بعض الوسائل المعينة على غض البصر

- استحضار اطلاع الله عليك ، ومراقبة الله لك ، فإنه يراك وهو محيط بك ، فقد تكون نظرة خائنة ، جارك لا يعلمها ؛ لكن الله يعلمها . قال تعالى : يعلم خائنة الأعين وما تخفي الصدور . غافر / 19 .

- الاستعانة بالله والانطراح بين يديه ودعائه ، قال تعالى : وقال ربكم ادعوني أستجب لكم . غافر / 60 .

- مجاهدة النفس وتعويدها على غض البصر والصبر على ذلك ، والبعد عن اليأس ، قال تعالى : والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا. العنكبوت / 69 . وقال صلى الله عليه وسلم " … ومن يستعفف يعفه الله ومن يستغن يغنه الله ومن يتصبر يصبره الله … " رواه البخاري .

- اجتناب الأماكن التي يخشى الإنسان فيها من فتنة النظر إذا كان له عنها مندوحة ، ومن ذلك الذهاب إلى الأسواق والجلوس في الطرقات… قال - صلى الله عليه وسلم - " إياكم والجلوس في الطرقات ، قالوا : مالنا بد ، إنما هي مجالسنا نتحدث فيها ، قال : فإذا أبيتم إلا المجالس ، فأعطوا الطريق حقها ، قالوا : وما حق الطريق ، قال : غض البصر ، وكف الأذى … " رواه البخاري ومسلم .

- الإكثار من نوافل العبادات ، فإن الإكثار منها مع المحافظة على القيام بالفرائض ، سبب في حفظ جوارح العبد ، قال الله تعالى في الحديث القدسي " … وما يزال عبدي يتقرب إلي بالنوافل حتى أحبه ، فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به ، وبصره الذي يبصر به ، ويده التي يبطش بها ، ورجله التي يمشي بها ، وإن سألني لأعطينه ، ولئن استعاذني لأعيذنه … " رواه البخاري.

- تذكر الملائكة الذين يحصون عليك أعمالك ، قال تعالى : وإن عليكم لحافظين ، كراما كاتبين، يعلمون ما تفعلون

- استحضار بعض النصوص الناهية عن إطلاق البصر ، مثل قوله تعالى قل للمؤمنين يغضوا من أبصارهم . النور / 30 .

- الصوم والزواج ، وهو من أنفع العلاج ، قال - صلى الله عليه وسلم - " من استطاع الباءة فليتزوج ، فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج ، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء " أخرجه البخاري ومسلم

- تذكر الحور العين ، ليكون حاديا لك على الصبر عن ما حرم الله طلبا لوصال الحور ، قال تعالى وكواعب أترابا . النبأ / 33 . وقال - صلى الله عليه وسلم - " … ولو أن امرأة من أهل الجنة اطلعت على أهل الأرض لأضاءت ما بينهما ولملأته ريحا ، ولنصيفها على رأسها خير من الدنيا وما فيها " رواه البخاري

الإسلام سؤال وجواب