

ما سبب كثرة التثاؤب عند تلاوة القرآن؟



شعور المسلم بالنعاس عند قراءة القرآن الكريم والشرود وعدم التركيز قد يكون في أغلب الأحيان أمراً طبيعياً، وليس له علاقة لا بالحسد ولا بالعين وربما كان العكس، ومع هذا فينبغي على المسلم أن يستمر بالتلاوة وأن لا ييأس ويستسلم للنعاس، ولا للوسواس أبداً.

– كما ينبغي على المسلم أن يستعيز من الشيطان الرجيم قبل الشروع بقراءة القرآن الكريم لما جاء في قول الله تعالى (فَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ) سورة النحل آية 98.

قال النبي ﷺ: "إن التثاؤب من الشيطان، فإذا تثاءب أحدكم فليرده ما استطاع، فإن أحدكم إذا قال: "ها" ضحك الشيطان منه" رواه البخاري

فإذا تثاءب الإنسان وشعر بالنعاس فليكن ما استطاع وليضع يده على فمه، وليستعيز بالله من الشيطان الرجيم.



– ومن المعروف بأن الشيطان يسعى إلى صد المسلم عن فعل الخيرات وعن قراءة القرآن الكريم فيأتي بجميع الحيل ليصرف الإنسان عن القراءة وعن الذكر وقد قال الله تعالى (وَيَصُدُّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ) سورة المائدة آية: 91.

– وهناك حالات قد تنجم عنها الشعور بالنعاس إذا شرع المسلم بقراءة القرآن الكريم منها:

1- وجود الكسل وعدم الرغبة في ذلك.

2- وقد يكون السبب بأن الشخص مصاب بالحسد أو العين ومن المعروف بأن الشخص المصاب بالأمراض الروحية مثل السحر والحسد والعين ينفر من قراءة القرآن الكريم بشكل واضح، ويكون السبب في نفوره بأن الشيطان يمنعه من ذلك لما أصابه من حسد أو عين أو حتى سحر – وهذا يتم علاجه من خلال الرقية الشرعية، والأفضل أن يرقى المسلم نفسه.

فإن الشيطان سينفر كلما شعر بأن الشخص كان قويا واستحضر في خشوعه عظمة الله تعالى والتجأ إلى الله تعالى بالإستعاذة من شر الشياطين وكيدهم وتوضأ قبل قراءة القرآن الكريم.

3- وأن من أسباب النعاس هو الشيطان الرجيم، ليبعد المسلم عن قراءة القرآن الكريم فإن استحضر الخشوع وأن الله تعالى يكلمك من خلال قرائنه سيكون من أعظم الأسباب في بعد الشيطان عنك.



– وقد ثبت أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم ثلاثة عقود، يضرب كل عقدة عليك ليل طويل فارقد، فإن استيقظ فذكر الله انحلت عقدة، فإن توضأ انحلت عقدة، فإن صلى انحلت عقدة..) رواه البخاري

– والحل في طرد النعاس أو القضاء على هذه المشكلة يكون من خلال النقاط التالية:
أولاً: اختيار الوقت المناسب لتلاوة كتاب الله تعالى – بحيث لا يكون فيه نعاس أو تعب.

ثانياً: الوضوء قبل التلاوة – لأن الوضوء ينشط الجسم عموماً.

ثالثاً: التدبر والخشوع أثناء التلاوة والتفكير في كلام الله تعالى والتسبيح عند موطن التسبيح والاستغفار عند ذكر الاستغفار، وسؤال الله تعالى الجنة عند ذكر الجنة، وسؤال الله تعالى النجاة من النار عند ذكر النار.

رابعاً: الاستعاذة من الشيطان الرجيم عند كثرة التثاؤب دفعا للشيطان.

خامساً: استشعار أن هذا النعاس من الشيطان الذي يريد أن يحرم الإنسان من الخير.

سادساً: مجاهدة النفس وعدم استسلامها في طرد الشيطان، وترك القراءة لحظات، ويمكنك غسل وجهك والعودة إلى التلاوة مجدداً.



سابعاً: ومن الحلول يمكنك أن تقرأ وأنت واقف أو وأنت تمشي حتى تطرد
النعاس.

ثامناً: ومن الحلول جرب أن تسمع القرآن من مقرئ ولك نفس الأجر إن شاء
الله.

تاسعاً: التوكل على الله تعالى وطلب العون منه في هذا الأمر وإبعاد النعاس
عك عند تلاوة كتاب الله تعالى.

عاشراً: ومن الحلول إذا غلبك النعاس أن تترك القراءة وتنام حتى لا تختلط عليك
الكلمات فتقرأها بلحنها الجلي والخفي.

وكثرة التثاؤب قد يكون له دلالة طبية أو نفسية، ومن أبرز الأسباب ما يلي:

1. قلة النوم أو سوء نوعيته

– التثاؤب غالباً ما يكون علامة على التعب أو النعاس

– إذا لم تنم جيداً أو كان نومك متقطعاً، قد تشعر بالتثاؤب طوال اليوم

2. الملل وقلة التحفيز الذهني

– التثاؤب شائع أثناء الجلوس لفترات طويلة دون نشاط أو في حالات الملل،
حيث يقل نشاط الدماغ



3. نقص الأكسجين وزيادة ثاني أكسيد الكربون

– من التفسيرات الشائعة أن التثاؤب يساعد الجسم على الحصول على كمية أكبر من الأكسجين وطرده ثاني أكسيد الكربون

4. القلق أو التوتر النفسي

– بعض الناس يكثر عندهم التثاؤب في حالات القلق أو التفكير الزائد

5. تناول أدوية معينة

– بعض الأدوية مثل مضادات الاكتئاب أو أدوية الحساسية قد تسبب كثرة التثاؤب كأثر جانبي