



## 111796 – كيف يفعل من أبتلي بالنظر إلى النساء؟

### السؤال

أعاني كثيراً من النظر إلى النساء المتبرجات ، وفي كثير من الأوقات لا أستطيع أن أغسل عني نفسي وأصرف بصري ، فأرجو النصيحة ، ماذا أفعل؟

### الإجابة المفصلة

الحمد لله.

"من أصابه جرح مسموم فعليه بما يخرج السُّم، ويبرئ الجرح، بالتربياق والمرهم، وذلك بأمور، منها: أن يتزوج، فإن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (إذا نظر أحدكم إلى محسنة امرأة فليأت أهلها فإنما معها مثل ما معها). وهذا مما ينقص الشهوة ويضعف العشق .

الثاني : أن يداوم على الصلوات الخمس والدعاء والتضرع وقت السحر ، وتكون صلاته بحضور قلب وخشوع ، وليكثُر من الدعاء بقوله : (يا مقلب القلوب ، ثبت قلبي على دينك) . (يا مصرف القلوب صرف قلبي إلى طاعتك وطاعة رسولك) ، فإنَّه متى أدمَنَ الدعاء والتضرع لله صرف قلبه عن ذلك ، كما قال تعالى : (كَذَلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهُ السُّوءَ وَالْفَحْشَاءَ إِنَّهُ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخَلَّصِينَ) يوسف/24" انتهى من "الفتاوى الكبرى" (3/77) لشيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله .

الثالث : أن يبعد نفسه عن الأماكن التي توجد بها نساء متبرجات ، وعن الفنون وغيرها مما تعرض الصور التي تؤثر في القلب وتضعفه .