214787 - تعاني من العادة السرية ، وتعود إليها كلما تابت !!

السؤال

إنني فتاة تعاني من العادة السرية ، وكثيرا ما أقلعت عنها ثم أعود إليها ، حاولت التوبة عدة مرات ، ثم عدت إلى نفس الخطأ ، وكلما عدت إليها امتلكني الحزن والشعور بالذنب . فهل من وسيلة لترك المعصية ، وعدم العودة إليها ؟ وهل يقبل الله التوبة ؟ لقد حاولت حرق جسدي أكثر من مرة في موقع الاستمناء ، ولكنني أعود إليها ؟

الإجابة المفصلة

أولا :

من المعلوم أن الله الذي خلق الإنسان وركب فيه الشهوة ، عليم سبحانه بضعفه أمامها ، لذلك فقد شرع لنا سبحانه وسائل للابتعاد عن الوقوع بسببها في الحرام ، وجعل لنا دواء بعد الوقوع كي لا نمضي في طريق الذنب ، غافلين تائهين ، مستلبين بأوامر الشيطان والنفس الأمارة بالسوء .

وأصل الخير والنجاة في ذلك : مجاهدة النفس قبل الوقوع في الذنب ، والابتعاد عن كل ما يهيج العبد على المعصية ، أو يدفعه إليها ، أو يعينه عليها ، أو يزينها له ؛ إن العبد يحتاج في كل حين إلى أن يفر بدينه إلى ربه ؛ يفر به من النفس الأمارة ، ومن رفقاء السوء ، ومن بيئة السوء ، يفر من عذاب الله ، إلى رحمته ورضوانه .

فإذا ما وقع في الذنب ، فليس له من علاج سوى التوبة النصوح ، والأوبة إلى ربه ، والعودة إليه ، عاجلا غير آجل ، قبل أن يدركه الموت ، وهو على تلك الحال ، أو تحوطه المعصية ، ويحال بينه وبين التوبة :

روى البخاري (7065) ، ومسلم (2758) ، واللفظ له ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه ، عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، فِيمَا يَحْكِي عَنْ رَبِّهِ عَزَّ وَجَلَّ قَالَ : (أَذْنَبَ عَبْدٌ ذَنْبًا ، فَقَالَ : اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي .

فَقَالَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى : أَذْنَبَ عَبْدِي ذَنْبًا ، فَعَلِمَ أَنَّ لَهُ رَبًّا يَغْفِرُ الذَّنْبَ ، وَيَأْخُذُ بِالذَّنْبِ .

ثُمَّ عَادَ فَأَذْنَبَ ، فَقَالَ : أَيْ رَبِّ ، اغْفِرْ لِي ذَنْبِي .

فَقَالَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى : عَبْدِي أَذْنَبَ ذَنْبًا ، فَعَلِمَ أَنَّ لَهُ رَبًّا يَغْفِرُ الذَّنْبَ ، وَيَأْخُذُ بِالذَّنْبِ .

ثُمَّ عَادَ فَأَذْنَبَ ، فَقَالَ : أَيْ رَبِّ ، اغْفِرْ لِي ذَنْبِي .

فَقَالَ : تَبَارَكَ وَتَعَالَى أَذْنَبَ عَبْدِي ذَنْبًا ، فَعَلِمَ أَنَّ لَهُ رَبًّا يَغْفِرُ الذَّنْبَ ، وَيَأْخُذُ بِالذَّنْبِ ؛ قَدْ غَفَرْتُ لِعَبْدِي فَلْيَعْمَلْ مَا شَاءَ) .

قال النووي رحمه الله في شرح هذا الحديث ، ونحوه من أحاديث الباب :

" وَهَذِهِ الْأَحَادِيثُ ظَاهِرَةٌ فِي الدَّلَالَةِ لَهَا ، وَأَنَّهُ لَوْ تَكَرَّرَ الذَّنْبُ مِائَةَ مَرَّةٍ أَوْ أَلْفَ مَرَّةٍ أَوْ أَكْثَرَ ، وَتَابَ فِي كُلِّ مَرَّةٍ ، قُبِلَتْ تَوْبَتُهُ ، وَسَقَطَتْ ذُنُوبُهُ " انتهى من " شرح مسلم" للنووي (17/230) .

وحينئذ ؛ فمدار أمرك في حقيقته على التوبة النصوح : التي هي الإقلاع عن ذنبك كله ، وتوطين النفس ، وشد العزم على عدم العود إليه مرة أخرى ، والأخذ بالأسباب المعينة على ذلك ، مع الندم على ما سلف منك ، والاستغفار منه .

وأما أن تفكري في حرق نفسك ، أو قتل نفسك ، أو التمادي في المعصية ، أو ... فهذا كله علاج خطأ بجريمة هي أضعاف ذلك الخطأ ، كمن يؤذيه حر الصيف ، فيرمي نفسه في جحيم النيران ؛ فهل يفعل ذلك عاقل ؟!

ثانيا :

ليس هناك وصفة سحرية ينصح بها، ولكن هناك جد ومثابرة وصبر واحتساب من أجل التوبة النصوح ، ومفارقة هذا الذنب ، ومعها بعض الطرق العملية التي تعينك على ذلك ، إن شاء الله :

– الزواج ، فهو أفضل وأعظم علاج لذلك ، بل هو أعظم مقاصد تركيب هذه الشهوة في بني آدم : أن تحملهم على الزواج والالتئام ، وطلب النسل والذرية ، ليبقى نوع بني الإنسان في هذه الأرض ، إلى أن يأذن الله بأمره ؛ فعجلي به يا أمة الله ، ولا تردي خاطبا ملائما لك بحجة الدراسة ، أو التفرغ لعمل ، أو غير ذلك من الأعذار الواهية ، بل الزواج مقدم في حقك على ذلك كله ؛ بل لا مانع أن تسعي أنت إلى ذلك ، بتوسيط بعض الناصحات المخلصات ذوات الدين ، اللاتي يعنيهن أمرك ، ويحرصن على عفتك ؛ وتلك وصية النبي صلى الله عليه وسلم لأمثالك من الشباب : (يا معشر الشباب، مَن استطاع منكم الباءة فلْيَتَزَوَّج ؛ فإنه أغضُّ للبصَر ، وأحصن للفرج ، ومَن لم يستطِع فعليه بالصَّوم، فإنه له وِجَاءٌ) متفق عليه.

– الابتعاد عن الأفلام والمسلسلات والقصص الغرامية التي تثير الشهوة ، أو مواقع النت الإباحية ، أو كل ما يثير الرغبة ويحركها فيك ، من المناظر ، والسماع والمخالطة ونحو ذلك .

– الانشغال بممارسة الهوايات النافعة ، وإعمار الوقت بما يشغلك عن ذلك ، ويفيدك ، كقراءة القرآن والمطالعة وأعمال الطاعات وغيرها .

– الحفاظ على الطهارة ، والحرص على الصلاة في مواقيتها .

– مراقبة الله في السر والعلن ، هي أصل الخير كله ، ومفتاح النجاة للعبد .

– صدق اللجوء إلى الله أن يعينك على شر نفسك ، وأن يغلبك على شهوتك ، وأن ييسر لك طرق تصريفها في الحلال ، وأن يصرف عنك الحرام وما قد يؤدي اليه .

وينظر للفائدة جواب السؤال رقم : (329) ، ورقم : (103112) ، ورقم : (210259) .

نسأل الله أن يعينك على توبتك ، وأن يصرف عنك السوء ، ويصرفك عنه ، وأن يتقبلك في التائبين .

والله أعلم.