

416569 - طرق عملية للتوبة بعد الانتكاس

السؤال

أنا شاب كنت ملتزماً، وابتليت بالانتكاس، وبالذخان، والأغاني، فدلوني على طريقة عملية للتوبة.

الإجابة المفصلة

أولاً:

ما من عبد إلا وهو معرض لأن تغلب عليه الذنوب، بعد أن كانت تغلب عليه الطاعات، هذا من تقلب الدنيا بأهلها، فلا تجعلن ذلك يقنطك من رحمة الله.

قال الله تعالى: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ﴾. الزمر/53.

يقول ابن الجوزي: "فانظروا إخواني إلى التوبة النصوح الصادقة كيف أثرت وقاومت العذاب، فدفعت ونفعت؟! فليلجأ العاصي إلى حرم الإنابة، وليطرق بالأسحار باب الإجابة، فما صدق صادق فَرَدَّ، ولا أتى الباب مخلص فُضِدَّ، وكيف يُرد من قد استدعي، فقبل لهم: (توبوا)؟!".

إنما الشأن في صدق التوبة، وليست التوبة نطق اللسان، إنما هي ندم القلب وعزمه أن لا يعود.

ومن شرط صحتها: أن تكون قبل معاينة أمور الآخرة، فمن باشره العذاب أو عاينه فقد فات موسم القبول، فاستدركوا قبل المفاجأة بالفوات الذي لا يؤمن، نسأل الله يقظة تحركنا إلى البدار قبل أن يقع الفوت والخسار" انتهى، من "التبصرة" (1/297).

"التوبة تَجِبُ كُلُّ الذُّنُوبِ، التوبة لا يبقى معها ذنب؛ قال الله سبحانه وتعالى: ﴿وَإِنِّي لَعَفَّارٌ لِّمَن تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهْتَدَى﴾. طه/82، وقال تعالى: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا﴾. الزمر/53، والله تعالى يفرغ الشرك ويغفر الكفر إذا تاب منه؛ قال تعالى: ﴿قُلْ لِلَّذِينَ كَفَرُوا إِنْ يَنْتَهُوا يُعْفَرْ لَهُمْ مَّا قَدْ سَلَفَ﴾. الأنفال/38، وقال في النَّصَارَى الذين يقولون: إِنَّ اللَّهَ ثَلَاثُ ثَلَاثَةٍ! ويقولون: إِنَّ اللَّهَ هُوَ الْمَسِيحُ ابْنُ مَرْيَمَ! قال تعالى: ﴿أَفَلَا يَتُوبُونَ إِلَى اللَّهِ وَيَسْتَغْفِرُونَهُ وَاللَّهُ عَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾. المائدة/74.

فلا تياس، ولا تقنط، وثب إلى الله" انتهى، من "المنتقى" للشيخ الفوزان (2/21).

ويقول الشيخ ابن باز: "التوبة تجب ما قبلها، عليه التوبة إلى الله والصدق في ذلك بالندم على ما مضى من عمله، والعزم ألا يعود ثم الاستكثار من العمل الصالح، من ذكر الله واستغفاره والتطوع بالصلوات وغيرها من الصدقات والصيام ونحو ذلك" انتهى من "فتاوى نور على الدرب" (6/198).

ثانيًا:

أيها العبد التائب المنيب إلى ربه؛ إياك أن تهزم مرتين!!

والمعنى في هذا: أن تعلم أن الباب الأعظم للشيطان ليس هو أن تقع في الذنب، فكل الناس يذنبون؛ وإنما الباب الأعظم للشيطان هو في أن تهجر الطاعة، وتغفل التوبة، وتستمرى المعاصي والذنوب؛ حتى تصير لك حالا دائمة، بدل أن تكون زلة عابرة في الطريق، وعثرة طارئة؛ لا تلبث أن تنهض بعدها، وتعقبها التوبة النصوح.

فالمشكلة الكبرى في الذنب ليست هي نفس الذنب، ولكن أن يترك الذنب في حالة وهاء نفسي، يختلط فيها احتقار النفس، بتخلي حفظ الله عنك؛ مما يقود للاسترسال في ذنوب شتى، ويقود للمصيبة الكبرى حقًا؛ وهي ترك الطاعات.

ولعل هذه هي الأزمة العظمى التي تتسبب فيها كبائر الذنوب، أنها تقود إلى هذا أسرع بكثير.

فمن أسوأ عقوبات المعاصي: أنها تفقدك الثقة بنفسك، وتحدث خللاً في جهازك المناعي.

وهذا هو الأصل الذي يندرج تحته ما يذكر من أن من عقوبة الذنب: الذنب بعده.

فأنت تكون بعد الذنب في حالة وهاء نفسي وفقدان للثقة، وهذه الحالة هي مفتاح القنوط؛ وهي بذات القدر: مفتاح تسلط الشيطان على العباد.

لكن تلك الحال، ليست حالة لازمة لا فكاك للعبد منها، وإلا كما قال -صلى الله عليه وسلم-: "وَأَثْبِعِ السَّيِّئَةَ الْحَسَنَةَ تَمَحُّهَا" أخرجه الترمذي (1987)،

بل ولا فتح الله لعباده أبواب التوبة، ودعاهم للولوج إلى رحمته منها؛ لو أن تلك الحالة من الضعف، كانت قدرا ملازما للعبد إذا أذنب.

ومن أعظم الوسائل المعينة على استعادة الثقة بعد الذنب: التوبة، والاستغفار، والفرع إلى الصلاة، وقراءة القرآن.

وإن عدت للذنوب عد ثانية لهذا العلاج؛ فإنه: "لَنْ يَمَلَّ اللَّهُ حَتَّى تَمَلُّوا" أخرجه مسلم (782).

وفي الخبر أنّ النبي صلى الله عليه وسلم- قال: "لَوْلَا أَنَّكُمْ تُذْذِبُونَ؛ لَخَلَقَ اللَّهُ خَلْقًا يُذْذِبُونَ، فَيَغْفِرُ لَهُمْ" أخرجه مسلم (2748)

ولتحرص على أن تصنع لك مسارًا ثابتًا للطاعة، لا يتأثر بوقوعك في الذنب، فلا تدع الطاعات، وداوم عليها، ولا يزهّدك الشيطان فيها، ولا يقولن لك: تقوم من الليل، وأنت تفعل كذا، وكذا؟! تصوم النهار، وأنت تأتي كذا وكذا؟! هيهات.

فراغم عدوك اللعين، وليكن لك خبء من عمل صالح مع ربك، ولا تقطع حبال الوصل مع أرحم الراحمين، ولا تقنط من رحمته، وكاثر السيئات بالحسنات:

﴿وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَرُفَاً مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبُنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّاكِرِينَ﴾. هود/114.

واحرص على عدم الاسترسال في ذنوب أخرى، حتى ولو ابتليت بذنوب أصرت عليه، لا تطاوعك نفسك على تركه، فلا تنتقل من خانة إلى خانة، لا تنتقل من خانة الإذنب، بلا إصرار إلى خانة الإذنب بإصرار، ولا تنتقل من خانة الذنب بإصرار، إلى خانة الاسترسال في الصغائر، ولا تنتقل من خانة الاسترسال في الصغائر، إلى خانة الوقوع في كبيرة، ولا تنتقل من خانة الوقوع في كبيرة، إلى خانة الذي لا يبالي أي محارم الله انتهك حتى يُختم له بالكفر والعياذ بالله.

دائمًا احرص على الوقوف بالخسارة عند حدها الأدنى، واحرص على بقاء مسار الطاعة ثابتًا لا يتأثر بمسار المعصية، فإذا كنت تحرص على الجماعة، ولك ورد من القرآن والذكر؛ فلماذا تترك شيئًا من هذا إذا وقعت في ذنب؟

إنك كمن وجد في بيته ذبابة، ففتح كوة الحائط لتتسرب منها سائر أنواع الهوام، فلا يلبث الحائط أن يسقط ويتهدم البيت كله.

إن العاقل من يسعى إلى أن يسد كل المنافذ التي تنفذ منها الحشرات ..

إن العاقل من ينجو بنفسه من تلك الرزايا والرذائل ..

إن العاقل من إذا وجد نفسه متورطًا في ذنب، أن يستكثر من الطاعات، لا أن يستقل منها؛ إنه كمن وجد نجاسة وقعت في ماء قليل .. وانماعت فيه، فكاثر تلك النجاسة والقاذورة بماء كثير، طيب؛ حتى لا يبقى للنجاسة ولا للقذر أثر في مائك:

قال الله تعالى: (وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَرُفَاً مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبُنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّاكِرِينَ * وَاصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ) هود/114-115.

