

الشهوة ، العادة السيئة - خطوات نحو العلاج | | د. خالد أبوشادي

خالد أبو شادي

العادة السيئة خطوات نحو العلاج لا شك ان الحل الجذري للشهوة هو في الزواج وهو ما قاله النبي صلى الله عليه وسلم يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج - [00:00:00](#)

فانه اغض للبصر واحصن للفرج. فمن لم يستطع فعليه بالصوم والصوم حل ثانوي وهو حل تخفيفي للشهوة وليس حلا جذريا لها ومع هذا ارسل اليه النبي صلى الله عليه وسلم في حال عدم استطاعة الزواج - [00:00:18](#)

وهذا المقال ينسج على نفس المنوال يستهدف تقليل التعرض للشهوات عند عدم استطاعة الزواج خامسا طارد فراغك الفراغ فيه سم قاتل خاصة عند اشتعال الشهوة ولذا قال بعض السلف الفراغ للرجال غفلة وللنساء ظلمة - [00:00:40](#)

اي محرك للغريزة فاذا جلس الشاب فارغا لا شغل له. عرض الشيطان امامه صورا مثيرة تثير غريزته وتوقد شهوته ثم مناه بها ثم حركه ثم اوقعه في الذنب فيندم عند وقوعه ثم يتوب فاذا خلا بنفسه مرة ثانية وقع - [00:01:08](#)

وهكذا تتكرر المأساة ولذا كان من الواجب على كل من ابتلي برؤية المشاهد الاباحية او العادة السرية او اي ذنب له صلة بالشهوة ان يخطط لملء فراغه فان فعل فقد قطع تسعة اعشار الطريق نحو الشفاء - [00:01:32](#)

اذا تنقلت بين انواع الطاعات من صلاة وصيام وبر والدين وصلة رحم وعيادة مريض وتشجيع جنازة وزيارة مقبرة وحلقة علم وزيارة اخوان وممارسة هواية وقراءة كتاب وسماع محاضرة فهن ستجد بعد كل هذه الاعمال وقتا فارغا ودافعا ملحا للسقوط في الذنب - [00:01:56](#)

ان وصولك متعبا الى فراشك اخر اليوم من اثر اعمالك الصالحة هو اعظم ما يحول بينك وبين الاعمال السيئة اخي اختي قد احصيت لك ما في السطرين السابقين اثني عشر عملا على سبيل المثال - [00:02:25](#)

وما اسهل قراءتها بالعين فلن تستغرق اكثر من دقيقة لكنك تحتاج ساعات وربما اياما لوضع خطة العمل بها ولا غنى لك عن هذه الخطة لتملأ فراغك وكما قيل من فشل في التخطيط فقد خطط للفشل - [00:02:45](#)

وانت لا تريد ان تفشل فاحرص على استغلال المك على تقصيرك وتوجعك من تكرار سقوطك ليكون طاقة دفع لملأ فراغك واستغلال اوقائك. وما لم تشغل وقتك سيشغله لك الشيطان. وما لم تخطط لتحقيق ما يريد - [00:03:07](#)

سيضع لك الشيطان خطته لتحقيق ما يريد وما لم يتعلق قلبك بمعالي الامور فستغرق حتى اذنك في سفاسفها من الكلمات الجميلة للكاتب المسرحي الايرلندي اوسكار وايلد يهاجم فيها الفراغ يقول عدم فعل شيء هو في حد ذاته عمل شاق للغاية - [00:03:25](#)

وليس شاقا فحسب بل ومهلكا في الدنيا والاخرة سادسا لا يقوى على الخلوة الا الابرار من اعظم الاسباب الدافعة لممارسة العادة السيئة الوحدة وخاصة لو صاحبها فراغ بان الخلوة تهيب الاجواء لوقوع الذنب - [00:03:52](#)

ونذكر هنا نهى النبي صلى الله عليه وسلم ان يبني الرجل وحده وهذا النهي مفيد في علاج هذه الحالة لان الانفراد يسهل مهمة الشيطان في الوسوسة الشهوانية ويدفع الشخص لممارسة هذه العادة - [00:04:15](#)

بعكس ما كان لو وسط اهله او اصحابه ولذا فهذه المعادلة صحيحة خلوة زائد شهوة يساوي السقوط في بئر الذنب فقلل خلواتك واملأ اوقاتك تحاصر شهواتك سابعا الفرار من اماكن الاخطار - [00:04:31](#)

هي الاماكن التي يوجد فيها ما يغري الابصار كالاسواق المتنزهات الشواطئ الحفلات فلا معنى لان يعرض الانسان نفسه لمواطن الفتن ثم يحاول غض بصره عن هذه الفتن قال النبي صلى الله عليه وسلم - [00:05:03](#)

خير بقاع المساجد وشر البقاع الاسواق لكن لما كانت الاسواق شر البقاع والجواب لما غلب على اهلها من معاصي ومحرمات كالكذب والغش والخداع والايامن الكاذبة فاذا لم يقع منهم ذلك لم تكن كذلك - [00:05:25](#)

بل كانت رحمة من الله بعباده جعلها مواطن لاكتساب الرزق والتعفف عن الحرام فليس الذنب في الحديث خاصا بالمكان بل باهله المتصفين بهذه الصفات المذمومة ان سلوك اهل المكان هو الذي يحوله الى مكان يبغضه الله او يحبه - [00:05:49](#)

والا فسوق يذكر الله تعالى فيه احب اليه من كثير من المساجد كما قال ذلك ابن بطال اخي اختي ما ظنكما باماكن تنكشف فيها العورات ويختلط فيها الرجال بالنساء وينشغل زوارها بالنظرات المحرمة والكلام الفاحش والمواعيد الخائنة - [00:06:12](#)

بعيدا عن اعين الرقيب. اهذه اماكن يحبها الله او يرضى عن اهلها ان فرارك من هذه الاماكن اليوم هو فرار بدينك ونجاة لايمانك بالنسبة للرجال مثلا تحركه المحفزات البصرية بينما تتأثر النساء اكثر بالمحفزات اللفظية المرأة تعشق باذنها - [00:06:38](#)

وعلى المرء ان يتعرف على الاماكن التي تحفز شهوته ثم يقوم بعزل نفسه عنها في محاولاته لتقليل تفكيره في الشهوة والتعرض لها ثامنا التخلص من مشعلات النار تخلص من جميع المقتنيات المحرمة - [00:07:07](#)

مثل السور والافلام والمقاطع المثيرة وبذلك تحرق السفن التي تنقلك كل مرة الى ساحل الشهوة وتحول بين نفسك والتعرض لمواطن الاثارة والبلاء قال تعالى ولا تقربوا الزنا. لم يقل ربنا لا تزنا بل لا تقربوه - [00:07:28](#)

وهو اعجاز الهي لان الله وحده هو الذي يعلم طبيعة النفس البشرية فهو الذي خلقها لا تقربوا كل ما يؤدي الى الزنا الفيديوهات القنوات الصفحات الصور الاماكن الافراد تاسعا التعامل مع نوبة الشهوة - [00:07:52](#)

تضرب الشهوة قلب العبد عن طريق النظرة وتبدأ النوبة بسيطة ثم يزداد منحنى الشهوة صعودا حتى يصل الى اقصى نقطة له ثم ينكسر ويضمحل وتأخذ النوبة تقريبا من عشرين الى ثلاثين دقيقة - [00:08:15](#)

وتذكر عندما تضربك نوبة الشهوة انها ستتلاشى بعد فترة بسيطة ولا يمكن ان تستمر طويلا. فان صبرت وشغلت نفسك بشيء اخر يشتت تفكيرك في الشهوة فستنكسر وتنجو من عواقبها الخروج من المنزل مثلا عند الشعور بالشهوة - [00:08:38](#)

او الذهاب لزيارة صديق او ممارسة رياضة معينة حتى لو كانت مثلا مشي عشر دقائق في المكان او تمارين بطن لعشرين مرة مثلا هذه كلها وسائل للابتعاد عن موجة الشهوة العالية حتى تنكسر - [00:09:03](#)

وترجع الى طبيعتك ان الهروب من المكان الذي انت فيه او تغييره تلمحه في قول الله تعالى واستبق الباب وانظر كيف اعمت الشهوة امرأة العزيز الى حد تمزيقها لقميص يوسف - [00:09:21](#)

مع ان فطرة المرأة السوية تأبى مثل هذا لكنها الرغبة العارمة التي افقدت المرأة صوابها وغيبت عقلها وعلى العاقل الا يدع نفسه حتى تصل به الى هذا الحد من الشهوة - [00:09:40](#)

الذي يفقد معه عقله وصوابه بل عليه ان يعالجها قبل ان تشتد ويغير مكانه او حاله قبل وقوع المحذور عاشرا واخيرا التكرار التكرار ان ادمغتنا لديها القدرة على اكتساب اقوى السلوكيات من خلال تكرارها باستمرار - [00:09:58](#)

وهو ما يحدث مع مدمن العادات السيئة فقد امضى سنوات في الاستجابة لشهوته وتفرغها عن طريق ممارسة هذه العادة السيئة وتكون لديه سلوك قوي عبر الاستجابة المتكررة لداعي الشهوة والخبر السار - [00:10:23](#)

ان دماغك لديها نفس القدرة على اكتساب افضل السلوكيات من خلال تكرارها باستمرار للانسان دماغ شهواني واخر واعى بممارسة السلوكيات الصحيحة وتكرارها تعمل بوغي على تقوية الدماغ الواعي على حساب الدماغ الشهواني - [00:10:43](#)

وبمرور الوقت ستصبح السلوكيات القديمة المرتبطة بدماغك العاطفي والشهواني ضعيفة وتصبح السلوكيات الجديدة هي الاقوى يحكي الشيخ علي الطنطاوي في مقال له بعنوان بدل عاداتك الى الافضل ويقول اما فارس خوري - [00:11:06](#)

فقد ترك التدخين على اسلوب اخر قال لنفسه كما حدثني لن ادخن اليوم وكلما نزعت نفسه الى التدخين قال لها اصبري حتى المساء الا تصبرين يوما واحدا فلما انقضى اليوم قال لنفسه ويوما اخر - [00:11:30](#)

وما زال يزيد يوما بعد يوم حتى مدى الاسبوع فقال لنفسه اسبوعا اخر وترك التدخين ثم قال الشيخ علي رحمه الله مقدما خلاصة

تجربته فليُنظر كل واحد منكم الى عاداته - [00:11:50](#)

فما كان منها شيئاً فليعمل على تبديله والصعوبة في التبديل هي في البداية فقط ثم يسهل الامر وتخضع النفس. ان العاقل هو الذي
يعتبر نفسه دائماً كالتلميذ في المدرسة يسعى كل يوم ليتعلم شيئاً جديداً - [00:12:12](#)

ثم يعمل بكل خير يتعلمه ينظر دائماً في طباعه وعاداته واخلاقه فما كان منها صالحاً حمد الله عليه واستزاد منه واستمر عليه وما
كان منها شيئاً عمل على تبديله وتغييره - [00:12:32](#)

وسأل الله العون على الخلاص منه - [00:12:51](#)