171212 - 她在离婚之后感到孤枕难眠，应该怎么办？

السؤال

离婚之后很长一段时间，我开始感到精神的孤独和灵魂的痛苦慢慢的损坏我的健康，由于渴望爱抚和欲望无法宣泄，身体上出现了许多不知道名称的疾病；如果没有响应人性的渴望和满足性欲的需求，人性容易遭受到错误和罪恶，这是大家都知道的事实；已经离婚的女人在这种情况下应该怎么做才不会触犯伊斯兰的刑罚？

الإجابة المفصلة

一切赞颂，全归真主。

第一：

我们祈求真主赐予你恩典，安慰你，使你幸福和心灵安宁，因真主而感到慰藉、幸福和心灵安宁是无与伦比的。真主说：“他们信道，他们的心境因记念真主而安静，真的，一切心境因记念真主而安静。”（13:28）

你应该趋向真主，经常向真主祈祷和哀求，祈求真主解决你的困难、抚慰你的孤独和寂寞、使你保持贞洁和富足；结婚不是最终目标，离婚也不是终点，有多少已婚的女人备受煎熬；有多少离婚的女人无比幸福！关键在于对真主的前定要心悦诚服；当一个人感到喜悦真主的时候，就会获得真主的喜悦，这就是幸福，正如真主说：“真主喜悦他们，他们也喜悦真主。”（58：22）

我们在（65922）号问题的回答中阐明了与你类似的情况，也是在离婚之后感到孤独和烦闷，寻找解决困难的合法途径，这是非常重要的，敬请参阅。

第二：

抵制诱惑和克制性欲需要一些可行的步骤，我们在（20161）和（26811）号问题的回答中已经阐明了这一点。

你必须要知道自慰（手淫）是被禁止的，我们在（329）号问题的回答中已经阐明了有关的教法证据。

但是一部分教法学家主张：如果一个人担心宗教和身体受到伤害，他可以进行自慰（手淫），两害相权取其轻。

有人向伊斯兰的谢赫伊本·泰米业（愿主怜悯之）询问：“一个人性欲高涨、激情澎湃，所以就进行自慰，他知道可以通过封斋克制欲望，但是很难封斋。其教法律列是什么？”

谢赫回答：“如果他不由自主的射精，则没有任何罪恶，但是在射精之后必须要洗大净；如果有意识的通过手淫导致射精，大多数学者主张这是被禁止的；这是通过艾哈迈德的传述的两种主张之一，另一个主张就是：这种手淫的行为是憎恶的；如果不得不进行手淫，比如害怕陷入通奸的罪恶，或者担心疾病而进行自慰，学者们对此有两种主张：一部分先贤和后辈学者认为在这种情况下自慰是特许的，另一部分学者禁止自慰。真主至知！”《最大的法太瓦》（1 / 302）

谢赫伊本·欧赛米尼（愿主怜悯之）说：“谁如果在没有需要的情况下自慰，就会受到鞭打的惩罚。”需要分为两种：宗教的需要和身体的需要；

至于宗教的需要：就是担心自己在陷入通奸的罪恶，比如他所在的地方有卖淫的妓女，如果他的欲望难以遏制，要么进行自慰而熄灭欲望之火；要么就去红灯区找妓女通奸；在这种情况下我们对他说：这就是合法的需要；因为教法肯定的原则之一就是：两害相权取其轻；这也是符合理性的；如果这个人要解决性欲，要么这样，要么那样，我们在此时主张：允许他这样做是出于需要；

至于身体的需要：如果不排除体内积累的精液，担心自己的身体受到伤害；有的人性欲很强，如果没有排除体内积累的精液，就会产生一些障碍，变得不喜欢和他人交往和座谈；在这种情况下允许他进行自慰，因为这是出于身体的需要；如果没有任何需要而进行自慰，就会受到鞭打的惩罚。”《津津有味的解释》（14 / 318）

我们祈求真主赐予你正道和敬畏、贞洁和富足！并且让你找到清廉的丈夫！获得良善的后裔！ 真主至知！