

ما المقصود بالتشتت؟ ما معنى التشتت؟

عندما نوضح كلمة ذات معنى مفهوم وواضح قد يزيدها غموضًا.

عندما نذكر التشتت، يفهم الناس المعنى بشكل ذهني أو لديهم تصور ذهني للكلمة. لكن إذا رجعنا إلى المعاجم وراجعنا معنى التشتت، نجد أن كلمة التشتت تدور حول معنى التفرق، وقد يكون هذا التفرق في الأفكار، أو في الهمم، أو في المشاعر، حتى المشاعر قد تشهد تشتتًا. المعنى اللغوي يدور حول التفرق، وهذا ما تشير إليه المعاجم.

فما الذي سنتحدث عنه اليوم بخلاف المعنى اللغوي؟

المعنى الموجود في ذهنك، إذا وضحنا كلمة التشتت وهي كلمة واضحة في أذهاننا قد يزيد الأمر غموضًا ولكن سنأخذها بشكل بسيط: عندما تقول "أنا مشتت"، فأنت تفهم معنى التشتت ولتبسيط الأمر: لديك أمر تريد القيام به، ثم أثناء تنفيذه تجد نفسك تفكر في شيء آخر، فنقول إن هذا الشيء الآخر شتت انتباهك عن الأمر الذي ترغب في إنجازه.

تبيّن أنه لا يصح أن تقول إن شيئًا ما شتتك إلا إذا كنت تعرف عمّا شتتك. يعني أن الإنسان الذي لا يملك هدفًا لا يصح له أن يقول: أنا مشتت؛ لأنك لا بد أن تكون مدرّجًا عمّا أنت مشتت بالفعل. فقد يكون الشيء مشتتًا بالنسبة إليك، لكنه ليس مشتتًا بالنسبة إليّ، لأن الأمر مرتبط بالهدف. فما قد يكون مشتتًا عن هدفه قد يكون منسجمًا مع هدفك، ولذلك فالمسألة نسبية.

فمثلًا، إذا كنت تعمل في إعداد البودكاست والتصوير، ثم دخلت عليك فوجدتك تشاهد فيديو على يوتيوب عن كيفية التصوير وضبط الإضاءة، فهذه أمور قد تكون في صميم عملك، وبالتالي لا تُعد مشتتة بالنسبة إليك.

أما لو فتحتُ أنا هذا الفيديو بينما كنت أصلًا داخل يوتيوب لأتابع شيئًا متعلقًا بتخصصي أو عملي، ثم وجدت فيديو عن التصوير فشاهدته، فقد يصبح هذا مشتتًا بالنسبة إليّ

إذن، لا يصح أن نقول: هذا الشيء مشتت، بل ينبغي أن نسأل: عمّا يشتتتك؟

علاقة الشرع بالتشتت:

وهنا يأتي سؤال آخر: هل المقصود أن التركيز هو عكس التشتت؟ إن الناس غالبًا يتصورون أن عكس التشتت هو التركيز، لكننا نجد أن لفظ "التركيز" بهذا التعبير لم يرد في الشرع، وإنما استعملت ألفاظ أخرى أقرب وأدق في مقابلة معنى التشتت، بحيث استخدم لكل عبادة أو مقام اللفظ الأنسب له.

عندما نتناول صفة كهذه أو عادة من هذا النوع، فإن أول ما يتبادر إلى أذهاننا غالبًا هو أن نرجع إلى المختصين في الإدارة، أو أن نتعلم ما يتعلق بتنظيم الوقت وإدارة المهام

ولكن ما علاقة الشرع بمسألة التثنت؟ قد يُقال إن التثنت حالة ذهنية يتحدث عنها الأطباء النفسيون، أو المدربون، أو المختصون في التنمية وما شابه ذلك، لكن ما علاقة الشرع بهذه المسألة؟ وكيف تناولها؟

التثنت مسألة ضخمة؛ لأنها من أكثر ما يعطل الناس، وهذا أمر لا يوجد فيه خلاف. فبمجرد النظر إلى الأمر، وحتى لو لم نكن نعلم هل ورد فيه نص شرعي مباشر أم لا، فإننا إذا قلنا إنها من أكبر المسائل المعطلة للسير والتقدم، فالأصل أن يكون الشرع قد تناولها وبينها؛ لأنه لا يمكن أن تكون من أعظم معوقات السير ثم لا ينبه الشرع عليها، ولا يتحدث عنها، ولا يشير إلى طرق علاجها.

إن لفظ التثنت نفسه قد ورد في نصوص شرعية، وورد أيضًا في القرآن، وإن لم يأت بالمعنى الاصطلاحي الذي نتحدث عنه اليوم، لكنه جاء من حيث الجذر اللغوي.

أتى في عدة مشتقات في القرآن، منها مثلاً قول الله عز وجل: ﴿يَوْمَئِذٍ يَصْدُرُ النَّاسُ أَشْتَاتًا﴾، أي متفرقين، وقوله: ﴿إِنْ سَعَيْكُمْ لَشَتَى﴾، فلفظ التثنت أتى في القرآن، وإن لم يكن بالمعنى الذي نتحدث عنه.

هل الشرع تكلم عن التثنت؟ نعم، تكلم عن التثنت، والفقهاء أيضًا تكلموا عن التثنت، وتكلموا كذلك عن عكس التثنت.. إن عكس التثنت هو التركيز، وهو بالفعل معنى صحيح من حيث العموم.

فلو قلت لك: ركز في الصلاة، فلن يكون في الجملة خطأ، بل هي جملة صحيحة. ولو قلت: ركز وأنت تقرأ القرآن، أو ركز في أذكارك، أو ركز في طلب العلم، فالكلام سليم. ولكن كلما كان المصطلح أو اللفظ المستخدم مفصلاً على الشيء الذي نتحدث عنه، كان أدق وأكثر واقعية.

⇐ فإذا أخذنا الصلاة مثالاً، وسألنا: ما عكس التثنت فيها؟ ستجد أن المعنى الأقرب هو الخشوع. فبدل أن يقال: ركز في الصلاة، جاء التعبير القرآني بالخشوع؛ لأن هذا اللفظ أدق في هذا الموضوع. فالقرآن لا يقول: ركز في الصلاة، أو ركز في القرآن، أو ركز في الذكر، بل يقول: اخشع في الصلاة.

⇐ ولو أخذنا القرآن، فما عكس التثنت فيه؟ ستجد أن الذهن يتجه مباشرة إلى التدبير؛ فتدبر القرآن هو المعنى المقابل للتثنت فيه. ومع أن التركيز ليس خطأ، إلا أن التدبير هو اللفظ الأدق.

⇐ أما في الذكر، فعكس التثنت هو التفكير، ولهذا استخدم العلماء هذا المصطلح، أي أن الإنسان حين يذكر الله سبحانه وتعالى يتفكر في الأذكار ومعانيها. ولذلك لا تجد العالم يقول: ركز في الذكر، بل يستخدم لفظاً أدق من ذلك، لأن التركيز لفظ عام يصلح لعدة مواضع.

⇐ أما في العلم، فهنا يمكن أن تأتي أكثر من عبارة، وإحداها المصطلح الذي اختاره الإمام الشافعي، وهو التدقيق. فقد نُقل عنه أثر جميل قال فيه:

من تعلم العلم فليدقق، لنلا يضيع دقيق العلم.

أي لا تأخذ العلم من ظاهره فقط، بل دقق في مسائله؛ لأن من تعلم العلم فليدقق لئلا يضيع دقيقه.

في العلم يمكن أن نقول: عكس التثنت هو ضبط العلم، ويمكن أن نقول عبارات كثيرة، فهناك ألفاظ متعددة وردت عن السلف في بيان أضرار التثنت بالنسبة إلى العلم، لكن سنستخدم هذا المصطلح، وهو تدقيق العلم.

فالشرع فيه وفرة في النهي عن التثنت، وفي الحث على التلبس بوضعه؛ فنسميه في الصلاة خشوعاً، وفي الذكر فكراً، وفي القرآن تدبيراً، وفي العلم تدقيقاً.

وعندنا نصوص في ذلك، سواء من القرآن الكريم، أو من السنة، أو من آثار السلف. فالمسألة ليست مجرد أن الشرع تكلم عنها فحسب، بل إن الشرع أفرد لها مساحة كبيرة. ولما أفرد لها هذه المساحة، لم يقتصر على أن يقول لك: اخشع في الصلاة ثم يسكت، بل ستجد في الشرع أيضاً بياناً لكيفية الخشوع في الصلاة

### أسباب التثنت:

ما هي أسباب التثنت المادية حتى إذا بحثت عن العلاج أكون عارفاً كيف أسير؟

○ يقسم التثنت إلى حقتين زمنييتين: **حقة ما قبل الشاشات، وحقة ما بعد الشاشات.**

ولماذا ذلك؟ لأننا حين نتحدث عن التحرر من التثنت، قد يُطرح سؤال: هل التثنت شيء حادث؟ هل مثلاً إلى غاية سنة ١٩٩٠ لم يكن الناس يتثنتون، ثم بعد ذلك بدأ التثنت يظهر؟ ليس الأمر كذلك، فالتثنت موجود منذ زمن، وقد ذكرت نصوص شرعية.

لكن الذي حدث هو أن التثنت ازداد زيادة كبيرة جداً مع ظهور الشاشات، حتى أصبح سمة من سمات العصر الذي نعيشه.

لذلك، حين نتحدث عن أسباب التثنت، ينبغي أيضاً أن نقسم الأسباب بهذا الاعتبار: أسباب ما قبل الشاشات؛ نعم، كانت هناك أسباب للتثنت، وما زالت موجودة إلى الآن، ولم تختف. ثم نورد الحديث عن أسباب التثنت الحادثة التي جعلت التثنت سمة لهذا العصر.

وسنتحدث في الجزء الثاني عن التثنت الناتج عن الأسباب التقنية، وعن الحياة الرقمية التي نعيشها، والتي أدت إلى نوع آخر من التثنت، أو إلى زيادة كبيرة جداً فيه

● فما أسباب التثنت؟ وهل هذه الأسباب موجودة في القرآن الكريم؟

سنستنبط من القرآن ومن النصوص الشرعية هذه الأسباب.

إذا تأملنا القرآن نجد ملاحظة عجيبة جداً: الصلاة والزكاة، نجد أنه كلما ذُكرت الصلاة ذُكرت معها الزكاة، كما في قوله تعالى في القرآن الكريم: **﴿وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ﴾**، فتجد الزكاة ملازمة للصلاة في مواضع كثيرة من القرآن.

لكن العجيب أن الله سبحانه وتعالى في موضع من سورة المؤمنون فصل بين الصلاة والزكاة بطريقة ذات دلالة خاصة، فقال: ﴿قد أفلح المؤمنون الذين هم في صلاتهم خاشعون﴾.

وكان المتوقع، بحسب السياق المعتاد، أن يأتي بعد ذلك: والذين هم للزكاة فاعلون، مباشرة كما اعتدنا اقتران الصلاة بالزكاة، لكن جاء بينهما قوله تعالى: ﴿والذين هم عن اللغو معرضون﴾، ثم قال بعد ذلك: ﴿والذين هم للزكاة فاعلون﴾.

فما الذي أدخل اللغو في هذا الموضع؟ ولماذا فصل بين الصلاة والزكاة بهذا المعنى؟

أول ما يلاحظ هنا أن الله حين تكلم عن الصلاة لم يتكلم عن مجرد إقامة الصلاة، وإنما تكلم عن معنى خاص فيها، وهو الخشوع؛ لأننا في المواضع الأخرى نجد التعبير: ﴿أقيموا الصلاة وآتوا الزكاة﴾، أما هنا فقال: ﴿الذين هم في صلاتهم خاشعون﴾، أي إن التركيز هنا على حقيقة داخلية في الصلاة، لا على مجرد أدائها.

ثم جاء بعد ذلك مباشرة قوله تعالى: ﴿والذين هم عن اللغو معرضون﴾.

فعلل اللغو يؤدي إلى عدم الخشوع، أو أن ترك اللغو يؤدي إلى الخشوع. فلو انشغل الإنسان باللغو، ثم دخل في صلاته، لم يجد خشوعًا.

وهذا المعنى (وهو أن اللغو يؤدي إلى فقدان الخشوع) تكلم فيه العلماء، ومنهم ابن القيم وغيره، حين تحدثوا عن فكرة انطباق الصور في القلب؛ أي أن الإنسان في حياته يرى أشياء، ويسمع أشياء، وينشغل بأمور مختلفة، ثم يدخل الصلاة وقد انطبعت هذه الصور كلها في قلبه، فتبدأ بالظهور والاستحضار أثناء الصلاة.

فإذا ترك الإنسان نفسه للغو، فلا ينبغي أن يتساءل بعد ذلك: أين الخشوع؟

وهنا العلاقة عجيبة بعض الشيء؛ لأن الأمر يشبه ما يُعرف بعلاقة السبب والمسبب، فقد يكون الأمر دائرة متبادلة: هذا يؤدي إلى ذلك، وذلك يؤدي إلى هذا أيضًا. فمثلًا، إذا من الله عليك بالخشوع في الصلاة، وذقت حلاوة الصلاة، فإنك ستعرض عن اللغو، لأنك لن تجد فيه المتعة نفسها.

وفي المقابل، إذا أردت أن تخشع في الصلاة، قيل لك: من وسائل ذلك أن تعرض عن اللغو. فهي علاقة متبادلة؛ كل واحد منهما يقود إلى الآخر.

لكن إذا رجعنا إلى المعنى الذي نريده هنا: إذا كنت تريد ألا تتشتت في الصلاة، فماذا تفعل؟ هل نقول فقط: ركز؟ لا، بل نسمي هذا هنا خشوعًا.

ولهذا بيّن الله سبحانه وتعالى الطريق: إذا أردت الخشوع في الصلاة، فمن أول الأسباب أن تبتعد عن الملهيّات، وأن تعرض عن اللغو في يومك؛ لأنك بذلك تدخل الصلاة وأنت أقرب إلى الخشوع.

وهذا أمر نشعر به عملياً؛ فحين يُسأل أحدهم: لماذا تنتشنت في الصلاة؟ يقول: دخلت الصلاة، وما إن قلت: الله أكبر، حتى بدأت أفكر في كذا، وفي الفيديو الذي شاهدته، وفي صورة الطعام، وكل هذه المشاهد تمر أمام عيني.

ولو تخيلنا أن الإنسان مضى يوماً أو يومين أو أسبوعاً أو شهراً دون أن تمتلئ ذاكرته بهذه الصور والمشاهد، لكان أثر ذلك ظاهراً على حضوره في الصلاة.

لكن هذه هي حياتنا أما في الزمن السابق، فما الذي كان يشغل الناس؟ ما اللغو الذي كان يشغلهم؟ كان الانشغال بمجالس السمر ونحوها، أي المجالس التي يكثر فيها الحديث والانشغال بما لا ينفع.

ولذلك نجد ابن القيم تكلم في هذا المعنى، وكذلك ابن الجوزي له أثر واضح في هذا الباب، إذ يصف ما يحدث له عند مخالطة الناس فيقول: وانتقش في القلب ما قد رآه العين، وفي الضمير ما تسمعه الأذن، وفي النفس ما تطمع في تحصيله من الدنيا.

أي أن الإنسان عندما يخالط الناس ينطبع في قلبه ما تراه عينه، ويثبت في ضميره ما تسمعه أذنه، وتتحرك نفسه نحو ما تطمع في تحصيله من الدنيا. ثم يقول بعد ذلك: فإذا عدت أطلب القلب لم أجده.

أي أنه بعد أن يترك مخالطة الناس، ويريد أن يعود إلى قلبه، أو يدخل الصلاة ليجد نفسه خاشعاً، لا يجد قلبه حاضرًا؛ لأن القلب ليس شيئاً يُستدعى فوراً.

وهناك أيضًا دراسات حديثة تكلمت عن أمر قريب من ذلك، فقد ذكرت بعض الدراسات ما يسمى بالتفكير العميق، أي أن التفكير له مستويات، ومن بينها مستوى يصل فيه الإنسان إلى حالة من التركيز العميق.

فإذا كان الإنسان في هذه الحالة من التفكير العميق، ثم جاءه مشتت فقطع عليه هذا التركيز، فإن العودة إلى تلك الحالة مرة أخرى تحتاج إلى وقت. وبعض الدراسات الحديثة تشير إلى أن العودة إلى مستوى التفكير العميق قد تستغرق نحو ثلاث وعشرين دقيقة.

يعني مثلاً إذا كنت تعمل وأريد أن أركز في شيء، ووصلت بالفعل إلى مستوى التركيز الذي أريده، ثم جاء إشعار على الهاتف فنظرت إليه، فأنت لا تخرج فقط من التفكير، بل تخرج من حالة التفكير العميق التي وصلت إليها.

والعودة إلى هذه الحالة مرة أخرى قد تحتاج إلى وقت، وقد تصل إلى ثلاث وعشرين دقيقة. وهذه المدة ليست ثابتة عند الجميع، لكنها قد تبلغ هذا الحد، وقد يعود بعض الناس قبل ذلك، وقد لا يستطيع بعضهم العودة بسهولة إلى تلك الحالة مرة أخرى.

ففكرة التفكير العميق مهمة جداً، وإذا أردنا أن نربطها بالصلاة، فهنا يظهر أول تطبيق عملي.

من المناسب أن يكون الإنسان مع الأذان في المسجد، والهاتف مغلقاً، بحيث تكون هناك فترة بين الأذان والإقامة. المقصود أن يصل الإنسان إلى لحظة يقول فيها: الله أكبر، وقد دخل أو اقترب من الدخول في هذه الحالة من التركيز العميق.

وهذه الحالة لا تتحقق بمجرد الجلوس والنظر في السقف أو في نقوش المسجد، وإنما تتحقق بمحاولة استحضار حالة إيمانية منذ الأذان؛ بأن يجلس الإنسان في المسجد، ويغلق هاتفه، ويكون واعياً بأنه لن يخرج من جيبه.

لأن إخراج الهاتف ليس مجرد ثانيتين، بل هو قطع لحالة داخلية، والعودة إليها قد تحتاج إلى وقت طويل. فإذا نظرت إلى الأمر بهذا المنظور، ستفهم أن مجرد إخراج الهاتف قد يعني أنك تشتتت، ثم احتجت إلى جهد جديد حتى تقترب مرة أخرى من الحالة التي ينبغي أن تدخل بها في الصلاة مع التكبير.

ومن هنا نفهم ما يُروى عن أحوال السلف؛ حين يُذكر أن أحدهم كان يصلي وبيته يحترق، أو أن الناس دخلوا فأطفؤوا النار وهو لا يشعر، أو أن سقفاً وقع، أو أن أحدهم لدغته عقرب، أو أن آخر قُطعت رجله وهو في الصلاة.

فهؤلاء كانوا يصلون إلى حالة من الانعزال الحقيقي عمّا حولهم.

وهذه الحالة لها اليوم حتى في الدراسات الحديثة مصطلح يُستعمل، وهو العزلة الرقمية؛ أي أن الإنسان ينشغل بشيء حتى يفصل رقمياً عمّا حوله. فقد يكون الشخص منشغلاً في عمل معين، فيكلمه أحد فلا يرد، لأنه لا يسمع أصلاً.

أما في حال العبادة، فهي عزلة إيمانية، أو عزلة في الصلاة، أو عزلة مع القرآن؛ أي أنه يكون حاضراً مع ما هو فيه، غير منشغل بما حوله.

ولهذا كانوا يصلون إلى هذه الدرجة من الانعزال.

وهذا المعنى يُراعى حتى في أمور أخرى، مثل بعض قواعد الإسعافات الأولية؛ فكل من تعلم الإسعافات الأولية يعرف أن هناك خطوات أساسية لا بد من مراعاتها، فمثلاً إذا رأيت إنساناً صدمته سيارة وهو ملقى في الطريق، وأنت مدرب على الإسعاف، فإن أول ما تفكر فيه هو كيف تتعامل مع الموقف بطريقة صحيحة قبل أي تصرف آخر.

في الإسعافات الأولية، قبل أن تأتي سيارة الإسعاف وتحمل المصاب، يقول المختصون: لا تنزل مباشرة، بل هناك ثلاث خطوات لا بد أن تسير عليها بالترتيب.

هذه الخطوات الثلاث هي: آمّن، اتصل، أسعف. لاحظ أن الإسعاف جاء في النهاية.

وما يعيننا هنا هو الخطوة الأولى: آمّن. فالمختصون في الإسعافات الأولية يقولون: لا يوجد شيء اسمه أن تندفع مباشرة بدافع الحماسة، بل لا بد أولاً من التأكد من الأمان.

ومعنى "أمّن" مثلاً: إذا وجدت شخصاً ملقى في وسط الطريق، فلا تنزل إليه حتى يتوقف الطريق أو تصبح البيئة آمنة.

قد يقول قائل: لكن الرجل قد يموت. والجواب الذي يُقال في التدريب: يموت واحد خير من أن يموت اثنان. فلا تنزل إلى وسط الطريق حتى يصبح المكان آمنًا.

↪ والسبب في ذلك أن الإنسان قد يدخل في حالة من الانعزال أثناء الإسعاف، أي في حالة تركيز شديد جدًا أو تفكير عميق، بحيث ينعزل عما حوله.

فبمجرد أن تبدأ في الإسعاف، تدخل في حالة تركيز قوي جدًا، ومع هذا التركيز قد تنفصل عن المحيط الذي حولك، فلا تنتبه إلى الخطر القادم.

• قصة حدثت مع الشيخ: لذي مدرب، وهو رجل طبيب، ومسعف، ويقدم دورات تدريبية، أي إن هذه الأمور عنده راسخة جدًا.

حكى أنه كاد يفقد حياته عند خط قطار أبي قير في الإسكندرية، إذ كان هناك رجل واقفًا بين عربتي القطار، ويبدو أنه سقط، وكان القطار قد تحرك في مشهد خطير جدًا.

حين توقف القطار وبدأ الناس يصرخون: أسرع، أنقذه، دخل الرجل ليتعامل مع المصاب. يقول: كل ما استطعت أن أفعله أنني أدخلت يدي لأتحسس النبض، فلما وجدت نبضًا بدأت أتعامل مع الحالة، ثم لم أشعر إلا بمن يرفعني ويلقيني خارج المكان.

والسبب أن قطارًا آخر كان قادمًا.

فالناس بعد ذلك أخبروه أن القطار الثاني كان يقترب، ويطلق الأضواء، ويشغل الصفارة، لكنه لم يكن يسمع شيئًا. كانوا يصرخون به: ابتعد، تحرك، اخرج، لكنه لم يكن يسمع؛ لأنه دخل في حالة تركيز كامل مع المصاب.

وفي اللحظة الأخيرة دخل شخص وجذبه بقوة وألقاه بعيدًا.

↪ فهذه القصة المعاصرة التي سمعناها من صاحبها نفسه تجعلنا نفهم أن حالة الانعزال والتركيز الشديد ليست أمرًا مستبعدًا. ولذلك حين نسمع عن أحوال بعض السلف، كمن احترق بيته وهو لا يشعر، لا ينبغي أن نستبعد المعنى من أصله؛ لأن أصل الحالة مفهوم حتى من جهة التجربة البشرية.

بل إننا هنا لا نتحدث فقط عن حالة نفسية أو ذهنية، وإنما أيضًا عن معانٍ إيمانية فوق ما يتكلم عنه العلم أصلًا.

فلا يُستبعد أن يبلغ الإنسان حالًا لا يشعر معها بما حوله.

وإذا رجعنا إلى الخشوع، وجدنا أنه أول ضد شرعي للتشتت؛ فإله عز وجل أمر بالخشوع في الصلاة، ونبه إلى معانٍ يتحقق بها هذا الخشوع.

فما أسباب التشتت؟

قال تعالى في القرآن الكريم: ﴿وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ﴾، فيظهر أن أول أسباب التشتت هو الانغماس في اللغو؛ لأن من ينغمس في اللغو لا بد أن يتشتت.

وهنا يظهر الربط بين اللغو والتشتت في الصلاة، أي بين الانغماس في اللغو وبين فقدان الخشوع، لكن المعنى لا يقف عند الصلاة فقط، بل يمتد إلى الحياة كلها؛ لأن لكل شيء اليوم إسقاطاً حاضراً في واقعنا، ولذلك حين نقول: البعد عن الملهيات، أو البعد عن اللغو، فنحن نقصد أيضاً البعد عن الملهيات الحسية.

الحقيقة الواقعية هي ما في الدنيا من ملهيات، سواء كانت ملموسة أو رقمية.

والتحدي الكبير اليوم هو أننا، حين نقول للإنسان: ابتعد عن الملهيات، قد يقول: سأجلس في بيتي، وهذا حديث النبي ﷺ، لكنه اليوم الملهيات ترافقنا في كل مكان: في البيت، في غرفة النوم، في الحمام. حتى لو كنت معتكفاً في الحرم، تجد الملهيات ترافقك في نفسك.

وهذا تحدٍ كبير نعيشه، وعلينا أن نعرف كيف نديره ونتعامل معه. الفشل في إدارة هذا الملف يعني خسارة العمر، فالموضوع جدي جداً.

١. إذن، أول سبب للتشتت هو الانغماس في الملهيات، والانغماس في اللغو، والانغماس في المشتتات.

وكان في الأمثال العربية القديمة قول: "من أخصب تخير"، أي إذا دخلت أرضاً خصبة وكان لديك بعض الماعز أو الإبل، تبدأ تختار المكان الأمثل للرعي، فتختار من كثرة الخيارات.

وبعض الدعاة المعاصرين يقولون إن هذا المثل اليوم ينقلب إلى "من أخصب تحير"، أي عندما تجد أمامك معانٍ كثيرة تريد التحدث فيها، تبدأ في الحيرة، ولا تعرف على أي معنى تركز، وكذلك الحال مع الملهيات الكثيرة اليوم: الأصناف المتعددة تُشتت العقل، فلا يستطيع الإنسان التركيز على شيء واحد.

وهذا من أكبر أسباب تشتت الناس، وله ذكر أيضاً في الشرع وفي التراث الإسلامي، سواء في القرآن أو السنة أو آثار السلف.

فكما قلنا سابقاً، يمكن للإنسان أن يكون عنده تشتت في الأفكار، أو في الهمم، أو حتى في الهموم، والتشتت في الهموم له نص صريح في الحديث: **قال ﷺ: "من جعل الهموم همماً واحداً هم آخرته كفاه الله هم دنياه، ومن تشعبت به الهموم في أحوال الدنيا لم يبال الله في أيّ أوديتها هلك".**

أي أن من تشتتت همومه بين الدنيا والآخرة لم يوفق، بينما من جعل همه هم الآخرة كفاه الله هم دنياه.

فالحديث يشير إلى تشتت الهموم بشكل واضح: شخص يريد كل شيء في وقت واحد: الجنة، المال، الزوجة، الوظيفة، المنزل، فتتشعب همومه ويضيع تركيزه وهدفه.

ولا مجال هنا للمواربات أو التفريط، الحديث يوضح أن من جعل همه هم الآخرة، فلا هم آخر له في الدنيا.

فإذا كان همك الآخرة، فإن الله سبحانه وتعالى يضمن لك الدنيا، كما ورد عن النبي ﷺ: من جعل همومه في الآخرة كفاه الله هم دنياه، فجاءت الدنيا راغمة، دون أن تكون همك.

أما من يضع الدنيا في همّه، فإنه بالتالي يدخل في حالة التشتت؛ لأنه يضيف أشياء متعددة إلى همه الواحد، ويشتت ذهنه.

وكان من الأسئلة التي أ طرحها دائماً على الشباب: من الأكثر تحرراً، الغني أم الفقير؟ غالباً يقولون الغني، لكن الإجابة الصحيحة هي الفقير، لأن الغني في كل بند من حياته غارق في التفاصيل، وكل تفصييلة قد تعكر صفو حياته.

مثلا السيارة، من أجل أن تستمر في العمل يحتاج إلى تفاصيل كثيرة؛ يحتاج إلى الوقود، وإلى عامل محطة الوقود، وإلى من يهتم بالإطارات، وإلى الميكانيكي، والكهربائي، ومن يصلح التكييف. هذا كله في بند واحد فقط.

وأي خلل في واحد من هذه الأمور قد يعكر صفو حياة الغني. وإذا تأملت، وجدت أن هذا يتكرر في كل بند من بنود الحياة؛ وهذه كلها مشتتات.

فقد يجلس الإنسان مثلاً، فيسمع عن أزمة في الوقود، أو عن نقص في الإمدادات، أو عن احتمال حدوث مشكلة، مع أن الأمر قد لا يكون وقع أصلاً بعد، لكنه يبدأ بالانشغال والتفكير، ثم يدخل الصلاة وهو يفكر في وقود السيارة.

فتزداد عليه المشتتات؛ لأن الدنيا بتفاصيلها من أكبر أسباب التشتت. وهذا المعنى موجود في كلام السلف، وموجود أيضاً في حديث النبي ﷺ حين قال: من تشعبت به الهموم.

### حلول وعلاج التشتت:

أما علاج الانغماس في الدنيا والانغماس في التفاصيل، فهو موضوع كبير يحتاج إلى حديث مستقل؛ لأن علاج التعلق بالدنيا والتحرر منها ليس أمراً يسيراً.

لكن العلاج هو أن يجتهد الإنسان في أن يكون همه الآخرة.

ولهذا يُذكر دائماً المثال الذي فيه خروج النبي ﷺ من بيته بسبب الجوع، ثم لقاءه بسيدنا أبو بكر الصديق، فسأله عن سبب خروجه فقال: الجوع، فقال له النبي ﷺ: وأنا كذلك خرجت من أجل الجوع، ثم لقياً عمر بن الخطاب فكان قد خرج للسبب نفسه.

فهؤلاء الثلاثة خرجوا من بيوتهم جائعين، ومع ذلك بقي لهم متجهاً إلى الآخرة، والدنيا تمضي كما تمضي.

فهذا هو العلاج الكبير في أصله، أما تفاصيله فتحتاج إلى بسط أطول.

٢. وهذا سبب ثانٍ من أسباب التشتت، وهو أننا نحن الذين نفتح الدنيا على أنفسنا بأيدينا. ثم إن فتح الدنيا قد يكون فتحاً حسيّاً، وقد يكون فتحاً افتراضياً رقمياً؛ كأن يذهب الإنسان

بنفسه ليتابع من يعرضون أسفارهم، أو حياتهم، أو المطاعم، أو أنماط العيش المختلفة،  
يفتح على نفسه أبواباً جديدة من الانشغال والتشعب.

والأطعمة التي ربما كان الإنسان يعيش ويموت وهو لا يعلم أصلاً أنها موجودة في الدنيا، هو  
بنفسه الذي فتح هذا الباب على نفسه. وكذلك الأمر في الموضة، والإكسسوارات، وكل ما  
يُعرض باستمرار؛ فالإنسان هو الذي يُدخل هذه الصور إلى قلبه بيده.

ثم بعد ذلك يتساءل: لماذا لا أجد قلبي؟ كيف يجد قلبه، وهو يدخل إلى الصلاة بعد أن امتلأ قلبه  
قبلها بعشرات الصور والانطباعات؟

وهنا يأتي المعنى الذي تكلم عنه ابن القيم الجوزية وابن الجوزي: أن الصور تنطبع في القلب،  
وما تنطبع فيه العين والأذن يبقى أثره حاضرًا، ثم يطلب الإنسان الخشوع فلا يجده بسهولة. فمن  
أين تأتي العين الباكية، أو حضور القلب، إذا كان القلب مزدحمًا أصلاً؟

٣. ومن أسباب التشنت أيضًا الجهة المقابلة تمامًا؛ ليس فقط الانغماس في الدنيا، بل كذلك  
شدة الضيق المادي، وهو ما سماه النبي ﷺ: الفقر المنسي، أي الفقر الذي يشتد حتى  
يشنت الإنسان عن طلب الآخرة.

فالناس أحوال، وليس الحكم واحدًا على الجميع. ولهذا لما جاء أبو بكر الصديق بماله كله، قبله  
منه النبي ﷺ، وسأله: ماذا تركت لأهلك؟ فقال: تركت لهم الله ورسوله.

بينما جاء صحابي آخر بقطعة من ذهب عظيمة، فأعرض عنه النبي ﷺ ولم يقبلها. وقد تكلم  
العلماء في الفرق بين الحالين، فقالوا: إن النبي ﷺ علم من حال أبي بكر وأهل بيته من اليقين  
والتوكل ما يجعلهم لا يفسدون إذا ضاقت بهم الأحوال، ولا يندمون، ولا تتغير نفوسهم، ولم يعلم  
ذلك من الآخر.

فالمسألة إذن فيها فقه دقيق؛ ليس المطلوب أن يفتح الإنسان الدنيا على نفسه بلا حدود، وليس  
المطلوب كذلك أن يدخل نفسه في فقر يفسده.

وقد ورد في المعنى المشهور: إن من عبادي من لا يصلحه إلا الغنى، ولو أفقرته فسد حاله،  
ومن عبادي من لا يصلحه إلا الفقر، ولو أغنيته فسد حاله. وهذا المعنى صحيح، ولهذا كان  
التوسط مطلوبًا.

ويشرح ابن الجوزي ذلك بقوله: ينبغي للعاقل إذا رزق قوتًا أن يحفظه ليجتمع همه، فإنه يحتاج  
فيتشتت همه، والنفوس إذا أحرزت قوتها اطمأنت، فإن لم يكن له مال اكتسب بقدر كفايته، وقل  
ليجمع همه وليقتنع بالقليل فإنه متى سمت همته إلى فضول المال وقع في المحذور من التشنت؛  
لأن التشنت في الأول للعدم، وهذا التشنت يكون للحرص على الفضول.

فالطرفان فيهما تشنت؛ طرف العدم، وطرف الفضول.

إن الإنسان مفطور على طلب الأحسن، وعلى السعي، وعلى التدرج في مراتب الحياة فهل هذا  
مناف؟ لا

- من رحمة الله سبحانه وتعالى بنا أنه خلق الجنة درجات، وكان قادرًا سبحانه أن يجعلها درجة واحدة، لكنه جعلها مراتب ليظهر التنافس. ومن رحمته أيضًا أنه وسّع دائرة المباح، وكان يمكن أن تكون أضيق بكثير.

فالفكرة قريبة من أي هدف دنيوي واضح: من يريد بناء جسمه يترك كثيرًا من الطعام الذي يشتهي، لا لأنه حرام، بل لأن عنده هدفًا. يرى غيره يأكل ما يحب، ومع ذلك يمتنع؛ لأنه يعرف أن الوصول يحتاج إلى تخلّ.

ومن يريد النجاح في التجارة أو العمل قد يترك جلسة يحبها، أو سهرة مباحة مع أهله، فقط لأنه يحتاج أن ينام مبكرًا ليستيقظ لعمل أو صفقة أو موعد مهم. هو هنا لم يترك حرامًا، بل ترك شيئًا مباحًا لأن عنده هدفًا أعلى في نظره.

فإذا كان هذا مفهومًا في أهداف الدنيا، فمن باب أولى أن يكون مفهومًا في هدف الآخرة.

**فمن كان هدفه الآخرة، سترك كثيرًا من دائرة المباح، لا لأن المباح صار حرامًا، ولكن لأن المنافسة تظهر هنا**

فلا يكفي أن يشترك ألف شخص في مكان واحد أو يدخلوا التجربة نفسها حتى تكون النتائج متساوية، فلو اشترك ألف شخص في تمارين القوة لعام كامل، ثم نُظر إليهم في نهاية السنة، فلن تكون نتائجهم واحدة أبدًا.

السبب أن الجميع دخلوا البيئة نفسها، لكن طريقة التعامل اختلفت، فهناك من يكتفي بأنه دفع الاشتراك، وهناك من يحضر قليلاً ويقضي جزءًا كبيرًا من الوقت منشغلًا بهاتفه، وهناك من يدخل من أول دقيقة إلى آخر دقيقة في تركيز كامل.

⇐ وهنا يظهر التفاضل الحقيقي: ليس فقط في حجم الفعل، بل في حجم الترك.

لن يستقيم لك فعل إلا بترك، فالذي التزم بتمرينه ترك الراحة، وترك الترفيه في تلك الساعة، وترك أشياء أخرى كان يمكن أن يستمتع بها.

ولهذا فالمسألة نفسها تُفهم في باب الآخرة: ليس المقصود أن الجميع سيتركون المقدار نفسه، ولا أن المطلوب صورة واحدة من الزهد، بل المقصود أن مراتب الناس تختلف كما تختلف مراتب الجنة.

ومن رحمة الله أن الجنة درجات، لا درجة واحدة، فقد يدخل إنسان الجنة في درجة، ويدخل آخر أعلى منها، ويكون الفرق بينهما في مقدار ما تُرك، وما ترتب على هذا الترك من أعمال.

**فالترك هنا ليس غاية مستقلة، بل لأنه يفتح مجالًا للفعل.**

حين يترك الإنسان فضول الدنيا، يجد وقتًا كان ضائعًا، ويجد قلبًا كان مشغولًا.

وهنا أصل القضية: الحديث ليس فقط عن الوقت، بل عن القلب، عن حضور القلب، وعن الخشوع، وعن التدبر، وعن صفاء الفكر، وعن التمكن من الذكر والعلم والتأمل.

فالذي يخفف التعلق الزائد يجد مساحة داخلية لهذه المعاني، ولهذا كان المقصود هو التوازن: لا يقع الإنسان في الفقر الذي يشنته، ولا في الغنى الذي يطغيه

وهنا تظهر المشكلة الأساسية: أن القلب بطبيعته إذا أحب الدنيا استنكر أحياناً هذا الخطاب، مع أنه إذا نُظر إليه بهدوء ووفق المقدمة التي ذُكرت، فسنجد أنه في الحقيقة خطاب يخاطب العقل مباشرة؛ لأن الناس حين تُعرض عليهم الأمثلة بهدوء يقول كثير منهم: نعم، هذا منطقي فعلاً.

ولهذا فتلخيص أسباب التثنت إلى هنا يظهر بصورة واضحة:



وقد جمع ابن الجوزي المعنيين: التثنت بسبب العدم، والتثنت بسبب الفضول.

ثم يضاف إلى ذلك في زماننا سبب ضخم جداً، يكاد يكون حاضراً في كل بيت وكل يد، وهو الحياة الرقمية.

الحياة الرقمية اليوم لم تعد مجرد أداة، بل صارت بيئة كاملة تستهلك الانتباه باستمرار، ولهذا صار التثنت ظاهرة عامة تستحق الوقوف عندها بجدية؛ لأن المسألة لم تعد تفصيلاً صغيراً، بل تمس العمر نفسه.

الإحصاءات الحديثة المتعلقة بوقت الشاشة تشير إلى أن متوسط استخدام الشاشات عالمياً يقترب من سبع ساعات يومياً لدى كثير من الفئات، مع اختلاف الأرقام بين الدول والأعمار

ولو حُسب هذا المتوسط على مدى خمسين سنة، فالنتيجة تقارب خمس عشرة سنة كاملة من العمر الصافي أمام الشاشات.

⇐ أي خمس عشرة سنة من الزمن الصافي المستهلك أمام شاشة.

والأشد من الرقم نفسه أن القضية لا تتوقف عند الوقت الضائع فقط، بل إنها لا تترك لك وقت باقي للإنتاج

نعم، نحن أمام أزمة كبيرة فعلاً؛ لأن المشكلة ليست أن الشاشات أخذت وقتاً من العمر فقط، بل أنها امتدت لتؤثر في بقية العمر أيضاً.

ولهذا انخفضت الإنتاجية عند كثير من الناس، لا لأنهم لا يملكون وقتًا، بل لأن التركيز نفسه صار متقطعًا.

وفي جانب العبادة، يظهر الأثر بصورة أوضح؛ لأن الصلاة أصلًا تحتاج إلى حضور داخلي، فإذا دخل الإنسان إليها بعد سيل طويل من الصور والتنبيهات والمقارنات، دخل بقلب متعب وموزع.

لماذا لم تسع للخشوع؟ ألم تقرأ والذين هك عن اللغو معرضون؟

فالسؤال الحقيقي ليس فقط: كم ساعة ضاعت؟ بل: ماذا فعلت هذه الساعات بالقلب؟

الحياة الرقمية من أعظم المشتتات، هناك بالفعل ما يسمى بالوظائف التنفيذية للمخ، وهي مجموعة وظائف يديرها الفص الجبهي الأمامي، ومن أهمها الانتباه المستمر؛ أي القدرة على البقاء مركزًا على مهمة واحدة مدة ممتدة.

وهذا الجزء من الدماغ لا يكتمل نضجه سريعًا عند الأطفال، بل يستمر نموه تدريجيًا عبر سنوات الطفولة والمراهقة، لذلك يكون الطفل أكثر حساسية لتأثير البيئة الرقمية المتكررة. والدراسات الطبية تربط الإفراط في التعرض للشاشات عند الصغار بزيادة مشكلات الانتباه، واضطراب النوم، وتأخر بعض جوانب التطور المعرفي والسلوكي. منظمة الصحة العالمية: تشدد في تعرض الأطفال للشاشات والموصى به ألا يمسك جهازاً حتى سن ١٤ سنة، ليكون الفص الجبهي مكتمل النمو.

ظهر مصطلح: المدارس الخالية من الهاتف، وقد تبنت دول كثيرة سياسات فعلية تمنع الهاتف أثناء اليوم الدراسي، ليس فقط منعًا شكليًا بل أحيانًا مع خزائن مخصصة يُوضع فيها الهاتف حتى نهاية اليوم.

الهاتف مدمر للتركيز والإنتاجية، ولهذا نجد كثيرًا من الناس اليوم يقولون: لا أستطيع أن أحفظ قرآن، الحل هنا الافتقار لله واليقين أن الحل عنده وبالاستعانة به

أصبح نمط حياة ونستطيع تغييره بالاستعانة بالله وإن أولى الناس بالتغيير هم المسلمين، والشرع لديه مساحة كبيرة في الحلول والعلاج.

ومن الظواهر التي يكثر الحديث عنها في علم السلوك اليوم ما يسمى **عقلية القرد Monkey Mind**؛ أي الانتقال من شيء لآخر دون هدف فقط للمتعة وهذا مافعله المحتوى الرقمي بنا. فالإنسان قد يقضي ساعات في المقاطع القصيرة، ثم إذا سئل: ماذا استفدت؟ لا يجد شيئًا محددًا.

أما مصطلح **Brain Rot** أو ما يسمى أحيانًا **"تعفن الدماغ"**، أي أن الدماغ يفقد الكثير من وظائفه بسبب المحتوى الرقمي،

وهناك أبحاث سيُعتمد فيها أن الهاتف "مادة إدمانية"؛ إذ يُقال إن ما يحدث في طريق المخدرات من أعراض سيحدث هنا

مصطلح "التعفن الدماغي" تبين أن قاموس اكسفورد اعتمده رسمياً ووضع له تعريفاً، واختيرت هذه العبارة كلمة العام في سنة ٢٠٢٤.

وقد جاء هذا الاختيار بناءً على تصويت شارك فيه عدد كبير من الناس، فاعتُبرت من أبرز الكلمات تداولاً في تلك السنة.

ومعنى ذلك أن المحتوى الرقمي قد أوصل الناس إلى مرحلة يفقدون فيها شيئاً من ملكاتهم الذهنية، عندما نقول "المحتوى الرقمي"، فهذا وصف واسع جداً؛ لأن ما نقوم به في المحاضرات أيضاً يُعد محتوى رقمياً، فهل هذا كله خطأ أو خطر؟

إن المقصود بالخطر هنا هو المحتوى القصير غير الهادف اللانهائي. وكل كلمة في هذا الوصف مقصودة؛ فحتى وصفه بأنه "بلا نهاية" له دلالة، لأن هناك مصطلحاً ظهر حديثاً يسمّى "التمرير اللانهائي"، وهو أن يستمر الإنسان في التمرير دون أن يصل إلى نهاية، لأن المحتوى يتجدد باستمرار.

المسألة خطيرة على مستوى الأبناء وعلى مستوى الإنسان نفسه

فالجولوس ساعات طويلة أمام المقاطع القصيرة، أو أمام الريلز، أو منشورات وسائل التواصل، أو تطبيقات الفيديو السريع، كل ذلك يؤدي بالإنسان إلى تدميره.

حالة "التعفن العقلي" كان يصفه سابقاً بالكسل العقلي

إذا كان هذا المحتوى الرقمي بهذه الخطورة، فلماذا لا يُلغى ببساطة؟

أن الأمر ليس عشوائياً، بل هو مقصود في تصميمه. وهنا يظهر مصطلح آخر مهم جداً، وهو "اقتصاد الانتباه".

ومعنى "اقتصاد الانتباه" أن الانتباه نفسه أصبح مورداً اقتصادياً، فالمنصات اليوم تتعامل مع انتباه الإنسان على أنه قيمة يمكن استثمارها. وكلما استطاعت المنصة أن تجعل الإنسان أكثر بقاءً فيها، زادت أرباحها، لأنها تكسب من هذا البقاء.

أي أن هناك اقتصاداً كاملاً قائماً على خطف انتباه الإنسان وإيقانه أطول مدة ممكنة داخل المنصة.

الإعلانات الرقمية في سنة ٢٠٢٣ تجاوزت قيمة هائلة بلغت أكثر من ثمانمئة مليار دولار، وهذا يكشف حجم الاقتصاد الذي نتحدث عنه، ويبين كيف نشأ ما يسمى اليوم باقتصاد الانتباه؛ أي إن المنصات الرقمية صارت تتنافس على جذب انتباه الإنسان لأطول مدة ممكنة.

فكل منصة تحاول أن تضمن بقاء المستخدم داخلها أكبر قدر ممكن من الوقت، لأن وجوده المستمر عليها يعني مكسباً مباشراً لها. ومن هنا جاء الحديث عن خاصية "التمرير اللانهائي".

وقد ذُكر أن هذه الخاصية ربما لم تُنشأ أولاً لهذا الغرض تحديداً، لكن أثرها العملي صار واضحاً جداً، حتى إن بعض من شاركوا في تطويرها عبّروا لاحقاً عن ندمهم على النتائج التي ترتبت عليها.

ولتوضيح أثرها طُرح مثال قريب: عندما يبحث الإنسان في Google عن شيء ما، فإنه نادراً جداً ما يصل إلى الصفحة الخامسة من نتائج البحث، بل إن كثيراً من الناس قد لا ينتقلون أصلاً إلى الصفحة الثانية.

والسبب النفسي في ذلك أن الصفحة المنفصلة تمنح الإنسان إحساساً بأنه أنهى جزءاً واضحاً، وأنه وصل إلى حدّ طبيعي للتوقف. فعندما تنتهي صفحة ويبدأ الانتقال إلى صفحة أخرى، يشعر الإنسان ضمناً بأنه أنجز قدرًا كافيًا، فيميل إلى التوقف.

ولذلك قد يبقى ساعات طويلة يتنقل بين المنشورات أو المقاطع القصيرة دون أن ينتبه إلى مرور الوقت.

وهذه إحدى الأدوات الأساسية التي اعتمدت عليها المنصات في اقتصاد الانتباه؛ لأن المستخدم كلما بقي مدة أطول صار في نظر المنصة هو نفسه السلعة.

والمقصود بذلك أن اهتماماته، وميوله، وطموحاته، وكل ما يتفاعل معه، يتحول إلى بيانات قابلة للتحليل. فكل نقرة، وكل مشاهدة، وكل توقف قصير أمام محتوى معين، تدخل ضمن عملية رصد دقيقة.

حتى إن المنصات اليوم لا تكتفي بمعرفة ما ضغطت عليه، بل ترصد أيضاً الموضع الذي توقفت عنده أثناء التصفح، ومدة التوقف، ثم تحلل ذلك لتفهم ما الذي جذب انتباهك. فإذا توقفت بضع ثوانٍ عند صورة أو منشور معين، فإن النظام يستنتج أن هذا الموضوع يؤثر اهتمامك، ثم يعيد تقديم محتوى مشابه أو إعلانات مرتبطة به.

وهكذا تُبنى قرارات العرض والتوصية بناءً على تفاصيل دقيقة جداً من سلوك المستخدم، أحياناً دون أن يشعر هو نفسه بذلك.

ومن أجل إبقاء الإنسان داخل المنصة مدة أطول، استُخدمت أدوات كثيرة، أبرزها التمرير اللانهائي، لأنه يجعل المستخدم يبقى دون أن يشعر بمرور الزمن، وكأن الوقت ينساب دون علامات توقف واضحة.

ثم ظهرت مرحلة أخرى أشد تعقيداً؛ إذ بدأت المنصات تلاحظ أن ساعات النوم تمثل وقتاً مفقوداً من المنافسة، لأن المستخدم حين ينام يغيب عن جميع المنصات معاً.

ولهذا اشتدت المنافسة بين المنصات الكبرى مثل TikTok و YouTube و Meta Platforms، لأن كل واحدة منها تريد أن تستبقي المستخدم أطول وقت ممكن.

ومن هنا ظهرت مزايا جديدة مثل البث المباشر الليلي، وتوسيع خصائص التفاعل في أوقات متأخرة، بهدف تقليل احتمال انصراف المستخدم عن المنصة أو ذهابه إلى النوم.

قد تقول: "سأنام صباحًا"، لكن الواقع أن هذا لا يحدث، لأن لديك أعمالًا والتزامات، فتظل سهرانًا وعينك متيقظة. وقد أطلقوا على هذه الطريقة مصطلح "تقليل النوم"، أي أنهم يقللون ساعات نومك ليبقوا معك أطول فترة ممكنة.

وما الذي يحدث لنا دون أن نشعر؟ نحن نتحدث عن اقتصاد كبير، اقتصاد قائم على الإعلانات الرقمية، حيث تجاوزت إيرادات الإعلانات الرقمية أرقامًا ضخمة، وهي جزء من اقتصاد ضخم جدًا.

على سبيل المثال، منصة تيك توك أطلقت خدمة تسمى "تيك توك شوب" لتتمكن من الشراء مباشرة، وكل ذلك ضمن خطة لإبقائك مشتتًا. كلما بقيت مع المنصة، كلما زاد مكسبها منك. قد يبدو لك هذا شيئًا ممتعًا أو عاديًا، لكن الدراسات تظهر أنه تأثير ضار جدًا.

الفكرة تكمن في إفراز مادة الدوبامين في الجسم، التي تشعرك بالسعادة والراحة. عادةً، يُفرز الدوبامين عند القيام بنشاط مفيد، مثل ممارسة الرياضة أو الإنجاز، ولكن عند التمرير المستمر للمحتوى الرقمي، يتم إفراز الدوبامين بطريقة مشابهة، مما يجعلك تشعر بالراحة والسعادة بشكل مصطنع، بينما في الحقيقة تفقد كثيرًا من وقتك وفرص تطوير نفسك في الدنيا والآخرة.

كما قال سيدنا عمر رضي الله عنه: إني لأكره أن أرى الرجل سبهلاً لا في أمر الدنيا ولا في أمر الآخرة.

وهذا يعكس أيضًا ما يسمى "منطقة الراحة"، حيث يبقى الإنسان مستريحًا، لا يتحرك، لا يقوم بأي نشاط، بل يظل في مكانه، سواء في المطبخ أثناء الطهي، أو أثناء ممارسة هواية مثل الكروشيه. نحن نشعر بالمتعة والرضا في هذا الوضع، لكنه في الحقيقة يدمر تركيزنا وعقولنا.

يمكننا تشبيه ذلك بالإدمان: من يتعاطى المخدرات يشعر بنشوة مؤقتة وسعادة، وكذلك ما يحدث معنا عند استخدام المحتوى الرقمي. أحيانًا أفتح اليوتيوب وأجد المحتوى مرتبًا لي بشكل يضمن بقائي أطول فترة، بحيث تبدأ المنصة باقتراح فيديوهات مشابهة لاهتماماتي السابقة، وأجلس محاصرًا بين هذه الفيديوهات غير قادر على تحديد أيها أختار أولاً، خائفًا أن يفوتني شيء، وهذا ما يسمى بمصطلح "الفومو" أي "الخوف من فقدان الفرصة"، الفومو يستخدم أساسًا في التسويق.

**العقل البشري يعمل بنظامين:**

١. النظام ألف المسؤول عن التفكير المنطقي وتحليل البيانات لاتخاذ قرارات استراتيجية، مثل اختيار الكلية أو شراء سيارة أو الزواج.
٢. بينما النظام باء يعمل بسرعة وبدون تفكير، وهو ما يُفعل في الأزمات والمواقف الطارئة، مثل القيادة بسرعة عالية وتجنب حادث مفاجئ.

المسوقون يستخدمون النظام الثاني لجعلك تتصرف بلا وعي، من خلال إثارة شعور الفومو، مثل العروض التي تنتهي سريعًا، أو المحتوى الرقمي الذي يكرر نفسه، أو إشعارات حول منشورات لم تُشاهد بعد، كل ذلك يحوّلك إلى حالة دائمة من الانشغال، حيث يقضي المستخدم

ساعات طويلة على المنصات خوفاً من فقدان منشور، أو تعليق، أو فرصة تفاعل، بدلاً من استخدام تفكيره المنطقي في تحليل البيانات واتخاذ القرارات.

ما نتحدث عنه موجود بالفعل، أي الخوف من أن يفوتك شيء. وهذا يصف حالة القلق النفسي التي يشعر بها الإنسان عند احتمالية فقدانه لفرصة أو محتوى مهم.

ما نتحدث عنه جميعاً تقريباً يرتبط بالتشتت، وهو حالة تتأثر فيها بمؤثرات خارجية تشتت انتباهك، وأحياناً نضع أنفسنا في وضع يجعلنا نشنت أنفسنا بنفسنا. ونحاول أحياناً تبرير هذا السلوك بالقول إنني شخص متعدد المهام، فأنا أستطيع القيام بعدة أمور في نفس الوقت، وهذا شيء يُعتبر جميلاً ويبدو وكأنه ميزة وجاذبية.

لكن الواقع مختلف، فهذه واحدة من الطرق التي استُعيد بها البشر، وأصبحت سمة من سمات الإنسان المعاصر، وهو ما يُمكن تسميته عبد القرن الواحد والعشرين، الشخص الذي يعيش تحت ضغط مستمر، ويُجبر نفسه على القيام بأشياء متعددة في وقت واحد.

فما معنى "malty tasking" بالعربية؟ هو الشخص الذي يستطيع أداء عدة مهام في وقت واحد. لكن الأبحاث الحديثة أكدت أن هذه القدرة ليست مفيدة كما كان يُسوق لها في الماضي، بل على العكس، فإن تعدد المهام يقلل من جودة العمل، ويؤثر سلباً على الإنتاجية.

⇐ أي أن الشخص الذي يحاول تنفيذ عدة مهام في الوقت نفسه، لا يصل إلى عمق التفكير المطلوب لكل مهمة على حدة، وبالتالي تقل جودة العمل بشكل واضح. هذه الحالة تؤثر أيضاً على الإنتاجية العامة، وقد تصل إلى آثار نفسية خطيرة، مثل الاكتئاب، إذا كان الشخص مضطراً لأداء عدة مهام ذهنية معاً بشكل مستمر.

العقل البشري ليس مهياً للتعامل مع هذا الضغط المتعدد، ولذلك فإن وضع النفس في هذه الحالة قد يكون ضاراً جداً.

❖ يمكن تقسيم المهام إلى نوعين:

١. مهام تحتاج إلى مجهود ذهني حقيقي.
٢. مهام لا تحتاج إلى مجهود ذهني.

في هذه الحالة، يمكن أن يكون الشخص "متعدد المهام" بطريقة صحيحة، أي أنه يقوم بمهمة تحتاج إلى تركيز مع مهمة أخرى بسيطة لا تتطلب مجهوداً ذهنياً كبيراً.

مثال من تراثنا: ابن الجوزي، وقد ذكره النووي، كان يقوم بأمر رائعة. كان يصنف الكتب، ويذاكر، ويكتب، وفي الوقت نفسه يترك الأعمال البسيطة التي لا تحتاج لمجهود ذهني. عندما يأتيه ضيف، كان يردش معه ويتناقش، وفي نفس الوقت يقوم بترتيب الأقلام والدفاتر، وهي أمور لا تحتاج جهداً ذهنياً كبيراً.

هذا المثال يُستخدم في إدارة الوقت اليوم، لتوضيح كيفية ترتيب الأعمال بطريقة فعّالة. أما إذا حاول الشخص القيام بثلاث مهام تحتاج جميعها إلى مجهود ذهني في الوقت نفسه، فهذا سيؤثر سلباً على الجودة والتركيز، بل قد يصل إلى إحداث إرهاق ذهني ونفسي كبير.

الكلام الجديد حول "متعدد المهام" يوضح أنه ليس صحيحاً على الإطلاق. كمثال بسيط، جميعنا نمر بهذه الحالة، خاصة عندما نفخر بأننا نفعل عدة أمور في نفس الوقت، مثل التحدث في الهاتف أثناء تناول الطعام أو القيام بعدة مهام معاً. في هذه اللحظة، الإنسان معرض جداً لأن ينخرط في أي شيء دون وعي كامل، وهذا يضعه تحت ضغط ذهني مستمر.

الله سبحانه وتعالى خلقنا بطريقة تجعل حوالي سبعين بالمئة من أعمالنا اليومية تدخل ضمن دائرة العادة، العادات عبارة عن عمليات ذهنية يقوم بها المخ بشكل شبه آلي، بحيث لا يحتاج العقل لأن يكون حاضراً ومتيقظاً في كل عملية نقوم بها.

عندما يظهر محفز معين للعادة، يقوم المخ بفصل الانتباه إلى منطقة تُعرف باسم "العقد القاعدية" ويُعطي أمراً: "اشتغل العادة". هذا يشبه ما يفعله الهاتف في وضعية حفظ الطاقة أو الـ "باور سيف"، حيث لا يعمل المعالج بكامل طاقته لتقليل استهلاك البطارية. نفس الأمر يحدث في العقل البشري؛ فالمخ يفصل الانتباه ليستطيع الإنسان أن يؤدي أعماله العادية دون بذل جهد ذهني مستمر.

كمثال عملي، تعلم القيادة: عندما تبدأ في تعلم القيادة، يكون من المستحيل أن تقوم بأي نشاط آخر معها، فالتركيز الكامل مطلوب لتجنب الحوادث. بعد سنوات من الخبرة، يستطيع السائق أن يوازن بين مهام بسيطة أثناء القيادة، مثل الرد على مكالمات أو ترتيب جدول أعماله البسيط، لكن التركيز الكامل لا يزال مطلوب عند مواجهة موقف مفاجئ.

المقصود هنا أن الإنسان في العادات لا يحتاج إلى مجهود ذهني قوي كما في المهام الجديدة، لذلك يمكنه القيام بها دون تشتت كبير.

### التخلص من المشتتات:

وصلنا الآن إلى نقطة مهمة، وهي أن الوعي وحده قد يكون كافياً لكي يضع الإنسان يده على الحل. لكن عملياً، نحتاج إلى أساليب تساعدنا على السيطرة على أنفسنا، والتحكم في سلوكنا في مواجهة التشتت.

إذا نظرنا إلى النصوص الشرعية، نجد أن السبب الأول الذي يظهر لنا هو الانغماس في اللغو والمشتتات، أي الانشغال بما لا فائدة فيه، وهو ما يؤدي إلى ضعف التركيز وضعف الإنتاجية.

ما الذي علينا فعله؟ علينا محاولة الابتعاد عن المشتتات أو إزالة المشتتات

في الشرع توجد نصوص بديعة جداً تتعلق بهذا الأمر، وبالأخص فيما يتعلق بالخشوع في الصلاة. على سبيل المثال، الفقهاء تحدثوا عن كيفية الاستعداد للصلاة بشكل صحيح لضمان الخشوع وعدم التشتت.

لنأخذ مثلاً من كتاب فقهي: كتاب كشف القناع للإمام البهوتي، يقول فيه الإمام البهوتي: يكره ابتداؤها حاقناً أو حاقباً أو مع ريح محتبسة أو ابتداؤها تائقاً إلى طعام أو شراب أو جماع ولو فاتته الجماعة، لماذا؟ لأن هذه الأمور تشتت الإنسان وتمنعه من الخشوع الكامل في الصلاة.

النصيحة هنا: لا تبدأ الصلاة وأنت مشتت، بل تخلص أولاً من سبب التشتت، ثم ابدأ الصلاة ليكون خشوعك كاملاً.

وأيضاً، إذا كان الشخص متعطشاً للطعام أو الشراب، أو يتهيأ للجماع، فالشرع ينص على ألا يبدأ بالصلاة قبل تلبية حاجته، حتى يتحقق الخشوع

كما ورد عن السيدة عائشة رضي الله عنها أن النبي ﷺ قال: "لا صلاة بحضرة طعام، ولا هو يدافعه الأخبثان"

علاج التشتت كما يوضحه الشرع هو: إما أن نتجنب المشتتات، أو نتخلص منها قبل القيام بالعبادة

في سورة المزمل، يقول الله عز وجل:

"يا أيها المزمل، قم الليل إلا قليلاً، نصفه أو انقص منه قليلاً، أو زد عليه ورتل القرآن ترتيلاً، إنا سنلقي عليك قولا ثقيلاً، إن ناشئة الليل هي أشد وطناً وأقوم قيلاً"

أي أن ليلاً يواطئ القلب اللسان، فيساعد على التركيز والخشوع، لأن النهار مليء بالمشتتات أما ليلاً فيجد الإنسان نفسه أكثر خشوعاً وقدرة على التدبر.

وأمر الله بقراءة القرآن ترتيلاً، أي بهدوء ليعيش الإنسان مع القرآن ويتدبره، ويبعد ذهنه عن أي مشتت. لذلك، حتى حالة القراءة بالليل يجب أن تؤدي بترتيل: بهدوء وتدبر كامل

إن لك في النهار سبباً طويلاً، واذكر اسم ربك وتبتل إليه تبتيلاً.

تبتل: انقطع، أحد أسباب ترك التشتت أو البعد عنه هو الخلوة.

ابن رجب قال عن حقيقة الاعتكاف: "قطع العلائق عن الخلائق والاتصال بخدمة الخالق".

فإذا كان المعتكف مع هاتفه وكل وسائل التواصل، العلائق لم تُقطع، وبالتالي الخلوة لم تتحقق.

الاستنتاج:

أول سبب للعلاج هو التخلص من المشتتات.

أي مشتت طبيعي مثل الجوع، العطش، الحاجة للتبول أو الغائط، يجب التعامل معه أولاً قبل الصلاة أو العبادة حتى يتحقق الخشوع

إدارة المحفزات الداخلية (المشاعر والرغبات):

الباحثون قالوا إن التشتت لا يأتي فقط من الخارج، بل يبدأ من الداخل.

قد يكون هناك مشتتات حولنا، لكن مقدار التشتت يختلف من شخص لآخر:

أحدهم يتشتت بنسبة ٢٠٪، وآخر ٨٠٪، وآخر لا يتشتت إطلاقاً، رغم وجود المشتتات نفسها.

- السبب: هناك عامل داخلي حقيقي داخل الإنسان يحركه نحو التشتت، وهذا هو السبب الأساسي.
- ❖ هناك مثال واضح جدًا في الشرع عن التحكم في التشتت الداخلي رغم وجود المشتتات الخارجية:

الحديث الشريف: لما أخبر النبي ﷺ أن الناس يُحشرون يوم القيامة حفاة عراة عُراة، فقالت عائشة رضي الله عنها: "ينظر بعضهم إلى سوء بعض قال يا عائشة الأمر أشد من ذلك".

هناك شيء داخلي يتحكم في مقدار التشتت، وهو ما يُسميه العلماء الحديثون: **المحفزات الداخلية (Internal Triggers)**.

المحفزات الداخلية: هي المشاعر أو الأحاسيس أو الاحتياجات الداخلية (Urges).

أمثلة: الغضب، الاكتئاب، الملل، أو الرغبة في القيام بشيء ما.

مثلاً: شخص غضب من المدير، فيلجأ لمشاهدة فيديوهات للهروب من الغضب.

هذه المشاعر الداخلية هي التي تدفع الإنسان نحو المشتتات.

عدم وضوح الهدف، إذا كان هدفك واضحاً، المشتتات الخارجية لن تؤثر فيك كثيراً.

مثال عملي: طالب في الثانوية العامة، عليه دخول الامتحان، الساعة ٩:٠٠، وهو في الطريق الساعة ٨:٢٥-٨:٣٠.

الطريق مليء بالمشتتات: يمين، شمال، أشخاص آخرون، مشاهد مختلفة...

لكنه لن يشتت لأنه صاحب هدف واضح: الوصول للامتحان في الوقت المحدد.

إذا كان الهدف واضحاً أمام الإنسان، جزء كبير من المشتتات الخارجية يختفي أو لا يؤثر.

التعامل مع المحفزات الداخلية Internal Triggers، هي الرغبات أو الاحتياجات الداخلية التي تدفع الإنسان نحو المشتتات.

هنا التكنيك العلاجي الذي يستخدمه الباحثون يسمونه "Surf the Urge" أي "ركوب الموجة".

الفكرة من هذه التقنية: الرغبة تأتي مثل موجة قصيرة المدة.

توقف واسأل نفسك: ما الدافع لمسك الهاتف؟ غضب، زهق، ملل...

مجرد الوعي بالدافع الداخلي هو خطوة كبيرة جداً.

❖ الخطوة العملية: بعد ما تسأل نفسك عن الدافع، انتظر ١٠ دقائق كاملة قبل ما تستجيب

للرغبة، بعد انتهاء الوقت، لو الرغبة قوية امسك الشيء، أما لو قلت قوة الرغبة ستجاوزها.

← هذا كله مرتبط بالاستعانة بالله سبحانه وتعالى، لأن بدون توفيق من الله، السيطرة على النفس صعبة جداً في ظل البيئة الرقمية المحيطة.

مربط الفرس في موضوع التشتت هو كلمة واحدة: الرغبة.

السؤال المهم: هل نشبع الرغبة فور ظهورها أم نديرها؟ ندير الرغبة، لا نشبعها.

هذا هو معنى المجاهدة، كما جاء في القرآن: **“وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا”**  
مثال تطبيقي:

إذا رغبت فجأة في التشتت الرقمي مثل تصفح الهاتف، يجب أن تتوقف، وتسال نفسك: ما الدافع الداخلي الذي دفعني لهذه الرغبة؟

بعد التعرف على السبب، استخدم فكرة المؤقت ١٠ دقائق:

انتظر ١٠ دقائق قبل اتخاذ أي فعل، بعد انتهاء الوقت، إذا زالت الرغبة أو ضعفت، يمكن تجاوزها، إذا بقيت قوية، يمكن التعامل معها بعد وعي كامل بالدافع الداخلي.

**أهمية هذه التقنية: تساعد على تحليل الرغبة ومعالجتها بعيداً عن المشتتات.**

يمكن في بعض الحالات تأجيل التعامل مع الرغبة بالقيام بمهمة أخرى أولاً، حتى تضعف الرغبة وتصبح تحت السيطرة.

بعد التعامل مع المحفزات الداخلية، نأتي للـ External Triggers أو المحفزات الخارجية:

هذه هي المشتتات حولنا، مثل الهاتف، الرسائل، الضوضاء، إلخ.

العلاج هنا هو إدارة المهام اليومية بشكل منظم لتقليل التشتت.

أشهر أساليب إدارة المهام:

To-Do List:

تكتب مهامك اليومية على ورقة وتعلم أيها يجب القيام به أولاً.

المشكلة: هذا أحياناً يوسع اليوم ويترك مجالاً للتسويق.

Time Boxing:

تقسيم اليوم إلى مربعات زمنية محددة لكل مهمة.

مثال: من ٢:٠٠ إلى ٢:٣٠ أطفئ الملوخية، من ٢:٣٠ إلى ٣:٠٠ أطفئ شيء آخر.

الفائدة: يشغل اليوم كله ويمنع التشتت، ويجعل كل مهمة لها وقت محدد بدلاً من تركها مفتوحة للتسويق.

الإمام الغزالي تحدث عن نفس الفكرة منذ قرون في "بداية الهداية".

كان يقصد به: تنظيم اليوم واللييلة بتحديد وقت لكل مهمة محددة سواء كانت أورا، صلوات، قراءة قرآن، ذكر، أو أعمال حياتية.

"ولا ينبغي أن تكون أوقاتك مهملة، فتشتغل في كل وقت بما اتفق كيف اتفق، بل ينبغي أن تحاسب نفسك، وترتب أورا، في ليالك ونهارك، وتعيّن لكل وقت شغلاً لا تتعداه ولا تؤثر فيه سواه فبذلك تظهر بركة الأوقات، فأما إذا تركت نفسك سدى مهملاً إهمال البهائم لاتدري بماذا تشتغل في كل وقت فينقضي أكثر أوقاتك ضائعاً وأوقاتك عمرك وعمرك رأس مالك وعليه تجارك وبه وصولك إلى نعيم دار الأبد في جوار الله تعالى فكل نفس من أنفاسك جوهرة لاقيمة له."

حتى التقنيات الحديثة لتنظيم الوقت، مثل التايم بوكسينج، لم تُخترع إلا لتحسين إدارة اليوم من شخص غير مسلم، فالأولى للمسلم أن يستفيد منها لتحقيق أكبر استغلال لوقته في الدنيا والآخرة. الغزالي أكد: باستخدام هذا النظام تظهر بركات الأوقات، وإذا تُرك الشخص مهملاً يومه فسوف يضيع بلا فائدة.

يجب أن نعرف المهام التي علنا فعلها في يومنا عندما نستيقظ

الإمام الغزالي في كتاب بداية الهداية وزع اليوم على فترات محددة:

١. من صلاة الفجر إلى جلسة الشروق: محدد ماذا يفعل.
٢. من الشروق إلى قبل الظهر بساعة: يعرف ما سيقوم به.
٣. من الساعة التي قبل الظهر: محدد ما الذي سيعمله.

كل نفس من أنفاسك جوهراً غال لا يُقدّر بثمن.

❖ استخدام الأدوات العملية الحديثة:

يمكننا استخدام التليفون أو التطبيقات مثل الكالندر (Agenda) لتقسيم اليوم:

مثال: من ٣:٣٠ إلى ٤:٠٠ أعمل كذا، من الفجر للشروق أعمل كذا، وهكذا.

هذا يساعد على استغلال الوقت بشكل فعال ويبعدك عن التشتت.

❖ إبعاد المشتتات:

معالجة المشتتات الخارجية (External Triggers):

هناك تقنية تُسمى **Hack Back**، وهي ببساطة محاولة إلغاء أو التحكم بالمشتتات بدل السماح لها بالتحكم فيك.

مثال: إيقاف الإشعارات على الموبايل، بحيث لا تتحرك تلقائياً عند وصول أي إشعار.

الأبحاث تشير أن الإشعاع الذي لا تذهب لرؤيته يشغلك ذهنيًا بنفس قدر الإشعاع الذي رأيته. حتى إذا كان الهاتف في حيز رؤيتك البصرية، فهو يستهلك جزءًا من طاقتك الذهنية ويصرف ذهنك عن التركيز.

حل عملي:

أبعد الهاتف عنك تمامًا أثناء فترات التركيز.

لا تدخل إلى الواتساب أو التليجرام إلا بإرادتك أنت، وليس بتحريك الإشعارات.

بهذه الطريقة، أنت المتحكم في جهازك وليس الجهاز الذي يحركك.

⇐ إحدى الطرق العملية لتجنب المشتتات:

"قل لمن حولك: أنا في حالة تركيز الآن لا أريد أن يشتتني أحد، أخبرهم أنك تريد ساعة لوحدهم دون ضجيج ودون أن تسمع شيئاً."

المشتتات ليست رقمية فقط: ليست فقط الهواتف والإشعارات، بل تشمل:

الأطفال، الزوجة، من يطرق الباب، أي تدخلات خارجية.

مثال عملي من دراسة على ممرضات يصرفن الأدوية في المستشفيات:

تم تزويدهم بلافتة مكتوب عليها: "ممنوع الإزعاج".

النتيجة: انخفضت نسبة الأخطاء من ٨٠٪ عند صرف الأدوية إلى حد كبير بمجرد رفع لافتة بسيطة.

إخطار من حولك أنك في مرحلة تركيز له تأثير كبير على تقليل المشتتات.

الخلوة الابتعاد عن الخلطة:

❖ علماء السلوك بنوا مذهبهم في السلوك على أربع:

قلة الطعام، قلة الكلام، قلة الأنام أي قلة الخلطة

الخلوة في الشرع:

النبى صلى الله عليه وسلم كان يتحنث في الليالي ذات العدد في غار حراء قبل نزول الوحي استعدادًا للرسالة.

هذا لم يكن أمرًا شرعيًا بعد، بل تهيئة قلبية قدرها الله لتلقي الرسالة.

الاعتكاف من صور الخلوة في الشرع، وليس فقط في رمضان:

مثال: الرجل الذي يدخل المسجد من المغرب ويجلس للعبادة دون استخدام الهاتف.

الهدف: تحقيق خلوة حقيقية، حيث لا يكون هناك مشتتات رقمية أو اجتماعية، والتركيز على الذكر والتقرب إلى الله.

قال ابن الجوزي: "من أراد اجتماع همه وإصلاح قلبه فليحذر من مخالطة الناس في هذا الزمان فإنه قد كان يقع الاجتماع على ما ينفع ذكره فصار الاجتماع على ما يضر."

يمكن للناس أن يجتمعوا في أمور تنفعهم، أما الآن فغالبًا الاجتماعات تؤدي إلى تشتت القلب.

وقال:

"وقد جربت على نفسي مرارًا أن أحصرها في بيت العزلة، فتجتمع هي ويضاف إلى ذلك النظر في سير السلف"

"فإذا فسحت لنفسي في مجالسة الناس ولقائهم تشتت القلب المجتمع."

لا يقصد ترك العمل أو البيت أو المذاكرة، لكن يجب أن يكون للشخص حظ من الخلوة اليومية.

مثال: عند المغرب، الجلوس في المسجد بدون هاتف، مع إعلام أهل البيت بأنك غير متاح إلا للضروريات.

← هذه فترة خلوة حقيقية، للتركيز على الذكر والعبادة دون مشتتات.

قال ابن حنبل:

"أشتهي ما لا يكون، أشتهي مكانًا لا يعرفني فيه أحد."

المعنى: اختيار مكان منعزل لا يعرفك فيه أحد

في العصر الحديث، هذا أصعب بكثير، لأن الجلوس في مكان لا يعرفنا فيه أحد أصبح نادرًا.

إدارة وقت الخلوة بشكل عملي: وضع جدول زمني محدد للخلوة اليومية أو الاعتكاف الشهري.

مثال: يوم أو يومين أو ثلاثة شهرًا للجلوس في المسجد بدون هاتف، وإعلام الأسرة بحالتك.

الهدف: تدريب النفس على صفاء الذهن، جمع الهم، دفع المشتتات، والتعود على بيئة خالية من المشتتات.