

تكوين رؤية جديدة

الدرس الحادي عشر : استراتيجية هامة تساعدك على النجاة من إدمان الإباحية

سنتحدث بإذن الله في هذا الدرس و الدروس الأربعة التالية له عن كيفية تكوين رؤية جديدة.

إن كثيرا من الناس يقضون كثيرا من الوقت في محاولة للعثور على "" طريقة مثالية "" تكون سببا في إطلاق سراحهم من قيد العبودية للإباحية .

والحقيقة هي أنه لا يوجد طريقة مثالية ، فمعظم الطرق جيدة ، و لا توجد طريقة واحدة منهم مثالية.

لذلك ما الذي علينا القيام به إذا لم يكن هناك طريقة تعمل ١٠٠٪ ؟ كيف لنا أن نضرب إدماننا في مقتل و نخلص أرواحنا منه ؟

يقول أليكس : النهج الذي عملت به (و لا زلت أعمل به) هو استخدام مزيج من الأساليب لمساعدتي في التحرر .
و بذل كل جهد ممكن في نفس الوقت.

فبدلا من المحاولة بأسلوب واحد، على أمل أنه سيؤثر و بقوة ، فقد قررت أن أفعل كل ما هو ممكن في نفس الوقت، لمساعدتي في التغلب على الإدمان .

إن أليكس قد ساق قصة من الأدب الأمريكي القديم مستدلا بها على استراتيجته تلك و لكنها حقيقة غير مقنعة بالإضافة إلى أنني وجدت قصة حدثت في عهد النبي صلى الله عليه و سلم هي أرقى و أجمل و أصدق و كانت سببا لنزول آية هي لب موضوعنا اليوم و هي وحدها استراتيجية و إن طبقناها ستكون سبب نجاتنا بإذن المولى جل و علا

إليك القصة

جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال : يا رسول الله ! إنني عالجتُ امرأة في أقصى المدينة . وإنني أصبتُ منها ما دون أن أمسّها . فأنا هذا . فاقض فيّ ما شئت .

فقال له عمرُ : لقد سترك الله ، لو سترتَ نفسك .

فلم يردّ عليه رسولُ الله صلى الله عليه وسلم شيئا،

فقام الرجلُ فانطلق .

فأتبعه النبيُّ صَلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ رجلاً دعاه ،

وتلا عليه هذه الآية : أقم الصلاةَ طرفي النهارِ وزلفاً من الليل ، إِنَّ الحَسَنَاتِ يُدْهِنُ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ
ذِكْرٌ لِلذَّاكِرِينَ [١١ / هود / ١١٤ .]

فقال رجلٌ من القوم : يا نبيَّ الله ! هذا له خاصّة ؟ قال " بل للناس كافّة " . وفي رواية : يا رسولَ
الله ! هذا لهذا خاصّة ، أو لنا عامّة ؟ قال " بل لكم عامّة . "
و معنى عالجها دون أن يمسه : أي قبلها و لم يجامعها .

الراوي : عبدالله بن مسعود المحدث : مسلم - المصدر : صحيح مسلم - الصفحة أو الرقم 2763 : و
خلاصة حكم المحدث : صحيح

يقول الدكتور عمر المقبل

فهذا مرفأ جديد من مرافئ مركبنا القرآني ليرسو على شاطئ من شواطئ هذه القواعد القرآنية،
نتدارس فيها شيئاً من معاني قاعدة قرآنية محكمة، يحتاجها كل مؤمن، وعلى وجه الخصوص من
عزم على الإقبال على ربه، وقرع باب التوبة، تلكم هي القاعدة التي دل عليها قوله سبحانه وتعالى :
{إِنَّ الحَسَنَاتِ يُدْهِنُ السَّيِّئَاتِ}[هود: ١١٤].

وهذه القاعدة هي جزء من آية كريمة في سورة هود، يقول الله تعالى { وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفَيِ النَّهَارِ
وَزُلْفًا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الحَسَنَاتِ يُدْهِنُ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرٌ لِلذَّاكِرِينَ}[هود[114] :، وهذه الآية الكريمة
سبقت بجملة من الأوامر العظيمة للنبي صلى الله عليه وسلم ولأمته، يحسن ذكرها ليتضح الربط
بينها، يقول تعالى { فَاسْتَقِمْ كَمَا أُمِرْتَ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطْغَوْا إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ (١١٢) وَلَا

تَرْكُوا إِلَى الَّذِينَ ظَلَمُوا فَتَمَسَّكُمُ النَّارُ وَمَا لَكُم مِّنْ دُونِ اللَّهِ مِنْ أَوْلِيَاءَ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ [هود: ١١٢، ١١٣].

ومعنى الآية - التي تضمنت هذه القاعدة باختصار -: أن الله تعالى يخاطب نبيه صلى الله عليه وسلم - وهو خطاب للأمة كلها - بأن يقيموا الصلاة طرفي النهار، وساعات من الليل، ينصب فيها قدميه لله تعالى، ثم ذكر علل هذا الأمر فقال {إن الحسنات يذهبن السيئات} أي يمحونها ويكفرنها حتى كأنها لم تكن - على تفصيل سيأتي بعد قليل إن شاء الله - والإشارة بقوله {ذلك ذكرى للذاكرين} إلى قوله {فاستقم كما أمرت} وما بعده، وقيل: إلى القرآن، ذكرى للذاكرين: أي موعظة للمتعتبين.

أيها القراء الأفاضل: وكما أن هذه القاعدة صرحت بهذا المعنى، وهو إذهاب الحسنات للسيئات، فقد جاء في السنة ما يوافق هذا اللفظ تقريباً، كما في الحديث الذي رواه الترمذي وحسنه من حديث أبي ذر رضي الله عنه قال: قال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم: "اتق الله حيثما كنت، وأتبع السيئة الحسنة تمحها، وخالق الناس بخلق حسن."

أيها الإخوة المؤمنون: إذا تبين معنى هذه القاعدة بإجمال، فليعلم أن إذهاب السيئات يشمل أمرين:

1- إذهاب وقوعها، وحبها في النفس، وكرهها، بحيث يصير انسياق النفس إلى ترك السيئات سهلاً وهيناً كقوله تعالى {وَلَكِنَّ اللَّهَ حَبَّبَ إِلَيْكُمُ الْإِيمَانَ وَزَيَّنَهُ فِي قُلُوبِكُمْ وَكَرَّهَ إِلَيْكُمُ الْكُفْرَ وَالْفُسُوقَ وَالْعِصْيَانَ} [الحجرات: ٧] ويكون هذا من خصائص الحسنات كلها.

2- ويشمل أيضاً محو إثمها إذا وقعت، ويكون هذا من خصائص الحسنات كلها، فضلاً من الله على عباده الصالحين.

ولقد بحث العلماء ههنا معنى السيئات التي تذهبها الحسنات، والذي يتحرر في الجمع بين أقوالهم أن يقال:

إن كانت الحسنة هي التوبة الصادقة، سواء من الشرك، أو من المعاصي، فإن حسنة التوحيد، والتوبة النصوح لا تبقي سيئة إلا محتها وأذهبتها، قال تعالى {وَالَّذِينَ لَا يَدْعُونَ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ وَلَا يَقْتُلُونَ النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ وَلَا يَزْنُونَ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ يَلْقَ أَثَامًا (٦٨) يُضَاعَفْ لَهُ الْعَذَابُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَيَخْلُدْ فِيهِ مُهَانًا (٦٩) إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَأُولَئِكَ يَبْدُلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ

حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا (٧٠) وَمَنْ تَابَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَإِنَّهُ يَتُوبُ إِلَى اللَّهِ مَتَابًا [الفرقان: ٦٨ - ٧١].

وفي صحيح مسلم من حديث عمرو بن العاص رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال له - لما جاءه يبايعه على الإسلام والهجرة - "أما علمت أن الإسلام يهدم ما كان قبله؟ وأن الهجرة تهدم ما كان قبلها؟ وأن الحج يهدم ما كان قبله؟" صحيح مسلم.

وإن كان المراد بالحسنات عموم الأعمال الصالحة كالصلاة والصيام، فإن القرآن والسنة دلا صراحة على أن تكفير الحسنات للسيئات مشروط باجتنب الكبائر، قال تعالى {إِنْ تَجْتَنِبُوا كَبَائِرَ مَا تُنْهَوْنَ عَنْهُ نُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَنُدْخِلَكُمْ مُدْخَلًا كَرِيمًا} [النساء: ٣١]، وقال عز وجل {الَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ إِلَّا اللَّمَمَ}.

وفي صحيح مسلم من حديث أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "الصلوات الخمس والجمعة إلى الجمعة ورمضان إلى رمضان مكفرات ما بينهن إذا اجتنب الكبائر."

أيها المحبون لكتاب ربهم:

إن الأمثلة التطبيقية التي توضح وتؤكد معنى هذه القاعدة المحكمة {إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ} لكثيرة جداً، لكن لعلنا نذكر بعضها:

1- إقامة الصلاة طرفي النهار - وهو مبتدأه ومنتهاه -، وساعات من الليل، ولا ريب أن أول ما يدخل في هذه الصلوات الخمس، كما يدخل فيها: بقية النوافل، كالسنن الرواتب، وقيام الليل. وإذا كانت هذه الآية الكريمة تدل على أن الصلوات المفروضات والنوافل من أعظم الحسنات الماحية للسيئات، فإن السنة صرحت بهذا - كما تقدم - بشرط اجتناب الكبائر. فليبشر الذين يحافظون على صلواتهم فرضها ونفلها بأنهم من أعظم الناس حظاً من هذه القاعدة القرآنية {إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ}، ويا تعاسة وخسارة من فرطوا في فريضة الصلاة!!

2- ومن تطبيقات هذه القاعدة، ما رواه الشيخان من حديث ابن مسعود رضي الله عنه قال: أن رجلاً أصاب من امرأة قبله فأتى النبي صلى الله عليه وسلم فأخبره، فأُنزل الله {وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَزُلْفَا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ} فقال الرجل: يا رسول الله ألي هذا؟! قال: "بل لجميع أمتي كلهم." كما ذكرنا في قصتنا.

3- قصة توبة القاتل الذي قتل تسعة وتسعين نفساً - وهي في الصحيحين - وهي قصة مشهورة جداً، والشاهد منها، أنه لما انطلق من أرض السوء إلى أرض الخير " :أتاه الموت فاختمت فيه ملائكة الرحمة وملائكة العذاب، فقالت ملائكة الرحمة: جاء تائباً مقبلاً بقلبه إلى الله، وقالت ملائكة العذاب: إنه لم يعمل خيراً قط، فأتاه ملك في صورة آدمي، فجعلوه بينهم، فقال: قيسوا ما بين الأرضين فأبى أيتها كان أدنى فهو له، ففاسوه فوجدوه أدنى إلى الأرض التي أراد فقبضته ملائكة الرحمة "صحيح البخاري.

فأبى كل من أسرف على نفسه، وقططه الشيطان من رحمة ربه، لا تأيسن ولا تقنطن، فهذا رجل قتل تسعة وتسعين نفساً، فلما صحّت توبته، رحمه ربه ومولاه، مع أنه لم يعمل خيراً قط من أعمال الجوارح سوى هجرته من بلد السوء إلى بلد الخير.. أفلا تحرك فيك هذه القصة الرغبة في هجرة المعاصي، والإقبال على من لا سعادة ولا أُنس إلا بالإقبال عليه؟!!

وتأمل في هذه الكلمة المعبرة، التي قال الحسن البصري رحمه الله: "استعينوا على السيئات القديمت بالحسنات الحديثات، وإنكم لن تجدوا شيئاً أذهب بسينة قديمة من حسنة حديثة، وأنا أجد تصديق ذلك في كتاب الله: {إن الحسنات يذهبن السيئات. }

اللهم ارزقنا حسنات تذهب سيئاتنا، وتوبة تجلو أنوارها ظلمة الإساءة والعصيان، والحمد لله رب العالمين. انتهى كلامه حفظه الله

يكمل أليكس فيقول : قبل بضع سنوات اكتشفت أنني مدمن للإباحية و كنت قادرا على الإقلاع عن التدخين ولقد أقلعت بالفعل عنه سريعاً و كلية، و قررت استخدام نفس النهج مرة أخرى لترك الإباحية فحاولت استخدام إرادتي لفترة من الوقت، وكانت أطول فترة استطعت أن أتحكم بها في نفسي بعيداً عن الإباحية كانت أسبوعين و في كل مرة أنزلق فيها أقول لنفسي على أية حال أنا فعلتها، فانغمس في فترات من عدم التحكم في النفس مرة أخرى.

أخيراً شعرت بأنني مررت بما يكفي بعد نحو عام من المحاولة و الفشل. و فكرت في السبب فوجدته أنني أغذي نفسي الشريرة بما تريد و لا أعين نفسي الخير كما ينبغي، وأن هذا هو سبب الزلات، ففي أي فريق أنا؟ مع نفسي أم ضدها؟

بعد حوالي يومين كنت أقضي عطلة نهاية الاسبوع في منزل و الدتي، حيث قضيت ٥-٦ ساعات أخرى في إدماني. و حينما اكتفيت أدركت أنني حقا علي أن أفعل شيئاً مختلفاً إذا أردت أن أوقف تلك السلوكيات. كتبت قائمة بجميع الأشياء التي يمكن أن أفعلها لتغذية نفسي الخير بداخلي.

وتضمنت قائمتي مراقبة مشاعري، تناول الطعام الصحي، وشرب ما يكفي من المياه، والحصول على قسط كاف من النوم، والقيام يوميا بالرياضة، والتأمل، و كتابة اليوميات و ممارسة [تقنية التعرض و منع الاستجابة](#) التي تعلمتها من كتاب بعنوان "اقتلوا الشهوة"

منذ ذلك الحين شاركت توجهي لدعم وإطعام نفسي الخيرة بالأعمال الصالحة والمفيدة مع العديد من الآخرين وتلقيت استجابات إيجابية جدا منهم. اهز

إنها استراتيجية غاية في القوة و الأهمية إن كنت تريد بصدق النجاة فابدأ بتعويد نفسك الخير و اعمل و ثابر و اجتهد و تدرج و بادر و لو بأعمال قليلة و حافظ عليها و واضب فخير الأعمال أدومها و إن قل و إن سقطت فانهض و لا تيأس و دع الكسل و الفتور و تقوى بالعمل الصالح و استعن بالله ثم استغفر و اذكر الله و كلما وقعت فازدد عملا صالحا في تحد لنفسك الأمانة و شيطانك و هواك لا أن تستسلم و قل لنفسك كلما أوقعيني في المعصية يا نفسي كلما زدت طاعة فسيأتي يوم و قد غلبتها ثق في ذلك فمثلا كنت قد بدأت مثلا بقراءة صفحة من القرآن يوميا فبعد وقوعك في المعصية مرة أخرى زدها إلى ربع يوميا و هكذا في جميع الطاعات و الأعمال الصالحة.

طبقوا تلك الاستراتيجية و أخبروني بالنتائج المفرحة و الطيبة.

في الدرس المقبل بإذن الله سنذهب لنلقي نظرة على نموذج قوي من شأنه أن يساعدنا على فهم كيف تؤثر معتقداتنا على عواطفنا.

و تأكد من أن تفعل ممارسة تقنية التعرض و منع الاستجابة الخاصة بك اليوم أرجوك!