علاج العادة السيئة ( الاستمناء )

-يجب أن يكون الداعي للخلاص من هذه العادة امتثال أمر الله واجتناب سخطه .

-دفع ذلك بالصلاح الجذري وهو الزواج امتثالا لوصية الرسول صلى الله عليه وسلم للشباب بذلك .

-دفع الخواطر والوساوس وإشغال النفس والفكر بما فيه صلاح دنياك وآخرتك لأن التمادي في الوساوس يؤدي إلى العمل ثم تستحكم فتصير عادة فيصعب الخلاص منه .

-غض البصر لأن النظر إلى الأشخاص والصور الفاتنة سواء حية أو رسما وإطلاق البصر يجر إلى الحرام ولذلك قال الله تعالى : ( قل للمؤمنين يغضوا من أبصارهم ) الآية ، وقال النبي صلى الله عليه وسلم : " لا تتبع النظرة النظرة " حسنه الألباني فإذا كانت النظرة الأولى وهي نظرة الفجأة لا إثم فيها فالنظرة الثانية محرمة ، وينبغي البعد عن الأماكن التي يوجد فيها ما يغري ويحرك كوامن الشهوة .

- الانشغال بالعبادات المتنوعة ، وعدم ترك وقت فراغ للمعصية .

- الاعتبار بالأضرار الصحية الناتجة من تلك الممارسة مثل ضعف البصر والأعصاب وضعف عضو التناسل والآم الظهر وغيرها من الأضرار التي ذكرها أهل الطب ، وكذلك الأضرار النفسية كالقلق ووخز الضمير والأعظم من ذلك تضييع الصلوات لتعدد الاغتسال أو مشقته خصوصا في الشتاء وكذلك إفساد الصوم .

- إزالة القناعات الخاطئة لأن بعض الشباب يعتقد أن هذه الفعلة جائزة بحجة حماية النفس من الزنا والفواحش ، مع أنه قد لا يكون قريبا من الفاحشة أبدا .

- التسلح بقوة الإرادة والعزيمة وألا يستسلم الشخص للشيطان.

- تجنب الوحدة كالمبيت وحيدا وقد جاء في الحديث أن النبي صلى الله عليه وسلم نهى أن يبيت الرجل وحده " . صححه الألباني

-الأخذ بالعلاج النبوي الفعال وهو الصوم لأنه يكسر من حدة الشهوة ويهذب الغريزة ، والحذر من العلاجات الغريبة كالحلف ألا يعود أو ينذر لأنه إن عاد بعد ذلك يكون نقضا للأيمان بعد توكيدها وكذلك عدم تعاطي الأدوية المسكنة للشهوة لأن فيها مخاطر طبية وجسدية وقد ثبت في السنة ما يفيد تحريم تعاطي ما يقطع الشهوة بالكلية .

 -الالتزام بالآداب الشرعية عند النوم مثل قراءة الأذكار الواردة ، والنوم على الشق الأيمن وتجنب النوم على البطن لنهي النبي صلى الله عليه وسلم عن ذلك .

- التحلي بالصبر والعفة لأنه واجب علينا الصبر عن المحرمات وإن كانت تشتهيها النفس ولنعلم بأن حمل النفس على العفاف يؤدي في النهاية إلى تحصيله وصيرورته خلقا ملازما للمرء وذلك لقوله صلى الله عليه وسلم : من يستعفف يعفه الله ومن يستغن يغنه الله ومن يتصبر يصبره الله وما أعطي أحد عطاء خيرا وأوسع من الصبر . " رواه البخاري.

وإذا وقع الإنسان في هذه المعصية فعليه أن يبادر إلى التوبة والاستغفار وفعل الطاعات مع عدم اليأس والقنوط لأنه من كبائر الذنوب .

-وأخيرا مما لا شك فيه أن اللجوء إلى الله والتضرع له بالدعاء وطلب العون منه للخلاص من هذه العادة هو من أعظم العلاج لأنه سبحانه يجيب دعوة الداعي إذا دعاه ، والله أعلم .

الإسلام سؤال وجواب