

### متن پرسش

سلام. مردی هستم ۲۶ ساله. بیه امور دینی در حد واجبات و محرمات پایبند هستم. یازده ماه که عقد کردم. تقریباً همیشه گرفتار نگاه به نامحرم بودم. ولی هیچگاه غرض خاصی از این کار نداشتم. مدتی است به دلیل حساسیت همسرم روی این موضوع و همچنین آگاهی بیشتری که نسبت به اثرات و بزرگی این گناه از طریق همسرم که حوزوی ست پیدا کردم، قصد کردم که این گناه رو ترک کنم ولی موفق نشدم. لطفاً راه های عملی ترک این عادت ناپسند و همچنین ذکر و یا دعا و یا سوره ای از قرآن که خواندن و تکرار آن به من کمک کند رو بیان کنید. نگران ادامه ی این گناه هستم. چون علاوه بر اثرات اخروی همسرم که دلیل اصلی ازدواج با من رو اطمینانی میدونه که از نجابت من به اون اطلاع داده بودن، بسیار از این موضوع ناراحت. خودش ابراز می کنه که ادامه ی این مسئله قلب ش رو از من آزرده و سرد خواهد کرد. لطفاً به من کمک کنید. با تشکر.

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: نگاه به نامحرم راه ورود شیطان را به قلب می‌گشاید و از آن به بعد شیطان که دشمن اصلی انسان است عنان انسان را به دست می‌گیرد. باید خیال خود را با مطالعه حدیث و معارف الهی مشغول کنید تا خیالات شما، شما را مشغول نکند. پیشنهاد می‌کنم کتاب «ادب خیال و عقل و قلب» را مطالعه کنید تا ان شاء الله بهتر از آنچه می‌خواهید در نگاه به نامحرم پیدا کنید خداوند در همسر خودتان به شما نشان دهد. موفق باشید