

## السؤال

أنا شاب عازب أعيش في لندن، أود أن أعرف الأظعمة التي تساعد في تأجيج الرغبة الجنسية عند الإنسان؟.

## الإجابة المفصلة

الحمد لله.

نصحك باتباع وصية النبي صلى الله عليه وسلم في الطعام عن المِفْدَامِ بْنِ مَعَدٍ يَكْرِبُ يَقُولُ : سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : ( مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ حَسَبُ الْآدَمِيِّ لُقَيْمَاتٌ يُقْمَنُ صُلْبُهُ فَإِنْ غَلَبَتْ الْآدَمِيَّ نَفْسُهُ فَتُلُتْ لِلطَّعَامِ وَتُلُتْ لِلشَّرَابِ وَتُلُتْ لِلنَّفْسِ ) رواه ابن ماجه (الأظعمة/3340) ، وصححه الألباني في صحيح سنن ابن ماجه برقم /2704 ، ولذلك صنف بعض العلماء هذا الحديث في باب كسر الشهوة ، وعليك بالإكثار من الصيام امتثالاً لقول النبي صلى الله عليه وسلم : ( يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ ) رواه البخاري (النكاح/4677) ، وأمر النبي صلى الله عليه وسلم بالصيام غير أن يجوع الإنسان نفسه ، وعليك بمراعاة أوامر الله عز وجل من غضِّ البصر والبعد عن أماكن الاختلاط بالنساء ، وإذا كانت عندك المقدرة على الزواج فبادر إليه امتثالاً لأمر النبي صلى الله عليه وسلم السابق وأما عن تأثير الأظعمة فيمكن الرجوع فيها إلى كتب أهل الخبرة وأخصائيي التغذية .

والله الموفق .