداً؛ فقهاً يربط بين آيات الوحي وواقع "البيانات الضخمة"، ويستلهم من مدرسة رسول الله (ﷺ) وصحابته والصالحين (رضي الله عنهم أجمعين) أدوات لاستعادة التوازن القلبي في عصر التشتت وإنها محاولة لصياغة "دليل أخلاقي" لا يكتفي بالوعظ، بل يقدم آليات تطبيقية تمنح الفرد المسلم القدرة على القيادة وسط ضجيج الخوارزميات.

المبحث الأول: الإطار المفاهيمي والتأصيلي للتربية في العصر الرقمي

تمهيد:

يركز هذا المبحث على السعي لتقريب المسافة بين عالمين مختلفين: عالم الخوارزميات القائم على المادة والمنطق الرياضي، وعالم الإيمان المستند إلى الروح وما وراء الحواس، ويسعى إلى توضيح طبيعة "التحدي التقني" ووضع أساس متين لحل مستند إلى الإيمان.

المطلب الأول: ماهية الخوارزميات وسلطة "التوجيه الصامت"

من الناحية الأكاديمية، تُعتبر الخوارزمية أكثر من مجرد كود برمجي؛ فهي بمثابة مهندس اجتماعي:

الخوارزمية الرقمية: مجموعة من العمليات الرياضية مصممة لتحليل بيانات المستخدم مثل النقرات، مدة البقاء، وتفاعلاته، بهدف التنبؤ بسلوكه المستقبلي^(١)، والاسم مستوحى من اسم العالم الفارسي محمد بن موسى الخوارزمي "ت: ٨٥٠م"، المتخصص بمجال الرياضيات والفلك والجغرافيا.

سلطة التوجيه: تلعب الخوارزميات دورًا كبيرًا في تغيير تفضيلات المستخدمين بحيث تصبح اختياراتهم أكثر سهولة في التنبؤ، وبهذا، يتحول كل ما يُعرض أمامه إلى محتوى محفز أو جذاب، مما يقلل من قدرته على تطوير إرادة قوية لمقاومة تلك الرغبات^(٢).

المطلب الثاني: الإحسان والمراقبة الرقمية:

الإحسان لغة: أصلها من (أَحْسَنُ) ضِدُّ الْقُبْحِ، وَالْإِحْسَانُ: ضِدُّ الْإِسَاءَةِ، وَالْإِحْسَانُ: مَا كَانَ لِنَفْسِ الْإِنْسَانِ وَلِغَيْرِهِ^(٣).

اصطلاحاً: الإحسان: هو كما قال (ﷺ) ((أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ))^(٤) فهو إسلام ظاهر يقيمه إيمان باطن^(٥)، فالسلوك والاعتقاد متلازمين^(١)، ومنه قوله (ﷺ) ((إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ، وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى...))^(٢).

(١) ينظر: ذكاء اصطناعي متوافق مع البشر: ٢٠، الخوارزميات، بانوس لوريداس، (ن: مؤسسة هنداي، ٢٠٢٢): ٢١، ٣١-٣٢.

(٢) الخوارزميات: ٢٠.

(٣) لسان العرب، محمد بن مكرم بن علي، أبو الفضل، جمال الدين ابن منظور "ت: ٧١١هـ"، (ن: دار صادر - بيروت، ط ٣: ١٤١٤): ١٣/١١٤، ١١٧.

(٤) البخاري، كتاب الإيمان، باب سؤال جبريل النبي صلى الله عليه وسلم عن الإيمان، والإسلام، والإحسان، وعلم الساعة: رقم: ٥٠، ١٩/١.

(٥) ينظر: التوقيف على مهمات التعاريف، محمد عبد الرؤوف المناوي، (ن: دار الفكر المعاصر - بيروت، ط ١: ١٤١٠): ٤٠/١.

تفعيل مقام الإحسان: تقل الرقابة البشرية بشكل كبير في العالم الرقمي مما يجعل مفهوم الإحسان يظهر كأقوى وسيلة تربوية فعّالة، فهي "مراعاة السر بملاحظة الغيب مع كل لحظة ونفظة"^(٣). وتبدأ التربية بالمراقبة من وعي الانسان بأن العزلة الرقمية تمثل امتحاناً حقيقياً لصدق ايمانه ومدى صلابته، وأن استعادته القدرة على التحكم في إرادته بعيداً عن استحواذ الخوارزميات عليها تتطلب مراقبة الله "سُبْحَانَهُ" في الطاعة بالعمل، وفي المعصية بالترك وفي الأهم والخواطر، فيصفي القلب لله "سُبْحَانَهُ" ويعيش في مراقبة مستمرة وحياء^(٤)، ولتحقيق هذا الهدف، يجب أن يتحلى الفرد بنقاء السريرة، وصفاء النفس، واستقامة الدين، إلى جانب عقل يستطيع معه تسخير قوة الإدراك والتأمل وما ينجم عنهما من معرفة وعلم، بالإضافة إلى إرادة قوية وحب نابغ من العزم والنية الصادقة والعمل الدؤوب^(٥)، فمراقبة القلب لله "سُبْحَانَهُ" أشدّ تعبا على النفس والبدن من مكابدة قيام اللّيل وصيام النهار وإنفاق المال في سبيله تعالى^(٦).

المطلب الثالث: المنهج الأثري وفقه القلوب

في هذا السياق، نلقي الضوء على فقه الصالحين في أوقات الخلوة:

- يقول الشافعي: " أعز الأشياء ثلاثة الجود من قلة والورع في خلوة وكلمة الحق عند من يرجى أو يخاف"^(٧). وحكم الله على عباده فيما بينهم وبينه " أن أتأبهم وعاقبهم على ما أسروا كما فعل بهم فيما أعلنوا، وأعلمهم إقامة للحجّة عليهم فقال تعالى ((وَإِنْ تَجَهَّزْ بِالْقَوْلِ فَإِنَّهُ يَعْلَمُ السِّرَّ وَأَخْفَى))^(٨) وقال سُبْحَانَهُ ((يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ))^(٩).

(١) ينظر: معالم في السلوك وتزكية النفوس، عبد العزيز بن محمد بن علي آل عبد اللطيف، (ن: دار الوطن، ط: ١)

١٤١٤ هـ: ٨/١

(٢) سنن أبي داود، باب فيما عني به الطلاق والنيات، رقم: ٢٢٠١، ٢/ ٢٦٢.

(٣) الرسالة القشيرية، عبد الكريم بن هوازن بن عبد الملك القشيري "ت: ٤٦٥ هـ"، (ن: دار المعارف، القاهرة)

: ٣٣١/١، آداب وأخلاقيات استخدام الانترنت، حسن عمران، ١٤٤٤: ٣٢ .

(٤) رسالة المسترشدين، الحارث بن أسد المحاسبي "ت: ٢٤٣ هـ"، (ن: مكتب المطبوعات الإسلامية- حلب، ط: ٢)

(١٣٩١): ١٨١/١، مصيدة التثنت: ٢٤، التسهيل لعلم التنزيل، ابن جزي الكلبلي الغرناطي "ت: ٧٤١ هـ"، (ن:

دار الأرقم بن أبي الأرقم-بيروت، ط: ١٤١٦): ١٧٦/١،

(٥) ينظر: طالب العلم بين أمانة التحمل ومسؤولية الأداء، محمد بن خليفة بن علي التميمي، (ن: غراس، الكويت،

ط: ١: ٢٠٠٢ م): ١٦/١

(٦) رسالة المسترشدين: ١٨١/١.

(٧) جامع العلوم والحكم في شرح خمسين حديثاً من جوامع الكلم، عبد الرحمن بن أحمد السلامي البغدادي "ت:

٧٩٥ هـ"، (دار السلام، ط: ٢: ٢٠٠٤): ٢/ ٤٧٨

(٨) سورة طه: ٧

(٩) سورة غافر: ١٩

- وذكر الطبري "رحمه الله" في قوله تعالى: ((يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ)) " فيجزي الذين أغمضوا أبصارهم، وصرفوها عن محارمه حذارَ الموقف بين يديه، ومسألته عنه بالحسنى، والذين ردّوا النظر، وعزمت قلوبهم على مواجهة الفواحش إذا قدّرت، جزاءها "(١).
- وعن بكر المزني "رحمه الله" (٢) انه كان يقول " زَهَّدْنَا اللَّهُ وَإِيَّاكُمْ زُهْدٌ مِنْ أَمْكِنَهُ الْحَرَامَ وَالذُّنُوبَ فِي الْخُلُوتِ، فَعَلِمَ أَنَّ اللَّهَ يَرَاهُ فَتَرَكَهُ"

الاستنباط التربوي:

مما سبق، يمكن القول إن منهج السلف يعتمد على مراقبة النفس والقلب بشكل دوري ودقيق، مع استحضار عظمة الله سُبْحَانَهُ وإحاطته بكل خفايا الأمور وظواهرها في كل لحظة وكل تصرف، بما في ذلك ما يمر عبر المنصات الرقمية، وهذه المراقبة تصبح للمسلم سنداً يحميه من انزلاقات الخوارزميات ومدخلها إلى النفس، إذ تشكل الترياق الفعال لحماية صفاء الخلوات من التأثير بالخلوة الرقمية(٣).

المطلب الرابع: من المنع إلى التحصين الذاتي.

في عصر تحول فيه العالم إلى بيت بلا حدود، حيث باتت غرفه مشرعة للجميع، شهدنا تراجعاً ملحوظاً في القيم الدينية والأخلاقية، حتى أصبحت الحدود مطموسة وكل شيء يبدو مباحاً ومتاحاً تزامن هذا التحول مع انتشار التقنيات الحديثة وسهولة الوصول إليها، مما أتاح استخدامها وامتلاكها من قبل مختلف الفئات العمرية وفي أي وقت دون قيود.

لذلك يمكننا القول إن المواجهة مع عصر الذكاء الاصطناعي والخوارزميات لم تعد مقتصرة على "شاشة" فحسب، بل أصبحت معركة عميقة تسعى للسيطرة على الانتباه والمشارع(٤). ونظراً لأن الاعتماد على أسلوب المنع الخارجي لم يُثبت فعاليته، بل قد يؤدي إلى زيادة الرغبة في الممنوع أو خلق حالة من النفاق الإلكتروني أو حتى انفجار داخلي، كان من الضروري البحث عن بديل أكثر تأثيراً، وقد تمثل هذا البديل في اعتماد أسلوب التحصين الذاتي، الذي يتمحور حول استخدام "الإحسان" مدعوماً بالإرادة كآلية دفاعية قوية. ويهدف هذا الأسلوب إلى بناء درع إيماني يرسخ في النفس شعوراً بعظمة مراقبة الله تعالى، مستمداً قوته من تغذية العقل

(١) جامع البيان في تأويل القرآن، محمد بن جرير الطبري "ت: ٣١٠هـ"، (ن: مؤسسة الرسالة، ط ١، ٢٠٠٠):

٣٦٩/٢١

(٢) هو بَكَرَ بَنَ عَبْدِ اللَّهِ الْمُرْنِيِّ، تابعي ثقة ثبناً مأموناً كثير الحديث حجة فقيه: ينظر: الطبقات الكبرى، أبو عبد الله محمد بن سعد، (ن: دار الكتب العلمية - بيروت): ١٥٧/٧.

(٣) ينظر: آداب النفوس، الحارث بن أسد المحاسبي "ت: ٢٤٣هـ"، (ن: دار الجيل - بيروت - لبنان): ٥٨/١.

(٤) ينظر: شبكة التواصل والانترنت والتأثير على الامن القومي والاجتماعي، إسماعيل عبدالفتاح عبد الكافي، (ن: المكتب العربي للمعاف-القاهرة، ط ١: ٢٠١٦): ٨٤، مصيدة التشتت، فرانسيس بووث، (ن: مكتبة جرير): ٧٤-٧٥، ٨٦.

والروح بآيات الكتاب العزيز والسنة النبوية، إلى جانب التأمل العميق في فهم الصالحين لطبيعة النفس البشرية، وبذلك يتحول هذا التحصين إلى حاجز منيع أمام هجمات الخوارزميات ومحاولات استدراج الإنسان إلى عزلة رقمية غير صحيحة، مما يمنحه القدرة على تحقيق السيادة الرقمية الكاملة والتحكم الواعي بجهازه^(١).

المبحث الثاني: التحديات التربوية المعاصرة في ظل الهيمنة الرقمية ومعالجاتها

تمهيد:

في هذا المبحث سنتناول كيفية تأثير التكنولوجيا على نفسية الإنسان بشكل يتعارض مع متطلبات العبادة والتزكية، حيث تساهم الخوارزميات في خلق بيئة تُضعف التركيز الإيماني وما يقابلها من تأثير للعبادات.

المطلب الأول: تفتيت الانتباه وأثره على الخشوع والحضور القلبي

تركز المنصات على إبقاء المستخدمين متفاعلين لأطول فترة ممكنة عبر تقديم محتوى متجدد بشكل مستمر ولحظي يعتمد على تفاعلاتهم^(٢). وهذا الأسلوب يؤدي إلى تعويد العقل على الملل بسرعة ويؤدي إلى ضعف التركيز ويفقد الفرد معه القدرة على القراءة المتعمقة والتأمل المطول^(٣) فتبدو في العبادة مشقة على النفس^(٤). فصراع الإنسان مع الخوارزميات المعاصرة التي تعتمد على تحفيز الغرائز، الاقتصاد الانتباهي اللحظي^(٥)، وتفتيت التركيز، وتشتيت الانتباه يجسد محاولة لإجبار الروح الساكنة المطمئنة على مجاراة إيقاع خوارزميات متسارعة ولاهثة^(٦). ولإعادة التوازن، نسعى لتقوية الروح بالارتباط المتجدد مع خالقها بالمواظبة على العبادات

(١) ينظر: مصيدة التشتت: ١١٩-١٢٠، قوت القلوب في معاملة المحبوب ووصف طريق المرید إلى مقام التوحيد، محمد بن علي بن عطية الحارثي "ت: ٣٨٦هـ"، تح: د. عاصم إبراهيم الكيالي، (ن: دار الكتب العلمية - بيروت / لبنان، ط٢: ١٤٢٦): ١ / ١٦٩.

(٢) ينظر: موت الخبرة، توم نيكولز، ترجمة: عمر فايد، (ن: نادي الكتاب-الرياض، ط١: ٢٠٢٤): ١٧٦.

(٣) ينظر: مصيدة التشتت، فرانسيس بووث، (ن: مكتبة جرير): ٢٨، ٥٥، التركيز الفائق، كريس بيلي، (ن: مكتبة جرير، ط٢: ٢٠٢٠): ٩٩.

(٤) ينظر: فاتتي صلاة، اسلام جمال، (ن: زحمة كتاب، ط٦: ٢٠١٨): ٣٣-٣٤.

(٥) هو نموذج اقتصادي حديث يعامل انتباه الإنسان المحدود كسلعة نادرة ومورد ثمين في عصر الوفرة المعلوماتية.

(٦) ينظر: روضة المحبين ونزهة المشتاقين، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية "ت: ٧٥١هـ"، (ن: دار الكتب العلمية- بيروت، ط: ١٤٠٣): ١ / ١٧٤، روح البيان، إسماعيل حقي بن مصطفى الإستانبولي الحنفي الخلوتي، المولى أبو الفداء "ت: ١١٢٧هـ"، (ن: دار الفكر - بيروت): ٤٧/١، في مدح البطة، كارل اونورية، (ن: هيئة ابوظبي - مشروع "كلمة"، ط١: ٢٠١٧): ٦٠، مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين: ٥٢/٣.

والذكر، والتسليم التام للأحكام الشرعية، مع التدبر والتفكر العميق لاستيعاب المعاني الإيمانية والشعور بلذة العبادة مما يُثمر خشوعاً عميقاً في النفس^(١).

المطلب الثاني: سيكولوجية "اللايك" و"خداع الكثرة" ومخاطرها:

إن زيادة عدد المتابعين لا تعكس بالضرورة جودة أو فساد المحتوى المقدم، لأن الخوارزميات تتعامل مع الأرقام لا مع المحتوى قال تعالى ((قُلْ لَا يَسْتَوِي الْخَبِيثُ وَالطَّيِّبُ وَلَوْ أَعْجَبَكَ كَثْرَةُ الْخَبِيثِ))^(٢) وهذا الأمر قد يُدخلك في فخ وهم التركيزية الاجتماعية، مما يجعلك تركز على مراقبة أفعال الناس بدلاً من مراقبة الله سُبحَانَهُ^(٣)، وبهذا النهج، تفقد نيتك جوهر إخلاصها، وتتحول الأهداف إلى مجرد أرقام تُلاحق لتحقيقها، بدلاً من التمسك بالقيم النبيلة والاعتبارات الأخلاقية والدينية السامية^(٤)، وتسهم الخوارزميات الرقمية في تعزيز الاعتقاد بأن الباطل يصبح مقبولاً إذا تبناه الأغلبية، وبهذا يقع المتابعون في فخ الأرقام وسراب الكثرة^(٥). وتعمل الخوارزميات على انغماس الفرد في عزلة فكرية تجعله يعتقد بامتلاكه الحقيقة المطلقة، وقد تمتد هذه العزلة لتشمل الجانب الاجتماعي مما يسهم في تفكك الروابط الأسرية وضعف دور المربي، ونقص تأثير القدوة الحية، فتجد أن كل فرد من الأسرة منعزل عنها في عالمه الرقمي الخاص^(٦). وتشير الدراسات الأكاديمية إلى وجود ارتباط بين استخدام وسائل التواصل الرقمي وزيادة الشعور بالوحدة النفسية لاسيما عند الشباب، وهي مشاعر سلبية تؤثر على كيان الفرد وتهدد توازنه واستقراره الداخلي، قد تتطور إلى ظهور اضطرابات نفسية أخرى قد تؤدي إلى حد الانتحار^(٧). ومن المخاطر التي تحملها الخوارزميات تشجيع عادات ومعتقدات بعيدة عن ثقافتنا العربية والإسلامية، نتيجة للخوف من التهميش أو العزلة في العالم الرقمي^(٨).

(١) ينظر: التفسير الواضح، الحجازي، محمد محمود، (ن: دار الجيل الجديد - بيروت، ط ١٠: ١٤١٣) ٣/ ٥٢٨.

(٢) سورة المائدة: ١٠٠.

(٣) ينظر: جامع البيان في تأويل القرآن، محمد بن جرير الطبري "ت: ٣١٠هـ"، (ن: مؤسسة الرسالة، ط ١، ٢٠٠٠) ٩٦/١١:

(٤) ينظر: موت الخبرة: ١٧٨، ١٨٣.

(٥) ينظر: موت الخبرة: ٢٠٩، الطوفان الرقمي، هال أبلسون وهاري لويس وكين ليدين، (ن: مؤسسة هندواي، ٢٠١٧) ٢٠٨.

(٦) ينظر: الشبكة الاجتماعية من التواصل إلى خطر العزلة الاجتماعية، د. حديدة وليدة، مجلة دراسات لجامعة الاغواط، (مجلد: ع، عدد: ٣٦ سبتمبر ٢٠١٥) ٤٢.

(٧) ينظر: استخدام وسائل الاتصال الحديث تكريس للعزلة النفسية والاجتماعية، سهام قنيفي وسامي علي،

دراسات وابحاث المجلة العربية في العلوم الإنسانية والاجتماعية، (مجلد: ١٤ عدد: ١ سنة: ٢٠٢٢) ٣٢٣:

(٨) ينظر: شبكة التواصل والانترنت والتأثير على الامن القومي والاجتماعي: ٩٠-٩٣، الشبكة الاجتماعية من التواصل إلى خطر العزلة الاجتماعية: ٥٠.

المطلب الثالث: الهشاشة النفسية والاستحقاق الزائف.

أولاً: المقارنة الاجتماعية الظالمة وآثارها على الفرد : تُعتبر مشكلة المقارنة الاجتماعية السلبية عبر وسائل التواصل الاجتماعي واحدة من أبرز التحديات النفسية في عصرنا الحديث، حيث إن هذه المنصات تعرض لنا حياة الناس بشكل مُعدّل ومليء باللحظات السعيدة والإنجازات، بينما تُخفي الجانب الآخر من الإخفاقات واللحظات العادية ، وهذا التقديم يعطي صورة غير واقعية بأن حياة الجميع مثالية باستثناء حياتنا نحن ، وبفضل هذا التأثير أصبحنا نستبدل مقارنة أنفسنا بأقراننا في الواقع بمقارنة حياتنا بحياة المشاهير والمؤثرين عبر الإنترنت، مما يوّد مشاعر السخط وعدم الرضا عن حياتنا وقدرنا، وهو في جوهره ضد الرضا بالقضاء والقدر^(١). ويشير القرآن الكريم في قصة يوسف عليه السلام إلى خطورة المقارنة السلبية وما يمكن أن تفضي إليه من عواقب مأساوية قد تبلغ أقصى درجات التدمير، مثل القتل، وبناءً على ذلك من المهم أن نكون أكثر وعياً بطبيعة العالم الرقمي، وأن نعمل على تعزيز قدرتنا على التمييز بين الواقع والخيال الذي تقدمه لنا وسائل التواصل الاجتماعي من خلال:

- التوقف عن متابعة الحسابات التي تؤثر سلبيًا على شعورك اتجاه نفسك.
- معرفة سبب المقارنة أمر مهم، فإن كانت تتعلق بأمر الدنيا الزائلة فالأجدر الابتعاد عنها، وإن كانت تهدف إلى تحقيق مصلحة أو منفعة، فمن الحكمة الاستفادة منها وتعزيزها.
- اتخاذ القدوة الحسنة^(٢) ((قَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ))^(٣) وان نعلم أن وراء كل كل صورة مثالية تكمن تفاصيل وتحديات خفية لا تُرى أو تُكشف للعامة.
- تحديد مؤقت لاستخدام تطبيقات التواصل الاجتماعي للحد من التصفح المفرط الذي يجعلك تراقب حياة الآخرين دون وعي.
- توجيه الانتباه نحو ما أملكه بدلاً من التفكير فيما ينقصني، يعزز من شعوري بالامتنان والرضا .
- إدراك أن المقارنة تسرق متعتنا وتعتبر ظلماً للنفس، خاصة إذا لم تكن مع أشخاص يعيشون ظروفًا مشابهة في الواقع .
- ضع هاتفك جانباً لمدة ١٥ دقيقة وشارك في نشاط حقيقي قبل أن تصدر حكماً على حياتك بناءً على منشور لشخص آخر^(١).

(١) ينظر: الانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي، عبد الحكيم بن محمد بن حسن العقيلي،(ن: دار كنوز الإسلام- اليمن، ط١: ١٤٤٠): ٥٣-٥٤ .

(٢) ينظر: بحث ، نظرية المقارنة الاجتماعية القرآن الكريم وأثرها في السلوك الإنساني، محمد عواد الخوالدة، العلوم العلوم الإسلامية والعلوم الاجتماعية ، (المجلد :٥٢، العدد:٥، ٢٠٢٥): ٧-٩.

(٣) سورة الأحزاب: ٢١.

ثانياً: الرغبة في القبول: ان الإعجابات والتعليقات قد تدفعنا إلى ربط قيمتنا الذاتية بمستوى تفاعل الآخرين معنا مقارنة بالآخرين، وهو ارتباط يمكن أن يؤدي في بعض الحالات إلى ظهور سمات الشخصية الهستيرية، وهي " نموذج من العاطفة المفرطة والإغراء، يتصف بالخوف من الانفصال والإهمال من الآخرين، ويسعى إلى تحقيق الإعجاب والحصول على مركز الاهتمام، واهتمام الآخرين"^(٢). ومن الجانب الديني، يُعد ذلك أحد منافذ الشيطان إلى النفس، إذ أن تركية النفوس لا تقوم على آراء الآخرين قال تعالى ((فَلَا تَزْكُوا أَنْفُسَكُمْ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ اتَّقَى))^(٣) اي لا يمدح بعضكم بعضاً^(٤) فعن أبي بكره، قال: مَدَحَ رَجُلٌ رَجُلًا عِنْدَ النَّبِيِّ (ﷺ) ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ﷺ): ((وَتِلْكَ، قَطَعَتْ عُنُقَ صَاحِبِكَ مِرَارًا، إِذَا كَانَ أَحَدُكُمْ مَادِحًا صَاحِبَهُ لَا مَحَالَةَ، فَلْيُئْتِلْ: أَحْسَبُ فَلَانًا وَاللَّهُ حَسِيبُهُ، وَلَا أُرْكَبِي عَلَى اللَّهِ أَحَدًا، إِنْ كَانَ يَعْلَمُ ذَلِكَ، أَحْسَبُهُ كَذًا وَكَذَا))^(٥) فلا تصلح التزكية إلا من الله^(٦)، وعنه (ﷺ) أنه قال: ((إِذَا رَأَيْتُمُ الْمَدَّاحِينَ فَاحْشُوا فِي وُجُوهِهِمُ الثَّرَابَ))^(٧).

ثالثاً: الاستعجال الرقمي وآثره الجانبية: زيادة توقع سرعة الاستجابة للرسائل الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي، إلى جانب التدفق المستمر للمعلومات والاتصالات في العصر الرقمي، يجعل الفرد يشعر بالإلحاح المتزايد والحاجة الملحة للإسراع في جميع مناحي الحياة، وهذا الضغط المتواصل قد يؤدي إلى ظهور ما يسمى "مرض التسرع"، حيث يجد الشخص نفسه دائماً في سباق مع الزمن، مما يضعه تحت ضغط نفسي مستمر، وعادة ما يدفع هذا الشعور الفرد إلى التشتت بين عدة مهام، والميل نحو التحقق المتكرر من الوقت، وهو ما يولد حالة من الإجهاد المزمن والقلق والإرهاق الشديد، فضلاً عن ذلك يصبح التركيز على مهمة واحدة حتى إكمالها أمراً بالغ الصعوبة نتيجة للسعي الدائم للانتقال إلى مهام جديدة أو قرارات أخرى دون تمعن كافٍ

(١) ينظر: <https://share.google/ILShYIh3mtwDbwesY>، كيف تتوقف عن مقارنة نفسك بالآخرين، تاريخ الزيارة (٢٣/١/٢٠٢٦).

(٢) أساليب الحياة وعلاقتها بأعراض اضطراب الشخصية الهستيرية لدى طلبة جامعة اليرموك، زينب عارف، حنان إبراهيم، (ن: العلوم التربوية-جامعة الاردن، المجلد: ٥١، العدد: ١، ٢٠٢٤)، ٣٤٩.

(٣) سورة النجم: ٣٢.

(٤) ينظر: زهرة التقاسير، محمد بن أحمد بن مصطفى بن أحمد المعروف "ت: ١٣٩٤هـ"، (ن: دار الفكر العربي): ٣/١٥٤٤، بحر العلوم، نصر بن محمد بن إبراهيم السمرقندي الفقيه الحنفي، (دار الفكر - بيروت): ٣/٣٤٥.

(٥) مسند احمد، حديث أبي بكره نُفِعَ بِنِ الْحَارِثِ بْنِ كَلْدَةَ، (٢٠٤٦١، ٣٤/١١٢).

(٦) ينظر: مفاتيح الغيب، محمد بن عمر بن الحسن بن الحسين التيمي الرازي"ت: ٦٠٦هـ"، (ن: دار إحياء التراث العربي - بيروت، ط ٣: ١٤٢٠): ١٠/١٠٠.

(٧) صحيح مسلم، باب النهي عن المدح، إذا كان فيه إفراط وخيف منه فتنة على الممدوح (٣٠٠٢، ٤/٢٢٩٧).

(١) ، وإن الإدمان على سرعة الاستجابة الرقمية يؤدي الى نقص السيروتونين (المسؤول عن الحالة المزاجية والشعور بالرضا)، فيصبح الفرد متهوراً وعديم الصبر، سريع التصرف بطريقة غير مدروسة، اما الدوبامين المعروف بهرمون المكافأة ففي بداية الإدمان الرقمي، لا يقل مستوى الدوبامين بالطريقة التقليدية، وإنما يتدفق بغزارة مع كل إعجاب أو إشعار نتلقاه ، والمشكلة تكمن في أنه مع مرور الوقت، تصاب المستقبلات في الدماغ بحالة من التشبع، مما يدفعه إلى طلب كميات أكبر من المحفزات عبر الإنترنت للوصول إلى نفس مستوى المتعة، والنتيجة عند الابتعاد عن استخدام الإنترنت، يشعر الشخص بنقص حاد في مستويات الدوبامين، مما يسبب شعوراً بالاكئاب، الملل الشديد، وفقدان الشغف تجاه الأنشطة الواقعية و يؤثر على القدرة على اتخاذ قرارات مدروسة بعناية، ويزيد من عرضة الشخص للقرارات الاندفاعية السريعة (٢).

ومن الناحية الدينية، يشجع الإسلام على التحلي بالصبر، فهو من أعمدة العبادة الأساسية قال تعالى ((وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا)) (٣) ، وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ﷺ) ((...وَالصَّبْرُ ضِيَاءٌ)) (٤) وعن عبدُ الله بن مسعود " الصَّبْرُ نِصْفُ الْإِيمَانِ " فالتكاليف مراتب كثيرة حُفَّتْ بالمكاره، ومزاحمة ما تهواه النفس، ومخالفة شهواتها فتحتاج الى مجاهدة لكي لا تضعف النفس فتغلبها الشهوة وتتراخى عن أدائها (٥) ، وروي عن عتبة الغلام قوله " كابدت الصلاة عشرين سنة وتعمت بها عشرين سنة " (٦) ، وعن محمد بن علي الكتاني (٧) يقول "من طلب الراحة بالراحة عدم الراحة" (٨) . فلا يتلذذ بالعبادة من لا صبر له (١) .

(١) ينظر: في مديح البطة: ٣٨، ٤٣-٤٤، التسرع نحو المجهول: لماذا نعاني من "مرض التسرع"؟ - كاندي وينز . <https://share.google/SULrz1JkAdaJlvjYn>

(٢) ينظر: في مديح البطة: ٤٥-٤٦، الاندفاعية والادمان على المواد(العلاقة السببية)، خديجة حيدر نوري وغيرها، (مجلة آداب المستنصرية، عدد: ١٠٥): ٣٧٨، والإدمان الرقمي والنوم - PMC <https://share.google/jUQrJ2GNKnEPboGNe> ، (تاريخ : ٢٧/١/٢٠٢٦)

(٣) سورة طه : ١٣٢

(٤) سنن ابن ماجه ، كِتَابُ الطَّهَارَةِ وَسُنَنِهَا ، بَابُ الوُضوءِ شَطْرُ الْإِيمَانِ ، (رقم: ٢٨٠ ، ١/١٠٢)

(٥) ينظر: موعظة المؤمنين من إحياء علوم الدين ، محمد جمال الدين بن محمد سعيد بن قاسم الحلاق القاسمي "ت: ١٣٣٢هـ"، تح : مأمون بن محيي الدين الجنان (ن: دار الكتب العلمية -١٤١٥ هـ): ٢٨١ / ١ .

(٦) صفة الصفوة، جمال الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن علي بن محمد الجوزي ، "ت: ٥٩٧هـ"، تح: أحمد بن علي علي (ن: دار الحديث - القاهرة ، ط: ١٤٢١) : ٢ / ٢٢١ .

(٧) هو أحمد ابن محمد بن علي الكتاني الصوفي أبو طاهر توفي ببغداد في ذي القعدة في سنة سبع عشرة وأربعمائة وصلي عليه القاضي أبو علي الحسن بن علي البندنجي، ينظر: تاريخ دمشق ، علي بن الحسن بن هبة الله المعروف بابن عساكر "ت: ٥٧١هـ" ، (ن: دار الفكر ، ١٤١٥): ٥ / ٤١٧ .

(٨) ينظر: كتاب الزهد الكبير ، أحمد بن الحسين بن علي بن موسى ، أبو بكر البيهقي "ت: ٤٥٨هـ" ، (ن: مؤسسة الكتب الثقافية - بيروت ، ط: ١٩٩٦): ١ / ٨٢ .

رابعاً: فقدان الخصوصية (خرم المروءة): إن ادمان التواصل عبر الإنترنت يتجاوز كونه مجرد إضاعة للوقت، إذ أصبح يعكس عملية مستمرة من الإفصاح الطوعي عن البيانات والخصوصية، مدفوعة برغبة لا تنتهي في التفاعل، فيتحوّل بذلك مفهوم الاحتفاظ بالخصوصية إلى عبء رقمي، مما يدفع المستخدم إلى مشاركة تفاصيل حياته اليومية بحثاً عن المشاهدات، وهو ما يمكن وصفه بالتعري الروحي أمام الخوارزميات^(١) ويجعل خصوصية الفرد تتآكل من جوانب متعددة منها:

- تفتت الحدود: ان الإدمان يدفع الفرد للبحث عن "الانتشار" أو "الاستجابة الفورية"، مما يؤدي إلى نشر تفاصيل الحياة اليومية، للحصول على "لايك" أو تعليق، وهو ما يضرب مفهوم "الستر" في العمق.
- الاستباحة النفسية: تحدث عندما يتحول التواصل إلى نوع من الإدمان، حيث يفقد الفرد قدرته على تنظيم حضوره الرقمي، ويصبح دائماً متاحاً للآخرين غير مبالي بالخصوصية، مما يؤدي إلى تلاشي الحدود بين الجوانب العامة والخاصة لحياته، وينغمس في رغبة متواصلة لتوثيق أدق تفاصيل حياته الشخصية وتحويلها إلى محتوى متاح للجميع.
- تحليل السلوك: تتجاوز معرفة الخوارزميات حدود ما تشاركه علناً، فهي تلاحظ أيضاً تلك اللحظات التي تتردد فيها قبل التفاعل مع المحتوى، وتراقب مدى تكرارك لمشاهدة مقاطع الفيديو لتكوين فهم أعمق لسلوكياتك.
- بناء الملف الرقمي: بمرور الوقت، تتمكن الشركات من تكوين صورة واضحة عن ميولك الفكرية، وحالتك النفسية، وقوتك الشرائية. هذا يجعل "خصوصيتك الذهنية" عرضة للتأثير والتوجيه من خلال الإعلانات^(٢).

ويدرك المؤمن الذي يعايش شعور رقابة الله سبحانه أهمية مسؤولية حماية خصوصيته كواجب كبير يقع على كاهله، وقد أكد القرآن الكريم هذه القيم في العديد من المناسبات التي تلقي الضوء على أهمية حفظ الخصوصية^(٤) ومنها قوله تعالى ((وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَعْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ

(١) ينظر: قوت القلوب في معاملة المحبوب ووصف طريق المرید إلى مقام التوحيد، محمد بن علي بن عطية الحارثي، أبو طالب المكي "ت: ٣٨٦هـ"، (ن: دار الكتب العلمية - بيروت، ط ٢، ١٤٢٦) / ١: ١٣٢.

(٢) ينظر: الطوفان الرقمي هال أبلسون وهاري لويس وكين ليدين، (ن: مؤسسة هندواي، ٢٠١٧): ١٠٨.

(٣) ينظر: الطوفان الرقمي، ٤٢ - ٤٥، ٦٤.

(٤) الهداية إلى بلوغ النهاية في علم معاني القرآن وتفسيره، وأحكامه، وجمل من فنون علومه، مكي بن أبي طالب حَمَوْش بن محمد الأندلسي القرطبي "ت: ٤٣٧هـ" (ن: مجموعة بحوث الكتاب والسنة - جامعة الشارقة، ط: ١٤٢٩) / ٨: ٥٠٦٦.

وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ^(١) كما يستوعب تمامًا أن انتهاك هذه الخصوصية بواسطة الخوارزميات قد ينعكس سلبيًا على استقلاليتها الشخصية، وهذا الوعي يدفعه إلى تجنب إفشاء أسرارها أو الكشف عن عيوب الآخرين على المنصات الرقمية قال تعالى ((إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَنْ تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ))^(٢)، وقال تعالى ((وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا))^(٣). وقال (ﷺ) ((إِنَّ مِنْ أَعْظَمِ الْأَمَانَةِ عِنْدَ اللَّهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ الرَّجُلَ يُفْضِي إِلَى امْرَأَتِهِ وَتُفْضِي إِلَيْهِ ثُمَّ يَنْشُرُ سِرَّهَا))^(٤)، فلا تسع للكشف عن العيوب التي سترها الله عن الناس وبذلك تعزز القدرة على حفظ سيادتك الرقمية متوازنة ومستقرة.^(٥)

ويتضح مما سبق أن الكتاب والسنة يؤكدان على أهمية تعظيم الحرمات واحترام الخصوصيات، وضرورة المحافظة عليها، سواء كانت تخصنا بشكل مباشر أو تتعلق بغيرنا، وفي ظل العصر الرقمي الحديث الذي تحكمه الخوارزميات، يمكن ترجمة معاني هذه الآيات عملياً بالجدول الآتي:

المفهوم القرآني	التطبيق الرقمي الحديث
الاستئذان	عدم إضافة الأشخاص الى مجموعات دون اذنتهم
عدم التجسس	احترام تشفير البيانات وعدم اختراق الخصوصية الرقمية
غض البصر	تجاوز المحتوى الذي ينتهك خصوصية الآخرين او يعرض حياتهم الخاصة
الأمانة	ان تدرك ان زر المشاركة قد يكون وسيلة لإفشاء سر او هتك ستر
كتمان السر	فقه المشاركة والخصوصية الرقمية الانتقال من التريند الى قيمة الوقار الإيماني.
المراقبة (الاحسان)	الرقابة الذاتية ان تتذكر ان الله يراك وانت خلف الشاشة حتى لو غاب صاحب السر.

المطلب الرابع: تأثير العبادة على التوازن الكيميائي في الدماغ وعلى المشاعر.

أولاً: تأثير الصلاة والصيام:

(١) سورة النور: ٣١.

(٢) سورة النور: ١٩.

(٣) سورة الحجرات: ١٢.

(٤) مسند احمد، مسند أبي سعيد الخدري رضي الله عنه، (رقم: ١١٦٥٤، ١٨/١٩٦).

(٥) ينظر: تفسير التستري، سهل بن عبد الله بن يونس بن رفيع التستري "ت: ٢٨٣هـ"، تح: محمد باسل عيون السود، (ن: دارالكتب العلمية - بيروت وط: ١٤٣٣): ١٥٠/١.

- **تخفيف القلق والتوتر:** تُعتبر الصلاة والذكر نوعاً من التأمل الإيماني الذي يساعد في خفض مستويات هرمون الكورتيزول، المرتبط بارتفاع مؤشر التوتر.
- **تحسين جودة النوم والتركيز:** السكينة الروحية التي تتبع من العبادة تمنح الإنسان شعوراً بالاسترخاء الداخلي، مما يساعده على تحقيق راحة نفسية واستعادة حيويته البدنية. هذا بدوره يُعزز من قدرته على التركيز والاستيعاب بشكل أفضل.^(١)
- **الانضباط الذاتي وقوة الإرادة:** يعزز الصيام لدى المسلم مهارات ضبط النفس والسيطرة على الشهوات، مما يؤدي إلى تأثير إيجابي واضح على سلوكه اليومي. بالإضافة إلى ذلك، يسهم الصيام في تقليل انشغال الفرد بالجوانب المادية للحياة، مما يتيح له الفرصة لتجديد روحه بالطاقة الإيجابية من خلال الانغماس في العبادة. وبذلك، يعزز الصيام القوة النفسية اللازمة لمواجهة التحديات والصعوبات التي تفرضها الحياة.^(٢)

ثانياً: تأثير العمل الصالح والروابط الاجتماعية في تحقيق السعادة النفسية:

- **تعزيز الشعور بالإنجاز والقيمة:** عندما يشارك المسلم في الأعمال التطوعية أو يقدم الدعم للآخرين، يفرز الدماغ هرمون الدوبامين الذي يعزز الشعور بالسعادة والرضا. هذا التأثير يسهم في تعزيز احترام الذات ويزيد من الثقة بالنفس.
- **التخلص من العزلة الاجتماعية:** أداء صلاة الجماعة، والانضمام إلى فعاليات الإفطار الجماعي، والمساهمة في الأنشطة الخيرية تعد من الوسائل الفعّالة التي تساعد المسلم على الخروج من حالة العزلة التي قد تنتج عن التأثير المستمر للخوارزميات. هذه الممارسات تسهم في تعزيز التواصل الاجتماعي وتقليل احتمالية الإصابة بمشاعر الاكتئاب أو الوحدة.
- **توسيع الأفق وتنمية الامتنان:** فهم احتياجات الآخرين والسعي لتقديم العون لهم يعزز شعور الفرد بالتقدير لما يتمتع به من نعم، مثل نعمة العلم وإمكانية التعلم. وباعتبار الامتنان من العوامل الأساسية التي تسهم في تحسين الصحة النفسية ورفع المعنويات، فإن إدراك الشخص لهذه النعم يسهم بشكل إيجابي في تحسين جودة حياته على المستويين الشخصي والنفسي.^(٣)

ثالثاً: أثر العبادة والتأمل على الموجات الدماغية:

أظهرت العديد من الدراسات، بما في ذلك تلك التي أعدها الدكتور أندرو نيوبيرج، أن الانخراط بتأمل وخشوع خلال العبادة يؤدي إلى تغيير فوري في نشاط الدماغ:

(١) ينظر: بصائر ذوي التمييز في لطائف الكتاب العزيز، محمد بن يعقوب الفيروزآبادي "ت: ٨١٧هـ"، (ن):

المجلس الأعلى للشئون الإسلامية - القاهرة، (١٤١٦هـ): ٥٤٢/٢، فاتتي صلاة: ٣٥، ١٥٨ - ١٦٢.

(٢) ينظر: موسوعة فقه القلوب، محمد بن إبراهيم بن عبد الله التويجري، (ن: بيت الأفكار الدولية): ٢٨٢٨/٣.

(٣) ينظر: المصدر نفسه: ١٦٥٨/٢

١. الصلاة والذكر:

• أثناء ممارسة الصلاة أو الانشغال بالذكر، يلاحظ زيادة تدفق الدم إلى منطقة الفص الجبهي في الدماغ، وهي المنطقة المسؤولة عن وظائف التركيز، التخطيط، والقدرة على التحكم في الانفعالات. هذه الظاهرة قد تفسر الارتفاع الملحوظ في مستوى التحكم الذاتي وقلة التأثير بالمشتتات بعد إتمام الصلاة.

• **تنشيط الفص الجداري:** يتراجع النشاط في منطقة الفص الجداري، المسؤولة عن تحديد الإحساس بالذات وارتباطها بالزمان والمكان، وينتج عن هذا التراجع شعور عميق بالسكينة والارتقاء الروحي، وهي الحالة التي تُعرف بحالة الخشوع.

• **تحفيز موجات "ألفا" و"ثيتا":** ينتقل الدماغ أثناء الصلاة من موجات بيتا، المرتبطة بالتوتر والانشغال بالتفكير التحليلي المكثف، إلى موجات ألفا التي تعكس حالة من الاسترخاء الواعي، ثم إلى موجات ثيتا التي تساهم في تعزيز الإبداع وتوفير شعور عميق بالهدوء والسكينة^(١).

٢. الصيام المتقطع رمضان والوظائف الإدراكية:

الصيام في رمضان يتجاوز حدود الامتناع عن الطعام والشراب، ليعمل كمحفز لوظائف حيوية متعددة:

• **بروتين BDNF وعامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ:** أظهرت الدراسات أن الصيام يزيد من إفراز البروتين المعروف باسم "سماد الدماغ"، والذي يؤدي دوراً محورياً في تكوين خلايا عصبية جديدة وتعزيز الترابط بينها. هذا الأمر يساهم بشكل كبير في تعزيز القدرة على تحسين الذاكرة طويلة الأمد^(٢).

• **تعزيز مستويات السيروتونين والدوبامين:** تشير الأبحاث إلى أن الصيام يساهم في إعادة تنظيم مستقبلات النواقل العصبية في الدماغ، مما يعزز الحالة المزاجية ويزيد من شعور الإنسان بالرضا وتحقيق الذات^(٣).

• **تفعيل ظاهرة الانتهاام الذاتي:** في الساعات الأخيرة من الصيام، يبدأ الدماغ في تنفيذ عملية تنظيف ذاتية تهدف إلى التخلص من البروتينات التالفة والسموم الخلوية، هذا الأمر يساهم في

(١) ينظر: https://csiislam.org/single_rased.php?id=21 , بيولوجيا الإيمان: الصلاة ومناطق الدماغ - تفسير الإسلام , باحث أمريكي يكشف أن الصلاة تعيد برمجة الدماغ , <https://www.awraqpress.net/portal/news-3250.htm> , تأثير الصلاة على تخطيط كهربية الدماغ ألفا وعلاقته بنشاط الجهاز العصبي اللاإرادي تاريخ الزيارة: (٢٠٢٦/١/١٦) .

(٢) ينظر: <https://tebtoday.com/> , كيف يعزز الصيام إنتاج هرمونات السعادة ويمنحك شعوراً بالراحة النفسية , تاريخ الزيارة: (٢٠٢٦/١/١٦) .

(٣) ينظر: المصدر السابق.

تقليل الشعور بـ"ضبابية الدماغ"، مما يؤدي إلى تعزيز صفاء الذهن وتحسين القدرة على التركيز^(١).

المبحث الثالث: الحلول والآليات التربوية.

تمهيد:

إذا كانت الخوارزمية عبارة عن برنامج ذكي يتحكم في السلوك، فإن التزكية تمثل برنامجاً ربانياً يهدف إلى تطهير النفس. يقدم هذا المبحث خارطة طريق تمهد للانتقال من حالة الاستلاب الرقمي إلى التمكين الإيماني.

المطلب الأول: تصميم الخوارزمية الشخصية

هو نهج جديد يهدف للاستفادة الإيجابية من الخوارزميات بتكيفها مع القيم والمبادئ المرجوة بدلاً من مقاومتها ويتطلب ذلك تقويماً واعياً لتوجيهها نحو الأهداف المنشودة بدلاً من الانسياق وراء سيطرتها.

• **قاعدة تغذية المنبع:** تهدف إلى توجيه الأفراد نحو متابعة الصفحات والمحتويات التي تعزز القيم الإيجابية، وتعتمد هذه القاعدة على خوارزميات تتطور بمرور الوقت بناءً على اهتمامات المستخدم والمدخلات الجديدة التي يتم تسجيلها، فتعمل الخوارزميات على متابعة وتحليل تلك الاهتمامات لتسهيل الوصول إلى المحتوى الملائم، مما يجعل منصة الاستخدام تقدم اقتراحات تتماشى مع القيم الإيجابية التي نبحث عنها، وبهذه الطريقة تتحول الشاشة تدريجياً من وسيلة غرس للسلوكيات السلبية إلى أداة تعليمية تُسهِّم في تعزيز المعرفة والقيم الأخلاقية^(٢).

• **قانون "الثواني الثلاث":** تدريب النفس على عدم التفاعل مع المحتوى التافه أو المحرم، لأن التوقف عبارة عن رسالة تقنية للخوارزمية بأن هذا المحتوى غير مرغوب فيه، ورسالة إيمانية للنفس بالترفع عن الدنيا^(٣).

المطلب الثاني: فقه "اللايك" والمشاركة.

تحويل السلوك الرقمي العفوي إلى فعل تعبدي مقصود:

^(١) <https://aviv-clinics.com/blog/nutrition/the-effect-of-intermittent-fasting-on-your-brain>

, تاريخ الزيارة: (٢٠٢٦/١/١٦).

^(٢) ينظر: نكاء اصطناعي متوافق مع البشر، ستوارت راسل، (ن: مؤسسة هنداوي: ٢٠٢٢): ٦٠، النكاء

الاصطناعي والسلوك البشري | <https://share.google/NhCpFyIFJ6JLXu2ax> BIT

^(٣) ينظر: العادات الذرية، جيمس كلير، ترجمة: محمد فتحي خضر، (ن: دار التنوير للطباعة - بيروت، ط ١

: ٢٠١٩: ١٨٤.

• **اللايك كشهادة:** تأصيل فكرة أن كل "إعجاب" هو شهادة سئُأل عنها قال تعالى ((وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا))^(١) هل هذا المحتوى يرضي الله؟ إذا نُعظمه، وإن كان غير ذلك، فالهجر الجميل^(٢).

• **المشاركة كصدقة جارية:** توعية الشباب بأهمية زر "المشاركة" باعتباره أداة يمكن استخدامها لنشر الأعمال، سواء كانت إيجابية أم سلبية، ويُعد خطوة حيوية في تعزيز وعيهم الاجتماعي وتحمل مسؤولية أخلاقية واجتماعية تسهم في حفظ القيم الأخلاقية^(٣) قال (ﷺ) " من سن في الإسلام سنة حسنة، فله أجرها، وأجر من عمل بها بعده، من غير أن ينقص من أجورهم شيء، ومن سن في الإسلام سنة سيئة، كان عليه وزرها ووزر من عمل بها من بعده، من غير أن ينقص من أوزارهم شيء"^(٤).

• **صناعة المحتوى الإيجابي:** تشجيع المترين على الكتابة والنشر لكسر هيمنة التفاهة، وتحقيق مفهوم "الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر" رقمياً^(٥) عن النبي (ﷺ) قال " إن العبد ليتكلم بالكلمة من رضوان الله، لا يلقي لها بالاً، يرفعه الله بها درجات..."^(٦).

المطلب الثالث: صيام الانتباه.

استعادة السيطرة على "عضلة التركيز" من خلال تدريبات عملية:

• **خلوات التقنية:** تخصيص أوقات "صفرية" (بدون أجهزة) يومياً، يختلي بها العبد مع ربه فإن شعث القلب والعقل لا يلمه إلا الإقبال على الله سُبحَّانَهُ بالكلية بعيد المشغلات ، لإعادة ضبط الدماغ على "السكون" والخشوع ، وكسر "إدمان الدوبامين" الذي تفرزه الخوارزميات^(٧).

• **قاعدة "العمل قبل الأمل":** وضع خطة عمل واضحة كأن يكون تصفح الهاتف بعد إنجاز الورد القرآني أو المهمة الأساسية، ليكون الهاتف حافزاً لا محركاً لليوم^(٨).

المطلب الرابع: الانتقال من الرقابة إلى "التزكية" (دور المربي)

(١) سورة الإسراء: ٣٦.

(٢) ينظر: الجامع لأحكام القرآن، محمد بن أحمد بن أبي بكر شمس الدين القرطبي "ت: ٦٧١ هـ" تح: أحمد البردوني وإبراهيم أطفيش، (ن: دار الكتب المصرية - القاهرة، ط٢: ١٣٨٤) ١٠٠/ ٢٥٧.

(٣) ينظر: تفسير القرآن، أبو المظفر: ٣/ ١٦٦.

(٤) مسلم: كتاب: الزكاة، باب: الحث على الصدقة ولو بشق تمر، أو كلمة طيبة وأنها حجاب من النار(رقم: ١٠١٧، ٢/ ٧٠٤).

(٥) ينظر: منار القاري شرح مختصر صحيح البخاري، حمزة محمد قاسم، (ن: مكتبة دار البيان: ١٤١٠ هـ): ٥/ ٢٩٦.

(٦) البخاري: كتاب الرقاق، باب حفظ اللسان: (رقم: ٦٤٧٨، ٨/ ١٠١).

(٧) ينظر: زاد المعاد في هدي خير العباد، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية "ت: ٧٥١ هـ"، (ن: مؤسسة الرسالة- بيروت ، ط٢٧، ١٤١٥): ٢/ ٨٢.

(٨) ينظر: العادات النورية، ٤٥، ٨٤.

تغيير نمط الخطاب الأسري:

• **الحوار الرقمي:** بدلاً من طلب رؤية الهاتف بغرض التفتيش، يمكننا استخدام أسئلة مثل: ماذا استعدت اليوم من مشاهدة اليوتيوب؟ أو كيف شعرت حيال هذا الفيديو؟ بهذا، نتحول من أسلوب الشك إلى أسلوب الدعم. هذه الطريقة تسهم في تعزيز الرقابة الذاتية وتنمية القوة الداخلية التي تدفع الشخص لتجنب الأخطاء، ليس بدافع القلق من آراء الآخرين، بل بدافع الاحترام والتقدير للخالق سُبْحَانَهُ.

• **القدوة الرقمية:** المربي يمثل النموذج التربوي الأول الذي يتفاعل معه الطفل في حياته. على سبيل المثال، عندما يلاحظ الطفل والده يضع هاتفه جانباً عند سماعه للأذان، فإنه يكتسب درساً عملياً في فهم "فقه الأولويات"^(١).

• **بناء الهوية الإيمانية:** تعزيز ثقة الشاب بنفسه وبدينه بحيث لا يشعر بالحاجة لـ "الاستحقاق الزائف" من خلال عدد المتابعين، بل من خلال قيمته عند الله سُبْحَانَهُ قال تعالى ((إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ))^(٢) وقال رسول الله ﷺ " رب أشعث، مدفوع بالأبواب لو أقسم على الله لأبره"^(٣).

الخاتمة والتوصيات: نحو ميثاق رقمي للمؤمن

أولاً: أهم النتائج

- تجاوز الرقابة التقليدية: أثبت البحث أن "المنع الفيزيائي" في عصر الخوارزميات لم يعد كافياً، وأن البديل الاستراتيجي هو "التحصين القلبي" وبناء الرقيب الذاتي.
- أنسنة التقنية: الخوارزميات ليست قدراً محتوماً، بل هي أدوات يمكن "ترويضها" وتوجيهها لتصبح محفزات إيمانية إذا امتلك الفرد "السيادة الرقمية".
- المنهج الأثري المعاصر: ربط أقوال التابعين بواقعنا يثبت أن "فقه القلوب" صالح لكل زمان ومكان، وهو الترياق الأمثل لعلاج "أمراض الشاشات".

ثانياً: التوصيات

- للمؤسسات التربوية: ضرورة إدراج مادة "التربية الرقمية الأخلاقية" ضمن المناهج التعليمية، وعدم الاقتصار على الجانب التقني الصرف.
- للمربين (الآباء والدعاة): التحول من دور "الشرطي الرقمي" إلى دور "المرافق والقدوة"، ومشاركة الأبناء في بناء بيئتهم الرقمية.
- للمبرمجين المسلمين: دعوة لابتكار "خوارزميات أخلاقية" تدعم التركيز، وتحترم الخصوصية، وتحفز على العبادة والإنتاجية.

(١) ينظر: المصدر نفسه: ١٣٣.

(٢) سورة الحجرات: ١٣

(٣) مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب: فضل الضعفاء والخاملين: (رقم: ٢٦٢٢، ٤ / ٢٠٢٤).

- ١٠ التركيز الفائق، كريس بيلي، (ن: مكتبة جرير، ط٢: ٢٠٢٠).
- ١١ التسهيل لعلوم التنزيل، ابن جزى الكلبي الغرناطي "ت: ٧٤١هـ"، (ن: دار الأرقم بن أبي الأرقم-بيروت، ط١: ١٤١٦).
- ١٢ تفسير التستري، سهل بن عبد الله بن يونس بن رفيع التستري "ت: ٢٨٣هـ"، تح: محمد باسل عيون السود، (ن: دارالكتب العلمية - بيروت وط١: ١٤٣٣).
- ١٣ تفسير القرآن، أبو المظفر.
- ١٤ التفسير الواضح، الحجازي، محمد محمود، (ن: دار الجيل الجديد - بيروت، ط١٠: ١٤١٣).
- ١٥ التوقيف على مهمات التعاريف، محمد عبد الرؤوف المناوي، (ن: دار الفكر المعاصر-بيروت، ط١: ١٤١٠).
- ١٦ جامع البيان في تأويل القرآن، محمد بن جرير الطبري "ت: ٣١٠هـ"، (ن: مؤسسة الرسالة، ط١، ٢٠٠٠).
- ١٧ جامع العلوم والحكم في شرح خمسين حديثاً من جوامع الكلم، زين الدين عبد الرحمن بن أحمد بن رجب بن الحسن، السلامي، البغدادي "ت: ٧٩٥هـ"، (دار السلام، ط٢: ٢٠٠٤).
- ١٨ الجامع لأحكام القرآن، محمد بن أحمد بن أبي بكر شمس الدين القرطبي (ت: ٦٧١ هـ)، تح: أحمد البردوني وإبراهيم أطفيش، (ن: دار الكتب المصرية - القاهرة، ط٢: ١٣٨٤).
- ١٩ نكاه اصطناعي متوافق مع البشر، ستيوارت راسل، (ن: مؤسسة هنداوي: ٢٠٢٢).
- ٢٠ الخوارزميات، بانوس لوريداس، (ن: مؤسسة هنداوي، ٢٠٢٢).
- ٢١ الرسالة القشيرية، عبد الكريم بن هوازن بن عبد الملك القشيري "ت: ٤٦٥هـ"، (ن: دار المعارف، القاهرة).
- ٢٢ رسالة المسترشدين، الحارث بن أسد المحاسبي "ت: ٢٤٣هـ"، (ن: مكتب المطبوعات الإسلامية-حلب، ط٢: ١٣٩١).
- ٢٣ روح البيان، إسماعيل حقي بن مصطفى الإستانبولي الحنفي الخلوتي، المولى أبو الفداء (ت: ١١٢٧هـ)
(ن: دار الفكر - بيروت).
- ٢٤ روضة المحبين ونزهة المشتاقين، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية (ت: ٧٥١هـ)
(ن: دار الكتب العلمية- بيروت، ط: ١٤٠٣)
- ٢٥ زاد المعاد في هدي خير العباد، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية "ت: ٧٥١هـ"، (ن: مؤسسة الرسالة- بيروت، ط٢٧، ١٤١٥).
- ٢٦ زهرة التفاسير، محمد بن أحمد بن مصطفى بن أحمد المعروف "ت: ١٣٩٤هـ"، (ن: دار الفكر

العربي).

٢٧ سنن ابن ماجه, محمد بن يزيد القزويني ابن ماجه "ت: ٢٧٣هـ", تح: محمد فؤاد عبد الباقي(ن: دار الفكر - بيروت)

٢٨ سنن أبي داود, أبو داود سليمان بن الأشعث الأزدي السجستاني "ت: ٢٧٥هـ", تح: محمد محيي الدين عبد الحميد
(ن: المكتبة العصرية-بيروت).

٢٩ شبكة التواصل والانترنت والتأثير على الامن القومي والاجتماعي, إسماعيل عبدالفتاح عبد الكافي, (ن: المكتب العربي للمعاف-القاهرة, ط: ١: ٢٠١٦).

٣٠ المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله ﷺ, مسلم بن الحجاج أبو الحسن القشيري النيسابوري "ت: ٢٦١هـ", تح: محمد فؤاد عبد الباقي, (ن: دار إحياء التراث العربي - بيروت).

٣١ صفة الصفوة, جمال الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن علي بن محمد الجوزي, "ت: ٥٩٧هـ", تح: أحمد بن علي (ن: دار الحديث- القاهرة, ط: ١٤٢١).

٣٢ طالب العلم بين أمانة التحمل ومسؤولية الأداء, محمد بن خليفة بن علي التميمي, (ن: غراس, الكويت, ط: ١: ٢٠٠٢م).

٣٣ الطبقات الكبرى, أبو عبد الله محمد بن سعد, (ن: دار الكتب العلمية - بيروت).

٣٤ الطوفان الرقمي هال أبلسون وهاري لويس وكين ليدين, (ن: مؤسسة هنداي, ٢٠١٧).

٣٥ العادات الذرية, جيمس كلير, ترجمة: محمد فتحي خضر, (ن: دار التنوير للطباعة - بيروت, ط: ٢٠١٩).

٣٦ فاتي صلاة, اسلام جمال, (ن: زحمة كتاب, ط: ٦: ٢٠١٨).

٣٧ في مديح البطء, كارل اونورية, (ن: هيئة ابوظبي - مشروع "كلمة", ط: ١: ٢٠١٧).

٣٨ قوت القلوب في معاملة المحبوب ووصف طريق المرید إلى مقام التوحيد, محمد بن علي بن عطية الحارثي "ت: ٣٨٦هـ", تح: د. عاصم إبراهيم الكيالي, (ن: دار الكتب العلمية - بيروت / لبنان, ط: ٢: ١٤٢٦).

٣٩ قوت القلوب في معاملة المحبوب ووصف طريق المرید إلى مقام التوحيد, محمد بن علي بن عطية الحارثي, أبو طالب المكي "ت: ٣٨٦هـ", (ن: دار الكتب العلمية - بيروت, ط: ٢, ١٤٢٦).

٤٠ كتاب الزهد الكبير, أحمد بن الحسين بن علي بن موسى, أبو بكر البيهقي "ت: ٤٥٨هـ", (ن: مؤسسة الكتب الثقافية - بيروت, ط: ٣: ١٩٩٦).

٤١ لسان العرب, محمد بن مكرم بن علي, أبو الفضل, جمال الدين ابن منظور "ت: ٧١١هـ", (ن: دار صادر - بيروت, ط: ٣: ١٤١٤).

- ٤٢ مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين, محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية "ت: ٧٥١هـ", تح: محمد المعتمد بالله البغدادي, (ن: دار الكتاب العربي - بيروت, ط٣: ١٤١٦)
- ٤٣ مسند الإمام أحمد بن حنبل, أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن أسد الشيباني "ت: ٢٤١هـ", تح: شعيب الأرنؤوط (ن: مؤسسة الرسالة, ط١: ١٤٢١).
- ٤٤ مصيدة التشتت , فرانسيس بووث , (ن:مكتبة جرير)
- ٤٥ معالم في السلوك وتركية النفوس ,عبد العزيز بن محمد بن علي آل عبد اللطيف,(ن: دار الوطن, ط١: ١٤١٤ هـ).
- ٤٦ مفاتيح الغيب , محمد بن عمر بن الحسن بن الحسين التيمي الرازي"ت: ٦٠٦هـ", (ن: دار إحياء التراث العربي - بيروت, ط٣: ١٤٢٠).
- ٤٧ منار القاري شرح مختصر صحيح البخاري, حمزة محمد قاسم,(ن: مكتبة دار البيان: ١٤١٠هـ).
- ٤٨ موت الخبرة, توم نيكولز, ترجمة: عمر فايد, (ن: نادي الكتاب-الرياض , ط١: ٢٠٢٤)
- ٤٩ موسوعة فقه القلوب, محمد بن إبراهيم بن عبد الله التويجري, (ن: بيت الأفكار الدولية).
- ٥٠ موعظة المؤمنين من إحياء علوم الدين , محمد جمال الدين بن محمد سعيد بن قاسم الحلاق القاسمي "ت: ١٣٣٢هـ", تح : مأمون بن محيي الدين الجنان (ن: دار الكتب العلمية -١٤١٥ هـ).
- ٥١ الهداية إلى بلوغ النهاية في علم معاني القرآن وتفسيره, وأحكامه, وجمل من فنون علومه , مكي بن أبي طالب حَمَوْش بن محمد الأندلسي القرطبي "ت: ٤٣٧هـ" (ن: مجموعة بحوث الكتاب والسنة -جامعة الشارقة , ط١: ١٤٢٩).
- ٥٢ المجلات**
- ٥٣ أساليب الحياة وعلاقتها بأعراض اضطراب الشخصية الهستيرية لدى طلبة جامعة اليرموك, زينب عارف, حنان إبراهيم,(ن: العلوم التربوية-جامعة الاردن, المجلد: ٥١, العدد: ١ , ٢٠٢٤).
- ٥٤ استخدام وسائل الاتصال الحديث تكريس للعزلة النفسية والاجتماعية, سهام قنيفي وسامي علي , دراسات وابحاث المجلة العربية في العلوم الإنسانية والاجتماعية , (مجلد: ١٤ عدد: ١ سنة: ٢٠٢٢).
- ٥٥ الشبكة الاجتماعية من التواصل الى خطر العزلة الاجتماعية, د. حديدة وليدة, مجلة دراسات لجامعة الاغواط, (مجلد: ع, عدد: ٣٦ سبتمبر ٢٠١٥).
- ٥٦ نظرية المقارنة الاجتماعية القرآن الكريم وأثرها في السلوك الإنساني, محمد عواد الخوالدة, العلوم الإسلامية والعلوم الاجتماعية , (المجلد : ٥٢, العدد: ٥, ٢٠٢٥).

المواقع الالكترونية

- ٥٧ <https://www.awraqpress.net/portal/news-3250.htm>, باحث أمريكي يكتشف أن الصلاة تعيد برمجة الدماغ
- ٥٨ https://csiislam.org/single_rased.php?id=21, بيولوجيا الإيمان: الصلاة ومناطق الدماغ
- ٥٩ <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4086364>, تأثير الصلاة على تخطيط كهربية الدماغ ألفا وعلاقته بنشاط الجهاز العصبي اللاإرادي
- ٦٠ <https://tebtoday.com>, كيف يعزز الصيام إنتاج هرمونات السعادة ويمنحك شعورًا بالراحة النفسية
- ٦١ <https://share.google/jUQrJ2GNKnEPboGNe> PMC, والإدمان الرقمي والنوم.
- ٦٢ <https://aviv-clinics.com/blog/nutrition/the-effect-of-intermittent-fasting-on-your-brain>
- ٦٣ <https://share.google/ILShYlh3mtwDbwesY>, كيف تتوقف عن مقارنة نفسك بالآخرين
- ٦٤ <https://share.google/SULrz1JkAdaJlvjYn>, لماذا نعاني من "مرض التسرع"؟ - كاندي وينز
- ٦٥ <https://tebtoday.com>, كيف يعزز الصيام إنتاج هرمونات السعادة ويمنحك شعورًا بالراحة النفسية
- ٦٦ <https://share.google/ILShYlh3mtwDbwesY>, كيف تتوقف عن مقارنة نفسك بالآخرين
- ٦٧ <https://share.google/NhCpFyIFJ6JLXu2ax> | BIT, الذكاء الاصطناعي والسلوك البشري