



خطبة صلاة الجمعة 15 / 2 / 2019 للشيخ الطيب محمد خير الشعال، في جامع أنس بن مالك، دمشق - المالكي

(عَلِّقْتُ بِإِعَادَةِ سَيِّئَةٍ فَكَيْفَ أَتَخَلَّصُ مِنْهَا؟)

الحمد لله، الحمد لله ثمَّ الحمد لله، الحمد لله نحمده ونستعين به ونستهديه ونسترشده، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا وسيئات أعمالنا، من يهده الله فهو المهتد، ومن يضلل فلن تجد له ولياً مُرشدًا، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن سيدنا محمدًا عبده ورسوله، وصفيُّه وخليفه، خيرُ نبيِّ اجتباه، وهدى ورحمة للعالمين أرسله، أرسله بالهدى ودين الحق ليُظهره على الدين كله ولو كره الكافرون، ولو كره المشركون، ولو كره من كرهه، اللهم صلِّ على سيدنا محمدٍ وعلى آله وصحبه وسلِّم.

أمَّا بعد: فيا عباد الله، أوصيكم ونفسي بتقوى الله تعالى، وأحثُّكم وإيَّاي على طاعته، وأستفتح بالذي هو خير.

قال الله تعالى: ﴿نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ نَبَأَهُم بِالْحَقِّ إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنَاهُمْ هُدًى﴾ [الكهف: 13].

وقال سبحانه: ﴿فَمَا آمَنَ لِمُوسَى إِلَّا ذُرِّيَّةٌ مِنْ قَوْمِهِ عَلَى خَوْفٍ مِنْ فِرْعَوْنَ وَمَلَئِهِمْ أَنْ يَفْتِنَهُمْ﴾ [يونس: 83].

قال ابن كثير: هم الشباب.

أخرج الحاكم والبيهقي عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: «اغتنم خمسا قبل خمس: شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك».

أيها الإخوة:

نحن في الخطبة الثالثة والعشرين من سلسلة (هموم الشباب).

تحدثت الخطب السابقة: لماذا هذه السلسلة، وكيف أترك المعصية، كيف أرضي أبوي، كيف أجد عملاً مناسباً، كيف لي بالزواج، ماذا أقرأ لأفهم ديني، وكيف أجمع بين الدنيا والآخرة، وكيف أجمع بين الهزل والجِد، وكيف أختار تخصصي الجامعي، وكيف يلين قلبي، وكيف أخدم بلدي، وكيف أسيطر على الغضب، وكيف أنجو من الفتن، وكيف أكون محبوباً، وكيف أنظم وقتي، وكيف أكتشف

مواهي وأنميها، وكيف أصبح داعية إلى الإسلام، وكيف أختار صاحبي، لم لا يستجيب الله دعائي، ماذا أفعل ليتعافى بلدي وينهض، كيف أضبط شهواتي، كيف أكتسب الأخلاق الحسنة؟.

عنوان خطبة اليوم: عَلِقْتُ بي عادةً سيئةً فكيف أتخلص منها؟

أيها الإخوة: يتألم بعض شبابنا وفتياتنا من عادةٍ سيئةٍ علقتُ بأحدهما؛ فهي تزعجه وتقلقه وربما أبكته، وكلما رَدَّها عادتْ، وكلما تركها آبتْ، فهو مهموم منها ولها، يقول كيف أتخلص من هذه العادة؟.

وللإجابة عن هذا السؤال أقول:

قرأتُ بحثاً نفسياً للدكتور محمد عبد الفتاح المهدي، (رئيس قسم الطب النفسي في كلية طب دمياط بجامعة الأزهر، وعضو مجلس إدارة الجمعية الإسلامية العالمية للطب النفسي، ومستشار عدد من المراكز والجمعيات النفسية، من مواليد 1956م) يضع فيه برنامجاً علاجياً للتخلص من واحدة من العادات السيئة، ويمكننا الاستفادة منه للتخلص من أشباهها من العادات، وسأختصر لكم في هذه الخطبة ما جاء في البحث مع إضافات مناسبة أضيفها. والمعين الله.

يرى الدكتور أنّ من أراد أن يتخلص من عادة سيئة فإنه يحتاج إلى إطارٍ معرفي وآخر سلوكي ينطلق كلاهما من منظور ديني.

أولاً: الإطار المعرفي:

ويتلخّص في تكوين منظومة معرفية يقينية بأنّ هذا السلوك سيء من الناحية الدينية والأخلاقية والاجتماعية، وأنه يخالف المسار الصحيح للحياة النظيفة والسليمة، وأن هذا السلوك يمكن تغييره ببذل الجهد على الطريق الصحيح، ومن المفضل أن يعرف المبتلى النصوص الدينية المتصلة بهذا الموضوع حيث تشكل هذه النصوص دفعة قوية لجهوده.

فحين يعلم المرء -على سبيل المثال- أنّ النظر إلى الأفلام الإباحية غير جائزٍ لكثير من الأدلة ومنها

﴿قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ﴾ (30) وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ

يَغُضُّنَّ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ ﴿ [النور: 30، 31]، وأنه غير مقبول اجتماعياً بدليل أنّ المرء

يستحيي أن يُوصَفَ به بين الناس، وأنه سببٌ لخراب كثير من الأسر، وأنه لا يتناسب مع المكانة العالية للمرء، فإنه يتحفز لمقاومته.

وحيثما يعلم المرء أنَّ التدخين حرام لكثير من الأدلة، ومنها: ﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ﴾ [الأعراف: 157]، وأنه غير مقبول اجتماعياً، وغير مرضي أسرياً، وأنه لا يتناسب مع المكانة العالية للمرء فإنه يتحفز لمقاومته.

وهكذا سائر العادات السيئة التي من الممكن أن تعلق بالمرء. ويحتاج المبتلى كذلك أن يتخلص من الأفكار السلبية التي تقول بأن تلك العادة السيئة نشاط طبيعي لعدد من الناس، وأنها لا يدخل تحت الأحكام الأخلاقية، وأنه لا يمكن التخلص منها وأنه ليس لها علاج.

ثانياً: الإطار السلوكي:

ويتمثل في خمسة أنواع من العلاج، يحتاج المبتلى بعادة سيئة أن يشركها جميعاً في سلوكه: الابتعاد والتطهير والاستبدال والسيطرة والدعم.

– أما العلاج بالابتعاد: فالمراد منه أن يتعرف المبتلى على العوامل التي تثير عنده تذكر العادة السيئة، وتحببها إليه وتقربها منه؛ ليبعد عنها ويجتنبها، بل ويذكر الآثار الوخيمة لهذه العادة كلما ذكرها، ومن أجل هذا قرأنا في القرآن الكريم ﴿وَلَا تَقْرَبُوا الزَّانَا إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا﴾ [الإسراء: 32]، وقوله تعالى: ﴿وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ﴾ [الأنعام: 151]، فالشريعة تدعونا إلى ترك العمل السيء من جهة، وإلى ترك الاقتراب منه بالابتعاد عن كل ما يثيره عندنا ويدعونا إليه من جهة أخرى.

فمن ابتلي بعادة سيئة وأراد أن يتخلص منها؛ فليبتعد عن كل ما يدعوه إليها ويذكره بها ويثيرها عنده من أزممة أو أمكنة أو أشخاص.

– أما العلاج التطهيري: فالمراد به أن يطالب المبتلى نفسه بالقيام بفعلٍ خيرٍ كلما زلّت قدمه ووقع في الفعل السيء؛ كأن يصوم يوماً أو عدة أيام، أو يتصدق بمبلغ، أو يؤدي بعض النوافل بشكل منتظم... وغيرها، وكلما عاود الفعل السيء زاد في الأعمال التطهيرية.

ويستحب في هذه الأفعال التطهيرية أن تتطلب جهداً ومشقة، وأرى في هذا تصديق قول الله

تعالى: ﴿وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَزُلْفًا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبُنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّاكِرِينَ﴾ [هود: 114]، أخرج البخاري ومسلم عن ابن مسعود رضي الله عنه: أَنَّ رُجُلًا أَصَابَ مِنْ امْرَأَةٍ قُبْلَةً، فَأَتَى

النبي صلى الله عليه وسلم فذكر ذلك له؛ فنزلت ﴿وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفَيِ النَّهَارِ وَزُلْفًا مِنْ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبُنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّاكِرِينَ﴾ [هود: 114]، فقال الرجل: يا رسول الله، ألي هذه؟ قال: «لِمَنْ عَمِلَ بِهَا مِنْ أُمَّتِي».

وأخرج الترمذي بإسناده عن أبي بكر الصديق رضي الله عنه قال: «ما من رجل يُذْنِبُ ذَنْبًا، ثُمَّ يَقُومُ فَيَتَطَهَّرُ وَيُصَلِّي، ثُمَّ يَسْتَغْفِرُ اللَّهَ إِلَّا غُفِرَ لَهُ، ثُمَّ قَرَأَ: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ، وَمَنْ يَغْفِرِ اللَّهُ لَهُ﴾؟ [آل عمران: 135]».

فمن ابتلي بعادة سيئة وأراد التخلص منها؛ فليكثر من النوافل في الصيام والصلاة والصدقات والمبرات.

- وأما العلاج الاستبدالي: فالمراد به ما يسمى بتغيير المسار، بأن يغلق المبتلى المسار السيء لهذه العادة، ويفتح مساراً صحيحاً لها، فمن ابتلي بعادة لها صلة بالشهوة الجنسية فليغلق باب الحرام منها ويفتح لنفسه - ما استطاع - باب الزواج، فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج، ومن ابتلي بعادة تمتد فيها يده إلى المال الحرام؛ فليغلق عن نفسه باب العادة الحرام ليفتح لها - ما استطاع - باب العمل والكسب الحلال، ومن ابتلي بعادة يتعاطى فيها الحرام في المأكول والمشرب؛ فليغلق عن نفسه باب العادة الحرام ليفتح لها - ما استطاع - باب الطعام الحلال والشراب، والمراد أن يستبدل المبتلى بالعادة السيئة حسنة وبالحرام حلالاً، وسوف تحدث صعوبات وتعثرات في هذا الأمر، ولكن الإصرار على إغلاق المسار الشاذ وفتح المسار الجديد سوف ينتهي بتحول هذا المسار.

- وأما العلاج بالسيطرة: فالمراد به السيطرة على السلوك السيء وجمعه.

اعلموا أيها الشباب، واعلمن أيتهن الفتيات؛ أننا جميعاً نملك بين جنبتنا رغبات لا نستطيع إشباعها؛ بسبب معتقداتنا أو بسبب ظروفنا الاجتماعية أو الاقتصادية أو غيرها، ولهذا نصبر عليها ونضبطها ونجهد في إيجاد إشباع بديل جائز، وقد لا نجد البديل فنواصل الصبر عليها، والشخص ذو الميول السيئة عليه أن يتعلم ذلك الدرس، وأن يتدرب على ضبط مشاعره وميوله، وأن يبحث عن الإشباع الصحيح كباقي البشر الأسوياء، وهذا الضبط وهذه السيطرة من علامات نضج الشخصية.

سئل الجنيد: بم يُستعان على غض البصر؟ قال: بعلمك أن نظر الله أسبق من نظرك إليه.

وقال الحارث المحاسبي: المراقبة: علم القلب بقرب الرب، وكلما قويت المعرفة بالله قوي الحياء من قربه ونظره.

فالشباب المسلم إن تيقَّن أنَّ الله تعالى مطلعٌ عليه، عالمٌ بسريره وعلايته، محاسبٌ له على ما يقترب ويفعل، كبَحِّ جماح نفسه، وألجم شهوته وسيطر على رغباته وغرائزه.

- أما العلاج الخامس الأخير فهو العلاج الداعم: فيما أنَّ مشوار التخلص من العادات السيئة

يحتاج لوقتٍ وجهدٍ وصبرٍ؛ فإنَّ المبتلى يحتاج إلى من يدعمه في هذا الطريق، ولن يجد مثل صاحب الصالح من جهة، ومثل الدعاء والالتجاء إلى الله تعالى من جهة أخرى، هذه المصاحبة وهذا الدعاء تدعم مع الوقت ذات المريض فيما يسميه الطب النفسي الأنا المساعد أو تدعيم الأنا.

فصحبة الصالحين تقوي عندك إرادة الخير والتزود بالعادات الحسنة، وتعينك على ترك الشر والتخلص من العادات السيئة، بينما يقدم لك الدعاء غذاءً روحياً وعوناً سماوياً وإمداداً إلهياً، على أنَّ أطباء النفس يقولون: (تجري عملية برجمة للجهاز النفسي طبقاً لمحتوى الدعاء، وذلك فيما يسمى بسيكولوجية ما تحت الوعي).

أخرج الترمذي وأبو داود عن النعمان بن بشير رضي الله عنهما: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «الدُّعاء: هو العبادة» وقرأ ﴿ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ، إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ﴾ [غافر: 60]، فقال أصحابه: أقرَّب ربُّنا فنناجيه، أم بعيد فنناديه؟ فنزلت ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾ [البقرة: 176].

فمن كان مبتلى بعادة سيئة وأراد الخلاص منها؛ فليلزم صحبة الصالحين وليكثر الدعاء.

وبعد أيها الشباب:

هذا جوابي لكم عن سؤال كيف أتخلص من عادة سيئة علقت بي؟ وخلاصة الجواب في ست كلمات:

- 1- اعرف خطورة هذه العادة وشؤمها.
- 2- ابتعد عن مثيقاتها.
- 3- أتبع السيئة الحسنة تمحها.
- 4- ابحث عن البديل الحلال.
- 5- تدرب أن تسيطر على هواك، واعلم أن الله يراك.
- 6- الزم الدعاء والصحبة الصالحة.

اللهم اهدنا لأحب الأعمال والأقوال والعادات، لا يهدي لأحبّها إلا أنت، واصرف عنا سيئها لا
يصرف سيئها إلا أنت، اللهم آت نفوسنا تقواها وزكها أنت خير من زكاها أنت وليها ومولاها.

والحمد لله رب العالمين