الحُلولُ الشَّرْعيَّةُ والْعَمَليَّةُ
لِلْوِقَايَةِ مِن النَّظَرِ إِلَى الصّوَرِ المُحَرَّمَةِ

يزن الغانم

بسم الله الرحمن الرحيم

مُقَدِّمَة

الحمد لله العليم البصير، الرقيب المحيط، غافر الذنب وقابل التوب شديد العقاب، لا إله إلا هو إليه المصير، وأصلي وأسلم على من لا نبي بعده، وبعد:

فهذه رسالة إلى كل من ابتلي بالنظر إلى الصور المحرمة، وهي حلول شرعية وخطوات عميلة فيها وقاية – بإذن الله– من فتنة الشهوات المردية، والله أسأل أن ينفع بها ويتقبلها.

الخطوة الأولى

يا من ابتلي بهذه النظرات، إياك ثم إياك أن تيأس من رحمة الله أو تقنط من عفو الله، فالله يقبل التوبة من عباده، وكلما رجع العبد إلى الذنب فإن عليه أن يتوب ويندم، وما دام العبد يتوب ويندم ويستغفر، وكان غير مصر على المعصية – فهو على خير.

قال الله تعالى: ﴿قُلْ يَٰعِبَادِيَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُواْ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُواْ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ﴾ [الزمر: ٥٣].

- ففي هذه الآية الكريمة يخبر تعالى عباده المسرفين الذين كثرت ذنوبهم وتراكمت عيوبهم، أن لا يقنطوا من واسع رحمته، فإنه يغفر الذنوب جميعًا، لأن من صفاته أنه الغفور الرحيم. وقال سبحانه: ﴿وَإِنِّى لَغَفَّارٌ لِّمَن تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ صَٰلِحًا ثُمَّ ٱهْتَدَىٰ﴾ [طه: ٨٢].
- وفي هذه الآية يخبر تعالى أنه كثير المغفرة والرحمة لمن تاب من معصيته، وآمن بالحق وعمل الصالحات، ثم سلك الصراط المستقيم واتبع سبيل الرسول الكريم ﷺ.
- وفي الحديث عن أنس بن مالك قال: سمِعْتُ رسول الله ﷺ يقول: قال الله تبارك وتعالى: «**يا بنَ آدمَ، إنكَ ما دعوتَني ورجوتَني غفرتُ لكَ على ما كان فيك ولا أُبالي، يا بن آدم، لو بلَغَتْ ذُنوبُكَ عنانَ السماء، ثمَّ استغفرتَني غفَرْتُ لَكَ ولا أُبالي، يا بن آدَمَ، إنَّكَ لو أتيتني بقُراب الأرض خطايا، ثم لقيتَني لا تُشرِكُ بي شيئًا، لأتيتُكَ بقُرابها مَغْفِرةً**» رواه الترمذي.

- عن أبي عبيدة بن عبد الله، عن أبيه قال: قال رسول الله ﷺ: «التائبُ من الذنبِ، كمن لا ذنب له» رواه ابن ماجه.

ولا بد أن تكون التوبة توبة نصوحًا صادقة، ومن أجمل ما قيل في ذلك:

- سُئِل التابعي الجليل الحسنُ البصري عن التوبة النَّصُوح، فقال: «نَدَمٌ بالقلب، واستغفارٌ باللِّسان، وتركٌ بالجوارح، وإضمارٌ ألَّا يعود». زاد المسير لابن الجوزي (٨/٣١٤).

الخطوة الثانية

عليك بالدعاء والالتجاء إلى الله تعالى، فإنه هو العاصم من هذا الذنب، وهو الموفق سبحانه وتعالى، فردد دائمًا واستعذ بالله من هذا البلاء وقل: أعوذ بك ربي من فتنة الشهوات المردية، فإنه لا حول ولا قوة إلا بك.

- قال تعالى: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمُ ٱدۡعُونِيٓ أَسۡتَجِبۡ لَكُمۡۚ إِنَّ ٱلَّذِينَ يَسۡتَكۡبِرُونَ عَنۡ عِبَادَتِي سَيَدۡخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ﴾ [غافر: ٦٠].
- وكان رسول الله ﷺ يسأل الله العفاف، ففي الحديث، عن النبي ﷺ أنه كان يقول: «**اللهم إني أسألك الهدى والتقى، والعفاف والغنى**» رواه مسلم.

الخطوة الثالثة

- عندما تفكر نفسك بهذه المعصية، اصرف عنك هذه الفكرة إلى فكرة أخرى تفيدك في دينك أو دنياك. ففي الحديث قال عليه الصلاة والسلام: «**احرص على ما ينفعك، واستعن بالله**» رواه مسلم.
- وإن بداية الأمور خاطرة وفكرة فحارب هذه الخواطر والأفكار من أجل ألا تتطور إلى عزم ففعل.
- قال الإمام ابن القيم رحمه الله تعالى: قاعدة جليلة: مبدأ كل علم نظري، وعمل اختياري، هو الخواطر والأفكار؛ فإنها توجب التصورات، والتصورات تدعو إلى الإرادات، والإرادات تقتضي وقوع الفعل، وكثرة تكراره تعطي العادة، فصلاح هذه المراتب بصلاح الخواطر والأفكار، وفسادها بفسادها. فصلاح الخواطر بأن تكون مراقبة لوليها، وإلهها، صاعدة إليه، دائرة على مرضاته ومحابه.
- ومعلوم أنه لم يعط الإنسان إماتة الخواطر، ولا القوة على قطعها؛ فإنها تهجم عليه هجوم النفس، إلا أن قوة الإيمان والعقل تعينه على قبول أحسنها، ورضاه به، ومساكنته له، وعلى دفع أقبحها، وكراهته له، ونفرته منه.
- فإذا دفعت الخاطر الوارد عليك، اندفع عنك ما بعده، وإن قبلته صار فكرًا جوالًا، فاستخدم الإرادة فتساعدت هي والفكر على استخدام الجوارح، فإن تعذر استخدامها رجعا إلى القلب بالمنى، والشهوة، وتوجهه إلى جهة المراد.

- ومن المعلوم أن إصلاح الخواطر أسهل من إصلاح الأفكار، وإصلاح الأفكار أسهل من إصلاح الإرادات، وإصلاح الإرادات أسهل من تدارك فساد العمل، وتداركه أسهل من قطع العوائد.
- فأنفع الدواء أن تشغل نفسك بالفكر فيما يعنيك دون ما لا يعنيك؛ فالفكر فيما لا يعني باب كل شر، ومن فكّر فيما لا يعنيه، فاته ما يعنيه، واشتغل عن أنفع الأشياء له بما لا منفعة له فيه؛ فالفكر والخواطر والإرادة والهمة أحق شيء بإصلاحه من نفسك، فإن هذه خاصتك وحقيقتك التي تبتعد بها، أو تقرب من إلهك ومعبودك الذي لا سعادة لك إلا في قربه ورضاه عنك، وكل الشقاء في بُعدك عنه وسخطه عليك.
- ومن كان في خواطره ومجالات فكره دنيئًا خسيسًا لم يكن في سائر أمره إلا كذلك.
- وإياك أن تمكّن الشيطان من بيت أفكارك وإرادتك؛ فإنه يفسدها عليك فسادًا يصعب تداركه، ويلقي إليك أنواع الوساوس، والأفكار المضرة، ويحول بينك وبين الفكر فيما ينفعك، وأنت الذي أعنته على نفسك بتمكينه من قلبك وخواطرك، فملكها عليك.
- وبالجملة؛ فالقلب لا يخلو من الفكر؛ إما في واجب آخرته ومصالحها، وإما في مصالح دنياه ومعاشه، وإما في الوساوس والأماني الباطلة، والمقدرات المفروضة، والنفس مثلها كمثل رحًى تدور بما يلقى فيها، فإن ألقيت فيها حَبًّا، دارت به، وإن ألقيت فيها زجاجًا وحصًى وبعرًا، دارت به. اهـ. من الفوائد باختصار (ص، ٢٥٣، ٢٤٩).

الخطوة الرابعة

السعي في الزواج، والصيام لمن لا يستطيع ذلك، فالصيام يخفف حدة الشهوة والفكر فيها.

- وهذا ما أرشد إليه أعلم الخلق ﷺ، فعن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «**يا معشر الشباب، من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء**» رواه البخاري.
- وعن جابر رضي الله عنه، أن رسول الله ﷺ رأى امرأة، فأتى امرأته زينب، وهي تمعس منيئة لها، فقضى حاجته، ثم خرج إلى أصحابه، فقال: «**إن المرأة تقبل في صورة شيطان، وتدبر في صورة شيطان، فإذا أبصر أحدكم امرأة؛ فليأت أهله؛ فإن ذلك يرد ما في نفسه**» رواه مسلم.

الخطوة الخامسة

غض بصرك فإن البصر هو سهم من سهام إبليس وإطلاقه يثير الشهوة أكثر ويدعو إلى المعصية.

- قال تعالى: ﴿قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّواْ مِنْ أَبْصَٰرِهِمْ وَيَحْفَظُواْ فُرُوجَهُمْۚ ذَٰلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْۚ إِنَّ ٱللَّهَ خَبِيرُۢ بِمَا يَصْنَعُونَ ﴿٣٠﴾ وَقُل لِّلْمُؤْمِنَٰتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَٰرِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ﴾ [النور: ٣٠-٣١]. وفي هذه الآية نداء من الله تعالى لأهل الإيمان.

۞ وعن جرير بن عبد الله البجلي قال: «سألتُ رسولَ اللهِ ﷺ عن نَظْرةِ الفجأةِ فأمرَني أن أصرِفَ بَصَري» رواه مسلم. في هذا الحديثِ أنَّ جَرِيرَ بنَ عبدِ الله البَجَلِيَّ رضي الله عنه سأَلَ رسولَ الله ﷺ عن «**نَظَرِ الفُجَاءَةِ**»، أي: البَغْتَةِ، فأمَرَه ﷺ أنْ يَصرِفَ بصرَه، أي: أمره ألَّا يَنظُرَ مرَّةً ثانيةً، لأنَّ الأُولَى إذا لم تَكُنْ بالاختِيارِ فهي مَعفُوٌّ عنها، فإنْ أدامَ النظرَ أَثِمَ.

الخطوة السادسة

لا تغفل عن نظر الله إليك ولا تجعل الله أهون الناظرين إليك، واستحِ منه فهو أحق من يستحى منه.

۞ قال تعالى: ﴿يَعْلَمُ خَآئِنَةَ ٱلْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِى ٱلصُّدُورُ﴾ [غافر: ١٩].

۞ وقال سبحانه: ﴿يَسْتَخْفُونَ مِنَ ٱلنَّاسِ وَلَا يَسْتَخْفُونَ مِنَ ٱللَّهِ وَهُوَ مَعَهُمْ إِذْ يُبَيِّتُونَ مَا لَا يَرْضَىٰ مِنَ ٱلْقَوْلِ ۚ وَكَانَ ٱللَّهُ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطًا﴾ [النساء: ١٠٨].

۞ وقال تعالى: ﴿أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ ٱللَّهَ يَرَىٰ﴾ [العلق: ١٤].

۞ قال ابن القيم رحمه الله تعالى: الحياء من الله سبحانه، فإن العبد متى علم بنظر الله إليه ومقامه عليه وأنه بمرأى من الله ومسمع كان حيِيًّا يستحي أن يتعرض لمساخط ربه. طريق الهجرتين (ص، ٤٠٨).

والحذر الحذر من ذنوب الخلوات وعدم التهاون بها، ففي الحديث عن ثوبان، عن النبي ﷺ أنه قال : «**لأعلمن أقوامًا من أمتي، يأتون يوم القيامة بحسنات أمثال جبال تهامة، بيضًا، فيجعلها الله عز وجل هباء منثورًا. قال ثوبان: يا رسول الله، صفهم لنا، جلّهم لنا؛ أن لا نكون منهم ونحن لا نعلم. قال: أما إنهم إخوانكم ومن جلدتكم، ويأخذون من الليل كما تأخذون، ولكنهم أقوام إذا خلوا بمحارم الله انتهكوها**» رواه ابن ماجه.

الخطوة السابعة

تذكر الجنة وما فيها من النعيم المقيم لمن أطاع الله وترك معصيته من أجل ذلك. قال تعالى: ﴿وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِۦ جَنَّتَانِ﴾ [الرحمن: ٤٦].

وقال تعالى: ﴿وَأُزْلِفَتِ ٱلْجَنَّةُ لِلْمُتَّقِينَ غَيْرَ بَعِيدٍ ۝٣١ هَٰذَا مَا تُوعَدُونَ لِكُلِّ أَوَّابٍ حَفِيظٍ ۝٣٢ مَّنْ خَشِيَ ٱلرَّحْمَٰنَ بِٱلْغَيْبِ وَجَآءَ بِقَلْبٍ مُّنِيبٍ﴾ [سورة ق ٣١- ٣٣].

فالجنة هي الجزاء العظيم، والثواب الجزيل، الذي أعده الله لأوليائه وأهل طاعته، وهي نعيم كامل لا يشوبه نقص، ولا يعكر صفوه كدر، وما حدثنا الله به عنها، وما أخبرنا به الرسول ﷺ يحير العقل ويذهله، لأن تصور عظمة ذلك النعيم يعجز العقل عن إدراكه واستيعابه. واستمع إلى قوله تبارك وتعالى في الحديث القدسي: «**أعددت لعبادي الصالحين ما لا عين رأت، ولا أذن سمعت، ولا خطر على قلب بشر**» ثم قال الرسول ﷺ: «**اقرؤوا إن شئتم** ﴿فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّآ أُخْفِيَ لَهُم مِّن قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَآءًۢ بِمَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ﴾ [السجدة: ١٧]» رواه البخاري ومسلم.

الخطوة الثامنة

تذكر النار وما فيها من العذاب الأليم لمن عصى الله واتبع هواه.

قال تعالى: ﴿فَإِذَا جَآءَتِ ٱلطَّآمَّةُ ٱلۡكُبۡرَىٰ ٣٤ يَوۡمَ يَتَذَكَّرُ ٱلۡإِنسَٰنُ مَا سَعَىٰ ٣٥ وَبُرِّزَتِ ٱلۡجَحِيمُ لِمَن يَرَىٰ ٣٦ فَأَمَّا مَن طَغَىٰ ٣٧ وَءَاثَرَ ٱلۡحَيَوٰةَ ٱلدُّنۡيَا ٣٨ فَإِنَّ ٱلۡجَحِيمَ هِيَ ٱلۡمَأۡوَىٰ ٣٩ وَأَمَّا مَنۡ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِۦ وَنَهَى ٱلنَّفۡسَ عَنِ ٱلۡهَوَىٰ ٤٠ فَإِنَّ ٱلۡجَنَّةَ هِيَ ٱلۡمَأۡوَىٰ﴾ [النازعات: ٣٤-٤١].

فالنار حرها شديد وقعرها بعيد، غمسة واحدة فيها تنسي العبد كل النعيم الذي كان في الدنيا، وهي العذاب الذي يعذب الله فيه أعداءه، وسجنه الذي يسحن فيه المجرمين. وهي الخزي الأكبر، والخسران العظيم، الذي لا خزي فوقه، ولا خسران أعظم منه، نعوذ بالله منها ومن كل عمل يقرب منها.

الخطوة التاسعة

اشغل نفسك بالطاعة، واشغلها عن الشغل المباح، واملأ وقتك، وإياك والفراغ، فإن النفس إن لم تشغلها بالحق شغلتك بالمعصية أو الباطل.

قال الإمام ابن القيم رحمه الله تعالى: فهي النفس إن لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل، وهو القلب إن لم تسكنه محبة الله عز وجل سكنه محبة المخلوقين ولا بد، وهو اللسان إن لم تشغله بالذكر شغلك باللغو وما هو عليك ولا بد، فاختر لنفسك إحدى الخطتين، وأنزلها في إحدى المنزلتين. الوابل الصيب (ص، ١١١).

الخطوة العاشرة

- ابتعد عن كل ما يدعوك إلى ذلك ويسهله عليك من نظر أو تفكير أو صحبة أو خلوة، فحاول ألا تخلو بنفسك دائمًا.
- وحاول ألا تستعمل شبكة الإنترنت إلا للحاجة وليس للتسلية إلا في حدود ضيقة، وضيّق على نفسك في هذا.
- واحذر من خطوات الشيطان من أن يوقعك بهذه المعصية. قال تعالى: ﴿وَلَا تَتَّبِعُواْ خُطُوَٰتِ ٱلشَّيۡطَٰنِۚ إِنَّهُۥ لَكُمۡ عَدُوّٞ مُّبِينٌ﴾ [البقرة: ١٦٨].

الخطوة الحادية عشرة

تذكر العاقبة الحسنة للطاعة والصبر، وبأنها تورث قوة في البدن، وسعة في الرزق، ومحبة من الله ومن خلقه ونور في الوجه وتيسير وسعادة في الدنيا والآخرة.

- قال تعالى: ﴿مَنۡ عَمِلَ صَٰلِحٗا مِّن ذَكَرٍ أَوۡ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤۡمِنٞ فَلَنُحۡيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةٗ طَيِّبَةٗۖ وَلَنَجۡزِيَنَّهُمۡ أَجۡرَهُم بِأَحۡسَنِ مَا كَانُواْ يَعۡمَلُونَ﴾ [النحل: ٩٧].

الخطوة الثانية عشرة

تذكر عاقبة السيئة، وبأنها تورث الذل والفقر، والظلمة في الوجه والقلب، والضيق في الرزق والعسر على العبد في الدنيا والآخرة، وبغض الله وبغض خلقه.

فإنك لا تأكل اللحم المسموم وإن كان طعمه وشكله لذيذًا لأنك تعلم أنه يضرك وتمرض وهكذا المعصية. ومن ذلك قوله عليه الصلاة والسلام: «**وإن الرجل ليحرم الرزق بالذنب يصيبه**» رواه ابن ماجه وأحمد.

الخطوة الثالثة عشرة

عليك بالصحبة الصالحة التي تذكرك وتقربك من الله وابتعد عن الرفقة السيئة التي تبعدك عن الله تعالى.

- قال تعالى: ﴿يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَكُونُواْ مَعَ ٱلصَّـٰدِقِينَ﴾ [التوبة: ١١٩].
- وفي الحديث عن النبي ﷺ: عن أبي هريرة، قال: قال رسول الله ﷺ: «**المرء على دين خليله، فلينظر أحدكم من يخالط**» رواه أحمد وغيره.

الخطوة الرابعة عشرة

- إذا رأيت نفسك قد ضعفت فذكرها بالله واستمع للقرآن أو للموعظة لأي أحد من الدعاة مسجلة. وأهمها القرآن: ﴿فَذَكِّرْ بِٱلْقُرْءَانِ مَن يَخَافُ وَعِيدِ﴾ [ق: ٤٥].
- وتذكر الموت لو أنه جاءك وأنت في هذه الحال فكيف تقابل ربك وأنت في تلك الحال؟! .

الخطوة الخامسة عشرة

ضع لنفسك برنامجًا تملؤ به وقتك بالخير، وضمن هذا البرنامج وقت للمباح تقضيه مع الأهل أو الأصحاب وفي جمع من الناس.

- فعن ابن مسعود ﷺ، عن النبي ﷺ قال: «**لا تزول قدم ابن آدم يوم القيامة من عند ربه حتى يسأل عن خمس: عن عمره فيم أفناه، وعن شبابه فيم أبلاه، وماله من أين اكتسبه وفيم أنفقه، وماذا عمل فيما علم**» رواه الترمذي وغيره.

الخطوة السادسة عشرة

توكل على الله واستعن بالله دائمًا فالله يعينك.

- قال تعالى: ﴿إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ﴾ [الفاتحة: ٥].
- قال العلامة السعدي رحمه الله تعالى في تفسيره على هذا الآية: و"الاستعانة" هي الاعتماد على الله تعالى في جلب المنافع، ودفع المضار، مع الثقة به في تحصيل ذلك.

الخطوة السابعة عشرة

- تذكر نعمة البصر عليك وخف من الله أن يسلبكها.
- قال تعالى في تقرير هذه النعمة: ﴿أَلَمْ نَجْعَل لَّهُۥ عَيْنَيْنِ﴾ [البلد: ٨].
- فهذه المنة الجزيلة، تقتضي من العبد أن يقوم بحقوق الله، ويشكر الله على نعمه، وألا يستعين بها على معاصيه.

الخطوة الثامنة عشرة:

- نعمة البصر استخدمها في التأمل في خلق الله، وقراءة القرآن والحديث النبوي وغير ذلك من الكتب المفيدة، والنظر المباح.
- ومن ذلك قراءة كتاب "الجواب الكافي" لابن القيم أكثر من مرة فهو نافع في هذا الباب. وقراءة قصة نبي الله يوسف عليه السلام وتفسيرها.

الخطوة التاسعة عشرة:

اصبر عن النظر إلى الصور المحرمة؛ فإن الصبر هو الذي يوصلك إلى المنازل العالية والجنات الغالية.

- قال تعالى: ﴿وَٱلَّذِينَ صَبَرُواْ ٱبۡتِغَآءَ وَجۡهِ رَبِّهِمۡ وَأَقَامُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَأَنفَقُواْ مِمَّا رَزَقۡنَٰهُمۡ سِرّٗا وَعَلَانِيَةٗ وَيَدۡرَءُونَ بِٱلۡحَسَنَةِ ٱلسَّيِّئَةَ أُوْلَٰٓئِكَ لَهُمۡ عُقۡبَى ٱلدَّارِ ٢٢ جَنَّٰتُ عَدۡنٖ يَدۡخُلُونَهَا وَمَن صَلَحَ مِنۡ ءَابَآئِهِمۡ وَأَزۡوَٰجِهِمۡ وَذُرِّيَّٰتِهِمۡۖ وَٱلۡمَلَٰٓئِكَةُ يَدۡخُلُونَ عَلَيۡهِم مِّن كُلِّ بَابٖ ٢٣ سَلَٰمٌ عَلَيۡكُم بِمَا صَبَرۡتُمۡۚ فَنِعۡمَ عُقۡبَى ٱلدَّارِ﴾ [الرعد: ٢٢-٢٤].
- وفي الحديث عن النبي ﷺ: «**ومن يتصبر يصبره الله**» رواه البخاري. أي: يعالج نفسه بالصبر ويتكلفه، ويحرص على الصبر؛ فإن الله تعالى يوفقه لتحصيله، ويجعله يتصف به.

الخطوة العشرون

اترك النظر إلى هذه الصور وتذكر أنه من ترك شيئًا لله عوضه الله خيرًا منه كما جاء في الحديث عن النبي ﷺ.

- وقال تعالى: ﴿وَمَن يَتَّقِ ٱللَّهَ يَجۡعَل لَّهُۥ مَخۡرَجٗا﴾ [الطلاق: ٢].
- أخيرًا: أقوال وأخبار عن السلف الصالح في غض البصر:

- **قال وكيع ابن الجراح:** خرجنا مع سفيان الثوري في يوم عيد، فقال: إن أول ما نبدأ به في يومنا غض أبصارنا. رواه ابن أبي الدنيا في الورع (٦٦).
- **وقال داود الطائي:** كانوا يكرهون فضول النظر. رواه ابن أبي الدنيا في الورع (٦٠).
- **وقال أبو حكيم:** خرج حسان بن أبي سنان يوم العيد، فلما رجع، قالت له امرأته: كم من امرأة حسنة قد نظرت اليوم؟ فلما أكثرت، قال: ويحك ما نظرت إلا في إبهامي منذ خرجت من عندك حتى رجعت إليك. ذم الهوى (٨٨).
- **عبد الله بن أبي الهذيل:** دخل عبد الله بن مسعود رضي الله عنه على مريض يعوده ومعه قوم، وفي البيت امرأة، فجعل رجل من القوم ينظر إلى المرأة، فقال عبد الله رضي الله عنه: لو انفقأت عينك كان خيرًا لك. ذم الهوى (٨٧).
- **قال سفيان:** وكان الربيع بن خثيم يغض بصره فمر به نسوة فأطرق حتى ظن النسوة أنه أعمى فتعوذن بالله من العمى. ذم الهوى ابن الجوزي (٩٠).
- **وعن إسحاق بن سويد عن العلاء بن زياد قال:** لا تتبع بصرك رداء امرأة فإن النظرة تجعل في القلب شهوة.

- **وقال الحسن**: من أطلق طرفه طال أسفه. ذم الهوى(٩٣).
- **وعن أبي سنان عن عمرو بن مرة قال**: نظرت إلى امرأة فأعجبتني فكف بصري فأرجو أن يكون ذلك جزائي.
- **قال محمد بن الحسن بن الجلندى المقري**: سمعت أبا عبد الله بن الجلاء يقول: كنت واقفًا أنظر إلى غلام نصراني حسن الوجه فمر بي أبو عبد الله البلخي فقال: إيش وقوفك؟ فقلت: يا عم ما ترى هذه الصورة تعذب بالنار! فضرب بيده بين كتفي وقال: لتجدن غبها ولو بعد حين.
- **قال ابن الجلاء**: فوجدت غبها بعد أربعين سنة، أنسيت القرآن. ذم الهوى (١٢٧).
- **وقال أبو بكر الكتاني**: رأيت بعض أصحابنا في المنام فقلت: ما فعل الله بك؟ قال: عرض عليّ سيئاتي وقال: فعلت كذا وكذا؟ فقلت: نعم، قال: وفعلت كذا وكذا؟ فقلت: نعم، ثم قال: فعلت كذا وكذا فاستحييت أن أقرأ فقال: غفرت لك بما أقررت فكيف بما استحييت، فقلت له: ما كان ذلك الذنب فقال: مر بي غلام أمرد حسن الوجه فنظرت إليه. ذم الهوى (١٢٩).

الخاتمة

فاحذر يا أخي وفقك الله من شر النظر، فكم قد أهلك من عابد، وفسخ عزم زاهد.

ولا بد من مجاهدة النفس والشيطان، والعمل بتلك الأسباب السابقة فإن الجنة حفت بالمكاره والنار حفت بالشهوات، فإذا وقع الإنسان بشيء من ذلك فإنما سببه تخلف سبب من الأسباب فحاسب نفسك وراجعها، ودائمًا خذ بالأسباب الشرعية والعادية، وتوكل على الله واستعن به، فإنه لا حول ولا قوة إلا به.

وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

فهرس الموضوعات

- الخطوة الأولى ٤
- الخطوة الثانية ٥
- الخطوة الثالثة ٦
- الخطوة الرابعة ٨
- الخطوة الخامسة ٨
- الخطوة السادسة ٩
- الخطوة السابعة ١٠
- الخطوة الثامنة ١١
- الخطوة التاسعة ١١
- الخطوة العاشرة ١٢
- الخطوة الحادية عشرة ١٢
- الخطوة الثانية عشرة ١٣
- الخطوة الثالثة عشرة ١٣
- الخطوة الرابعة عشرة ١٣
- الخطوة الخامسة عشرة ١٤
- الخطوة السادسة عشرة ١٤
- الخطوة السابعة عشرة ١٤
- الخطوة الثامنة عشرة: ١٥
- الخطوة التاسعة عشرة: ١٥
- الخطوة العشرون ١٦
- الخاتمة ١٨
- فهرس الموضوعات ١٩

"هذه رسالـــــة إلى كل من ابتلي بالنظر إلى الصور المحرمة، وهـــــــــي حلـــول شرعية وخطوات عميلة فيها وقاية - بإذن الله- من فتنة الشهوات المردية".