

منتديات دليلك للحياة الزوجية
www.z4ar.com/vb

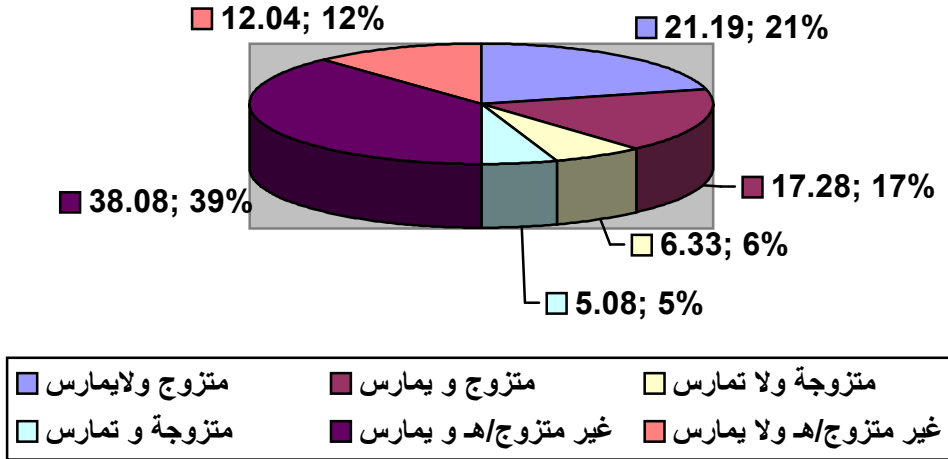
بحث عن

ممارسة العادة السرية

البحث من إعداد وكتابة

المشرفة/ دكتورة نفسية

بسم الله الرحمن الرحيم



نتائج التصويت المقام بمنديات دليلك للحياة الزوجية

سؤال التصويت:

هل تمارس / تمارسين العادة السرية؟

ما الذي يمكننا ان نستنتجه من التصويت:

إن التصويت يطرح قضية معاصره في حياتنا بشكل عام والتي لا يخلو بيت من بيوتنا إلا وتمارس هذه العادة السيئة به سواء كان الذي يقوم بهذه العاده امرأه او رجل و نجد من خلال التصويت

بان النسبه الاعلى هي التي تقوم بممارسة هذه العادة وانتشارها بين الغير متزوجين قد تكون لها مبرراتها ولو ان هذه المبررات غير مقنعه

انما ان تنتشر هذه العاده السيئة بين المتزوجين !! فهنا يجب علينا ان نتوقف عن اسباب انتشار هذه العاده ومعرفة الاسباب والطرق التي قد تساعد مدمنيها على تركها وايضا معرفة اثارها ومضارها على الصحة الجنسيه بشكل عام

منديات دليلك للحياة الزوجية

<http://www.z4ar.com/vb>

ماذا تعرف عن العادة السرية؟؟

هي فعل اعتاد الممارس القيام به في معزل عن الناس (غالبا) مستخدما وسائل متنوعة محركة للشهوة أفلها الخيال الجنسي وذلك من أجل الوصول إلى القذف ، وهي بمعنى آخر (الاستمنااء .) هذه العادة تختلف من ممارس لآخر من حيث الوسائل المستخدمة فيها وطريقة التعود ومعدل ممارستها، فمنهم من يمارسها بشكل منتظم يوميا أو أسبوعيا أو شهريا ، ومنهم من يمارسها بشكل غير منتظم ربما يصل إلى عدة مرات يوميا، والبعض الآخر يمارسها عند الوقوع على أمر محرك للشهوة بقصد أو بدون قصد. فئات مختلفة من المجتمع أصبحت تقض مضاجعهم وتؤرق منامهم وتثير تساؤلاتهم وشكاواهم باحثين وساعين في إيجاد حلول للخلاص منها ولكن دون جدوى. ويلهت آخرون وراء مجالات تجارية طبية أو اجتماعية أو وراء أطباء دنيويين من أجل الخلاص منها إلا أنهم يزدادوا بذلك غرقا فيها. لماذا؟ وما هي المشكلة؟ وما هي الأسباب التي قد تؤدي إلى تواجدها بين أبناء المجتمع المسلم حتى أصبحت السرّ المشترك الذي قد يجمع بين فئات متنوعة من المجتمع ، ذكورا وإناثا ، مراهقين وراشدين ، صالحين وضالين.

اسباب العادة السرية:-**الهياج الجنسي:**

-حيث لا يستطيع الشخص ان يسيطر على نفسه ويكون سبب الهياج مرده الى عدة اشياء منها:-
أمشاهدة مناظر فاحشة بامشاهدة القنوات الساقطة والتي همها الوحيد اسقاط الشباب والشابات في ستقع الرذيلة

جالمحادثات الغرامية سواء في الهاتف او في الانترنت

داالنوم على البطن

هالتفكير:-وهو اهم نقطة حيث ان اكثر الشباب والشابات ياتيهم الشيطان فيجعلهم يفكرون في الصور الخليعة وغيرها مما يسبب الكارثة

الفراغ في الوقت:-حيث انه كلما تفرغ شخص يفكر في اقرب شيء الى نفسه وهو الجنس

الظن الخاطيء:- حيث ان كثير من الذين يعملون العادة السرية يظنون انهم اذا فعلوها سوف يشبعون

غريزتهم ولكن في الحقيقة لا يشبعون

فهو يشبعها لمدة دقائق معدودة وبعدها يهيح من جديد مما يجعل بعض الافراد يفعلوها اكثر من مرة وهذا

انتحار ولكن ببطئ

أسباب الوقوع في هذا الذنب :

السبب الأول: الغفلة الشديدة عن الله والجهل بصفاته وأسمائه .

ويعتبر هذا السبب عامل مشترك في ارتكاب جميع الذنوب ، فلو أن العاصي استشعر قرب الله منه ، وأحس بأنه واقع تحت نظر الله عز وجل وأنه لا يغيب عنه طرفة عين ولو تذكر العاصي أن بطش الله يحيط به وأنه لا يمكن أن يخرج عن قبضة الله أبداً ولو استشعر أسماء الله الحسنى (الرقيب / القاهر / الجبار) ، ولو كان الله منه على بال ما وقع في هذا الذنب

السبب الثاني: إطلاق البصر .. ولما بعد ذلك العاصي عن ربه وعن أوامره و نواهيه أطلق لبصره العنان فراح ينقل بصره في مطالعة مفاتن المتبرجات وصور هن في الصحف والمجلات وفي التلفاز وشبكة المعلومات ، فيأتي وقد شحن خاطره بصور الفساد فلا يجد بدأً من تفرغ تلك الشحنة ، وهذه الشهوة فيمارس هذه العادة الخبيثة ويقع في هذا الذنب العظيم ، ولو أنه استمع لقول الله تعالى : (قل للمؤمنين يغضوا من أبصارهم ويحفظوا فروجهم ذلك أزكى لهم إن الله خبير بما يصنعون) النور ٣٠ فأطاع ربه لسد عن نفسه باب الحرام وما وقع في هذا الذنب بإذن الله.

السبب الثالث الصحبة السيئة قال تعالى : { ويوم يعرض الظالم على يديه يقول يا ليتني اتخذت مع الرسول سبيلاً * ياويلتي ليتني لم أتخذ فلاناً خليلاً * لقد أضلني عن الذكر بعد إذ جاءني وكان الشيطان للإنسان خذولاً } [٢٧-٢٨ الفرقان قال صلى الله عليه وسلم : ((المرء على دين خليله فلنظر أحدكم من يخال)) نعم أخي الحبيب ، إن الصحبة السيئة أنزلت على الشباب الكثير من المحن وأسأل نفسك من أين عرفت هذا الذنب ؟؟ ولذلك يجب على الفور تغيير هذه الصحبة لكي تتجو بنفسك من الوقوع في هذا الذنب بإذن الله

السبب الرابع الفراغ القلبي والعملي .. قال صلى الله عليه وسلم : ((نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس لصحة والفراغ))

أخي الحبيب إن الله امتن علينا بالصحة والفراغ فالواجب علينا شكر نعمته وذلك باستغلال هذه النعم في ما يعود بالخير على النفس والغير وذلك بالاجتهاد في العبادة بأنواعها، قال تعالى : { فإذا فرغت فانصب * وإلى ربك فارغب } [الشرح ٧،٨] هل لهذه العادة آثار ؟ وما هي هذه الآثار ؟ وهل الخلاص منها أمر مهم ؟ كيف تكون الوقاية منها قبل الوقوع فيها ؟ وأخيراً ما هي خطوات الخلاص منها ... ؟

العادة السرية هي استئثار ذاتية بغرض المتعة الجنسية .قد ينتج عنها أو لا ينتج كذف أو بلوغ ذروة الشهوة .معظم المراهقين يمارسونها في فترة ما من حياتهم. و من المعتقدات الخاطئة بشأن العادة السرية أنها تمارس من قبل الذكور فقط. الإناث أيضا تمارس العادة السرية لكن بنسبة أقل من الذكور .

يمارس الذكور هذه العادة عن طريق حك العضو الذكري بيد الشخص نفسه فيحدث الإنتصاب. أما الإناث فيمارسن العادة السرية عن طريق استثارة البظر و الشفرات. و البعض قد يستخدم أدوات معينة داخل المهبل للوصول للذروة.

قد تمارس أيضا هذه العادة بين شريكين أو زوجين كنوع من المداعبة أثناء عملية الجماع. تعتبر بعض الجماعات الدينية و الإجتماعية أن هذه الممارسة عملية خاطئة ، لذلك كنتيجة لهذا يحدث لدى البعض قلق شديد و خوف من عدم القدرة على الإنتصاب و العرق الشديد و عدم القدرة على التركيز فى المذاكرة أو العمل.

تمارس العادة السرية غالبا على انفراد ، و ممارستها تزيد من الإنعزال و تعطل التطور و النمو العاطفى و النفسى .

أسباب ممارستها:

نوع من الإستكشاف و المتعة الجنسية تمارس من قبل كل المجموعات العمرية المختلفة
كما تمارس تحت ظروف مؤسسية معينة حيث يكون مجتمعا أحادى الجنس مثل المدارس الداخلية ، و
السجون ، و الملاجئ ، و المعسكرات

كما تمارس أيضا من قبل المتزوجين لأسباب التالية:

لغياب شريك الحياة

الحمل

بعد الجماع للوصول إلى قمة المتعة

فى مرحلة الإستثارة (المرحلة الأولى فى الجماع)

كثيرا ما تنتشر مفاهيم خاطئة و خرافات بشأن العادة السرية مثل:

تؤدى إلى الضعف الجنسى

تسبب حب الشباب

تسبب الشذوذ الجنسى

تسبب الضعف الشديد

تؤدى إلى ظهور هالات سوداء حول العين

تؤدى إلى التخلف العقلى

تؤدى إلى صغر حجم القضيب

تسبب الجنون

علامات الخطر:

من الناحية الطبية البحتة ، ليست هناك مخاطر صحية من الممارسة على الإطلاق . لكن إذا كان سبب
الممارسة هو الهروب من الواقع ، فإن الممارسة المفرطة تكرر العزلة و الانفصال عن المجتمع .

يحتاج الشخص إلى المساعدة إذا وصلت الممارسة إلى نقطة الخطر مثل:

يشعر برغبة شديدة فى الممارسة لا يستطيع أن يقاومها مهما كانت الظروف .

عندما تؤثر الممارسة على نظام و انتاجية العمل اليومى .

عندما يندفع الشخص للممارسة العلنية .

علامات العادة السرية :

هذا ويمكن تقسم الكلام على العلامات العادة السرية من حيث :

١- السلوك الشخصى .

٢- القوى العقلية .

٣- حالة الجسم عموماً .

٤- حالة أعضاء التناسل .

١ - السلوك الشخصي :

يلاحظ على مرتكب العادة السرية فتى كان أو فتاة روح الخمول ، والاكتئاب ، و الميل إلى الصمت ، و الوحدة و الأفراد و الكسل و بعض تصرفات غريبة أخرى .

٢- الحالة العقلية :

مرتكب العادة السرية يكون ضعيف الذاكرة و تزداد ذاكراته ضعفاً بالاستمرار على ارتكابها و يصاب فوق ذلك بشرود الذهن و ضعف التصور حتى انه لا يستطيع أن يتخيل ايسر الأمور إلا بعد جهد وعناء وهو يتعب بسرعة من الأعمال العقلية وباختصار تصبح لديه كل أعراض الضعف العصبي نتيجة لفقد المادة الحيوية بالعادة السرية .

٣- الحالة الجسمية عموماً :

مرتكب العادة السرية يكون عادة هزيل البدن و يلاحظ في تنفسه قصر، وتجد لديه مشية غير ثابتة ويكون في رجليه ارتعاش وعلى الأخص الساق اليسرى ، و بسبب الضعف الذي يصيب مرتكب العادة السرية تجده يحس بالتعب بعد بذل اقل مجهود جسمي ، كما انه يحس بتتميل في الساقين وبضعف شديد في وجهة الكليتين .

٤- الأعضاء التناسلية :

ويلاحظ في الفتيان أن الصفن يكون رخوا وممتدا ، كما أن الحشفة تفقد لونها الطبيعي وتغدو صفراء باهتة وفي الذين لا يختنون نجد أن القلفة لديهم تتكشف عن الحشفة بكل سهولة . وقد تنمو الأعضاء التناسلية لدى مرتكب العادة السرية بشكل غير مألوف وذلك من فرط التمرين بالاستعمال ويكون هذا النمو مقترنا بضعف شديد من كثرة الاستعمال ايضاً ، وقد يحدث العكس فيقف نمو العضو وتتكمش الخصيتان .

* أما عند النساء فيلاحظ أن مرتبة العادة السرية منهن يكون المهبل لديها متسعا بشكل غير عادي ، ويكون سطحه رطباً و الشفران محتقنين و البظر أن وجد ممتدا وكثير الإحساس ويغلب أن يتمزق غشاء البكارة من جراء العادة السرية لدى الفتيات العذراوات جراء استخدام بعض الأدوات الحادة أو غيرها .

العادة السرية هي ممارسة جنسية شائعة بين الشباب يكثر اللغظ حولها فقهيًا وطبيياً، ويبدو أن تأثيرها يتفاوت من شخص لأخر جسمانياً ونفسياً .

والدوافع إلى ممارسة العادة السرية متنوعة من حب الاستطلاع والاستكشاف، إلى محاولة "الاكتفاء الذاتي" لعدم وجود شريك، إلى تسكين الشهوة الثائرة ناراً مشبوبة في العقل والجسم . ويشيع الإدمان على "العادة السرية" في أوساط البالغين من غير المتزوجين، وإذا مرت فترة العشرينات من العمر دون تورط في هذا الإدمان فإن ذلك التورط يصبح أصعب في السنوات التالية لأن الشهوة تختلف، والاهتمامات تزداد ، وإن كانت تستمر إدماناً لدى بعض المتزوجين .

وقد أكدت جميع الدراسات الحديثة والتي أجريت في هذا الشأن أن أية ممارسة جنسية غير الجماع الكامل المشبع مع المرأة الحلال "الزوجة" يؤدي إلى مشكلات نفسية وجنسية تدرج من القلق والتوتر، وتصل إلى العجز الجنسي النفسي الكامل أحياناً .

المشكلة في ممارسة "العادة السرية" تظهر في آثارها على المدى المتوسط والبعيد، فهي تسكين مؤقت وخادع للشهوة، وهي في الوقت ذاته تدريب مستمر ومنظم على إشباع جنسي غير المنشود، والمشبع بالجماع الكامل .

إذن العادة السرية تخلق مشكلة من حيث تريد أن تقدم حلاً !!!

ولكن ماذا يفعل الشباب في هذه الطاقة التي تملأ جسده، والخيالات التي تداعب ذهنه؟ .!

وهذه الطاقة هي طاقة النمو، وطاقة النضج، وطاقة الحياة.. والحياة ليست جنساً فقط !

صحيح أن الجنس يمثل موضوعاً مثيراً في مرحلة الشباب بخاصة، وهذا أمر طبيعي يتفق مع هذه المرحلة العمرية، لكنه ينبغي ألا يكون الاهتمام الأوحد .

إذا كنا نرى أن المصادر على الاهتمام بالجنس في هذه السن أمر غير صحي، وغير إنساني، فإننا أيضاً نرى أن هذا الاهتمام ينبغي أن يأخذ أشكالاً واعية تشمل المعرفة العلمية بدلاً من الجهل المستشري. كما نرى أن الاقتصار على الجنس اهتماماً يشغل كل التفكير أمر غير سوي من ناحية أخرى .

الفراغ هو عدونا الأول فلا ثقافة هناك، ولا رياضة، ولا فنون، ولا علوم، ولا أدب ولا هدف للحياة ولا وجهة، والنتيجة أن الشباب من حيث هو حب للمعرفة، واقتحام الجديد، ومن حيث هو القدرة على المغامرة، والهمة على الفعل تتمحور كل طاقاته حول الجنس، وبشكل بدائي فج .

ذهب بعض الفقهاء إلى أن الاستمناة أفضل من الزنا، والعفة خير منهما . ونعود للوصية الخالدة: "من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر.. وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء "

والصوم لغة الامتناع، وهو هنا ليس الامتناع عن الطعام والشراب فحسب، بل عن كل مثير ومهيج، ومن ثم صرف الاهتمام إلى أمور أخرى .

- . الطاقة البدنية في حاجة إلى استثمار في أنشطة تبنى الجسم الصحيح وتصونه .
- . والطاقة الذهنية في حاجة إلى استثمار في أنشطة تشبع حاجات العقل .
- . والطاقة الروحية في حاجة إلى استثمار بالعبادة وغيرها .

تبدأ ممارسة العادة السرية عند الشباب كذلك: ضغط نفسي وجنسي في سن الشباب (دون العشرين غالبًا)، وعدم استطاعة مادية اقتصادية للزواج، ويبدأ الشباب في ممارسة الاستمناء كحل وسط - في تصوره - بين الكبت والعلاقات غير المشروعة، لكن الممارسة تتحول إلى عادة، والعادة تصبح تعودًا وهو ما يشبه الإدمان الذي يستمر أحيانًا لما بعد الزواج . والمشكلة الأكبر في العادة السرية هي في آثارها النفسية بعيدة ومتوسطة المدى، وأن الآثار العنصرية سهلة المعالجة بالتغذية والفيتامينات .

والمشكلة النفسية تنتج عن وجود حلقة مفرغة تتكون - مع الوقت - من خطوات تبدأ بالإثارة الجنسية بمشاهد معينة، أو بخيالات ذهنية في الأشخاص أصحاب الخيال الجامح... هذه الإثارة تحدث نوعًا من التوتر النفسي، والاحتقان الدموي في الحوض، وأعضاء الحوض التناسلية والبولية جميعًا، وفي الطبيعي فإن تخفيف هذا التوتر والاحتقان يتم عبر الممارسة الجنسية بالجماع الكامل المشبع مع الزوجة، ولكن في حالة التعود على الاستمناء فإن الجماع مع الزوجة لا يكفي، بل وأحيانًا لا تحدث لذة جنسية حقيقية إلا عبر ممارسة العادة، وفي بعض الحالات يمارس الرجل العادة السرية أمام زوجته، أو في الفراش لتحقيق لذته "البديلة"!! .

وتعقب الممارسة فترة من الراحة النفسية والجسمانية قد تطول أو تقصر، ويبدأ بعدها مرحلة الشعور بالذنب، وتأنيب الضمير، وتستمر حتى حدوث عملية إثارة جنسية جديدة كافية لتراكم الشعور بالتوتر والقلق والاحتقان ثم تحدث الممارسة فالراحة.. وهكذا .

ويكون العلاج بكسر هذه الحلقة المفرغة .

الأستمناء بعد الزواج :

وقد لايقف الأمر عند الشباب قبل الزواج بل تستمر ممارساتهم لهذه العادة الذميمة حتي ما بعد الزواج... ويجب علي المتزوج في هذه الحالة إعادة اكتشاف الزوجة "جنسيًا" "أمر هام، ويكون هذا عبر برنامج متدرج يربط بين مثيرات الشهوة: من صور وخيالات، وبين أعضاء زوجته، وجسمها، ويمكن أن تحدث - لتحقيق ذلك - لقاءات جنسية يتعري فيها الزوج والزوجة، ونقتصر على تحسس كل منهما لجسد الآخر بنعومة وهدوء وتأمل ولو دون ممارسة "جنسية كاملة - والهدف من هذا إعادة الاعتبار الذهني والنفسي والمادي لسبيل الإشباع الطبيعي للشهوة الجنسية، وينجح هذا البرنامج حين يحدث الربط بين المؤثرات المهيجة وجسد الزوجة وأعضائها بوصفها مؤثرات مهيجة من ناحية، وبوصفها "ميدان العمل" لقضاء هذه الشهوة من ناحية أخرى .

- جسد الزوجة، وموضع عفتها تحديدًا، هو موضع الحرث واللذة وقضاء الشهوة، وينبغي أن تنفصم العلاقة الذهنية والمادية لدى المستمني بين فرجه: كونه موضعًا لتحقيق اللذة، وأداة تحقيق هذه اللذة؛ ليصبح فقط جزءاً من أداة تحقيق اللذة، وموضع تحقيقها دون أن تكتمل هذه اللذة إلا بالنصف الآخر - عضو زوجته - أداة وموضعاً .

ينبغي أن تتغير الصلة الحميمة القائمة بين الرجل وقضيبيته، لتحل محلها علاقة أكثر حميمية بينه وبين أعضاء زوجته الجنسية الأساسية: الفرج والثدي والمؤخرة، وأعضائها الجنسية الثانوية، الشعر، والرقبة، والأنامل، بل وسائر الجسد. ويمكن هذا في عدة مواضع منها :

١- بالنسبة للإثارة: لا بد من محاصرة الأسباب المثيرة للشهوة من صور مرئية، أو غيرها- خاصة إذا كان المتزوج بعيداً عن زوجته أو كانت في الحيض مثلاً، ومحاصرة الأسباب أولى في غير المتزوج، وهذه المسألة هي أهم نقطة في العلاج .

٢- بالنسبة للشهوة يمكن تهدئة الشهوة/ الرغبة الجنسية باستخدام بعض العقاقير بجرعات خفيفة، ويستخدم بعض الأخصائيين جرعة ليلية تتكون من "قرص تريبتيزول ٢٥ مجم + قرص ميليريل ٣٠ مجم"، مع ملاحظة أن هذه العقاقير تؤثر على الرغبة الجنسية فتقللها، وتؤثر على الانتصاب فتقلله أيضاً، ويضاف إلى هذا حتمية استثمار الطاقة الذهنية والبدنية في أنشطة حقيقية: رياضية، وفكرية، وغيرها لأن جزءاً من المسألة يتعلق بالفراغ النفسي والذهني، والركود البدني، وامتلاء هذا الفراغ هام للعلاج .

بالنسبة للممارسة نفسها :

تتم الممارسة بحكم التعود، ولتخفيف التوتر، وتحقيق الراحة واللذة المؤقتة، ولذلك ينبغي أن يبدأ التدريب على "التعود العكسي:"

بالنسبة للمتزوج ينبغي أن يتم الربط المستمر بين التهييج الجنسي بوسائله المعروفة، والجماع مع الزوجة بعده مباشرة وفي هذا تتجلى حكمة الرسول صلى الله عليه وسلم حين قال: "من رأى من امرأة "لا تحل له" ما يعجبه، فليعد إلى بيته ويصب من زوجته فإنما البضع واحد" والفاء في "فليعد" للترتيب والتعقيب، أي "جماع عقب كل تهيج"، وبالتالي فإن الابتعاد عن المهيجات يكون لازماً بديهياً في حالة وجود عذر عند الزوجة، أو السفر بعيداً عنها،

وعلى المتزوج أن يستخدم رمزاً معيناً يركز فيه لكسر الصلة بين التهييج والاستمنا، بعضهم يرتدي قفازاً في يده، وبعضهم يلبس خاتماً، وبعضهم يبادر عند التهييج بوضع مادة ذات رائحة كريهة، أو ربط يده بخيط بحيث يعيقه عن الاستمنا .. إلخ .

إذن كسر التتابع بين التهييج والاستمنا أساسي، ويختار كل شخص ما يردعه أو يناسبه، ومجال الإبداع في هذا مفتوح .

* إذا حدث الاستمنا يعاقب الفاعل نفسه فوراً بعقاب جسماني مؤلم "لسعة نار خفيف" مثلاً حالة، وفي حالة نجاحه في كسر الصلة بين التهييج والاستمنا، وبالتالي "عدم الاستمنا عقب التهييج"، فلا بد من أن يعطي لنفسه مكافأة في شيء يحبه، ويكون في المكافأة جانب مادي: حلوى يأكلها أو ما شابه .

* إذا حدث الاستمنا، وعاقب الفاعل نفسه، فإن هذه العقوبة تكون البديل عن لوم النفس وتأنيبها، لأن هذا اللوم عقيم، ويبدد الطاقة النفسية في ألم غير نافع، إنما ينبغي الاستعداد للمرة القادمة بشكل أفضل .

* إذا تكرر الاستمنا لابد أن تزداد العقوبة، وإذا تكرر النجاح لابد من زيادة المكافأة.

ما تأثير العادة السرية على النساء :

الأثار كثيرة منها إصابتهم بالنوراستانيا الجنسية والجمود الجنسي و كراهيتهن للرجال، أو بعبارة أخرى أنهم يتجردن من الجنسية بالمعنى الذي نفهمه منها وتتحطم حياتهن وهن في شرح الشباب. وكثيرات منهن يبقين عوانس ،فإذا تزوجن تجردت حياتهن من كل بهجة و متعة وبخاصة فيما يتعلق بالناحية الجنسية ذلك لأنهن يعانين من سرعة القذف،بمعنى أنهم يكنّ أسرع قذفاً من أزواجهن وعندئذ فإنهن يتبرمن باستمرار من الجماع،اللهم إلا إذا كانت لهن إرادة حديدية تمكنهن من إخفاء حقيقة شعورهن

تمارس نسبة من النساء المتزوجات العادة السرية ، ذلك لأنهن مارسنها قبلاً في سن المراهقة وقد تشبعت بها نفوسهن حتى ترسخت فيهن وأصبحت الطريقة الوحيدة للإشباع الجنسي والوصل للعرشة الكبرى ، خاصة في حال كان الزوج لا يُعنى إلا بإشباع رغباته دون الإهتمام برغبات زوجته وشهوتها الجنسية ، وكذلك في حال كان هذا الزوج غائباً في سفر أو مريضاً ، أو عندما تكون علاقة الزوجة بزوجها سيئة أو تشوبها المشاحنات . في هذه الأحوال تأخذ ممارسة الجنس بين الزوجين شكلاً روتينياً ، وتصبح علاقة واجبة التنفيذ مجردة من الحب والعاطفة وبعيدة عن التآلف والمودة التي بها جميعاً ينسجم شريكا العملية الجنسية ليحظيا بالعرشة الجنسية الكبرى .

إن الإستماء الذي يمارسه أحد المتزوجين من أجل التتويح الجنسي ، أو من أجل سبب آخر ، لا يجب تشجيعه كما لا يجب شجبه . ولكن إيجابياته الكبرى هي أنه يشكل المتنفس الجنسي الوحيد بالنسبة للزوجة ، وبالتالي يجنبها إمكانيّة إقامة علاقات جنسية عابرة " خارج المنزل "

أحياناً ، تكون ظاهرة الاستمءاء عند المتزوجين إنعكاساً لإضطراب عاطفي عندهم بحيث يصبح بمرور الزمن عاهة من عاهاتهم وعادة من عاداتهم مما يعكس أزمة عاطفية معقدة يجب التخلص منها بسرعة ، وخاصة إذا بدأت تؤثر على العلاقة الجنسية الطبيعية بين الزوجين . على سبيل المثال ، إحدى الزوجات بقيت عذراء مدة سنتين من بعد زواجها ، لأن زوجها كان يمارس الاستمءاء أمامها ، بعد أن تتعري وتتمدد أمامه كوسيلة للإشباع الذاتي ، دون أن يكثرث لما يحصل معها من إنعكاسات ومشاعر سلبية من جراء عدم إشباعها جنسياً ، وهذا أيضاً من الأسباب الرئيسية التي تدفع الزوجة لممارسة العادة السرية للحصول بدورها على الاشباع الجنسي الذي حرمت منه .

- أما غير المتزوج فيجب أن يندفع بكل جهده ليتزوج فإنه أحسن للفرج، وأغض للبصر، والجزء الأهم في العلاج. وحتى يحدث الزواج فعليته بالصوم،
- يبقى أن علاج الاستمءاء ليس هو الأصعب بمعنى أن التوقف عنه ممكن إن شاء الله، ولكن الأهم، وأحياناً الأصعب علاج آثارها، ومنها سرعة القذف، وهذا موضوع آخر .

-كما نجد ان نسيان الذنب هو من التوبة، وأن الشيطان، والنفس الأمارة بالسوء إنما تلعب أحياناً بمشاعر الإنسان حتى تزرع في نفسه اليأس، وتضع أمام مخيلته مشهده منكسراً مهزوماً بينما التائب من الذنب حبيب الرحمن ..

الاستمناء والانترنت :

الابتعاد عن المثريات صعب جداً، ولكنه ممكن، بغضّ البصر عن الأجساد الفائرة؛ عارية كانت أو كاسية بملابس تكشف وتصف، أكثر ما تغطّي وتستر. البنات يدخلن في "المساومة الخطأ"؛ ففي الإسلام يكون الحجاب الشرعي هو "المساومة الصواب" التي صيغتها: إذا كنت تريد أن ترى وتتمتع، وتفعل.. وتفعل .. حسناً سيكون هذا الأمر، وتكون هذه المتعة جزءاً من تعاقد أكبر، ومسئولية حقيقية تقابل أو تتكامل مع اللذة التي تريد .

أما أخواتنا الكاسيات العاريات فيدخلن في "المساومة الخطأ" التي صيغتها: هذا الذي تراه عيناك الآن هو "عينة" مجانية مما لدينا، ادفع تصلح على المزيد .

والمشكلة أن "العري" و "التعري" ليس سوى لباس الشهوة والمتعة، وفعله في غير مكانه يؤدي إلى تشويش كبير في ثقافتنا ومجتمعاتنا، وهو من البلوى التي عمت، والفوضى التي شاعت وتشيع فينا . هؤلاء البنات، أغلبهن فارغات دون سوء طوية، ولكن في الوقت نفسه : لا تضع نفسك وسط النار وتقول: إنها تلسعني، فقد يصعب على الشاب ألا يرى أبداً ما يثيره، ولكنه يستطيع التغافل والتغاضي عنه حتى لا يسبب له الألم والضرر بعد ذلك .

لكن الحاصل أنك -وغيرك بالطبع- ترى "...نهذه؟؟؟". يهتز فتصرف بصرك إليه تتابعه، فيرقص قلبك معه وتثور شهوتك وترى "...مؤخرة؟؟؟" بارزة فتركز فيها تفكيرك، وتطلق العنان لخيالك، وترى الفتاة تلطخ الشفاه والعيون، وترسل الشعر، وتبرز معالم جسدها فلا تكتفي بالنظرة الأولى، ولكن بثانية وثالثة ويجمع بك الخيال لتجرها من القليل الذي ترتديه.. إلخ مما يحدث في أحلام اليقظة والمنام . هذه الدورة المتصاعدة يمكن وقفها، ويمكن تجنبها إلى حد كبير بالتعقل والتعفف، والانشغال والتشاغل، فإذا فشلت يكون هذا لأنك فاشل أو ضعيف، وليس لأن هذا مستحيل. "والمؤمن القوي أحب إلى الله من المؤمن الضعيف.. وفي كل خير.. واحرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز، ولا تقل: لو كان كذا لكان كذا، ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل. "

بعض اضرارها الطبية :

الأول: ظهور فقر الدم نتيجة الإثارة المصطنعة والمستمرة للعضو التناسلي .

الثاني: بروز تضخم غدد الوذي عند الإنسان .

الثالث: تورّم الجزء الأخير والخلفي من المجاري البولية .

الرابع: تحلّل الكثير من خلايا فقرات الظهر بسبب مواصلة هذه العادة السيئة وهذا ما يجعل الشخص فيما بعد عرضة للعجز الجنسي .

- الخامس: هبوط وضعف الطاقة الجسمية .
- السادس: الشعور بالإرهاق وحصول الارتخاء بعد الانتهاء من ارتكاب الفعل .
- السابع: ارتخاء العضلات التناسلية .
- الثامن: الذبول واصفرار اللون بحيث يبدو الإنسان شاحب اللون .
- التاسع: حصول تغييرات في مراكز العمود الفقري والأعضاء التي لم تكتمل إلى الآن .
- العاشر: حصول اضطراب في العادة الشهرية لدى الفتيات في السنين اللاحقة .
- الحادي عشر: الشعور بالألم لدى الفتيات في سنوات البلوغ أثناء حصول النزيف الدموي والعادة الشهرية .
- الثاني عشر: حصول إفرازات من القيح من الأجهزة التناسلية للفتيات .
- الثالث عشر: إيجاد كثرة الدم في العضو التناسلي بسبب كثرة الاستثارة .
- الرابع عشر: ظهور ألم في الرأس والشعور بالدوار والشعور بوجود صفير في الأذنين .
- الخامس عشر: الإجهاد وتلف الجهاز العصبي، والتأثير على فاعلية المخ .
- السادس عشر: آلام في المعدة وضعف في حاسة البصر .

بعض اضرارها النفسية :

- الأول: الانفعالات والاضطرابات النفسية مثل الكآبة والغم وقلة النوم وانسداد الشهية وعدم القدرة على انجاز الواجبات اليومية .
- الثاني: الشعور بعدم الرضا وما يتبعه من تشاؤم .
- الثالث: ضعف الإرادة وعدم القدرة على اتخاذ القرار والشعور بصراع داخلي عنيف .
- الرابع: قلة التحمل والخمول والضعف والحساسية الشديدة من الضوء والصوت و أمثال ذلك .
- الخامس: الجبن والانطوائية والعزلة .
- السادس: سرعة الغضب والحساسية وعدم الارتياح من أدنى أشكال التعامل مع الآخرين .
- السابع: انعدام السيطرة على النفس وفقدان زمام الاختيار .
- الثامن: ظهور ردود فعل وهمية وخيالية .
- التاسع: الهلع والخوف الذي يسود الشخص حين ممارسته هذه العادة خشية اكتشافه وهذا يؤدي إلى قلة الثقة بالنفس .

- العاشر: توبيخ الذات بسبب ارتكابها للذنب وهو ما يثير في النفس القلق ويحطم شخصيته .
- الحادي عشر: الشعور بالاضطراب نتيجة الشعور بعدم القدرة على ترك العادة .

اضرارها الاجتماعية:

- الأول: الهروب من المجتمع والاعتزال عنه وهو ما يوجب اجترار الأفكار والخيالات المبهمة والتفكير في غموض المستقبل .
- الثاني: الابتعاد عن الهدف الأصلي من وجود الغريزة وهو ما يؤدي إلى اختلال النظام الاجتماعي .
- الثالث: سوء الظن بالآخرين لتوهمه أنهم مثله .

الرابع: البرود في العلاقات الزوجية وعدم الشعور بالإشباع والقناعة

آثارها:-

أ - الآثار الظاهرة و الملموسة :

العجز الجنسي (سرعة القذف ، ضعف الانتصاب ، فقدان الشهوة).

ينسب الكثير من المتخصصين تناقص القدرات الجنسية للرجل من حيث قوة الانتصاب وعدد مرات الجماع وسرعة القذف وكذلك تقلص الرغبة في الجماع وعدم الاستمتاع به للذكور والإناث إلى الإفراط في ممارسة العادة السرية (٣ مرات أسبوعيا أو مرة واحدة يوميا مثلا). وهذا العجز قد لا يبدو ملحوظا للشباب وهو في عنفوان شبابه ، إلا انه ومع تقدم السن تبدأ هذه الأعراض في الظهور شيئا فشيئا . كم هم الرجال والنساء الذين يعانون من هذه الآثار اليوم ؟ وكم الذين باتت حياتهم الزوجية غير سعيدة و ترددهم على العيادات التخصصية أصبح أمرا معتادا لمعالجة مشاكلهم الجنسية؟ إن من المحزن حقا أن فئات من الناس والأزواج باتت تتردد اليوم على العيادات الطبية لمعالجة مشاكل العجز الجنسي وبمختلف أنواعه إلا أنه ومن المؤلم أكثر أن نعلم أن نسبة عالية من هذه الأعداد هم في أعمار الشباب (في الثلاثينات والأربعينات). وهذا ما تؤكده أحدث الدراسات التي قامت بها بعض الشركات المنتجة لبعض العقاقير المقوية للجنس وتم ملاحظة أن نسبة كبيرة جدا من الرجال ولاسيما في المراحل المذكورة يعانون اليوم من آثار الضعف الجنسي وأن معظم هؤلاء يدفعون أموالا طائلة على عقاقير وعلاجات تزيد وتنشط قدراتهم الجنسية حتى وان أنفقوا أموالا طائلة على هذه العقاقير وغير مكثرين بما لهذه العقاقير من آثار سلبية على صحتهم في المستقبل القريب .

الإنهاك والآلام والضعف :-

كذلك ما تسببه من إنهاك كامل لقوى الجسم ولا سيما للأجهزة العصبية والعضلية وكذلك مشاكل وآلام الظهر والمفاصل والركبتين إضافة إلى الرعشة و ضعف البصر ، وذلك كله قد لا يكون ملحوظا في سن الخامسة عشرة وحتى العشرينات مثلا إلا أنه وفي سن تلي هذه المرحلة مباشرة تبدأ القوى تخور ومستوى العطاء في كل المجالات يقل تدريجيا ، فإذا كان الشاب من الرياضيين مثلا فلا شك أن لياقته البدنية ونشاطه سيتقلصان ، ويقاس على ذلك سائر قدرات الجسم. يقول أحد علماء السلف " إن المنى غذاء العقل ونخاع العظام وخالصة العروق". وتقول أحد الدراسات الطبية "أن مرة قذف واحدة تعادل مجهود من ركض ركضا متواصلا لمسافة عدة كيلومترات " ، وللقياس على ذلك يمكن لمن يريد أن يتصور الأمر بواقعية أن يركض كيلو مترا واحدا ركضا متواصلا ولير النتيجة .

الشتات الذهني وضعف الذاكرة :-

ممارس العادة السرية يفقد القدرة على التركيز الذهني وتتناقص لديه قدرات الحفظ والفهم والاستيعاب حتى ينتج عن ذلك شتات في الذهن وضعف في الذاكرة وعدم القدرة على مجاراة الآخرين وفهم الأمور فهما صحيحا . وللتمثيل على ذلك يلاحظ أن الذي كان من المجددين دراسيا سيتأثر عطاؤه وبشكل لافت للنظر وبطريقة قد تسبب له القلق وينخفض مستواه التعليمي.

فقد الشهية للطعام والنحافة المرضية وفقد الأمل ومحاولة الانتحار:

لا شك أن نعمة البسطة في الجسم هي نعمة كبيرة وجاء ذكرها في القرآن الكريم ، ولكن أنظر معي ماذا يحدث إذا كان العكس ؟ فهذه رسالة إلى أحد الأطباء كتبت في كتاب قاموس الأمراض يقول فيها : أنا شاب عمري تسعة عشرة عاماً ووزني حتى الآن ثمانية وأربعون كيلو جرام أمارس العادة السرية بشراهة منذ أكثر من ست سنوات وليس لي شهية للطعام وأصبحت نحيفاً جداً حتى برزت عظام وجهي وخافوني الناس ولا أشعر للحياة بطعم وفقدت الأمل وحاولت الانتحار أكثر من مرة فكيف أنجو بنفسى؟؟؟

ضعف البصر

: إن ممارسة العادة الخبيثة يضعف البصر ويقلل من حدته المعتادة إلى حد بعيد.

يضعف ماء فاعله

فبعد أن يكون منبه غليظاً ثخيناً كما هو المعتاد في مني الرجل يصير بهذه العملية رقيقاً فيكون منه جنين ضعيف ، ولهذا تجد ولد المستمني - إن ولد له - ضعيفاً كثير المرض ، ليس كغيره من الأولاد الذين ولدوا من مني طبيعي.

استمرار ممارستها بعد الزواج :-

يظن الكثيرون من ممارسي العادة السرية ومن الجنسين أن هذه العادة هي مرحلة وقتية حتمتها ظروف الممارسين من قوة الشهوة في فترة المراهقة والفرغ وكثرة المغريات. ويجعل البعض الآخر عدم قدرته على الزواج المبكر شماعة يبرر بها ويعلق عليها أسباب ممارسته للعادة السرية بل انه قد يجد حجة قوية عندما يدعي بأنه يحمي نفسه ويبعدها عن الوقوع في الزنا وذلك إذا نفس عن نفسه وفرغ الشحنات الزائدة لديه ، وعليه فان كل هؤلاء يعتقدون أنه وبمجرد الزواج وانتهاء الفترة السابقة ستزول هذه المعاناة وتهدأ النفس وتقر الأعين ويكون لكل من الجنسين ما يشبع به رغباته بالطرق المشروعة. إلا أن هذا الاعتقاد يعد من الاعتقادات الخاطئة والهامة حول العادة السرية، فالواقع ومصارحة المعانين أنفسهم أثبتت أنه متى ما أدمن الممارس عليها فلن يستطيع تركها والخلاص منها في الغالب وحتى بعد الزواج بل إن البعض قد صرح بأنه لا يجد المتعة في سواها حيث يشعر كل من الزوجين بنقص معين ولا يتمكن من تحقيق الإشباع الكامل مما يؤدي إلى نفور بين الأزواج ومشاكل زوجية قد تصل إلى الطلاق ، أو قد يتكيف كل منهما على ممارسة العادة السرية بعلم أو بدون علم الطرف الآخر حتى يكمل كل منهما الجزء الناقص في حياته الزوجية . شعور الندم والحسرة :-

من الآثار النفسية التي تخلفها هذه العادة السيئة الإحساس الدائم بالألم والحسرة حيث يؤكد أغلب ممارسيها على أنها وإن كانت عادة لها لذة وقتية (لمدة ثوان) تعود عليها الممارس وغرق في بحورها دون أن يشعر بأضرارها وما يترتب عليها إلا أنها تترك لممارسها شعورا بالندم والألم والحسرة فوراً بعد الوصول أو القذف وانتهاء النشوة لأنها على الأقل لم تضيف للممارس جديداً.

تعطيل القدرات:-

و ذلك بتولد الرغبة الدائمة في النوم أو النوم غير المنتظم وضياع معظم الوقت ما بين ممارسة للعادة السرية وبين النوم لتعويض مجهودها مما يترتب عليه الانطواء في معزل عن الآخرين وكذلك التوتر والقلق النفسي. و لا شك من أن ما تقدم كان من أهم الآثار التي تخلفها ممارسة العادة السيئة تم طرحها من الجانب التطبيقي ومن خلال مصارحة بعض الممارسين لها

ب - الآثار الغير ملموسة :

وهي أضرار ليس من الممكن ملاحظتها على المدى القريب بل وقد لا يظهر للكثيرين أنها ناتجة بسبب العادة السرية إلا أن الواقع والدراسة اثبتا أن ممارستها تسبب ما يلي:-
إفساد خلايا المخ والذاكرة:-

إن العادة السرية ليست فعلا يقوم به الممارس بشكل مستقل من دون أن يكون هناك محرك وباعث ومصدر لها، بل إن لها مصادر تتمثل فيما يلي...

أ - مصدر خارجي : وهو ما يتوفر من صور وأفلام وغير ذلك أو مناظر حقيقية محرقة للغريزة .

ب - مصدر داخلي : من عقل الممارس لها والذي يصور خيالا جنسيا يدفع إلى تحريك الشهوة ، وهذا الخيال إما أن يكون مع شخصيات حقيقية من عالم الوجود المحيط بالممارس أو من خياله وهمي. هذا الخيال الجنسي من خصائصه انه لا يتوقف عند حد ولا يقتصر عند قصة واحدة ومكررة لأنه لو كان كذلك لتناقصت قدرته على تحريك الشهوة والوصول للقفز لذلك فهو خيال متجدد ومتغير ، يوما بعد يوم تتغير فيه القصص والمغامرات حتى يحقق الإشباع ودعنا نتخيل جوازا أن خلايا الذاكرة هي عبارة عن مكتبة لشرائط الفيديو هل يمكن أن تتخيل كم سيكون حجم الشرائط (الخلايا) المخصصة فقط للخيال الجنسي مقارنة بالخلايا المخصصة للمعلومات الدراسية مثلا أو غيرها من المعلومات النافعة وغير النافعة ؟ الجواب .. لو استطعنا فعلا قياس هذا الكم الهائل من الشرائط أو الخلايا وأجريت هذه المقارنة لوجدنا أن تلك الخلايا المحجوزة لخدمة الجنس وخياله الخصب تتفوق بشكل ليس فيه أي وجه مقارنة والسبب ببساطة شديدة لأن الخيال الجنسي أمر متجدد ومتكرر في الزمان والمكان بعكس الأنواع الأخرى من المعلومات والتي يحدد لها مكان (مدرسة مثلا) وزمان (أيام الامتحانات مثلا) لذلك تبقى معلومات الجنس متزايدة بشكل مخيف بينما تتناقص أي معلومات أخرى بسبب الإهمال وعدم الاستخدام المستمر .

ولاشك بأن الممارس لا يشعر بهذه المقارنة في مراحل عمره المبكرة لأنه لا يزال بصدد الحصول على نوعي المعلومات النافع وغير النافع ، إلا أنه وبمجرد التوقف عن الحصول على المعلومات الدراسية مثلا سيلاحظ أن كل شيء قد بدأ في التلاشي (يلاحظ ذلك في إجازة الصيف) حيث تتجمد خلايا التحصيل العلمي وتصبح مثل شرائط الفيديو القديمة التي يمسحها صاحبها ليسجل عليها فيلما جديدا ليستغل بذلك خلايا المخ غير المستخدمة) وذلك يحدث دون أن يقصد أو يلاحظ (وشيئا فشيئا لن يبقى أي معلومة مفيدة في تلك الخلايا وتكون كلها محجوزة للجنس واللهو بعد طرد كل ما هو مفيد ونافع من علوم دينية ودنيوية ، للتثبت من ذلك يمكن سؤال أي شاب من مدمني العادة السرية فيما إذا كان قد بقي الآن في ذهنه شيء بعد التخرج من الثانوي أو الجامعة بثلاث سنوات فقط وربما تقل المدة عن ذلك بكثير .

سقوط المبادئ والقيم (كيف يتحول الخيال إلى واقع ؟)

ينساق بعض الممارسين للعادة السرية وراء فكرة ورأي خاطئ جدا مفاده أن ممارستها مهم جدا لوقاية الشاب من الوقوع في الزنا والفواحش وأنا في زمان تكثر فيه الفتن والاغراءات ولا بد للشباب والفتاة من ممارستها من أجل إخماد نار الشهوة وتحقيق القدرة على مقاومة هذه الفتن إلا أن الحقيقة المؤلمة عكس ذلك تماما . فالقصص الواقعية ومصارحة بعض الممارسين أكدت على أن ما حدث مع كثير من الذين تورطوا في مشاكل أخلاقية رغم أنهم نشئوا في بيئة جيدة ومحافظة على القيم والمبادئ وكان السبب الرئيس في تلك السقطات والانحرافات لا يخرج عن تأثير الشهوة الجنسية والتي من أهم أدواتها العادة السرية . تجد الممارس في بداية مشواره مع العادة السرية كان ذو تربية إسلامية وقيم ومبادئ إلا أنه شيئا فشيئا يجد رغباته الجنسية في تزايد وحاجته إلى تغذية خياله الجنسي بالتجديد فيه والإثارة تكبر يوما بعد يوم وذلك لن يتحقق له كما تقدم بتكرار المناظر والقصص أو بالاستمرار في تخيل أناس وهميون ليس لهم وجود ومن هنا يبدأ التفكير في إيجاد علاقات حقيقية من محيطه أو بالسفر وغير ذلك الكثير من الطرق التي يعلمها أصحابها . قد يكون في بادئ الأمر رافضا لذلك بل ولا يتجرأ على تحقيق ذلك الخيال على أرض الواقع لأنه لا يزال ذو دين وخلق ومبدأ ولكن المرة تلو المرة وبتوغل الخيال الجنسي فيه من ناحية وبما يشاهده من أفلام ووسائل أخرى محرمة للجنس (وكلها وسائل دنيئة لا تعترف بدين أو مبدأ أو حتى أبسط قواعد الآدمية والتي ما هي إلا تجسيد لعلاقات حيوانية) ، حتى تأخذ مبادئ هؤلاء المساكين في الانهيار شيئا فشيئا حتى يصبحون في النهاية أناس بمفهوم الحيوانات لا يحكمهم دين ولا مبدأ وما هم إلا عبيد مسيرون منقادون وراء خيالهم ورغباتهم الجنسية .

ويتبدد ذلك الاعتقاد الخاطئ وتكون هذه العادة بدلا من أنها تحمي الشباب مؤقتا من الوقوع في المحرمات إلا انه وبالتدرج فيها وإدmanها تكون سببا في ما قد يحدث مع كثير الممارسين والمدمنين من نهاية أليمة في معظم الأحيان وضياح في الدنيا بإدman الزنا أو اللواط وما يترتب عليهما من أمراض جنسية كالإيدز أو عقوبة دنيوية كالسجن أو التعزير وأقل الأضرار طلاق (للمتزوجين) أو فضيحة لدى الأهل وغير ذلك من الأمور التي نسمع عنها وكذلك ربما يتبع ذلك سوء خاتمة على حال من الأحوال التي ذكرت وأسأل الله تعالى لي ولكم أن يقينا شرور أنفسنا وأن يصرف عنا السوء والفحشاء وان يحفظنا جميعا من ذلك .

(زوال الحياء والعفة:-)

إن التمادي في ممارسة العادة السرية يؤدي وبشكل تدريجي إلى زوال معالم الحياء والعفة وانهدام حواجز الدين والأخلاق ، وإذا كان هذا الأمر يعد واضحا بالنسبة للذكور فهو للإناث أكثر وضوحا . فلا عجب أن ترى ذلك الشاب الخلق الذي لم يكن يتجرأ بالنظر إلى العورات المحيطة به من قريبات أو جيران أو حتى في الشارع العام وقد أصبح يلاحق ويتتبع العورات من هنا وهناك بالملاحقة والتصيّد . ولا عجب أن التي كانت تستحي من رفع بصرها أعلى من موضع قدميها وقد أصبحت هي التي تحدد البصر إلى هذا وذلك في الأسواق وعند الإشارات حتى أن بعضهن لا تزال تحدد وتتابع الرجل بنظراتها حتى يستحي الرجل ويغض

بصره، وتراها تلاحق السيارات الجميلة وركابها وتتنظر إلى عورات الرجال وكل مشاهد الحب والغرام في التلفاز والقنوات. لا عجب أن ترى الذي كان خياله بالأمس طاهرا نظيفا ومحصورا في أمور بريئة أصبح ينتقل بفكره وخياله في كل مجال من مجالات الجنس والشهوة. يمكن ملاحظة هذه الأمور في الأماكن العامة التي يتواجد فيها الجسدين كالأسواق والمنتزهات كدليل على زوال الحياء إلا ممن رحم الله ، ولا شك أنه بزوال هذه الأمور أصبح من السهل جدا إقامة علاقات محرمة وكل ما يتبعها من أصناف وألوان الكبائر عصمنا الله وإياكم منها.

تعدد الطلاق والزواج والفواحش

زوجة الممارس للعادة السرية قد لا تصل لنفس مستوى الإغراء والإثارة الذي عليه نساء الخداع والترويج في الأفلام والقنوات (حتى وان كان لديها من مقومات الجمال العفيفة والبريئة) وذلك في نظر مدمن الخيال الأوهام ولن تبلغ في درجة إقناعه إلى درجة أولئك اللاتي يعشن في عالم خياله الوردى الزائف الذي اعتاد أن يصل للنشوة والاستمتاع الكامل معه ولذلك وبناء على ما تقدم فهو قد يفشل في الوصول إلى نفس الاستمتاع مع زوجته ويترتب على ذلك فتور جنسي معها مما يدعوه فيما بعد إلى التفكير في الطلاق والزواج بامرأة أخرى تحقق له ذلك الإشباع المفقود ظنا منه أن المشكلة في زوجته الأولى فيطلق ثم يتزوج بأخرى وتبقى نفس المشكلة أو انه يبقى على زوجته ولكنه يلجأ إلى الوسائل المحرمة لتحقيق ذلك وبالتالي فقد أصبح هذا المسكين داخل حلقة مفقودة من المحرمات أملا في الوصول إلى غايته وليته علم أن المشكلة كانت منذ البداية في العادة السرية ومقوماتها ودليل ذلك أن الذي لم يكن يمارسها لا يصل لتلك المرحلة من العناء و الجهد للوصول إلى الإشباع فأقل الحلال يكفيه لتحريك شهوته والوصول إلى القذف و الاستمتاع مع زوجته و الأمر نفسه ينطبق مع النساء إلا أن المرأة قد تخفي هذه الحقيقة أكثر وقد تصبر وتحمل إذا كان إيمانها كفيلا بذلك و إلا قد تسعى للتعويض بأحد الطول المحرمة .

ج - الآثار المستقبلية :

التعليم والحصول على وظيفة جيدة.

يعلم الجميع أن ظروف الحياة من عمل وكسب وتعليم وغيره لم تعد بذلك الشيء السهل ، فالقبول في الجامعات أصبح يتطلب معدلات مرتفعة والحصول على وظيفة جيدة أصبح يتطلب هو الآخر معدلات تخرج مرتفعة مدعمة بمهارات وخبرات عملية إضافة إلى شهادات في اللغة الإنجليزية والكومبيوتر مثلا ، وكل هذا أصبح يتطلب رئيس لمن يريد (تكوين أسرة) وتوفير مصدر دخل مناسب لحياته و أسرته.

إن كل ما تقدم لن يتحقق إلا بوجود عقل ناضج ملئ بالمعلومات الأكاديمية وكذلك بالمهارات والقدرات الأخرى والتدريب الميداني واكتساب الخبرات العملية في الإجازات ، يتطلب أيضا نشاط بدني وصحة جيدة ، استيقاظ مبكر وانتظام في دوام عمل قد يصل إلى الثمان أو التسع ساعات يوميا ، وغير ذلك من الأمور التي لم يكن يحتاجها من سبقونا بحكم سهولة الحياة على زمانهم إلا أنها أصبحت ضرورة ملحة اليوم فكيف

سيقوى مدمن العادة السرية على كل ذلك وهو غارق منعزل في بحور الشهوة المحرمة وهذه العادة السيئة؟
أي عقل وأي جسم بعد ذلك يقوى على مواجهة ما ذكر؟؟؟

وقد يقول قائل هنا أن هناك أناس غارقون في شهواتهم ولا يزالون متمسكين بتعليمهم ووظائفهم ولا يبدو عليهم شيئاً من التأثير المذكور، وللجواب على ذلك نقول أن التجربة والواقع أثبتا أن أمثال هؤلاء من المستحيل أن يستمروا لفترة طويلة ولا سيما عند تقدم السن وهم على نفس المستوى من النشاط والحيوية، ومن ناحية أخرى نجد أن أمثال هؤلاء من أكثر المفرطين في العبادات فلا صلاة ولا صوم ولا تفريق بين حلال وحرام فهم يحيون حياة دنيوية مطلقة شأنهم في ذلك شأن الكفار وأهل الدنيا وحياتهم لا تتسع إلا للعمل والشهوات، وللأسلم أن يتخيل لو مات أمثال هؤلاء وهم من أهل الدنيا والشهوات فإلى أي مآل سيؤولون؟ والى أي لون من ألوان العذاب سيلاقون؟ .

رعاية الأهل والذرية:-

إن مدمن العادة السرية يكون كل همّه منصبا على إشباع تلك الغريزة و إنفاق المال والوقت من أجل توفير ما يشبع له هذه الرغبة. وبالتالي فهو قد ينصرف عن رعيته ومسئوليته لاهثا وراء نزواته فقد تجده كثير السفر للخارج أو كثير السهر أو المبيت في أماكن يستطيع فيها توفير الجو الملائم لتحريك الشهوة وممارسة العادة السرية. وإذا كان الأمر كذلك هل يستطيع مثل هذا المبتلى أن يرعى أهل أو ذرية حق الرعاية وهل سيدري فيما إذا كانت أخته أو زوجته أو ابنته غارقة هي الأخرى في وحل آخر أم لا؟ وهل سيتفرغ لتربية أبنائه تربية سليمة؟ وهل يمكنه حماية أهل بيته وذريته وأداء الأمانة فيهم؟.

أدلة التحريم النقلية والعقلية

أولاً: الأدلة النقلية:

من الكتاب: قال تعالى: وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ (٥) إِيَّا عَلَىٰ زُرُوجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ (٦) فَمَنْ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ [المؤمنون: ٥-٧] يظهر لنا من الآية أن الاستمناة فعلة شاذة فيها اعتداء وقد حرم الله الاعتداء بقوله إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ [البقرة: ١٩٠]. [وقوله تعالى: وَلَيْسَتَعْتَفَى الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّىٰ يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ [النور: ٣٣] وفي هذه الآية أمر من الله بالاستعفاف والصبر لمن لم يتمكن من الزواج حتى يغنيه الله من فضله .

كذلك قوله تعالى: قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ [النور: ٣٠] وفي الآية إلزام بحفظ الفرج وتجنب الدواعي المؤدية إلى عدم حفظه والتي منها إطلاق البصر فيما حرم الله عز وجل .

من السنة: ورد عن النبي أنه لعن ناكح يده، وهذا يعني الطرد والإبعاد من رحمة الله لمن يقترب عادة الاستمناة. فإن قال قائل: لن أستعمل يدي وإنما أفكر تفكيراً عميقاً أو أستعمل حائلاً أو جسماً آخر. فإننا نقول له: هذا إثم أشد حرمة لأمرين :

1- فيه تحايل على النصوص وهذا حرام في حد ذاته .

2- فيه فعل للاستمناة الذي هو محرم أصلاً .

قول جمهور العلماء: سئل شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله في مجموع الفتاوى عن حكم الاستمناة فأجاب بقوله: (أما الاستمناة باليد فهو حرام عند جمهور العلماء وهو أصح القولين). كما سئل رحمه الله في المجموع عن رجل جلد ذكره حتى أمني فأجاب: (وأما جلد الذكر باليد حتى ينزل فهو حرام عند أكثر الفقهاء مطلقاً) [انظر مجموع الفتاوى، باب التعزير، مسألة عقوبة الاستمناة .] مما سبق تبين حكم الاستمناة وهو التحريم، كما تبين لنا أن فاعل الاستمناة قد يجر على نفسه أثاماً كثيرة ومخالفات كبيرة من حيث لا يعلم .

ثانياً: الأدلة العقلية:

إن الاستمناة مخالفة للفطرة وفعلة غير مألوفة فقد ركَّب الله الجهاز التناسلي في الجسم ليؤدي وظيفة سامية ألا وهي الحفاظ على بقاء النوع الإنساني عن طريق الجماع المشروع. ولو تأمل العاقل قليلاً لوجد أن البهائم نفسها لا تفعل هذه العادة القبيحة فضلاً عن أن يمارسها الإنسان. ولو قال قائل: إن الاستمناة وسيلة ينفس بها الشاب عن نفسه نظراً لكثرة الفتن ودواعي الزنا، فهو - أي الاستمناة - أخف الضررين. لهؤلاء نقول: إن أخف الضررين لا يحل إلا في حالة انعدام الطول المشروعة انعداماً تاماً؛ فكم من قادر على الزواج لجأ إلى الاستمناة، وكم من شاب جلب لنفسه دواعي الفتنة ثم تعطل بها ليمارس هذه العادة السيئة. قس على ذلك شاباً يشرب الدخان بحجة أنه أخف ضرراً وحرمة من شرب الخمر مع أن الدخان محرم شرعاً ولا يوجد سبب وجيه لتناوله أصلاً. ويجب أن يُعلم أن الاستمناة وسيلة إلى ما هو أخطر من زنا وغيره، لذلك حُرِّم من قبل العلماء استناداً إلى القاعدة الفقهية التي تقول إن الوسائل لها أحكام المقاصد .

ولكنها تباح بشرائط ثلاث:

- ١- أن لا يكون الرجل متزوجاً.
- ٢- وأن يخشى الوقوع في الزنى إن لم يفعلها.
- ٣- وأن لا يكون قصده تحصيل اللذة، بل ينوي كسر شدة الشبق الواقع فيه.

مضار الاستمنا:

لقد أثبت الطب الحديث أن الاستمنا له أضرار بالغة بدنياً ونفسياً وعقلياً .

الأضرار البدنية:

- 1- خور وهزال في الجسم .
- 2- ضعف الأعضاء التناسلية وعجزها عن أداء وظائفها الأساسية .
- 3- الإصابة بمرض البروستاتا الخطير .
- 4- العقم نتيجة استنزاف ملايين الحيوانات المنوية وذهابها سدى .
- 5- دوالي الخصيتين .
- 6- ضعف النظر واعوجاج في الظهر وانكباب الكتفين .
- 7- آلام في المفاصل .
- 8- اضطراب في وظائف الجهاز الهضمي .
- 9- انتقال الجراثيم من العضو إلى اليد ومن ثم إلى الفم عند الشروع في تناول الطعام .

الأضرار النفسية والعقلية:

- 1- توتر وقلق دائمين .
- 2- الخجل المفرط وتأنيب الضمير المستمر .
- 3- تبدل في الإحساس .
- 4- الزهد في الزواج .
- 5- الخواء الروحي والكسل وكثرة النسيان .
- 6- التردد في التفكير واسترسال للعقل في أوهام وتخيلات فارغة .

أسباب الاستمنا:

إن السبب الذي يضطر كثيراً من الشباب إلى الاستمنا واحد لا ثاني له وهو ضعف الإيمان، فمتى انطفأت جذوة الإيمان في القلب هان على النفس اقتراف المعاصي. لهذا كان لزاماً أن نفند أهم العوامل المسببة لضعف الإيمان وهي :

البعد عن تعاليم الدين :ومن ذلك التفريط في الصلوات الخمس التي من شأنها أن تنتهي عن الفحشاء والمنكر، قال تعالى : **فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهْوَاتِ** [مريم: ٥٩] وقد فسر أهل العلم ترك

الصلوات بتأخيرها عن وقتها فما بالك بمن يتركها بالكلية؟ أليس يصبح صيداً سهلاً لوحش الشهوة الكاسر؟! كذلك الغفلة المسببة لفساد القلب، واللهات خلف حطام الدنيا، وقلة ذكر الله عز وجل، وهجر القرآن، واستئثار طلب العلم .

اتباع خطوات الشيطان :قال تعالى :«وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ» [الأنعام:١٤٢] إن الشيطان له خطوات مأكرة في الوسوسة؛ فأول ما يقذف في القلب خبطة فإن لم تدافعها صار فكرة فإن لم تدافعها صارت عزيمة فإن لم تقهرها استحالت فعلاً. ومن خطواته تزيين الحرام كأنظر إلى النساء في الأسواق ومشاهدة الأفلام الجنسية العاهرة ومطالعة المجلات والصحف الماجنة ومتابعة المواقع الفاضحة على شبكة الإنترنت والجلوس أمام شاشات الفضائيات .

مصاحبة رفاق السوء :إن أقران السوء ما هم إلا شياطين الإنس يزينون الباطل والمعصية لمن لازمهم وصاحبهم؛ فنجدهم يتبادلون الصور والأفلام الجنسية وأشرطة الأغاني التي تحوي الكلمات الساقطة والأشعار الهابطة، وبذلك يتعاونون على الإثم والعدوان. ولو علموا ما يترتب على عملهم هذا من الإثم العظيم ما صاحب بعضهم بعضاً طرفة عين .

الانقياد لهوى النفس :إن النفس أمارة بالسوء كما أنها مجبولة على الشهوة وتحصيل أسباب اللذة، فإن لم يتيسر لها السبيل إلى ما تريد استحدثت وسيلة أخرى تشبع بها غريزتها الشهوانية وما الاستمنااء إلا وسيلة من تلك الوسائل

أمثلة لبعض الأدعية المأثورة للجهاد ضد النفس والهوى:-

- (اللهم أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك) يقال بعد كل صلاة فريضة.
- (اللهم إني أسألك الهدى والتقى والعفاف والغنى.)
- (*رب أعوذ بك من همزات الشياطين ، وأعوذ بك رب أن يحضرون. ()
- (*اللهم حبيب إليّ الإيمان وزينه في قلبي ، وكره إليّ الكفر والفسوق والعصيان ، واجعلني من الراشدين)
- (*ربنا لا تزغ قلوبنا بعد إذ هديتنا وهب لنا من لدنك رحمة انك أنت الوهاب)
- (اللهم أغنني بحلالك عن حرامك ، وبطاعتك عن معصيتك ، وبفضلك عن سواك)

الوقاية منها :

- التماس عون الله عز وجل لك وذلك:-
- *بالطهارة الدائمة من الجنابة وإتقان الوضوء
- *بأداء الصلوات الخمس في المساجد ولا سيما الفجر والعصر
- *بأداء النوافل قدر المستطاع
- *بالدعاء والخضوع الدائم لله عز وجل
- *بالاستغفار الدائم في حالة وقوع المعصية وعدم اليأس من رحمته تعالى
- *بالإكثار من صلاة وصوم التطوع فهما خير معين على مقاومة الشهوات

- توفير سبل مرافقة الملائكة وذلك...
- *بإبعاد الصور والمجسمات من الغرفة والسيارة وأماكن التواجد.
- *بعدم الانغماس في اللهو من غناء ورقص وأفلام وتدخين ومسكرات .
- *بعدم التعرّي أو شبه التعرّي عند الانفراد في الغرفة ولا سيما للإناث.
- *بطرده الشياطين من أماكن وجودهم بالأذكار الشرعية
- *بالتواجد في بيئة الملائكة كمجالس الذكر والصلاة وبقراءة القرآن وذكر الله.
- -تنظيف وتطهير خلايا المخ من العفن المتراكم فيها وذلك
- *بعدم السماح للعقل بالتفكير في أي خيال جنسي أو أي أمر محرك للشهوة.
- *باجتناب سماع الأغاني وترديدها والرقص عليها .
- *بالبعد عن مشاهدة الأفلام والصور الجنسية وكل محرك للشهوة.
- *بالبدء في ملء حيز من الذاكرة لحفظ القرآن وغيره من المحفوظات النافعة ففي ذلك أجر وتطهير للذاكرة واستبدال للعفن المتراكم في الذاكرة بما هو نافع ومفيد.
- *بالبدء في تخصيص جزء من العقل للتفكير في الأمور الهامة مثل واقع المسلمين في العالم والدعوة إلى الله ومساعدة الآخرين على الهداية ومحاربة المحرمات بالحكمة والموعظة الحسنة ، وبالتفكير في الفقراء والمساكين والأيتام ومشاركة الجمعيات الخيرية في أنشطتها واستغلال الوقت والفكر لمثل هذه الغايات السامية
- *بالذهاب للمقابر والمستشفيات والإطلاع والتدبير في واقع المرضى والموتى واستشعار نعمة الخالق وملاً التفكير بهذه المنبهات.
- -مقاومة فتنة النساء ؟..
- ويقصد بذلك فتنة النساء للرجال وكذلك الفتن من عورات الرجال للنساء وذلك:
- *بالبعد عن أماكن التجمعات المختلطة كالأسواق وغيرها إلا للضرورة القصوى وان كان ولا بد فليتحرّ الرجال الأوقات التي يقل فيها تواجد النساء في هذه التجمعات مثل الصباح أو بداية العصر وكذلك الأمر بالنسبة للنساء.
- *إذا حدث وتم مصادفة ما يفتن ليس للمرء أن ينظر إلى هذه الفتنة ويحدّق النظر فيها حتى وان كانت المرأة سافرة متبرجة أو كان في الرجل ما يلفت النظر في اللباس أو السيارة وغير ذلك ، يجب غض البصر فوراً لكي يبذل الله هذه الفتنة بلذة إيمان يجدها العبد في قلبه (كما جاء في معنى الحديث).
- * بعدم السماح للمحيطين من أصدقاء أو أقارب بالحديث عن علاقاته الخاصة وكذا الأمر للفتيات سواء كانت هذه العلاقة شرعية أو محرمة وليطلب منهم وبشدة الكف عن ذلك وإلا فليتنجب مرافقتهم والحديث معهم.
- *بتجنب النظر غير المباشر للنساء المتبرجات أو إلى مختلف عورات النساء والرجال المحرمة وذلك عبر التلفزيون أو المجالات ولا يتساهل الجميع في متابعة التلفاز و القنوات الفضائية .

- *بالزواج ثم الزواج ثم الزواج بذات وذو الدين .
- - عادات عند النوم ، احرص على ما يلي:-
- *عدم النوم وحيدا في معزل عن الآخرين أو في غياب عن أعينهم ففي ذلك سبيل ومدخل للشيطان
وباعث على الخيال والتهيج.
- *النوم على وضوء وبملابس طاهرة وعلى فراش طاهر والحذر من النوم على جنابة.
- *قراءة المعوذتين (٣) وآية الكرسي ودعاء النوم ثم النوم على الشق الأيمن.
- *عدم النوم على البطن (الانبطاح) فقد يكون ذلك محركا ومهيجا وقد نهى الرسول صلى الله عليه وسلم عن ذلك وأنها ضجعة يبغضها الله سبحانه وتعالى.
- *عدم الاستلقاء على الفراش إذا لم يتم الشعور بنعاس أو لم تكن هناك رغبة في النوم
- *النهوض سريعا عند الاستيقاظ وعدم التكاثر على الفراش حتى لا تتحرك الشهوة بعد النوم
والراحة .
- *عدم النوم عاريا أو شبه عاريا أو بملابس يسهل تعريتها.
- *تجنب استخدام الأقمشة الحريرية أو الناعمة في الملابس والأغطية فكل ذلك قد يحرك الشهوة
عند أقل احتكاك.
- *تجنب احتضان بعض الأشياء التي اعتاد عليها البعض اليوم كالوسادة أو الدمى كبيرة الحجم وغير
ذلك.
- *النوم على الفطرة وذلك بالنوم ليلا مبكرا والاستيقاظ لصلاة الصبح وتجنب النوم بين المغرب
والعشاء أو النوم الطويل الذي يضيع الفروض في أوقاتها.
- *حفظ الأدعية المأثورة أو ما تيسر منها وترديده عند النوم
- - عادات تتعلق بالطعام:-
- *من المعلوم أن امتلاء المعدة بالطعام من أهم الأمور المحركة للشهوة ، لذلك يجب الحرص على
تلافي الشبع وامتلاء المعدة .
- *الحرص على صيام الاثنين والخميس أو صيام يوم بعد يوم والمداومة على ذلك وعدم التوقف
سريعا بحجة عدم الاستفادة ، ففي ذلك أجر وتغلب على شهوة الطعام.
- *لا يكن إفطار الصائم وسحوره من الوجبات الدسمة مما لذ وطاب من الدهون والسكريات
والنشويات واللحوم ولتكن وجبات خفيفة وقليلة من هذه الأصناف قدر المستطاع.
- *التقليل من عدد الوجبات وليس هناك داع لثلاث أو أربع وجبات دسمة يوميا بل تنظّم الوجبات
ويقلل عددها.
- *الابتعاد عن الأطعمة التي تتركز فيها الأملاح بشكل كبير مثل المأكولات البحرية (السمك
والجمبري ... الخ) وكذلك المكسرات (اللوز والفسق ... الخ)
- *عدم الأكل إلا إذا تم الشعور بالجوع وترك الطعام قبل أن يتم الشبع منه.

- *تسمية الله قبل الأكل والأكل باليمين ومما يلي.
- -عادات عند الاغتسال (الاستحمام)
- *عدم نسيان دعاء الدخول إلى الحمام
- *الحرص على الاستحمام بأسرع وقت ممكن وعدم قضاء وقتا طويلا غرقا في الصابون وفي الدعك والفرك وملامسة الأعضاء المحركة للشهوة .
- *عدم الانجراف وراء أي فكرة جنسية يبدأها الشيطان.
- *عدم غسل العضو بماء بارد فذلك قد يؤدي إلى زيادة في التهيج والانتصاب وليستخدم الماء الفاتر.
- *التنشيف سريعا بعد الانتهاء وارتداء الملابس والخروج فورا من الحمام.
- - في استغلال الوقت:-
- *بدأ اليوم بالاستيقاظ لصلاة الصبح وتأديتها في جماعة للذكور ويستحب الاستيقاظ قبل ذلك بساعة لقيام الليل والدعاء والاستغفار للجميع.
- *يلي ذلك قراءة ما تيسر من القرآن أو كتب الأدعية أو الكتب الهادفة والحفظ منها وان كان وقت الدراسة أو العمل لا يزال بعيدا تزاوّل رياضات خفيفة ويفضل عدم العودة إلى الفراش إلا إذا غلب النعاس فلا بأس و لوقت قصير.
- *المضي إلى اليوم العملي (مدرسة أو جامعة أو وظيفة أو أعمال منزلية). ويقصد في ذلك عبادة الله والابتعاد فيه عن زملاء السوء أو أصحاب القصص والمغامرات والإثارة الدنيوية الأخرى.
- *فترة بعد الظهر تكون غالبا للغذاء والراحة وقضاء بعض الأشغال اللازمة مع تجنب النوم بعد العصر إلى المغرب أو العشاء واستبداله بنومة خفيفة بعد صلاة الظهر (القيلولة) إن أمكن.
- *فترة المساء من الضروري استغلالها استغلالا امثلا حيث يمكن للطالب أن ينخرط في دورات تدريبية في اللغة الإنجليزية والكومبيوتر أو أخرى ميدانية أو عمل نصف دوام نظرا لاحتياج الشباب في الوقت الراهن لذلك ، كما يمكن استغلال هذه الفترة لحضور ندوات ومحاضرات ودروس نافعة ومجالس ذكر وعبادة مع رفقاء خير وصلاح والحذر كل الحذر من التسكّع أو الانشغال بالتفاهات فالوقت في هذه الفترة طويل ويمكن استغلاله في الأنشطة المذكورة مجتمعة إن أحسنّا التخطيط له.
- *تناول عشاء (خفيفا) مع الأهل ومحاولة النوم حوالي العاشرة مساء
- *استغلال الخميس والجمعة لزيارة الأهل وممارسة أنشطة نافعة وأخرى رياضية مع رفقاء الخير أو في المراكز المدرسية وكذلك للقراءات الهادفة من القرآن والسيرة والحذر من قضاء الليل من فيلم إلى فيلم ومن أغنية إلى أغنية لكي لا يفسد جهاد الأسبوع .
- *الذهاب إلى المكتبات الإسلامية وانتقاء ما تطيب له النفس من مواضيع و البدء في تغذية الروح بها وقضاء جزء من الوقت في الاستماع والقراءة .

- *القيام بزيارة أسبوعية أو شهرية لبعض الحالات المرضية الصعبة في المستشفيات أو دور الأيتام والعجزة أو المعاقين وكذلك زيارة القبور فكل ذلك يذكر بنعمة الخالق ويكون خير معين على التغلب عليها إذا تم تذكر هذه المواقف.

- -الأصدقاء :-

- الأصدقاء من أهم الأسلحة التي تؤثر في المرء وقد قالوا قديما " أن الصاحب صاحب " وقالوا كذلك " من صاحب المصلين صلى ومن صاحب المغنين غنى " وجاء في شعر العرب " عن المرء لا تسئل عن قرينه إن القرين إلى المقارن ينسب ". ولذلك فإن الأصدقاء إما أن يكونوا رفقاء سوء وبمرافقتهم لن يستطيع المرء فعل أي شيء مما تقدم وهؤلاء يجب البعد عنهم واستبدالهم بالنوع الآخر وهو أصدقاء الخير والصلاح الذين يخافون الله ويشجعون ويعينون بعد الله على المشوار الجديد ومعهم ستكون الراحة والحب بعيدا عن مصالح الدنيا التي باتت تغلب على أي صداقة دنيوية أخرى ، وبعد أن ترى في نفسك القوة والحصانة عد بالتدريج وبشكل مدروس إلى النوع الأول ليس بهدف التسلية أو العودة لما كنت عليه بل لهدف أرقى وأسمى وهو هدف الدعوة والإصلاح لهم مستعينا بعون الله ثم برفقاء الخير الذين مضيت معهم في طريق الاستقامة.

- - للمستقبل :-

- *عدم اليأس إذا وجدنا إن البداية صعبة أو إن النتائج غير مرضية ولنجعل التفاؤل والأمل هما الغالبان لأن من مداخل الشيطان على الإنسان اليأس.

- *إذا قاوم صاحب المعاناة لفترة ثم هزم فلا يولد ذلك شعورا بأنه لا يستطيع للأبد بل ليعد وليبدأ الخطوات من جديد وما ذلك إلا دليل على أن الشيطان قد لمس فيه الصدق والصلاح فكرّس مجهوده ولا ننس دائما أن الله تعالى لم يخلقنا على الكمال لذلك كلما أخطأنا نعد ونستغفر ونطلب العون من الله عز وجل.

- *عدم استعجال الشفاء فهو داء ليس سهلا ولا بأس من التدرج الصادق مع عدم إعطاء الشيطان فرصة لاستغلال هذا التدرج للدخول مرة ثانية من خلاله

مراحل العلاج وهي ثلاث مراحل (أولية – متوسطة – نهائية)....

المرحلة الأولى:

وهذه المرحلة تتضمن فقط الإجابة على أربعة أسئلة بكل صراحة وتحاول مراجعة نفسك من خلال هذه الأسئلة:

السؤال الأول : هل أنت سعيد ؟

السؤال الثاني : هل أنت راضي لما وصلت إليه ؟

السؤال الثالث : هل يمكن أن تكون أفضل ؟

السؤال الرابع : ما هي إنجازاتك ؟

والإجابة هي لنفسك فحاول أن تتأمل في الإجابة و تقف عند كل سؤال لأن المرحلة الثانية تتوقف على مدى إجابتك على هذه الأسئلة.....

*المرحلة الثانية (المتوسطة)

وهي مرحلة العلاج و تتمثل فيما يلي:

- 1- الإخلاص لله تعالى في تركها : بأن تجعل تركها لله وحده سبحانه.
- 2- العزيمة الصادقة و القوية في تركها وعدم الفتور واليأس.
- 3- الدعاء بأن يعينك الله عليها وفي محاربتها وتلج على الله في الدعاء
ومن هذه الأدعية : (اللهم اعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك)
(اللهم إني أسالك الهدى والتقى والعفاف والغنى)
(اللهم أغنني بحلالك عن حرامك وبطاعتك عن معصيتك وبفضلك عن سواك.)
- 4- تذكر مراقبة الله تعالى في كل وقت و خاصة عند فعلها فإنك لا تتجرأ أن تفعلها
أمام طفل صغير أو حيوان حقير فكيف تفعلها أمام العلي الكبير....
إذا ما خلوت بريئة في ظلمة والنفس داعية إلى الطغياني
فاستحي من نظر الإله وقل لها إن الذي خلق الظلام يراني
- 5- تذكر الموت والقبر وجهنم وتذكر النعيم المقيم الذي أعده الله لعباده
المتقين الذين قال الله عنهم: ((والذين هم لفروجهم حافظون)) ...
فكلما دعيتك نفسك الأمانة بالسوء إلى هذه المعصية تذكر من كان معك من الأهل
والأقارب و الجيران والأحباب وهم اليوم في قبورهم قد أكل الدود أجسامهم
لا يعلم حالهم إلا الله تعالى ، وتذكر من أقعدهم المرض ، كم في المستشفيات
من الشباب والأطفال الذين لا حيلة لهم
- وتذكر العذاب الذي أعده الله لمن عصاه ((وجاء يومئذ بجنهم يومئذ يتذكر الإنسان
وأنى له الذكرى * يقول ياليتني قدمت لحياتي))
و تذكر ما أعده الله لمن أطاعه واتقاه بجنة عرضها السماء والأرض
فيها ما لا عين رأت ولا أذن سمعت ولا خطر على قلب بشر.
- 6- معرفة آثار هذه العادة:

7- الزواج المبكر : كما حث عليه النبي صلى الله عليه و سلم.

8- حفظ الجوارح : حيث أمر الله تعالى بغض البصر فقال :

((قل للمؤمنين يغضوا من أبصارهم ويحفظوا فروجهم)) وأمر المؤمنات بغض البصر فقال : ((قل للمؤمنات يغضضن من أبصارهن ويحفظن فروجهن)) والمعلوم لكل عاقل أن السبب الرئيسي لتحريك الشهوة هو ما يُعرض عبر الشاشات والمواقع والمنتديات من صور وأفلام ومقاطع إباحية أو حتى ما يسبق الجماع كالتقبيل والضم والمداعبة

فالعاقل من يقطع هذه الأمور من أصلها

وأيضاً حفظ السمع من استماع الأغاني والموسيقى ففيها كل الشر و الفساد ... والذي لا يردعه ذلك كله فليتذكر قول الحق تعالى :

((اليوم نختم على أفواههم وتكلمنا أيديهم وتشهد أرجلهم بما كانوا يكسبون))

وهذا عام لكل أعضاء الجسم فالحذر كل الحذر....

– الإكثار من الطاعات والنوافل : وأعظمها المحافظة على الصلوات

الخمسة في المسجد وخاصة صلاة الفجر وبر الوالدين والاستزادة من النوافل كالصيام و صلاة الضحى وصلاة الليل ومناجاة الله على أن يعينك على ذلك كله وتذكر دائما قوله تعالى : ((إلا بذكر الله تطمئن القلوب...))

10- التحصينات الشرعية:

•قراءة آية الكرسي صباحاً ومساءً وسورة الإخلاص والمعوذتين

– ثلاثاً صباحاً و مساءً.

•دعاء دخول المسجد (أعوذ بالله العظيم و بوجهه الكريم وسلطانه القديم

من الشيطان الرجيم) ودعاء الخروج من المسجد بعد الصلوات

(اللهم اعصمني من الشيطان الرجيم.)

•ذكر اسم الله عند الأكل والشرب والملبس.

•الذكر عند دخول المنزل (بسم الله ولجنا و بسم الله خرجنا وعلى ربنا توكلنا)

وعند الخروج من المنزل (بسم الله آمنت بالله توكلت على الله ولا حول

ولا قوة إلا بالله.)

•عند دخول الخلاء (بسم الله أعوذ بالله من الخبث والخبائث)

وعند الخروج منه (غفرانك.)

•عند النوم (أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق – ثلاثاً –)

وآخر آيتين من سورة البقرة وآية الكرسي.

• **قول** (لا إله إلا الله وحده لا شريك له ، له الملك وله الحمد يحي ويميت وهو على كل شئ قدير) مائة مرة في اليوم تكون له حرزاً من الشيطان من يومه يمسي.

• قراءة سورة البقرة في المنزل.

• ذكر الله كثيراً والاستعاذة به سبحانه من الشيطان الرجيم.

— شغل أوقات الفراغ بما هو نافع ومفيد وقد حث النبي صلى الله عليه وسلم

على الاستفادة من أوقات الفراغ فقال : ((اغتتم خمساً قبل خمس))

وذكر منها ((وفراغك قبل شغلك)) وقال عليه الصلاة والسلام :

((نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ))

وأفضل ما يُستغل به الوقت طاعة الله تعالى وكل ما يتعلق به

وأوصيك بالإكثار من قراءة القرآن وحفظه ووضع برنامج يومي لتنظيم وقتك

ولا تكن ممن هم على هامش الحياة ليس لهم هم إلا شهوات بطونهم وفروجهم

والضحك والفهقهة واللعب واللهو ، وتذكر أنه لربما يضحك إنسان ملء فمه

ويقهقه وقد كُتِبَ أنه من ساكني النار والعياذ بالله

وتذكر قول الحق تعالى : ((ولقد ذرأنا لجهنم كثير من الجنة والإس لهم قلوب

لا يعقلون بها ولهم أعين لا يبصرون بها ولهم آذان لا يسمعون بها أولئك كالأنعام

بل هم أضل أولئك هم الغافلون.))

12- أمور تتعلق بالعادات اليومية:

• تجنب لبس السراويل الضيقة فإنها من عوامل الإثارة و كذلك ما يسمى بالمايوه.

• تجنب النوم على البطن لأن فيه تحريكاً لما كمن من الغريزة وإيقاظاً

للشهوة وقد نهى النبي صلى الله عليه وسلم عن ذلك.

• تجنب اليد من العبث بالفرج بقصد أو بغير قصد.

• البعد عن الاستغراق في التفكير في الشهوات ومحاولة طرد الشيطان والأفكار

بتغيير الفكرة بسرعة بتذكر حادث تصادم سيارة مثلاً ، أوحادثة قتل أومرض

مات به شخص أو موقف محرر

فإن سكن قلبك فتذكر القيامة والحساب والعرض

- على من لا تخفى عليه خافية مع الاستعانة بذكر الله والاستعاذة من الشيطان الرجيم.
- إلا يركز الإنسان بصره إلى عورته عند الاستحمام وعند إزالة شعر العانة حتى لا تذهب به الأفكار يميناً و شمالاً.
 - تجنب مخالطة النساء وإدامة النظر إلى الغلمان والمردان.
 - تجنب كثرة الأكل و الشرب و التأدب بالآداب الشرعية عند الطعام.

*المرحلة النهائية:

عدم اليأس حيث أن البداية صعبة وقد تكون النتائج غير المطلوبة ولكن بالمجاهدة والتماس عون الله تعالى تستطيع التغلب عليها ولنجعل التفاؤل والأمل هما الغالبان وعدم استعجال الشفاء من هذا الداء....

***وتذكر دائماً :**

- ((اقترب للناس حسابهم وهم في غفلة معرضون * ما يأتيهم من ذكر من ربهم محدث إلا استمعوه وهم يلعبون * لاهية قلوبهم))
- ((أومن كان ميتاً فأحييناه وجعلنا له نورا يمشي به في الناس كمن مثله في الظلمات ليس بخارج منها))
- ((أفمن يمشي مكباً على وجهه أهدى أمن يمشي سوياً على صراط مستقيم))
- ((و وضع الكتاب فترى المجرمين مشفقين مما فيه و يقولون يويلتنا مال هذا الكتاب لا يغادر صغيرة و لا كبيرة إلا أحصاها و وجدوا ما عملوا حاضرا ولا يظلم ربك أحدا))

العلاج:

إن الدواء لا يمكن أن يكون مؤثراً ما لم يقتنع المتعاطي بجدواه ويصبر على مرارته لكي يعود بعد ذلك معافى سليماً بإذن الله تعالى. والعلاج هنا علاج شرعي وآخر سببي .

أما العلاج الشرعي وهو الأهم فهو :

- 1- التوبة الصادقة إلى الله عز وجل الذي يقبل التوبة عن عباده ويعفو عن السيئات. تب إلى الله من جميع الذنوب ولا تسوّف فكم من مدفون تحت الثرى يتمنى أن يعود للعالم ليتوب من ذنوبه ولكن هيهات .
 - 2- طلب العون من الله عز وجل ودعاؤه والفرار إليه كلما راودتك نفسك فإن الله سيعينك ويصرف عنك أسباب الارتكاس، قال تعالى : ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ [غافر: ٦٠] وقال سبحانه : أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ [النمل: ٦٢] أليس الاستمناء من السوء الذي تريد أن يكشفه الله عنك؟
- مرافقة الملائكة.

ليحرص دائماً على أن تحفه وترافقه الملائكة وتدعو له وتستغفر وذلك بتحري أسباب وجودها في كل مكان يكون فيه ، فهي لا تتواجد في مكان فيه صور ومجسمات أو في مجلس فيه منكرات كغناء أو رقص أو عدم طهارة أو بالتعري من اللباس أو عند مرافقة الشياطين له بتوفر شيء مما سبق. ليحرص على وجودها معه بقيامه بالذكر والاستغفار والبعد عن المعاصي ولا شك انه بوجودهم معه سيستطيع (بأمر الله) محاربة الشياطين والنفس الأمارة وسيقلع عن العادة السرية . وإذا تخيلنا واقع المنازل اليوم لأدركنا لماذا أصبحت مرتعا للشياطين وطاردة للملائكة مما يعد من الأسباب التي ساعدت في انتشار الفواحش.

قهر وساوس الشيطان الجنسية:

وساوس الشيطان ليست بالأمر الواضح الذي يمكن لكل إنسان الانتباه إليه والحذر منه ، ولا سيما لمن هو بعيد عن الله وغارق في شهواته حيث أن أسلوبه اللعين خزاه الله لا يدعو صراحة ويقول " تعال يا فلان ازن أو اشرب الخمر أو مارس العادة السرية " ولكنه وبخبرته الطويلة مع بني آدم قد يأتي قائلاً " لماذا لا ترى شيئاً من هذه الأفلام التي يتكلم عنها الشباب من باب العلم بالشيء فقط ، ولكي لا يقول عنك الآخرون بأنك متخلف ، ولكي تكتسب خبرة جنسية جيدة تفيدك عند الزواج ، خذ ... وشاهد فيلماً واحداً ولن تكون هناك مشكلة " ومن هذه الشرارة الصغيرة ستكون النار التي لن تخدم ولن تترك هذا المسكين إلا وهو غارق في بحور الشهوة المحرمة.

إلا أن كشف ذلك سيصبح جد يسير إذا لجأ العبد إلى الله وسعى إلى طرد الشياطين ومرافقة الملائكة ، كما أن الوقاية من ذلك قد يسرها رب العالمين وأوضحها رسول الهدى عليه الصلاة والسلام وذلك بمجموعة من الأدعية والأذكار التي يقولها المسلم في اليوم واللييلة عند الدخول والخروج من المنزل ، عند النوم والاستيقاظ وعند كل تصرف يقوم به الإنسان يجدها في كتب الأدعية المتوفرة في المكتبات . ليحفظ منها ما استطاع وليرددتها دائماً وسيجدها أن شاء الله خير معين له للتغلب على عدو الله وعدوه.

- أمثلة لهذه الأذكار المأثورة عن الرسول صلى الله عليه وسلم للوقاية من الشيطان:-
- *قراءة آية الكرسي صباحا ومساءً،(سور الإخلاص والمعوذتين) ثلاثا صباحا ومساءً وبعد الصلوات.
 - *عند الدخول للمسجد(أعوذ بالله العظيم وبوجهه الكريم وسلطانه القديم من الشيطان الرجيم) تنحي الشيطان
 - *عند الخروج من المسجد بعد الصلوات قل (اللهم اعصمني من الشيطان الرجيم .)
 - *ذكر (اسم الله عند الأكل والشرب واللبس) تمنع الشيطان من الأكل والشرب مع الإنسان أو النظر إلى عوراته .
 - *عند الدخول للمنزل (بسم الله ولجنا وبسم الله خرجنا وعلى ربنا توكلنا) تمنع دخول الشياطين للمنزل.
 - *عند الخروج من المنزل (بسم الله ، آمنت بالله ، اعتصمت بالله ، توكلت على الله ، ولا حول ولا قوة إلا بالله) تنحي الشيطان عنه طوال يومه.
 - *عند الدخول لبيت الخلاء (بسم الله أعوذ بالله من الخبث والخبائث.)
 - *عند النوم (أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق) ثلاثا ، وآخر آيتين من سورة البقرة ، وآية الكرسي (لا اله إلا الله وحده لا شريك له ، له الملك وله الحمد يحي ويميت وهو على كل شيء قدير) مائة مرة في اليوم تكون حرزا من الشيطان من يومه حتى يمسي.
 - *ذكر الله كثيرا والاستعاذة به سبحانه من الشيطان الرجيم.
 - *قراءة سورة البقرة في المنزل
 - غض البصر عن محارم الله فقد أخبر المصطفى عليه الصلاة والسلام أن العينين تزنيان وزناهما النظر فيما حرم الله، كما أن النظر سهم مسموم من سهام إبليس يثير الشهوة الخامة فيجعل منها بركانا ولا بد للبركان من متنفس فإن لم يجد متنفسا مباحا ثار بقوة فيما حرم الله، ولا يسلم من ذلك إلا من عصمه الله .
 - بادر إلى الوضوء كلما راودتك نفسك وصل ركعتين تقبل فيهما على الله بقلبك وعقلك، وذلك أن الوضوء يكسر حدة الشهوة، والصلوة تنهى عن الفحشاء والمنكر .
 - الإكثار من الصيام الذي هو من أنفع الوسائل، ذلك أن الصوم يخمد نار الشهوة التي تتخذ من الطعام وقودا لها .قال عليه الصلاة والسلام { :يا معشر الشباب، من استطاع منكم الباءة فليتزوج؛ فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج، فمن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء } وأي وقاية .
 - استحضر عظمة الله الذي يراك كلما مارست هذه العادة القذرة وتذكر يوم الحساب عندما تقف بين يدي الله فيذكرك بما كنت تعمل في الدنيا .
 - بادر إلى الزواج فإنه أنجح وأفضل وسيلة لنيل الراحة النفسية وهدوء البال وقطع الطريق أمام الأوهام والتخيلات الباطلة التي تجر النفس إلى الوقوع في الحرام .
 - ابتعد قدر الإمكان عن مواطن الفتن كالأسواق. كذلك تجنب رفاق السوء الذين لن تجني منهم سوى تضييع الوقت في أمور تافهة واكتساب ذنوب تندم على فعلها يوم القيامة .

- الصبر والمجاهدة في سبيل الله فإن الله سيكون معك وسوف يثيبك على صبرك وجهادك لنفسك، قال تعالى : [إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ] البقرة: ١٥٣] وقال جل شأنه : [وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ] العنكبوت: ٦٩].

العلاج السببي :

- اصرف وقتك الذي هو حياتك وعمرك فيما ينفك - لا سيما وقت الفراغ - وذلك في نشاطات مفيدة كتمارس الرياضة ومنها السباحة وتعلم الرماية وركوب الخيل، كذلك من الأشياء المفيدة قراءة الكتب النافعة ثقافياً ودينياً والمشاركة الصيفية الهادفة .

- أكثر من زيارة الرحم ففي ذلك أجر عظيم وتسلية للنفس وإشغال لها عما حرم الله وتبادل لأطراف الحديث المباح مع الأقارب والأحباب .

- اضرب في الأرض لتحصيل أسباب الرزق، ومن ذلك العمل في تجارة مباحة أو الالتحاق بأحد المعاهد لنيل مؤهلات تساعدك في الحصول على وظيفة مناسبة تكسب من ورائها مالاً تنفق منه على نفسك وتستعين به على أمور حياتك .

- السفر والترحال وزيارة الأماكن المقدسة والمناطق السياحية المنتشرة ، مع المحافظة على الصلوات الخمس وقتاً وأداءً، والحرص على اصطحاب الصالحين في رحلاتك وجولاتك، فإن لم تفعل فاعلم أن الوحدة خير من رفيق السوء .

التمسك بالجماعة الصالحة :

يجب الحرص كل الحرص على عدم الانفراد وحيدا بعيدا عن الناس والتمسك بجماعة الأخيار والصالحين فقد قال تعالى (واعتصموا بحبل الله جميعا ولا تفرقوا... الآية) ١٠٣ آل عمران ، وجاء في معنى الأحاديث أن (يد الله مع الجماعة) وأن (الذئب لا يأكل من الغنم إلا القاصية) أي البعيدة الوحيدة ، وجاء أيضا " أن الشيطان مع الواحد وهو من الاثنين أبعد" وهذا هو حال الشيطان والنفس مع الإنسان في الوحدة، أما إذا حرص الإنسان على التواجد مع جماعة أصدقاء خير وصلاح وليسوا من دعاة الشر والفساد لن يجد الشيطان إليه طريقا ويستطيع أن شاء الله المضيّ قدما إلى طريق السعادة والصلاح ، والعكس تماما لو كان وحيدا. وعليه يكون من المفيد جدا الانخراط في مجالات الخير ومساعدة المجتمع ، أو في حلقات دروس وندوات مثلا والتحرك دائما في ظل الجماعة وسيبارك الله هذه الخطوات

ولاشك من أن المقصود في هذه الأحاديث هم الجماعة الصالحة التي تعين على الصلاح وتحقق السعادة أما إذا لم تتوفر هذه الصحبة فلا شك أن الانفراد والبعد عن أصدقاء السوء هو الأفضل. وبالنسبة للطلاب فإنه من الأماكن التي تحظى برعاية وإشراف و يتواجد فيها فئة من الأصدقاء الصالحين هي مراكز تحفيظ القرآن والمراكز الصيفية والموسمية أو المراكز الدائمة إذا ما قام عليها شباب فيهم من الخير و الصلاح و رعاية الامانة حق الرعاية فهذه المراكز فرصة للطلاب لتوفير الصداقات الكريمة .

القنوات الفضائية و أفلام الفيديو * :

ان الأطباق الفضائية شأنها في ذلك شأن الكثير من المخترعات الحديثة كالتلفزيون والراديو وغيرهما إن غلب ضررها نفعها وثبت حدوث الضرر والفتنة منها أو كان هذا الجهاز يستقبل ويعرض محرما كان اقتناؤه محرما بالطبع كما أفتى بذلك العلماء ، وهذا هو واقع القنوات الفضائية اليوم. لقد باتت من الأمور القاطعة لدى الصغير والكبير والجاهل والمتقف مدى وكمية الإفساد والانحلال والمحرمات التي تبثها هذه القنوات بدء بالانحرافات العقديّة ومرورا بالاعراض الجنسية والتي هي محور رسالتنا وانتهاء بدعاوى التحرر والإباحية وخرق حواجز الدين والعفة والحياء ، ولعل في ذلك ردا على كل من يحاول إغماض عينيه أمام هذه الحقيقة المؤلمة وينادي بضرورة اقتناؤها على سبيل التقدم والمدنية الزائفة.

لقد أصبح من النادر بل ومن المستحيل أن تخلو قناة فضائية من عرض بضاعتها (برامجها) إلا بواسطة نساء كاسيات عاريات مهمتهن الرئيسية جذب أكبر قدر ممكن من الزبائن (المشاهدين). والأمر المؤسف أنه قد أصبح من الطبيعي جدا لدى الكثير من المسلمين استباحة النظر إلى أمثال هؤلاء من مذيعات ومقدمات برامج وعارضات وممثلات وهنّ باللباس العار أو الضيق والشفاف والقصير ومستخدمات في ذلك كل وسائل التتجّع والتبجّح وخدش الدين والعفة والحياء ، وذلك ليس للرجال فحسب بل إن النساء وإغراءهن واستدراجهن هو الآن محور تركيز معظم هذه القنوات وذلك بالطرق على موطن ضعف المرأة وهو العاطفة ومن هذا المنطلق تركزت أسلحة الأعداء على المرأة بعرض السموم المختلفة من قصص الحب والغرام أو عرض عورات الرجال بأشكال فاتنة فضلا عن ما يقدم في الأفلام والمسلسلات (المذبذجة) الوافدة من بلاد الكفر والفساد ومسابقات الجمال وعروض الأزياء والأغاني المصورة وغير ذلك الكثير الذي لا يتسع المجال للتفصيل فيه مما لم يعد خافيا على الجميع ولم يعد سرا يمكن تغطيته. أقل ما يمكن أن يعبر عن هذا الواقع الأليم موقف طفلة صغيرة في الخامسة من عمرها عندما هرعت إلى والدها تصيح وعلامات الدهشة والذهول تعلق محياها قائلة "بابا... بابا... تعال وانظر ماذا رأيت امراءة في التلفزيون تسير في الشارع ولا ترتدي إلا قطعة صغيرة جدا وباقي جسمها عار تماما والرجال يشاهدونها ، هل هي مسلمة؟" قال لها على الفور " بالطبع لا هي كافرة" رغم أن ذلك المشهد كان يعرض في قناة دولة عربية مسلمة ، فإذا بها تنزل عليه بالسؤال الثاني كالصاعقة "وان كانت كافرة لماذا لم تستحي من هؤلاء الرجال الذين يرونها؟ هل تستطيع كل واحدة أن تفعل مثلها؟" وغير ذلك من الأسئلة التي جعلت هذا الغيور يخاف على ابنته ويعلنها صريحة بإزالة هذا اللعين من بيته. وذلك كان موقف طفلة صغيرة جاهد والديها لغرس تعاليم الدين والحياء فيها ليأتي هذا الجهاز وينسف كل ما زرعه في لحظات فما هو الحال لو حدث الموقف مع فتاة أو شاب مراهقين و في عنفوان شبابهما وقوتهما وهما يشاهدان ألوانا وأصنافا من الفتن والإباحية والاعراضات الجنسية ، ماذا سيكون الأثر الداخلي عليهم قبل الأثر الخارجي ؟ ليجب عن هذا أولي الأبصار والذين أمروا بوقاية النفس والأهل نارا وقودها الناس والحجارة.

في الغرب الكافر وعندما لاحظوا خطورة السموم التي تبثها هذه الأطباق وما صاحب ذلك من ارتفاع في معدلات الشذوذ واللقطاء والإجهاض والإدمان والاكنتاب والانتحار وفوق كل ذلك انتشار الفواحش لدى الصغار ، باتوا مرتاعين من تلك الإحصاءات بدعوا المطالبة بضرورة تصحيح ذلك الوضع الخاطيء وتلافي

آثاره وذلك اما بمراقبة ما يعرض أو بتخصيص الأوقات والشرائح قدر الإمكان ، فلا عجب من أن ترى أسرة عربية كافرة بل وملحدة (لا تؤمن بالله ولا باليوم الآخر) وقد اشتركت في ما يزيد عن الثلاثين قناة من قنوات دولتهم الكافرة ، ولكن الغريب أن قناة واحدة من هذه القنوات لم يكن فيها شيء مما يعرض اليوم في قنوات بعض الدول العربية المسلمة سواء العادية أو المشفرة وذلك حفاظا على حرمة منزلهم ووقاية منهم لابنهم وابتنتهم المراهقين. ومع هذا يصر البعض (ومن أبناء المسلمين) على وصف القنوات بأنها ضرورة ملحة يجب اقتناؤها على علّتها واستقبال كل ما فيها مواكبة للحياة المعاصرة وأن عدم اقتنائها يعد تخلفا حضاريا وتجده يدافع عنها أشدّ دفاع. أما وان قال قائل أنه يمكن انتقاء البرامج الجيدة والأخبار وترك المحرمات وكأنه بذلك ينساق وراء لعبة شيطانية أخرى . لأن مجرد التنقل بين القنوات للبحث عن تلك المادة الهادفة المزعومة كفيل بتعريض المشاهد ولا سيما المراهقين للكثير من اللقطات القصيرة الفاتنة خلال تجواله وهي كفيلة بإيقاد نار الفتنة لديه ومن ثم إيمان متابعة تلك المحرمات، ومن ناحية أخرى لماذا نظر هذا الكبير العاقل للأمر من واقعه هو فحسب؟ هل يتوقع أن الشاب والفتاة المراهقين سيبحثون عن الأخبار والبرامج الهادفة عندما ينفردوا بهذا الجهاز و في غياب عن عينيه ؟؟؟؟ .

الأمر نفسه ينطبق على ما اعتاد عليه بعض الشباب والفتيات من اقتناء و تداول لأفلام فيديو ساقطة اقل ما يقال عنها أنها لا تؤمن بدين ولا خلق وأنها تدعو للانحطاط و مطلق الإباحية والإثارة الجنسية والممارسات الحيوانية. فإذا كانت الأفلام و المسلسلات العادية التي تعرض في التلفزيونات فيها ما فيها من الدعوة إلى الحب و الغرام والتحرر والإباحية فكيف الأمر بالنسبة لمثل هذا النوع من الأفلام الأجنبية والمسلسلات الفاحشة.

فيما يلي عددا من الأمور وخلاصات تجارب الآخرين في هذا المجال والتي لو أدخلها مدمن العادة السرية (ولا سيما الذكور) إلى تفكيره وجعلها دائما نصب عينيه لن يتعب كثيرا في الخلاص من هذا الداء بإذن الله وهذه الأمور...

تذكر دائما.....

*أن كل مرة تفعل فيها العادة السرية في الصغر يترتب عليها نقص مقدار من القدرات الجنسية والاستمتاع الحقيقي في المستقبل .

*أن القدرة على الإقلاع عنها في سن مبكرة من ممارستها يكون أسهل بكثير من المضيّ شهورا وسنوات على ممارستها لذلك يجب إيقافها مبكرا وعدم الاستهانة بالأمر واعتقاد أنه يمكن إيقافها في الوقت الذي يريد الممارس فهذه هي مشكلة من هو غارق فيها لسنوات وسنوات يتمنى الخلاص منها ولا يستطيع .

*أن الرجل لو حصل على نساء العالم كله في ليلة واحدة فانه سيصبح في اليوم التالي يبحث عن المزيد والتجديد فهي رغبة لا تنتهي ولا تتوقف عند حد ، وطالما أن الأمر كذلك فما الفائدة إذا انتهى الأجل والمدمن يلهث وراء ذلك الإشباع المزعوم فلا هو حقق ما حلم به في الدنيا ولا كان مرضيا لله عز وجل وفاز بالحوار العين في الجنة.

*أنه طالما أنك تعلم أن تنفيذ الخيال الجنسي على أرض الواقع هو أمر محرم ومن الكبائر التي تؤدي بصاحبها إلى الهلاك، فعلام هذا التخيل ولماذا الركن وراء السراب والخيال الذي لن يخلف إلا الندم والقهر؟

*أن النساء مهما اختلفت أشكالهن واغراءتهن وكذلك الرجال ، إلا أن العملية الجنسية في الغالب واحدة فلماذا لا نقتنع بالحلال والذي فيه متعة ولذة وأجر لا يعادلها شئ ولماذا العزوف عن الزواج .

*أن الجنس المحرم الذي يمارس اليوم (بالزنا مثلا) ما هو إلا دين يقترض الآن وسيردّ من الأهل أو الذرية طال الزمن أو قصر .

*قد يصور الشيطان أن العادة السرية عملية بسيطة وليس هناك داع للإقلاع عنها ، إلا أنه متى ما توصل المدمن إلى هذا الإحساس فإنه سيكون عرضة لإدمانها ومن ثم يكون على مشارف الزنا وسلسلة أخرى من الكبائر فليتنبّه لذلك قبل أن تتمادى به الأحوال كما حدث مع الكثيرون .

*قد يصور الشيطان أيضا أن الاستمناة ضروري لإخراج الكميات الزائدة عن حاجة الجسم من المني (ولا سيما في سن المراهقة) حتى ينساق المراهق وراء هذه القناعة فلا يكون لديه لا كمية زائدة ولا حتى كمية لازمة ولو كان هناك فائض فعلي يضر بالجسم لثم التخلص منه بالاحتلام مثلا .

*ليتم الاقتناع بأن ما يقرأ ويشاهد من مواضيع وصور مثيرة للنساء والرجال في المجالات الهابطة ما هو إلا لسحب النقود وقد أبدع أصحاب هذه المطبوعات في الكذب والضحك على الناس بها وما هي إلا تزوير ومبالغة وتجميل لواقع عفن ومخز لهؤلاء المشاهير .

*أن واقع نساء الفساد والعرض والترويج إنما هو أشبه بوعاء قاذورات طلاءه الخارجي جميل جدا ويجذب الناظرين المخدوعين فيه ، إلا أن واقعه ومحتواه الداخلي في منتهى العفن . وعاء جمع القاذورات من هنا وهناك ومن كل من ألقى فيه قدرا من تلك الرذيلة والانحطاط . فهلاً اقتنعت بهذه الحقيقة وتخلصت من انبهارك بهنّ .

*أن الأفلام الجنسية بكل أنواعها إنما تعتمد أعداؤنا الإبداع في إنتاجها وتصويرها ودفع الملايين لإظهارها بصورة مغرية جدا ومن ثم لتصديرها إلى الشباب والفتاة المساكين لاستدراجهم إليها ومن ثم القضاء عليهم من خلالها فهل من ملق بنفسه لهم وبهذه السهولة .

*أن ما يرويه معظم الشباب من روايات وقصص ومغامرات مع أصناف من النساء والفتيات والغلمان وكذلك ما ترويه الفتيات الساقطات لصديقاتهن إنما معظمه من نسج خيالهم والبقية معظمها مبالغة جدا فيما تقول والقلة القليلة فقط من العصاة والذين استحوذ عليهم الشيطان وحققوا جزء يسيرا منها ولا شك أن جهارتهم بالسوء تضاعف عليهم الذنب ولاشك من أنهم سيتحملون وزر كل من يتأثر بكلامهم من المحافظين فليتجنب أمثال هؤلاء تماما .

*أن التخلص الآن من كل الصور والأفلام المحرمة التي في حوزة المدمن يعتبر خطوة هامة إذا بدأ بها ستوفر نصف المشوار وسيثبت بذلك أنه أخلص النية لله عز وجل وعندها سيبدله الله بخير منها وأجمل وأمتع فابدأ بها وتخلص مما لديك ولا تستقبل أيّ إنتاج جديد واقطع علاقتك مع الذين يمولوك بأحدث الإنتاج .

*أن المرأة إذا فقدت حياءها وانطلقت سافرة متبرجة متسكعة تتحدى المأل وتلاحق الرجال بنظراتها تكون قد فقدت كل معاني الأنوثة والجمال وعندها تكون عرضة للذئاب البشرية ينتهك عرضها وتلوك الألسنة بالحديث عنها وربما تأتي عليها لحظات تتمنى فيه الموت والهلاك بحثا عن ستر لمصائبها، وهي همسة في أذن أخواتي المسلمات.

*أن أي عورة من امرأة أو رجل وفرها الشيطان بالنظر أو بالحديث أو باللقاء ما هي إلا للاستدراج إلى بحر من سراب لو أبحر إليه سيجعله يلهث ويلهث وراءه ثم يبحث عن نجاة منه ولكن دون جدوى فهو يسحب للهلاك حتى تهلك فريسته بمحض إرادتها وتتحرف وهذا ما توعد به إبليس لعنه الله على بني آدم ثم يقول يوم الحساب أني برئ مما تصنعون.

*أنه بمجرد أن يبدأ المدمن رحلة الكفاح هذه ويبدأ في تطبيق هذه النصائح أو حتى جزء منها قد يجد نشاط الشيطان يزداد وسيجده يوفر من الفرص المحرمة ما لم يوفره من قبل وما ذلك إلا دليل على أنه قد بدأ السير في الطريق الصحيح ولشعور الشيطان (خزاه الله) بذلك فانه سيحاول إغواءه أكثر مما مضى وللمعاني نقول فإياك أن تضعف واستمر على هذا الطريق متبعا كل النصائح المذكورة سابقا ولا تلق له بالا وتنبه لهذه المصيدة .

*أن الحياة المستقبلية تحتاج إلى جد وكفاح ومثابرة لا إلى عقل فاسد وخيال جنسي أو إلى إنسان ضعيف مستعبد جعل كل وقته وجل همه كالحوانات ، طعام و شراب ونوم وجنس.

*أن أي لذة دنيوية يحرم الإنسان نفسه منها خشية لله وابتغاء مرضاته سبحانه سيبدله الله عنها بلذة أخرى خيرا منها في الدنيا والآخرة تعوضه عنها بمئات المرات ويكفيه أن يشعر بلذة الأيمان والتي والله ما تولدت داخل قلب إلا أغنته عن ملايين من ممارسات العادة السرية أو الشهوات الجنسية ونقلته إلى عالم من الراحة والطمأنينة والسعادة التي حرم منها في السابق بسبب العادة السرية وليت الممارس يسأل أي شاب من أصدقائه الأخيار وسيخبره الكثير عن هذه الراحة والسعادة .

*أنه إذا جاهد الإنسان وثبت على ذلك سيكافأ بحور عين هنّ فوق كل وصف وحسنهنّ لا يمكن أن يخطر على قلب بشر وهن أجدر لنا بأن نتخيلهن ونسعى للظفر بهن وأن نعمل كل ما في وسعنا لأن نبذل هذا الخيال الجنسي المحرم وهذه الشهوة الحيوانية براحة جنسية راقية وعظيمة مع الزوجة في الدنيا ومع الحور العين في الآخرة حيث اللذة والسعادة التي ليس لها نهاية ولا يعادلها لذة في العالم حتى ولو قمت بالجنس مع نساء العالم كله مجتمعات ، فلنتخيل الحور العين ولنتخيل عناقهن وقبلتهن وجماعهن بدلا عن أي خيال جنسي آخر وسيشعر بالفرق حتما وسيلاحظ لا شعوريا أنه قد بدأ محاولات الإطاحة بهن والشوق لعمل علاقة مع واحدة منهن ولا بأس في ذلك إذا كان الطريق إليه في العودة إلى الله وتصحيح العلاقة معه ابتغاء مرضاته والفوز بجناته سبحانه، وإياك أن تحرم نفسك هذه السعادة لكي لا تكون من الأغبياء الذين لا يميزون بين الرخيص والغالي ولا بين الغث والسمين بين طريق الحق وطريق الشيطان .

وبعد ... لمدمن العادة السرية نقول.. إن الألف ميل تبدأ بخطوة ، ابدأ بالتدرج واستعن بالله ولا تعجز ولن تجد صعوبة أن شاء الله متى ما توفرت لديك العزيمة الصادقة لحماية وإنقاذ نفسك من هذا العذاب وأزفها إليك

بشرى بأن نتائج التجربة مع من سبقوك تدفعك على التفاؤل جدا فهناك من بدأ في تطبيقها قبلك بمراحل وقد كانوا غارقين فيها حتى أنوفهم ولكن الله قد من عليهم الآن واصبحوا من خيار الناس وأسعدهم وما ذلك إلا تحقيقا لقول عز من قائل...

(والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا وان الله لمع المحسنين.)

كيف تتخلص من العادة السرية خلال شهر ... للشباب فقط

المحور الأول : التوبة النصوح :

تحقيق شروط التوبة :

- ١ . الإقلاع عن الذنب .
- ٢ . الندم على الذنب .
- ٣ . العزم على عدم العودة للذنب .

المحور الثاني : صلاة التوبة :

ما من مسلم يذنب ذنبا فيتطهر فيحسن الطهور ثم يصلي ركعتين يحسن ركوعها و سجودها ثم يستغفر الله إلا غفر الله له ذلك الذنب . أو كما قال صلى الله عليه و سلم .

المحور الثالث : تقوية الجانب الإيماني

- الحرص على الصلوة الخمس جماعة في المسجد . - المداومة على السنن و النوافل : السنن الراتبة القبليّة و البعدية - صلاة الضحى . - المداومة على قيام الليل و التهجد و صلاة الوتر . - الحرص على صيام التطوع : يومي الأثنين و الخميس - الأيام البيض - يوم و ترك . - ملازمة القرآن الكريم : قراءة - تلاوة - تدبر - تفسير - حفظ - سماع . - المداومة على الأذكار اليومية : الصباح و المساء - سيد الإستغفار - بعد الصلوة . - ملازمة ذكر الله تعالى : الإستغفار - التحميد - التهليل - التكبير - التسبيح . - زيارة المقابر : صلاة الجنازة - للعبرة . - الإعتكاف بالمسجد : بعد الفجر إلى الشروق - بين المغرب و العشاء - الرباط - أي وقت . - الصدقة : الإنفاق و التصدق (صدقة السر تطفئ غضب الرب) . - استشارة مرافقة الملائكة : إن معكم من لا يفارقكم ، .. ، - فاستحيوهم و أكرمواهم .

المحور الرابع : التعامل مع المملكة الشخصية :

- عدم الجلوس بال غرفة على أفراد . - تجنب قفل الباب بالمفتاح و يفضل تركه نصف مقفول . - تشغيل المسجل على القرآن بإستمرار . - وضع المصحف على الكوميدينو بجانب السرير . - تهيئة مكان للصلوة في الغرفة (محراب شخصي) . - تعليق آية قرآنية مقابل فراش النوم مباشرة . - إزالة و رفع المرايا الغير لازمة من الغرفة أو تغطيتها . - التخلص من الأمور المعينة على ممارسة العادة (الكريمات - الملزجات - الفازلين ..) . - وضع صورة جماعية للفرد مع اسرته أو أصدقاءه داخل خزانة الملابس للتذكير بأهمية المجموعة .

المحور الخامس : المنام و التعامل مع فراش النوم :

- عدم الإستلقاء على الفراش دون الحاجة للنوم . - تجنب النوم على الظهر أو البطن لتجنب الملامسة و شد الثياب . - الحرص على آداب النوم (الطهارة - الشق الأيمن - أذكار النوم - المعوذات و آية الكرسي و خواتيم سورة البقرة - تجنب وضع الوسائد أو اللعب بين الأقدام أو حضنها عند النوم .

المحور السادس : السمات و اللباس :

- إلتزام حدود العورة الشرعية . - عدم التعري أو التخفف من الملابس في الغرفة أو أمام المرايا . - تجنب لبس الضيق من اللباس : السليب - الإسترتش - النايلون - الحرير .

- المحور السابع : عند إستعمال دورة المياه :

- عدم الإطالة لغير الحاجة . - يفضل تجنب إستعمال الحمام الإفرنجي لما يسببه من تلامس و إحتكاك . - تجنب النظر إلى العورة قدر الإمكان لغير الحاجة . - الإستعمال في فعل سنن الفطرة و عدم الإطالة و الإفراط في إستعمال الصابون و الرغوة . - تجنب الإستحمام و الإستنجاء بالماء البارد قدر الإمكان و يفضل إستخدام الماء الفاتر .

المحور الثامن : التعامل مع وسائل الإعلام المختلفة :

- عدم الإسراف في متابعة التلفاز . - الحذر من متابعة الفضائيات و القنوات الفاضحة تجنب الأفلام الخليعة و إتلافها . - الحذر من التمادي في إستعمال الأنترنت (المواقع - المنتديات - الماسنجر - البالتوك - الشاتنغ) . - تجنب متابعة المجلات و الصحف الهابطة - تجنب قراءة قصص و أخبار الجرائم في الجرائد اليومية . - الحذر من المسجات و الصور الغير لائقة .

المحور التاسع : الأطعمة و الأشربة :

- الإقلال من المنبهات كالشاي و القهوة . - عدم الإكثار من اللحوم الحمراء و البيض . - تجنب الاطعمة المحتوية على البهارات و التوابل . - الإبتعاد عن المخلاتات و الشطة و الطرشي و المايونيز . - تجنب الكسرات و الفول السوداني و الفستق و فول الصويا . - الإبتعاد عن المأكولات البحرية (الربيان - القباقيب - بيض السمك - البرابيج) . - تجنب الكاكاو و الشيكولاته و الجيلاتين . - الإكثار من الحليب و الالبان . - الفاكهة بأنواعها صحية و مفيدة للجسم . - تجنب المشروبات الغازية و الإستعاضة عنها بالعصائر الطازجة .

المحور العاشر : تقوية جانب الإرادة و التحدي :

- غض البصر عن الحرام : البنات - الأمرد - الصور - المجلات - المسجات - المواقع . - الحذر من التهاون في الحديث مع الفتيات عموما : الاقرباء - بالأنترنت . - مقاومة هاجس التفكير و التخيل الذهني السيء . - قطع العلاقة مع الأقران السيئين حتى المقربين منهم . - الصدق و الجدية و العزم في التغيير الجاد و الفعال .

المحور الحادي عشر : التعامل مع الحياة اليومية :

- الإندماج مع الصحبة الصالحة . - تنمية الجانب الثقافي و الفكري من خلال القراءة اليومية و الإطلاع . - شغل أوقات الفراغ بكل ما هو نافع و مفيد . - ممارسة الهوايات و تنمية المهارات المختلفة . - ممارسة

الرياضة اليومية و صرف الطاقة في ممارستها . - تكوين العلاقات الإجتماعية مع الآخرين و التواصل معهم . - حضور الدروس و المحاضرات العامة و حلق العلم - . الإشتراك في حلقات تحفيظ القرآن الكريم بالمساجد . - ممارسة الدعوة إلى الله الممارسة العملية اليومية .
و تذكر دائما قول الله عز و جل :
(قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم ، لا تقنطوا من رحمة الله ، إن الله يغفر الذنوب جميعا) .