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 : (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 – 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، وتقصر صلتها بزميلاتها من الفتيات الصالحات .

الخطوة الثانية:

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

أ – 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 – 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 لَهُم مَّغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا) الأحزاب/35 .

و – 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 – اختيار صحبة صالحة ، 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 وَإِلاَّ تَصْرِفْ عَنِّي كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُن مِّنَ الْجَاهِلِينَ فَاسْتَجَابَ لَهُ رَبُّهُ فَصَرَفَ عَنْهُ كَيْدَهُنَّ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ) يوسف/33 .