

444394 - ضائقة نفسية بسبب ممارسة العادة السرية.

السؤال

أنا شاب عمري ١٧ عاما، قبل أسبوع مارست اول عادة سرية في حياتي بعد البلوغ، ومن ثم تبت، ومن حينها وأنا أتوب، وأرجع، وآخر مرة كانتاليوم، ومن حين عملتهااليوم تبت توبية صادقة، وقررت الابتعاد عن الهاتف والدراسة، لكن عندما بدأت بالدراسة أحس أن تركيزي قد قل جدا، حتى لا أستطيع أن أصمد دقيقة في الدراسة، وقد كنت ذكيا بحمد الله، والآن لا أفقه شيئا، فماذا أفعل لاعود مثلك كنت ذكيا، ويتقوى ايماني؟ وأضيف إلى ذلك أن نفسيتي مدمرة من هذه العادة السرية.

الإجابة المفصلة

أولاً:

من الواضح أنك تعلم حكم هذه العادة السيئة، لكن من باب التذكير نرجو مراجعة جواب السؤال رقم: (329)، وفي الجواب بعض الوسائل المساعدة على التخلص من هذه العادة.

ثانياً:

لا شك أن للمعاصي من الآثار القبيحة المذمومة والمضرة بالقلب والبدن والدنيا والآخرة ما لا يعلمه إلا الله، فمن ذلك:

1. الوحشة التي يجدها العاصي في قلبه وبينه وبين الله.
2. تعسير أمره عليه، فلا يتوجه لأمر إلا يجده مغلقا دونه، أو متعرضا عليه. كما أن من اتقى الله جعل الله له من أمره يسرا.
3. الظلمة التي يجدها في قلبه، قال إبراهيم بن أدهم: "إن للذنب ضعفا في القوة، وظلمة في القلب، وإن للحسنات قوة في البدن ونورا في القلب" أخرجه البيهقي في "شعب الإيمان" (6827).
4. أن المعاصي تزرع أمثالها، ويولد بعضها بعضا حتى يعز على العبد مفارقتها والخروج منها.

ولمراجعة بعض هذه الآثار يمكن مراجعة كتاب "الداء والدواء" لابن القيم رحمة الله، فقد ذكر فيه العشرات من هذه الآثار.

ثالثاً:

ليس المراد من تذكر العبد لهذه الآثار للذنب أن يبلغ الأمر حد اليأس أو القنوط، فإن هذا المنتهى شر مما وقع فيه من الذنب، وإنما ينتفع العبد بمشاهدة آثار المعاصي، وتذكر شؤمها وضررها على دينه ودنياه، إذا كان ذلك دافعا له إلى الفرار إلى الله جل جلاله،

وهجران المعاشي، والتوبة منها ، رضى لرب العالمين، وخشية أن يحل به شؤمها، أو يصيبه شررها. قال تعالى: **وَهُوَ الَّذِي يَقْبِلُ التَّوْبَةَ عَنِ عِبَادِهِ وَيَغْفِفُ عَنِ السَّيِّئَاتِ** الشورى/25.

يقول الشيخ السعدي رحمة الله:

"هذا بيان لكمال كرم الله تعالى، وسعة جوده، وتمام لطفيه؛ بقبول التوبة الصادرة من عباده حين يقلعون عن ذنوبهم ويندمون عليها، ويعزمون على أن لا يعاودوها، إذا قصدوا بذلك وجه ربهم، فإن الله يقبلها بعد ما انعقدت سبباً للهلاك، ووقوع العقوبات الدنيوية والدينية.

وَيَغْفِفُ عَنِ السَّيِّئَاتِ. ويمحو أثراها من العيوب، وما اقتضته من العقوبات، ويعود التائب عنده كريماً، كأنه ما عمل سوءاً قط، ويحبه ويوقفه لما يقربه إليه" انتهى، من "تيسير الكريم الرحمن" (ص 783).

رابعاً:

ينبغي عليك، لتحافظ على نفسك، وتنجحها من ذلك البلاء: أن تجتهد في غض بصرك؛ فإنه ينير العقل والقلب والروح، وحافظ على أذكار الصباح والمساء وأذكار النوم، وأكثر من ذكر الله واستغفاره، وليلهجه لسانك دائماً بـ"لا حول ولا قوة إلا بالله"؛ فإن الذكر يقوى القلب والعقل، ويحول دون تسلط الشيطان على الإنسان بالأفكار السلبية والظنون السيئة والهموم المعطلة.

وحافظ على نمط طعام صحي، وواظب على ممارسة الرياضة، وقسم فترات استذكارك لمدد لا تزيد عن ساعة، ثم استرخ فترة كافية، ثم أكمل استذكارك، فلا تذاكر لمدد طويلة بلا راحة فهذا مظنة استغلاق الفهم.

ونحن نرجو لك أن تستعيد انتباحك وتركيزك بحيث لا تقع في هذه المعصية مرة أخرى، وإذا قدر الله وأخطأت، وزلت، فتب مرة أخرى، وابتعد عن الأسباب التي تيسر عمل هذه المعصية، وإياك أن تغفل بباب التوبة والرجوع إلى الله تعالى في كل حين، فقد قال الله تعالى مرغباً عباده، حاثاً لهم أن يعودوا إليه كلما أخطأوا أو زلوا:

(وَهُوَ الَّذِي يَقْبِلُ التَّوْبَةَ عَنِ عِبَادِهِ وَيَغْفِفُ عَنِ السَّيِّئَاتِ وَيَعْلَمُ مَا تَفْعَلُونَ * وَيَسْتَحِيْبُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَيَزِيدُهُمْ مِنْ فَضْلِهِ وَالْكَافِرُونَ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ) الشورى/26-25

ثم إياك أن تؤخر التوبة عن الذنب إلى وقت بعيد منها؛ فإنك لا تدرى ما يكون حال قلبك في ذلك الزمان، ولا تدرى متى يفجؤك الأجل؛ فعن أبي ذر قال: قال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم: (اتق الله حيثما كنت، وأثبِّط السَّيِّئَةَ الحَسَنَةَ تَمْحُهَا، وَخَالِقُ النَّاسَ بِخُلُقِهِ حَسَنَ). رواه الترمذى (1987)، وقال: "حديث حسن صحيح".

والله أعلم.