



خطبة صلاة الجمعة 1 / 2 / 2019 للشيخ الطيب محمد خير الشعال, في جامع أنس بن مالك، دمشق - المالكي

(كيف أضبط شهواتي؟)

الحمد لله، الحمد لله ثمَّ الحمد لله، الحمد لله نحمده ونستعين به ونستهديه ونسترشده، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا وسيئات أعمالنا، من يهده الله فهو المهتد، ومن يضلل فلن تجد له ولياً مُرشدًا، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن سيدنا محمدًا عبده ورسوله، وصفيُّه وخليفه، خيرُ نبيِّ اجتباه، وهدى ورحمة للعالمين أرسله، أرسله بالهدى ودين الحق ليظهره على الدين كله ولو كره الكافرون، ولو كره المشركون، ولو كره من كرهه، اللهم صلِّ على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلِّم.

أمَّا بعد: فيا عباد الله، أوصيكم ونفسي بتقوى الله تعالى، وأحثُّكم وإيَّاي على طاعته، وأستفتح بالذي هو خير.

قال الله تعالى: ﴿نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ نَبَأَهُم بِالْحَقِّ إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنَاهُمْ هُدًى﴾ [الكهف: 13].

وقال سبحانه: ﴿فَمَا آمَنَ لِمُوسَى إِلَّا ذُرِّيَّةٌ مِنْ قَوْمِهِ عَلَى خَوْفٍ مِنْ فِرْعَوْنَ وَمَلَئِهِمْ أَنْ يَفْتِنَهُمْ﴾ [يونس: 83].
قال ابن كثير: هم الشباب.

أخرج الحاكم والبيهقي عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: «اغتنم خمساً قبل خمس: شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك».

أيها الإخوة: نحن في الخطبة الحادية والعشرين من سلسلة (هموم الشباب).

تحدثت الخطب السابقة: لماذا هذه السلسلة، وكيف أترك المعصية، كيف أرضي أبوي، كيف أجد عملاً مناسباً، كيف لي بالزواج، ماذا أقرأ لأفهم ديني، وكيف أجمع بين الدنيا والآخرة، وكيف أجمع بين الهزل والجِد، وكيف أختار تخصصي الجامعي، وكيف يلين قلبي، وكيف أخدم بلدي، وكيف أسيطر على الغضب، وكيف أنجو من الفتن، وكيف أكون محبوباً، وكيف أنظم وقتي، وكيف أكتشف مواهبى وأمنيتها، وكيف أصير داعية إلى الإسلام، وكيف أختار صاحبي، ولم لا يستجيب الله دعائي، وماذا أفعل ليتعافى بلدي وينهض؟

عنوان خطبة اليوم: كيف أضبط شهواتي؟

أيها الإخوة:

في النفس توقاً لجمع المال الكثير، وفيها ميلٌ لقضاء وطرها من الجنس الآخر، وبها تطلّع للحصول على الجاه الرفيع، وتتمنى أن تبقى فلا تفنى، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «يَهْرُمُ ابْنُ آدَمَ وَتَشَبُّ مِنْهُ اثْنَتَانِ: الْحِرْصُ عَلَى الْمَالِ، وَالْحِرْصُ عَلَى الْعُمُرِ» [مسلم]، وقال صلى الله عليه وسلم: «مَا تَرَكْتُ بَعْدِي فِتْنَةً أَضَرَّ عَلَى الرَّجَالِ مِنَ النِّسَاءِ» [البخاري]، وآخر ما يُنَزَّعُ من قلوب الصديقين حبُّ الرياسة.

والنفس في كلِّ ذلك لا تأبه أجمعتَه من حلالٍ أو من حرام، ونالته من صوابٍ أو من خطأ، وحازته في عزةٍ أو في ذلة، فيأتي العقل ليرشد سيرها ويهدب طبعها؛ فينجح أحياناً ويخفق أخرى، فتبادر الشريعة لتزكّيها من رعوناها، وتخليها بكمالاتها، ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (9) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾ [الشمس: 9، 10].

ويعلم الشابُّ المؤمن أنَّ اتباعَ الشهوات من دون ضابط؛ يودي به إلى دركاتٍ دنيّات، وأن ضبطه لها يرفعه درجاتٍ عالياً! فيسأل: كيف أضبط شهواتي؟

وللإجابة عن هذا السؤال أعددت هذه الخطبة؛ سائلاً المولى المعونة لتقع في عقلٍ كلّ محتاجٍ إليها موقع الإقناع، وتنزل من قلبه منزل القبول.

لكي تضبط الشهوات تحتاج إلى أمرين: تصور صحيح، وسلوك قويم.

أولاً: التصور الصحيح:

- الشهوة هي ما تدعو النفس إليه وتميل، وهي فطرةٌ أودعها الله في الإنسان لغايات جليلة، فلولا ميل النفس للبقاء لما سعى الإنسان للدفاع عن نفسه ضد المعتدين والأمراض، ولولا ميل الجنس إلى الجنس الآخر لما حمل امرؤ مسؤولية أسرة ولا استمر على الأرض البشر، ولولا حب التملك والجاه لما ضرب الناس في الأرض ولا تنافسوا في عمارتها، فالشهوة وإن أحرقت إن لم تنضبط فإنها تبني إذا انضبطت. ومن هنا لم تأت شرائع السماء بكتبها وخنقها؛ ولكنها جاءت بتهذيبها وضبطها، ﴿وَاللَّهُ يُرِيدُ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْكُمْ

وَيُرِيدُ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الشَّهَوَاتِ أَنْ تَمِيلُوا مِيلًا عَظِيمًا (27) يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا ﴿ [النساء: 2، 7، 28].

- ضبط الشهوة سبب نجاح في أعمال الدنيا والآخرة:

واسمحوا لي الآن أن أحدثكم عن تجربة (مارشميلو): في جامعة ستانفورد وعلى امتداد أربعين عاماً أجريت أبحاث توصلت إلى أن الناس (القادرة على تأجيل الإشباع للرغبات يكونون عرضة للنجاح بشكل أكبر).

في الستينيات، بدأ أستاذ في جامعة ستانفورد يدعى (والتر ميشيل) بإجراء سلسلة من الدراسات النفسية الهامة، خلال تجاربه اختبر مئات الأطفال وكشف ما يعتقد الآن أنه واحد من أهم الخصائص للنجاح في الصحة والعمل والحياة، بدأت التجربة بإحضار مجموعة أطفال، كل طفل إلى غرفة خاصة، وجلسه على كرسي، ووضع مارشميلو (نوع من قطع الحلوى) على الطاولة أمامه. وقدم الباحث عرضاً للطفل: أخبر الباحث الطفل أنه سيعاد الغرفة وأنه سيعود بعد خمس عشرة دقيقة، وأنه إذا لم يأكل الطفل الحلوى؛ فسيتم مكافأته بمارشميلو آخر، وإذا قرر الطفل تناول الطعام الأول قبل عودة الباحث، فلن يحصل على أي نوع آخر من المارشيلو.

غادر الباحث الغرفة لمدة خمس عشرة دقيقة، كانت لقطات الأطفال الذين ينتظرون وحدهم في الغرفة مسلية إلى حد ما: قفز بعض الأطفال وأكلوا أول مارشميلو بمجرد أن أغلق الباحث الباب! آخرون تذبذبوا وارتعدوا وأخذوا يسيرون وهم يحاولون كبح جماح أنفسهم؛ لكنهم استسلموا في النهاية للإغراء بعد بضع دقائق. بينما تمكن عدد قليل من الأطفال من الانتظار طوال الوقت.

تم نشر هذه الدراسة الشهيرة عام 1972، وأصبحت معروفة باسم تجربة مارشميلو، وجاء الجزء المثير للاهتمام بعد سنوات، فمع مرور السنوات كبر الأطفال الذين طبقت عليهم التجربة الأولى، وأجرى الباحثون دراسات متابعة عليهم، حيث تابعوا كل طفل لأكثر من أربعين سنة مراراً وتكراراً، ما وجدوه كان مفاجئاً: (الأطفال الذين كانوا على استعداد لتأجيل الإشباع وانتظروا استلام الحلوى الثانية؛ انتهى بهم الأمر إلى انخفاض مستويات تعاطي المخدرات! وانخفاض احتمال السمنة!

واستجابات أفضل للإجهاد والضغط! ومهارات اجتماعية أفضل كما أبلغ عنها آباؤهم! وقد نجحت هذه المجموعة من الأطفال في أي قدرة كانت تقيسها).

وبعبارة أخرى: أثبتت سلسلة التجارب هذه أن القدرة على تأخير الإشباع -أي ضبط الشهوات- أمرٌ بالغ الأهمية للنجاح في كل شؤون الحياة.

ثم طور باحثون آخرون تجربة مارشميلو ليكتشفوا في صيغتها المطورة أن القدرة على ضبط الشهوات وتأخير الإشباع أمر يستطيع المرء أن يطورَه ويقويه، وأنه يتأثر كثيراً بالبيئة المحيطة به.

والخلاصة: إن النتائج التي توصل لها الباحثون من تجربة مارشميلو أنك إن كنتَ ترغب في النجاح في شيء ما؛ فستحتاج إلى ضبط شهواتك، وإيجاد القدرة عندك لتأخير إشباعها، وأنتك وإن كنت لا تشعر بأنك قوي في تأخير الإشباع؛ فيمكنك تدريب نفسك لتصبح أفضل بمنع نفسك بعض ما تحب مرة فمرة لتجد نفسك بعد حين قادراً على ضبط شهواتها وموجهاً لها للنجاح.

وبإمكانكم أيها الإخوة بعد ما سمعتم أن تتذكروا أن الصوم والصلاة والصدقات والحج، كل هذه الشعائر وغيرها تدريبكم على تأخير الإشباع وضبط الشهوات لتكونوا من الناجحين في الدارين.

- في الإنسان شهوة وعقل، وفي الحيوان شهوة من دون عقل، وفي الملك عقل من دون شهوة، فإذا

غلب الإنسان شهوته على عقله صار أحمطً من الحيوانات ﴿إِنَّ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا﴾

[الفرقان: 44]، وإذا غلب عقله على شهوته صار أسمى من الملائكة ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ

فِي الْأَرْضِ ﴿البقرة: 30﴾، فاستخلف الإنسان ولم يستخلف الملائكة.

هذا هو التصور الصحيح الذي يعينك على ضبط الشهوات: الشهوة فطرة أودعها الله في الإنسان لغايات جليلة، وضبط الشهوة سبب نجاحك في أعمال الدنيا والآخرة، ومن ضبط شهوته وغلب عقله عليها امتثالاً لأمر الله نال رتبةً عالية عند الله.

ثانياً: السلوك القويم:

وخلاصته بالإكثار من النوافل، ولزوم مجالس العلم، وصحبة الصالحين، وتحديد التوبة، والعود إلى الصواب كلما زلت القدم أو انحرف السير.

أما كثرة النوافل: فلأن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر، ولأن النبي صلى الله عليه وسلم قال:

«يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصَرِ، وَأَخْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ

يَسْتَطِعْ، فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّ الصَّوْمَ لَهُ وَجَاءٌ» [البخاري ومسلم].

وأما لزوم مجالس العلم: فلكي تتعلم ما يحل وما يحرم، وما يجمل وما يقبح. فتأخذ من الشهوة خيرا وتترك شرها.

وأما صحبة الصالحين وهجر صحبة الأشرار: فقد سمعت ما جاء في أثر البيعة في تقوية الإرادة، لتأخير الإشباع وضبط الشهوات، وكم من شاب أزداه أصحابه في مستنقع الحرام عندما دفعوه نحوه، وكم من فتاة أوقعتها صاحباتها في وادي الرذيلة عندما علّمنها فنونها، وكم من سالم غانمٍ سليم بصحبة السالمين وغنم بملازمة الغانمين، ثم إن في صحبة الصالحين ملئاً لأوقات الفراغ التي توقع المرء في الردى إن لم يغنمها، وبُعداً عن مثيرات الشهوات التي تضرم نارها.

أما من زلت قدمه فوق في شر شهواته إذ لم يضبطها؛ فليعلم أن باب التوبة مفتوح، وأن الله تعالى ينتظر عوده إليه ورجوعه له، ووالله ما عدا عليه شيطانه إلا بعد أن تولى عنه الحافظ، ولا تظن بأن الشيطان غلب ولكن الحافظ أعرض، وما إعراضه جل جلاله عن العبد إلا لإعراض العبد عنه ﴿نَسُوا اللَّهَ فَنَسِيَهُمْ﴾ [التوبة: 67]، ﴿وَإِنْ عُدْتُمْ عَدُنَا﴾ [الإسراء: 8].

أخرج الترمذي وأبو داود عن علي رضي الله عنه قال: كنت إذا سمعت حديثاً من رسول الله صلى الله عليه وسلم؛ نفعتني الله بما شاء أن ينفعني منه، وإذا حدثني رجل استحلفتة، فإذا حلف لي صدقته، وإنه حدثني أبو بكر - وصدق أبو بكر - قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «مَا مِنْ رَجُلٍ يُذْنِبُ ذَنْبًا، فَيُحْسِنُ الطُّهُورَ، ثُمَّ يَقُومُ فَيُصَلِّي رَكَعَتَيْنِ، ثُمَّ يَسْتَغْفِرُ اللَّهَ، إِلَّا غَفَرَ اللَّهُ لَهُ»، ثم قرأ: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرِ اللَّهُ لَهُ لَا يَكُنْ مِنَ الْخَاسِرِينَ﴾ [آل عمران: 135، 136].

وبعد أيها الشباب: هذا جوابي لكم عن سؤال كيف أضبط شهواتي؟ تصور صحيح وسلوك قويم.

وفي التصور الصحيح تذكر أن الشهوة فطرة أودعها الله في الإنسان لغايات جليلة، وأن ضبطها سبب نجاح في أعمال الدنيا والآخرة.

وفي السلوك القويم أكثر من النوافل والزم مجالس العلم والصحبة الصالحة، وجدد التوبة إذا زلت القدم.

اللهم آت نفوسنا تقواها، وزكها أنت خير من زكاها، أنت وليها وأنت مولاه، اللهم ألهمنا رشدنا
وأعِدنا من شرور أنفسنا.

والحمد لله رب العالمين