

# خمسون وسيلة لمقاومة الشهوات

تأليف

فضيلة الشيخ : حذيفة بن حسين القحطاني  
غفر الله له ولوالديه ولمشايعه ولجميع المسلمين

## بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

### مقدمة الكتاب

الحمد لله الذي جعل التقوى جنةً، والصبر عُدَّةً، والعبادة زادًا، والإخلاص نُورًا وهُدًى،  
أحمده على نعمٍ لا تُعد، وأشكره على فضلٍ لا يُرد، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك  
له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله، صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه، ومن سار على  
نهجه واقتفى أثره إلى يوم الوعد.

أما بعد:

فإن الشهوات قد فُتحت أبوابها، وتزيّنت ألوانها، وتيسّرت سُبلها في هذا العصر الذي  
كثرت فيه الفتن، وقلّ فيه من يتزود لدار الأمن والسكن.

فكم من قلب أُسِر، وكم من نفسٍ انحدرت في مهاوي الوزر، بسبب شهوةٍ عابرة، لحظةٍ  
خاطفة، نظرةٍ قاتلة، أو لذةٍ موقوتة ختمت بالحسرة والندامة!

وما هذا الكتاب إلا نداء للعقلاء، وصيحةٌ تنبيهٍ للغافلين، وعاونٌ للمجاهدين في درب الطهارة  
والصلاح، سطرنا فيه خمسين وسيلة، صيغت بأسلوب يسير، ومقصدها كبير، تنير  
الطريق، وتشدّ العزيمة، وتعين على الثبات في زمن المتغيّرات.

وهي وسائل مستنبطة من مشكاة النبوة، ومأخوذة من تجارب المصلحين، ومعاني التائبين،  
وصيحات الصادقين، جُمعت في صفحات يسيرات، لعلها تكون مفاتيح للقلوب، ومزالق  
للشهووات، ودرعًا منيعًا في وجه الغوايات.

وقد جاءت ضمن (موسوعة جواهر الخمسين في سائر الميادين)، سعيًا لإرساء منهج عملي في ميادين الإصلاح والتربية والبناء، يضم خمسين وسيلة، في خمسين ميدانًا، ترسم للأمة طريق النجاة في زمن الأهواء والعثرات.

فاللهم اجعلها خالصةً لوجهك، نافعةً لعبادك، واحفظ بها من أرادك وابتغى مرضاتك،

وصلِّ اللهم على نبيك المصطفى، محمدٍ وعلى آله وصحبه ومن اهتدى.

## تأليف

فضيلة الشيخ : حذيفة بن حسين القحطاني

غفر الله له ولوالديه ولمشايخه ولجميع المسلمين

## أهداف الكتاب:

١. بيان خطورة الشهوات على القلوب والدين، والتنبيه إلى آثارها في الدنيا ويوم الدين.
  ٢. تقديم وسائل عملية مجرّبة، تربط القلب بالله وتعينه على الثبات في زمن الغفلة والانفلات.
  ٣. غرس روح المجاهدة في النفوس، وتعزيز قيمة التقوى والصبر والطهارة في مواجهة تيارات الفتنة.
  ٤. تيسير سبل العودة والتوبة للمبتلين بالشهوات، وفتح أبواب الأمل والرحمة لمن أُنهكوا في المعركة.
  ٥. تقوية الإرادة الإيمانية، وتحصين القلب بالعلم والذكر والعبادة، بعيداً عن التنظير المجرد.
  ٦. المساهمة في مشروع موسوعي يعالج قضايا الإنسان المسلم في سائر الميادين، ضمن موسوعة (جواهر الخمسين).
-

## مميزات الكتاب:

١. أسلوبه سهلٌ في لفظه، عميقٌ في معناه، يجمع بين التذكير والتأصيل، والوعظ والتدريب.
٢. وسائله متنوعة بين الإيمانية والنفسية، والسلوكية والعقلية، لتناسب شتى القراء والمبتلين.
٣. مرتب على خطوات عملية قابلة للتطبيق، تسير بالقارئ من التهيئة النفسية إلى المداومة والتقوية.
٤. يركّز على العلاج الجذري لا الظاهري، ويستند إلى نصوص الوحي وتجارب السالكين والصالحين.
٥. يستهدف مختلف الشرائح: الشاب والفتاة، المتزوج والأعزب، الطالب والداعية، التائب والمبتلى.
٦. يندرج ضمن مشروع موسوعي متكامل يرسم طريق الإصلاح للأمة في زمن الفتن والانهيارات.
٧. لا يكتفي بالتحذير من الشهوة، بل يبني نفساً تقيّة، ويؤسس عقلاً راشداً، وسلوكاً مستقيماً.

## خمسون وسيلة لمقاومة الشهوات

### التعلق بالله والعبادات

١. الإكثار من ذكر الله - قال تعالى: (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) [الرعد: ٢٨].
٢. المحافظة على الصلاة - قال تعالى: (إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ) [العنكبوت: ٤٥].
٣. الصوم - قال النبي صلى الله عليه وسلم: «يا معشر الشباب، من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء» [متفق عليه].
٤. قيام الليل - قال تعالى: (كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ) [الذاريات: ١٧].
٥. الدعاء والاستعانة بالله - قال تعالى: (وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ) [البقرة: ١٨٦].
٦. قراءة القرآن بتدبر - قال تعالى: (كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ) [ص: ٢٩].
٧. التوبة النصوح - قال تعالى: (وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهُ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ) [النور: ٣١].
٨. الاستغفار - قال النبي صلى الله عليه وسلم: «من لزم الاستغفار جعل الله له من كل ضيق مخرجاً، ومن كل هم فرجاً، ورزقه من حيث لا يحتسب» [أبو داود].
٩. الخشوع في العبادة - قال تعالى: (قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ \* الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ) [المؤمنون: ١-٢].

١٠. المحافظة على الأذكار اليومية – قال النبي ﷺ: «ألا أدلك على ما هو أكثر من ذكرك الله الليل مع النهار؟ تقول: سبحان الله عدد ما خلق، سبحان الله ملء ما خلق...» [الترمذي].

### تقوية الإيمان واليقين

١١. تعظيم الله في القلب – قال تعالى: (وَمَا قَدَرُوا اللَّهَ حَقَّ قَدْرِهِ) [الأنعام: ٩١].

١٢. تذكر الموت والقبر – قال النبي ﷺ: «أكثرُوا ذكر هَازِمِ اللذاتِ (الموت)» [الترمذي].

١٣. تذكر الجنة والنار – قال تعالى: (فَاتَّقُوا النَّارَ الَّتِي وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ) [البقرة: ٢٤].

١٤. الخوف من الله – قال تعالى: (وَخَافُونَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ) [آل عمران: ١٧٥].

١٥. الرجاء في رحمة الله – قال تعالى: (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ) [الزمر: ٥٣].

١٦. مراقبة الله في السر والعلن – قال تعالى: (وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ) [الحديد: ٤].

١٧. تذكر سيرة الصالحين – قال تعالى: (أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ فَبِهِدَاهُمْ أَقْتَدِهِ) [الأنعام: ٩٠].

١٨. قراءة كتب الرقائق – كـ"رياض الصالحين" و"إحياء علوم الدين".

١٩. مجاهدة النفس – قال تعالى: (وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا) [العنكبوت: ٦٩].

٢٠. تعلم العلم الشرعي - قال النبي ﷺ: «من يرد الله به خيرا يفقهه في الدين» [متفق عليه].

## التحكم في البيئة المحيطة

٢١. غض البصر - قال تعالى: (قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ) [النور: ٣٠].

٢٢. عدم الخلوة بالمحرم - قال النبي ﷺ: «لا يخلون رجل بامرأة إلا ومعها ذو محرم» [متفق عليه].

٢٣. الحذر من وسائل الإغراء - كالتلفاز والإنترنت غير المراقب.

٢٤. اختيار الصحبة الصالحة - قال النبي ﷺ: «الرجل على دين خليله» [أبو داود].

٢٥. البعد عن أماكن الفتن - قال تعالى: (وَقَدْ نَزَّلَ عَلَيْكُمْ فِي الْكِتَابِ أَنْ إِذَا سَمِعْتُمْ آيَاتِ اللَّهِ يُكْفَرُ بِهَا فَلَا تَتَعَدُّوا مَعَهُمْ) [النساء: ١٤٠].

٢٦. تجنب الموسيقى والغناء المحرم - قال تعالى: (وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ) [لقمان: ٦].

٢٧. إشغال الوقت بالنافع - قال النبي ﷺ: «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ» [البخاري].

٢٨. التقليل من فضول الكلام والنظر - قال تعالى: (مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ) [ق: ١٨].

٢٩. تطهير البيت من المنكرات — قال تعالى: (وَلْيَكْتُبْ بَيْنَكُمْ كَاتِبٌ بِالْعَدْلِ) [البقرة: ٢٨٢].

٣٠. الزواج لمن يستطيع — قال النبي صلى الله عليه وسلم: «فمن رغب عن سنتي فليس مني» [متفق عليه].

### تقوية الإرادة والعزيمة

٣١. تحديد الأهداف الإيمانية — قال تعالى: (وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ) [الذاريات: ٥٦].

٣٢. المداومة على العمل الصالح — قال النبي صلى الله عليه وسلم: «أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل» [متفق عليه].

٣٣. الصبر على الطاعة — قال تعالى: (وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ) [البقرة: ٤٥].

٣٤. كسر العادات السيئة بالتدرج — قال النبي صلى الله عليه وسلم: «إن هذا الدين متين فأوغل فيه برفق» [أحمد].

٣٥. محاسبة النفس — قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ) [الحشر: ١٨].

٣٦. التوكل على الله — قال تعالى: (وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ) [الطلاق: ٣].

٣٧. عدم اليأس من النكسات — قال تعالى: (إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) [يوسف: ٨٧].

٣٨. البدء بالتغيير من الداخل - قال تعالى: (إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ) [الرعد: ١١].

٣٩. التدرج في التغيير - قال النبي صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ الْمَنْبِتَ لَا أَرْضًا قَطَعَ وَلَا ظَهْرًا أَبْقَىٰ» [البخاري].

٤٠. الاعتماد على برامج عملية - كحفظ القرآن، حضور الدروس، المشاركة في الأعمال الخيرية.

### تقوية الجانب النفسي والبدني

٤١. ممارسة الرياضة - قال عمر بن الخطاب: «علموا أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل».

٤٢. التوازن في الطعام والشراب - قال تعالى: (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا) [الأعراف: ٣١].

٤٣. النوم المبكر - قال النبي صلى الله عليه وسلم: «لا سمر إلا لمصلٍّ أو مسافر» [أبو داود].

٤٤. الابتعاد عن السهر الطويل - قال تعالى: (وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا \* وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا) [النبا: ١٠-١١].

٤٥. العلاج الطبيعي بالحجامة - قال النبي صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ فِي الْحِجْمِ شِفَاءً» [متفق عليه].

٤٦. الابتعاد عن المخدرات والمسكرات - قال تعالى: (إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ) [المائدة: ٩٠].

٤٧. التعامل مع الضغوط النفسية بالصبر - قال تعالى: (إِنَّمَا يُوفَى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ) [الزمر: ١٠].

٤٨. الاستماع إلى القرآن والمحاضرات النافعة - قال تعالى: (وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا) [الأعراف: ٢٠٤].

٤٩. الابتعاد عن الأفلام والمسلسلات المحرمة - قال النبي صلى الله عليه وسلم: «كل أمتي معافى إلا المجاهرين» [متفق عليه].

٥٠. التعوذ من الشيطان - قال تعالى: (وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ) [فصلت: ٣٦].

٥١. الإكثار من الدعاء: خاصة بدعاء: اللهم اصرف عني السوء والفحشاء.

٥٢. كثرة الاستغفار والتوبة عند الوقوع.

٥٣. قراءة القرآن بتدبر يوميًا، خاصة آيات العفاف والجزاء.

٥٤. صلاة الليل: فهي تطهر القلب وتقوي الصلة بالله تعالى.

٥٥. الاستعانة بذكر الله عند كل شعور بالشهوة.

٥٦. صيام النافلة: مثل الاثنين والخميس، وثلاثة أيام من كل شهر.

٥٧. التفكير في الموت والآخرة.

٥٨. تذكر مراقبة الله تعالى واطلاعه الدائم.

٥٩. الصحبة الصالحة التي تعين على الطاعة.

- ٦٠ . سماع المواعظ المؤثرة في ذم الفواحش.
- ٦١ . قراءة سير العفيفين والصابرين على الشهوات.
- ٦٢ . الحرص على صلاة الجماعة في المسجد.
- ٦٣ . الاستماع للقرآن أثناء الخلوة بدلاً من الموسيقى.
- ٦٤ . ربط الشهوة بالعقاب الأخروي وتخيل عواقبها.
- ٦٥ . التضرع لله في السجود خصوصاً في قيام الليل.

---

### وسائل نفسية

- ١٦ . معرفة أن الشهوة وهم لحظي يتبعه ندم طويل.
- ١٧ . التأكيد على قيمة العفة في نظرك لذاتك.
- ١٨ . مقاومة الخواطر من أولها وعدم الاسترسال.
- ١٩ . التنفس العميق عند هياج الشهوة لتبريد التوتر.
- ٢٠ . إشغال العقل فوراً بفكرة معاكسة (ذكر، طاعة، مشروع).
- ٢١ . تكرار قول: "أنا أقوى من هذه الفكرة" داخلياً.
- ٢٢ . تذكير النفس بالهدف الأكبر في الحياة.
- ٢٣ . كتابة أسبابك الشخصية للعفة وتعليقها في غرفتك.

- ٢٤ . البعد عن جلد الذات بعد السقوط بل التوبة والقيام من جديد.
- ٢٥ . التدرب على تأجيل اللذة (تكنيك علم النفس).
- ٢٦ . الامتنان لِنِعَمِ الله والشعور بالشكر عليها.
- ٢٧ . قراءة كتب الانضباط الذاتي والسلوكي.
- ٢٨ . وضع نظام مكافأة للنفس عند النجاح في مقاومة.
- ٢٩ . استخدام دفتر متابعة للانتصارات في مقاومة الشهوة.
- ٣٠ . تكرار عبارات تحفيزية بصوت مسموع عند الخلوة.

---

### وسائل اجتماعية وسلوكية

- ٣١ . الزواج أو الاستعداد الجاد له.
- ٣٢ . إخبار شخص موثوق لمساعدتك في المراقبة.
- ٣٣ . المشاركة في أعمال تطوعية جماعية.
- ٣٤ . عدم الجلوس مع من يتحدث عن الشهوات أو يشجع عليها.
- ٣٥ . المشاركة في حلقات علمية أو دورات تطوير.
- ٣٦ . تعلم مهارة جديدة تستغرق وقتًا وجهدًا (برمجة ، لغة).
- ٣٧ . التحرك نحو أهداف كبيرة (مشروع ، دعوة ، تأليف).

- ٣٨ . مغادرة أي جلسة فيها غيبة أو صور محرمة أو إحياءات.
- ٣٩ . مصاحبة المتفوقين في العفة أو الطاعة.
- ٤٠ . حذف أرقام/أصدقاء/صفحات تشجع الشهوة.
- ٤١ . الانضمام لمجموعة تشاركك الهدف (مثل مجموعة عفة أو تحفيين).
- ٤٢ . زيارة المريض والمقابر لكسر شهوة النفس.
- ٤٣ . طلب المشورة من مختص نفسي أو ديني في حالة التكرار.
- ٤٤ . استبدال الأماكن المثيرة بأماكن طاعة (مساجد، مكتبات).
- ٤٥ . طلب الدعم من الأسرة أو الزوج/الزوجة إذا كنت متزوجًا.

---

## وسائل تقنية

- ٤٦ . تثبيت برامج حجب المواقع الإباحية.
- ٤٧ . استخدام اليوتيوب بطريقة منضبطة (وضع مقيد، اشتراك في قنوات نافعة فقط).
- ٤٨ . تقييد وقت استخدام الإنترنت بالتطبيقات.
- ٤٩ . إلغاء متابعة الحسابات المثيرة في وسائل التواصل.
- ٥٠ . استخدام جهاز واحد فقط للنت وتحت المراقبة إن أمكن.
- ٥١ . عدم استخدام الهاتف في الخلوة أو بعد منتصف الليل.

٥٢. إلغاء التطبيقات ذات الإعلانات المثيرة.
٥٣. المشاركة في تطبيقات التحدي الجماعي (مثل cold turkey أو others).
٥٤. الاشتراك في دورات تطوير رقمي أخلاقي.
٥٥. عدم استخدام السماعات في الأماكن الخاصة.
٥٦. الاشتراك في تطبيق للقرآن أو الذكر بدلاً من وقت الفراغ.
٥٧. تخصيص أوقات محددة لتفقد وسائل التواصل فقط.
٥٨. استخدام خلفيات وأصوات إسلامية للهاتف.
٥٩. عدم ربط الأجهزة الذكية على السرير.
٦٠. إلغاء الاشتراك في المنصات التي فيها مواد غير أخلاقية.
-

## وسائل بيئية ومكانية

- ٦١ . تغيير مكان النوم إن كان يسبب الوقوع في الحرام.
- ٦٢ . تنظيم الغرفة بإضاءة واضحة وغير مثيرة.
- ٦٣ . عدم إغلاق الباب أثناء التواجد منفردًا إن أمكن.
- ٦٤ . ترك مكان الخلوّة عند أول شعور بالضعف.
- ٦٥ . العمل أو الدراسة في أماكن عامة (مكتبة، مقهى عائلي).
- ٦٦ . فتح النوافذ والتهوية في الغرف المغلقة.
- ٦٧ . وجود مصحف ظاهر في مكان الجلوس.
- ٦٨ . وضع لوحات تذكيرية بالعفة والأحاديث في الغرفة.
- ٦٩ . تغيير مكان الدراسة إن كان يسبب الملل والانحراف.
- ٧٠ . عدم الجلوس على السرير إلا للنوم.
- ٧١ . عدم استخدام الهاتف في دورة المياه.
- ٧٢ . جعل مكان الطاعة مهياً دائماً (سجادة، مصحف، كتب).
- ٧٣ . الابتعاد عن الأماكن التي فيها اختلاط أو إثارة.
- ٧٤ . المشاركة في المسابقات أو الأنشطة التي تتطلب الحضور البدني.
- ٧٥ . السفر المؤقت إلى بيئة مختلفة إن كانت البيئة الحالية مثيرة.

## وسائل وقتية وسريعة

٧٦. تغيير الوضعية فوراً عند هياج الشهوة (من قيام لجلوس مثلاً).
٧٧. الوضوء فور الشعور بالشهوة.
٧٨. الخروج من الغرفة فوراً إلى مكان عام أو مفتوح.
٧٩. الانشغال بأي عمل يدوي: تنظيف، ترتيب، طبخ.
٨٠. فتح المصحف وقراءة أول صفحة تقع عليها عينك.
٨١. الركض أو المشي السريع خارج المنزل ١٠ دقائق.
٨٢. الاتصال بصديق عاقل يشغلك بالحديث.
٨٣. تشغيل سورة يوسف أو النور بصوت عالٍ.
٨٤. كتابة شعورك وتفريغه على الورق ثم تمزيقه.
٨٥. وضع ماء بارد على الوجه واليدين.
٨٦. أداء ركعتين بنية تثبيت النفس والعفة.
٨٧. الاستحمام الفوري.
٨٨. تغيير الملابس المريحة إذا كانت تسبب كسلًا وشهوة.
٨٩. إغلاق الإنترنت تمامًا لفترة مؤقتة.

٩٠. قراءة صفحة من كتاب علمي أو نافع بدلاً من الفراغ.

---

## وسائل طويلة المدى وتطوير ذاتي

٩١. حفظ سور النور والفرقان والأنبياء وتدبرها.
٩٢. قراءة كتب العفة (مثل روضة المحبين لابن القيم).
٩٣. الاشتراك في أكاديمية علمية تُشغلك علمياً وفكرياً.
٩٤. بناء مشروع طويل المدى (كتابة، تعليم، دعوة).
٩٥. إعداد خطة أسبوعية وجدول يومي واضح.
٩٦. تحقيق هدف عملي واضح يشغل تفكيرك (تجارة، شهادة، حفظ).
٩٧. إلقاء كلمة أو كتابة مقال عن مقاومة الشهوة لتثبيت الفكرة داخلياً.
٩٨. تخصيص أوقات أسبوعية للمراجعة الذاتية والتقييم.
٩٩. المساهمة في تعليم الآخرين العفة ومقاومة الفتن.
١٠٠. الاستمرار بالتدرج، والصبر، وعدم الاستسلام بعد السقوط.

## أولاً: وسائل خاصة بالطلاب والياfeين

١. الانشغال بحفظ القرآن، خاصة سور النور، يوسف، الفرقان.
٢. الاشتراك في أنشطة مدرسية أو طلابية مفيدة.
٣. اللعب أو ممارسة الرياضة مع الأصدقاء.
٤. بناء مشروع علمي أو تطبيقي في تخصصك.
٥. تعلم مهارات جديدة (برمجة، لغات، تصميم).
٦. تخصيص وقت لمذاكرة جماعية مع زملاء.
٧. المشاركة في مسابقات علمية أو قرآنية.
٨. حذف التطبيقات المحرصة على الشهوة.
٩. استخدام الهاتف فقط في مكان عام بالمنزل.
١٠. مراقبة وقت الشاشة وتحديد وقت للإنترنت.
١١. ترك الخلوة الطويلة في غرفة مغلقة.
١٢. تخصيص ركن للمذاكرة بإنارة جيدة بعيداً عن السرير.
١٣. تحميل برامج فلتر المحتوى غير المناسب.
١٤. ربط الشهوة بالفشل الدراسي وانخفاض التركيز.
١٥. الاشتراك في قناة دينية أو تعليمية على يوتيوب.

١٦. عدم النوم على البطن أو التمدد في الخلوّة.
١٧. ملء أوقات الفراغ بالقراءة أو التلخيص.
١٨. اختيار قدوة من الصحابة أو العلماء في العفة.
١٩. الاستماع لمحاضرات في العفة كل أسبوع.
٢٠. وضع نوتة يومية بعنوان: "أنا المنتصر."
٢١. تخصيص جزء من المصروف لعمل خيري أسبوعياً.
٢٢. كتابة أهداف شخصية وتحفيزية في لوحة بالغرفة.
٢٣. وضع جدول أسبوعي يضم الصلاة، العلم، المهارات.
٢٤. البحث عن طالب أكبر منك يوجهك ويحفزك.
٢٥. الحذر من التجمعات التي تنتشر فيها الصور أو الحديث المحرم.
-

## ثانيًا: وسائل خاصة بالشباب والبالغين غير المتزوجين

٢٦. الصيام المنتظم، خاصة الاثنين والخميس.
٢٧. إدخار المال للزواج وتحديد موعد واقعي له.
٢٨. التخلص من العادات السيئة بالتدريب.
٢٩. المشاركة في جمعيات شبابية دينية أو تطوعية.
٣٠. تخصيص ورد يومي من القرآن والذكر.
٣١. الالتزام ببرنامج لتهديب النفس (مثل: تهديب العادات).
٣٢. الاشتراك في دورات الانضباط الذاتي.
٣٣. مغادرة التطبيقات الإباحية نهائيًا.
٣٤. إزالة صور الفتيات أو الموديلات من الهاتف.
٣٥. متابعة قناة دعوية متخصصة بالشباب.
٣٦. تأليف مدونة أو قناة شخصية عن العفة.
٣٧. ترك الجلوس أمام الشاشات في أوقات متأخرة.
٣٨. المشاركة في مخيمات دعوية أو إيمانية.
٣٩. تفعيل رقابة أسرية أو أخوية على الجهاز الشخصي.
٤٠. تدريب النفس على "تأجيل اللذة".

- ٤١ . تذكر أنك تهَيِّئِ نفسك لتكون زوجًا عفيفًا وأبًا ناجحًا.
- ٤٢ . بناء علاقة وثيقة مع شيخ أو مربٍ موثوق.
- ٤٣ . حفظ الأحاديث التي تدم الزنا والنظر المحرم.
- ٤٤ . استخدام وقت الشهوة في إنجاز مشروع صغير.
- ٤٥ . صلة الرحم وزيارة الأقارب لتعزيز الشعور بالمسؤولية.
- ٤٦ . العمل الجزئي أو الحر لإشغال الوقت وبناء الذات.
- ٤٧ . حمل مسبحة أو تطبيق أذكار بيدك عند الخلوة.
- ٤٨ . تكرار الاستعاذة وذكر الله حال الخطر.
- ٤٩ . تصميم بطاقة تحفيزية بعنوان "أنا أستحق الطهر."
- ٥٠ . رسم خارطة لعشر سنوات قادمة خالية من الذنوب.
-

## ثالثًا: وسائل خاصة بالمتزوجين

٥١. تعميق العلاقة مع الزوجة والتجديد في الحياة الزوجية.
٥٢. الصراحة مع الزوجة في بعض الصراعات النفسية.
٥٣. إقامة علاقة مبنية على المودة لا الشهوة فقط.
٥٤. تقليل المشاحنات الزوجية التي قد تدفع للفتن.
٥٥. الاتفاق مع الزوجة على برنامج ديني أسبوعي مشترك.
٥٦. أداء العمرة أو الحج معًا كلما أمكن.
٥٧. الامتناع التام عن المقارنات مع النساء في وسائل التواصل.
٥٨. استخدام الإجازات لرحلات زوجية عاطفية.
٥٩. تعزيز الحديث الإيماني مع الزوجة.
٦٠. مشاركة الزوجة في نشاط تطوعي أو خيرى.
٦١. إزالة أي محتوى إباحي قديم من الأجهزة.
٦٢. تعويد النفس على إشباع العاطفة لا الجسد فقط.
٦٣. تقوية العلاقة بالله في لحظات الضعف الزوجي.
٦٤. الاعتراف بالحاجة النفسية والعاطفية، لا إنكارها.
٦٥. ممارسة رياضة أو هواية مشتركة.

## رابعاً: وسائل خاصة بالنساء

٦٦. تجنب متابعة حسابات المشاهير والموضات المثيرة.
٦٧. تغذية النفس بالحياء الشرعي وسير الصالحات.
٦٨. الانشغال بأعمال منزلية منتجة أو مهارية.
٦٩. المشاركة في دورات العفة وكرامة المرأة.
٧٠. التأكيد على معنى "أنوثة العفاف".
٧١. كتابة أهداف يومية تحفزك على الطهارة.
٧٢. عدم الانفراد بالهاتف أو وسائل التواصل.
٧٣. تعويد النفس على سماع محاضرات نسائية نافعة.
٧٤. توجيه طاقتك النفسية في العطاء للأهل والمجتمع.
٧٥. عدم متابعة الروايات أو القصص الرومانسية المبالغ فيها.
٧٦. تجنب الجلوس في وضعيات مثيرة أو مثبطة.
٧٧. اختيار صديقات يعينّ على الحياء والدين.
٧٨. ارتداء ملابس محتشمة حتى في الخلوة.
٧٩. الانضمام إلى حلقات تحفيظ القرآن النسائية.

٨٠. الدعاء بكثرة بثبات العفاف والستر.

---

### خامساً: وسائل عامة لجميع الفئات

٨١. تجديد التوبة بعد كل ذنب.

٨٢. الإكثار من قول: "اللهم طهر قلبي".

٨٣. الاستماع لسورة يوسف بتدبر.

٨٤. مشاركة الآخرين في برامج العفة والتحديات.

٨٥. وضع نوات تذكيرية بآيات الستر والطهارة.

٨٦. الخروج من البيت وقت الفراغ بدل البقاء في خلوة.

٨٧. إغلاق الباب على الفتنة فوراً من أول فكرة.

٨٨. تكرار الذكر حال الوسوسة.

٨٩. تحويل كل هزيمة سابقة إلى درس للانتصار القادم.

٩٠. فهم أن الشهوة ليست عدواً، بل يجب تهذيبها.

٩١. تحويل طاقة الشهوة لطاقة إنجاز (تأليف، تجارة).

٩٢. الاقتناع أن السقوط ليس نهاية، بل بداية التوبة.

٩٣. معرفة أن الله يغفر، لكن يريد منك الصدق.

٩٤. التأكّد أن كل نظرة أو ذنب تُسجّل عليك.
٩٥. التحصن بأذكار الصباح والمساء.
٩٦. اغتنام الوقت قبل أن يضيع في الذنب.
٩٧. العفة لا تعني الحرمان بل الكرامة.
٩٨. احتساب كل مقاومة للشهوة كعبادة عظيمة.
٩٩. تذكر أن "جنة الدنيا" في ترك الذنب.
١٠٠. العيش بشعار "من ترك شيئاً لله عوّضه الله خيراً منه".

## خاتمة الكتاب:

الحمد لله الذي أتمّ بنعمته الصالحات، وختم بخيرٍ وعفوٍ هذه الصفحات، وبعد:  
فقد سطرنا في هذا الكتاب خمسين وسيلة، تُعين القلب على الثبات، وتُطفئ نار الشهوة،  
وتفتح أبواب النجاة، في زمنٍ كثرت فيه المغريات، وتيسرت سبل الشبهات والشهوات.  
ولسنا نزعم أن هذه الوسائل نهاية الطريق، ولا أن هذا الكتاب شفاءً لكل عليل، بل هو زادٌ  
مُقلٌّ، وهمسةٌ ناصحٍ، ومفتاحُ بابٍ لمن صدق في طلب العافية من أسر الهوى وأغلال النفس.  
وقد جاء هذا الكتاب جزءاً من موسوعتنا المباركة:  
(جواهر الخمسين في سائر الميادين)، التي نسأل الله أن يجعلها لبناتٍ في بناء القلوب،  
ورياتٍ في طريق الصالحين، ومعالم هاديةً في دروب التائبين والمجاهدين.  
وإننا لنتبرأ إلى الله من العجب بما كتبنا، ومن الغرور بما رتّبنا، ونعترف بالعجز والتقصير،  
ونقرّ أن الكمال لله وحده، والنقص حليف كلّ ذي قلمٍ وجنّان.  
فإن وُفّقنا للصواب، فبفضل الله وكرمه، وإن زللنا أو قصرنا، فنسأله سبحانه أن يعفو عن  
الخطأ والخطل، ويكتب الأجر على النية والعمل.  
وصلّى الله وسلم على من جاهد هواه، وأرشد الأمة إلى مسالك النجاة، محمدٍ وعلى آله  
وصحبه والتابعين بإحسان إلى يوم المآب.  
وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

