

## 20161 - مقاومة الغريزة الجنسية

### السؤال

أنا شابة عمري 21 سنة ، رغباتي وشهواتي تتحكم بي ولا تدعني أرتاح وتحيرني وتصيبني بالإحباط والامتعاض ، فأخبرني يا سيدي الكريم كيف يمكنني التخلص من هذه الشهوات والرغبات الشيطانية ؟.

### الإجابة المفصلة

الشهوة أمر جُبل عليه الناس ولا يمكن التخلص منه . والتخلص منه ليس مطلوباً من المسلم ، إنما المطلوب هو أن يمتنع من صرفها في الحرام ، وأن يصرفها فيما أحل الله تعالى .

ويمكن أن يتم حل مشكلة الشهوة لدى الفتاة من خلال خطوتين:

#### الخطوة الأولى:

إضعاف ما يثير الشهوة ويحركها في النفس ، ويتم ذلك بأمور، منها:

1 - غض البصر عما حرم الله تعالى، قال عز وجل : ( وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ )  
النور/31

وقال صلى الله عليه وسلم : " لا تتبع النظرة النظرة؛ فإنها لك الأولى وليست لك الثانية " . ومصادر النظر الحرام كثيرة، ومنها : النظر المباشر للشباب والتأمل في محاسنهم ، ومنها النظر من خلال الصور في المجلات والأفلام.

ب - الابتعاد عن قراءة القصص والروايات التي تركز على الجانب الجنسي، أو متابعة مواقع الإنترنت المهتمة بذلك.

ج - الابتعاد عن جلساء السوء .

د - التقليل ما أمكن من التفكير بالشهوة ، والتفكير بحد ذاته لا محذور فيه، لكنه إذا طال قد يقود صاحبه إلى فعل الحرام.

هـ إشغال الوقت بالأمور المفيدة، لأن الفراغ قد يقود إلى الوقوع في الحرام.

و - التقليل من الذهاب للأماكن العامة التي يختلط فيها الشباب بالفتيات.

ز - حين تبتلى الفتاة بالدراسة المختلطة و لا تجد بديلا فينبغي أن تلتزم الحشمة والوقار، وتبتعد عن مجالسة الشباب والحديث معهم قدر الإمكان، وتقتصر صلتها بزميلاتها من الفتيات الصالحات .

الخطوة الثانية:

تقوية ما يمنع من سير النفس في طريق الشهوة، ويتم ذلك بأمر منها :

أ - تقوية الإيمان في النفس وتقوية الصلة بالله عز وجل، ويتم ذلك: بكثرة ذكر الله، وتلاوة القرآن ، والتفكير في أسماء الله تعالى وصفاته، والإكثار من النوافل. والإيمان يعلو بالنفوس ويسمو بها، كما أنه يجعل صاحبه يقاوم الإغراء.

ب - الصيام، وقد أرشد إليه النبي صلى الله عليه وسلم في قوله: "يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج؛ فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم؛ فإنه له وجاء ". والخطاب للشباب يشمل الفتيات.

ج - تقوية الإرادة والعزيمة في النفس، فإنها تجعل الفتاة تقاوم دافع الشهوة وتضبط جوارحها.

هـ - تذكر ما أعده الله للصالحات القانتات، قال عز وجل ( إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَانِتِينَ وَالْقَانِتَاتِ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّائِمِينَ وَالصَّائِمَاتِ وَالْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ وَالْحَافِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا ) الأحزاب/35 .

و - التأمل في سير الصالحات الحافظات لفروجهن ، ومنهن مريم التي أثنى عليها تعالى بقوله : ( وَمَرْيَمَ ابْنَةَ عِمْرَانَ الَّتِي أَحْصَنَتْ فَرْجَهَا فَنفَخْنَا فِيهِ مِنْ رُوحِنَا وَصَدَّقَتْ بِكَلِمَاتِ رَبِّهَا وَكُتِبَ عَلَيْهَا إِتْقَانٌ وَالْحَنُوفَ وَالْحَمْدُ وَالْحَمْدُ وَالْحَمْدُ ) التحريم/12 ، والتأمل في حال الفاجرات والساقطات والمقارنة بين الصورتين ، وشتان بينهما .

ز - اختيار صحبة سالحة ، تقضي الفتاة وقتها معهن، ويعين بعضهن بعضا على طاعة الله تعالى.

ح - المقارنة بين أثر الشهوة العاجلة التي تجنيها الفتاة حين تستجيب للحرام ، وما يتبع هذه الشهوة من زوال لذتها، وبقاء الحسرة والألم . وبين أثر الصبر ومجاهدة النفس ، ومعرفة أن لذة الانتصار على الشهوة والنفس أعظم من لذة التمتع بالحرام .

ط - الاستعانة بدعاء الله تعالى وسؤاله، وقد حكى لنا القرآن العبرة في ذلك بقصة يوسف عليه السلام ( قَالَ رَبِّ السِّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ وَإِلَّا تَصْرِفْ عَنِّي كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُن مِّنَ الْجَاهِلِينَ فَاسْتَجَابَ لَهُ رَبُّهُ فَصَرَفَ عَنْهُ كَيْدَهُنَّ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ) يوسف/33 .