

العلاج المركّز.

في البداية لابدّ أن نعلم أنّ المرض كلّما كان خطيراً ، كان العلاج منه أكثرَ قساوةً، و التوصيف الدقيق لمن ابتلي بالعادة السريّة أنّه بحاجةٍ لعلاج مُركّزٍ داخلَ غرفة العناية المشدّدة، وهو ماكثُ فيها إلى أن يأذن الله له بالشفاء.

و نُفصّل القول في مسبّبات هذا المرض :

أولاً، إطلاق النّظر :

• وهو إمّا أثناء استخدام وسائل التّواصل :

والعلاج منه بإلغاء متابعة صفحات الممثّلات والمغنيّات وأمثالهنّ، والصفحات التي تُعنى بنشر أخبارهن، وفي حال حدث أن إحدى الصّفحات الاجتماعيّة نشرت صورةً لأيّ امرأةٍ فاتنةٍ سواء على شكل طرفيّةٍ أو خبرٍ متداولٍ أو غيرهما، فقم بتغطية الصّورة بيدك اليسرى ، و اضغط على إخفاء الصّورة من صفحة آخر الأخبار الخاصّة بك بيدك اليمنى، فإن تكرّر ذلك من ذات الصّفحة قم بإلغاء مُتابعتهَا، و اعتدُ الفعل بأن تُغمض عينك أو تضع يدك على الشّاشة كلّما ظهر لك إعلان - يوتيوب - ساقطُ أو أيّ صورةٍ يحرم عليك النّظر إليها في أيّ موقعٍ، و قم مباشرةً بتجاوزها.

- إلغاء متابعة الصّفحات التي تنشر البرامج الكوميديّة الإباحيّة.

- حذف البرامج التي لاتعود على الإنسان إلّا بالضرر، كالسّناب شات، والبرامج التي يكون مبنى عملها التّعريف على الآخرين ، و التكلّم معهم بالصّوت و الصّورة، و البرامج التي تقوم على تنافس مستخدميها بفيديوهات رقصٍ و غناء.

- اتخاذ قرارٍ جازمٍ بعدم دخول المواقع الإباحيّة.

- فإن كنت من مُتابعي المسلسلات و الأفلام فهذه مشكلةٌ كبيرةٌ، إذ إنّ الدّراما السّوريّة والتركيّة و الأفلام الهوليوديّة تغصُّ بالمشاهد السّاقطة،

فلا بدّ من اعتزالها، و استبدال ما سنتكلم عنه - بعد قليلٍ إن شاء الله في
الفقرة الثالثة - بها.

• وأما إطلاق النَّظر أثناء ممارسة الحياة اليوميّة :
فعلاجه :

تجنّب الأماكن المكتظة بالنساء قدر الإمكان، كالأسواق، و السّاحات العامّة
و محطّات القطار، وإن أمكن الاستبدال بها طرقيّاً أخرى ، حيث الناس أقلُّ
عدداً، أو ذات الأماكن في أوقاتٍ أُخرى ؛ عندما تكون شبه فارغة.

ثانياً، الاختلاط :

وله مواطن نذكر أشهرها :

• الجامعة :

فلا حاجة للتّواصل مع أيّ زميلةٍ، فالملخصات متوفّرة في المكتبات ، وقد
ينشرها بعض الطّلاب على وسائل التّواصل، و علاج الاختلاط الجامعي
إمّا العزلة بأن تدخل الجامعة عند بداية المحاضرة، و ما إن تنتهي تغادر
فوراً، و إمّا أن تقتصر على أصدقائك الشّباب الصّالحين حصراً ، و إلّا
فالعزلة أفضل من تسبّبهم في إبطال مفعول العلاج.

• و أمّا اختلاط العمل :

فإن استطعت تغيير القسم الذي أنت فيه فافعل ، فإن لم تستطع فابحث عن
عملٍ آخر، فإن لم تجد فلا ترضَ إطلاقاً بأيّ تواصلٍ لاجابة له، كالفتور
بعضكم مع بعضٍ ، و تبادل الحلوى ، و الضّحك و المزاح مع الزميلات،
و الاستفسار عن أخبارهنّ ، فكل ذلك يرافقه إطلاق البصر ، و تحرُّك
الشّهوة بشكلٍ تدريجيّ ، و ما إن ثارت الشّهوة إلّا و عادت بصاحبها للعادّة
السريّة.

• و أمّا اختلاط وسائل التّواصل :

فعلاجه إلغاء صداقة أيّ بنتٍ لاتحلُّ لك، كما أنّ كثيراً من الفتيات لا يُضفّن على صفحاتهنّ إلاّ شباب الأسرة، ولا بأس ببنات خالك و عمّك والأفضل أن تضغط على إلغاء المتابعة، فلا يظهر لك آخر نشاطها سواء وضعت صورتها أم علّقت على فيديو معيّن أم لا.

و من بابٍ أولى إلغاء علاقات الحبِّ لِمَا فيها من ضررٍ نفسيّ كبيرٍ على الشابِّ و الفتاة (وتفصيل الضرر يطول وليس هذا مكانه) ، أو التخلّص منها إمّا بالزّواج مباشرةً ، أو الانفصال المباشر، و إن كان المتأمّل الزّواج بعد أشهرٍ، ففي هذه الأشهر لابدّ من قطع العلاقة مباشرةً و دون تردّدٍ .

• و أمّا اختلاط الأسرة :

فقلّما يحدث أن تجتمع مع بنات العمّة و الخالة، و التهرّب منه يستطيعه أيُّ أحدٍ ، كالتأخّر في العمل ، أو الخروج من المنزل عند قدومهنّ لأيّ حاجةٍ حقيقيّةٍ أو حُجّةٍ مفتعلةٍ .

ثالثاً، الفراغ :

و لأنّه بضدّها تتميز الأشياء ، نقول : إنّ نقيض الفراغ أن تملأ وقتك بالعمل ، عندها تتمنى أن يكون اليوم أكثر من أربع وعشرين ساعةً .

ومن بلغ هذا المستوى من ضيق الوقت فليس لديه وقتٌ للتّفكير في الجنس ولا لممارسة العادة السريّة ، ولا للاستحمام اليوميّ ، فضلاً عن إضاعة الوقت على المواقع الإباحيّة و وسائل التّواصل و الأفلام و المسلسلات و الرّحلات المختلطة و الفرق التطوعيّة و غير ذلك.

وملء الوقت يتحقّق حين تشغل نفسك بما هو مفيدٌ، و أتبداً بالتخصّص في فرعك العلمي، و زيادة مهاراتك، و ثقافتك الدنيويّة .

و على الشابكة مواقعُ و محاضراتٌ ذاتُ قيمةٍ يحتاج كلّ منّا عمراً آخر ليرى بعضها.

وإن كنت متخصصاً في علمٍ دنيويٍّ ، فلا تتردد في التخصّص في العلوم الإسلامية، فإن كنت في دمشق فعليك التسجيل بجامعة شرعية كجامعة دمشق أو أي جامعة خاصة كجامعة (أم درمان) أو ما استجدّ من جامعاتٍ في مجمّع أبي النور بسعرٍ مناسبٍ مقبول.

وإلا فعليك التعلّم على الشابكة، وعلى اليوتيوب سلاسل دروسٍ تكاد لا تُحصر، و إن شئت وجدت جامعاتٍ و أكاديمياتٍ ودوراتٍ و غير ذلك. و عليك بقراءة الكتب النافعة، فكثيرٌ من الناس يلمون بأن يُتاح لهم بضغّ دقائقٍ يومياً للقراءة.

رابعاً، رفيق السوء :

فأينما اتجهت يذكرك بالنساء ،فتراه يُرسل لك صوراً ومقاطع و نكتاً إباحيةً على وسائل التواصل، وفي الطرقات يدعوك للنظر إلى كلّ فاتنةٍ ، و إن تحدّث حدّثك عن صديقته، فمن كانت هذه صفاته هو في الواقع عدوك لا صديقك، فأن تعزله خيرٌ لك مما سيلحقه بك من ضررٍ لعلّ هذه هي أهمُّ أسباب المرض .

أما العلاج :

أولاً: المسارعة في الزواج، فإن كنت تملك مسكناً ولو بالأجرة، و مدخولاً شهرياً و لو متواضعاً ، فاسع للزواج و توكل على الله، و سيكفلك الله لامحالة ، قال صلى الله عليه وسلم : { ثلاثة حقّ على الله عونهم : المجاهد في سبيل الله، والمكاتب الذي يريد الأداء، والنّاكح الذي يريد العفاف }.

ثانياً: إن تعذر الزواج حالياً، فالصوم قال صلى الله عليه وسلم: { من استطاع منكم الباءة فليتزوج ؛ فإنه أغض للبصر، وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم ؛ فإنه له وجاء }.

ثالثاً: أن تُجهد نفسك بأن تُفرغ طاقتك خلال اليوم ، بممارسة الألعاب الرياضية أو غيرها.

رابعاً: تجنّب الحالة التي ما إن وصلت إليها مارست العادة السريّة، وهذه تختلف باختلاف الشخص، فالبعض ينبغي ألا يدخل هاتفه معه لغرفته قبل النوم، والبعض ينبغي ألا يجلس وحيداً في المنزل، و البعض ينبغي ألا يدخل هاتفه معه للحمام، وغير ذلك.

خامساً: عملٌ صالحٌ يومياً على هذه النية، صدقةٌ و إن قلت، فإن تعذر فقضاء حاجات الناس، ثمّ الدعاء بهذا العمل كقصّة الثلاثة الذين حُبسوا في الكهف فدعا كلُّ منهم بعمله الصالح ففرّج الله عنه.

سادساً: العلاج بالصدمة، وهذا يختلف من شخصٍ لآخر، - فبعضهم تردده آياتُ العقاب أكثر من أيّ وسيلةٍ أخرى، وفي هذه الحالة المداومة على وردٍ يوميٍّ من قراءة القرآن الكريم مع التفسير.

- و بعضهم يردده خجله من الله كلّما تفكّر بنعم الله عليه، وهذا يلزمه أن يختلي يومياً بنفسه بضع دقائق يتفكّر بعدد النعم التي عصى الله بها اليوم.

سابعاً: أن يعلم أنّ الله عزّ وجلّ مُطّلعٌ عليه في كلّ زمانٍ ومكانٍ، ولاستحضار ذلك يمكن وضع آيةٍ أو نصٍّ أو مقولةٍ لها وقعٌ كبيرٌ في النفس على شكل خلفيّة شاشةٍ للحاسب و الهاتف أو شاشة التوقف مثلاً ، وتعليق آيةٍ أخرى في المكان الذي عادةً ما يمارس به العادة السريّة، و ربط منبه الهاتف على وقتٍ يعلم أنّه عادةً يعصي الله فيه.

ثامناً : ذكر الله، أنكار الصَّبَاح و المساء، و أن تخلو برَبِّكَ يومياً بضع دقائق تسبِّح بحمده و تستغفره و تصلِّي على رسوله صَلَّى الله عليه وسلّم، و لها أثرٌ كبيرٌ جداً في الحياة اليوميّة يعلمه كلُّ من لزمه، ولتتحقّق الفائدةُ مهمٌّ جداً معرفة معنى الذِّكر الذي تردّده ليكون له وقعٌ في نفسك أثناء الإتيان به.

تاسعاً: المداومة على سماع دروس العلم على الشّابكة، فابدأ بدرسٍ يومياً من سلسلةٍ ما، فإن انتهيت عليك بأخرى، ويمكنك سماعه أثناء طريقك لعملك أو لجامعتك، فإن تعذّر فلاتدع المقاطع الصوتيّة القصيرة التي تُرسل عبر الواتس أو مقاطع فيديو الفيس، فهذه جراتٌ يوميّة لا بدّ منها، بالإضافة للزوم مجلس علمٍ أسبوعيّاً، فإن تعذّر ذلك فالزم بثّه المباشر على وسائل التّواصل، و الفرق بينه و بين سماع دروس قديمة على الشّابكة كبيرٌ جداً وهذا الفرق يُحسُّ به ولا يُتكلّم عنه.

عاشراً : تفعيل نظام العقوبات، بأن تعاقب نفسك إن عدت و مارست هذه العادة، أو باشرت أحد أسبابها المذكورة أعلاه، على أن تكون شاقّة على النفس كالصيام و الصدقة.

قبل الأخير : مُتابعة البرامج التوعوية التي تعمل على علاج هذه الآفة، كفريق { واعي }، لهم صفحة على الفيس بوك جيدة المحتوى { الرابط : [/https://m.facebook.com/wa3i.org](https://m.facebook.com/wa3i.org) }.

أخيراً : الدّعاء.

وهو التّضرّع و الانكسار على باب الله تعالى، وأن يُخاطب المريض نفسه : (اعلمي أنّ كلّ ما سبق يستحيل أن يُؤتي أكله إلاّ بمعونة من الله، و أنّه لا منجى لك من هذا المرض إلاّ أن يجتبيك الله، و أنّ من أكثر طرق

الباب يُوشك أن يُفتح له، فلا تفتري عن الدعاء و إن طالت الإجابة، و إن انقطعت عن فعلك مدّة من الزّمن ثم انتكست، فإياك ثم إياك أن يباغتك اليأس أو أن تترك الدعاء، حاشاه - جلّ جلاله - أن يراك صادقةً و يردّك خائبةً منكسرةً).

وأن تلزم الدعاء في كلّ موطن إجابةً، في كلّ صلاةٍ، في كلّ سجودٍ و قبل كلّ سلامٍ من الصّلاة، في كلّ ثلث ليلٍ أخير، و بين كلّ أذانٍ و إقامةٍ و عند كلّ نزولٍ مطرٍ، و بعد كلّ فريضةٍ.

و أن تلتمس الدعاء من الصّالحين، و إن كانت والدتك على قيد الحياة فاطلب منها أن تجعل لك نصيباً في دعائها { دون أن تخبرها حاجتك، فيكفي أن تدعو لك بقضاء حوائجك }.

نسأل الله أن يتولّاك و يُعينك و يقضي حوائجك على النحو الذي يُرضيه.

والحمد لله رب العالمين

والله تعالى أعلم.

٢٠١٩/٣/١٨.

موقع الغفران الإسلامي.

www.al-ghofran.com