كيفية التخلص من العادة السرية

1. احرص على مصاحبة الأخيار ، ورفقاء الصلاح والتقوى ، واستفد منهم ومن تجاربهم .

2. داوم على الأذكار وقراءة القرآن ، واجعل لنفسك وردا يوميا .

3. ضع لنفسك برنامجا مفيدا في تعلم العلوم الشرعية ، أو غيرها .

4. ضع لنفسك برنامجا رياضيا ، أو اشترك في ناد رياضي .

5. أكثر من النوافل ، خاصة صيام التطوع ، فهو وسيلة مهمة لمقاومة الغريزة المتأججة ، وكبح جماح الشهوة .

6. احرص على الدعاء ، وسؤال الله عز وجل أن يخلصك من هذه العادة القبيحة المحرمة ، وأن يقوي من قلبك وعزمك .

7. واعلم أن أضرار العادة السرية فوق ما تحصى ، فهي تتلف الجسم ، وتضعف الجهد ، وتقوي الفجوة بين العبد وربه ، وهي عامل كبير من عوامل الاكتئاب ، والشعور بالذنب .

8. تجنب الوحدة قدر استطاعتك ؛ لأن هذه العادة من عمل الوحدة وأثرها .

9. احرص على الصلاة في المسجد ، وقيام الليل ، فهو أنس للنفس ، وطمأنينة في القلب.

وأخيرا عليك بالاستمرار على التوبة ، والبكاء من خشية الله عز وجل ، والانكسار والانطراح بين يديه ، وسؤاله العفو والمغفرة ، وأن تعزم كل مرة عزما أكيدا ألا تعود لفعل تلك العادة ، فإن غالبتك نفسك فغالبها ، وجاهدها { وأما من خاف مقام ربه ونهى النفس عن الهوى فإن الجنة هي المأوى } ، فإن غلبتك فجدد التوبة ، وجدد العهد ، ولا تيأس من رحمة الله ، وأكثر من فعل النوافل والصالحات { وأقم الصلاة طرفي النهار وزلفا من الليل إن الحسنات يذهبن السيئات ذلك ذكرى للذاكرين } [هود:114]

الإسلام سؤال وجواب