## 20161 ـ 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**

الحمد لله.

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 ـ غض البصر عما حرم الله تعالى، قال عز وجل : ( وَقُل لِّلْمُؤْمِنَاتِ 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 ـ الابتعاد عن قراءة القصص والروايات التي تركز على الجانب الجنسي، أو متابعة مواقع الإنترنت المهتمة بذلك.

ج ـ الابتعاد عن جلساء السوء .

د ـ 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 ـ التقليل من الذهاب للأماكن العامة التي يختلط فيها الشباب بالفتيات.

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

الخطوة الثانية:

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

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

ب ـ 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 ـ تقوية الإرادة والعزيمة في النفس، فإنها تجعل الفتاة تقاوم دافع الشهوة وتضبط جوارحها.

هـ ـ 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 لَهُم مَّغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا ) الأحزاب/35 .

و ـ التأمل في سير الصالحات الحافظات لفروجهن ، ومنهن مريم التي أثنى عليها تعالى بقوله : ( وَمَرْيَمَ ابنة عِمْرَانَ الَّتِي أَحْصَنَتْ فَرْجَهَا فَنَفَخْنَا فِيهِ مِن رُّوحِنَا وَصَدَّقَتْ بِكَلِمَاتِ رَبِّهَا وَكُتُبِهِ وَكَانَتْ مِنَ الْقَانِتِينَ ) التحريم/12 ، والتأمل في حال الفاجرات والساقطات والمقارنة بين الصورتين ، وشتان بينهما .

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

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