Que doit faire celui qui ne peut pas s'empêcher de regarder les femmes?

Il m'arrive très souvent de ne pouvoir m'empêcher de regarder les femmes qui s'exhibent, même si j'essaye de me maîtriser et de détourner mon regard? Que faut il faire? J'espère recevoir votre conseil.

Louanges à Allah
Quiconque souffre
d'une blessure empoisonnée doit se débarrasser du poison et se soigner par
le médicament approprié. En d'autres termes, l'intéressé doit, premièrement,
se marier. En effet, le Prophète (bénédiction et salut soient sur lui) a dit
: « Quand l'un d'entre vous est impressionné par les attribut de beauté d'une

femme, qu'il retourne auprès de sa femme pour constater qu'elle n'en manque
pas». Ceci diminue le plaisir et affaiblit le désir. Deuxièmement, il doit
observer les cinq prières et invoquer Allah humblement à l'aube avec concentration
et révérence.
Qu'il répète fréquemment: « Ô Celui qui manipule les cœurs, fixe
mon cœur dans Ta religion .Ô Celui qui gère les cœurs, oriente le mien
vers Ton obéissance et celle de Ton messager».Car si l'intéressé perpétue
l'invocation avec humilité devant Allah, Celui-ci détourne son cœur de cela.
C'est dans ce sens qu le Très Haut: «Et, elle le désira. Et il l'aurait désirée
n'eût été ce qu'il vit comme preuve évidente de son Seigneur. Ainsi (Nous
avons agi) pour écarter de lui le mal et la turpitude. Il était certes
un de Nos serviteurs élus.» (Coran,12:24) Extrait de Al –
Fatawa al-Koubra,3/77 de cheikh al-islam Ibn Taymiyya (Puisse Allah lui accorder Sa miséricorde).
Troisièmement, s'éloigner des endroits fréquentés par des femmes qui s'exhibent
et des chaînes de télévision qui diffusent des images pouvant avoir sur le cœur un impact négatif.