

**إزالة الستر
عن أسباب
شُرود الذهن وشتات
الفكر**

المؤدي إلى عدم الخشوع في الصلاة وتدبر القرآن
وعلاجه

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿رَبَّنَا آتِنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا﴾

أسباب شرود الذهن وشتات الفكر

إن الحمد لله نحمده و نستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله الا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمد عبده ورسوله .. وبعد

أخوتي في الله.. إن مما ابتلي به الناس في هذا الزمن كثرة شرود الذهن، وشتات الفكر؛ وهذه الأمور قد تؤدي إلى تفويت عدة مصالح على العباد، ومن أهمها الخشوع في الصلاة، وتدبر القرآن، وجمع القلب عليه حال تلاوته، وغير ذلك من المصالح الدينية والدينية؛ لذا أحببنا أن نقدم لكم وبطريقة موجزة ومختصرة بعض أسباب شرود الذهن وشتات الفكر، مع طرق علاجها، هذا ونسأل الله عز وجل أن ينفع بها المسلمين والمسلمات، إنه ولي ذلك والقادر عليه.

بسم الله الرحمن الرحيم

أسباب شرود الذهن وشتات الفكر

• إن لشرود الذهن وشتات الفكر أسباب كثيرة نذكر منها ما يلي:

١. أن يكون العبد واقعاً في معصية أدت إلى ذلك الشرود والشتات، وحالت بينه وبين الخشوع والتدبر، وهي معصية إما أن تكون في حق الله، أو في حق العباد، أو في حق النفس؛ فإن المعاصي سبب في شتات الفكر وشرود الذهن.

- فعلى العبد والحالة هذه أن يتوب إلى الله توبة نصوحاً، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ﴾^(١) وأن يكثر الاستغفار، ويسعى للتخلص من ذنوبه سواء ما كان منها في حق ربه أو نفسه أو الناس، ويسأل الله أن يفظنه لمواطن الزلل، ويعينه على الاستقامة على التوبة، ويلزم تقوى الله في أموره كلها.

٢. وقد يكون سبب شرود الذهن وشتات الفكر من الشيطان والعياذ بالله، فالشيطان يجب أن يُلهمي العبد، ويُفوّت عليه مصالح دينه ودنياه، ويصرفه بالشتات عن الخشوع والتدبر، فعندما يشرع العبد في عبادته، أو في أي أمر يعود عليه بالنفع، يبدأ الشيطان بالوسوسة، حتى يجعل فكر العبد يجول هنا وهناك، وينصرف عما يقوم به من خير.

- فعلى العبد والحالة هذه، ألا يسترسل مع ما يورده الشيطان عليه من وساوس وأوهام، وأن يستعيد بالله من شره، قال تعالى: ﴿وَمَا يَنْزَعَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾^(١)، وعن عُثْمَانَ بْنِ أَبِي الْعَاصِ أَنَّهُ أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنَّ الشَّيْطَانَ قَدْ حَالَ بَيْنِي وَبَيْنَ صَلَاتِي وَقِرَاءَتِي، يَلْبِسُهَا عَلَيَّ. فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "ذَاكَ شَيْطَانٌ يُقَالُ لَهُ: خِنْزَبٌ، فَإِذَا أَحْسَسْتَهُ فَتَعَوَّذْ بِاللَّهِ مِنْهُ، وَانْفِلْ عَلَى يَسَارِكَ ثَلَاثًا". قَالَ: فَفَعَلْتُ ذَلِكَ، فَأَذْهَبَهُ اللَّهُ عَنِّي.^(٢)، وكذلك على العبد أن يجاهد نفسه، ويطلب من الله العون قبل شروعه في العمل، ويلتزم الأذكار والتحسين المستمر، فهما سلاح نافع بإذن الله.

٣. وقد يكون شرود الذهن وشتات الفكر بسبب كثرة المشاغل، وتزاحمها في العقل، وتحميل النفس فوق طاقتها من العمل، وعدم معرفة الأولويات، وتداخل الأعمال بعضها على بعض، وعدم أداء الحقوق كما أوجبها الله، مما يجعل العبد منشغل الفكر بشعوره بالتقصير في أدائها، وكثرة المعارف مما يؤدي إلى زيادة المسؤوليات، وغير ذلك مما يؤدي إلى تشتت الذهن، فيظل الفكر موزعاً بين تلك الأمور، ويكون في انشغال مستمر، وشرود دائم.

- فعلى العبد والحالة هذه أن يتمهل ويتأنى ويتفكر، وينظم وقته، ويعرف الأهم من أعماله فيقدمه، ثم المهم فالمهم، ولا يُحْمَلُ النفس ما لا تطيق؛ فإن لنفسه عليه حق هو مسؤول عنه، قال تعالى: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾^(٣)، وعليه أن يلتزم بأداء الحقوق كما أوجبها الله عليه، وقد نصح سلمان الفارسي رضي الله عنه أخاه أبا الدرداء

^١ فصلت: ٣٦

^٢ أخرجه مسلم في "صحيحه" (٢٢٠٣)

^٣ البقرة: ٢٨٦

خَلِيلَهُ عَنْهُ بِنصِيحَةٍ أَقْرَبَهَا النَّبِيُّ ﷺ فَقَالَ لَهُ: " إِنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِضَيْفِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا؛ فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ" (١) فالعبد إذا أتم ما أوجب الله عليه من حقوق لله وللنفس وللخلق استراح واطمأن، وبارك الله في عمله ووقته، وكذلك على العبد عدم توسعة دائرة معارفه بلا سبب؛ كي لا تزيد مسؤولياته، فيزيد بذلك شتات فكره.

٤. وقد يكون شرود الذهن وشتات الفكر، بسبب الانشغال بوسائل التواصل التي ابتلي بها الكثير من الناس في هذا الزمن، والتي ينشغل الفكر مع كثرتها ويتشتت، وقد تكون لدى الشخص وسائل للتواصل ليس بحاجة لها، وهذا يؤدي إلى انشغال فكره بها جميعاً، وغير ما في ذلك من إطلاق للبصر فيها، وإدمان النظر إليها، وكم من شخص أدمن الجلوس عليها فأصبح معلق القلب بها، شارد الذهن، مشتت الفكر، والله المستعان.

- فعليه والحالة هذه أن يكتفي من وسائل التواصل بما هو في حاجة له، وأن ينظم وقت الجلوس عندها؛ ويُعوِّد نفسه غض البصر؛ كي لا تشغل فكره، ولا يضيع عليه وقته وعمره، قال تعالى: ﴿إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا﴾ (٢).

٥. وقد يكون شرود الذهن وشتات الفكر، بسبب إهمال الإنسان لصحته وتغذيته، أو اتباعه لعادات غذائية سيئة، مما أدى إلى ضعف في فكره، ونقص عناصر مهمة في جسمه، أدى به إلى ذلك الشرود وشتات الفكر.

١ أخرجه البخاري في "صحيحه" (١٩٦٨)

٢ الإسراء: ٣٦

- فعليه والحالة هذه الاهتمام بصحته وتغذيته، واتباع النظام الغذائي الصحي الذي تقوى معه بإذن الله ذاكرته، ويكون سبباً لقوة تركيزه، وأن يُعدّل عاداته الغذائية، ويحرص على الابتعاد عن الطعام المضر بالصحة؛ كالأطعمة المصنعة ومنها السكريات المصنعة، والزيوت المهدرجة وغيرها.

وأخيراً.. فإنه مهما اختلفت الأسباب في ذلك، يبقى الدعاء هو السلاح الأعظم، والدواء الأنفع في دفع تلك الأسباب جميعها، واستجلاب كل خير، والتضرع إلى الله والاستكانة له في لَمَّ شتات الفكر هو العلاج الأمثل، فعلى العبد أن يلجأ إلى ربه ويدعوه على الدوام أن يُلَمَّ شتات فكره وأمره، وأن يجمع همّه عليه، وعلى كل ما يعود له بالنعف في الدنيا والآخرة.
والحمد لله رب العالمين.